

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

民间广泛流传的

偏方是我国传统医学之瑰宝，是前人成功经验之结晶。本书收录了可

靠、实用的小偏方七百余条，这些方均已经过多人使用验证，针对性强、使用方便、疗效确切，可
治疗二百多种常见病，包括一些疑难杂症，能够切实有效地解除患者的疾病困扰。

CHANGJIANBING ZIWO ZHILIAO XIAOPIANFANG

常见病自我治疗

小偏方



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 XIAOPIANFANG

常见病自我治疗

小偏方



图书在版编目 (CIP) 数据

常见病自我治疗小偏方 / 史书达编著. —赤峰 :
内蒙古科学技术出版社, 2016. 6
ISBN 978-7-5380-2672-6

I. ①常… II. ①史… III. ①土方—汇编 IV.
①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第148961号

常见病自我治疗小偏方

作 者: 史书达
责任编辑: 马洪利
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: 356千
开 本: 700mm × 1010mm 1/16
印 张: 22.5
版 次: 2016年6月第1版
印 次: 2016年7月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5380-2672-6
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	2	黄疸型肝炎	14
痢 疾	5	其他型肝炎	16
囊虫病	9	肺结核	17
乙 肝	10	淋巴结核	21
破伤风	12		

呼吸系统疾病

咳 嗽	24	支气管哮喘	33
肺气肿	27	胸膜炎	35
气管炎	29	胸腹疼痛	36

消化系统疾病

呕 吐	38	胃寒痛	47
呃 逆	39	萎缩性胃炎	48
胃 病	41	胃结石	49
胃及十二指肠溃疡	43	腹 泻	50
慢性胃炎	45	结肠炎	52
胃脘痛	46	急性胰腺炎	54

肠梗阻	55	肝硬化腹水	62
胆绞痛	57	胆囊炎	64
便秘	58	胆结石	65

循环系统疾病

冠心病	68	肺心病	80
脑动脉硬化	70	脑出血及其后遗症	81
高血压	71	脑血栓及其后遗症	83
各种心脏病	76	中风偏瘫	85
心绞痛	77		

泌尿系统疾病

肾 炎	88	尿失禁 尿频	97
乳糜尿(白浊尿)	92	遗 尿	98
尿 血	94	尿闭(癃闭)	99
尿 痛	95	泌尿结石	101
尿路感染	96	肾结石	105

血液系统疾病

血小板减少症	108	缺铁性贫血	111
过敏性紫癜	109	白细胞减少症	112
再生障碍性贫血	110		

内分泌及营养代谢疾病

糖尿病	114	口干症	118
甲 亢	117		

神经与精神系统疾病

眩 晕	120	失 眠	133
头 痛	121	嗜睡症	135
坐骨神经痛	125	自汗 盗汗	136
各部位麻木	127	癫 痫	139
半身不遂	129	精神分裂症	142
面 瘫	130		

皮肤外科疾病

带状疱疹	146	狐 臭	170
湿 疹	147	扁平疣	172
老年斑	149	寻常疣(瘰子)	174
皮肤瘙痒	150	鸡 眼	176
银屑病(牛皮癣)	152	接触性皮炎	178
白癜风	154	神经性皮炎	179
花斑癣(汗癣 汗斑)	156	头皮脂溢性皮炎	180
风 疹	157	皮肤溃疡	181
各部位癣症	158	毛囊炎	182
灰指甲	161	下肢溃疡(臁疮)	183
甲沟炎	162	褥 疮	185
手掌脱皮	163	疥 疮	186
皸裂(手足干裂)	164	冻 疮	188
脱 发	165	黄水疮	191
头皮屑	166	无名肿毒	193
斑 秃	167	丹 毒	195
痤疮(青春痘 粉刺)	168	疔 疮	196
酒糟鼻	169	蜂蜇伤	197

痈疽疮疖毒肿	198	蛇咬伤	200
--------------	-----	-----------	-----

肛肠外科疾病

脱肛	204	肛瘘(痔瘘)	210
各类型痔疮	205		

外科其他疾病

淋巴结炎	214	疝气症	219
烧烫伤	215		

五官科疾病

飞蚊症	222	鼻窦炎	238
红眼病(结膜炎)	223	失音症	239
白内障	225	咽 炎	241
青光眼	226	扁桃体炎	242
夜盲症	227	各种牙痛	243
中耳炎	228	牙 龋	248
耳聋 耳鸣	230	慢性牙周炎	249
鼻 炎	232	口腔溃疡	250
鼻 衄	235		

骨伤科及风湿性疾病

腰腿痛	254	跌打损伤	264
风湿性关节炎	256	软组织损伤	268
肩周炎	260	外伤性溃疡	270
腰肌劳损	263	颈椎病	271

骨质增生·····	275	骨 折·····	280
腰椎间盘突出·····	276	关节积液·····	284
足跟痛与足跟骨刺·····	278	腿抽筋·····	285

儿科疾病

小儿发热·····	288	小儿便秘·····	295
小儿厌食症·····	289	小儿疝气·····	296
小儿咳嗽·····	290	小儿遗尿·····	298
小儿消化不良·····	291	小儿口腔炎·····	300
小儿疳积·····	292	小儿湿疹·····	301
小儿腹泻·····	294	小儿盗汗·····	302

妇科疾病

盆腔炎 宫颈炎·····	304	乳腺炎·····	310
痛 经·····	305	习惯性流产·····	312
阴道炎·····	306	乳腺增生(乳癖)·····	314
经 闭·····	307	缺乳症·····	315
不孕症·····	308		

男科疾病

阴囊湿疹·····	318	前列腺增生(良性肥大)·····	321
龟头炎·····	319	遗 精·····	323
前列腺炎·····	320	阳 痿·····	324

癌瘤科疾病

脑 瘤·····	330	肺 癌·····	331
----------	-----	----------	-----

鼻咽癌	332	胃 癌	340
喉 癌	333	皮肤癌	341
肝 癌	334	白血病(血癌)	343
食道癌	335	阴茎癌	345
膀胱癌	338	宫颈癌	346
肠 癌	339	各种癌性疼痛	348

传染性 疾病



感 冒



感冒是临床上常见的外感疾病，它是上呼吸道感染（简称上感）的俗称。临床表现为鼻塞、流涕、喷嚏、流泪、咳嗽、咽痛、头痛、发热、恶寒等。本病一年四季均可发生，以冬春两季为多见，年龄、性别之间发病率无明显差异。

我治感冒鼻塞有特效绝招

配方及用法：蒜瓣25~30克，葱白25~30克，鲜生姜25~30克。各物洗净吹干后放入一个合适的器皿里，捣研成糰糊状（切成片或块亦可，但效果稍差），加水250毫升煎煮，煎好后将成品分成6/10和4/10两份。首次温服6/10，服后需注意保暖，用不了1小时，即会满身大汗湿透，立感两鼻畅通，全身舒爽，时隔五六小时后再服4/10。两份为1剂，一般连服2剂即可痊愈；初患者服1剂即可解决问题；儿童剂量减半或减去2/3也可，婴幼儿最好别服。此方一般无副作用，服后如有短暂的不适感，喝些醋或冷开水即可缓解。

我用此方治愈感冒鼻塞的消息被一些人得知后，纷纷前来询问方法，我自然原原本本作了介绍。凡服用此方的人无一不收到满意效果，这真是一个不是良药胜过良药的便方！

百姓验证：湖北武汉市青山区罗春莲，女，51岁，工人。她来信说：“我一年要患好几次感冒，经常到职工医院打针吃药，不但给我带来了病痛，还耽误了许多宝贵时间。用本方治疗后，已过去两个季节，未再患感冒。”

荐方人：江苏射阳县大兴乡 张超

我喝茶加洗脚防治感冒效果好

从1991年3月开始，经过3年12次实践，我探索出一种“感冒不用药，喝



茶加洗脚”的预防和治疗感冒的良方。

方法：当天气突变双足冰凉、身体不适时，马上喝一大杯热茶（茶叶10~15克，热开水50毫升左右，浸泡10分钟以上），接着用50~60℃的热水泡脚15~20分钟，水量以浸过踝关节，周身感到热乎乎为度。隔2小时后，再如法重复一次。（张发生）

百姓验证：福建福清市融城镇吴鹏飞，男，70岁。他来信说：“我本人经常感冒，自从坚持按本条方介绍的方法做，现已有2年多未患感冒了。”

引自：《健康报》

天然透邪丹治伤风感冒2日可愈

主治：重伤风（伤风感冒），或由风、寒、暑、湿及一切不正之气所致的头痛昏闷、鼻塞不通、胸膈不舒和牙痛、赤眼、暴翳等症。

配方及用法：鹅不食草适量，晒干，研成细末，贮瓶备用，勿泄气。头痛、牙痛取本散少许，交替吹入左右鼻中或搐鼻，即刻打喷嚏，令其涕泪俱出。若不应，隔1~2小时再吹一次。赤眼（急性结膜炎）、暴翳用药棉裹药塞鼻（塞入健侧鼻中或交替塞鼻），或用鲜鹅不食草搓成药绒塞鼻。每次6小时，每日2次。

疗效：本方用于外感引起的伤风、头痛、牙痛、目赤、暴翳等病初起之轻症，用之多验。经治风寒头痛29例，牙痛20例，每日3次，均在1~2日内痊愈。

引自：《中药鼻脐疗法》

我用三油治感冒非常有效

配方及用法：香油80克，薄荷油40克，樟脑油40克。三油调匀装瓶备用。此油专治由流感引起的头痛、腹痛等症，平时涂于嘴唇周围和鼻腔内可预防感冒。用时将此油少许涂抹于疼痛部位，效果神奇。

百姓验证：四川乐至县建设局赵春荣，男，71岁。他来信说：“本人经常感冒，使用本条方很快治愈。此方真的非常有效。”

荐方人：辽宁清原县湾甸子镇二道湾村 王安才

用苏打液滴鼻治感冒显特效

用苏打液滴鼻对防治流感具有特殊功效，这是医学专家研究发现的。苏打溶液的配制方法很简单，用6克苏打加100毫升凉开水配制成溶液即可。每3小时滴鼻一次，每次每侧鼻孔滴2~3滴，连续使用2~3天，感冒即可痊愈。

苏打液之所以能防治感冒，主要是该溶液能改变鼻腔的酸性环境，破坏流感病毒生长繁殖必需的核糖核酸等酶类系统，从而使其无法生长繁殖而达到防治的目的。

引自：1996年4月24日《安徽老年报》

我应用神仙汤防治感冒有良效

神仙汤是我国民间由来已久、流传甚广的食疗方之一。该方防治伤风感冒效果非常好。

配方及方法：7个葱头7片姜，一把糯米熬成汤，食时加入适量醋，防治感冒保健康。

现代药理研究证实，米醋有杀灭流行性感冒病毒作用，既能治疗感冒，又能预防流感，安全有效。生姜含姜辣素、芳香醇、姜烯、茨烯、氨基酸等成分，性味甘辛而温，是一味芳香性健胃药，有暖胃止呕、发汗解表、散寒驱邪、解毒镇痛功效，主治风寒感冒、胃寒呕吐等症。大葱性味温辛，主要成分葱蒜辣素能杀菌健胃、刺激呼吸道和汗腺管壁分泌，起发汗解表作用，主治外感风寒、头疼寒热等症。糯米能健胃和中，益气扶正，有“多食使人贪睡”作用。因此，此方是防治伤风感冒的良方，素有“神仙汤”之称。（王安民）

百姓验证：江苏扬州卫生站刘宁生，男，47岁，医师。他来信说：“我用本条方仅一次就治好一位流感发高烧患者。”

引自：1996年12月16日《陕西老年报》

我用一针退高烧绝招治愈无数病人

一般病人感冒发烧39~40℃，用药或不用药几天不退，可常规消毒后，在耳朵上的耳尖穴（见图1）用三棱针或毫针、缝衣针双侧点刺放血，

见血为度。一般15~20分钟开始退烧,3~5小时体温恢复正常。

我在多年的临床实践中,用此法对患者进行治疗,多是一次即愈。

百姓验证: 辽宁凌源市五家子乡楼上村任学中感冒发烧,经用此方治疗,3个多小时后就不发烧了,感冒也好了。



图1

鼻塞不通气的按摩疗法

上迎香、迎香(见图2)两个穴位的治病功能是治疗鼻塞不通。不用针灸,只用双手按摩这两个穴位,同样可以治好鼻塞不通。

按摩方法: 两手握拳,拇指中节的内侧由上向下快速按摩(即从上迎香到迎香),向下用力,向上不用力,一边按摩一边用鼻吸气(吸气到不能吸为止),共按摩36次;按摩完后抬头,双拳微翘,让开气路,同时喊“活”,气从口出。重复3遍,3遍为一次。

如鼻塞和鼻不通气比较严重,停2~3分钟后再做一次,如此做2~3次,即能治好鼻塞和鼻不通。

荐方人: 河南焦作市 耿锡范



图2

痢 疾

痢疾是以腹痛、里急后重、泻下赤白黏液为特征的一种疾病。它是由于感受外邪和饮食内伤,大肠气血壅滞,血络损伤,传导功能失司所致。

用陈年水芋头柄治痢特有效

我小时候常患痢疾,拉肚子,求医治疗效果不佳。后经老人介绍此

方,果然立竿见影,用1剂即愈,从未再发。

配方及用法:陈年水芋头柄(即叶秆,农家常割来晒干,隔年再吃)一把,腊肉100克,加三碗水熬制一碗即可。然后加红糖,连汤带药食完,当天即愈。

注意:水芋头柄陈一年为好。腊肉如不腐烂,两年的最好。如无腊肉,只用水芋头柄亦可。

荐方单位:湖北黄陂研子梳店木兰山武术气功技击学校

我用石榴皮治痢疾效果好

我今年67岁,过去常患痢疾,粪便里有黏液,有时微有红色。在卫生所吃些药也不见效。后来我想起了母亲生前说过石榴皮治痢疾,便弄了3个石榴的皮熬了一碗汤,一次服下去,大约是下午4点服的,第二天上午大便时就随粪便下了3条蛔虫,都是死的,痢疾也好了。

百姓验证:山东临沂市罗庄区唐沙沟唐功晓,男,26岁,画师。他来信说:“有一次我母亲患了痢疾,我用本条方为她治疗,上午服下,下午就好了,一分钱也没花。”

荐方人:河南鲁山县马楼乡 郝建文

我用白酒加糖治痢胜过痢特灵

配方及用法:好白酒50毫升,倒入细瓷碗内,加红糖、白糖各25克,点着,等火快灭时用半碗凉开水冲沏喝下。此方消炎洗肠、补寒祛疾,一次痊愈。

百姓验证:河南台前县康希存用此方治好了老白头的痢疾。这位老人得痢四五天,吃痢特灵、黄连素都不管用,可是用上本条方很快就好了。后又用此方治愈痢疾患者2人。

我用两种西药片治急性菌痢效果好

配方及用法:长效吡哌酸3克,甲氧苄氨嘧啶0.4克,一次口服。

疗效:发热者平均13.49小时恢复正常,腹部症状和粪检1.5天后正



常，痢疾菌2天转阴。

百姓验证：湖北大悟县大新镇九组周行勇，男，25岁，农民。他来信说：“我侄女患急性菌痢，我用本条方为她治愈。”

引自：《实用西医验方》

碘酊内服治急性菌痢 200 例均痊愈

配方及用法：2%碘酊液，加少量糖及果子汁。2~5岁每次2毫升，加凉开水10毫升；6~12岁每次3~4毫升，加水15毫升；12岁以上每次5毫升，加水20~30毫升；成人每次5~7毫升，每日1次，饭后2小时服。

疗效：200例均治愈。服1次治愈者192例，服2次治愈者8例，治愈率100%。

说明：碘不易被胃黏膜吸收，在肠道可发挥杀菌作用。个别人服后泛酸，轻度恶心、呕吐，能自行消失。

引自：《常见病特效疗法荟萃》

鱼腥草治痢效果也很好

夏秋时节，人们因气候炎热、饮食不洁，易患痢疾，轻者健康受损，重者危及生命。患了痢疾采用鱼腥草（侧耳根）治疗，效果良好。

配方及用法：取新鲜鱼腥草一小把，洗净晾干，用木棍捣烂，放入洗净拧干的纱布或毛巾中包好，拧汁服用。白痢在汁中加适量白糖，红痢在汁中加适量红糖，3小时服一次，连服3次见效。

平日就餐时，用鲜鱼腥草调料凉拌食用，可消胀化食，预防腹泻和痢疾发生。

荐方人：江西武宁县船滩镇政府 傅鹤鸣

我用鲜地榆治菌痢效果超过痢特灵

陈某，男，44岁。1971年夏，其小腹阵发性胀痛，解稀便，伴有血丝胶冻样物，滞下腹胀，每日4~6次，在某医院诊为“菌痢”。给予氯霉素、土霉素、痢特灵等治疗，绵延月余不愈。即以地榆茎叶鲜品60克，分2次煎服，服后腹痛坠胀停止，便中血丝及胶冻样物消失，大便成形，

遂愈。

百姓验证：湖南衡阳市清水塘周永平，男，33岁，工人。他来信说：“领导张要生的小孩患腹泻，服药效果不佳。我用本条方为他治疗，三四个小时见效，效果非常好。”

引自：《四川中医药》（1985年第6期）、《中医单药奇效真传》

枣茶对久泻难止者有良效

配方及用法：大枣5枚，绿茶3~5克，红糖适量。先把绿茶、大枣放入锅中，加清水200毫升，煎沸5分钟，加红糖搅匀，分4次温热饮用，每隔6小时一次。

本方对久泻难止者有良效。

注意：菌痢初期不宜使用。

引自：1996年6月5日《辽宁老年报》

生山楂与茶叶治急性菌痢 3剂可愈

刘某，男，21岁。1990年8月20日诊。腹痛里急，便脓血1天，伴发热恶寒，恶心纳呆，全身乏力，大便日下10多次，舌红，苔黄腻，脉滑数，经便检、血检确诊为急性菌痢。用生山楂60克，茶叶5克，水煎服，1剂止，3剂愈。

引自：《浙江中医杂志》（1992年第5期）、《中医单药奇效真传》

山楂与红白糖治痢效果也很好

李某，男，32岁。腹痛痢疾，后重异常，服药5天未愈。用山楂150克，红、白糖各50克，水煎，4次分服，1日服完，2剂治愈。

引自：《中医验方汇选》、《中医单药奇效真传》

霜黄瓜藤烧灰敷脐治噤口痢极有效

配方及用法：霜黄瓜藤（烧灰存性）研末，用香油调敷脐中，每日换药1次。用于治疗噤口痢极有效。

引自：《中药鼻脐疗法》