

● 主编 振中 刘静宇  
● 中国中医药出版社



# 民间治病小绝招

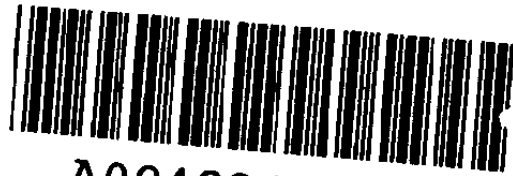


1  
2003  
二

18

# 民间治病小绝招

振中 刘静宇 主编



A0048941



中国中医药出版社

(京)新登字025号

民间治病小绝招

振中 刘静宇 主编

中国中医药出版社出版  
(北京市东城区新中街11号)

---

北京彩虹印刷厂印刷 新华书店总店科技发行所发行  
787×1092mm 32开本 12印张 269千字

1993年1月第1版 1993年1月第1次印刷  
印数1—10000册

---

ISBN 7-80089-104-6/R·055 定价: 7.80 元

## 《民间治病小绝招》编写人员

审 订

建 中

主 编

振 中 刘静宇

编 委

振 中	刘静宇	陈 莉	郑虚无
韩 冰	王浙元	庞国胜	贾中习
刘风君	沈秋竹	阎智修	成立朝
阎金周	祁建华	宋一兵	武常流

# 前 言

我国的民间医学历史悠久、渊源流长，它蕴藏着中医学极其丰富的经验和劳动人民智慧的结晶，良方妙法俯拾皆是，在某种程度上已成为祖国医学基本理论和经验的源泉。数千年来，民间名医辈出，他们均以独特的创见和医技著称于世。古有赵学敏、张从正、朱丹溪等以始于民间诊疾问病而登上医学的名贤大堂；今有朱汉章、杨文水等从一个民间医学的执著探索者，一跃而成为当代中医杰出的发明家。推广他们的先进经验和成果，光大民间医术，正是本书编写的初衷，也是广大医务工作者、民间医学爱好者和广大家庭医疗保健的需要。本书以民间单方验方与奇难怪症治验相结合，从不同的角度反映了民间医生的科学思路和治学特色，以便读者玩味体验，指导临床。同时也是融实用性、科学性、可读性、趣味性为一体的编写尝试。我们希望，通过本书能使许多散失于民间的治病小绝招、小经验更好地服务于广大患者、造福于人类。

编者

1992年9月8日

# 目 录

前言	( 1 )
第一章 偏方单方治大病	( 1 )
感冒	( 1 )
咳嗽	( 5 )
呕吐	( 10 )
胃脘痛	( 13 )
痢疾	( 18 )
腹胀	( 21 )
糖尿病	( 26 )
遗精	( 31 )
阳萎	( 35 )
头痛	( 40 )
眩晕	( 44 )
痹证	( 49 )
腰痛	( 54 )
自汗	( 57 )
盗汗	( 59 )
疝	( 62 )
急性阑尾炎	( 63 )
乳痈	( 66 )
胆石症	( 69 )

痔疮	(72)
荨麻疹	(74)
带状疱疹	(79)
斑秃	(84)
白癜风	(87)
月经不调	(89)
痛经	(93)
崩漏	(98)
闭经	(101)
带下病	(105)
缺乳	(109)
百日咳	(113)
小儿疳积	(118)
小儿泄泻	(121)
遗尿	(126)
小儿绕虫证	(130)
小儿蛔虫证	(134)
小儿癫痫	(138)
牙痛	(143)
急性扁桃体炎	(147)
梅核气	(150)
鼻窦炎	(151)
<b>第二章 巧施外治疗百疾</b>	<b>(157)</b>
敷贴法	(157)
脐疗法	(162)
熏洗法	(166)
热熨法	(171)

滴点法	(175)
嚏鼻法	(181)
塞鼻法	(187)
烟熏法	(191)
香佩法	(194)
含漱法	(199)
刷牙法	(204)
吹药法	(207)
发泡法	(213)
摩顶法	(217)
药枕法	(220)
握药法	(224)
涂搽法	(227)
药栓法	(231)
灌肠点滴法	(237)
耳穴压豆法	(240)
<b>第三章 移情胜情起沉痾</b>	<b>(246)</b>
名医华佗 巧治痼疾	(246)
左友信以喜胜忧疗顽疾	(246)
钱同文巧施白金愈痼疾	(247)
文挚以怒愈文王疾	(247)
张子和以恐胜惊愈顽疾	(247)
张从正戏语开气结	(248)
子和施巧法 医愈狂言症	(249)
张子和巧治不寐	(249)
朱丹溪巧治相思病	(250)
以喜胜忧治顽疾	(250)



青年丧妻悲可疴 一席喜笑驱病魔·····	(250)
父羞愧成疾 子巧施良方·····	(251)
汪石山巧施计愈痴呆·····	(251)
喜伤心者 以恐胜之·····	(252)
思伤脾者 以怒胜之·····	(252)
名医万全以喜解思·····	(253)
名医巧治狂笑症·····	(253)
书生多虑独成疾 名医激怒竟无恙·····	(254)
叶天士三激藩宪 喜转怒双目复明·····	(255)
叶氏以死恫吓 王某目疾自愈·····	(256)
遭受责骂怒致疾 为惧命促忧获愈·····	(257)
<b>第四章 妙用药性食物治百病·····</b>	<b>(258)</b>
茶方·····	(258)
酒方·····	(267)
粥方·····	(277)
汤方·····	(283)
蛋方·····	(297)
粉方·····	(308)
饼方·····	(318)
糕方·····	(328)
胶方·····	(338)
饭方·····	(340)
羹方·····	(344)
<b>第五章 古代民间名医妙治奇难怪症选·····</b>	<b>(355)</b>
神医扁鹊巧施术 虢太子起死回生·····	(355)
孙思邈取嚏治病·····	(356)
钱氏儿科称圣手 道间黄土亦奇珍·····	(358)

张子和巧施良方愈便秘·····	(359)
朱丹溪治痢·····	(359)
朱丹溪冬天治中暑·····	(360)
名医戴思恭 巧治王妃病·····	(361)
戴思恭巧治痃块症·····	(362)
张景岳奇方排铁钉·····	(362)
过食蘑菇伤中宫 姜附熟地奏奇功·····	(363)
叶天士巧治“怪病”·····	(364)
邪遏似损久不愈 一剂表散见奇功·····	(365)
痰涎壅盛 白矾治之·····	(366)
有方无药 不药治病·····	(366)
锯末姜汤饮 小方治大病·····	(367)
淫邪发梦 人参可愈·····	(368)
范文虎治病·····	(368)
葵花子熨荷露茶病·····	(369)
无意一语通灵犀 张老巧治“菱积症”·····	(370)
卒中寒邪而病 吴先生用附愈疾·····	(371)

# 第一章 偏方单方治大病

## 感 冒

感冒是风邪侵袭人体所引起的头痛、鼻塞、流涕、喷嚏、恶寒、发热等为主要临床特征的常见外感疾病。又称伤风、冒风、冒寒。若病情严重者，并在一个时期内广泛流行，证候多相似者称为时行感冒。分别与西医学的普通型感冒和流行性感 冒相类似。

### 方一、谷子消风饮

【组 成】 生谷子 15~30 克

【功 能】 疏风解表，清宣肺气。

【适应症】 适用于普通型感冒，症见打喷嚏、流清涕，并伴鼻塞、头痛、轻度发热、四肢酸痛等。

【制用法】 嚼服后喝热水一杯，盖被出汗。汗出即愈。

【注 意】 避免受风着凉。

【来 源】 民间方。

### 方二、钩薄重感饮

【组 成】 钩藤 6 克 薄荷 3 克 青蒿 3 克 黄芩 4.5 克 枳壳 3 克

【功 能】 清里解表，清热肃肺。

【适应症】 适用于小儿重感冒。

【制用法】 水煎，1日数次温服。白血球高，加金银花9克。

【来源】 民间方。

### 方三、流感姜蒜汤

【组成】 生姜片30克 青大蒜头片20克 红糖50克

【功能】 辛温解表，宣肺解毒。

【适应症】 适用于流行性感冒、感冒。

【制用法】 上药放进小锅内煎熬约30分钟，剩下500毫升，睡前1次服下，连服3~6次。

【来源】 《常见病验方研究参考资料》

### 方四、柴青石膏退热汤

【组成】 软柴胡30克 姜半夏10克 嫩黄芩15克  
大青叶24克 金银花20克 生石膏30克 生甘草5克

【功能】 解表清里，和解少阳，清热解毒。

【适应症】 适用于外感高热。对风寒表证引起的高热应加荆防或羌独活。

【制用法】 上药加清水1000毫升，浸泡20分钟，武火煎10~15分钟，滤渣取汁，二煎加水适量，煎10分钟，滤液混合，每4~6小时服药1次，轻者每日1剂，重者1日2剂。

【来源】 经验方。

### 方五、消风百解散

【组成】 白芷1000克 甘草500克 陈皮1000克  
苍术1000克 荆芥1000克 麻黄1000克

【功能】 疏风散寒，宣肺解表。

【适应症】 适用于四时感冒，发热无汗，头痛项强，鼻

塞，咳嗽，骨节酸痛。

【制用法】 上药烘干，共研细末，过筛，瓶贮备用。每日服2次，每次6克，温开水送服。

【来源】 《太平惠民和剂局方》

方六、玉屏九味汤

【组成】 黄芪15克 白术9克 防风6克 杏仁9克  
神曲9克 葛根9克 薄荷6克 甘草3克 葱白为引

【功能】 益气固表，清热肃肺。

【适应症】 年老体虚感冒、头痛、鼻塞、流涕、喷嚏、恶风、咳嗽等。

【制用法】 将药先用水浸泡1小时，再用武火煎沸5分钟，每剂煎2次，兑后分2次饭后温服。

【来源】 民间方。

方七、薏苡祛湿汤

【组成】 荆芥9克 车前草30克 生苡仁30克 黄芩9克

【功能】 清暑解表，疏风散湿。

【适应症】 适用于暑湿感冒。症见发热、头沉胀如裹，骨节酸沉痛，胸闷，不欲食，口淡干呕，大便溏薄。

【制用法】 上药加清水适量浸泡30分钟，再放火上煎20分钟，每剂煎2次，将滤液兑后，分2次温服。

【来源】 民间方。

方八、加减银翘散

【组成】 金银花30克 净连翘30克 冬桑叶15克  
苏薄荷7克(后下) 芦根20克 板蓝根24克 荆、防各7克  
杏仁泥10克 鱼腥草30克

【功能】 辛凉解表，清热肃肺。

【适应症】 风热感冒。症见发烧，头痛，口干渴，咳嗽吐黄稠痰。

【制用法】 上药加水适量浸泡30分钟，再用武火煎10分钟，滤渣取汁，二煎加水适量，煎5分钟，滤液混合，分2次温服。

【来源】 经验方。

#### 方九、荆苏姜茶红糖饮

【组成】 荆芥10克 苏叶10克 茶叶6克 生姜10克 红糖30克

【功能】 发散风寒，祛风止痛。

【适应症】 适用于风寒感冒、畏寒、身痛、无汗等症。

【制用法】 先以文火煎煮荆芥、苏叶、茶叶、生姜，约15~20分钟后，加入红糖，溶化即成。每日2次，可随意服用。

【来源】 民间方。

#### 方十、银楂蜂蜜饮

【组成】 金银花30克 山楂10克 蜂蜜250克

【功能】 清热解毒，散风止痛，消食。

【适应症】 适用于风热感冒，发热头痛，口渴等症。

【制用法】 将金银花与山楂放入砂锅内，加水置旺火上烧沸，约3~5分钟，将药液注入小搪瓷盆内，再煎熬1次，滤出药液，将2次药液合并，放入蜂蜜搅匀服用。

【来源】 民间方。

#### 方十一、葱姜豆豉汤

【组成】 生葱白30克 生姜15克 淡豆豉20克

【功能】 疏散风寒，宣肺止咳。

【适应症】 适用于风寒感冒。症见发热，头痛，流清鼻涕，四肢酸痛，咳嗽、咳痰、全身疲倦等症。

【制用法】 先把生葱白、生姜切碎，再放入豆豉，加水500毫升左右，煮沸后分2次温服，服后盖被出透汗，每日1剂。

【来源】 民间方。

### 方十二、流感祛湿汤

【组成】 鬼箭羽 25克 花槟榔 15克 白鸽屎 20克  
鸭脚皮 25克 地骨皮 20克 布渣叶 25克 淡豆豉 25克  
尖尾蜂芋 15克 旧毫鼓 15克 瓜蒌叶 20克 苦瓜干 25克

【功能】 疏风解表，清肺燥湿。

【适应症】 适用于流行性感冒。症见精神疲乏，周身痠痛，发冷发热，心闷呕吐，头痛眼花等症。

【制用法】 以上药用清水煎6小时，约1大碗药液，待温热时服下，卧床休息，待出汗即愈。

【来源】 民间方。

## 咳 嗽

咳嗽是机体对人体气道的病邪的保护性反应。古人以有声无痰称咳，有痰无声称嗽。临床上二者常并见，通称咳嗽。外感或内伤，导致肺失宣降，为咳嗽的基本病机，以咳嗽为主要临床症状，可按本证论治。约相当于西医所称急、慢性支气管炎，支气管扩张，感冒，部分以咳嗽为主的肺炎等疾病。

### 方一、加味二陈汤

【组成】 广陈皮 10克 姜半夏 10克 云茯苓 15克

生百部 10 克 炙桑皮 15 克 炙紫苑 10 克 炙杷叶 12 克  
辽细辛 4 克 金银花 20 克 杏仁泥 10 克 炒枳壳 12 克  
炙甘草 7 克

【功能】清宣肺气，化痰止咳。

【适应症】适用于咳嗽痰多。

【制用法】上药加清水适量浸泡 30 分钟，再煎 30 分钟，每剂煎 2 次，将 2 次滤液混合兑匀，分 2 次早晚温服。每日 1 剂。

【注意】禁忌生冷、辛辣食物。

【来源】经验方。

#### 方二、清热宣肺汤

【组成】麻黄 30 克 杏仁 30 克 生石膏 30 克 炙甘草 15 克 川朴 15 克 乌梅 20 枚 紫苑 15 克 陈皮 15 克 蜂蜜 250 克

【功能】清热肃肺，宣肺止咳。

【适应症】久咳不止。

【制用法】将上药加清水 2000 毫升浸泡 30 分钟，放火上煎至 200 毫升，去渣加蜂蜜搅匀，放笼上蒸 1 小时即可。每日早晚饭后各服 1 匙。

【注意】高血压病、心脏病禁服。

【来源】民间方。

#### 方三、礞石化痰散

【组成】金礞石 9 克 川贝 9 克 制百部 9 克 制半夏 9 克 制南星 4.5 克 桔梗 9 克 款冬花 9 克 甘草 9 克

【功能】温肺散寒，化痰止咳。

【适应症】适用于咳嗽痰多者。

【制用法】上药共研细末，过筛，成人每次服 3 克，小



儿每次服1~1.5克，日3服，温开水送下。

【来源】民间方。

#### 方四、止嗽丸

【组成】炙紫苑1000克 炙百部1000克 白前1000克  
桔梗1000克 荆芥1000克 陈皮500克 甘草500克

【功能】健脾化痰，润肺止嗽。

【适应症】适用于新老咳嗽，咯痰不爽，咳呛不止等症。

【制用法】制浓缩丸，每服20粒，日服3次。

【来源】南京中药厂研制方。

#### 方五、温肺化痰汤

【组成】杏仁9克（泡去皮尖杵碎） 连须葱白3根  
白菜根1个（切片） 生姜3片

【功能】温肺散寒，化痰止咳。

【适应症】适用于风寒咳嗽。症见咳嗽吐痰清稀，鼻塞流清涕，头痛发热无汗等。

【制用法】上药加水适量浸泡15分钟，煎15分钟，每剂煎2次，兑后分2次温服。每日1剂。

【来源】民间方。

#### 方六、艾叶慢支饼

【组成】艾叶30克 生姜3片 芝麻油50克 白面15克

【功能】清宣肺气，化痰止咳。

【适应症】适用于慢性支气管炎。

【制用法】艾叶用芝麻油炸后，与生姜分别切成细丝，以白面拌和成饼，再入油锅炸焦捞出；1次服完，1日1次。连服3日。