

最佳生活
技巧丛书

医用小秘方

YI YONG XIAO MI FANG

文 祥 编



农村读物出版社

最佳生活技巧丛书

医 用 小 秘 方

文 祥 编

农村读物出版社

1990 • 北京

主 编：韩振峰

副主编：程 伟 刘 辉

振 武 辛 平

最佳生活技巧丛书

医 用 小 秘 方

文 祥 编

责任编辑：陈越

农村读物出版社 出版

秦皇岛市卢龙印刷厂 印刷

新华书店首都发行所 发行

787×1092毫米1/32 3.75印张 77千字

1990年3月第1版 1990年3月卢龙第1次印刷

印数：1—25000

ISBN7-5048-1227-7/Z·136 定价：1.60元

编 者 的 话

人人都想使自己的生活更加美满、幸福，都想把自己的生活安排得更加科学、合理。怎样才能做到这一点呢？这就需要学习和掌握一些基本的生活技巧和方法。为此，我们编辑了《最佳生活技巧》丛书。

《处世小学问》：从九十多个方面介绍了待人处世的艺术和经验，教给你许多正确处理人际关系的方法和技巧。

《生活小窍门》：介绍了衣、食、住、行、用等各方面的生活窍门三百六十多种，读后定能使你受益无穷。

《食疗小偏方》：分粮、豆、菜、瓜果、肉等方面，介绍了一百一十多种食物的数百个食疗偏方和验方。

《医用小秘方》：介绍了治疗内科、外科、妇科、儿科、五官科、皮肤科等方面的近百种疾病的小秘方、小偏方。本书所收秘方、偏方大都简便易行，实用有效，患者不妨一试。

这套丛书的每一分册，除了编者自身的经验积累外，还参阅、摘录了不少书籍、报刊上的资料。在此，谨向原作者们表示衷心的感谢。

由于编者水平所限，书中难免会存在一些错谬之处，敬请广大读者批评指正。

愿这套小丛书给你的生活增添几分乐趣。

编 者

一九八九年十月

目 录

内科类	(1)
流行性感胃	(1)
头痛	(2)
偏头痛	(3)
发热	(4)
低热	(5)
中暑	(5)
呕吐	(6)
神经性呕吐	(7)
慢性支气管炎	(8)
急性支气管炎	(9)
支气管哮喘	(10)
百日咳	(12)
呃逆	(13)
高血压病	(14)
低血压	(15)
冠心病	(16)
急性胃肠炎	(17)
腹痛	(18)
腹胀气	(19)

消化不良	(20)
消化性溃疡	(21)
病毒性肝炎	(23)
肺结核	(24)
慢性肾炎	(26)
糖尿病	(28)
急性菌痢	(29)
腹泻	(31)
便秘	(32)
小便不通	(34)
急性尿道炎	(34)
咯血	(35)
呕血	(36)
便血	(37)
阳痿	(39)
遗精	(40)
胆道蛔虫病	(42)
风湿性关节炎	(43)
三叉神经痛	(44)
坐骨神经痛	(45)
腰椎间盘突出症	(46)
颈淋巴结核	(46)
神经衰弱	(48)
瘰疬	(49)
中风	(50)
疟疾	(50)

外科类 (52)

疔子 (52)

流行性腮腺炎 (53)

肩周炎 (55)

落枕 (55)

急性乳腺炎 (56)

四肢关节扭伤 (57)

急性腰扭伤 (58)

毒虫螫伤 (59)

毒蛇咬伤 (60)

烧烫伤 (61)

脱肛 (63)

肛裂 (64)

痔疮 (65)

注射后硬结 (66)

鸡眼 (67)

妇科类 (69)

缺乳..... (69)

月经不调 (70)

妊娠呕吐 (70)

产后血晕 (71)

子宫脱垂 (72)

痛经 (73)

白带增多 (75)

外阴搔痒症 (76)

儿科类 (78)

抽风 (78)

夜哭 (79)

遗尿症 (80)

小儿多汗 (81)

婴儿腹泻 (82)

麻疹 (83)

佝偻病 (84)

鹅口疮 (85)

五官科类 (86)

牙痛 (86)

口疮 (87)

慢性咽炎 (89)

声音嘶哑 (90)

鼻出血 (91)

慢性鼻炎 (91)

慢性鼻窦炎 (93)

慢性化脓性中耳炎 (94)

沙眼 (95)

皮肤科类 (97)

少白头 (97)

鬼剃头 (98)

脱发 (99)

痤疮 (100)

神经性皮炎	(102)
痱子	(102)
湿疹	(103)
荨麻疹	(105)
水痘	(106)
手足癣	(107)
手足皲裂	(108)
冻疮	(109)

内科类

流行性感冒

1. 生姜3片，升麻3克。加水适量煎煮，日服1剂。
2. 大蒜2克，每日3次，内服。
3. 葱白10厘米，生姜、茶叶各9克，核桃仁9克，红糖15克。前几味水煎去渣，红糖溶化后服。
4. 大蒜2克，每日3次，内服。
5. 黄豆30克，干香菜3克，加水煎服。
6. 苦瓜数个，取其瓤煮熟服。
7. 大青叶30克，板蓝根15克，筋骨草15克，接骨金粟蓝15克，甘草3克。水煎服，每日1剂3~4次，分服。
8. 绿豆15克，茶叶9克。将绿豆捣烂，与茶叶共置于一碗清水中，沸后10分钟离火，去渣取汁，加红糖50克，顿服。
9. 防风6克，甘草3克。开水冲泡，趁热代茶饮。
10. 鲜鱼腥草60克，洗净后捣烂，以洁净纱布绞取汁液。将汁冲蜂蜜服，饮3~4次。
11. 取新鲜螃蟹菊（过塘蛇）适量。用水洗净，入锅煎煮20分钟，取其煎剂代茶饮。
12. 藿香10克，佩兰10克，鲜茅根30克，荷叶10克，扁豆皮12克，银花18克，炒山甲10克，赤芍10克，西瓜翠10

克，丹皮10克，六一散18克。加水煎成汤剂。一日2~3次口服，一般1~2剂即痊愈。

头 痛

1.山羊脑一具，川芎、藁本、蔓荆子各6克。水煎羊脑至熟，调白砂糖适量，日服1剂。适用于外感风寒头痛。

2.葵花子90克，母鸡一只。葵花子去壳取仁，母鸡去毛及内脏洗净，同放锅内，加水适量，炖煮，待肉熟后，喝汤吃肉，可分3~4次服完。适用于外感风寒头痛。

3.鸡蛋两个，白芷10克，川芎3克。将鸡蛋洗净外皮，与白芷、川芎共放锅中加水煎煮，待蛋熟后，吃蛋喝汤，每日1剂。可用外感风寒头痛。

4.猪脑一个，冰糖30克，川芎9克，白芷9克，水煎服并食猪脑。可用于外感风寒头痛。

5.猪脑一个，天麻10克，同置锅内加适量水，以小火煮炖1小时成稠厚羹汤，捞去药渣。1日内分次喝汤吃猪脑。经常食用。可用于神经性头痛。

6.葱白茎3节，白芷10克，绿茶叶10克，同入锅中加水适量煎汤，代茶饮服。可用于外感风寒头痛。

7.鸡蛋两个，白菊花30克，白芷30克，川芎30克，防风15克。用针将鸡蛋扎数十个小孔备用。用水煎各药，待沸后放入有孔的鸡蛋继续煎煮，待蛋熟后，去蛋壳和药渣，吃蛋喝汤。外感风寒、风热均可用。

8.白果肉2枚，将白果肉捣烂如泥，用滚开水冲服。

偏 头 痛

1. 全当归24克，炙黄芪24克，羌活（后下）15克，法半夏5克，每日1剂，微火浓煎，分3次服。共服3剂。用于血虚所致偏头痛。

2. 川芎10克，蔓荆子10克，水煎服，每日1剂。

3. 钩藤10克，太子参10克，炙全蝎15克，川芎15克，丹参10克，地龙15克，共研细面，每服3克，痛时每日服3次，不痛时每日服1次。

4. 鱼腥草30克，水煎代茶饮。

5. 酒炒白芍30克，炙甘草15克。水煎服，每日1剂，2次分服。

6. 雄黄、细辛各等份，共为细末，左侧头痛吹右鼻，右侧头痛吹左鼻，每次适量。

7. 樟脑3克，冰片3克，共研细末，卷纸内点燃，烟吸入鼻内即止。

8. 干地龙、乳香等分，研细末，置于纸上，做成纸捻子，烧着近鼻，令闻烟气。

9. 白芷6克，梅片3克，共为细末，每次适量，吹入鼻内。

10. 黄连、花椒，各等份研成细末。将药末吸入鼻内少许，可止疼痛。

11. 牛蒡子30克（炒黄）、红糖30克。将牛蒡子研成细末，与红糖各9克煎服。乘热温服，汗出即愈。一般服上述剂量（1日各9克），2日即可见效。

发 热

1.熟黄瓜1条，竹沥水90毫升，玄明粉10克，蜜糖30克。
将黄瓜切碎加水250毫升，捣烂取汁，与其它药混匀，放碗中炖30分钟，一日分3次服完。

2.鸡蛋2个蜂蜜60克。将鸡蛋打入碗中，混入蜂蜜、水适量搅匀，用煮沸的开水冲鸡蛋饮服，每日1次。

3.取西瓜瓢去籽，用洗净纱布绞挤汁液，代水大量饮用。（以三白西瓜为佳，即白皮、白瓢、白籽）。

4.大梨1个，荸荠5个，鲜茅根30克，鲜麦冬30克，鲜藕30克。分别洗净，捣碎，用洁净纱布绞汁，混匀后凉服，温服均可。

5.西瓜取瓢去籽，用洁净纱布绞汁，番茄烫后剥皮去籽，同样取汁。二液合并代水饮用。

6.香水梨或雪花梨数个，捣碎取汁，加蜜适量，熬后用凉开水冲服。

7.生石膏100~200克，捣碎入砂锅，煮30分钟去渣取清，入粳米100克煮粥，候温服食，每日2~3次。

8.鲜竹叶200克，水洗净，生石膏100克。煎水500毫升去渣。用粳米100克，加竹叶石膏水同煮成粥，每日吃2~3次。

9.白头翁，采集全草阴干，一次2~6克，每日3次煎服。

10.川柳，夏日采集柳根，一次2~4克，每日3次煎服。

低 热

1. 生山药200克切片，煮汁两大碗，当茶饮用。
2. 生黄芪30克，党参30克，甘草15克，浓煎取汁，用粳米100克，大枣10枚同煮，待粥成后，兑入药汁调匀，早晚服食。
3. 新鲜荷叶1大张，洗净煎汤500毫升左右，滤出加粳米100克，白砂糖适量煮粥，早晚服食。
4. 生山药100克，生苡米100克，柿饼霜30克。先将山药、苡米捣成粗末、煮至烂熟，再将柿饼霜切碎入粥随意服用。
5. 麦冬30克，煎汤取汁。用粳米100克煮半熟再加麦冬汁及冰糖适量，同煮为粥。每天早晚服食。
6. 柴胡15克、当归15克、白芍15克、云苓15克、薄荷10克、生姜10克、丹参30克、丹皮10克、栀子15克、炙甘草5克。水煎服。

中 暑

1. 冬瓜6克，莲叶1张，米适量。洗净加水适量煎汤，米煮烂后加入白糖食用。
2. 香薷、藿香、银花、连翘各10克，六一散30克，水煎后放凉，频频服。可治疗轻度中暑。
3. 鲜苦瓜一个，去瓤水煎服之。
4. 莲叶梗30克，柳叶3克，苡仁10克，扁豆15克。将四味药物加水600毫升，煎至200毫升，1次服。可治疗轻度中

暑。

5.鲜丝瓜花7~8朵、绿豆60克。用清水煮绿豆，豆熟后取汤250毫升，放花煮沸，1次服。可治疗轻度中暑。

6.甘草30克，朱砂3克，冰片0.6克，薄荷冰0.6克，先把甘草轧成细面（筛），再把朱砂研成细面，然后将四种药混合在一起研匀，以上为一剂，分六包。每次服一包，每日2次。也可用鼻闻。

7.生石膏120克，滑石120克，薄荷冰5克，共为极细末，装瓶备用。中暑每次服5克，防暑每次服3克，用凉开水送下。

呕 吐

1.萝卜籽10克，生姜10克，柚皮10克，加水200毫升，煮成100毫升内服。可治疗妊娠呕吐。

2.炒麦芽9克，生山楂9克，水煎服。适用于食积呕吐，不思饮食。

3.取生姜汁少许，加开水冲服，每日3次，可治疗胃寒所致的呕吐。

4.生姜15克，糯米15克，蜂蜜30克。生姜、糯米加水200毫升，研末取汁，入蜂蜜后炖熟服。有补脾、祛寒止呕之功。

5.将绿豆碾后细粉，过筛。每日用绿豆粉30克，开水冲服。可清热解毒，用于热毒在里所致渴易呕吐。

6.无花果叶3~5片，捣烂绞汁，用温开水冲服。适用于误食鱼蟹类中毒所致的呕吐。

7. 薏苡根60克，煎浓汁服。适用于经常伴有胸闷、头晕等呕吐。

8. 陈皮10克，生姜3片，水煎服，可健脾、止呕。

9. 生赭石50克，半夏15克，黄连10克，竹茹10克，枳实15克，干姜5克。水煎三次，分早晚两次服。用于神经性呕吐。

10. 葡萄根30克，水煎服，每日1~2次。可治疗妊娠呕吐。

11. 带蒂柿饼3个，放在饭面上蒸熟食用。可降气止呃。

12. 党参15克，半夏10克，水煎服。适用于胃虚呕吐。

13. 鲜姜300克，红糖300克，共捣烂后调匀，每早晨开水服用，分数次服完。可治疗胃寒所致呕吐。

14. 蜂蜜30克，姜汁一汤匙，调匀炖温服用。用于胃寒呕吐。

15. 萝卜一个，蜂蜜50克，将萝卜洗净切丝捣烂成泥，加上蜂蜜拌食，分两次吃完。健中和脾养胃。用治反胃呕吐，恶心。

16. 豆腐二块，盐适量及味精少许，水开后下料，煮20分钟食饮。凉胃，止呕。用治饭后腹胀不舒，口苦发粘，舌苔厚，食无味或反酸暖气，以及水土不服而引起的恶性呕吐等症。

神经性呕吐

1. 生姜15克，橘皮30克，水煎后频服，一日内服完。

2. 新鲜鬼针草（全草）30克，洗净后加水煎至200毫升，每日1剂，分2次内服。每次服药后加服牛奶100毫升，症状重者辅以支持疗法。

3. 广藿香12克, 紫苏9克, 生姜15克, 水煎服, 每日1剂。

4. 土豆100克, 生姜10克, 分别洗净, 切碎, 橘子一个, 去皮、核, 共用洁净纱布绞取汁液。饭前服饮1汤匙。

5. 鸡蛋1个, 煮熟去皮, 蘸百草霜适量吃下。

慢性支气管炎

1. 蜂房3个, 鸡蛋1个。取蜂房洗净, 烘干研末, 与鸡蛋及面粉少许混合, 煎熟(不用油盐)食之, 每日1~2次, 饭后食用。用于久咳痰少者。

2. 卷柏21克, 猪肺1具, 洗净后入锅中同炖, 熟后食用。用于慢性气管炎外感风热。

3. 花生米60克, 开水略泡, 剥去外衣, 分2次吃, 连吃数日, 有润肺止咳作用。

4. 核桃5个, 生姜3片。核桃去壳取仁, 每晚睡前与生姜共嚼食。

5. 棉花根60克~120克, 加水煎煮, 每日1剂, 分3次服。可治疗润肺、止咳、化痰。

6. 车前子6克, 水煎服, 每日1剂。可治疗润肺、止咳、化痰。

7. 葱须7个, 梨1个, 白糖9克。水煎吃梨喝汤。用于慢性支气管炎外感风热。

8. 桑叶、杏仁各9克, 生石膏、甘草各3克, 水煎服, 每日1剂。适用于风热犯表, 肺失宣畅所致慢性支气管炎。

9. 沙参15克, 川贝母3克, 百合15克, 水煎服, 每日1剂。