

劳动大众的智慧结晶

世代相传的经验药方

民间验方

MINJIAN
YANFANG

民间验方

毛登峰 / 主编



天津科学技术出版社

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社



民間驗方

毛登峰 / 主編

· 桂林 ·

广西师范大学出版社
GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS



图书在版编目 (CIP) 数据

民间验方/毛登峰主编. —天津: 天津科学技术出版社, 2011. 11

ISBN 978-7-5308-6719-8

I. ①民… II. ①毛… III. ①验方—汇编—中国 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 231492 号

责任编辑: 王朝闻 方 艳 邹湘侨 廖佳平

责任印制: 王 莹

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) 23332400 (编辑部) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjchbs.com.cn

新华书店经销

桂林日报印刷厂印刷

开本 880×1230 1/32 印张 6.5 字数 120 000

2011 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 20.00 元



主 编 毛登峰

副主编 覃 澍

编 委 吕金华 唐禄贤 覃龙新 张小明 蒋桂斌

王学军 郑 斌 赵秋丽 毛荣生 杨 斌

陆安权 阳旭升 黄晓光 谢正兰 唐树莲

执行编辑 刘 春 周昱麟

医学顾问 唐茂燕 温建余 汤 莉 邓碧珠 卓 睿

龙国玲 黄明晖 廖 进

《民间验方》序

毛登峰

我从小在农村，经常见我父亲及很多前辈采集草药为人和牲畜治病，当年我家的菜园里就种有一些草药，这使我感受到了草药的魅力和神奇。但随着我父亲的离去，那些方子我并没有掌握，不由后悔不已。我相信民间会有大量这样的方子也将面临着失传，于是我们就利用报纸这个平台向社会征集，在2010年出版了《民间验方》一书。

一年多来，从全国四面八方反馈回来的信息看，效果非常好，很多人照书上的方子为家人或朋友治好了病。同时也有一些读者写信或打电话问，治一种病有好几个方子，究竟用哪个好？每个人的身体状况不一样，病的轻重程度不一样，用哪个方子，用量多少，用多长时间，完全要靠自己摸索总结，灵活掌握。大量事实证明这些方子

具有或多或少的作用，能为无数病人解除病痛的折磨，而没有副作用，这使我们增强了进一步做好这项工作的信心和底气。

现在这本《民间验方》，是把《桂林晚报》在2010年征集到的在民间流传的方子，收集、分类、整理出书，其中也有部分验方是我个人多年从民间收集，实践证明是有效的，没有来得及在《桂林晚报》刊登，也收进书中，以便及时服务读者。

《民间复方》和《民间验方》的出版，我觉得这是我们对社会对人类应尽的责任。为什么要出书才算尽责呢？因为书面语言可以精准地传播和传承。野生动物在大自然中自己治病疗伤是一种本能，否则这些物种早就被大自然淘汰了。如黑猴、猕猴，当它们出现嗜睡、食欲不振、大便不畅的症状时，就会找到一种向日葵属植物的叶子吃下。因向日葵属植物的叶子里含有一种红色的油状物质，能杀死动物肠道内的寄生虫和真菌。地球上绝大多数动物，都有自我治疗的本能。但由于动物没有书面语言，很多生存的经验无法传播和传承，每一代动物的生存能力只能靠父辈手把手地教，每一代动物都是从零开始，没有间接经验的积累。从这个意义上说，书面语言是人类与动物的最本质区别之一。我们出版《民间复方》和《民间验方》的目的和意义，一是使这些方子不至于失传，为我们的后人多积累一些间接经验；

二是使这些方子能供更多的人使用，特别是无钱看病的人；三是更方便大家查阅、使用；四是只要人类还存在，这本书就有它存在的价值！

为了达到以上目的，让普通百姓能买得起《民间验方》，我们在纸张涨价的情况下，仍坚持低价格。理由很简单：一是方子来自民间，必须回到民间，太贵就回不到民间；二是这些方子是无数代、千千万万人集体智慧的结晶，不是我们的首创，以此谋利不地道；三是多发行一本这样的书，社会就会多一份和谐；四是一个人活在这个世界上，多多少少要为社会尽点责任和义务吧！

收集民间方子已经成为我们和许多有心人的共同事业。为了在更大的范围内收集，从2011年起，我们将在桂林生活网上开辟专栏，以便向全国征集《民间偏方》，敬请广大读者一如既往地关心、支持和赐稿！

最后衷心感谢无私提供方子的每位朋友，衷心感谢为本书的出版发行付出了辛勤劳动的各位朋友！

桂林，历史文化底蕴深厚

在民间流传有大量的实用验方、单方、偏方、秘方

我们把这些民间良方一一收集起来

继2010年《民间良方》之后

再次整理汇编推出《民间验方》

造福社会，回报读者



责任编辑 | 邹湘侨 廖佳平

王朝闻 方 艳

责任技编 | 李春林

书籍设计 | 广大迅风艺术

徐俊霞 姚明聚





目 录

第一类：内科方剂

第一节 感冒

- 003 / 一、感冒初起
- 004 / 二、感冒上火头疼
- 005 / 三、伤风感冒鼻塞
- 005 / 四、感冒多日
- 006 / 五、感冒发烧
- 006 / 六、白酒治流感

第二节 咳嗽、支气管炎及肺气肿、 肺结核

- 007 / 一、初咳
- 007 / (一) 风寒咳嗽
- 008 / (二) 感冒咳嗽

- 008 / (三) 风寒咳嗽
- 009 / (四) 风热咳嗽
- 010 / 二、久咳
- 010 / (一) 久咳不愈
- 011 / (二) 久咳气喘
- 011 / 三、咽喉炎、支气管炎
- 011 / (一) 咽炎
- 011 / (二) 慢性咽喉炎
- 012 / (三) 急性支气管炎
- 012 / (四) 慢性支气管炎
- 013 / (五) 哮喘

第三节 肠胃不适

- 013 / 一、胃病
- 013 / (一) 胃病
- 013 / (二) 肠胃炎
- 014 / (三) 鸡蛋治胃炎
- 015 / (四) 寒胃病
- 015 / 二、肚痛、胃痛
- 015 / (一) 桐油揉脐治火气肚痛
- 016 / (二) 胃痛(胃炎及溃疡)
- 017 / (三) 胃酸过多
- 018 / 三、伤食、消化不良、拉肚子、痢疾、泄泻、呕吐
- 018 / (一) 伤食验方
- 019 / (二) 消化不良
- 019 / (三) 拉肚子、消化不良
- 020 / (四) 腹泻、呕吐、腹痛
- 021 / (五) 痢疾
- 022 / 四、反胃呕吐
- 022 / (一) 外感风寒,中焦实热,反胃呕吐

- 022 / (二)反胃呕吐打叫隔
- 023 / 五、便秘
- 025 / 六、大便下血、脱肛
- 025 / (一)大便下血
- 025 / (二)脱肛

第四节 中暑

- 026 / 一、中暑
- 027 / 二、解暑热,消烦渴

第五节 头痛、失眠、多梦、盗汗、 神经衰弱

- 027 / 一、头痛
- 028 / 二、顽固性偏头痛
- 028 / 三、神经性头痛、失眠
- 028 / 四、失眠多梦
- 028 / (一)药疗
- 028 / (二)食疗
- 030 / 五、多汗、自汗、盗汗
- 032 / 六、神经衰弱
- 032 / (一)神经衰弱
- 032 / (二)神经衰弱失眠

第六节 肝、胆

- 032 / 一、肝炎
- 033 / 二、胆结石

第七节 肾、尿道

- 034 / 一、肾
- 034 / (一)肾炎

- 034 / (二)肾结石
- 036 / (三)肾及尿路结石
- 037 / 二、尿道
- 037 / (一)小便失禁
- 038 / (二)顽固性小便黄
- 039 / (三)尿频、尿多
- 040 / (四)发热小便不通
- 040 / (五)尿路感染
- 041 / (六)尿道炎
- 041 / (七)尿路结石
- 041 / (八)乳糜尿
- 042 / (九)尿少或无尿
- 042 / (十)小便尿结尿痛
- 042 / (十一)血尿

第八节 前列腺疾病、慢性睾丸炎、副 辜精索鞘膜炎

- 043 / 一、前列腺疾病
- 043 / (一)通窍煎治前列腺增生
- 043 / (二)前列腺炎
- 044 / 二、慢性睾丸炎、副辜精索鞘膜炎

第九节 高血压、高血脂、低血压、 痛风、中风

- 045 / 一、高血压
- 045 / (一)高血压初起
- 046 / (二)高血压初起
- 046 / 二、高血压、高血脂
- 047 / 三、高血压头痛
- 047 / 四、低血压

- 048 / 五、血热、血稠
- 048 / 六、痛风
- 048 / 七、中风、眩晕
- 048 / (一)预防老年中风
- 049 / (二)眩晕

第十节 冠心病、贫血头昏

- 049 / 一、冠心病
- 049 / 二、贫血头昏

第十一节 糖尿病

- 050 / 一、糖尿病
- 050 / 二、降血糖血脂

第二类：妇科方剂

第一节 调经理气、止血崩

- 053 / 一、痛经
- 053 / 二、经血过多
- 054 / 三、月经时呕吐不思饮食
- 054 / 四、妇女血崩
- 054 / 五、乳腺增生
- 055 / 六、更年期综合症
- 056 / 七、子宫内膜异位
- 056 / 八、子宫肌瘤

第二节 孕妇、产妇护理

- 057 / 一、孕妇痼疾
- 057 / 二、妊娠呕吐

058 / 三、产妇奶胀

059 / 四、产后无乳

第三类：儿科

第一节 小儿感冒、发烧、咳嗽、 厌食、肚痛、腹泻

063 / 一、小儿感冒

064 / 二、小儿咳嗽、百日咳

064 / (一) 小儿感冒咳嗽

065 / (二) 百日咳

065 / 三、小儿发烧

066 / 四、小儿厌食

067 / 五、小儿肠胃不适

067 / (一) 小儿拉肚子、腹泻、受寒吐奶

067 / (二) 小儿便秘

068 / (三) 小儿受寒吐奶

第二节 小儿出鼻血、流口水、尿床、 夜啼、驱虫、尿床、腮腺炎、 荨麻疹、生疖子、水痘、惊风等

068 / 一、小儿出鼻血

069 / 二、小儿流口水

069 / 三、小儿尿床

070 / 四、小儿夜哭

071 / 五、打虫、疳积

071 / (一) 打蛔虫

071 / (二) 疳积

071 / 六、小儿腮腺炎

- 072 / 七、小儿荨麻疹
- 072 / (一)外用方
- 072 / (二)内服方
- 073 / 八、小儿生疳子、出水痘、头生疮疮、湿疹、发疹子
(红泡)、鹅口疮
- 073 / (一)生疳子
- 074 / (二)出水痘
- 074 / (三)头生疮疮
- 074 / (四)小儿湿疹
- 075 / (五)小儿发疹子(全身发痒起红泡)
- 075 / (六)小儿鹅口疮
- 075 / 九、小儿惊风、出虚汗
- 075 / (一)小儿惊风
- 076 / (二)小孩出虚汗(食疗)

第四类：外科方剂

第一节 跌打损伤(外伤)

- 079 / 一、微划伤、挂伤和刀削伤等小伤口止血
- 080 / 二、磕碰伤、小伤口红肿
- 080 / 三、外伤未破口
- 080 / (一)跌打损伤
- 081 / (二)跌打消肿止痛
- 082 / (三)野马蹄治跌打损伤、无名肿毒
- 083 / (四)仙人掌治脚踝红肿
- 083 / (五)青苔治野外跌打伤
- 084 / 四、外伤已破口
- 084 / 五、腰及关节扭伤、挫伤、脚跟骨刺、足跟痛
- 084 / (一)治筋骨扭伤
- 085 / (二)榕树根治腰损伤复发