



我的疗疾手记

李凯凤 吴小红 黎佳 主编



广西科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

我的疗疾手记 / 李凯风, 吴小红, 黎佳主编. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2015. 9
ISBN 978—7—5551—0518—3

I. ①我… II. ①李… ②吴… ③黎… III. ①疾病—诊疗 IV. ①R4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第 238248 号

我的疗疾手记

WO DE LIAOJI SHOUJI

李凯风 吴小红 黎 佳 主编

责任编辑: 陈勇辉 罗煜涛 黄 璐 责任校对: 何燕英
封面设计: 韦娇林 责任印制: 韦文印

出 版 人: 韦鸿学 出版发行: 广西科学技术出版社
社 址: 广西南宁市东葛路 66 号 邮政编码: 530022
网 址: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 广西大华印刷有限公司
地 址: 广西南宁市高新区科园路 62 号
邮政编码: 530007

开 本: 890 mm×1240 mm 1/32
字 数: 205 千字 印 张: 7.75
版 次: 2015 年 9 月第 1 版
印 次: 2015 年 9 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978—7—5551—0518—3
定 价: 46.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

编委会

顾	问	韦英才	覃文波	
学术	顾问	黄汉儒		
主	编	李凯风	吴小红	黎佳
编	委	邓汝铭	陆文	杨海云
		梁秋琼	张伟平	刘强

序 言

《民族医药报》创办于 1989 年，是我国目前唯一一家面向国内外公开发行的民族医药类专业报纸。26 年来，本着为各族人民和各界人士健康服务的宗旨，发表了大量介绍民族民间独特诊疗技法方药以及养生保健知识的文章，并以其简便廉验的特色而深受广大读者及患者的信赖和欢迎。

《我的疗疾手记》一书是该报的几位同志，在繁忙编务工作的同时，从数以万计的作者来稿和读者来信中，精选出较有代表性的 200 多篇文章，加以分类，并经有关专家审阅后结集出版的。这些文章大多短小精炼，而内容则异彩纷呈，相当丰富，且不乏独到的心得体会。我有幸先睹为快，深感此书将会给许多读者及患者带来福音，甚至是意想不到的收获。其中可能是寻觅已久的良方良药，也可能是独特的防病治病、养生保健的理念及方法。她会增添患者对战胜一些疑难痼疾的信心，以及对家庭亲情的眷念。

我深信，《我的疗疾手记》一定会和此前已整理成册的《民族医药报验方汇编》一样，受到广大读者和患者的青睐。作为该报的首任社长和老民族医药工作者，我乐于向社会推荐此书，并聊赘数言以为序。

黄汉儒

2015 年 9 月 23 日

（序作者系中国民族医药学会、协会副会长，广西民族医药协会终身名誉会长，主任医师，博士生导师，桂派中医大师，第八届全国人大代表，享受国务院特殊津贴专家。）



目 录

医案篇

别着急，给你一服药试试	罗葵良（3）
烫伤有良药，蛋清是妙方	书劲松（4）
尿缸可止鼻血	柳克尊（5）
天冬治烫烧伤效果好	刘禹耕（5）
壮医药线点灸疗法	韦克俭（6）
民间验方治疗痔疮	韦启仕（7）
防病健身的从江瑶族药浴	杨天龙（7）
汗斑折磨人，茄瓜除病根	梁庆森（8）
巧用猪眼治眼睑	韦礼贵（9）
山楂粥防治心血管病	陈国华（10）
一点红止血好	闭卫忠（11）
伤风良药野芋头（狼毒）	梁庆森（11）
益母草治验二则	陆 峰（12）
腋下汗如雨，远针环跳里	王玉堂（13）
人禽同治一良方	梁庆森（14）
民间治胃病土方	王 真（14）
菊叶止鼻血	李风发（15）



小儿夜啼并非鬼神作祟	黄素琴 (15)
治新生儿头皮血肿验方	龙锦琅 (16)
治肝腹水验方	刘立新 (17)
治尿失禁小偏方	张裕兴 (17)
治腰扭伤民间秘方	洪锡平 (18)
白族民间大枣汤治荨麻疹	吴宗星 (18)
酒冲饭巧治腹痛	郭正学 (19)
苦丁茶能治前列腺炎	黄植刚 (19)
灵验的跌打扭伤单方	王在兴 (20)
民间单方治愈多年气管炎	周 平 (21)
壮医药线治愈寻常疣	郭正学 (22)
仡佬族民间便方治腹泻	唐存留 (22)
神奇的指甲花	孙 福 (23)
桐油有毒不可食	戴廷荣 (24)
土法治淋巴结炎	杨 凡 (24)
土法治马蜂蜇伤	吴 舟 (25)
玉米须治愈慢性肾炎	康忠长 (25)
云南白药治疗疮	卢家瑾 (25)
治寒湿型关节炎验方	永 水 (26)
治甲沟炎民间方一则	黄育文 (27)
治手足皲裂一法	邓晓菊 (27)
猪肾治腰痛，简便又易行	覃中元 (28)
屡试屡验，壮医治喉痛方真灵	郭正学 (28)
瘧病晕厥与癫痫有区别	庞国森 (29)
我是如何与脑萎缩“拜拜”的	张廉方 (30)
孕妇滥补殃及胎儿	陈文芳 (32)
经行眼红痛证治疗	蔡秀芳 (33)



洗伤疗法不同凡响	朱军青 (34)
三味中草药治愈胆囊炎	谭经福 (35)
木薯中毒之急救	施格文 (35)
艾叶溪黄草治疗风湿	兰福森 (36)
中药灌肠治疗慢性结肠炎	黄丽雅 (37)
大黄芒硝治脉管炎	晓 光 (38)
白毛兔皮治妇女血崩	易飞驹 (39)
慢性荨麻疹方临床观察	梁文庆 (40)
枳术丸治疗胃脘痛	国 华 (41)
妇女结扎后患宫外孕	尤志军 (42)
糖尿病症状消失可能是危象	袁俊荣 (43)
盲目求医代价重	占保平 (44)
闲话“药引子”	利 华 (45)
皮肤瘙痒需防癌作祟	孟 磊 (46)
吃马蹄治便秘	张菊生 (47)
心理作用影响药效	丁金木 (48)
疥疮治验心得	王 勇 (50)
扁豆陈皮祛口苦	陈广智 (51)
漫话“以毒攻毒”	陈国华 (51)
浅谈鱼腥草的药用价值	徐可涛 (53)
中西医治病谁更快	
——从一则感冒高热医案谈起	蒙椿生 (54)
雄黄粉拔罐治疗带状疱疹	何 林 (55)
退热的“土青霉素”——鸡蛋清	梁庆森 (55)
从一则民间验方说起	林 中 (56)
米醋治疗头癣有奇效	肖德荣 (58)
治胆结石及胆囊炎民间方	黄金朋 (58)



凤尾草是个宝，对症服用显良效	蔡英范 (59)
见热莫攻热，血活则热除	杨相国 (59)
大蒜醋治好我的灰脚趾甲	余喜昌 (60)
失眠，试试绿茶酸枣仁	陈燕炳 (61)
我用枸杞治眼病	何兆奇 (61)

亲情篇

父亲的药圃	杨忠培 (65)
妻子的药箱	赵雪平 (66)
镇痛剂	龙晔翔 (67)
药系情缘	赵俊谦 (68)
赤脚医生么爸	汤治平 (70)
诉说不尽的感激	宋桂林 (71)
感悟痛苦	张圣起 (72)
姜七葱茏思祖母	蒙有庆 (74)
老妈的低碳生活	徐光伟 (76)
秋来吃“梨宴”	钱国宏 (77)
花香	胥加山 (78)
情系茴香	张绍强 (80)
我家喝粥保安康	卓 石 (82)
自学医术为老伴治病	何兆奇 (83)
秋菊奶奶情满坡	王 琴 (84)
常回家听听	关 邑 (86)
我陪老爸放风筝	何如平 (87)
一家人的快乐散步	郭雪强 (88)
我给妻子治腋臭	林 中 (89)



父亲的鼾声	刘 燕 (90)
母亲捎来菊花枕	何礼仁 (92)
苦瓜伴夏	北 方 (93)
小病养身，磨难养性	晓 敏 (95)
剪报剪出大健康	钟 芳 (96)
让父母与时俱进	唐厚梅 (98)
家乡的车前草	杨 华 (99)
等待一生的奇迹	雷长江 (100)
乐在“棋”中	姜振坤 (101)

运动篇

种菜乐	易定国 (105)
跳舞让我重拾健康	祥 华 (106)
静坐半小时，精力更充沛	梅承鼎 (108)
奥运让我收获健康	关 邑 (109)
我的养生经——多爬楼梯	俞学强 (110)
巧手矫正近视眼	吴 慷 (112)
手握相机乐逍遥	王 弋 (113)
甩手运动治愈肩周炎	刘承贤 (114)
好好锻炼，天天坚持	李小芬 (115)
坚持按摩身体棒	李 贵 (117)
登山六十载，老汉身心健	刘彦骅 (117)
搓脚搓出健康来	路乃贵 (119)
单车游，健身乐	李 建 (120)
引吭高歌益身心	铁 鹰 (121)
晨练让我更健康	乐之明 (122)



步行锻炼赶走失眠	达 明 (123)
自我按摩让我受益匪浅	张立华 (124)
治便秘顽症有新招	何兆奇 (125)
老来健身增活力	贾 绍 (126)
不花钱也能治好肛门渗液	庄程彬 (127)
钓鱼稳心强体	陆 青 (128)
跳绳把我的收缩压降下来了	陆炳生 (130)
钟情晨练乐晚年	自 润 (131)
保健按摩防感冒	谢友涛 (132)
搓揉穴位治疗鼻炎	王月珍 (133)
健手操缓解手部疲劳	陈抗美 (133)
坚持写作身心健	肖德荣 (134)
电脑族的“迷你操”	刘改徐 (136)
“快走”运动让过敏走得快	赵向辉 (137)
在家健身很快乐	李应洪 (138)
腰椎间盘突出自愈体会	庄程彬 (139)
我的骑车健身法	三点水 (140)
手保健——我有一法	姚硕仑 (141)
自编疗法治愈口渴症	渝 文 (142)
快乐健身沙上跑	夏爱华 (143)
唱出来的健康	雷茂盛 (145)
老了把步行当享受	黎 标 (146)
练好“六字诀”，身体强又健	王希曾 (148)

养生篇

父亲的养生之道	龙天胜 (153)
---------------	-----------



爸妈养生三部曲	黎 洁 (154)
父母的养生秘诀——喝晨粥	刘桂云 (155)
父亲的长寿经	肖德荣 (156)
养生有道，健康长寿	黄金朋 (158)
健康是幸福的基础	李爱军 (159)
另起一行	梦 兰 (160)
长寿“三不经”	张 煌 (161)
“难得糊涂”益身心	占保平 (162)
常到乡村转转	吴殿根 薛 瑜 (163)
鸡儿啊，我感谢你！	张 垣 (164)
老年生活的乐趣	徐淑娴 (165)
我的养生经验谈	徐培俊 (167)
我是如何保持健康的	平一民 (168)
学会淡忘疾病	陆岩岩 (169)
快乐其实是道养身药	卿 晨 (171)
我的健康长寿之宝	韦宝鸾 (173)
我的养生六字诀	关源栋 (174)
三招养生寿自长	周国聘（口述），刘正平（整理） (175)
我有三个经验方	薛福连 (176)
坚持四颗“长寿丸”	刘沛芳 (177)
五方养生，祛病健身	李学高 (178)
“老顽童”与“老不死”	姚硕仑 (179)
无皱纹的秘诀	陆炳生 (180)
“一点两少两低”养生法	郑桂初 (181)
我的养生体会	邵早南 (183)
养生，我有一套	一 叶 (184)
我的退休生活，我的健康梦	李月兰 (185)



长寿也要讲究质量	白 云 (186)
我的“四水”养生法	胡佑志 (187)
寿从笔端来	庄文勤 (188)

综合篇

订报	罗 华 (193)
战胜胃癌的体会	蒋水明 (195)
赎罪	胡子龙 (196)
病后康复宜乐观	徐淑娟 (197)
“小事”不小	韩咏霞 (198)
出诊记忆	毛龙发 (199)
说说医生处方上的字	魏开敏 (200)
“宣传费”该休矣	沈金凤 (201)
重提“四诊法”	王贵宝 (202)
放逐青山觅药香	杨 建 (203)
人生失意须放歌	黄胜林 (204)
我的购药经	铁 男 (205)
防止医院里的交叉感染	崔力争 (206)
自我营造良性心境	王 蒲 (207)
室内空气真的比室外好吗	维 加 (208)
药品说明莫让患者“一头雾水”	朱德珍 (209)
偶遇不幸	蒲昭和 (210)
养花小记	周朝宁 (211)
退休第一天	华 赓 (212)
“病”出来的身心健康	占保平 (213)
退休不寂寞	丁忠莲 (214)



我的小小药草园	徐希俊 (215)
健康投资远比收集验方重要	容小翔 (217)
回香	龙晔翔 (218)
自学中医好处多	俞学强 (219)
民族医药让我成了受人尊敬的土郎中	芭茅居士 (221)
以食代药，胃病自愈	孙兰春 (222)
我集偏方	阿 濛 (223)
悠悠茶语	段本歆 (224)
我与疾病顽强抗争	文余生 (225)
我与癌症抗争的体会	方冠琴 (226)
学点中医保健康	明一华 (227)
吃药，就像吃饭一样自然	姚 晓 (229)
艾灸疗病	顾 年 (230)
赏玉降高温	王 琴 (231)
减肥记	李海波 (232)
后记	(234)



医案篇



别着急，给你一服药试试

罗葵良

一天上午，一位中年妇女愁眉苦脸地来到我的诊室，说：“医生，我这几天肚子疼得厉害，一疼就想大便。大便呈红白色，每天十几次，可每次大便的量又不多，还伴有发烧症状，你看怎么办？”

我示意患者坐下，经过问诊、触诊及化验等一系列检查后确诊为细菌性痢疾。我向她问道：“这几天你用了什么药？”她回答说：“我在乡卫生院打了庆大霉素、复方黄连素针，吃了痢特灵、氯霉素、土霉素、百炎净、麦迪霉素等药，但都不见好转，而且病情越来越重，吃睡不宁。”

看着她那深凹的眼睛、干燥的皮肤和口唇，我知道这是脱水表现。我说：“你别着急，我给你开一服药试试。”我拿来处方笺，在上面写道：马鞭草 50 克，叶下珠 30 克，车前草 15 克。水煎，分两次服。她接过处方问道：“医生，如果吃这服药还治不好呢？”我笑了笑说：“方法多着呢，我再给你准备几个方好了。”于是，我在另一张处方笺上写下了我使用过的验方：①新鲜凤尾草 500 克，洗净捣烂后取汁服；②含珠草 15 克，十大功劳 9 克，水煎服；③地榆 9 克，含珠草 9 克，十大功劳 9 克，木通 9 克，车前草 9 克，水煎服；④鲜叶下珠、地锦草（小飞扬）、海蚌、含珠草各 15 克，水煎分 3 次服；⑤白头翁 12 克，黄柏 6 克，黄连 3 克，秦皮 9 克，水煎分 2 次服。最后我安慰她道：“治疗痢疾的中草药方多着呢，你先试一试这几种吧！”三天后，这位妇女兴冲冲地跑来告诉我：“医生，你的药真灵，我按第一个方吃了几服药，病就好了。”我说：“你以后可要讲卫生呀！吃饭之前和大便之后，一定要把手洗干净，不要喝生



水，吃的东西还要盖好，不要让苍蝇爬，腐烂变质的东西最好别吃，要不然还得病的。”她答应：“我记住了，谢谢你，再见！”

烫伤有良药，蛋清是妙方

书劲松

我小女儿今年十岁，一次在夜间取暖时左手手背不慎被火烫伤。患处潮红，继而起泡，部分皮层被火灼伤卷起皱缩，她因灼热、疼痛难忍而大声呼痛、啼哭不止。我急忙送她去医院门诊求治，经值班医生检查，诊断为二度烫伤。在局部先后涂抹火烫膏、万花油，均无明显止痛效果，她仍呼痛不止，不肯入睡。

正当束手无策之际，邻居阿婆闻讯，便嘱放蛋清，说能止痛。有道是病急乱投医，故取鲜蛋两只，打破去黄，将蛋清用棉签涂于患处。可竟想不到药一涂完，哭声亦止。问其痛不痛、辣不辣，答“不痛，不辣”，遂慢慢进入梦乡。只于深夜偶有轻微呻吟，视其患处蛋清已干，遂又再次涂抹蛋清，呻吟即止。如此反复多次，共用鲜鸡蛋七只。黎明时洗去蛋清，小女儿不再感觉患处疼痛，几天后伤处痊愈，不留疤痕。

《本草纲目》记载：“汤火烧灼，鸡子清和酒调洗，勤洗即易生肌。忌发物。或生敷之亦可。”《救急方》记载：“汤荡火烧，梔子末和鸡子清浓扫之。”而小女儿烫伤，笔者未加其他药物，效果亦满意。真是烫伤有良药，蛋清是妙方。