



健康生活点点通

民间 偏方妙方

李乡状 主编



天津科学技术出版社



健康生活点点通

民间 偏方妙方

李乡状 主编

常州大学图书馆
藏书章

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

民间偏方妙方/李乡状主编. —天津: 天津科学技术出版社, 2011. 7

(健康生活点点通)

ISBN 978 - 7 - 5308 - 6483 - 8

I. ①民… II. ①李… III. ①土方—汇编②验方—汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 151086 号

责任编辑: 蔡小红

编辑助理: 冀云燕

责任印制: 兰 毅

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电 话: (022) 23332695 (编辑室) 23332393 (发行部)

网 址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

印 刷: 北京龙跃印务有限公司印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张 45 字数 850 千字

2011 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 165.00 元 (全十册)

前言

人生有许多梦想，而我的梦想之一就是为农民农村农业服务，这套农业丛书的出版，让我的这个梦想得以实现。我的童年是在农村度过的，换句话说，我拥有绿色的童年。正是那时的历练与陶冶，使我在此后的城市生活中做到了处变不惊，胜不骄，败不馁。多少年来，始终萦绕在我心头的是挥不去的浓浓乡情。我大学毕业去单位报到，领导看见我的名字二话没说就将我分到了农村救济科；我进入报界，主编同样不假思索地让我在乡村栏目任职；后又派我到《农村天地》杂志社工作 8 年。总之，我的工作离不开农村与农业，朋友也是农民居多。不谦虚地说，就是城里人不屑或者说是不会的农活我也会干几样，比如水稻育苗、葡萄嫁接等。身后有余忘缩手，眼前无路想回头。就在我为出版这套丛书四处搬兵、网罗人才时，得到《吉林日报》社农村部主任张力军，副主任石威，群工部主任孟繁杰，记者林启龙、王继富的积极响应与帮助。在此表示诚挚的谢意。俗话说，人多力量大，众人拾柴





火焰高。我的大学同学肖军在关键时刻，给我以鼎力支持，找来了任东波等几名农大的专家一同助我一臂之力。我的老领导、曾经在《农村科学实验》《农村未来》《农村畜牧兽医》杂志任主编、主任的周振和、吕维也加入了这个团队，使我的力量大增。从而保证了这套丛书的质量，在具有科学性、实用性的同时，技术上也有了一定的高新度。我希望这套丛书能为推动新农村建设尽微薄之力。当然由于时间仓促，难免有不足之处，敬请广大读者及朋友批评指正。

李乡状

2011年4月

目 录

第一章 呼吸系统疾病	1
慢性支气管炎	1
急性支气管炎	2
哮 喘	3
肺结核	5
肺气肿	7
感 冒	7
咳 嗽	9
肺 炎	11
白 喉	12
猩红热	13
腮腺炎	14
胸膜炎	15
第二章 循环系统和内分泌系统疾病	17
心律失常	17
心肌炎	18
心力衰竭	19
动脉硬化	19





血栓闭塞性脉管炎·····	20
慢性肺心病·····	20
心房颤动·····	23
充血性心力衰竭·····	23
风湿性心脏病·····	24
低血压·····	25
内分泌失调·····	25
甲 亢·····	26
糖尿病·····	27
甲状腺·····	29
痛 风·····	29
第三章 血液和神经系统疾病·····	31
头 痛·····	31
偏头痛·····	32
失 眠·····	33
神经衰弱·····	34
贫 血·····	37
血小板减少性紫癜·····	38
白细胞减少症·····	39
再生障碍性贫血·····	41
第四章 消化系统疾病·····	43
急性胃炎·····	43
慢性胃炎·····	44
腹 泻·····	46
肠 炎·····	47

便秘·····	48
阑尾炎·····	49
肠梗阻·····	51
胃下垂·····	51
结肠炎·····	52
第五章 皮肤疾病和骨科疾病·····	55
湿 疹·····	55
荨麻疹·····	57
接触性皮炎·····	57
瘙痒症·····	59
癣·····	61
痤疮·····	63
雀斑·····	65
疖 子·····	67
骨 折·····	69
第六章 五官科疾病·····	70
近视眼·····	70
白内障·····	72
泪溢症·····	74
慢性泪囊炎·····	75
急性泪囊炎·····	76
慢性结膜炎·····	77
急性结膜炎·····	78
中耳炎·····	80
外耳道疳·····	81





耳 鸣·····	82
耳 聋·····	84
急性鼻炎·····	86
慢性鼻炎·····	87
过敏性鼻炎·····	88
流鼻血·····	89
咽 炎·····	90
慢性咽炎·····	91
牙 痛·····	93
口腔溃疡·····	95
第七章 儿科疾病·····	97
小儿肺炎·····	97
小儿哮喘·····	98
百日咳 ·····	100
喉 痹 ·····	101
小儿发热 ·····	103
鹅口疮 ·····	105
小儿水痘 ·····	106
麻 疹 ·····	108
厌 食 ·····	110
腹 痛 ·····	112
积 滞 ·····	113
小儿呕吐 ·····	115
蛔虫病 ·····	117
惊 风 ·····	118

痢 症	120
夜 啼	122
遗 尿	123
流行性乙型脑炎	125
新生儿败血症	129
小儿急性肾炎	131



第一章 呼吸系统疾病

慢性支气管炎

方一：取党参 15 克，黄芪 9 克，当归 9 克，白芍 9 克，焦术 9 克，茯苓 9 克，制半夏 9 克，紫菀 9 克，山茱萸肉 9 克，陈皮 6 克，远志 6 克，旋覆花 6 克，煎过的煅牡蛎 30 克，麻黄 2 克，桂枝 1.5 克，防风 1.5 克。

以上各药材以水煎服，每日一剂。

本方主要治疗慢性支气管炎以及肺气肿，具有培土生金，补脾益肺的功效。

方二：每日用干银耳 5 克，用水发后，微火煮烂成胶状，加入一些白糖，然后搅拌均匀一次服完。

也可以用鸡汤、鸭汤、肉汤煮银耳，加入少许盐。

经常服用此方可以补肺益气，对于治疗慢性支气管炎具有较好的效果。

（注：患有糖尿病的病人可以不用加糖。）

方三：取麻黄 12 克，杏仁 12 克，石膏 12 克，





法半夏 10 克，陈皮 12 克，茯苓 12 克，冬花 10 克，桔梗 12 克，甘草 6 克，马兜铃 15 克。

将上述材料以水煎服，每日一剂。

具有清肺止喘，祛痰化瘀等功效，对于慢性支气管炎具有极佳疗效。

方四：白萝卜 100 克，鸭梨 100 克，一起切碎加水一碗煮熟加适量冰糖食用，一日两次连用 3 天。

清热化痰。

方五：取杏仁 10 克，苏子 10 克，莱菔子 10 克，葶苈子 10 克，白芥子 3 克。

以上药物以水煎服，每日一剂。

对于慢性支气管炎、支气管哮喘具有很好的疗效。

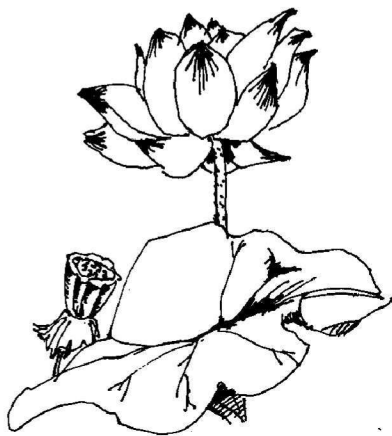
急性支气管炎

方一：鲜荷叶一张、冬瓜 500 克。

加入盐等调料同煮成汤。

吃瓜喝汤，一天吃一剂，对治疗暑天支气管炎咳嗽、痰黄稠者有较好的效果。

方二：金橘加少许盐腌渍，每次





取4个捣碎，加糖适量，沸水冲泡服用。

用于支气管炎咳嗽兼胸闷、恶心、腹胀者。

方三：甘蔗汁、高粱米合煮成粥。

每天一剂分两次服用，可以滋润心肺，对支气管炎引起的咳嗽有很好的效果。

方四：丝瓜花10克，蜂蜜少许。

将丝瓜花放入开水中冲泡，加盖泡3~5分钟，然后放入蜂蜜调匀，趁热饮服。一天喝一次。

可用于缓解支气管炎引起的咳嗽、口干咽燥等症状。

哮喘

方一：取麻黄、吴茱萸、白芥子各适量。

把以上药材放在一起研成细末，然后加入姜汁少许捣成糊状备用。用时将药塞入患者脐孔内，压紧按平，外面用胶布固定，每两日换药一次。

用此方治疗哮喘，一般10~15天就可以痊愈。

方二：取麻黄3~6克，杏仁、山萸肉、焦楂肉各10克，熟地、灸磁石各12~20克，山药10~20克，茯苓9~12克，泽泻6~9克，丹皮3~9克，五味子5~10克，蛤蚧尾粉1克（分冲）。

取上述药材以水煎服，每日一剂，分两次煎服。若面红足寒，冷汗，吸气困难，烦躁不宁，舌苔变黑而润，脉沉细而欲绝者，加肉桂、黑锡丹，此两种在服过前药之后另行吞服。



本方具有补肾定喘的功效，对于肺源性哮喘有奇效。

方三：取炙麻黄 10 克，杏仁 10 克，甘草 10 克，黄荆子 15 克，地龙 15 克，黄芪 20 克，制半夏 15 克，知贝母 10 克，仙灵脾 15 克，补骨脂 15 克。

以上药物以水煎服，每日一剂，分两次服用。

主治哮喘，肺肾两虚，宿痰伏肺等症，对支气管哮喘有很好的疗效。

方四：取干地龙，炙皂荚各 15 克，炙水蛭、蜈蚣各 10 克，麻黄 6 克，蟾酥 150 毫克，参须 3 克。

将上述药材经过干燥后研成细末，然后装入胶囊中，体盛者每次服 6 克，体弱者每次服 3 克，每日 3 次，参须 3 克煎汤送服。

本方对于治疗哮喘具有很好的效果。

方五：取板蓝根 20 克，黄芩 10 克，浙贝母 10 克，橘红 10 克，天竺黄 15 克，芦根 20 克，炙紫菀 12 克，甘草 10 克。以上药物以水煎服。

轻者日服一剂，早晚两次分服，重者每日两剂，分四次服完。

本方具有清肺化痰的功效，对风温、春温、冬温温邪犯肺所导致的咳喘有很好的疗效。

方六：取琥珀 2 克，珍珠 2 克，朱砂 2 克，钟乳石 8 克，冰片 1 克，羊胆 6 克，蜂胶 12 克，乌贼碳 12 克。

将以上药材共研成极细粉末，以蜂胶搅拌成糊



状团成绿豆大小的药丸，每次服一颗，每日服三次，每次以土茯苓 30 克，煎汤送下。

本方具有化湿泄毒的功效，对于治疗过敏性哮喘效果极佳。

方七：干蚯蚓 250 克，炒黄研成粉，用白糖水冲服，一次 10 克（约半调羹粉）一日二次，服完即愈。忌食辛辣。

方八：取高粱酒 500 毫升，也可以用麻油代之，麦芽糖 500 克。

将麦芽糖放在酒内浸化，从冬至起每夜饮一杯，但不能喝醉，持续饮用至九九尽止，年年照此，久服自愈。

肺结核

方一：取白茯苓、明玉竹、怀山药、北沙参、太子参、天门冬、甜杏仁生、熟地各 120 克，生甘草、紫菀、百合各 60 克，五味子、川贝母各 30 克，白茅根 240 克。

将以上药物多加水浓煎两次，滤去渣，另加冰糖 1.5 克，先烱化熬到滴水成珠，后加入药汁收成膏，瓷瓶封闭，埋入土中 7 日后取出。每次服一大匙，滚水化下，每日服三次。

具有培元固本，补土生金，肺肾双补等功效。

方二：取鸡内金 4.5 克，青蒿子 4.5 克，蒸百部 4.5 克，半夏 4.5 克，陈皮 4.5 克，知母 9 克，



杏仁9克，灸黄芪9克，炒白术9克，炙甘草3克。

以上药物以水煎服，每日一剂。

本方主治肺结核，具有益肺健脾清热的功效。

方三：鲜莲藕30克、鲜百合30克、枇杷果30克。

将三者加水煮熟后，服汁食果，每日一剂，连服数月。

对肺结核干咳者有一定的辅助治疗效果。

方四：韭菜100克、蛤蜊肉150克，加水适量煮熟后，掺入调味品。

每日一剂，连续服用对于晚期肺结核肺肾两虚者，有一定治疗效果。

方五：白萝卜500克，洗净后去皮切片，加水300毫升，煎煮至100毫升时，去除萝卜片并加明矾9克、蜂蜜10克，混匀后服用。

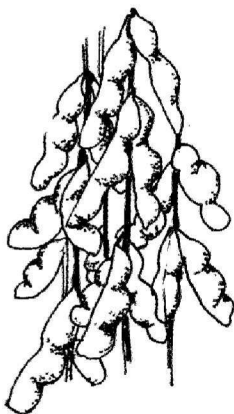
每次50毫升，每日两次，连服3日。

对肺结核引起的燥热咯血有一定疗效。

方六：干苦瓜30克、浙贝母15克。

水煎服，每次一剂，每日两次，饭后温服。

辅助治疗颈淋巴结核，有一定效果。





肺气肿

方一：取太子参15克，麦冬10克，五味子5克，当归10克，白芍10克，桂枝2~5克，龙骨20克（先煎），牡蛎30克（先煎），代赭石30克（先煎），沉香3克（后下）。

以上药物以水煎服，每日一剂。舌光、咽干、痰带血者去桂枝，加石斛、北沙参；咳痰者可加款冬花、百部、炙紫菀；自汗加炙黄芪；苔腻加二陈汤。病情稳定后可加山药，冬虫夏草等调补更佳。

本方应用于老年性慢性气管炎、肺心病、支气管哮喘、癆病性喘息等，均能收到良好效果。

方二：取苏子10克，莱菔子10克，白芥子10克，生山药60克，元参30克。

以上药物以水煎服，每日一剂。

具有扶正祛邪，标本兼顾等功效。本方治疗肺气肿具有极佳疗效。重症患者一般服药1~3剂后就可见效，服至10剂多可临床治愈。

感冒

方一：取甘草1.5克，荆芥3克，炒莱菔子4.5克，陈皮3克，制香附3克，前胡3克，炒枳壳3克，桔梗3克，杏仁6克，苏叶4.5克，薄荷3克（后下），葱白10克（后下）。

以上药物以水煎，分两次服用，每日一剂。