

中國秘方全書

保健良友

R932.81
CHF

科学技术文献出版社

中国秘方全书

周洪范 编著

科学技术文献出版社

1989

内 容 简 介

本书共搜集古今名家和民间的秘方3000多条，包括各种疾病的治疗和预防方法，以及美容秘诀，强身健康秘诀，食物药性大览等。每个秘方都是经过实践验证的，有配方、制法、用途，以及医理、药理和疗效的说明。其中许多方法，材料易得，配制简单，疗效显著。

本书不仅是医护人员常备的临床用书，也是一般家庭常备的保健用书。

中 国 秘 方 全 书

周洪范 编著

科学技术文献出版社出版

昌平百善印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售



850×1168毫米 32开本 25印张 540千字

1989年2月北京第一版第一次印刷

印数：1—34000册

科技新书目：184—073

ISBN 7-5023-0708-7/R·20

定价：13.00元

出版说明

台北市著名中医师周洪范先生打破自古以来中医秘方“秘而不传”的保守思想，经过多年的努力，搜集、整理、分类，编成《白话中国秘方全书》，深受台湾和海外侨胞的欢迎。

为了促进两岸的学术交流，发扬祖国的医学传统，并实现该书编著者周洪范先生在前言中所说“希有志者发扬光大”，出版者林国华先生在出版序中所说“使中国秘方普及每个家庭”的愿望，我社决定将此书出版发行。在此，谨向原编著者和出版者致意。

在出版前，我们对原书作了某些修订，并经北京协和医院中医科董振华主治医师审阅；改竖排为横排，改繁体字为简化字，并将书名删去“白话”二字，改为《中国秘方全书》。为便于读者换算药剂量的单位，书末附有斤、两、钱、分换算为克的参考表。

本书搜集古今名家和民间的秘方共3000多条，包括各种疾病的治疗和预防方法，以及美容秘诀、强身健康秘诀、食物药性大览等。每个秘方都是经过实践验证的，有配方、制法、用途，以及医理、药理和疗效的说明。其中许多方法，材料易得，配制简单，疗效显著。

本书不仅是医护人员常备的临床用书，也是一般家庭常备的保健用书。但愿全中国的每个家庭拥有此书，以保全家庭健康安乐！

1988年8月

目 录

中国的食物疗法.....	(1)
二千年前的中国医学.....	(1)
五脏六腑的机能与其疾病的原因.....	(6)
头部疾病的治疗.....	(12)
头痛.....	(12)
头晕.....	(20)
眼睛疾病的治疗.....	(23)
口腔疾病的治疗.....	(41)
口腔炎.....	(41)
牙齿的疾病.....	(42)
耳鼻喉疾病的治疗.....	(53)
耳朵的疾病.....	(53)
鼻子的疾病.....	(63)
流行性耳下腺炎.....	(72)
声音沙哑.....	(74)
扁桃腺炎.....	(77)
梅核气.....	(80)
不停的打嗝.....	(80)
异物哽喉.....	(81)
白喉症.....	(82)
感冒、咳嗽的治疗.....	(85)
感冒.....	(85)
咳嗽.....	(95)
气管炎、哮喘的治疗.....	(107)

气管炎、支气管炎.....	(107)
哮喘.....	(112)
肺脏疾病的治疗.....	(125)
肺炎.....	(125)
肺结核.....	(127)
肺蛭病.....	(133)
肺脓疡 (肺痈).....	(134)
肺气肿.....	(135)
心脏疾病的治疗.....	(137)
肝、胆疾病的治疗.....	(150)
肝炎.....	(150)
黄疸症.....	(156)
肝硬化.....	(159)
肝阳火旺.....	(163)
胆囊炎.....	(164)
脾脏肿大.....	(166)
高血压、糖尿病的治疗.....	(169)
高血压.....	(169)
贫血.....	(180)
坏血病.....	(184)
糖尿病.....	(185)
胃、肠疾病的治疗.....	(194)
消化不良.....	(195)
急性肠胃炎.....	(198)
慢性肠胃炎.....	(200)
反胃 (胃扩张).....	(204)
胃弛缓.....	(205)
胃下垂.....	(206)
胃痛.....	(207)

胃、肠痉挛·····	(218)
胃酸过少症·····	(219)
胃酸过多症·····	(221)
胃、十二指肠溃疡·····	(225)
胃、十二指肠出血·····	(232)
肠风下血·····	(235)
腹泻·····	(237)
盲肠炎·····	(246)
肾脏疾病的治疗 ·····	(250)
肾脏炎·····	(250)
肾结核·····	(258)
浮肿·····	(258)
泌尿疾病的治疗 ·····	(263)
膀胱炎及尿道炎·····	(263)
夜尿症·····	(265)
小便频数·····	(266)
尿崩(小便失禁)·····	(268)
尿血·····	(269)
排尿不顺·····	(270)
小便不通·····	(272)
尿毒症·····	(274)
前列腺(摄护腺)肥大症·····	(275)
白浊症(淋病)·····	(276)
疳疮疗法·····	(278)
阳萎·····	(279)
肾亏·····	(282)
梦遗、遗精·····	(284)
便秘、痔疮的治疗 ·····	(289)
便秘·····	(289)

痔疮·····	(297)
小儿科疾病的治疗·····	(308)
麻疹·····	(308)
百日咳·····	(310)
寄生虫病·····	(313)
夜尿症·····	(316)
夜哭不停·····	(318)
夜汗症·····	(318)
急、慢惊风·····	(319)
小儿哮喘·····	(321)
呼吸道感染·····	(322)
肚脐突出和脐风·····	(324)
疳积症·····	(325)
偏食·····	(327)
湿热症·····	(328)
疰夏症·····	(330)
夏季热·····	(331)
小儿肠炎·····	(332)
黄疸症·····	(333)
小儿肾脏病·····	(333)
脑炎·····	(334)
伤寒·····	(335)
扁桃腺肿大·····	(335)
白喉症·····	(336)
易流鼻血·····	(337)
易伤风·····	(337)
幼童体虚·····	(338)
腺病体·····	(340)
软骨病·····	(341)

痉挛(抽筋).....	(341)
小儿麻痹.....	(342)
疳眼(角膜软化症).....	(344)
疝气、脱肛.....	(344)
小儿牙病.....	(345)
误吞铁钉.....	(347)
小儿皮肤病.....	(347)
小儿胎毒.....	(353)
妇科疾病的治疗.....	(354)
分泌物异常.....	(354)
子宫发炎.....	(360)
月经不调.....	(361)
崩、漏.....	(371)
足、腰部发冷.....	(375)
妇女膀胱炎.....	(376)
更年期.....	(376)
乳瘤.....	(378)
其他疾病.....	(380)
产科疾病的治疗.....	(382)
妇人试胎法.....	(382)
孕吐.....	(382)
妊娠浮肿.....	(383)
妊娠中便秘.....	(384)
胎动不安、胎漏.....	(384)
难产.....	(389)
产后疾病.....	(391)
乳房胀痛.....	(397)
乳汁的分泌.....	(399)
避孕.....	(402)

不孕症.....	(404)
绝育.....	(406)
结石症的治疗.....	(408)
胆结石.....	(408)
肾结石.....	(410)
膀胱结石.....	(412)
输尿管结石.....	(413)
骨科疾病的治疗.....	(415)
筋骨伤.....	(415)
骨结核.....	(416)
脊髓瘤.....	(417)
骨髓炎.....	(418)
肋膜炎.....	(419)
佝偻症.....	(420)
关节炎、风湿症的治疗.....	(421)
关节炎.....	(421)
风湿症.....	(432)
痛风.....	(436)
运动系统疾病的治疗.....	(438)
扁平脚.....	(438)
脚气病.....	(438)
疝气.....	(442)
其他疾病.....	(447)
伤科疾病的治疗.....	(453)
跌打损伤.....	(453)
撞伤.....	(459)
扭伤.....	(460)
伤口出血.....	(464)
刺伤.....	(466)

烫伤.....	(467)
破伤风.....	(473)
虫咬、螫伤.....	(474)
中毒.....	(480)
枉死的急救.....	(487)
各种传染病的治疗.....	(490)
伤寒.....	(490)
各种痧症.....	(492)
痢疾.....	(493)
霍乱.....	(504)
寄生虫病.....	(509)
鼠疫.....	(515)
疟疾.....	(516)
脑膜炎.....	(518)
脑、神经疾病的治疗.....	(520)
羊痫疯.....	(520)
神经衰弱.....	(523)
痴呆症.....	(526)
精神失常.....	(527)
郁滞.....	(530)
忐忑不安.....	(530)
记忆力减退.....	(531)
失眠.....	(531)
皮肤科疾病的治疗.....	(537)
疔疮.....	(537)
痈疮.....	(545)
疖疮.....	(548)
其他各处疮伤.....	(551)
疥疮.....	(553)

癣疮	(555)
冻疮	(564)
无名肿毒	(568)
腿溃烂	(570)
伤口化脓	(571)
丹毒	(572)
接触性皮炎	(574)
湿疹	(580)
绣球风	(582)
带状疱疹	(583)
风疹	(584)
荨麻疹	(586)
痱子	(587)
鸡眼、赘疣	(588)
瘰癧(甲状腺肿大)	(594)
瘰癧(淋巴腺结核)	(595)
循环系统疾病的治疗	(599)
吐血	(599)
中暑	(600)
高烧不退	(601)
晕车、晕船	(603)
盗汗症	(604)
多汗症	(607)
美容秘诀	(610)
头发	(610)
眉毛	(618)
手掌与手指	(619)
美颜法	(623)
美肤法	(634)

减肥.....	(641)
增胖.....	(642)
狐臭(腋臭).....	(643)
各种癌症的治疗	(645)
癌症的先兆.....	(645)
常见的癌症及其病征.....	(646)
癌症的治疗.....	(650)
抗癌植物.....	(660)
癌症的预防.....	(662)
强身健康秘诀	(664)
强身健康法.....	(664)
冬令进补.....	(668)
食物药性大览	(671)
全草类.....	(671)
根茎类.....	(696)
花、种子、瓜果.....	(707)
加工类.....	(746)
动物类.....	(749)
附录一 食物特质一览表	(767)
附录二 人体重要营养素表	(780)
附录三 药剂量换算单位参考表	(782)

中国的食物疗法

二千年前的中国医学

各种治疗方法

我国的医学早在二千年以前就完成了它的基本体系。如集生理学、病理学、治疗学大成的《黄帝内经》、对于急性病和热性病都有系统记载的《伤寒论》、阐述慢性病治疗法的《金匱要略》，以及关于药理学基本理论的《神农本草经》等等，这些都是我国基础医学的重要文献。两千年来，我国的医学就凭藉这些基础，不断地延续发展；当然这期间也有不少新的发现。现在将各种医疗方法分类说明于下：

一、汤液法——这是利用各种植物、动物、矿物来治疗疾病的方法。一般所谓汉药，有丸、散、膏各种药剂，但口服的药剂，多半为汤液。汤液可以说是药物治疗用品的总称。

二、针灸——此乃以针灸刺激某部位经穴（腧）的疾病治疗方法。针是以金、银、铁等制成的；施灸时要使用艾草。用针灸治疗疾病，不但效果奇佳，而且不会有任何痛苦，这点令所有的外国人惊叹不已。

三、按摩——按摩的方法有捶打、施压及揉擦三种。很多人都将按摩与“马杀鸡”混为一谈，这是错误的观念。事实上，“马杀鸡”起源于西洋，它和我国传统的按摩治疗，大不相同。

四、导引——这是利用医学上特殊体操的医疗方式，这种体操与太极拳有很密切的关连。

五、食治——即食物治疗法的简称，本书所要阐述的重点，就是这种大家比较不熟悉的食物疗法。

六、其他——除了上述几种医疗方式之外，还有外治法及吸角疗法与其他等等；由此可见中国医学确是一门深奥的学问。所谓外治法，就是将加工后的药物，贴在患部表皮的治疗方式；而利用吸葫芦阴压的方式，即吸角疗法。

食物疗法分为三大类

一、养生疗法——用这个方法，可以预防疾病的发生，常保身体健康。每天吃些什么？就是这种疗法的最主要课题。

二、食事疗法——患病时，食用适合该病症的食物，这就是食事疗法。

三、食物疗法——即将食物做成汤液，作为治疗疾病的药剂。

这三种方法很难加以区分，它们本身就有很多相似之处。在我国有一种说法“有四只脚，而不能吃的，只有桌子而已”，可见在中国，食物种类繁多，制作汤液的材料，更是不胜枚举。只要是汤药必能食用，能食用的都可以算是食物，所以汤液与食物并无多大的差别。传说制作汤液的始祖——伊尹，是个出身厨师的宰相。食事疗法与养生疗法也是依据中国医学而来的。

“四气”表示食物的功能

所谓四气就是食物进入体内后，所产生的热、温、凉、寒等四种作用，而没有发生任何作用的食物称为“平”。

中医将疾病分为热证与寒证两种。患部红肿发热、口渴、尿

液为黄红色，这些是热证的症状。引起热证的原因有二，第一是温热性的邪气侵入体内，其二为体内阳气亢进的原故。另外，阴气不足而引起的热证叫做虚热。

患有热证的时候，要食用冷性的食物。冷性食物分为微寒、大寒等，必须依病况所需，给予适当的食物治疗。

热证的成因不同，其治疗也就有所差异，例如对于侵入性的温热邪气，必须将之排出体外；对于过旺的阳气，要加以抑制；而不足的阴气，则需要弥补。总之，各种不同的病情，各有其适当的食治法。（请参考书后附录表效用栏）

手足冰冷、尿液透明、面色苍白等，都是寒证的症状。寒证的性质恰与热证相反，此乃恶寒邪气侵入体内，或是体内的阴气亢进，或是因为阳气不足的原故。治疗寒证的食物亦如同治疗热证时一样，分为排出性、压抑性及补充性三种，对于寒证的治疗，必须食用温热性的食物。总之，寒证患者与热证患者，在摄食方面，只是性质不同而已，原则上都是相似的。

食物分为“五味”

食物的酸、甜、苦、辣、咸五种味道，称为五味。食物消化后，酸味为肝胆所吸收，苦味为心脏、小肠所吸收，甜味为脾、胃所吸收，辣味为肺、大肠所吸收，咸味为肾脏、膀胱所吸收，各种不同性质的食物进入体内后，分别成为各个器官的营养。所以养分不足或过多都会引起内脏器官的疾病。例如喜欢甜食的人，他的消化器官往往都比较衰弱。西洋人所谓的消化器官，就是中国医学的脾、胃。西洋医学对于消化器官疾病的治疗，是禁止食用甜味的食物，然而中医的治疗方法，却是饮用稍有甜味的“四君子汤”及“小建中汤”等。这就是中国医学中以毒攻毒的神奇例子，由此可见中医复杂之一斑。

酸味—有收敛、固涩的功能

食用酸性的食物有使身体收缩的功能，可以用于延缓疾病的发作；此外出汗太多，或排泄频繁，也可以食用酸性的食物来治疗。

辣味—有发散、促进循环的功能

中国医学依患病部位的不同，将疾病分为表证与里证。所谓表证即不包括内脏病痛的疾病，如热性的肌肉疼痛、关节炎、流鼻水、鼻塞等，以及慢性的肌肉与关节的麻痹、运动器官的障碍皆属之。总之，凡是身体外表异常的症状均属表证。关于内脏器官的疾病才称为里证。

辣味的食物有发散及促进血液循环的功能，一般表证都以发汗的方式来治疗，所以对于表证的治疗大多食用辣味食物。姜是最具代表性的辣味食物，对此，本书以后会详细说明。

在人体内循环的有气、血、津液，这是中国医学的称法。

“气”是体内活动力的来源，气停滞叫做气滞，气滞会使体内的运行受阻，而发生异常的状态。“血”可以说是各器官的养分，血液循环阻滞会产生局部性的疼痛、静脉瘤、月经不顺、经痛等，也会使血液呈暗红色，这种血液阻滞的现象称为血滞（瘀血）。“津液”就是人体内的水分，水滞会导致身体浮肿、胃里发出水声和引起如水的下痢。

对于以上种种停滞的症状，若食用辣味食物，便可使循环畅通，一切恢复到正常的状态。