

声明

本电子书由中国农业出版社数字出版，相关权利归中国农业出版社拥有。读者、著作权人和（或）依法可以行使著作权的权利人如有疑问，请与中国农业出版社联系：

地址：北京市朝阳区麦子店街 1 8 号楼

邮编：100026

电话：010-64194921 010-65005894

E-mail: lishanzhao@sina.com

中国农业出版社

民间

迟钝 迟昭 编著

【李时珍】



妙方

2000

首

农村读物出版社

民间妙方2000首

迟 钝
迟 昭 编著

农村读物出版社

序

中国医药学是一个伟大的宝库。这个宝库除了传统的祖国医学之外，还应包括大量分散在民间的单方、验方、秘方，这是广大人民群众为了生存在同各种疾病作斗争中就地取材，反复摸索出来的简易治病方法。它在漫长的人类生存、繁衍的历史上，有着不可忽视的作用，就是今天，这些作用也并没有消失。但是，需要人们把它从狭小的范围里解放出来，推而广之，为其创造大量实践的条件。经过大量广泛、长期反复的临床验证，真正有用的精华就会得到科学的确认，真正成为人民的财富。

本书作者迟钝先生早年就读于伪满时期满州医科大学和日本庆应大学医学院，1942年学成回国从事临床医疗，几十年来积累了丰富的医疗经验。由于他长期从事基层医疗，贴近群众，对国情民情了解颇深。他独钟祖国医学，尤其重视散在民间的行之有效的医疗方法，这些方法简便、易行、省钱、省事，很受群众欢迎。多年来，他从国内、国外广泛收集药方，并在自己医疗实践中应用验证，确认有效无害者，筛选累积，编著成册，使其发挥更大作用。

《民间妙方2000首》一书的出版确是一件有意义的事情，作者将自己在半个多世纪临床实践中的医疗心得全部奉献出来，并期望广大群众，尤其是基层医务工作者能从中受益。相信这本书会受到广大医者、患者的欢迎。

董炳琨谨识

2000年4月

目 录

序 言

▲ 传染性疾病

| | | | |
|----------------|----|--------------------|----|
| 流行性重感冒 | 1 | 肝脂肪变性 | 11 |
| 病毒性感冒 | 1 | 肝硬化 | 11 |
| 感冒 | 1 | 肝硬化腹水 | 12 |
| 霍乱 | 2 | 肝癌食饵疗法 | 12 |
| 布氏杆菌热 | 3 | 肝炎食疗 | 12 |
| 重型大脑炎 | 4 | 急性痢疾 | 14 |
| 重型乙型脑炎 | 4 | 慢性痢疾 | 17 |
| 白喉 | 5 | 疟疾 | 17 |
| 肠伤寒 | 5 | 阿米巴痢疾 | 18 |
| 狂犬病 | 6 | 肺结核 | 19 |
| 猩红热 | 7 | 结核和小儿疝积 | 21 |
| 无黄疸急性肝炎 | 7 | 肺结核局部病灶恢复后 体弱咳嗽 | 21 |
| 急性黄疸性肝炎 | 7 | 开放性肺结核 | 22 |
| 慢性肝炎 | 9 | 肠结核 | 22 |
| 儿童肝炎 | 10 | 骨结核 | 23 |
| 胆汁性肝硬化 | 10 | 根治肺部结核瘤方 | 23 |
| 肝脓疡(有高热疼 痛) | 11 | 肾结核 | 24 |
| | | 咽喉结核 | 24 |
| | | 睾丸结核 | 25 |
| | | 结核性淋巴腺炎 (瘰疬) | 25 |

▲▲ 循环系统疾病

| | |
|--------------|----|
| 心律不齐 | 28 |
| 休克 | 28 |
| 高血压 | 29 |
| 高血压的点穴疗法 | 30 |
| 血栓病 | 30 |
| 脑血管意外后遗症 | 31 |
| 脑血管障碍和痴呆 | 31 |
| 半身不遂 | 31 |
| 老年人半身不遂或脚力不好 | 32 |
| 口眼歪斜针灸方 | 32 |
| 预防半身不遂 | 32 |
| 头颈手足筋骨疼痛半身不遂 | 33 |
| 瘫痪 | 33 |
| 动脉硬化 | 33 |
| 心脏病 心脏衰弱 | 34 |
| 心悸 | 35 |
| 心悸亢进 | 36 |
| 预防心脏病 | 37 |
| 心脏性喘息 | 37 |
| 冠心病 心绞痛 | 38 |
| 心脏病之点穴疗法 | 38 |
| 心脏病食疗方法 | 38 |
| 慢性心肌炎 | 39 |

| | |
|-------|----|
| 心肌梗塞 | 39 |
| 心源性休克 | 39 |
| 心动过缓 | 39 |

▲▲ 呼吸系统疾病

| | |
|------------------|----|
| 预防流感 | 41 |
| 预防感冒 | 41 |
| 葡萄治流感 | 42 |
| 风寒感冒发热 | 42 |
| 退烧效方 | 43 |
| 感冒头痛 | 44 |
| 感冒头痛点穴疗法 | 44 |
| 风热身胀头痛 | 44 |
| 发热无汗 | 44 |
| 虚热 口干舌燥 痰涕黏稠 | 46 |
| 咳嗽(劳伤、风寒以及儿童百日咳) | 46 |
| 寒咳 | 47 |
| 热咳 | 47 |
| 多痰 咳嗽 | 47 |
| 肺燥肺痿久咳 | 48 |
| 慢性咳嗽 | 49 |
| 五劳七伤 咳嗽吐血 | 49 |
| 气管炎 肺气肿(咳嗽痰多) | 50 |
| 五味子泡鸡蛋治疗 | |

| | | | |
|----------------|----|------------------|----|
| 气管炎咳嗽 | 50 | 消化不良 | 66 |
| 慢性气管炎 | 51 | 干呕恶心 | 66 |
| 支气管扩张 | 51 | 吐酸 | 66 |
| 肺炎 | 51 | 神经性呕吐 | 66 |
| 吐血 | 53 | 呃逆呕吐 | 67 |
| 吐血后血晕不省人 | | 咽中作哽 食不下咽 | |
| 事 | 53 | 反胃不止 | 68 |
| 咳血 | 54 | 反胃 吐酸 病后胃弱 | 68 |
| 肺脓疡 | 54 | 咳嗽反胃 | 68 |
| 肺水肿 | 54 | 胃扩张、下垂(重症) | 68 |
| 肺坏疽 | 55 | 胃扩张 | 69 |
| 肺癌 | 55 | 胃下垂 | 69 |
| 肺癌食疗 | 55 | 胃癌 | 69 |
| 支气管哮喘 | 56 | 慢性肠炎(溃疡性肠炎、 | |
| 哮喘 | 56 | 结肠炎) | 71 |
| 冷喘(遇冷而喘) | 57 | 肠炎 | 71 |
| 年老气喘 | 57 | 上吐下泻 | 72 |
| 喘息 | 58 | 腹痛 | 72 |

▲▲ 消化系统疾病

| | | | |
|----------------|----|------------|----|
| 急性胃炎 | 60 | 阑尾炎 | 73 |
| 慢性胃炎 | 60 | 肠梗阻 | 74 |
| 萎缩性胃炎 | 61 | 胆囊炎 | 74 |
| 胃病 | 61 | 肠类结石 | 75 |
| 胃痉挛 | 62 | 五更泻 | 75 |
| 消化性溃疡病 | 63 | 胃肠出血(贫血虚 | |
| 胃、十二指肠溃疡 | 63 | 弱) | 76 |
| | | 腹泻 | 76 |
| | | 气脱(肚胀经久,忽泻 | |

| | | | |
|----------------|----|--------------------------|-----|
| 数升,昼夜不止) | 77 | 前列腺炎 | 89 |
| 便秘 | 77 | 淋毒性前列腺炎 | 90 |
| 便血 | 81 | 小便不通 | 91 |
| 饮水过多 | 82 | 小便失禁 | 91 |
| 过食牛肉 | 82 | 尿频 | 92 |
| 过食鸭肉 | 82 | 夜尿多食疗 | 93 |
| 过食蛋类 | 82 | 尿血 | 94 |
| 过食鱼肉 | 83 | 房劳尿血 | 94 |
| 过食麦类 | 83 | 老年溺尿刺痛 | 95 |
| 过食莴苣 | 83 | 膀胱炎 | 95 |
| 过食瓜类 | 83 | 膀胱结石 | 95 |
| 过食紫菜 | 83 | 淋病 | 96 |
| 过食木耳 | 84 | 肾炎 | 97 |
| 过食豆腐 | 84 | 肾结核 | 98 |
| 过食竹笋 | 84 | 慢性肾炎极虚证食 疗 | 98 |
| 过食素粉 | 84 | 肾炎腹水 | 98 |
| 过食荔枝 | 84 | 尿崩症 | 99 |
| 胆道蛔虫 | 85 | 肾结石 | 99 |
| 肠道蛔虫 | 85 | 尿道结石 | 100 |
| 绦虫 | 86 | 肾盂肾炎 | 100 |
| 钩虫 | 86 | 慢性肾盂肾炎 | 100 |
| 十二指肠蛔虫 | 86 | 尿毒症 | 101 |
| 血吸虫病 | 87 | 浮肿 | 101 |
| | | 湿气肿胀 | 103 |
| | | 脚气水肿 腹胀 喘息 二便不通 | 103 |
| | | 腹水 | 104 |

泌尿系统疾病

前列腺肥大外治方

法

| | |
|-----------------|-----|
| 急性睾丸炎 | 106 |
| 慢性睾丸炎 | 106 |
| 睾丸肿(阴囊水肿) | 107 |
| 睾丸寒痛(肾寒痛) | 107 |
| 肾囊肿 | 107 |
| 阳缩急症 | 108 |
| 阴茎肿 | 108 |

神经系统疾病

| | |
|--------------------------|-----|
| 头痛 | 109 |
| 偏头痛 | 109 |
| 终年头痛 | 110 |
| 酒后头痛 | 110 |
| 头痛 眩晕 | 110 |
| 眩晕 | 111 |
| 癫痫 | 112 |
| 顽固性癫痫 | 113 |
| 精神不集中 | 113 |
| 失眠健忘 | 113 |
| 神疲健忘 | 114 |
| 记忆力减退 | 114 |
| 神经性心动过速 | 114 |
| 神经性呼吸困难 | 115 |
| 肌肉萎缩 | 115 |
| 肋间神经痛 | 115 |
| 颜面神经麻痹(三叉神经痛,口眼歪斜) | 116 |

| | |
|--------------------------|-----|
| 痿症 | 116 |
| 精神分裂症(狂躁型精神分裂) | 116 |
| 神经衰弱(失眠) | 117 |
| 癔病性失语 | 119 |
| 突然不语 | 120 |
| 脑膜炎 | 120 |
| 脑病(脑震荡、脑炎后遗症、神经衰弱) | 120 |
| 眉毛动摇昼夜不醒 | 120 |

新陈代谢系统疾病

| | |
|-----------------|-----|
| 虚弱筋骨挛痛、脚气 .. | 121 |
| 干脚气(手脚麻痹) | 121 |
| 糖尿病 | 121 |
| 甲状腺机能亢进 | 124 |
| 红斑狼疮 | 124 |
| 老年口干症 | 125 |

血液系统疾病

| | |
|-------------------------|-----|
| 慢性粒细胞白血病 | 126 |
| 溶血性再障 | 127 |
| 过敏性紫癜 | 127 |
| 血小板减少性紫癜(子宫功能性出血) | 127 |

| | |
|------------|-----|
| 恶性贫血 | 128 |
| 血友病 | 129 |

儿科疾病

| | | | |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 小儿暑热症食疗 | 130 | 婴儿断脐止血 | 142 |
| 婴儿火赤疮 | 131 | 小儿啼脐出血 | 142 |
| 婴儿湿疹 | 131 | 小儿慢惊风 | 142 |
| 小儿黄水疮 | 132 | 小儿吐泻 | 143 |
| 小儿各种口疮 | 132 | 小儿腹泻 | 143 |
| 小儿鹅口疮 | 132 | 小儿寒吐 | 144 |
| 小儿流涎 | 133 | 小儿痲子 | 144 |
| 小儿久痢 | 133 | 小儿语迟 | 144 |
| 白喉 | 134 | 小儿脐眼出水 | 145 |
| 猩红热 | 134 | 初生儿二便不通 | 145 |
| 腮腺炎 | 135 | 小儿脐疝 | 145 |
| 小儿麻疹合并肺炎 | 136 | 小儿小便不通 | 145 |
| 麻疹 | 136 | 初生儿小便不通 | 145 |
| 小儿咳嗽 | 137 | 小儿大便不通 | 146 |
| 百日咳 | 138 | 小儿闭尿 | 146 |
| 气管炎哮喘食疗 | 140 | 遗尿 | 146 |
| 小儿流感初期 | 140 | 小儿睾丸鞘膜积液 | 147 |
| 儿童病毒性肺炎 | 141 | 婴儿伤食腹泻 | 148 |
| 解小儿诸般热毒 | 141 | 小儿消化不良 | 148 |
| 小儿虫积腹痛 | 141 | 小儿疳积 | 148 |
| 小儿便秘 | 141 | 消痞 | 149 |
| 小儿痢疾 | 142 | 小儿腹内积块 | 149 |
| 小儿顽固下痢 | 142 | 小儿腹泻食疗 | 149 |

五官科疾病

| | |
|-------------|-----|
| 慢性青光眼 | 151 |
| 红眼病 | 151 |

| | | | |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 麦粒肿(针眼) | 151 | 刺目) | 159 |
| 视神经萎缩 | 152 | 眼见黑花和金星(肾虚 | |
| 视网膜出血 | 153 | 眼花) | 160 |
| 迎风流泪 | 153 | 翼状翳 | 160 |
| 两目昼夜不闭 | 153 | 角膜实质炎 | 161 |
| 两目暴出 | 154 | 白内障 | 161 |
| 夜盲 | 154 | 老年耳聋 | 161 |
| 目暗不明 | 154 | 青年耳聋 | 161 |
| 视网膜和视神经病 | 155 | 神经性耳聋 | 162 |
| 目生翳 | 155 | 猝然耳聋 | 162 |
| 痘疮入目生翳 | 155 | 耳鸣 | 162 |
| 结膜炎 角膜炎 角膜 | | 耳鸣及耳聋保健 | 163 |
| 翳 | 155 | 耳疳 | 163 |
| 充血性烂目 | 155 | 中耳炎 | 164 |
| 眼中充血 | 156 | 脓耳 | 165 |
| 腺病质眼 | 156 | 外耳肿物 | 165 |
| 绿风内障 | 156 | 耳后出血 | 165 |
| 碱潜入目 | 156 | 鼻炎 | 166 |
| 麦芒入目 | 156 | 鼻窦炎 | 166 |
| 电光性眼炎 | 157 | 副鼻窦炎 | 168 |
| 石灰入目 | 157 | 鼻中息肉 | 168 |
| 飞尘入目 | 157 | 鼻流清涕不止 | 168 |
| 泥沙入目 | 157 | 异物入鼻不出 | 169 |
| 眼珠伤损 | 158 | 鼻大如拳疼痛难忍 | 169 |
| 眼瞳成漏 | 158 | 鼻疳 | 169 |
| 眉毛不生 | 158 | 鼻生疮 | 169 |
| 眼忽缩入 | 159 | 鼻中生痔 | 170 |
| 卷毛倒睫(眼毛倒睫 | | 鼻蓄脓 | 170 |

| | | | |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 鼻衄不止 | 171 | 喉间作痛烂不收口(烂 | |
| 鼻疳 | 172 | 喉痧) | 182 |
| 鼻内生虫 | 173 | 喉内生肉 | 182 |
| 口渴唇干 | 173 | 慢性喉炎食疗 | 183 |
| 夜卧口渴喉干 | 173 | 喉炎 | 184 |
| 冬月唇干出血 | 173 | 咽喉诸症 | 184 |
| 唇边生疮多年不愈 | 173 | 快捷消除异物梗喉 | 185 |
| 唇破生疮 | 174 | 咽喉戳伤饮食不下 | 187 |
| 口角生疮 | 174 | 喉哑 | 187 |
| 口四周生疮如黄蜡 | 174 | 喉中结块不通(食水不 | |
| 口唇肿大 | 174 | 下危急至死之症) .. | 187 |
| 口疮 | 175 | 喉久劳痛 | 187 |
| 口腔炎 | 176 | 骤然口不能言 | 188 |
| 口舌生疮 | 177 | 牙痛 | 188 |
| 舌溃烂(饮食难进,疼 | | 牙周炎 | 191 |
| 痛异常) | 177 | 牙龈出血 | 191 |
| 补断舌 | 177 | 满口牙齿出血 | 192 |
| 舌上出血 | 178 | 牙齿作酸(因食酸味过 | |
| 舌胀满口 | 178 | 多所致) | 192 |
| 舌肿出口外 | 179 | 牙疳 | 192 |
| 口臭 | 179 | 龋齿 | 192 |
| 口腔上腭疼痛 | 179 | 取牙不犯手 | 193 |
| 急性扁桃体炎 | 180 | 下颏脱落 | 193 |
| 腮腺炎 | 180 | 补肾固齿 | 194 |
| 腮漏 | 180 | | |
| 咽炎 | 181 | | |
| 慢性喉炎 | 181 | | |
| 单双喉蛾(喉痹) | 181 | | |

外科疾病

类风湿性关节炎

195

| | | | |
|-----------|-----|-------------------------------|-----|
| 风湿外用药 | 196 | 发中生疔 | 210 |
| 风湿性关节炎 | 197 | 头面红疔 | 210 |
| 瘡背 | 197 | 诸疮(阑尾炎、分娩后 腹部硬块) | 211 |
| 疔毒 | 198 | 结石症 | 211 |
| 唇疔 | 199 | 急性阑尾炎 | 212 |
| 疔疮(下肢溃疡) | 199 | 肠梗阻 | 212 |
| 悬痈(包括颜面部) | 200 | 骨质增生 | 213 |
| 悬痈初起 | 200 | 骨质疏松 | 213 |
| 癰疽 | 200 | 慢性化脓性骨髓炎 | 214 |
| 脱疽 | 201 | 头颈直硬不能转侧 | 216 |
| 多骨疽 | 201 | 急性腰扭伤 | 216 |
| 发疽 | 201 | 腰扭伤点穴疗法 | 217 |
| 乳痈 | 202 | 腰痛推拿疗法 | 217 |
| 诸痈 | 202 | 腰腿痛(筋骨麻木) | 217 |
| 无名肿毒 | 202 | 闪腰岔气 | 218 |
| 痈疔 肿毒 | 202 | 腰痛 | 218 |
| 痈疽毒 | 203 | 肾虚风寒腰疼 | 219 |
| 中毒肿物 | 203 | 坐骨神经痛 | 219 |
| 疮毒肿物 | 203 | 脊髓炎(下痿不能行 动) | 220 |
| 痈疔 瘰疬 | 203 | 脊椎病(多发性棘炎和 损伤性脊柱变形脊椎 炎) | 220 |
| 肿毒 胎毒 | 203 | 腰腿痛 腰不能伸 直 | 221 |
| 痈疽 面疱 | 204 | 腿痛 | 221 |
| 恶疮 菌毒 | 204 | 关节松解(中医名筋 | |
| 疮疡 | 204 | | |
| 疮疡久不收口 | 205 | | |
| 冻疮 | 205 | | |
| 疝气 | 209 | | |
| 小肠疝气 | 209 | | |

| | |
|-------------------|-----|
| 解) | 221 |
| 补气 补血 强筋骨 | 222 |
| 骨刺关节炎 | 222 |
| 脚骨骨刺 | 222 |
| 骨科擦剂 | 223 |
| 骨折 | 226 |
| 静脉炎(下肢静脉疼 痛剧烈) | 227 |
| 丹毒 | 228 |
| 胸膜炎 | 228 |
| 肋膜炎 | 229 |
| 湿性肋膜炎及腹膜 炎 | 230 |
| 肿物 | 230 |
| 内伤久发 | 231 |
| 刀伤出血 | 231 |
| 跌打损伤 | 231 |
| 软组织损伤 | 232 |
| 外伤血肿 | 233 |
| 外伤效方 | 233 |
| 肋软骨炎 | 233 |
| 肩周炎 | 234 |
| 外痔 | 234 |
| 痔核 | 234 |
| 痔疾食疗 | 235 |
| 痔疮穴位点压 | 235 |
| 痔疮 | 236 |
| 痔血 | 237 |

| | |
|--------------------|-----|
| 肛门肿痛(肛门暴 肿) | 239 |
| 脱肛 | 239 |
| 裂痔(肛裂) | 240 |
| 肛旁脓肿 | 240 |
| 脚气(各期全可用) | 241 |
| 男女老幼无故腿脚肿 疼 | 242 |
| 远行脚心肿痛 | 242 |
| 远行足起泡 | 243 |
| 肾阴不足 筋骨痿软 不 能步履 | 243 |
| 足跟痛 | 243 |
| 鸡眼 脚垫 | 244 |

皮肤科疾病

| | |
|-------------------|-----|
| 皮肤顽癣 | 246 |
| 牛皮癣 | 246 |
| 鱼鳞癣 | 247 |
| 脚癣、顽癣痒不止 | 247 |
| 脚癣和手癣(鹅掌 风) | 247 |
| 脚癣(香港脚、日本称 水虫) | 249 |
| 手掌脱皮 | 249 |
| 脚癣溃烂成疮 | 250 |
| 湿癣 脚癣 | 250 |

| | | | |
|---------------|-----|----------------------------|-----|
| 经前腹痛 | 278 | 小户嫁痛(初婚时性交 后阴道疼痛) | 288 |
| 经闭 | 278 | 男子精子缺少 久婚 不孕 | 289 |
| 闭经及痛经 | 279 | 久婚不孕 | 289 |
| 闭经的按摩疗法 | 279 | 输卵管阻塞 | 290 |
| 处女经闭 | 279 | 不孕症穴位点压疗法 (求嗣方) | 290 |
| 气胀经停 | 280 | 合房困难 | 291 |
| 月经倒流 | 280 | 安胎(种子安胎) | 291 |
| 月经不调 | 280 | 胎动不安 | 292 |
| 月经过多 | 281 | 胎动流血 | 292 |
| 月经病 | 281 | 频频流产堕胎 | 292 |
| 痛经和产后病 | 281 | 钉胎 | 293 |
| 白带 | 282 | 保产 | 293 |
| 崩漏 | 282 | 难产急救 | 294 |
| 阴道滴虫 | 283 | 初婚头胎难产 | 294 |
| 子宫附件炎 | 283 | 矮小女人临产交骨 不开 | 294 |
| 子宫糜烂 | 283 | 胞衣不下(胎盘不下) | 294 |
| 急性卵巢炎 | 284 | 产后血晕 | 295 |
| 慢性卵巢炎 | 284 | 产后贫血虚弱 | 295 |
| 盆腔炎 | 284 | 产褥热 | 295 |
| 子宫后屈 | 285 | 产后中风 | 296 |
| 子宫下垂 | 285 | 老年妇女因生育过多 周身疼痛 | 296 |
| 老年性阴道炎 | 286 | 妇女干血癆气鼓 | 296 |
| 阴道癌 | 286 | | |
| 子宫肌瘤 | 286 | | |
| 子宫癌 | 287 | | |
| 阴冷 | 287 | | |
| 性交出血 | 288 | | |
| 妇女婚后体衰 | 288 | | |