

继承中华民族传统医药文化之精髓 发挥民间秘验偏方之独特疗效

内蒙古出版集团
内蒙古科学技术出版社

史书达 编著

CHANGJIANBING ZIWO ZHILIAO MIYANFANG

常见病自我治疗

秘验方

祖国传统医学中

的秘方、验方，不仅简单易行，而且取材方便、价廉、疗效显著、毒

副作用小，在治疗医学上展示了独特的优势。本书收录了近六百条秘验方，并以科别、系统的划分形式分类呈现，除疾病的定义、临床表现、病因外，每条方下还附有配方及用法、疗效、百姓验证、荐方人等，以方便广大读者自学自用。



内蒙古出版集团
内蒙古科学技术出版社

史书达
编著

CHANGJIANBING ZIWO ZHILIAO MIYANFANG

常见病自我治疗

秘验方



图书在版编目(CIP)数据

常见病自我治疗秘验方 / 史书达编著. —赤峰 :
内蒙古科学技术出版社, 2016. 6

ISBN 978-7-5380-2671-9

I. ①常… II. ①史… III. ①验方—汇编 IV.
①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第148959号

常见病自我治疗秘验方

作 者: 史书达

责任编辑: 张文娟

封面设计: 李树奎

出版发行: 内蒙古出版集团 内蒙古科学技术出版社

地 址: 赤峰市红山区哈达街南一段4号

网 址: www.nm-kj.com

邮购电话: (0476) 8227078

排版制作: 赤峰市阿金奈图文制作有限责任公司

印 刷: 赤峰彩世印刷有限责任公司

字 数: 370千

开 本: 700mm×1010mm 1/16

印 张: 23.25

版 次: 2016年6月第1版

印 次: 2016年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5380-2671-9

定 价: 32.00元

如出现印装质量问题, 请与我社联系。电话: 0476-8237455 8225264



目 录

传染性疾病

感冒发烧·····	2	甲 肝·····	16
痢 疾·····	5	黄疸型肝炎·····	17
疟 疾·····	8	病毒性肝炎·····	18
淋 病·····	9	肺结核·····	19
梅 毒·····	10	骨结核·····	22
囊虫病·····	11	淋巴结核·····	24
破伤风·····	13	结核性胸膜炎·····	26
乙 肝·····	14	蛔虫病·····	27

呼吸系统疾病

肺气肿·····	30	支气管扩张咯血·····	38
肺 炎·····	31	打 鼾·····	39
咳 嗽·····	32	胸腔积液·····	40
气管炎·····	34	胸闷不适·····	41
支气管哮喘·····	36		

消化系统疾病

消化不良·····	44	呃 逆·····	45
-----------	----	----------	----

呕 吐	47	水臌腹胀	65
上消化道出血	48	结肠炎	67
慢性胃炎	50	肠梗阻	68
胃脘痛	52	便血症	70
胃及十二指肠溃疡	54	肠粘连	71
胃肠穿孔	57	便 秘	72
胃下垂	58	肝脾肿大	74
其他胃病	59	肝硬化及肝硬化腹水	75
肠胃炎	61	胆道蛔虫	77
腹 泻	62	胆囊炎	78
五更泻	65	胆结石	80

循环系统疾病

高血压	84	肺心病	92
低血压	86	其他类型心脏病	94
脑供血不足	87	脑血栓及其后遗症	96
脑动脉硬化	89	脑出血及其后遗症	98
心绞痛	90	下肢静脉曲张	101
心律失常	91	静脉炎	102

泌尿系统疾病

肾 炎	104	遗 尿	111
乳糜尿	106	尿 闭	112
尿 血	107	泌尿结石	113
尿路感染	108	肾结石	115
尿失禁	109	膀胱结石	117
尿 频	110		

血液系统疾病

再生障碍性贫血	120	血小板减少症	122
缺铁性贫血	121	过敏性紫癜	123
白细胞减少症	121		

内分泌及营养代谢系统疾病

水 肿	126	甲状腺肿大	129
肥胖症	127	糖尿病	131
甲 亢	129		

神经系统疾病

眩晕(美尼尔氏综合征)	136	面 瘫	147
晕 车	137	脑萎缩	149
头 痛	139	帕金森氏病	151
各部位麻木	141	神经衰弱	152
坐骨神经痛	142	失 眠	153
半身不遂	144	盗 汗	155
肋间神经痛	146	癫 痫	156

精神系统疾病

癔 病	160	老年痴呆	161
-----------	-----	------------	-----

皮肤外科疾病

皮肤老化	164	皮肤瘙痒	166
------------	-----	------------	-----

风 疹	167	痤疮(青春痘 粉刺)	191
湿 疹	168	狐 臭	192
荨麻疹	170	扁平疣	193
带状疱疹	171	寻常疣(瘰子)	194
瘢痕痒痛	172	鸡 眼	196
鱼鳞病	173	过敏性皮炎	198
白癜风	174	神经性皮炎	198
牛皮癣	175	稻田皮炎	199
花斑癣	177	头皮脂溢性皮炎	200
各部位癣症	178	毛囊炎	201
灰指甲	180	搭背疮	201
甲沟炎	182	下肢溃疡(臁疮)	202
腱鞘炎	183	褥 疮	204
手掌脱皮	184	漆 疮	205
手足皲裂	185	疥 疮	206
头皮屑	186	冻 疮	207
脱 发	187	黄水疮	208
老年斑	188	痈疽疮疖毒肿	210
雀 斑	189	蜂蜇伤	211
黄褐斑	190	蚊蠓叮咬	212
黑 斑	191	异物入肉不出	212

肛肠外科疾病

痔 疮	214	肛 裂	217
肛痿(痔痿)	216	脱 肛	218

外科其他疾病

烧烫伤	220	疝气症	221
-----------	-----	-----------	-----



五官科疾病

沙 眼	224	耳聋 耳鸣	239
老花眼	224	鼻息肉	241
飞蚊症	226	鼻 炎	243
眼底病	227	鼻窦炎	244
睑缘炎	227	鼻出血	245
红眼病(结膜炎)	228	食道内异物	246
近视眼	229	咽 炎	248
白内障	231	倒 牙	250
青光眼	232	各种牙痛	250
云翳目疾	233	牙周脓肿	253
迎风流泪	234	固牙法	254
夜盲症	235	牙龈炎	255
针 眼	235	口腔溃疡	256
眼中异物	236	烂嘴角	257
中耳炎	237	牙龈萎缩	258

骨伤科及风湿性疾病

类风湿性关节炎	260	腰椎间盘突出	280
风湿性关节炎	262	腿抽筋	282
腰腿痛	265	骨质增生	283
肩周炎	267	足跟骨刺	285
腰肌劳损	270	骨膜炎	287
跌打损伤	272	骨髓炎	288
外伤出血	276	落 枕	289
颈椎病	277		

儿科疾病

小儿发热·····	292	小儿厌食症·····	300
小儿咳嗽·····	293	小儿口腔炎·····	301
百日咳·····	294	小儿扁桃体炎·····	302
小儿便秘·····	295	小儿胆道蛔虫·····	303
小儿腹泻·····	295	小儿流涎·····	304
小儿消化不良·····	297	小儿湿疹·····	305
小儿支气管哮喘·····	298	小儿癫痫·····	306
小儿支气管炎·····	298	小儿夜啼·····	307
小儿遗尿·····	299	小儿盗汗·····	308

妇科疾病

阴道炎·····	310	习惯性流产·····	321
宫颈炎·····	311	产后腰痛·····	322
带下病·····	312	产后头痛·····	323
盆腔炎·····	313	产后尿潴留·····	324
子宫脱垂·····	314	产后其他杂症·····	324
阴 痒·····	314	回 乳·····	325
月经不断·····	315	缺乳症·····	326
宫寒不孕·····	316	乳腺增生·····	327
经 闭·····	318	乳腺炎·····	328
痛 经·····	319		

男科疾病

阴囊湿疹·····	332	龟头炎·····	333
阴茎肿胀·····	333	前列腺炎·····	334

前列腺增生·····	335	精子活力低·····	340
睾丸炎·····	337	阳 痿·····	341
遗 精·····	338	提高性机能诸法·····	343
早 泄·····	339		

各种癌瘤疾病

淋巴瘤·····	346	乳腺癌·····	357
肺 癌·····	347	宫颈癌·····	358
肝 癌·····	351	白血病(血癌)·····	359
胃 癌·····	353	防治癌病综合资料·····	360
食道癌·····	354		

传 染 性 疾 病



感冒发烧

感冒有狭义和广义之分，狭义上指普通感冒，是一种轻微的上呼吸道（鼻及喉部）病毒性感染。广义上指流行性感冒，一般比普通感冒更严重，额外的症状包括发热、冷颤及肌肉酸痛，全身性症状较明显。

我服冬青汁治感冒很有效果

去年2月，我得了重感冒，服感冒药疗效甚微。无意间，我喝了一勺冬青汁，感冒变轻。于是我连服3天，感冒基本痊愈。又加服1天，彻底治愈。

配方及用法：取冬青叶少许榨汁，每次饮用3毫升，日服3次。

百姓验证：河北黄骅市师范学校刘玉玺，男，48岁，干部。他来信说：“我按本条方只服药3次就治好了自己的感冒。”

荐方人：安徽淮北发电厂 李令峰

我的治感冒特效良方

1989年冬，我患感冒咳嗽半月余，就医吃药花钱不少而病情无减。后来，我根据药物性能自配一方试治，服用2剂病就好了。1990年冬，我将自配的方剂介绍给6位患感冒咳嗽的患者试用，皆收到了良好效果。

配方及用法：核桃10个，银花10克，生姜20克，冰糖30克。将核桃去壳取仁，与银花、生姜、冰糖一起加水煎熬，熬至冰糖全部溶化为止，然后取核桃仁、银花、药汁服用。每日1剂，分2次服，连服1~2剂。

百姓验证：重庆市忠县石宝镇邓明材，男，81岁，退休教师。他来信说：“邓经于（51岁）患重感冒，用本条方只1剂就治好了，此方真是一试就灵。”

荐方人：四川南江县红四乡 袁太江

引自：广西科技情报研究所《老病号治病绝招》

我自从用了“鼻内水疗法”，5年未患感冒

德国《快报》曾刊登了一个预防感冒的“鼻内水疗法”。

具体方法：用手心捧起一些水放在鼻孔前，用两个鼻孔同时吸水（不要将水吸入喉咙），然后让水自然流出。如此重复3~5次。接着用手指按住一侧鼻孔，用另一鼻孔使劲呼气3次，将余水喷出。再换另侧鼻孔同样呼气3次。最后用擤鼻涕的方法将鼻孔内的余水用力擤出。此时嘴巴应微张，以免水进入耳中。

德国慕尼黑一位叫巴约格的医生已坚持使用此法30年，从未患过感冒、咳嗽、流鼻涕。

我从1988年底即开始用此方法，每天早晨坚持洗鼻子，到现在早已养成了习惯。在这期间从未患过感冒、咳嗽、发烧和头痛，积数十年的过敏性鼻炎也明显好转。实践证明，用此法预防感冒确有奇效。此法简便易行，也容易养成习惯。我的体会是：

(1)可以在早晚洗漱前，先用香皂洗净手，然后低头弯腰双手捧水，使水漫过鼻孔，稍用力将水吸入鼻孔，再使水自然流出或稍用力喷出。

(2)开始用此法时，鼻内有点“呛”，不舒服，时间长了自然就不呛了。

(3)吸水时不要过于用力，同时要弯腰低头，吸入鼻孔内的水就不会进到喉咙里去了。有时可能吸到嘴里，不要过于担心。

(4)在自来水龙头下洗脸最为理想。如用脸盆，则应先撩水在盆外洗净手，然后再捧水洗鼻子，而擤鼻孔余水时可擤在盆外边，以免鼻涕污染净水。

“鼻内水疗法”之所以有预防感冒的作用，我个人认为有以下两种原因：

(1)日常生活中，空气中的灰尘、细菌、病毒不断吸入鼻腔内，滞留在鼻黏膜上，洗鼻时借流出的水，把鼻腔内的灰尘及附在灰尘上的细菌、病菌随水和鼻涕喷出，就减少了病菌和病毒在鼻腔内繁殖的机会，间接预防了细菌和病毒的传染。

(2)使用“鼻内水疗法”时，冷水经常刺激鼻黏膜，就使鼻黏膜产生耐冷的抵抗力，若天气发生变化或受冷空气刺激，也不至于引起反应，从

而达到预防感冒的目的。

百姓验证：吉林通化矿务局铁厂都培新，男，43岁，工人。他来信说：“我家人都爱感冒，每年总要有几次。自从按本条方治疗后，家人未再患感冒。有时稍有症状，用‘鼻内水疗法’仅1次就治愈了。此方使我全家受益，不花钱即可治病。”

荐方人：山东淄博市 王方舟

我用贯众治流感 100 例均见效

配方及方法：贯众30克，加水600~800毫升（水位平药）煎至300毫升左右过滤，加入糖精0.15克，或加入适量糖，装入瓶中（备用汤剂须加防腐剂，同时加热）。每天3次，每次100毫升左右，连服2天。

疗效：治疗100例，均收良效。

百姓验证：山西长治市角沿村李荣生，男，46岁。他来信说：“我小儿子患感冒一个星期没有好转，吃了感冒胶囊、康必得也没有效果，以致引发了气管炎。他前几次也是这样，必须打针、输液才能好，每次都要花费几百元。这次我按本条方为他治疗，买了5剂药，仅服3剂病就好了，既节约钱又省事，同时痛苦小，真是太令人高兴了。”

引自：《新中医》（1976年增刊第2期）、《单味中药治病大全》

我用手脚穴位按摩法治感冒真灵验

脚部选穴：39，40，41，45，70，34，6。（见图1）

按摩方法：39，40两穴要用拇指和食指、中指从踝骨两侧凹处捏住，向上推按，双脚取穴，每次每脚每双穴推按5~10分钟。41穴用拇指点按，力度要强些，双脚取穴，每次每脚每穴点按5分钟。45穴用拇指、中指捏揉，双脚取穴，每次每脚每穴捏揉5分钟。34穴用按摩棒大头自下而上推按，左脚取穴，每次推按5分钟。6，70穴均分别用按摩棒小头点按，双脚取穴，每次每脚每穴点按3~5分钟。每日按摩2次。

手部选穴：1，3，20，22，43。（见图2）

按摩方法：①一般伤风感冒取主穴20，双手互相摩擦至双手大鱼际部发热、发火为止；配穴取22穴，用香烟灸，每手每穴3分钟。②如有鼻

塞、流涕加1, 3, 43三穴, 每手每穴指压3分钟; 如症状较重, 改用香烟灸, 每手每穴3分钟。

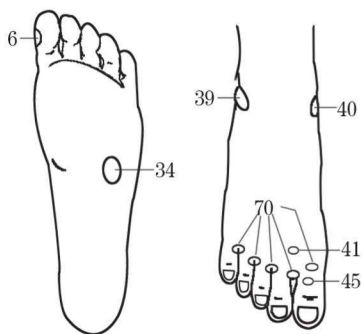


图1

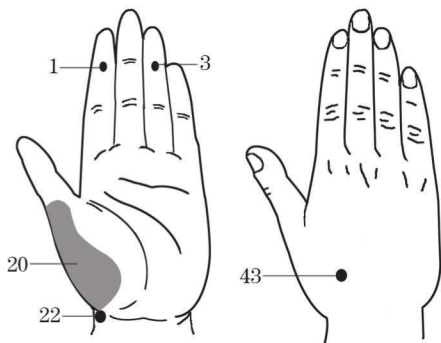


图2

百姓验证: 广西临桂关彩文, 男, 69岁, 退休。他来信说: “我用本条方多次治好了自己的感冒。”

痢 疾

痢疾, 古称肠辟、滞下。为急性肠道传染病之一。临床以发热、腹痛、里急后重、大便脓血为主要症状。

我用此方 50 年治痢数百例均霍然痊愈

配方及用法: 取市售糖水山楂罐头或生山楂30~50克, 水煎加糖适量。每次少则服150毫升, 多则可服500毫升。一般1次即可止痛、止泻。孕妇慎用, 泻止则停。

疗效: 经反复验证, 本方确有温脏止痛、止泻之功, 对多种原因所致的腹泻及菌痢均有奇效。

百姓验证: 贵州纳雍县饲料厂李元发, 男, 52岁, 工人。他来信说: “我叔叔李龙义患痢疾, 日泻8次, 吃泻立停不顶事, 随后又到医院打针输液观察, 花去医疗费400多元仍无好转。后来用本条方治疗, 服药2剂立

见奇效，一共才花了10多元钱。”

引自：《四川中医》（1990年第12期）、《单味中药治病大全》

我用盐灸法治愈痢病患者不计其数

人患痢疾时，若转为慢性痢疾，请试用盐灸疗法，既省钱又省力。我利用此法，数年来治愈此病患者不计其数，这里献给大家，遇有此病，不妨一试。

方法：取食盐1克左右，放入神阙（肚脐）凹陷处，再滴入2~3滴温开水，使盐湿润后，用火罐灸（拔）之。若无火罐，可用二号茶缸代替，为加大杯的拔力，用水涂杯口一圈拔之，不亚于火罐。拔火罐时，为避免火烧肚皮之苦，可把火具做成灯座形放在肚脐边点燃聚热后拔之。

百姓验证：广东吴川市黄坡镇水潭村林顺余，男，62岁。他来信说：“湛江市许玉清在近10年来，隔两三天就腹泻、腹痛，便有黏液并消瘦，服土霉素等药，也只是暂时缓解。食鱼肉类则病情加重，每日大便数次，经湛江市人民医院、龙头镇卫生院确诊为慢性溃疡性过敏性结肠炎，10多年花药费无数。后来我用本条方为其治疗，15天病就好了，又用药15天巩固疗效，至今未复发。龙头镇陈惠珍也患此病，用此条方治疗30天痊愈，未复发。”

荐方人：河南许昌县五女店镇 刘全掌

我用烧大蒜治痢疾有效率 100%

此方经本人多次验证，有效率100%。

方法：将紫皮大蒜埋在柴炭火中，烧熟扒皮吃饱，1次即愈。用其他蒜蒸食也可。

百姓验证：河南郑州市政七街李树彬，男，74岁。离休。他来信说：“我和儿子均患了痢疾，用本条方治疗，1次均愈，未花分文。”

荐方人：黑龙江省林口县 苑光利

车楂散治菌痢 100 例，有效率 100%

配方及用法：炒车前子2份，焦山楂1份。上药共研细末，每天服3次，每次10克，用温开水送服。服药期间忌油腻及生冷食物。

疗效：此方治疗急性细菌性痢疾100例，痊愈81例，显效13例，好转6



例。无一例失败，有效率100%。

百姓验证：周某，男，34岁。突然发热、阵发性下腹痛，腹泻3天，为红色稀便，稍带脓液，伴里急后重，继而腹痛、腹泻加重，十余分钟腹泻一次，检查体温38.2℃，大便镜检白细胞“+++”，红细胞“++”，黏液“++”，巨噬细胞“+”，大便培养发现贺氏痢疾杆菌，诊为急性细菌性痢疾。用上方治疗4次，热退，大便减为每天4次，带少许红色，里急后重大减，大便培养转为阴性，再治疗6天痊愈。

荐方人：辽宁省台安县中医院主治医师 张化南

引自：《当代中医师灵验奇方真传》、《陕西中医》（1989年第4期）、《单方偏方精选》

我用醋蛋治痢1剂见效

这是一个经过实践检验的有效验方，主治热性或湿热性的痢疾、腹泻。一般1剂见效，2剂痊愈。

方法：将250毫升左右食用醋（米醋用低度的，9度米醋应用水稀释）倒入铝锅内，取新鲜鸡蛋1~2个打入醋里，加水煮熟，吃蛋饮汤，1次服完。

百姓验证：江西泰和县城南路67号万凤麟，男，46岁，工人。他来信说：“有一次我回乡探亲，晚餐时，妹妹吃了田螺后，突然感到腹痛剧烈，随即泻水样便，一次比一次厉害。这时我想起本条方，马上按方配制醋蛋给妹妹服用，仅1次即便欲消失。此方治毒痢疾确实灵验，既经济又方便。”

荐方人：广西蒙山县 覃熟才

我应用旱莲草治痢效果佳

民间流传着以单味旱莲草泡水口服治菌痢的方法，其效果之佳绝不逊色于氟哌酸、磺胺类药及芍药汤等方药，常常只需服用2~3次即可治愈。

例一：患者陈某，男，25岁，农民。患者2日前因进食不洁而腹痛，里急后重，解黏液便带少量脓血，日十余次，肛门灼热，伴口干口苦，小便黄，舌红，苔黄腻，脉滑。大便常规检查提示为细菌性痢疾。立即将干旱莲草30克加热开水300毫升，泡15分钟，分2次服，每日1剂。服药当天患者大便次数明显减少，为黄色黏液便，无脓血，腹痛减轻，里急后重不显，肛门