

第一部分 民间特效医疗经验

一、内 科

青蒿外治发热症

青蒿，农村路边荒坡易采到。它具有解毒、清热、消炎之功效。笔者用于外洗治疗非器质性疾病引起的发热症 100 余例，效果显著。方法：取青蒿（全草）适量，洗净切碎，放在锅内，加水适量，以小火煮沸 20 分钟，待水温适宜时倒入盆里洗浴。每次 2~3 分钟，从头部往下洗，一般连洗 2 次体温即可退至正常。

（广西玉林市一民间医生）

民间治中暑法

夏季炎热，长久室外作业，常会出现胸闷、恶心、头晕头痛、发热、四肢乏力，甚至眩晕跌倒。笔者用民间疗法治疗中暑症 50 例，效果显著。处方：滑石 30 克（先煎），银花 15 克，藿香、佩兰各 12 克，苍术、薄荷各 5 克，甘草 3 克。加水煮，沸后 10 分钟即可服用。

（广西贵港市一民间医生）

大蒜头预防流感

刘老先生 70 多岁了，体质很一般，但每年他都不会患流感。即使是前几年的一次流感大流行，他也躲过了。其秘诀很简单：时常吃大蒜。现代医学研究证明，大蒜素可分解为二丙烯基三硫化物，对流感病毒有强烈的抑制作用。因此，预防流感每日可常吃大蒜。

（江苏一民间医生）

夏季清热解毒佳品——蒲葛粥

蒲公英具有清热解毒散结的作用，葛根有解表退热、生津止渴、止泻之功能。夏季气温高，人们容易患疖肿、丹毒、暑热、感冒。临床实践证明，服蒲葛粥能防治这些疾病。

蒲葛粥的制作方法是：鲜蒲公英 30~50 克（或优质干品 15~20 克）洗净切碎，鲜葛根 120~150 克（或干品 60~80 克），切片。共水煎，去渣取汁 2 碗，与粳米 100~120 克，共入锅煮成稀粥。日内分 2~3 次吃完。治疗期间忌食辛辣、油炸酥香食品及菠萝、荔枝等水果，禁烟、酒。

（广西玉林市一民间医生）

支气管哮喘食疗三法

秋冬季是支气管哮喘的好发季节，选服食疗方，可预防或减轻该病的发生与发展。据笔者的临床经验，以下几则民

间食疗法可供选用：

五味子猪肺汤 五味子 20 颗，猪肺一具。猪肺洗净，与五味子加水煮汤，熟烂后调味喝汤。每日 1 次，连服 7~10 天。

贝梨炖猪肺 猪肺 250 克，川贝母 10 克(研末)，雪梨 2 只，冰糖少许。将雪梨切成数块，猪肺切成片状，与川贝母一起放入砂锅内，加入冰糖，加火慢熬至猪肺熟烂即可食用。可经常服食。

桑贝百合鸭蛋 桑叶 30 克，川贝母 5 克(研末)，百合 25 克，鸭蛋 2 只。桑叶加水煮汁 500 毫升，去桑叶，再入川贝母、百合，隔水炖至百合熟后，打入鸭蛋，入调料，稍沸即可服用。连服 1 周。

(广西隆安县一民间医生)

吃烤桔治咳喘

我有一位老邻居，患咳喘病多年，病发作时呼吸极为困难，特别是秋冬季节，气候寒冷，更易发病。他曾服用过多种中药和西药，效果都不理想。后来，他的一位亲戚给他介绍了一个处方：吃烤桔子治咳喘。他依照该处方烤好桔子服用后，效果很好，冬天也没犯病。具体做法是：买蜜桔 1 000 克，用清水冲洗干净。放在一只盛有白糖水（200 克白糖溶于 1 800 克水中制成）的容器里泡一天，第 2 天拿出来晾干。然后，用火钳夹住桔子在炭火上烘烤至外皮略黑即可食用（要注意火不可太旺）。每次烤吃 2~3 只，一般连续吃 2 天就可以了。

(浙江杭州市一居民)

哮喘外治法

中药桃仁、杏仁各 6 克，栀子仁 10 克，白胡椒 3 克，糯米 4.5 克。上药共研成细末，以鸡蛋清调成面团状，贴双侧足心涌泉，12~24 小时换药一次，连贴 1~3 次。本法治支气管哮喘有较好的疗效。

（广西钦州市一民间医生）

中药治疗吸烟致咽喉不适咳嗽

有些人长期吸烟，烟中燥热之气不断刺激咽喉，久而久之，导致咽喉干燥、痒、涩或有异物感等不适而引起咳嗽。这种咳嗽以干咳无痰，无时间规律性，咽部不适即发为特点。患者可采用中药治疗。

处方：鲜鱼腥草捣烂取汁 30 毫升，雪梨捣烂取汁 30 毫升，川贝母末 2 克。三者混合，置瓷碗中，隔水蒸 20 分钟后服，每日 2 次，一般服 3~6 天即愈。

此方具有清热润喉、止咳生津之功，能清除咽喉燥热，解除咽喉不适感而达到治疗目的。此方疗效虽佳，但如继续吸烟，仍会复发，故戒烟才是根治此病之本。

（广西柳州市一民间医生）

鸭蛋银耳治干咳咽干

鸭蛋 2 只，银耳 15 克，冰糖 25 克。将鸭蛋捣破去壳，倒入碗内，搅匀待用。银耳洗净放在锅内，加清水煮沸，再

倒入蛋和冰糖，片刻起锅，待温服。每日 1 次，连服 5 日。本方有滋阴润肺之功效，用于治疗肺阴虚干咳、咽干症，效果显著。

（广西横县一民间医生）

牛蒡子治风热咳嗽

牛蒡子 15 克，加水 200 毫升，煎至 100 毫升，去渣；将淘洗净的 50 克粳米及适量冰糖投入，加水 400 毫升煮至粥稠即成。每日 2 剂。本方治疗风热感冒引起的咳嗽、咯痰、咽喉肿痛疗效好。

（广西钦州市一乡村医生）

治感冒后顽咳简法

有些人患感冒经治疗后寒热已退，但感冒治愈后却引起咳嗽，痰黄粘稠不易咳出，且顽固不愈，用中西药治疗效果不太理想。笔者用民间验方猪胆汁治疗，常获良效。方法是：取新鲜猪胆 1 个，用线扎紧口防胆汁流出，煲熟后放于碗中，刺破猪胆，加白糖 20 克和匀胆汁服下，一般服 1 次即愈。猪胆汁味苦性寒，具有清热解毒作用。但不能服用草鱼胆、狗胆、猫胆，这类动物胆有大毒，能致人死亡。

（广西博白县一民间医生）

丝瓜藤治久咳

取新鲜丝瓜藤 250 克，洗净切碎，用水浸泡片刻，再加

水淹没，煮沸 1 个多小时后，取汁液；再加水煮沸 1 小时，过滤去渣 合并 2 次药液，再煮沸浓缩至 100 ~ 150 毫升，分 3 次服完。每日 1 剂，连服 7 日可愈。近年来，笔者用本方治疗久咳症 20 余例，效果显著。

（江西上犹市一民间医生）

我是这样治愈肺结核的

据本地民间的经验，鸡蛋孵成鸡胚时，把小鸡将出壳的鸡蛋用黄泥巴包好，烧熟后吃，坚持吃一段时间，对中医辨证属肺脾气虚型的肺结核病有较好疗效。常服此方可以增强人体抵抗力，对肺脾气虚型肺结核患者有康复作用。

（广西平南县一居民）

紫金牛治肺结核

一方 紫金牛 10 克，千斤拔、新鲜石油菜各 30 克，猪脊骨 500 克。先将紫金牛、千斤拔、猪骨放入砂锅，加水用火煎 2 小时，后放石油菜，再煎 10 分钟，服药汤吃猪软骨 每日 1 剂，早晚各服一次，连服 40 天为一疗程。

二方 紫金牛 10 克，冰糖 20 克。加清水适量，煎煮 2 小时，当茶饮，每日 1 剂，分 3~4 次服。

（广西苍梧县一乡村医生）

大蒜头治咯血

取大蒜头适量，捣烂成泥，先用凡士林（或菜油）在足

底中心处（涌泉穴）薄薄涂一层，再把蒜泥放在穴位上，敷料覆盖，胶布固定，**20**分钟即见效。近年来，笔者用本方治疗因支气管扩张、肺结核引起的咯血症**20**例，效果显著。

（广西容县一乡村医生）

治胃溃疡有妙法

20多年前，我患了胃病，胃痛得很厉害，饱、饿时胃都痛，到医院检查诊断为胃溃疡。当我要求手术时，有一位老中医告诉我不需动手术可治愈的处方。他的处方是：中药海螵蛸（即墨鱼骨）、川贝母、鸡内金各**30**克。分别研成粉末，每次取**3**种药末共一勺，用温开水空腹送服，每日服**3**次。我服此方**22**天后，胃就不痛了，酸、甜、苦、辣的食物都可以吃，至今没有复发过。我的一位儿媳上个月胃痛，我叫她按此方服药，她服**10**多天后就不痛了。胃病患者不妨一试。

（广西南宁市一干部）

桂圆煮蛋治胃下垂

笔者根据民间医疗经验，用桂圆煮蛋治疗胃下垂多人，均取得明显疗效，现推荐给患此病者试用。方法：取桂圆肉**30~50**克，加半碗水煮开，待冷后，再打**2**个鸡蛋搅匀，投到桂圆肉水中煮熟，即可食用。或把蛋打入碗内，不搅散蛋黄，加少量白糖，蒸**3**分钟后，将桂圆肉放进未熟的鸡蛋黄内，再蒸**10**分钟，即可食之。每天作早点或夜宵，直到病愈。平时要注意在每餐吃饭后，不要松裤带，适当休息后

再活动。

（广西玉林市一民间医生）

用香烟灸五心穴治愈急性胃痛

急性胃痛突然发作，如患者身处乡村田野，手头上无针无药，若能掌握用香烟灸五心穴的简易疗法，可快速减轻病人的痛苦。笔者根据中医经络学说与针灸理论，常用香烟灸治，十分见效。现介绍如下：先找五心穴，即是头顶心（百会穴）、左右手掌心（劳宫穴），左右脚底心（涌泉穴），将一支香烟点燃后，逐个穴位对准，上下移动，使每个穴位感到微热疼痛即可。如再加灸足三里、中腕穴，效果更好。

（广西博白县一民间医生）

食疗治虚寒腹痛

活鲫鱼一条（约 250 克），去鳞鳃、内脏，洗净；生姜 30 克洗净，切片；橘皮 10 克，胡椒 3 克，共用纱布包扎填入鲫鱼肚内。加水适量，小火煨熟。加食盐少许，空腹喝汤吃鱼。笔者用本方治疗虚寒腹痛患者 100 余例，效果显著。

（广西贵港市一民间医生）

治腹泻简法

丁癸草（人字草）喜生于旷野或路旁草地上，采集方便。笔者曾几次因消化不良而引起腹泻，服用土霉素片无效。后经中草药医介绍，采丁癸草 100 ~ 150 克（鲜品用量），

洗净后水煎，分 2 次内服，每日一剂，服药后很快痊愈。此后，本单位的同志和我的两个小孩，几次患腹泻症时，就自采丁癸草煎服，都获治愈。

（广西靖西县一腹泻患者）

大飞扬草治湿热腹泻

采草药大飞扬草约 200 克，洗净置于锅中，加水至药面，煮沸 10 分钟，去渣饮药液。每次饮半碗，湿热腹泻患者饮 1~3 次即可见效。或采大飞扬草嫩叶 50 克，洗净，嚼碎吞下服 1 次即可。大飞扬草具有清热解毒利湿之功效，对湿热泄泻疗效尤为显著。

（广西横县一民间医生）

大飞扬草治痢疾

大飞扬草又名大乳汁草，该药性味微辛酸微凉，能清热解毒利湿。在农村的坡地、路旁、荒地均可采到。笔者家乡的群众常将之用于治疗细菌性痢疾，疗效确切。

具体方法：取新鲜大飞扬草 50 克，洗净切碎加水一碗半煲至一碗，待凉后一次服完。为巩固疗效，服药一次症状消失后，第 2 天再服一次药。

（广西兴业县一农民）

便秘常饮决明茶

笔者的岳父患便秘症已有一年余，常服红薯、香蕉，但

收效不大。后听人介绍服用决明茶一个月多，便恢复正常。现简介如下，便秘患者不妨一试。

决明茶的泡制方法：取决明子（药店有售）拣去杂质，小火炒至嫩黄色备用。每日取炒决明子 20 克，放入陶瓷茶杯中，用沸水冲泡 20 分钟后，当开水由淡黄而逐渐加深，即可饮用。喝至 1/3 时即可再加水，可多次冲泡，直至颜色逐渐变淡后换药。

（广西苍梧县一小学教师）

简法治愈便秘

笔者退休后，经常大便秘结，到医院看病服了一个星期的中药，仍觉得效果不理想。一位在广州工作的老同事听说我有便秘的不良习惯，便给推荐了 2 个治便秘的良方：每晚睡前喝一杯白开水，早起洗漱毕，用一杯开水加两汤匙蜂蜜饮服，能润肠。②每天睡觉及起床之前，平躺床上，用左右手围绕肚脐顺逆各按摩腹部 100 次，能促进肠蠕动，助消化。我按此法坚持了 4 个月，大便通畅，便秘治愈了。

（广西钟山县一便秘患者）

大枣巧治老人便秘

我老伴 65 岁时，经常便秘，有时十来天不解大便，即使解出来，也是像算盘珠状的硬便，曾用多法治疗，终不见效，为此她十分苦恼。我从报纸上看到用“大枣水治便秘”的方法，让老伴依方一试，果真有效。仅服一次，第 3 天清早就解出了大便，只是还有点干。第 2 天又用 10 个大枣加

入一碗半水，煮到约剩一碗水，临睡前，红枣（去核）带水一起吃下去，连服 3 次，大便就正常了。

（北京市一居民）

快速通便法

将咸萝卜切成直径 1 厘米、长 6 厘米的圆条状，表面涂一层植物油，以起润滑作用。然后将萝卜条慢慢插入便秘患者的肛门内，存留 1 分钟左右取出，约 4~5 分钟后即可排便。

（河北石家庄市一干部）

外出打工巧防“水土不服”

广西靖西县新圩乡有 20 多个男女青年到广东打工。时值盛夏，天气炎热，很多人不适当当地环境，一颗颗黄豆大小的红点布满全身，奇痒异常，抓破了皮肤便红肿化脓，弄得睡不安稳，食不甘味。用“皮炎平”等药物治疗均不见效。许多人经受不住病痛的折磨，打退堂鼓回家了。

村里有一位姓黄的人认为，这些疾患是远离故土水土不服所致，便把祖传秘方介绍给外出打工者，让他们每人带上 1 000 克家乡种植的蒜头，每天吃饭时生食 2~3 瓣，天天如此。后来村里又有十多个人去广东打工，他们都带上蒜头，按老黄的办法去做，一年以来，竟没有一个人患皮炎了。

去年，该村又有 43 人到广西那坡县林场去打工，其中有 3 个人带上蒜头，坚持每天吃饭时生吃 2~3 瓣。2 个多月

内，其他大部分人患了浮肿病，而这 3 个人却平安无恙。

（广西靖西县一中学教师）

止呃妙法

呃逆不止时，可把右手的无名指搭在左手腕有脉搏的位置，再把中指、食指搭上，并左右移动位置，直到 3 个手指都感觉到脉搏跳动为止。然后深吸一口气，并停止呼吸，同时 3 个手指用力压迫脉搏，呼吸停止到极限后，吐气，同时放松手指。只要方法正确，一次就能止呃，如果还不能止呃，可重复一次。

（广西容县一呃逆患者）

按摩巧治打呃、手足抽搐

膈肌痉挛可导致打呃，十分难受。止呃可分别用自己的左右手拇指指甲，用力掐住中指顶部，大约过 1~2 分钟以后，即可见效。另外，也可以用指甲掐“内关穴”，此穴位于手腕内侧，即第一掌横纹下约 2 横指中央，其止呃的效果也较好。

手足抽搐可立即用拇指和食指捏住患者鼻唇正中的人中穴，持续用力捏 20~30 秒钟后，抽筋的肌肉即可松弛，疼痛也能解除。

（广西南宁市一退休干部）

韭菜子巧治老人顽固呃逆

笔者家乡一位退休教师，得了严重呃逆病，喉间呃呃作声，声短而不停，医院采用中西药治疗半个月仍无效果。幸得民间验方：用韭菜子 12 克打碎，水煎服，一次即治愈。

韭菜子是韭菜成熟干燥的种子，又名韭子、九菜子，味辛甘温，入肝肾两经，能温补肝肾，壮阳固精，用于治老人顽固呃逆有奇效。

（广西博白县一乡村医生）

食疗治乙型肝炎

据统计，乙肝病毒携带者约占我国总人口的 10%。由于此症较难治愈，失治者可能引起肝硬化以致肝癌，所以不少患者悲观失望。笔者常用本地治肝炎民间验方予以治疗，效果较好且安全，且药价低廉。处方：野生细叶鸡骨草 120 克，新鲜猪瘦肉（母猪和配过种的公猪肉不能用）或家鸭肉（不用洋鸭肉）约 150 克。加水适量同煎 30 分钟（也可加食盐，但不用味精等佐料），饮汤吃肉，每天上下午分 2 次服完。一般连服 30 ~ 60 天，有些 HBsAg 阳性者可转为阴性而愈。服用本方治疗期间和病愈后 120 天内，忌食油炸、辛辣食物，以及酒、牛、羊、狗肉、虾、蟹、草鱼和糯米等食品。禁行房事。

（广西玉林市一民间医生）

治肝炎中药疗法

15年前，笔者下乡时，不慎染上了乙型肝炎，虽经多方治疗，病情时好时坏，总是不能根治，后来有幸遇到一位乡间老中医传授一法，才获治愈。

药物组成：茵陈、鸡内金、金荞麦各 40 克，丹参 30 克，川芎、银杏叶各 20 克，虎杖、黄芪、赤芍各 15 克，黄芩 10 克，冬虫夏草 5 克。上药共研为细末，枣花蜂蜜为丸，每丸重 5 克。

用法与用量：饭前 30 分钟白开水送服，每次 1 丸，日服 3 次。

注意事项：服药期间忌茶叶、绿豆、烟酒、辛辣生冷刺激食物。忌房事劳累，适当增加蛋白质饮食。

（河北武安市一民间医生）

治急性黄疸型肝炎一法

鸡骨草、茵陈、地耳草各 30 克，山栀子 15 克。水煎分 3 次服 每日 1 剂。食欲不振者，加鸡内金 10 克；发热者，加金银花、白花蛇舌草各 30 克；皮肤浮肿者，加葫芦茶 30 克。本方适用于黄疸型肝炎急性期患者。

（广西南宁市一民间医生）

治肝炎高转氨酶经验

肝炎患者验血转氨酶指数大多增高。患者可根据民间验

方，取绵茵陈、北五味子各 60 克，田基黄 30 克，大枣 90~100 克。共研成粉末，每次服 5 克，每天 2~3 次；或取本方 1/3 剂量水煎，每天分上、下午 2 次服完。本方治疗肝炎高转氨酶效果较显著。

五味子有南方、北方产地之不同，它们的性味、功能及疗效亦异。本方宜用北五味子，但近年来市场上北五味子有不少伪品，容易混淆，必须注意鉴别。

（广西玉林市一乡村医生）

食疗治肝硬化腹水

薏米、粳米各 30 克，赤小豆 20 克。分别用水浸泡发胀，淘洗干净，赤小豆放入锅中，加水适量，用旺火煮沸后，小火慢慢熬煮至赤小豆破裂时，加入薏米及粳米，继续熬煮，直至豆酥烂、粥稠时，调入适量白糖即成。每日 1~2 次，每次 1 碗，肝硬化腹水患者常服有治疗作用。

（四川成都市一民间医生）

治神经衰弱法

百合、桂圆肉各 10 克，阿胶、莲子肉、淮山各 6 克，银耳、扁豆、薏苡仁各 3 克，大枣 5 个（去核）。以上药物均压碎为粗粒，加水 500 毫升，煎成粥状，加冰糖少许，连渣服，每天 1 剂。本方有滋阴养血、宁心安神、健脾利湿之功效，神经衰弱者经常服用，有较好疗效。

（广西柳州市一民间医生）