

民间疗法大百科

张道蕴 著

经济管理出版社

著作权合同登记图字：01—2004—3877号

图书在版编目 (CIP) 数据

民间疗法大百科/张道蕴著. —北京: 经济管理出版社, 2004

ISBN 7 - 80207 - 087 - 2

. 民 张 民间疗法 . R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 126463 号

出版发行: 经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话: (010) 51915602 邮编: 100038

印刷: 北京银祥印刷厂

经销: 新华书店

责任编辑: 刘璐

技术编辑: 晓成

责任校对: 赤平

880mm × 1230mm/ 32

10. 125 印张

145 千字

2005 年 1 月第 1 版

2005 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—6000 册

定价: 25.00 元

书号: ISBN 7 - 80207 - 087 - 2/ F · 80

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部
负责调换。联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号

电话: (010) 68022974

邮编: 100836



前 言

现代西医由于在临床检查方法、外科及急救医疗诸方面极为出色，已通行于全世界。但是，它在药物治疗方面的使用，往往是头痛医头、脚痛医脚，即所谓的“治标不治本”，并有太多失败，且某些药物常常引起副作用，这已引起了人们的关注和不满。

往往为了治疗某一疾病的用药，其副作用却引发了其他病变，或因长期使用某类药物而加重了肝、肾脏的负担或伤害，再加上抗生素的滥用现象，这些都不是现代医疗之福。

由于西医药物治疗上的不足，不少医生和患者开始使用中医处方，以减少药害。有识之士指出：现在许多合成药，除了外科和急救医疗处置之外，对慢性疾病，不应长期使用。

目前，有许多患者在医院做了全身检查或临床检查，然后依据检查的结果，除外科和急需治疗的情形外，开始尝试结合所谓的生药疗法，结合中西



医药的长处。这种选择，无疑是崭新的，也是较为明智的医疗方向之一。

俗话说：“吃五谷生百病。”对于日常生活中的小疾病，使用民间疗法就足够了。所谓民间疗法，就是应用单方、验方、饮食疗法及时医治身体器官或系统发生的疾病。从古至今，民间疗法早已应用且不断发展。因其简单易行，疗效明显，副作用较小，往往在民间广为流传。本书精选不少中外民间疗法，按各系统的疾病而逐一述之，如有任何疑义，应与合格的中医药师讨论使用。相信你读过本书之后，一定会给你的健康和你的家庭带来帮助和幸福。



一、消化系统的疾病

口臭

艾蒿酒可除口臭

用料：艾蒿又称艾草。当其在春天长出新叶时，采摘其叶片，清洗干净后曝晒除去水分备用。

用法：用干净容器装入一半量的艾蒿后注入白酒密封，放置四五天后绞汁。用量为一杯（约50毫升）绞汁、一小匙蜂蜜和等量的水混合，晚上就寝前服用，隔天口臭即可消除，每日口齿清香。

(1) 有人为消除口臭，常嚼如仁丹之类的东西。习惯成自然，有的人由于长期吞嚼，引起血压上升，这是因长期吞嚼含剂所致。

(2) 口臭也可能是食物所引起的。比如：常吃大蒜，其呼出的气中就会有浓烈的蒜味；喜食墨鱼



者，口气中会有墨鱼的臭味；有肺化脓或积食的人，其呼出的气也特别难闻。若是有肺化脓的现象，则应到医院治疗。

(3) 若在艾蒿酒中滴入少许老姜汁（夏天可用嫩姜，也可用姜叶汁）会更有效。

嚼茶叶可除口臭

用法：口臭不利于社交。有口臭的人不妨在饭后刷牙，再嚼一小撮茶叶，用上三五天，口臭即可消除。

茶叶嚼起来不如泡茶饮用顺口，但是，为消除口臭，不舒服也应该试一下。这是因茶叶的吸附力特别强，它能强烈吸收附近的气味。所以，通过嚼茶叶，口腔中的臭味就被茶叶吸走了。

吃苹果可除口臭

用法：如果你口臭的话，不妨食用一些苹果。食用之后，就会使口齿清香了。

(1) 人的口腔是细菌的温床。由于它有适当的温度和水分，细菌可以利用齿缝间的食物残渣繁



殖。在繁殖的同时，又将其中的蛋白质、糖分进行分解，其速度之快，可以在一夜之间盖满两排牙齿。在分解的过程中会产生令人难闻的臭味，如硫化氢、阿摩尼亚的味道，这些味道混合起来，就使人避而远之。如果口腔还有齿槽脓肿、蛀牙、牙周炎，那异味就更严重了。

(2) 除去口臭，并不是一件费力的事，只要在食后三分钟之内刷牙或漱口，不留下食物残渣，同时保持唾液的流畅，这样口腔里的细菌就无从作乱，当然也就不会发生口臭了。食用苹果或芹菜，能使口腔内唾液保持流畅。

消化不良

芦荟酒对胃弱者有益

用法：王先生长期胃弱，日渐消瘦。友人告之“芦荟酒对胃弱有益”。王先生听后每天喝一小杯，不久，他食量增加，消瘦既除自然精力充沛。胃弱者不妨一试。



(1) 芦荟有缓下的作用。芦荟酒到了胃弱者体内，会与酒精一起促进血液循环，有助消化。

(2) 如果用两升白酒，一公斤芦荟和半公斤冰糖，再加入二三十克姜丝，其效果会更佳。

(3) 此酒应密封放置一个月后，再过滤保存，饮用时可加适量热水。

舌头操能强化肠胃

作法：没有食欲，看见东西不想吃，就必须通过强化味觉功能的司掌者——舌头的功能。通过强化舌头的运动，能促进胃部功能。

舌头操的做法如下：

(1) 伸出舌头，然后往内，尽量使舌尖舔到喉咙。

(2) 将舌尖伸出牙齿外侧，使它能舔到牙齿每个地方，向前，向左右伸出，反复数遍，唾液自会流出，再将唾液缓缓吞下。

(3) 最后将舌头再伸出去，尽量舔到鼻子和下巴，这样舌头操就做完一遍。此操不太雅观，但能



增加食欲，强化肠胃。如果你胃口不佳，没有食欲，不妨一试。

早晚按摩腹部助消化

功法：早晚在床上，仰卧，左右手按摩腹部，可助消化。此法在中医保健养生方上多有记载。不少长寿老人也用此法，效果甚佳。

仰卧，左手按肚脐处逆时针旋转五六十次，再换右手顺时针旋转五六十次，交替 2 ~ 3 次即可，此法长期操作，有助消化和排便顺畅。

山药内金治消化不良

作法：山药与干鸡内金各等量研为末，用糯米粉团为梧桐子大小的丸子备用。

用法：每日三次，饭后两小时用酒水（一半酒一半水）或温水吞服药丸，久服能护肝健胃、助消化、增进食欲，可解除酒精中毒。

山药、鸡内金，药店均有售。此方制丸简便，自制备用。



腹痛

胃痛食欲不振可用姜盐治疗

作法：胃痛厌食时，用生姜切薄片，涂上食盐，绳捆，用窗户纸（又称毛头纸）包7层，用水蘸湿，文火烤熟，捣烂，米汤送服，一次服一块生姜（约20克）。

腹痛用老鹳草治疗

用法：腹痛，取老鹳草7~11克，用180毫升水煎至一半后服用，腹泻时带有腹痛也可用此方。老鹳草在立夏前后采集的疗效最佳。

茄子蒂治腹痛

用法：取茄子蒂数个，放置密闭器皿内，焙焦后研成末备用。每次用半茶匙，清水送服。

本方对因食鲜鱼、蘑菇后引起的腹痛有效。

食盐热敷治腹痛

用法：除阑尾炎引起的腹痛外，对其他腹痛，



用食盐热敷均有效。

食盐炒热，布包，热敷腹部，可止痛。

干姜治寒性腹痛

用法：若遇寒性腹痛，可取干姜烧黑研成末，加在稠粥中服下，口服若干次，即可治愈腹痛。

腹泻

栗子治腹泻

用法：若遇腹泻，一时又找不到药止泻，即可用栗子 20 ~ 30 个烤熟吃下，可治腹泻。

栗子花治腹泻

用法：严重腹泻时，可将栗子花煎汁服用，可立止腹泻。

栗子花开花时，有长约 15 公分的细长白花，其底部有雌花两三个，前端则是雄花，受粉后花会落下，可将其收集晒干备用。

(1) 用量 5 ~ 15 克，过滤后俟其稍温即可



饮用。

(2) 严重腹泻后的饮食，要尽量依照米汤、粥、正常饮食的顺序。

枫树叶治腹泻

用法：腹泻，可将枫树叶 30 克（干枯陈久者为佳），加水 200 毫升，煎至 50~100 毫升，内服，每日两次。

枫树生长在全国各地，易于采集，到冬天收集，晾干备用。

炒糊米汁治腹泻

用法：腹泻并带肠鸣，便稀如水时，可用炒糊米汁治愈。

作法：将大米或小米 50 克，放在锅内炒糊，然后加水 100 毫升，水开后待温时服下，一日两次，一般两天即可治愈。

(1) 此方在民间广为流传。因此方简单易行，故遇腹泻、大便稀薄，肠鸣时为首选之方。

(2) 大米、小米炒糊成炭，炭可吸附肠壁上的



水分和肠内的毒素，恢复肠之功能。

木瓜汁治腹泻

用法：若遇腹泻，痢疾并带腹痛时，可取木瓜汁 100 毫升，一日三次，饭后用温水送服，治腹泻十分有效。

痢疾

马齿苋绿豆治痢疾

用法：若遇湿热痢疾，可用马齿苋 120 克，绿豆 30 克，加水 300 毫升，煎汤服食，每日一次，连服 3 ~ 4 次，可治愈。

(1) 痢疾是指以腹痛，里急后重，泻下物为赤、白黏物为特征的一种疾病，病人十分虚弱难受。它是因感受外邪和饮食内伤，引起大肠气血壅滞，血络受损，传导功能紊乱而造成的。

(2) 此方在民间，特别是农村广为流传。马齿苋在田边可寻。平时也可采集食用，有清热利湿之



功效。马齿苋加上绿豆有清热、解毒、止痢，对湿热痢疾特别见效。

(3) 所谓湿热痢疾，其主要症状为起病快而急，恶寒发热，腹泻并带腹痛，大便次数频，一天数次至数十次。大便初呈水样，继而便血相兼，甚至尽为脓血；肛门灼热难耐，兼有恶心呕吐、口渴、小便短赤等症状。

乌梅苏叶治痢疾

作法：若患赤、白痢，可用乌梅 3 个，陈茶叶，干净的苏叶、老姜、白糖各 9 克，用水 800 毫升，煎取汁 400 毫升。

用法：若为白痢可即时服用。赤痢则将药汁露一宿温服。

(1) 本方对赤、白痢十分有效。

(2) 本方的功效为温脾，利湿，补虚，止痢。

白头翁银花木槿花治痢疾

用料：若遇时疫毒痢，可用白头翁 50 克，银



花、木槿花、白糖各 30 克。

用法：将前三味药煎取浓汁 200 毫升，加入白糖后温服，每天三次。

本方清热解毒，凉血止痢，适用时疫毒痢。

所谓时疫毒痢，它的主要特征是发病快，并见高热、头痛、烦躁、口渴，甚至神智不清，继而腹痛、腹泻。大便溏薄，也可为血水或脓血，舌红绛，苔黄燥。

马齿苋粥治热痢脓血

对于热痢带脓血的痢疾，可用马齿苋粥来治愈。

用料：取马齿苋 150 克，粳米 100 克。

作法：马齿苋洗干净，切碎，粳米淘净备用。马齿苋与粳米加入锅中，加清水，旺火煮沸后，再改用小火熬成粥。

用法：服用此粥时不加盐、醋，空腹淡食。

(1) 本方出自《圣惠方》、《饮膳正要》等书。

(2) 本方适用于“血利”；“脚气头面水肿，心腹胀满，小便淋涩”，是治疗热痢脓血的代表方。

(3) 本方以马齿苋为主，清热解毒，凉血止



痢；以粳米为辅，健脾止痢，合用则成清热解毒，凉血止痢的良方。

(4) 若用马齿苋取汁煮沸，蜂蜜调服，还可用于“产后血痢小便不能，脐腹痛”等疾病。

橘饼桂圆治久痢

用料：久痢久泻不愈，可用橘饼 120 克，桂圆肉 100 克，白糖 500 克。

作法：将橘饼桂圆肉切碎，将白糖放在锅中加水适量，文火熬稠，将碎橘饼、桂圆放入糖水熬至糖成丝状时离火。将盘表面涂上一层麻油，把做好的橘饼桂圆糖放入，置凉，再切成块即可食用。

本方补脾健胃，可治食滞泻痢、久泻久痢等疾病。

胆病

茵陈粥治黄胆病

对于黄胆病，可用茵陈粥治疗。

用料：绵茵陈 30 克，粳米 50 克，白糖适量。



作法：先将茵陈洗净，煎汁。用茵陈汁与粳米同煮，等粥将熟时，加入白糖再煮1~2分钟，沸即成。

用法：每日分2~3次服用，连服7~10天即可。

黄疸病以目黄、身黄、小便黄为主要表现的病症。如果色泽鲜明，如橘子色的为阳黄；色泽晦暗的称为阴黄。

本方温通肝胆，适用于阴黄的黄疸病。

栀子粥治黄疸病

用料：栀子仁30克，粳米100克。

作法：将栀子仁研成末，分为4份，粳米熬粥，待粥汁稠黏时，加入栀子末1份，搅匀后服食，连服四次。

本方出自《寿亲养老新书》，功能是清热、泻火，适用于黄疸病。

蒲公英治胆病

用法：将蒲公英的茎和叶，捣烂取汁口服，或用鲜嫩茎叶拌菜吃，对胆病疗效极佳。或取蒲公英的根，煎成浓汁，一次服5毫升，每日5~6次。

蒲公英汁增强促进肝和胃的机能，使胆病得到