



陈北平 编著

民间医疗土方

广西科学技术出版社

前 言

中医学起源于民间医疗土方，如今仍不少有功效独特的祖传秘方有待进一步挖掘，以充实现代医学，造福于人类。

本书采集了珍藏与流传在乡村、街巷的民间土方；也参照并引用了十多年来报纸、杂志和书籍中散见的良方及本人的新创疗法。现将其整理、汇编成册，以求为读者提供有益的家庭保健医疗知识。

由于时间短促，加之水平有限，本书编写中难免挂一漏万，敬请读者指正。

编 者

1993年5月

目 录

一、五官科:

<一>眼科:

治眼红肿疗方.....	(1)
治小儿红眼疗方.....	(1)
治红眼病疗方.....	(1)
治近视眼疗方.....	(2)
眼中异物巧除法.....	(2)
葱头刺眼防治法.....	(3)
眼睛除疾健美操.....	(3)

<二>鼻科:

速治鼻出血土方.....	(6)
治鼻塞土方.....	(8)
鼻疾疗法.....	(8)
鼻腔异物处理法.....	(9)
治长年流涕土方.....	(9)
防止打鼾小窍门.....	(9)
治酒渣鼻疗方.....	(10)
治副鼻窦炎疗方.....	(12)

<三>: 耳科

驱除耳内昆虫法.....	(12)
豆类入耳排除法.....	(12)

耳内进水排除法	(12)
治两耳突然失灵	(13)
治内耳眩晕方	(13)
治耳疮方	(14)

<四> 口腔与牙科:

治复发性口疮法	(14)
治口腔溃疡方	(15)
治腮腺炎方	(15)
治小儿疳腮方	(15)
治小儿流涎方	(16)
治小儿吐逆	(17)
治鹅口疮方	(17)
治口角生疮	(17)
治口吃病窍门	(17)
治牙痛方	(18)
治牙缝出血方	(20)
治牙龈红肿溃烂方	(20)
治牙酸法	(21)
黑牙返白法	(21)
除牙齿烟垢的窍门	(22)
健齿法	(22)
防止睡觉咬牙方法	(23)
使落牙复生之法	(23)
补救孩子磕掉新牙的窍门	(24)
使孩子牙齿排列整齐的窍门	(24)

<五> 喉科:

头发缠喉解除法	(25)
---------------	------

豆类塞喉排除法	(25)
硬币塞喉救治法	(25)
鱼刺卡喉消除法	(25)
诸骨卡喉排除法	(26)
鱼钩入喉急救法	(27)
竹叶卡喉急救法	(27)
咽喉肿塞不通急救法	(27)
治喉痛方	(27)
治白喉方	(28)
治咳嗽方	(28)
小儿咳嗽声不出方	(31)
小儿痰壅喘咳	(31)
根除吃饭打嗝法	(32)
止打嗝小窍门	(32)
治声音嘶哑土方	(33)
治支气管炎方	(33)
治食道癌方	(34)

二、外科

<一>头部:

治秃顶方	(35)
治小儿白秃疮	(36)
治头癣方	(37)
祛头屑法	(37)
治头皮发痒方	(38)
止头痛方	(38)
治性交后伤风头痛	(40)
治“落枕”法	(40)

治头部外伤	(41)
治饭痣方	(41)
除黑痣法	(41)
除疮痕法	(41)
除伤痕法	(42)
除桃花癣疗方	(42)
除粉刺法	(42)
除痤疮法	(43)
除皱纹方	(44)
除黑斑疗方	(44)
除蝴蝶斑方	(45)
除雀斑方	(45)
除黑白斑方	(46)
除斑痕方	(46)
黑脸变白嫩方	(46)
使脸色红润方	(48)
<二> 体部与皮肤:	
治感冒方	(48)
治疟疾方	(48)
除肉瘤方	(48)
保护伤口之道	(49)
治乌枪弹伤土法	(49)
胸部外伤处理法	(49)
消除肌肉注射肿块法	(49)
跌肿消除法	(50)
蜂毒肿消除法	(50)
治打伤土法	(51)

治烧伤法	(51)
治水火烫伤法	(51)
治油溅伤	(56)
治千日老疮土方	(56)
治疥疮方	(56)
治脓疮秘法	(57)
治破伤风疗法	(57)
治瘤肿	(58)
治老鼠咬伤疗方	(58)
治蜈蚣咬伤	(58)
治蜘蛛咬伤	(59)
治壁虎咬伤	(59)
治蚂蟥咬伤	(59)
治肩痛法	(59)
拔毛不痛方式	(59)
治腰痛方	(60)
治腰风湿	(60)
治腰闪挫痛	(61)
治腰扭伤	(62)
治腰跌损伤	(62)
治虚汗方	(64)
治盗汗方	(66)
除汗斑方	(67)
除汗臭方	(68)
除狐臭方	(69)
止血土方	(70)
止痒法	(71)

止蚊虫叮咬痒	(72)
消除刺毛虫螫疼痛	(72)
除痍子法	(72)
除寻常疣疗方	(73)
除扁平疣疗方	(75)
除瘰子法	(76)
消除疲劳的窍门	(76)
减肥窍门	(77)
海底损伤疗方	(77)
痔疮疗法	(78)
治绕虫方	(79)
治皮肤粗糙方	(79)
防老年皮肤瘙痒	(80)
治神经性皮炎方	(80)
治脂溢性皮炎方	(80)
治牛皮癣土方	(81)
治体癣土方	(81)
治湿疹土方	(83)
治疱疹土方	(84)
<三>四肢:	
治双手麻木	(86)
治手掌脱皮法	(87)
减少手汗法	(87)
治甲下血肿	(87)
治甲沟炎	(87)
指甲辨病法	(88)
治手癣甲癣	(88)

巧取肉中铁	(89)
巧取肉中刺	(89)
解除芋头致痒法	(90)
除手指烟渍法	(90)
解除蟹咬指松口法	(90)
断指再接法	(90)
冻疮止痒法	(90)
根治冻疮法	(91)
治半身不遂方	(91)
关节痛疗方	(92)
关节扭伤疗方	(93)
治脚膝筋急痛方	(93)
治腿腰无力方	(93)
腿抽筋解除法	(93)
治下肢慢性溃疡方	(94)
足踝扭伤疗法	(95)
治风湿脚痛方	(95)
儿童扁平足矫正法	(95)
贝壳划足疗法	(96)
治脚汗方	(96)
治脚裂方	(96)
治鸡眼土方	(97)
脚癣治疗法	(98)
脚气治疗法	(98)
“香港脚”治疗法	(99)
脚趾缝腐烂治疗法	(100)
<四> 骨科:	

骨络折断复生法.....	(100)
接骨方.....	(100)
骨质增生疗方.....	(107)
三、内科	
<一>心脏部分:	
治冠心病疗方.....	(108)
心脏病自查法.....	(110)
治吐血疗方.....	(110)
<二>肝脏部分:	
治病毒性肝炎方.....	(110)
治甲型肝炎方.....	(112)
治胆道蛔虫.....	(113)
<三>肺部分:	
治肺炎方.....	(113)
治肺燥咳嗽.....	(114)
治痰多咳嗽.....	(115)
岔气处理法.....	(115)
预防流行性疾病秘方.....	(115)
<四>脾部分:	
治小儿脾寒疗方.....	(115)
<五>肾部分:	
治肾亏土方.....	(116)
治急性肾炎方.....	(117)
治慢性肾炎方.....	(117)
治肾结石疗方.....	(118)
<六>胃部分:	
治胃病疗方.....	(119)

治急性胃炎·····	(122)
治肠胃炎方·····	(123)
驱除胃肠道异物法·····	(123)
吞金排除法·····	(124)
铁钉入腹排除法·····	(124)
断针入腹排除法·····	(124)
水银入腹排除法·····	(124)
食物中毒解除方·····	(125)
解服毒方·····	(126)
服药防呕吐法·····	(126)
<七> 腹腔与肠道部分:	
治腹部内伤·····	(127)
治腹气肿痛·····	(128)
治腹腔肿瘤·····	(128)
治肠覃方·····	(128)
治受寒肚痛·····	(128)
治性交后腹痛·····	(129)
治蛔虫性肠梗阻·····	(129)
治小儿蛔虫土方·····	(130)
通便土方·····	(130)
止腹泻方·····	(131)
治急性痢疾方·····	(132)
治慢性痢疾方·····	(134)
治白天尿频·····	(135)
治晚上遗尿·····	(135)
治闭尿方·····	(136)
久忍小便之法·····	(136)

治便血土方.....	(137)
糖尿病疗方.....	(137)
<八> 血液部分:	
贫血疗方.....	(139)
血管瘤疗方.....	(143)
白血痢疗方.....	(143)
高血压疗方.....	(144)
四、神经系统	
治神经衰弱法.....	(146)
治坐骨神经痛.....	(146)
治麻痹方.....	(148)
赶走困意的窍门.....	(148)
催眠法.....	(148)
治多梦法.....	(149)
治羊痫疯疗方.....	(149)
治癔病秘方.....	(150)
治麻晕秘方.....	(152)
治中风昏倒方.....	(152)
治目弦头晕法.....	(152)
防晕车法.....	(152)
解酒醉方.....	(153)
饮酒防醉法.....	(153)
治呆笑不止方.....	(154)
治小儿受惊夜啼方.....	(154)
小儿生下不哭救治法.....	(155)
戒烟的土窍门.....	(155)
五、男科	

治疗阳痿病土方·····	(155)
治疗早泄土方·····	(158)
治疗遗精土方·····	(159)
治筋疝症土方·····	(163)
治疗男上阳强不倒症·····	(164)
治疗男子腰酸精冷不育·····	(164)
小便痛急处理法·····	(164)
增强性功能的食物·····	(165)
六、妇科	
治疗妇女遗尿土方·····	(165)
痛经疗方·····	(165)
闭经疗方·····	(167)
闭经腹大如孕疗方·····	(167)
倒经疗方·····	(167)
治数月来一次月经·····	(168)
月经来而不止疗方·····	(168)
白带病疗方·····	(168)
黄带病疗方·····	(169)
霉菌性阴道炎疗方·····	(169)
滴虫性阴道炎疗方·····	(170)
阴痒疗方·····	(171)
阴道奇痒疗法·····	(172)
女阴瘙痒症疗方·····	(172)
外阴瘙痒肿痛疗方·····	(174)
阴部疮疽疗法·····	(174)
女阴白斑症疗方·····	(174)
子宫颈糜烂疗方·····	(176)

子宫脱垂疗方.....	(178)
子宫脱垂自我锻炼法.....	(179)
急性盆腔炎疗方.....	(179)
慢性盆腔炎疗方.....	(179)
功能性子宫出血疗方.....	(181)
急性乳腺炎疗方.....	(182)
乳腺增生疗方.....	(183)
乳痛验方.....	(184)
乳卸方.....	(186)
治疗淋病土方.....	(186)
治疗淋病秘方.....	(187)
增强女子性功能食疗法.....	(187)
治疗女子不育.....	(188)
民间避孕方.....	(190)
民间试探身孕法.....	(192)
民间绝育方.....	(192)
民间保胎方.....	(193)
预知胎儿性别法.....	(193)
预知分娩日期.....	(193)
孕妇恶食呕吐疗方.....	(193)
孕妇霍乱治疗法.....	(194)
孕妇中暑疗方.....	(194)
临产须知.....	(194)
催生秘法.....	(195)
胞衣不落治疗法.....	(195)
难产救治法.....	(195)
难产秘法.....	(196)

临产盘骨不开治疗法.....	(197)
胎死腹中治疗法.....	(197)
血崩不止疗方.....	(197)
产后中风疗方.....	(198)
产后恶露不尽疗方.....	(199)
产后恶露腹痛疗方.....	(199)
产后浮肿疗法.....	(200)
产后血虚身病疗方.....	(200)
产后咳嗽疗方.....	(200)
产后呃逆疗方.....	(200)
产后呕逆不食疗方.....	(201)
产后乳汁不通疗方.....	(201)
催乳新方.....	(201)
产后补奶法.....	(201)
断乳方.....	(203)
七、急救方	
浓烟熏死急救法.....	(204)
煤气中毒急救法.....	(204)
吃蟹中毒急救法.....	(205)
误食笑菌中毒急救法.....	(205)
敌敌畏中毒急救法.....	(205)
酒精中毒急救法.....	(205)
吊死者急救法.....	(206)
中暑急救法.....	(206)
冻晕急救法.....	(206)
晕厥急救法.....	(207)
溺死急救法.....	(207)

跌“死”急救法.....	(208)
无故七窍流血而死急救法.....	(208)
触电急救法.....	(208)
人工呼吸法.....	(209)
肠流出急救法.....	(209)
刀割颈急救法.....	(209)
小儿抽搐急救法.....	(210)
吞砒霜急救法.....	(210)
吞红头火柴而死急救法.....	(210)
吞鸦片烟暴亡急救法.....	(210)
酒醉暴亡急救法.....	(211)
性交暴亡急救法.....	(211)
蛇钻入人体急救法.....	(212)
蛇咬伤急救法.....	(212)
蜈蚣咬伤救治法.....	(213)
疯狗咬伤救治法.....	(214)
猫咬伤处理法.....	(214)
八、健康与不宜	
不宜吃过热的食物.....	(215)
胃病不宜多吃洋葱.....	(215)
不宜过量食用植物油.....	(215)
未熟的西红柿不宜多吃.....	(215)
饮酒时不宜多吃凉粉.....	(216)
冷开水不宜再烧开喝.....	(216)
炸过食品的油不宜反复用.....	(216)
馊米饭不宜吃.....	(216)
不宜吃汤泡饭.....	(216)

冰棒不宜多吃.....	(217)
久沸的开水不宜喝.....	(217)
不宜用饮料代白开水.....	(217)
饭后不宜饮水太多.....	(217)
饭前不宜饮茶.....	(218)
豆浆不宜冲鸡蛋.....	(218)
豆浆不熟不宜食用.....	(218)
豆浆不宜装于暖瓶.....	(218)
咖啡不宜饮用过多.....	(218)
烂菜不宜食用.....	(218)
水果罐头开启后不宜久存.....	(219)
饭后不宜及时沐浴.....	(219)
酒后不宜立刻洗澡.....	(219)
高血压患者不宜用太热水洗澡.....	(219)
驾车者不宜食甜和油性物.....	(219)
方便面不宜长期存放.....	(220)
四环素不宜与牛奶同服.....	(220)
安眠药不宜长期服用.....	(220)
药片不宜干吞.....	(220)
伤口化脓不宜用紫药水.....	(220)
碘酒不宜与红药水并用.....	(221)
感冒不宜做剧烈运动.....	(221)
剧烈运动后不宜急洗冷水澡.....	(221)
洗澡时间不宜太长.....	(221)
青霉素注射后不宜立刻走出.....	(221)
头发不宜多用吹风机.....	(222)
不宜拔胡须.....	(222)