



第9卷 农村常见病治疗与预防常识之⑥

实用秘方

广大农村地区由于经济水平和医疗条件相对落后，农村医疗保健体系不够完善，农民朋友的疾病防治成为农村问题中的一个重要问题和关键所在。为了在农村地区普及医疗保健和疾病防治知识，提高农民朋友预防保健意识，达到农民朋友知病、防病、科学治病和科学保健的目的，特编写本书。主要内容包括：农村各种常见病的基础知识、治疗方法和用药知识、预防知识、饮食调养、养生保健知识等综合科学医疗保健知识。丛书是改善农村医疗卫生状况，提高农民朋友的保健知识和疾病防治知识不可多得的健康读物。

刘利生 / 主编 余志雄 / 副主编



“农家书屋”必备书系·第9卷·农村常见病治疗与预防常识

之六

实用秘方

主 编 刘利生

副主编 余志雄

陕西科学技术出版社

目 录

第一章 感冒、咳嗽病症的治疗秘方	(1)
第一节 感冒病症的治疗	(1)
第二节 咳嗽病症	(6)
第二章 口腔疾病的治疗秘方	(12)
第一节 口腔炎症	(12)
第二节 牙齿的疾病	(13)
第三章 耳、鼻、喉疾病的治疗秘方	(18)
第一节 耳病	(18)
第二节 鼻病	(23)
第三节 扁桃腺炎	(26)
第四节 接连打嗝	(27)
第五节 白喉症	(28)
第四章 气管炎、哮喘病的治疗秘方	(31)
第一节 气管炎、支气管炎	(31)
第二节 哮喘	(33)
第五章 头部常见病症的治疗秘方	(41)
第一节 头痛	(41)
第二节 头晕	(47)
第六章 肝、胆疾病的治疗秘方	(49)

农村常见病治疗与预防常识

第七章	心脏病和肺病及肾脏病的治疗秘方	(54)
第一节	心脏病症的治疗秘方	(54)
第二节	肺炎的治疗秘方	(57)
第三节	肾脏病症的治疗秘方	(59)
第八章	糖尿病、高血压病治疗秘方	(63)
第一节	糖尿病	(63)
第二节	高血压	(69)
第三节	贫血	(76)
第九章	胃、肠疾病的治疗秘方	(78)
第一节	胃下垂	(78)
第二节	胃痛	(79)
第三节	胃、十二指肠溃疡	(84)
第四节	胃、十二指肠出血	(84)

第一章 感冒、咳嗽病症的治疗秘方

第一节 感冒病症的治疗

感冒患者注意事项

(1)感冒时最好独居一室,务使环境安静,空气清新,如此不致将病菌传染给别人,并因有充分的休息,而增强抵抗力。

(2)饮食应以清淡为宜,不吃油腻,可吃生蒜。这是因为清淡的饮食较容易消化,大蒜又有杀菌功能。

(3)体温升高时,喝清茶或果汁即可,因为多吃饭会增加内脏负荷,减轻抵抗力。

(4)病中保持身心愉快,“快乐因子”有助病情迅速恢复。

感冒的预防

当身体内部产生发冷的感觉时,这就是感冒的前兆,所以,在感到身体不舒服时,就要采取预防措施。

【秘方一】

早上起床后,用冷水摩擦,或用干布摩擦背部上方20~30次,直到背部发热为止。

这是因为体内的热量被夺走,血管收缩,皮层温度降低,借着冷水或干布的摩擦,可以锻炼皮肤,而得到调节体温顺畅的目的。最好临睡前再作一次,必可收到效果。

【秘方二】

将冰糖放在杯底,加进1个蛋,然后注入滚烫的开水,用盖子盖好,半分钟后,掀起盖子,以汤匙搅拌,趁热喝下,不但可增强体力,预防感冒,也可以治疗咳嗽。

感冒初期(不发汗时)

这里为什么要特别强调不出汗呢?因为在中医的诊断上出汗与否是很重要的关键,出汗已是里证,而不发汗,表示仍然是表证,病毒尚未侵入内脏。

【秘方一】

用葱的白头7~8枚,以刀柄捣碎,加豆豉1撮,注水煮滚,趁热进饮1大杯后,覆被而眠,即能出汗,解风邪,通体舒畅。

【秘方二】

以蔊菜、葱白各5钱,水煎温服。

感冒初期(头痛剧烈时)

【秘方一】

葱白15克切碎、老姜15克切片,加茶叶9克,放1杯半的水同入锅,煮好沥去残渣,将汤汁倒入杯中,趁热服用,并注意不要受到风的吹袭。

材料中的茶叶,对治疗头痛很有效用,近来的感冒药中,大多含有茶叶的成分。

【秘方二】

生姜1两、赤砂糖1两、茶叶5分,水煎服,服后吃热粥睡觉。可健肠胃兼散寒。

感冒引起咳嗽

【秘方一】

如果咳嗽不太严重时,可用车前子 10~20 克,以 300 毫升的水煎至半量,空腹时分 3 次饮下。

【秘方二】

将干燥的胡荽叶 15 克,切成适当的长度,然后加入糖饴 15 克,慢慢搅拌,拌至糖饴完全溶解为止,便算完成。

胡荽是常见的药品之一,其种子称为胡荽子,人们将它视为做菜的香料及药品,有促进排汗与去痰的功能。糖饴要以纯麦芽制成的才好,糖饴具有甜味,能松弛支气管的紧张,有镇咳作用。

感冒引起鼻塞

【秘方一】

感冒时,如因鼻塞而感到呼吸困难,把生葱的葱白部分切断,将切口处放在鼻孔前用力呼吸,数分钟后,鼻塞的现象自会消失。

如果鼻塞的症状太严重时,可将生葱的葱白部分,以直线切开,取出葱白内带有刺激性黏液的薄膜,贴在鼻孔下,约 5~10 分钟后,呼吸就会畅通,这时再取下即可。

生葱和洋葱都含有刺激性的气味,这种刺激性的成分,就是治疗鼻塞症状的特效药。

【秘方二】

感冒初起,可食汤面作为发散剂,面要煮得烂熟,汤要多,再加大葱(即胡葱)1 根煮熟,放入红辣油 1 匙,可发散风寒,吃后能使鼻塞畅通。

【秘方三】

香葱 6~7 根,切成细粒,用油煎加开汤少许,入面中,另拌姜片、胡椒末,效果更佳。

葱茎经油煎后,发散力量大,加姜片、胡椒末食后涕汗多,全身温暖,治鼻塞当然奇效。

【秘方四】

面打成薄片,用大蒜、姜片、大葱 3 种,加水煮熟,食时再加胡椒粉,食后流涕自愈。

感冒引起关节疼痛

中年以上的人,得了感冒后,往往会引起关节疼痛,且大都连带会产生发烧的症状,即使热度已退,感冒已愈,关节痛的症状却不一定随之消失,有时反而会恶化,甚至连下床走路都会感到十分吃力。

【秘方一】

用陈皮(干燥的橘子皮)20 克,以 200 毫升的水煎至剩 2/3 的量时,趁热服下。

关节所以会痛,是由于身体长期过度疲劳所致,而陈皮恰好具有消除体内疲劳的功效。

感冒引起口苦

【秘方一】

口苦初起时,用山榄 15~20 粒,刀背拍扁;红萝卜 4 枚,刀切成片,加紫苏叶 2 钱,以水熬成汤,趁热进食,1 天约饮 3~4 次,口苦即可解除。

口苦兼有饮食失常、肠中滞积时,可再加上山楂 4 钱、麦芽 4 钱、炒鸡内金 3 钱,方有效用。

实用秘方

对迟眠或夜间说话较多,唇舌干燥患者,则改加金石斛 3 钱、京元参 3 钱、小生地 3 钱,口苦才能消除。

【秘方二】

口苦不退,引起发热时,为防热退后引发黄疸,故宜清解湿热,饮食力求清淡。

用荸荠 10 个、车前子 5 钱,加通草 2 钱同煎,以此煎汁泡茶饮服。每天最少 3~4 次。

【秘方三】

口苦发热,如在热退后,眼白略黄,小便深浓如赭石色,就要留意。小便初起如含深浓黄色,稍久,变成黄色水液,那就是小便中已有浓厚的胆汁色素,这时要用冬瓜米仁汤给患者饮用。

买冬瓜皮 1 两、米仁 5 钱,共煎成汁液,药铺的冬瓜皮虽干而黄,味不可口,但利尿祛湿的作用很强,不妨连饮 4~5 天,上列的马蹄通草茶也可同时服用。

如果成了黄疸,约需 10 天至 1 个月的时间,始得痊愈。

日久不愈的感冒

日久不愈的感冒,会有口干舌苦、食欲不振、咳嗽、生痰的症状。

【秘方一】

芥菜五百克切成适当长度,豆腐半块切为 3~4 块,老姜 9 克切片,咸橄榄 4 个与一杯半的水,共放入锅内煮,煮好后,残渣沥出,趁热喝下,多穿衣服或盖上棉被休息,身体出汗即愈。

食用芥菜,对肺、支气管有止咳化痰的功能,豆腐能恢复肠、胃的正常功能,咸橄榄是做菜及制糖果的材料,对止咳也有效果,食用此种食品,可治日久不愈的感冒。

【秘方二】

槟榔、黄芩各 3 钱,水煎服。据试验,此二物对流行性感胃

病毒,有较强的抑制作用。

【秘方三】

如果伴有原因不明的高热时,将竹叶菜1~2两、淡竹叶1两,水煎服,这是1日的分量,分2~3次服下。

【秘方四】

喝鸡蛋酒也有很好的效果,鸡蛋含有免疫体的物质,而酒精则具有轻微麻痹作用及解热作用。

第二节 咳嗽病症

咳嗽产生的原因很多,时冷时热,气温不稳,稍不留意,很容易感冒,而咳嗽往往伴随感冒而来,当然这只是原因之一,有的人咳嗽,是因为心脏扩大,或寄生虫的病变引起,有的是因肺炎或肺结核病而来。

在症状方面,有的会咯出痰涎,这在气管炎或肺炎、肺结核等较多,有的则没有痰涎咯出,这大部分是急性支气管炎,或肺炎初期的咳嗽。轻度的咳嗽令人烦恼,至于严重的咳嗽,有时会咳的令人喘不过气来,有时会震动脑袋,引起剧烈的头痛,眼冒金星。现在我们就按症状不同,将一些民间疗法的使用分成如下9种:

无痰的咳嗽

【秘方一】

尖尾凤、大风草、六角草、蜜枇杷、香藤、薄荷各1钱,苏叶钱半,地骨皮3钱。将上列药草用水二碗煎成8分,再放适量的冰糖于碗内。将煮好的汤药冲入,待微温时服下,每天早晚饭前各服1次,重则2~3天,轻者1~2天就可痊愈了。

【秘方二】

选好梨1个,须食之无渣、味鲜肉细者,削去外皮,挖去子,放川贝粉1钱,再嵌入冰糖,放入大碗中,入锅隔水慢炖1小时左右,直到冰糖溶化,再取出食用,每天吃1次,只需月余,即可收效。

梨有泻热养阴、生津解渴之效,对止咳的效果,更是有口皆碑。此外,梨还有养神安眠之功,是种很好的水果。

【秘方三】

与梨同样具有止咳效果的水果,是凤梨柠檬汁。作法是商场中的凤梨罐头1罐,混合1个柠檬绞成的汁,在饭前服下,连喝数次,就可见效。

感冒引起的咳嗽

感冒是种传染性疾病,患了感冒,大多会伴有咳嗽,咳得喉咙难受疼痛,下面举数个治好的实例:

【秘方一】

大葱切碎,倒入生鸭蛋或鸡蛋1个调好,以开水注入碗中至8分满为止,趁热喝下,然后上床盖被,一觉而愈。

喉咙疼痛时,可将葱洗净,放铁丝网架上烤至柔软的程度,取出放入盘中以酒浸泡,微温后,以干净的布绑在喉咙上,就可以收到效果。

【秘方二】

柿子干3个加1杯水煮,煮好后加入少许蜂蜜,再煮1次,煮好后,趁热服用。

咳嗽会耗费体力,食用这种汤汁,会帮助身体尽早恢复健康。

同时,也可将柿子的蒂、冰糖各15克,梅仁10克及2杯的水,放入锅中熬至1杯水的浓度,取出食用,这是1天的分量,分

2次吃完。

【秘方三】

白萝卜洗净带皮切丝,加入适量麦芽糖(或冰糖亦可),放清水煮,熟后即可食用,冬天要吃热的,夏天吃温的或凉的皆可,但不可冰,每天当开水喝,只需2~3天,就可痊愈。

【秘方四】

感冒引发的咳嗽,有时会伴有黄痰,此时可买条萝卜,切为半截(实心的较好),用小刀挖空其心,内置放冰糖及橘饼,置于碗中,放入蒸笼,待15分钟后,即有蜜汁流出,吃时连汁带肉,功效特佳。对老年人多痰咳嗽或小孩百日咳也很有效。

白萝卜可化痰顺气,橘饼可生津止咳,冰糖则清凉降火,这是大家所知道的,现在集合一齐用,当然效果是可想见的。

痰较少的咳嗽

【秘方一】

以一个成熟的木瓜去皮,放入锅里,加入适量的蜂蜜与水,蒸熟后食用。

事实上,脱水的木瓜就是中药的一种,酸味有收敛的功能。木瓜有酸味,所以能使肺部收敛。《海药本草》说蜂蜜有润肺的功能,因此食用这两种东西,对咳嗽的治疗,有很大的帮助。

【秘方二】

将梨子泡湿,用纸包好,放入稻草的火堆中烤,烤至果皮变色为止,烤好后将梨子压碎使用。梨子有润肺功能,治疗咳嗽很好。

多痰的咳嗽

【秘方一】

鲜茼蒿菜3两,用水煎,去残渣,加冰糖适量,待溶化后分2

次饮用,至好为止。

【秘方二】

桃仁 15 克、甜杏仁 15 克、蜂蜜 15 克,放进蒸锅中蒸煮,食用前加入少量老姜绞汁,即能对咳嗽的治疗发挥很大的效用。

桃仁与杏仁均为其种子的核仁,核仁能促进血液的循环,而杏仁有去痰作用。杏仁分为苦杏仁与甜杏仁两种,一般中药用的是苦杏仁,但如果是长期治疗,就要选甜杏仁较为适宜。

病况严重的咳嗽

【秘方一】

备香蕉 2~3 只、冰糖 1~2 两。将香蕉剥皮,切成 1 寸许的小块,冰糖捣碎,加入半饭碗冷开水,置入锅中,用水炖约 10 分钟,冰糖溶化冷却后,即可食用。经过这样处理过的香蕉难吃无比,舌头会发麻,但若每晚服用 1 次,只需 1 星期即可痊愈。

【秘方二】

以萝卜子 9 克、桃仁 30 克、冰糖适量,全部放入锅中,用水煮,饮用煮好的汁液,桃仁也可食用。

萝卜的根有帮助消化的作用,它的种子在中药里,亦被视为一种消化剂,但是其他的药草,其根与种子,并不一定有相似的效果。萝卜的种子叫莱菔子,它有下气平喘的功能,且能润肺,对病况严重的咳嗽及气喘颇具功效。此外,冰糖有润肺、镇咳、止痰的功能。

咳嗽引起呕吐

用鲜枇杷叶 1 两,洗净加竹茹 5 钱、陈皮 2 钱用水煎,再加蜂蜜调服有效。

咳嗽带血

【秘方一】

铁树花 5 钱至 1 两(干花减半),放适量冰糖,炖成汤汁服用。

【秘方二】

男女咳嗽带血,可用生百合 2 钱、生地 2 钱、元参 1 钱 5 分、贝母 1 钱 5 分、生桔梗 1 钱 5 分、甘草 8 分、麦冬 2 钱、当归 1 钱、杭菊 1 钱 2 分、白茯苓 1 钱 5 分、生黄芩 1 钱 5 分、黑地榆 1 钱、黑黄柏 1 钱、黑栀子 1 钱、生枇杷 1 钱 2 分。以上药材水煎服下。

咳嗽引起气喘

【秘方一】

菠菜子用文火炒黄,研成细末,每次服用 1 钱 5 分,温水送服,1 天吃 2 次。

【秘方二】

刀豆子研成细末,每次 1 钱,用白糖、生姜汤送服,每天吃 3 次,效果是一样的。

【秘方三】

苦杏仁每日 3 钱,用水煎服用,此剂一般都是配合别的药作复方用的。

【秘方四】

老年人咳嗽气喘,取柚子 1 个去皮,削去内层白髓,切碎,放于盖碗中,加适量麦芽糖或是蜂蜜,隔水蒸烂熟,每天早晚 1 匙,用少许热黄酒服下,效果不错。

慢性咳嗽

【秘方一】

猪肺1个、萝卜5厘米厚1块、杏仁8克,加水煮熟,即可食用。

中医上有“同物同治”的说法,也就是胃不好的人,就食用动物的胃来治疗,肺不好就用动物的肺,这里用猪肺来恢复肺部的机能,达到治疗因肺部衰弱引起的咳嗽。此乃长年经验累积的结果,如果因肺部衰弱而常患感冒,则可安排在日常三餐中服用,可以使肺恢复它原有的功能。

【秘方二】

猪肺的另一使用法是加桔梗2钱、紫菀2钱同炖,可治多年老咳嗽;若是痰多,再加杏仁1钱;患潮热的人,就加花旗参1钱、地骨皮3钱;肺虚久病,服用此剂效果良好。

【秘方三】

松子仁和胡桃肉(汤浸去衣)各1两,研烂后加蜂蜜0.5两,和匀,用沸水冲服,此剂主要是润肺止咳。

咳嗽患者注重事项

- (1)咳嗽患者要注意多休息。
- (2)保持身体温暖,使身体不要再伤风。
- (3)多喝水,可补充身体上消耗过多的水分。
- (4)多吃营养食品,对于刺激性的食物,如烟、酒、辛辣物、冷饮等尽量禁食。
- (5)感冒或咳嗽要及早治疗,不要拖延。
- (6)接触新鲜空气,有的患者在山中休养,痊愈很快,这是因新鲜空气不会加重刺激肺和气管的缘故。

第二章 口腔疾病的治疗秘方

第一节 口腔炎症

口腔发炎患者,无论吃东西喝水都会碰到发炎处,有的外唇起疙瘩泡,有的长于舌部,痛苦非常。

【秘方一】

取5~6个柿蒂,用300毫升的水,熬到水剩半量为止,用来漱口,每日2~3次,效果很好。

【秘方二】

取蜂蜜涂在患处,能使发炎处很快痊愈,因为蜂蜜具有消炎和杀菌的功能,凡是嘴唇裂痛、溃烂口角炎都可治好。

【秘方三】

如果因睡眠不足、过度疲劳、心火上升引起的口腔炎,可买绿豆0.5斤,装入热水瓶中,约3~5分钟,将水倾出烧开再放入,口盖紧,约4小时后倾出,已泡成酱状,再加入冰糖搅拌使其溶化,存入冰箱,随时取出食用。

绿豆有清凉降火的功效,含蛋白42%,为植物中最高者,而蛋白质在120℃以上便会遭到破坏,所以放热水瓶中,不但未被破坏,且易化解,食时不用嚼,极易消化吸收,如果用火煮则会损失蛋白质,尤其是以气压快锅,蛋白质损失约60%之多,较无效果。

若在空腹时食用绿豆冰糖,体内可充分吸收其中蛋白及其

他养分,可收到加倍的疗效。

第二节 牙齿的疾病

牙痛病症

蛀牙有人称为文明病,在目前,约80%~90%的人都患有蛀牙,如果不及早接受治疗,只会使情况恶化,增加治疗上的麻烦,给自己带来本可避免的疼痛,同时食物未经仔细的咀嚼就咽下肚去,也会引起消化器官的问题,有的患者因口腔的一侧有蛀牙或牙痛的情形,就专用另一侧的牙齿来咀嚼,长此以往,这边的颌骨因过度的刺激及生长,就特别发达,脸就会变成一边大一边小。如果是发生在孩童患者,蛀牙会使牙齿脱落,无形中会影响他的发音,尤其是唇齿音及舌齿音,以后一辈子都改不过来,同时,因受同伴的嘲笑,会产生心理上的障碍。

这里所提到的方法,只适用暂时的止痛,不能做根本的治疗,患者最好能接受医生的诊治,做完全而彻底的治疗才是。

【秘方一】

香蕉去皮,抹盐少许,今天吃、明天好,很有效。

【秘方二】

茄子蒂泡浸烧酒,以棉球蘸塞齿孔,可止痛。

或做成卷烟,吸烟含口中,有相同的效果。

茄蒂烧灰存性,细辛研细末,等份混合,搽擦患处。

【秘方三】

取丁香油滴入蛀孔,或用棉花球蘸丁香油塞填孔中。