

健康靠自己

日本民间验方

日本农文协编著

温禾

7.5

(京)新登字 061 号

内 容 提 要

本书收集了日本民间流传的从感冒、胃肠病乃至人体诸多慢性病的预防、治疗的各种民间验方。

日常生活中有这样一些人讨厌看病也不愿吃药,虽然感冒身体失调但觉得还不到去看病的程度,或者感到太麻烦,而又想早些治好的人;有慢性病常年去看病,但病情不见好转的人;经医生多次诊治但总也没搞清楚然而又感到没有别的疗法已经腻烦的人……。这本书详细介绍了以上各种人想要知道的治疗方法的有效验方。

〔日〕农文协编民间疗法

——谁にもできる

日本农山渔村文化协会,1981

* * *

日本民间验方

——健康靠自己

〔日〕农山渔村文化协会编

译者 温 禾

责任编辑 刘国芬

*

中国农业科技出版社出版(北京海淀区白石桥路30号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京密云胶印厂印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:6 字数:125千字

1994年5月第一版 1994年5月第一次印刷

印数:1—4030册 定价:6.00元

ISBN 7-80026-658-3/R·17



前 言

本书收集了日本民间流传的从感冒、胃肠病等等,急慢性病的预防及治疗方法,即“民间疗法”。

日常生活中有这样一些人,讨厌看病也不愿吃药;虽然感冒身体失调,但觉得还不到去看病的程度(或者感到太麻烦),而又想早些治好的人;有慢性病常年去看病,但病情不见好转的人;经医生多次诊治但总也没搞清楚然而又感到没有别的疗法已经腻烦的人……。这本书详细地介绍了以上各种人想要知道的治疗方法。

“我生活的村庄是边远岛屿的无医村,坐船走 30~40 分钟的地方虽然有医生,可是一出现急诊病人,有时会发生在荒凉的海面上无法运送病人的情况,就是慢性病人也不像大城市一样轻松地就能去医院”。

“由于生活在这种环境里,我们村中的长者们掌握了自己治疗各种病的方法,我也自己治自己的病,也在一定程度上帮助家中其他人治病”。

访问这些长者,他们说身边的东西很多,全是药。海边的贝类、田园的蔬菜、山野的野草,像这种利用自然物治病的方法,我们的祖先长久以来不是已积累很多了吗?! 年长者们在自己的生活中都不同程度地积累了这样的智慧。

这是为本书写作提供很大帮助的一位家庭主妇来信中的一段话。像这样的人我们在全国各地找了许多,他们提供了民间疗法的知识以及各自的体验,从而汇编成本书。

请结合您的症状按本书的方法试一试吧!

作为附录,还对本书中出现的蔬菜、野草简单地作了介绍,并且列出了有关参考书,请一并利用。

最后对编写此书时给予帮助的各位致以诚挚的谢意!

农山渔村文化协会编辑部

1981年3月

目 录

竭诚推荐民间验方 (1)	生姜及南天竹煎汁 (12)
一、感冒的各种症状	老姜芡粉汤 (13)
1. 易患感冒者的健康法 (5)	生姜萝卜汤 (13)
冷水(干布)按摩和日 光浴 (5)	葱治鼻感冒 (13)
日光浴锻炼皮肤 (6)	大葱酱汤 (14)
老年人预防感冒的 方法 (7)	萝卜糖 (14)
米酒酱汤 (8)	香菇酒 (14)
苦瓜 (9)	白糖煮金桔 (14)
2. 遇到“感冒了”用此疗法 (9)	橙子醋酱汤 (14)
感冒特效药 (9)	广柑汤 (15)
酸梅茶 (10)	松叶煎汁 (15)
樱花汤 (10)	各种焦制感冒药 (15)
鸡蛋酒 (10)	 (15)
大蒜感冒药 (11)	焦桔子 (16)
蒜酱汁 (11)	颈窝加温 (16)
大蒜萝卜汁 (11)	盐水发汗 (16)
酒渍大蒜 (12)	3. 咳嗽、喉咙痛、多痰 (17)
蜂蜜煮大蒜 (12)	 (17)
姜汤 (12)	莱菔子(萝卜子) (17)
	 (17)
	萝卜糖 (17)
	蒜酱 (18)
	梅肉精和大蒜感冒药 (18)

乌梅汤	(18)
生姜酸梅汤	(18)
白糖渍青梅	(19)
藕汤	(19)
紫苏酒	(19)
金桔糖	(20)
糖、酒渍土木瓜(中国 椴梓)	(20)
盐渍酸浆草	(21)
车前草煎汁	(21)
黑云草煎汁	(21)
蜂蜜窝煎汁	(22)
大葱湿敷	(22)
日本酒湿敷	(22)
热敷	(23)
盐水漱口	(23)
对扁桃腺炎有效的艾灸	(23)
祛痰妙药——蜂斗菜	(24)
4. 退烧	(24)
芦荟和金桔煎汁 ...	(24)
干香菇煎汁	(25)
蚯蚓解热剂	(25)
热毛巾、蔬菜退烧法	(26)
蓖麻油和灌肠	(26)

二、眼科诸症

1. 老花眼的预防 (28)

指压眼球	(28)
盐水洗眼	(28)
2. 眼疲劳	(28)
胡萝卜饮料	(28)
柿叶茶	(29)
蜂蜜眼药	(29)
山葡萄眼药	(29)
3. 眼碰伤	(30)
酸浆草汁	(30)
山葡萄眼药	(30)
4. 麦粒肿(针眼)	(31)
大叶车前草拔脓药	(31)
头发丝刺激泪腺	(31)

三、耳、鼻、喉诸症

1. 外耳炎、中耳炎、耳漏	(32)
蓖麻油	(32)
虎耳草汁	(32)
乌鱼骨粉末	(32)
2. 鼻塞、流清鼻涕、流鼻血 ...	(33)
鱼腥草汁	(33)
鱼腥草塞鼻孔	(34)
葱白塞鼻孔	(34)
葱茎皮贴鼻梁	(34)
热敷	(34)
盐水洗鼻	(34)

- 藕汁 (34)
3. 声音嘶哑 (35)
- 活吞蛞蝓 (35)
4. 喉部卡住鱼刺等异物怎么办? (35)
- 凤仙花煎服 (35)
- 冷水按摩 (36)

四、口腔科诸症

1. 口腔炎 (37)
- 茄子蒂煎汁 (37)
- 决明煎汁 (37)
2. 牙齿化脓、牙痛 (37)
- 豆酱和酸梅果肉 ... (37)
- 萝卜挤汁 (38)
- 大蒜泥 (38)
- 芦荟(油葱)汁 (38)
- 大吴风草和水仙根拔
 脓药 (38)
- 辣椒湿敷足内侧 ... (39)
- 止痛按摩 (39)
3. 牙龈脓漏、出血 (39)
- 盐水刷牙 (39)
- 繁缕(鹅肠菜)盐 ... (39)
- 指按牙床 (42)

五、呼吸系统诸症

1. 支气管炎、肺炎 (43)
- 薯汁湿敷 (43)
- 有效的鲤鱼鲜血
 (43)

2. 百日咳 (44)
- 薯汁湿敷和冷水按摩
 (44)
- 焙烧蚬子壳 (44)
- 整烤蜗牛 (44)
3. 小儿哮喘 (44)
- 韭菜 (44)
- 核桃仁 (45)
- 五加煎服 (45)
- 艾灸 (45)

六、心脏、血压诸症

1. 胸闷、心悸、呼吸困难 (47)
- 焙烧苹果 (47)
- 鸡蛋油 (47)
- 大蒜鸡蛋丸药 (48)
- 醋豆 (48)
- 煎服茄蒂 (48)
2. 高血压 (49)
- 大蒜末 (49)
- 大蒜蛋黄粉末 (49)
- 青汁蜂蜜混合饮料
 (50)
- 荞麦花蜂蜜 (50)
- 米醋 (50)
- 醋蛋 (51)
- 醋豆 (51)
- 柿叶茶 (52)
- 柿树健康法 (52)

煎服洋葱皮	(52)
海带根水	(52)
香菇疗法	(53)
葡萄腌紫苏	(53)
烧酒泡枇杷叶	(54)
白糖腌松叶	(54)
水泡蒲公英或水煎蒲公英	(54)
石楠花煎汁	(55)
石楠花与海带煎汁	(55)
枸杞与艾蒿汁	(55)
白檀草煎汁	(56)
蚕砂	(56)
脑溢血的事后疗法	(56)

3. 贫血、低血压	(57)
酱酒粗茶	(57)
紫苏酒	(57)
鱼腥草煎汁	(58)
藏红花酒	(58)

七、肠胃、肝脏诸症

1. 胃弱、胃部不适、呕吐、 溃疡	(59)
梅肉精、梅酒、梅果酱	(59)
梅 茶	(60)
马铃薯汁	(60)
饭前服蜂蜜	(60)

牛扁煎药	(61)
牛扁和黄柏煎汁	(61)
开水泡胡黄连	(62)
焙烧胡黄连	(62)
黄连和人参煎汁	(62)
草药混合茶	(63)
芦荟碎末	(63)
蒲公英根煎汁	(64)
水煎钓樟和酒渍钓樟	(64)
女贞子煎汁	(64)
女贞子(冬青)煎汁	(64)
橡子树(柞树)煎汁	(65)
盐热敷	(65)
梅肉精	(65)
栝楼煎汁	(66)
决明茶、冷水按摩、 盐灸	(67)
2. 积食	(67)
开水泡胡黄连	(67)
积食的救星—芦荟	(67)
3. 食物中毒	(68)
凤仙花煎汁	(68)
酸梅干食谱	(68)
4. 痢疾、腹痛	(70)

梅汁	(70)
梅肉精	(70)
空腹饮蜜	(70)
牛扁煎汁	(71)
鱼腥草、小连翘煎汁	(71)
用怀炉医酸痛	(71)
5. 便秘	(71)
生食芦荟	(71)
鱼腥草煎汁	(72)
番泻叶药	(72)
一杯盐水	(72)
决明茶及腹部按摩	(73)
指压腹部和豆豉泥	(73)
睡前跳跃	(73)
6. 肝脏疾病	(73)
红糖煮大蒜	(73)
决明与薯湿敷	(74)
罗汉柏叶煎汁	(74)
7. 黄疸	(74)
决明、牛扁煎汁	(74)
榧子煎汁	(74)
蛭子、石蚰酱汤 ...	(74)

八、泌尿系统诸症

1. 肾脏疾病	(76)
西瓜、黄瓜根煎药	(76)

西瓜糖	(76)
蛭酱汤和西瓜	(76)
冷水按摩与车前草、牛 扁煎汁	(77)
三元膏药贴敷脚内侧	(77)
芭蕉根煎药	(77)
2. 膀胱炎	(77)
西瓜子煎药	(77)
黄瓜藤煎药	(78)
薯湿敷与波布草粉末	(78)
鲜鱼腥草汁	(78)
梓桐果实煎汁	(78)
猪笼草煎药	(79)
马齿苋煎汁	(79)
治疗膀胱炎的窍门——升 高体温	(79)
3. 夜尿症	(80)
艾灸耻骨	(80)

九、神经、关节、肌肉诸症

1. 神经痛、风湿症	(81)
对风湿有益的新鲜蔬菜	(81)
无花果浴	(83)
艾蒿浴	(83)
艾蒿茶	(83)
酱油腌艾蒿叶	(84)
日饮一杯醋	(84)

醋渍黄豆 (84)
夏桔酒 (84)
健康食品——水芹
..... (85)

枇杷叶浸膏 (85)
松叶浸膏 (85)
生姜按摩 (86)
凤尾草煎汁 (86)
锯末子围腰 (86)

2. 关节炎 (87)
大蒜与鸡蛋粉末 ... (87)
软毛刷摩擦和大蒜细末
..... (87)

枸杞茶 (88)

3. 肩酸痛 (89)

大蒜膏药 (89)

芋头膏药 (89)

引体向上 (89)

4. 五十肩(肩酸) (89)

芦荟汁 (89)

5. 腰痛 (90)

果菜鲜汁 (90)

大蒜浴 (91)

大蒜灸 (92)

干萝卜叶浴 (92)

水煎紫苏 (93)

十、头痛、失眠 (94)

1. 头痛 (94)

酸梅膏药 (94)

水泡藏红花 (94)

棒草烧灰 (95)

指压后脖梗 (95)

2. 失眠 (95)

腹式呼吸 (96)

茶渣安眠枕 (96)

小豆安眠枕 (96)

天然安眠药——洋葱...
..... (97)

十一、外伤、跌打损伤、 挫伤

1. 刀伤、蜇伤、挫伤 ... (97)

盐揉韭菜 (97)

萝卜叶 (97)

黄瓜叶 (97)

煎服夏茄汁 (97)

稻子叶鞘贴药 (98)

七色草 (98)

艾蒿 (98)

蜂斗叶 (98)

酒泡小连翘 (99)

苏铁叶——外敷药
..... (100)

烧酒——消毒药
..... (100)

酱油伤药 (101)

2. 扎刺儿 (101)

用韭菜吸出 (101)

用鱼腥草吸出 ... (101)

用野鸡爪吸出	(102)
3. 虫蜇伤(蜜蜂、蝮蛇等) ...	(103)
酸梅肉	(103)
葱白	(103)
牵牛花叶	(103)
山药须根汁	(104)
鱼腥草叶	(104)
酒泡芦荟	(104)
芦荟汁	(105)
酒泡小连翘	(105)
鸡粪	(106)
蝮蛇咬伤后的应急措施	(106)
4. 烧伤	(106)
酒泡蔓梢上的晚西瓜	(106)
黄瓜和芦荟	(107)
黄瓜水	(107)
马铃薯碎泥	(107)
涩柿子和苹果	(107)
蜂蜜	(108)
盐水	(108)
5. 跌打损伤	(108)
枇杷叶膏	(108)
酒泡牵牛花	(109)
莱菔子(萝卜子)壳煎汁	(109)
梅醋蛋清膏药	(109)

咸梅汁加蛋白的膏药	(109)
箬竹叶膏药	(109)
山梔子膏药	(110)
去热的大吴风草	(110)
醋泡野葡萄	(110)
河蟹膏药	(111)

十二、皮肤病

1. 冻伤、皮肤皴裂 ...	(112)
烟灰	(112)
柿子煎药	(112)
栝楼酒	(112)
2. 长疮(长疖子)	(113)
鱼腥草煎汁	(113)
鱼腥草和决明草煎汁	(113)
水煮鱼腥草和赤小豆	(114)
鱼腥草拔脓	(114)
萝卜灸	(114)
芋头——拔脓药	(115)
芦荟叶	(115)
水仙根拔脓	(115)
南天竹——拔脓药	(115)
河具子和麦饭拔脓	(115)

3. 脚气 (116)
 - 醋 (116)
 - 大蒜涂药 (116)
 - 核桃涂药 (116)
 - 蜂王浆涂药 (117)
 - 汽油涂药 (117)
 - 青菜汁 (117)
 - 芦荟叶 (117)
 - 杉叶疗法 (117)
4. 顽癣(神经性皮炎)、阴囊
湿疹 (118)
 - 羊蹄草根涂药 (118)
 - 桐树嫩皮膏药 ... (118)
5. 脓疮病、疖子 (118)
 - 桃叶浴 (118)
 - 鱼腥草 (119)
 - 墨汁涂药 (119)
6. 皮肤过敏 (119)
 - 45°烧酒 (119)
 - 芦荟汁 (119)
 - 水煮栗叶 (119)
7. 瘰子 (120)
 - 茄子和黄瓜蒂 (120)
 - 茶根 (120)
 - 薏苡仁 (120)
 - 艾灸除瘰子 (120)
8. 荨麻疹、皮肤搔痒 (121)
 - 对荨麻疹有效的鱼腥草
煎汁 (121)

- 对婴儿苔癣湿疹有效的
鱼腥草 (121)
- 芝麻油 (121)
- 9. 甲沟炎 (122)
 - 腹蛇皮 (122)
- 10. 头皮屑症 (122)
 - 红茶煎汁 (122)
 - 芦荟 (123)
- 11. 面疔 (123)
 - 泥鳅皮 (123)
- 12. 丹毒 (123)
 - 木莲子煎汁 (123)
- 13. 一般皮肤病 (124)
 - 米糠油 (124)

十三、妇科诸症

1. 畏寒、妊娠呕吐 ... (125)
 - 常食韭菜 (125)
 - 藕汁 (125)
2. 乳腺炎 (126)
 - 牛蒡子 (126)
 - 水仙根冷敷 (126)

十四、其它诸症

1. 易疲劳、苦夏 (127)
 - 蒜末 (127)
 - 大蒜、芝麻丸药
..... (127)
 - 大蒜酒 (128)
 - 大蒜、枇杷、草莓、李子酒
..... (128)

凉梅酒	(129)
醋蛋	(129)
炒糙米粉	(129)
营养调味品	(130)
松叶酒	(130)
雏菊青汁	(131)
蝮蛇酒	(131)
饮后横卧和饮食养生	(131)
2. 糖尿病	(132)
糖尿病患者的食谱	(132)
南瓜干	(133)
醋蛋	(133)
豆浆	(133)
艾蒿茶	(134)
冷水按摩与混合茶	(134)
槐木根煎汁	(135)
玉蜀黍(玉米)须煎汁	(136)
剑麻煎汁	(136)
棕榈叶煎汁	(136)
3. 脚气	(136)
裹荷(山姜)根挤汁	(136)
4. 痔	(137)
萝卜浴	(137)
无花果坐浴	(137)
荷花茎煎汁	(137)

山蒟蒻(魔芋)煎汁	(137)
艾蒿烟熏	(138)
马齿苋坐浴	(138)
四种简易疗法	(138)
5. 癫痫(羊角风)、腮腺炎、麻疹	(139)
虎耳草汁	(139)
薯汁膏药	(139)
糖煮金桔	(139)
6. 淋巴腺肿大	(140)
枞树油(柏脂)	(140)
7. 晕车	(140)
药酒	(140)
8. 醒酒	(141)
大量饮水或牛奶	(141)
晨浴	(141)
裙带菜汤	(141)
胡黄连汤	(141)
9. 打嗝	(142)
白糖水	(142)
柿蒂	(142)
逆向饮水	(142)

十五、谁都会做的健康 饮料

1. 天然酶饮料	(143)
----------------	-------

利用蔬菜、水果制作天然 酵母液.....	(143)
用苹果制作活性酶饮料	(147)
天然酶饮料	(148)
2. 利用身边的材料制作健	
康茶	(150)
枸杞茶.....	(150)
野菜煎汁.....	(150)
石榴叶茶.....	(150)
草药茶	(150)
3. 药酒	(151)
轻身酒的制作方法	(151)
木天蓼酒.....	(152)

腹蛇酒	(152)
枸杞酒	(153)
大蒜酒	(153)
4. 芦荟饮料	(153)

十六、对各种疾病有

效的草药浴

1. 草药浴介绍	(155)
2. 我们家的草药浴大事记	(158)
3. 可喜的治愈实例 ...	(160)

附 录

药用蔬菜、野果、水果	(161)
---------------------	-------

竭诚推荐民间验方

年轻时的亲身体会

在这里我想把 22 岁时的亲身体会告诉给诸位。

发病时我是 20 岁，当时被诊断为“肺门炎”。自我感觉体乏，无食欲，左肩下部有刺痛感。当然还没有发展到结核，不过也相差不远了。

就医 2 年，仍不见好转，当时正处于大东亚战争的末期，既没有药品，又得不到营养。在这种恶劣的条件下，我失望地度过了一天又一天。

有一天我偶然得到一本《家庭护理秘诀》，是本红色封面的书，作者为出身于广岛县的原海军军医。这本书在当地被称为“红书”。

参照该书，对照我的身体情况，有必要做冷水按摩、日光浴和艾灸，而且书内附有详细的说明。反正已是病体，我抱着攀草救命的想法，毫不犹豫地开始按书上的说明一步一步地做了起来。

对于简单的冷水按摩来说，也有其自身的规律，从不同地方往心脏方向擦去，每一部位按摩 20 次左右，直到将皮肤擦红为止，然后移到下一部位，擦完全身大约需 50 分钟左右。

每天再做 20 支艾灸及中午在太阳底下做日光浴。把湿毛巾缠在头上，戴上帽子，穿一条内裤，在太阳底下晒，约 30 分钟左右最为适合。

如此生活了 2 个月，后背痛竟然消失了。食欲也大为增加，消瘦的身体竟增加了 15 公斤，使人不可思议的是身体恢复得竟让人认不出来了。

进行上述自我治疗后,2年没登过医院的大门,连自己都不敢相信,仅仅过了2个月的暂短时间,且只花了买艾灸的钱,根治了我的肺病。

拯救我们全家的自然疗法

在我身体好转后的3年左右,我的弟媳又患了湿性胸膜炎(胸膜积液),曾去医院就医,并做了抽出积液的治疗。但无论怎么吸出,还是很快又产生积液。

得知后,我赶紧翻开“红书”查看,上面是这样写的,“把石蒜根和辣椒混合在一起捣碎,贴在脚内侧;用决明、牛扁、接骨木、玉米须煎汁饮用”,我立即照本宣科地试做起来。

还真灵,上厕所的次数大大增加,在2~3天内胸内积液全部通过小便排出体外,眼看着她的身体一天天地好起来,就连医生也为此感到不可思议。

这已是三十几年前的事情了。据说现在患这种病(包括腹部积液、关节积液)就用大号注射器抽水积液。有关这方面的治疗仍不够先进。这也是几年前才有的治疗方法。

还有一次,我接到女儿带来的消息,说外孙女理惠子因患“肾病变综合症”而住院了。这种病我从未听说过,我立即找来医学参考书查看,上面写了很多,如类似肾炎,身体有严重水肿等等……。看到这儿,我想无论如何也要说服女儿将孩子带回家来,试用自然疗法医治。但是,因为他们是年轻人,不放心自然疗法,而且孩子看上去又有些危险。没办法只有按他们的意愿,住进了医院。

住院初期,与往常一样,还能跑来跑去,但后来身体渐渐浮肿起来,最后达到不能行走的程度。一动不动地躺在了床上,汗出不止,以至呼吸困难,大口地吸气,同时肩膀也抽动着,看上去非常痛苦,就是她想强装笑脸,也看不出笑脸。就是

外行人看了,也会认为病情不妙,故我一见到医生就不停追问:“药物是否有副作用?”不要紧吧?……据说长期使用这些药物,会造成脊椎骨松动。为了防止产生副作用,还要加服抗生素。

我从家里给她带波布草煎汁饮用;还多次趁理惠子睡着之际给她按摩。由于心里总是放心不下,还暗暗地到中药店咨询,得知吸气连带肩膀抽动是因体内缺氧造成的。我按咨询到的方法,将胚芽和米饭混在一起喂她吃。病情即有所改善,悬着的心也就放下来了。孩子们仍坚持做巩固疗法,不管怎么说,尿中的蛋白不减少是不能出院的,可当时入院时就不是这么想了,由于这是家庭内部的事,我没有必要为此坚持,就这样又住了两个月,才出院回家。从此就停止使用医院拿回的药物,只做自然疗法。

有时用石蒜和蓖麻疗法;在饮用波布草煎汁的同时,进行全身按摩;每天做10分钟左右的日光浴,两周就消除了三分之二的浮肿,20天后就基本恢复原有体型。

在医院做定期检查时,蛋白完全消失,医生也感到奇怪,为此还住了6个月的医院。

在依赖医生和药物之前

前几天,电视新闻播出了因治疗风湿病,使用类固醇药物产生副作用而引起结核的消息。当我听到此事后,立即联想起我外孙女患肾病变综合症时的事情。

这种药在外孙女治病时也用过。据说是控制病情发展的一种非常有效的药物,托它的福,住院不久,尿蛋白的确是急剧减少了,可是反过来一想,尽管它可控制病情发展,但不能根治,不仅有前边所说的骨松动的副作用,而且还有得结核的可能。如果有那么一天,小外孙女又为此住院,或许给她带来