

名 医

民间秘方

实用中医养生大全

【经典珍藏版】

MING YI MIN JIAN JIAN MIFANG

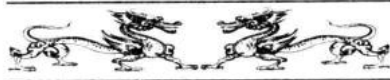
老中医百家秘籍经典 家庭养生保健秘验良方

本书富实践之经验，寓医理于其中，内容翔实，说理清楚，条目井然有序，使其通俗易懂。其方内所用之物，取之不难，用以治病，方微药简，但广泛易行，是一本实用的家庭医疗保健手册。

王 梅 / 编著



出版社



名医

民间秘方

实用中医养生大全

藏版

MINGYIMINJIAN

YANG

老中医百家秘籍经典 家庭养生

验良方

王梅 / 编著

中医古籍出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

实用中医养生大全/王梅编著. —北京: 中医古籍出版社, 2009.9

ISBN 978 - 7 - 80174 - 738 - 9

I. 实… II. 王… III. 养生 (中医) —基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 073911 号

实用中医养生大全 名医民间秘方

编 著: 王 梅

责任编辑: 刘克勤 轩宇鹏

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京市兆成印刷有限公司

开 本: 700mm × 1000mm 1/16

印 张: 23.75

字 数: 320 千字

版 次: 2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

印 数: 0001 ~ 3000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 80174 - 738 - 9

定 价: 26.80 元 (全套 160.80 元)

名
医

民间秘方



前言
MING YI MIN JIAN MI FANG

F 前言 FOREWORD

民间秘方是中国传统医药的一个重要组成部分，也是伟大的中华医药宝库中的一朵奇葩，其历史可谓源远流长。之所以叫秘方，主要是指药的味量不多，对某些病状又能够起到非常良好的疗效和防治作用，并且由于在历史上受文字记载的限制，或传统保守观念的束缚，人们所发现和积累的一些经效验方，便只能散落于民间野史、记载于各类秘本珍集中，故称之为秘方。

正所谓，千方易得，一效难求，从古至今，治疗疾病的方剂可谓多如星河，然而疗效确切的秘方妙治之术，却相对较少。我们本着继承、发掘中华民族医学经验的精神，精心地对历代名家诊疗文献进行分析、实践和研究，掘医宗妙治之专长、搜前人秘方之奥妙，日积月累，精之又精，终于集腋成裘，荟以成集，定名为《名医民间秘方》。

本着“撷萃精华、灵用奇效、切于实际”的原则，这本《名医民间秘方》收集了历代医家治病秘方和民间神奇效验秘方约 2000 余个，以科为纲，以方为主，共分六章，包括内科、妇科、儿科、外科、五官科和美容科，以治疗常见病、多发病为主，并附带一些疑难杂症的奇方妙治。

名 医 民间秘方



前言
MING YI MIN JIAN MI FANG

本书富实践之经验，寓医理于其中，内容翔实，说理清楚，条目井然有序，使其通俗易懂。其方内所用药物皆寻常之物，取之不难，用以治病，方微药简，但广泛易行。由于我们忠实原著的精神，方中药量多为原作者经验用量，临床使用过程中，请读者在专业医师的指导下慎重使用。

由于编者水平有限，书中难免会有遗漏或不尽人意之处，缺点、错误在所难免，敬请广大读者批评指正。

编者

C 目 录 CONTENTS



第一章 内科疾病

咳 嗽	001
感 冒	009
肺 炎	019
肺脓肿	022
肺结核	025
肺气肿	028
支气管哮喘	030
气管炎、支气管炎	035
消化不良	041
胃 病	044
急性胃炎	048
慢性胃炎	051
急性胃肠炎	055
胃、十二指肠溃疡	059
胃下垂	062
呕 吐	065
腹 泻	068

名医民间秘方



目 录
MING YI MIN JIAN MI FANG

名医民间秘方



目 录
MING YI MIN JIAN MI FANG

急性细菌性痢疾	069
腹 痛	072
急性病毒性肝炎	074
慢性肝炎	077
脂肪肝	081
肝硬化	089
胆囊炎	094
胆石症	098
便 秘	101
便 血	105
贫 血	107
低血压	111
高血压	114
心绞痛	120
冠心病	123
心律失常	130
心力衰竭	133
风湿性心脏病	135
动脉硬化	139
静脉曲张	141
血栓闭塞性脉管炎	143
高脂血症	144
肥胖症	148
糖尿病	150
单纯性甲状腺肿	154
甲状腺功能亢进	156
中风及后遗症	158



急性肾炎	164
慢性肾炎	167
前列腺炎	173
尿失禁	175
尿路感染	178
尿 血	181
尿路结石	185
尿毒症	187
失 眠	190
神经衰弱	196
记忆减退	200
眩 晕	202
偏头痛	209
神经炎	212
癫 痫	213
老年痴呆	217



第二章 妇科疾病

月经不调	221
闭 经	224
痛 经	228
急性乳腺炎	231
妊娠呕吐	234
产后缺乳	238
子宫脱垂	241
更年期综合征	244

名医民间秘方



目 录
MING YI MIN JIAN MI FANG



第三章 儿科疾病

鹅口疮	247
百日咳	250
麻 疹	253
腮腺炎	255
水 痘	260
小儿腹泻	263
小儿遗尿	267
小儿厌食	271
小儿佝偻病	274



第四章 外科疾病

腰腿疼痛	277
颈椎病	280
肩周炎	282
腰椎间盘突出症	285
骨质疏松症	288
类风湿性关节炎	291
急性阑尾炎	294
痔 疮	296
破伤风	303
烧 伤	304



第五章 五官科疾病

急性结膜炎	309
白内障	312
麦粒肿	317
夜盲症	320
老花眼	322
过敏性鼻炎	325
中耳炎	329
耳 聾	333
复发性口腔溃疡	336
牙周炎	339
牙齿松动	341
慢性咽炎	343



第六章 美容秘诀

减肥美体	347
美肤美容	350
蝴蝶斑	354
美 发	358

名医民间秘方



目 录
MING YI MIN JIAN MI FANG



第一章 内科疾病

咳嗽

引起咳嗽的原因很多，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，有的是肺炎或肺结核病而来。

该病属中医咳嗽，风温等病症范畴。古人以有声无痰为咳，有痰无声为嗽，二者合称咳嗽。它有急慢性之分，一年四季均可发生，尤其冬春多见。临床表现为，初期阵发性干咳，胸骨后有紧闷感，1~2日后有少量白黏痰，后转为白黏痰或黄黏痰，无发热症状，但有的伴有头痛或全身痛等不适症状。

秘方1

猪肺1具。洗净血水，病人每岁用杏仁1个去皮尖，将肺以竹片签眼，每眼用杏仁1个，麻

扎住，放瓷器内重汤煮熟，去杏仁不用。只吃此肺。轻者只用1具而已；重者制2具吃，即愈。

秘方2

熏黄30克。以蜡纸调卷，做筒10个。烧烟吸烟，1日1熏，惟食白粥，7日后，以羊肉羹补之。

秘方3

桑皮、白蜜各6克，核桃1枚，白萝卜7片，热豆浆适量。先将桑皮、白蜜同炒，次将核桃去皮用肉，以胡麻油浸，灯火烧黄去壳，研碎，加入白萝卜，水煎。只服头剂汤不服渣，临睡时服。服以后以热豆浆洗肺腧穴，每日1剂。3剂即止。

秘方4

大葱切碎；倒入生鸭蛋或鸡蛋一个调好，以开水注入碗中至八分满为止，乘热喝下，然后上

名医民间秘方



第一章 内科疾病
MING YI MIN JIAN MI FANG

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5

尖尾风、大风草、六角草、蜜枇杷、香藤、薄荷各3克，苏叶1.5克，地骨皮9克。将上列药草用水二碗煎成八分，再放适量的冰糖于碗内。将煮好的汤药冲入，待微温时服下，每天早晚饭前各服一次，重则2~3天，轻者1~2天就可痊愈了。

秘方6

雪梨1个。挖去心核，纳入贝母、杏仁末少许，再加冰糖，上盖用箴或线封固，置于豆腐浆锅内煮熟。清晨全食，2梨即愈。

秘方7

选好梨一个，须食之无渣、味鲜肉细者，削去外皮，挖去子，放川贝粉3克，再嵌入冰糖，放入大碗中，入锅隔水慢炖一个小时候左右，直到冰糖溶化，再取出食用，每天吃一次，只须月余，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，是一种很好的水果。

秘方8

与梨同样具有止咳效果的，是凤梨柠檬汁。做法是市面上的凤梨罐头一罐，混合一个柠檬绞成的汁，在饭前服下，连喝数次，就可见效。

秘方9

干咳，喉间痒麻麻的，有时咳至声音嘶哑，这时可买猪粉肠洗净，锅底铺上一层薄而均匀的盐，将粉肠置其上，盖好，以慢火熏熟服下，具有奇效，此物爽口味美。

秘方10

用食品厂醋池的原醋，拿纱布过滤后，装瓶放冰糖摇动使之溶解，饱和为止。每日3~5次当药服，每次1~2汤匙或每日三餐当作料佐餐，不间断，1月左右即可。

秘方11

将白萝卜洗净控干，切成0.5厘米厚的圆形薄片，切10片放碗里，取5块关东糖掰成数



小块，分别放在切好的白萝卜中间和上面，盖上盖。几小时后，用干净的筷子取出白萝卜片（看上去已空心），服下汁液，每日3次，坚持1周咳嗽便可痊愈。

秘方12

洋葱去皮，用刀划口若干处，红糖和蜂蜜水中浸后，煮沸1小时绞取汁，装瓶备用。1次1匙，咳嗽时温服，疗效佳。

秘方13

知母、贝母、桔梗、半夏、百部各9克，甘草5克，水煎，内服，日1剂。

秘方14

蔓菁挖大洞，在其中装满红糖或蜂蜜，烧熟，咳嗽时服之，疗效佳。

秘方15

紫菜研成末，炼蜜作成丸状，每次服6克，一日服2~3次，饭后吃。对肺脓疡或支气管扩张的患者来说，这是较具实效的良药。

秘方16

慢性支气管炎患者，可试

用佛手、姜半夏各6克，水煎去渣，加砂糖少量，等汤温了后再服。

秘方17

适量的朱砂、贝母，瘦猪肉一块，老姜一大块。将肉切片，同朱砂、贝母入锅内，加盐，再将老姜切片盖在肉上，要盖满，加水，盖满姜片，再放米酒少许，快火煮沸后，再以小火慢炖，半小时后即可服用，味香且所费不多，除了去咳化痰，又能恢复元气。

秘方18

槟榔十个左右，放锅中煮，可放适量冰糖，等到冒出水气时，再焖数分钟，就可拿来当茶水喝，要持续喝到痊愈为止。槟榔果实味涩甜，有“凉”的特性，这小小的果实，有如此大的功用，真是不可思议呢！

秘方19

大蒜一头剥皮洗净，清水两杯，将蒜瓣与水放锅内煮，水开后煮10分钟，趁热（以不烫嘴为宜）将蒜、汤全部吃掉，晚间临睡前服用最好。

名 医 民 间 秘 方



第一章 内科疾病

MING YI MIN JIAN MI FANG

秘方 20

鸭梨 1 个，洗净，挖去中间核后放入鲜贝母 2 克，或干贝母 1 克和一点冰糖，然后放碗中，加上多半碗水，水里再放点糖，上锅蒸半小时即成。每天早晚 2 次，一天吃完，7 天为 1 疗程。不过要坚持服药，切勿中断。

秘方 21

用一长把铁勺倒上 50 克香油，放在火上烧热，起烟后放入 7~8 粒绿豆，再用筷子不停地搅动，直到绿豆挂上黄色为止，等不烫了以后服用。服用时，要先嚼碎绿豆再与烧过的油一同吃下，一般的咳嗽服 1 次就行，稍重的可照方再来 1 次。

秘方 22

新鲜活鱼 1 条（250 克），白萝卜 1 个（250 克），生姜 15 克，小葱数根。把洗净的鱼放进锅内，用少许食油稍炸一下，再把切成片的萝卜和生姜下锅，加水覆盖后煮。当鱼汤烧开后至奶白色时，加葱、食盐和胡椒少许，然后连干带稀全部吃完。

秘方 23

鲜嫩小莲藕 500 克，去外皮

洗净，刨制成细藕丝，用干净纱布把藕丝包好，用力挤压，500 克藕可出半斤汁。另将 50 克冰糖放入 400 毫升水中，用沙锅煮沸，等冰糖溶化后，将藕汁慢慢倒入冰糖水中，边倒边搅拌，勿使成糊状。搅匀后，趁热 1 次喝下，一般立即见效。然后再加服 2 次巩固疗效。

秘方 24

咳嗽如有脓痰说明可能是肺部发炎，须服用抗生素杀菌。如果是一般的无痰或痰少的咳嗽，则可用“白及五味子散”治疗，效果非常显著，尤其是多年的咳嗽或肺痿咳血都很有疗效。其方是：白及 31 克，五味子 16 克，共研细粉，三餐饭前半小时及睡前各服用 3~9 克，药量可视病情增减，小儿减半。使用的白及与五味子以生药研粉效果较佳，配好的成药粉效果较差，五味子应选盐炒的而非醋浸的。本方能在较短的时间内见效，长年患者不妨一试。

秘方 25

咳嗽取生姜片，如同泡泡糖细嚼咽其汁，可止咳。经验证 9 例有效。



秘方 26

咳嗽取胡桃肉、蜂蜜、杏仁各 20 克，共捣，1 次 12 克，每天睡觉前用水送服，疗效佳。

秘方 27

脾虚咳嗽取饴糖 80 克，大枣肉 600 克，煎熟，分多次服下，有效。

秘方 28

咳嗽取山羊胰脏，加等量大枣，泡入 1 倍的酒，密封。冬秋泡 15 天，春夏泡 7 天，每天 3 次，1 次服 1~2 杯，长期服用，疗效佳。

秘方 29

咳嗽取萝卜细切，装碗或瓶，加糖稀或蜂蜜放置 2~3 天时，萝卜便干瘪，同时上面浮出一层透明液体，每当咳嗽时，服其透明液体，可止咳，止咽喉痛。

秘方 30

经久不愈的咳嗽，取麻黄 4 克，梨 1 个，白糖 40 克，共蒸熟，绞取汁服下。1 次不见效，再服 1 次。

秘方 31

咳嗽取蜂蜜略煎，加贝母末 40 克，分 10 等份，1 日 3 次，饭后服下，有效。

秘方 32

咳嗽取荞麦面用鸡蛋清调和，涂搓胸部，疗效佳。

秘方 33

咳嗽时每隔 30 分钟，服蜂蜜 1 茶匙，对哮喘也有效。

秘方 34

咳嗽取鸡蛋埋入生石灰后，加水，将鸡蛋烧熟，每日吃 4 个。吃时要将鸡蛋在热水中泡热吃。

秘方 35

车前草 30 克，加适量水浓煎，煎后过滤（浓度达 60% 为度）内服。每日 3 次，每次 20~40 毫升。

秘方 36

大黄、红花各适量，用麻油将上两味药炸枯焦，滤出药渣，留药油装瓶备用。1 岁以内 1~1.5 克；1~8 岁 2~3 克；8 岁以上用量酌增。口服药油，日服 1~

名医民间秘方

第一章 内科疾病

MING YI MIN JIAN MI FANG

2次。服药后需避风。亦可用药油炒鸡蛋用，效同。

秘方37

米醋和水各半混合取1杯，加辣椒面1茶匙，放红糖或蜂蜜少许，咳嗽时1次服1匙，可止咳。

秘方38

咳嗽甚而咽喉作痛时，取车前草叶，用食盐揉搓取汁，每天服半酒盅，或取阴干车前草叶1把，用360毫升水煎至一半服下。

秘方39

咳嗽甚取梨子，窗户纸包，置炭火烧黑研细末，1次5克，1日服3次，疗效佳。1次不见效，继续服，定能见效。

秘方40

咳嗽甚打鸡蛋入杯，倒热水，加白糖服下，可止咳。加生姜汁服也可。

秘方41

咳嗽甚取山药研末，加白糖，冲热水，趁热服下。

秘方42

咳嗽甚取食盐和白糖，以1:2的比例混合，频频少服，疗效佳。

秘方43

猪肺加桔梗6克，紫菀6克同炖，可治多年老咳嗽；若是痰多，再加杏仁3克；患潮热的人，加花旗参3克，地骨皮9克；肺虚久病，服用此剂效果良好。

秘方44

干扁柏6克，红枣7个，煎成浓汤代茶常饮用，或是百合125克，冰糖13克，早晚蒸服，不可间断，效果是一样的，轻者10天，重者15天就好。

秘方45

松子仁和胡桃肉（汤浸去衣）各31克，研烂后加蜂蜜15克，和匀，用沸水冲服，此剂主要是润肺止咳。

秘方46

咳嗽而引起气喘不止，金线莲、百合、二地黄、沉香、川贝、朱砂、杏仁、当归、芒硝、



桃仁、桑白皮、枳壳、款冬花、枇杷叶等量，共研为末，以开水送服，功效如神。

秘方47

“独圣散”可治多年咳嗽，它的作法是白及5克，研成细末，临睡前用糯米汤吞服，对于肺痿患者咳后咯血或有红痰者非常有效。

秘方48

老人慢性咳嗽大都将生姜汁半匙和麦芽糖一匙，用沸水冲服，每天可吃2~3次，这也是较经济的方法。对于高血压患者而言，可服用“雪羹汤”，因为这是有效的降血压、化痰。“雪羹汤”的做法是荸荠、海蜇头（洗去盐分）各63~125克，煮成汤，1日分2~3次服用。近来用以治疗原发性高血压，加海藻、海带同煎，可取得良好的治疗效果。

秘方49

顽固咳嗽，如治疗不当或失治，可能会拖延复原日期，这时可用下列药剂治疗：杏仁、桔梗、川贝母、枇杷叶、郁金、牛蒡子、苏子、前胡、芥子、紫

菀、制半夏、陈皮、百合、栝楼仁、白术各6克，淮山药16克。以上药物用水煎，一剂可煎三次，分早、午、晚各煎一次温服，轻者二剂可好，重者四剂即愈。

在这服药中，杏仁、枇杷叶、桔梗都能宣肺去痰；川贝、百合、栝楼能清肺、下气、祛痰、定喘；芥子、苏子、前胡则能祛痰平喘；牛蒡子清利咽喉；郁金、陈皮理气开郁；半夏燥湿化痰；白术、山药可健脾利湿。综合使用，其功能于此可见。

秘方50

将菊花15克熬成汁喝下。菊花在中国被视为仙人的食物，也可以生吃，此处最好用黄菊。

秘方51

选择较新鲜的青竹，将两节之间有30厘米的部分砍下，一头用火烤，另一端就会流出澄清的水来，以杯子接住此水，每天早、晚及饭前饮用，大有帮助。

秘方52

干咳、燥咳、痰咳等症不愈时，用雪梨或鸭梨1个，贝母6克，冰糖25克，先将梨去皮剖