



健康中的宝典

医学界的精华

李汉义◎主编

民间药方



验方秘方治百病

中原农民出版社

珍藏版

一部值得国人传承与发扬的
书

验方秘方治百病

李汉义 主编

中原农民出版社

· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

验方秘方治百病/李汉义主编. —郑州:中原农民出版社,2013.6
ISBN 978-7-80739-569-0

I. ①验… II. ①李… III. ①验方-汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 274766 号

出版:中原农民出版社

地址:郑州市经五路 66 号 邮编:450002

网址:<http://www.zynm.com> 电话:0371—65751257

发行单位:全国新华书店

承印单位:新乡市天润印务有限公司

投稿邮箱:zynmpress@sina.com

医卫博客:<http://blog.sina.com.cn/zynmcbs>

策划编辑电话:0371—65788653 邮购热线:0371—65724566

开本:890mm × 1240mm A5

印张:13 字数:259 千字

版次:2013 年 3 月第 1 版 印次:2013 年 6 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-80739-569-0 定价:26.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换



目 录

内 科

感冒	1
咳嗽	6
喘	16
硅肺、肺癆	29
肺结核	31
高血压	37
冠心病	45
其他心血管疾病	48
呕吐	52
胃脘痛	57
胃及十二指肠溃疡	63
胃肠炎	68
胃下垂	71
呃逆	73
消化不良	74
泄泻	84
痢疾	91
便秘	97
胸胁结痛	102
疟疾	103
汗证(盗汗、自汗)	107
暑症	110



肝炎、肝脾肿大	114
浮肿、腹水	120
肾炎、肾结核	131
淋证	134
头痛	139
脑萎缩	140
中风、神经疾病	141
脑炎、脑膜炎	146
风寒湿痹	148
遗精、早泄	155
阳痿	159
阳缩、阳强	168
遗尿	170
糖尿病(消渴)	173
紫癜	179
贫血,血小板、白细胞减少	182
出血	185
癫痫	190
神经衰弱	194
尿潴留	204

外科

脑震荡	206
流行性腮腺炎、扁桃体炎	206
甲状腺肿大(瘰疬)	209
淋巴结核、慢性淋巴结炎	211
结石症	215
阴囊、阴茎肿痛	217
尿涩闭	219
阑尾炎	221
脉管炎	222
丹毒	223





痈、疽、疔、疖	225
蛇、虫、兽咬伤	240
疝气	243
肛肠疾患	248
水火烫伤	253
破伤风	259

妇 科

流产	262
催生引产	263
产后疾患	265
产后诸虚证的补养	269
子宫脱垂、肌瘤、炎症	273
缺乳、断奶	276
乳头疾患	281
阴道、外阴疾患	283
妇科杂病	286
不孕和不育	287
避孕和绝育	288
月经不调	289
闭经	298
诸带	300
妊娠诸疾	303

儿 科

消化不良	310
疳积	312
小儿泄泻	315
小儿痢疾	317
小儿遗尿	319
佝偻病	321
胎毒疹痘	323





小儿汗证	327
小儿杂症	329
感冒发热	329
惊痫	331
小儿咳喘	332

皮肤科

皮炎	338
湿疹	341
荨麻疹	344
带状疱疹	345
皮肤过敏	348
鹅掌风、鸡爪风	348
脚癣	349
痱子	351
冻疮	352
癣疥	355

骨伤科

骨结核、骨髓炎	361
跌打损伤	363

肿瘤科

消化道肿瘤	370
乳腺癌、子宫癌、阴道癌	374
其他肿瘤	376

长寿滋补药膳

补阴类	380
补阳类	394
补气类	400

内 科

感 冒



验方秘方治百病

1. 神仙粥治风寒感冒

【秘传方】 糯米 100 克，葱白、生姜各 20 克，食醋 30 毫升。

【制用法】 先将糯米煮成粥，再把葱、姜捣烂下粥内，沸后煮 5 分钟，然后倒入醋，立即起锅。趁热服下，上床覆被以助药力。15 分钟后便觉胃中热气升腾，遍体微热而出小汗。每日早、晚各 1 次，连服 4 次即愈。

【功 效】 发表解毒，驱风散寒。治外感初起周身疼痛，恶寒怕冷无汗，脉紧，其效甚佳。有人写诗赞曰：“一把糯米煮成粥，7 个葱白 7 片姜，煮熟对入半杯醋，伤风感冒保安康。”

注 风热感冒不宜服用。

2. 胡萝卜汤发汗

【秘传方】 胡萝卜。

【制用法】 洗净，切碎，煎汤。热饮。

【功 效】 发汗解表。治感冒畏寒。胡萝卜汤发汗作用轻微而持久，无过度之弊。

3. 草鱼汤治伤风鼻塞

【秘传方】 草鱼（青鱼）肉 150 克，生姜片 25 克，米酒 100 克。

【制用法】 用半碗水煮沸后，放入鱼肉片、姜片及米酒共炖约 30 分钟，加盐调味。趁热食用，食后卧床盖被取微汗。每日 2 次。注意避风寒。

【功 效】 解表散寒，疏风止痛。用治感冒，症见畏寒发冷、头痛体倦、鼻塞不通等。

4. 葱姜豆豉治伤风感冒

【秘传方】 葱白 5 根，姜 1 片，淡豆豉 20 克。





【制用法】 用砂锅加水1碗煎煮。趁热顿服,然后卧床盖被发汗,注意避风寒。

【功效】 解热透表,解毒通阳。用于感冒初起,症见鼻塞、头痛、畏寒、无汗等。

5. 五神汤发汗解表

【秘传方】 荆芥、苏叶各10克,茶叶6克,生姜10克,红糖30克。

【制用法】 先以文火煎煮荆芥、苏叶、茶叶、生姜,15~20分钟后,加入红糖溶化即成。每日2次,不拘量。

【功效】 发散风寒,祛风止痛。治风寒感冒,症见畏寒、身痛、无汗等。如伴有咳嗽痰盛可加橘皮10克(鲜品加倍)。

6. 口含生大蒜治感冒

【秘传方】 生大蒜1瓣(去皮)。

【制用法】 将蒜瓣含于口中,生津则咽下,直至大蒜无味时吐掉,连续3瓣即可奏效。

【功效】 辛温解表,解毒杀菌。用于感冒初起,症见鼻流清涕、风寒咳嗽等。

7. 白胡椒热汤面治感冒

【秘传方】 白胡椒末、葱白各适量。

【制用法】 煮热汤面条1碗,加入葱白及胡椒末拌匀。趁热吃下,盖被而卧,汗出即愈。

【功效】 辛温解表,消痰解毒。治风寒袭表引起的感冒。

8. 干白菜根汤治感冒

【秘传方】 干白菜根1块,红糖50克,姜3片。

【制用法】 加水共煎汤。日服3次。

【功效】 清热利尿,解表。治风寒感冒。

9. 冰糖鸡蛋治感冒

【秘传方】 鸡蛋1个,冰糖30克。

【制用法】 将鸡蛋打破,同捣碎的冰糖混合调匀。临睡前用开水冲服。取微汗。



【功效】 养阴润燥,清肺止咳。治感冒,症见鼻流清涕、咳嗽、发冷等。对小儿流鼻血亦有效。

10. 萝卜汁治感冒头痛

【秘传方】 萝卜。

【制用法】 将萝卜洗净,捣烂取汁。滴入鼻内,治各种头痛;饮用,治中风。

【功效】 治感冒头痛、火热头痛、中暑头痛及中风头痛等。

11. 红糖乌梅汤治感冒发热

【秘传方】 乌梅4个,红糖100克。

【制用法】 加水共煮浓汤。分2次服。

【功效】 解表散寒,发汗退热。治感冒,症见发热、畏寒等。

12. 葱豉黄酒汤解表和中

【秘传方】 全葱30克,淡豆豉20克,黄酒50克。

【制用法】 先将豆豉放入砂锅内,加水1小碗,煮10余分钟,再把洗净切段的葱(带须)放入,继续煮5分钟。然后加黄酒,立即出锅。趁热顿饮,注意避风寒。

【功效】 解表祛风,发散风寒,温中降逆。治风寒感冒,症见发热、头痛、虚烦、无汗、呕吐、泄泻等。

13. 核桃葱姜茶治感冒发热

【秘传方】 核桃仁25克,葱白25克,生姜25克,茶叶15克。

【制用法】 将核桃仁、葱白、生姜共捣烂,与茶叶一同放入砂锅内,加水1碗半煎煮。去渣一次服下,卧床盖棉被,注意避风。

【功效】 解表散寒,发汗退热。治感冒发热,头痛无汗。

14. 萝卜甘蔗汤治发热咽痛

【秘传方】 萝卜、甘蔗各500克,金银花10克,竹叶5克,白糖适量





【制用法】 萝卜与甘蔗切块，放砂锅内，加水，下金银花、竹叶共煎，饮服时加白糖。可当茶饮，每日数次。

【功效】 消积化热，润燥止痛。治感冒，症见发热、咽喉疼痛及鼻干等。

15. 银花山楂汤治风热感冒

【秘传方】 金银花 30 克，山楂 10 克，蜂蜜 250 克。

【制用法】 将金银花与山楂放入砂锅内，加水置旺火上烧沸，3~5 分钟后，将药液滤入碗内。再加水煎熬一次后滤出药液。将两次药液合并，放入蜂蜜搅匀。可随时温服。

【功效】 清热解毒，散风止痛。治风热感冒，症见发热头痛、口渴等。

16. 西瓜番茄汁治夏季感冒

【秘传方】 西瓜、番茄各适量。

【制用法】 西瓜取瓢，去子，用纱布绞挤汁液。番茄先用沸水烫，剥去皮，去子，也用纱布绞挤汁液。两汁合并，代茶饮。

【功效】 清热解毒，祛暑化湿。治夏季感冒，症见发热、口渴、烦躁、小便赤热、食欲不佳、消化不良等。

17. 酒煮荔枝肉治气虚感冒

【秘传方】 荔枝肉 30 克，黄酒适量。

【制用法】 用酒煮荔枝肉。趁热顿服。

【功效】 通神益气，消散滞气。治气虚感冒。

18. 绿豆茶饮治流感

【秘传方】 绿豆 50 克，绿茶 5 克，冰糖 15 克。

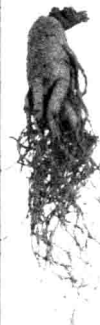
【制用法】 绿豆洗净，捣碎，同茶、冰糖放入碗内，用开水冲沏，约泡 20 分钟。代茶饮。

【功效】 清热解毒。治流感即流行性感，症见咽痛、热咳。也可用于预防流感。

19. 青龙白虎汤治流感

【秘传方】 橄榄 5 枚，萝卜 200 克。

【制用法】 将萝卜洗净，切作小块，同橄榄共煮汤。日服 3



次,用量不限。

【功效】 清热解毒。治流感、白喉等。

20. 芦根汤治流感

【秘传方】 芦根 50 克,萝卜 200 克,葱白 7 个,青橄榄 7 个。

【制用法】 煮汤。代茶饮。

【功效】 清热解表,宣通气机。可预防和治疗流感。

21. 白菜根白糖汤治流感

【秘传方】 白菜根(疙瘩)1 个,白糖少许。

【制用法】 将白菜根洗净,切片,加水 1 碗煎好,后加白糖。日服 2 次。

【功效】 清热解毒。治流感,症见热多寒少。

22. 醋熏法预防流感

【制用法】 米醋加水适量,文火慢熬,在室内熏约 1 小时。

【功效】 消毒杀菌。有预防流感、脑膜炎、胆囊炎之功效。

23. 葱白大蒜汤预防流感

【秘传方】 葱白 500 克,大蒜 250 克。

【制用法】 葱白洗净,大蒜去皮,切碎,加水 2 千克煎汤。每日服 3 次,每次 1 茶杯。

【功效】 解毒杀菌,透表通阳。可预防流感。

24. 外用治感冒方

【秘传方】 葱白、生姜各 15 克,盐 3 克。

【制用法】 葱姜洗净,捣烂成糊,用纱布包裹。用力涂擦前胸、后背、脚心、手心、胭窝、肘窝,擦后安卧。

【功效】 清热,发表,通阳,解毒。治感冒。

25. 双白汤治感冒咽痛

【秘传方】 鸭蛋清(蛋白)2 个,葱白 4 段,饴糖 50 克。

【制用法】 先将葱白及饴糖用 2 杯水煮一两沸,倒入盛有鸭蛋清的碗中,搅匀。分 2 次热服。忌食酸辣等刺激性食物。



【功效】 养阴清热。治感冒，症见咳嗽、音哑、咽喉肿痛等。

26. 荸荠汁治咽痛

【秘传方】 荸荠适量。

【制用法】 将荸荠洗净，去皮，捣烂后裹以纱布挤汁。以汁漱喉，徐徐咽下。每日数次，可连续漱服。

【功效】 凉血解毒，清咽利膈。治风寒或虚火咽痛等。

27. 鸡蛋白糖治嗓子痛

【秘传方】 鲜鸡蛋 2 个，白糖 15 克，香油数滴。

【制用法】 将鸡蛋打破，3 味共搅匀。空腹服食，一次食尽。

【功效】 清咽润喉。治嗓子疼痛。

咳嗽

1. 芥菜姜汤祛痰止咳

【秘传方】 鲜芥菜 80 克，鲜姜 10 克，盐少许。

【制用法】 将芥菜洗净后切成小块，生姜切片，加清水 4 碗煎至 2 碗，用盐调味。每日分 2 次服，连用 3 日见效。

【功效】 宣肺止咳，疏风散寒。治风寒咳嗽，伴头痛鼻塞、四肢酸痛等。

2. 萝卜葱白治风寒咳嗽

【秘传方】 萝卜 1 个，葱白 6 根，生姜 15 克。

【制用法】 先用水 3 碗将萝卜煮熟，再放葱白、姜，煮剩 1 碗汤。连渣一次服。

【功效】 宣肺解表，化痰止咳。治风寒咳嗽，痰多泡沫，伴畏寒、身倦酸痛等。

3. 红糖姜枣汤治伤风咳嗽

【秘传方】 红糖 30 克，鲜姜 15 克，大枣 30 克。

【制用法】 以水 3 碗煎至过半。顿服，服后出微汗即愈。



【功效】 驱风散寒。治伤风咳嗽、胃寒刺痛、产后受寒腹泻、恶阻等。

4. 芫荽汤平伤风咳嗽

【秘传方】 芫荽(香菜)30 克,饴糖 30 克,大米 100 克。

【制用法】 先将大米洗净,加水煮汤。取大米汤 3 汤匙与芫荽、饴糖搅拌后蒸 10 分钟。趁热一次服,注意风寒。

【功效】 发汗透表。治伤风感冒引起的咳嗽。

5. 萝卜蜂蜜治风寒咳嗽

【秘传方】 萝卜 1 个,蜂蜜 30 克,白胡椒 5 粒,麻黄 2 克。

【制用法】 将萝卜洗净,切片,放入碗内,倒入蜂蜜及白胡椒、麻黄等共蒸半小时。趁热顿服,卧床见汗即愈。

【功效】 发汗散寒,止咳化痰。治风寒咳嗽。

6. 羊蜜膏治虚劳咳嗽肺痿

【秘传方】 熟羊脂 250 克,熟羊髓 250 克,白沙蜜 250 克,生姜汁 100 毫升,生地黄汁 500 毫升。

【制用法】 羊脂煎,令沸;次下羊髓,又令沸;次下蜜、地黄汁、生姜汁,不住手搅,微火熬数沸成膏。每日空腹温酒调 1 匙,或做姜汤或做粥食亦可。

【功效】 补虚润肺,祛风化毒。治阴虚发热、骨蒸劳热、虚劳瘦弱、咳嗽肺痿。还有润肺润肤的功效。

7. 鲜梨贝母治咳嗽肺病

【秘传方】 鲜梨 500 克,贝母末 6 克,白糖 30 克。

【制用法】 将梨去皮剖开,去核,把贝母末及白糖填入,合起放在碗内蒸熟。早、晚分食。

【功效】 清热化痰,散结解表。用治咳嗽或肺病,症见胸痛、寒战、咳嗽、发热、口干、咽燥、痰黄腥臭或脓血痰等。

8. 饮马奶清热止嗽

【秘传方】 鲜马奶 300 毫升,白糖适量。

【制用法】 将马奶煮沸,饮时加白糖。

【功效】 据《唐本草》介绍,马奶“止渴疗热”,有补血生





津、润燥止嗽的功效。对肺结核的咳嗽、潮热有良好的辅助治疗作用。

9. 冰糖燕窝粥治肺虚久咳

【秘传方】 燕窝 10 克,大米 100 克,冰糖 50 克。

【制用法】 将燕窝放温水中浸软,择去绒毛污物,再放入开水碗中继续浸发。取上等大米淘洗干净后放入锅内,加清水 3 大碗,旺火烧开,改用文火熬煮。将发好纯净的燕窝放入锅中与大米同熬约 1 小时,加入冰糖溶化即成。

【功效】 滋阴润肺,止咳化痰。治肺虚久咳及咳喘伤阴。

10. 燕窝梨大养肺阴

【秘传方】 燕窝 5 克(水浸泡),白梨 2 个,川贝母 10 克,冰糖 5 克。

【制用法】 白梨挖去核心,将其他 3 味同放梨内,盖好扎紧放碗中,隔水炖熟。取食。

【功效】 养阴润燥,止咳化痰。治多年痰咳、气短乏力。

11. 萝卜胡椒汤止咳祛痰涎

【秘传方】 萝卜 1 个,白胡椒 5 粒,生姜 3 片,陈皮 1 片。

【制用法】 加水共煎 30 分钟。日饮汤 2 次。

【功效】 下气消痰。治咳嗽痰多。

12. 豆浆饮润肺宁嗽化痰

【秘传方】 黄豆,冰糖。

【制用法】 黄豆浸泡磨汁,煮沸后加冰糖饮用。每日清晨空腹饮 1 碗。

【功效】 健脾宽中,润燥消水;清肺止咳,化痰。治疳积瘦弱、肺热咳嗽等。

13. 豆腐糖止咳化痰平喘

【秘传方】 豆腐 500 克,红糖、白糖各 100 克。

【制用法】 把豆腐当中挖一块,纳入红、白糖,放入碗内隔水煮 30 分钟。一次吃完,连服 4 次。

【功效】 清热,生津,润燥。治咳嗽痰喘。



14. 玉米须橘皮治咳嗽

【秘传方】 玉米须、橘皮各适量。

【制用法】 共加水煎，日服2次。

【功效】 止咳化痰。治风寒咳嗽、痰多。

15. 萝卜猪肺止咳汤

【秘传方】 萝卜1个，猪肺1个，杏仁15克。

【制用法】 加水共煮1小时。吃肉饮汤。

【功效】 清热化痰，止咳平喘。治久咳不止、痰多气促。

16. 糖水冲鸡蛋补虚止咳

【秘传方】 白糖50克，鸡蛋1个，鲜姜适量。

【制用法】 先将鸡蛋打入碗中，搅匀。白糖加水半碗煮沸，趁热冲蛋，搅和，再倒入已绞取的姜汁调匀。每日早、晚各服1次。

【功效】 补虚损。治久咳不愈。

17. 芝麻冰糖水治夜嗽

【秘传方】 生芝麻15克，冰糖10克。

【制用法】 芝麻与冰糖共放碗中，开水冲饮。

【功效】 润肺生津。治夜嗽不止、咳嗽无痰。

注 芝麻1把，生姜50克，共捣烂煮汁服，亦有上述疗效。

18. 香油炒羊肝治久嗽

【秘传方】 羊肝60克，香油30克，盐少许。

【制用法】 将羊肝切片，锅内放入香油至八成热，下羊肝及盐翻炒即成。

【功效】 润肺止咳。治久咳不止。

19. 蒸白梨蜂蜜治久咳咽干

【秘传方】 大白梨1个，蜂蜜50克。

【制用法】 先把白梨挖去核，将蜂蜜填入，加热蒸熟。每日早、晚各吃1个，连吃数日。

【功效】 生津润燥，止咳化痰。治阴虚肺燥之久咳咽干、手足心热等。





20. 燕窝银耳治干咳盗汗

【秘传方】 燕窝 10 克, 银耳 15 克, 冰糖适量。

【制用法】 将燕窝先用清水涮一遍, 再放入热水中浸泡 3~4 小时, 然后择去毛绒, 再放入热水中泡 1 小时即可取用。银耳用清水浸泡 1 小时即成。用瓷罐或盖碗盛燕窝、银耳、冰糖, 隔水炖熟。服食。

【功效】 补虚损, 养肺阴, 退虚热。治干咳、盗汗或肺阴虚等。

21. 山药粥健脾益肺

【秘传方】 生怀山药 30 克, 白糖少许。

【制用法】 将山药轧细过筛, 调入凉水, 边煮边搅, 两三沸即成, 加少许白糖调味。服食。

【功效】 补脾止泻, 补肾收摄。治劳伤咳喘、脾虚泄泻, 以及一切羸弱虚损之症。

22. 蜜枣扒山药治肺虚久咳

【秘传方】 山药 1 千克, 蜜枣 10 个, 板油丁 100 克, 白糖 350 克, 桂花汁、芡汁、熟猪油少许。

【制用法】 ①山药洗净, 放入锅内, 加清水淹没山药为度, 用旺火煮, 待山药较烂时捞起, 去皮, 用刀切成 6 厘米长的段, 拍扁。蜜枣一剖两半去核待用。②大碗内涂抹熟猪油, 碗底排上蜜枣再排上一层山药, 夹一层糖、板油丁, 逐层放至碗口, 撒上糖, 扣上盖盘, 上笼蒸 1 小时左右, 然后取下, 翻身入盘。③炒锅上火, 滤入盘内汤汁, 放清水 100 克、白糖 150 克和少许桂花汁烧沸, 勾芡, 起锅浇在山药上即成。

【功效】 补肾润肺。治肺虚久咳、脾虚腹泻、神疲体倦、四肢无力, 久食补肾强身。

23. 猪肉杏仁汤治烟痒咳嗽

【秘传方】 瘦猪肉 50 克, 杏仁 10 克, 北沙参 15 克。

【制用法】 共煎煮汤饮。日服 2 次。

【功效】 清肺, 化痰, 生津。治咳嗽少痰、口渴咽干、咽痒等。