

《医药星期三》家庭健康系列丛书

□ 主编：朱东

特效妙方

特

家庭
特效妙方



广西人民出版社

特效妙方 家庭特效妙方

主 编：朱 东
副 主 编：李家强 黄志明
编委会成员：朱 东 黄小兵 张 倩
江 洪 李家强 黄志明
编校组成员：陈育基 陆彬彬 彭海波
曾 昱 黄露莹 梁 卫
曾秀清

广西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭特效妙方 / 朱东主编. — 南宁: 广西人民出版社, 2008. 4

(特效妙方)

ISBN 978-7-219-06110-7

I. 家… II. 朱… III. 验方—汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 040781 号

策 划 张华斌

责任编辑 廖集玲

出版发行 广西人民出版社

(邮政编码: 530028 南宁市桂春路 6 号)

网址 <http://www.gxpph.cn>

印刷 广西南宁交通印刷厂

开本 787 毫米 × 1092 毫米 1/32

印张 28

字数 700 千字

版数 2008 年 4 月 第 1 版

印次 2008 年 4 月 第 1 次印刷

印数 5000 册

书号 ISBN 978-7-219-06110-7/R·57

定价 72.00 元(全套) 本书定价 28.00 元

《医药星期三》专家顾问团部分名单

- 洪昭光 中国首席健康教育专家、教授
姚开泰 中国科学院院士、南方医科大学教授
钟世镇 中国工程院院士、南方医科大学教授
唐步坚 原广西医科大学校长、教授
唐 农 广西中医学院副院长、教授
周祖贻 湖南中医药大学基础医学院副院长、教授
何裕民 中华医学会心身学会会长、上海中医药大学博士生导师、教授
张维君 首都医科大学附属北京安贞医院教授
翁仁良 南京医科大学教授
陈小刚 广西中医药研究院院长、教授
张 禹 北京军区总医院主任医师
李增烈 陕西省人民医院主任医师、澳大利亚悉尼大学客座教授
刘景铎 空军总医院主任医师
高家骏 天津医科大学总医院教授
葛宪民 广西工人医院院长、主任医师
张达旭 全国名老中医、广西区人民医院主任医师
蔡东联 上海第二军医大学长海医院营养学教授
王润华 北京友谊医院内科主任医师
周贻谋 湖南中医药大学教授
冯桃莉 上海第一妇婴保健院主任医师
王建华 山东省济南医院糖尿病诊疗中心主任
何国兴 武警安徽省总队医院门诊部主任医师
肖国士 湖南省中医院名中医、主任医师
贺耀宗 原邮电部 502 医院院长、主任医师

(以上排名不分先后)

序

健康已成为社会关注的热点,而看病难、看病贵又是社会关注的焦点和难点。什么原因呢?因为一个人健康,他就是个人、家庭和社会的宝贵财富;而不健康,他就成为个人、家庭和社会的沉重负担。一正一负,天壤之别。关键在什么地方呢?1992年WHO(世界卫生组织——编者注)前总干事中岛宏博士指出:“许多人不是死于疾病,而是死于无知。”并再三忠告:“不要死于愚昧,不要死于无知。”WHO的专家们曾指出:在一个人的健康中,养生占60%,医生占8%,生父生母占15%,生态环境占17%。因此,健康的关键在养生,其中尤其是心理养生和营养养生,不用花多少钱,却可以使各种疾病减少一半,使健康寿命延长10年,生活质量大大提高,是最简单高效的健康之路。97岁的季羨林大师把百年感悟概括成三个和谐:人与自然、人与人、身与心的和谐。这正是我们伟大祖国的优秀传统文化精华。

中国医药学历史悠久,是中华民族优秀传统文化的重要组成部分。几千年来,中医中药为中华民族的繁衍昌盛作出了巨大贡献,至今依然是我国人民保健防病治病的一个重要手段。

多年来,《医药星期三》所开设的“家庭妙方”、“名医经验”、“民间绝技”、“名医名方”、“民族医技”、“养生之道”、

“益寿真经”、“食疗妙方”、“家庭药膳”等名牌专栏,深受读者欢迎,许多读者反映,将其运用于防病治病、健身养生,有很好的效果,希望能汇集成书出版,以便于查阅与应用。为满足广大读者的要求,《医药星期三》编辑部特从以上名牌专栏中精选出疗效确切,简便实用的文章,汇编成“《医药星期三》家庭健康系列丛书”,这套家庭保健丛书的出版发行,将有助于在人民群众中普及中医药保健养生知识,帮助读者走上快乐健康之路。

今天,在我国全面进入小康社会之时,我们要真正把健康提到关系国计民生的重要地位上来,使“生活方式文明,生命之树常青”,健康是节约,健康是和谐,健康是责任,健康是金子的科学理念进一步深入人心,使来自生活实践中的保健方法和智慧成为我们身边的医生,把健康的钥匙掌握在自己的手里,做到“二十养成好习惯,四十指标都正常,六十以前没有病,健健康康离退休,八十以前不衰老,轻轻松松一百岁,快快乐乐一辈子。”自己不受罪,儿女少受累,节省医药费,造福全社会,何乐而不为呢?

洪吟光

2008年3月28日

致《南方科技报·医药星期三》读者

播 伸 健 康
收 獲 幸 福
延 老 有 壽
仁 者 无 敵

洪昭光
08.1.29

2008 年春，洪昭光教授为《医药星期三》读者题词。

洪昭光简介

卫生部首席健康教育专家，中国老年保健协会副会长，中国老年保健协会心血管病专家委员会主任委员，原卫生部心血管病专家咨询委员会副主任，全国心血管病防治科研领导小组副组长，首都医科大学附属北京安贞医院研究员、教授、主任医师。

1961年毕业于上海第一医学院，1981至1983年在美国芝加哥西北大学医学院任访问学者。20世纪70年代与我国著名数学家华罗庚教授合作研制出“北京降压0号”。曾获联合国国际科学与和平周“和平使者”称号，全国科普工作先进个人，“中国控烟贡献奖”，“卫生部‘辉瑞杯’高血压健康教育奖”，先后获国家级、部、市、局级科技进步奖14项。

近年来，洪昭光在中央电视台《东方时空》、《焦点访谈》、《健康之路》、《新闻会客厅》、《面对面》等多家电视台的栏目频繁露面，在全国各地举办健康演讲、报告超过1000场。他的讲座内容被观众做成“手抄本”流传全国，版本多达68种。他的《40岁登上健康快车》畅销数十万册，其他健康图书近年总销量已有数百万册。

读者书评

小处方 大用途

我很喜欢《医药星期三》编辑出版的《新编医疗秘诀》、《家庭特效妙方》这两本书,我的几位医学界朋友、专家看了也爱不惜手。大家普遍认为这两本书有几点特点吸引了他们,首先是权威性高,这些药方都是来自全国名老专家、各大医院教授、博士、广西著名医学专家的经典验方;第二是实用性强,全书的编排以读者为第一服务对象,不高深难懂,没有大篇的空洞理论,都是简便实用的小验方,这些便宜易用且疗效好的小验方,几块钱就可以治一个病;第三是内容广泛,两本书精选的近千则药方,覆盖了内、外、儿、妇、五官、皮肤等各科的大部分病种;体现了《医药星期三》的一贯风格,尤其适合中老年读者阅读使用。我还把这两本书寄给远在青海、新疆的亲戚朋友,成为深受大家欢迎的“健康礼品”。

广西营养学会副理事长、广西中医学院营养学教授 马力平

五年肩痛 二周治愈

我患肩周炎已5年,两侧肩部经常酸痛,抬手时疼痛加剧,到过多家大医院求医,内服和外敷过许多镇痛药,大多只能止痛一时,停药后又复发,使我十分痛苦。

今年初,我看到《新编医疗秘诀》一书中介绍王老师用老

姜加细辛和白酒外敷治愈肩周炎的文章,就按照该文的介绍试用来治疗,没想到用药两个疗程(2周)后,肩关节疼痛完全消失。两肩关节都能活动自如,至今未见复发。希望贵报多介绍一些类似的简易高效的医疗秘诀,使更多的读者从中受益,治好疾病。

贵州省台江县关新街 王德明

《医药星期三》四味药治好我 30 年胃痛

我是南宁市一位法院的退休干部,我这一辈子,要么伏案于堆积如山的卷宗里,常常在深夜一二点钟还在查资料、苦苦思索;要么马不停蹄于乡间巷里的执法中,每个月总有一半时间因为奔波而无法正常吃饭。辛苦的工作令我 30 年前就患上了胃病,每次只要一劳累,就会胃肠酸胀难受、疼痛不堪,别说吃东西,连走几步路都困难。

说实话,30 年来,南宁市哪家医院我没有去看过? 哪位名医我没有找过? 哪一种胃药我没有吃过? 但我的胃病始终没有得到解决,反而越来越严重。去年我在一家医院住院吊了 7 天针,但治标不治本,胃仍然酸痛不已。当时我真的非常绝望。

就在我情绪极度低落之时,老伴给我看从《医药星期三》编辑部买来的《新编医疗秘诀》,她指给我看第 15 页的《辨证准确,治愈“胃痛”》这篇文章,只用了柴胡、白芍、枳实、甘草四味药,治好了胃病。我当时一点都不相信,柴胡? 白芍? 枳实? 甘草? 这些如此简单的药,能治好我 30 年胃痛么? 那些美国、德国的进口药还有什么用? 我当时完全不相信,但老伴

不由分说,第二天就把药买了回来,只花了2.3元,“强迫”我服用。我想想,为了家人,就当凉茶喝吧!在我把这“凉茶”喝了一个月后,我发现胃酸胃痛明显比以前减少,这令我非常惊喜,家人亦非常高兴。我又坚持喝了两个多月,现在胃痛已经很少发生,饮食也比较正常了,运动也较正常了。这是我以前想都不敢想的!

这次参加《医药星期三》编辑部举办的专家义诊,我特地把这个好消息告诉了《医药星期三》的编辑记者和全国名老中医张达旭。张主任告诉我,这付药虽然只有四味药,但是药能对症,就是剂良药!

南宁市中级人民法院 韦叔

《医药星期三》为我治好病

我衷心感谢《医药星期三》为我排忧解难,我是一个地道的农民,今年已74岁了,一有病就累及家人,故我今年订了《医药星期三》周报,及邮购了《新编医疗秘诀》和《家庭特效妙方》。最近我患了坐骨神经痛,经打针吃药,收效甚微,我按《家庭特效妙方》131页名医治坐骨神经痛方,用了3剂就见效,连用一个疗程(5天)基本痊愈。

前天我又汇款39元给你们,再邮购《名医特效医疗经验精选》和《民间特效医疗绝技精选》,并订了2008年全年《医药星期三》。我体会到《医药星期三》很适合我们老年人阅读,贵报为我们的身体健康和防病治疗提供了许多帮助,再次衷心感谢你们。

广东省广宁县南街镇五一村委木材村103号 陈宝善

《医药星期三》 方药不一般

十年前我学中西医结合专业毕业后,在镇卫生院工作了两年,然后辞职自己开诊所。我从2004年开始订阅《医药星期三》,它教会了我许多用药疗疾的知识和技能。就拿治现在正高发的风寒感冒所致的咳嗽来说吧。

在小诊所,冬日里来得最多的就是咳嗽病人,而且咳的时间长,不易治愈。我在《医药星期三》编辑部编印的《名医特效医疗经验精选》的第182页读了“祛痰利咽良药——桔梗”一文后,以桔梗为主药,为许多咳嗽患者解除了久咳之苦,得到了病人的好评。下面是我根据《名医特效医疗经验精选》使用桔梗的心得:

①治痰咳喘急者,我用得最多的就是桔梗研末,用开水冲服或泡茶饮用,每服3~9克,日服2次;②治咳嗽伴咽喉肿痛:取桔梗6克,薄荷、牛蒡子各9克,生甘草6克,水煎服;③治疗咳嗽伴急性扁桃体炎:桔梗10克,生地黄30克,麦冬12克,甘草5克,水煎服,每日1剂。

订报四年来,感觉《医药星期三》及其出版的四本医学丛书真是大众化的医药科普类读物,它用通俗的语言诠释深奥的医药道理,让人读来不感深涩难懂。我经常将报纸和丛书中的药方用于临床治病,疗效很好,而且购药花钱少,简易实用。它不但是大众的防病治病的必备读物,也是基层卫生工作者的“良师益友”。

广西桂林市兴安县溶江镇沿腾卫生所 黄 河

《医药星期三》的药方真灵验！

这年头，“工资不高血压高”的人很多，可我更不得了，不但工资不高，而且血压还很低！常伴有心悸的感觉。自生了女儿后，心悸气促这种症状更是明显，还晕倒过几次。看西医，说是低血压；看中医，说是气血虚。时断时续地治疗过，可没见效果，老是感觉全身乏力，头晕目眩，心悸气短，而且脸色苍白，老公戏称我为“白雪公主”。

去年初，我女儿大舅邮购了《医药星期三》编辑部编印的《家庭特效妙方》一书，并按我的病症给我抄了一条全国名老中医张达旭治低血压的验方，方用黄芪、党参、五味子等六味中药，六剂药服完后就感觉身体大有改善，头晕目眩的症状基本消失，接着我又服了六剂，头晕等各种不舒服的症状都消失，一测血压，居然在 100/75 毫米汞柱，这可是大喜事啊，要知道，我以前的收缩压大多在 80 毫米汞柱徘徊。今年春节回家拜年，大哥看着我隐隐泛红的脸笑着说：“治病就要对症才有效啊！《医药星期三》的药方真灵验！”

广西桂林全州县桂黄路 李艳芳

不花钱也能治愈风湿病

周老伯五十多岁了，经常在田地里劳作。因此患上了难缠的风湿性关节炎。他最怕天气变化，特别是秋冬季，只要天气一转冷，他的一双膝关节就会隐隐作痛，“这比天气预报还准确”。这不，前几天气温突降，周老伯的风湿病又患了，双

腿膝关节疼痛加剧，没办法，只好又来到我妻子开的诊所求医。

用什么方法才能有效控制或减少周老伯这关节炎的发作呢？突然我想到了我在 2005 年底去中华路的一位老读者收订 2006 年的报纸时，这位热心的老读者也是多年的风湿性关节炎患者，他用《医药星期三》上刊登的大蒜外敷治疗关节炎方后有良好效果，去医院花数百元都没治好的关节炎却被几枚司空见惯的小蒜片给解决了，一到冬季就反复发作的关节痛几个月后也治愈了。我何不给周老伯也试一试呢？

周老伯听说有疗效确切，而且是免费的治疗佳法，可乐坏了，在我的诊所里马上拿了几块纱布，并找出五六枚紫皮大蒜捣成泥，先把纱布摊开覆盖在膝关节上，然后把蒜绒敷在纱布上，外面再裹一层塑料薄膜，刚开始没什么感觉，可过了约 20 分钟，周老伯诉膝关节有隐隐的热感，且越来越盛。2 小时后揭开纱布起身活动，没想到周老伯的双腿已能屈能伸，全然没了痛感。

这周末回家，妻子告诉我：周老伯又整日地在地里干活了，为了感谢你的“救治之恩”，他给你送来了一篮橙子。

彭海波 整理

目 录

名医经验

内科

- 全国名老中医章真如治慢性肝炎经验 (3)
- 全国名老中医俞慎初治支气管炎经验 (4)
- 全国名老中医汪履秋治肺炎经验 (5)
- 全国名老中医张达旭谈肺脓肿的中医辨证 (7)
- 全国名老中医李寿山治胃炎经验 (8)
- 全国名老中医姚子扬治慢性胃炎经验 (9)
- 全国名老中医赵棻治慢性胃炎经验 (10)
- 全国名老中医李振华治慢性胃炎经验 (11)
- 全国名老中医宋孝志治慢性胃炎经验 (13)
- 全国名老中医谢昌仁治慢性胃炎经验 (15)
- 全国名老中医周仲瑛治慢性胃炎经验 (16)
- 全国名老中医程绍恩治胃痛经验 (17)
- 全国名老中医祝伯权治消化道溃疡经验 (19)
- 全国名老中医夏度衡治上消化道溃疡经验 (20)
- 全国名老中医路志正治慢性结肠炎经验 (21)
- 全国名老中医朱良春治慢性泄泻经验 (23)
- 全国名老中医张琪治失眠经验 (24)
- 全国名老中医董建华治失眠经验 (25)

全国名老中医徐景藩治失眠经验	(27)
全国名老中医乔保均治失眠经验	(28)
全国名老中医马志治糖尿病经验	(29)
全国名老中医张达旭治糖尿病经验	(30)
全国名老中医刘仕昌治糖尿病经验	(32)
全国名老中医张达旭治糖尿病肾病经验	(33)
全国名老中医李孔定治 2 型糖尿病经验	(34)
全国名老中医赵荣治甲亢经验	(35)
全国名老中医陆芷青治头痛经验	(36)
全国名老中医颜德馨治头痛经验	(38)
全国名老中医孟澍江治血管神经性头痛经验	(39)
全国名老中医夏度衡治三叉神经痛经验	(40)
全国名老中医张达旭治低血糖症经验	(41)
全国名老中医陈潮祖治眩晕经验	(43)
全国名老中医陈克忠治高脂血症经验	(44)
全国名老中医祝湛予治过敏性疾病经验	(45)
全国名老中医汪履秋治红斑狼疮经验	(46)
全国名老中医张达旭治低血压经验	(48)
全国名老中医任继学治胆胀病经验	(49)
全国名老中医王正公治便秘经验	(50)
全国名老中医董建华治风湿经验	(51)
全国名老中医祝湛予治风湿痹症经验	(52)
全国名老中医房定亚治老年性关节炎经验	(53)
全国名老中医姜春华治痹症经验	(55)
全国名老中医郭维淮治慢性膝关节滑膜炎经验	(56)

五官科

- 全国名老中医施奠邦治口疮经验 (58)

儿 科

- 全国名老中医董廷瑶治小儿厌食经验 (59)

皮肤科

- 全国名老中医张达旭治天疱疮经验 (61)

妇 科

- 全国名老中医张达旭治乳腺增生经验 (62)

- 全国名老中医张达旭治乳房湿疹经验 (63)

- 全国名老中医张达旭治黄褐斑经验 (64)

男 科

- 全国名老中医梁乃津治前列腺增生经验 (66)

- 全国名老中医张达旭治精囊炎经验 (67)

- 全国名老中医徐福松治性功能障碍经验 (68)

- 全国名老中医张达旭治无精子症经验 (69)

其 他

- 全国名老中医周鸣岐治脱发经验 (71)

名医名方

内 科

- 北京名中医治胃痛方 (75)

- 河南名中医治阴虚慢性胃炎方 (75)

- 江苏名医治胃痛泛酸方 (76)

- 江西名医治胃痛方 (77)

- 山东名医治胃下垂方 (77)

- 大连名医治萎缩性胃炎方 (77)

云南名医治胃痛方	(78)
山西名医治慢性胃炎方	(78)
广东名医治气滞胃炎方	(79)
吉林名医治胃溃疡方	(80)
江苏名中医治习惯性便秘方	(80)
南京名医治老年便秘方	(80)
浙江名医治大便秘结方	(81)
山东名医治腹胀方	(81)
山西名医治高血压方	(82)
上海名医治高血压方	(82)
重庆名医治高血压方	(83)
山东名医治高血压方	(83)
河南名医治肝火型高血压方	(84)
上海名医治高血压方	(84)
广州名医治高血压方	(85)
湖南名中医治高血压病方	(85)
陕西名医治高血压头痛方	(86)
北京名医治高血压眩晕呕吐方	(86)
湖南名医治高血压眩晕方	(87)
成都名医治高血压冠心病方	(87)
辽宁名医治高血压眩晕方	(87)
黑龙江名医治高脂血症方	(88)
云南名医治高脂血症方	(88)
北京名医治高脂血症方	(89)
江苏名中医治风心病方	(89)
四川名医治心动过缓方	(89)