

中国少数民族民间验方精选

罗日泽 主编
罗东波

广西民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国少数民族民间验方精选/罗日泽、罗东波主编.
南宁:广西民族出版社,2004.1

ISBN 7-5363-4673-5

I. 中... II. ①罗...②罗... III. 少数民族—民族
医学—验方—汇编—中国 IV. R29

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 122356 号

中国少数民族民间验方精选

罗日泽 罗东波 主编

责任编辑	张丹竹	封面设计	玉荣奖
责任校对	韦彩娟	版式设计	张丹竹
责任印制	姜为民	插图	雷西
出版发行	广西民族出版社		

(地址:南宁市桂春路3号 邮编:530021)

印 刷	广西区计委印刷厂
开 本	850×1168 1/32
印 张	15.125
字 数	352 千
版 次	2004 年 1 月第 1 版
印 次	2004 年 1 月第 1 次印刷
印 数	1—3000 册

ISBN 7-5363-4673-5/R·184 定价:25.00 元

如有印装质量问题 请与本社调换



前 言

我国是一个统一的多民族国家,全国有 55 个少数民族。和汉族一样,千百年来,各少数民族在创造本民族光辉历史的同时,也创造了自己灿烂的医学文化。

伟大的医学家和生理学家巴甫洛夫指出:有了人类,就有医疗活动。少数民族世代代居住在雪山之巅、茫茫草原、荒漠戈壁、深山密林,恶劣的自然环境和生存条件所引发的各种流行病和地方病,严重危害着人们的健康与生命。为了本民族的生存繁衍和社会进步,各少数民族先民针对他们所处之环境,利用地上生长的植物、野外行走的动物、地下深埋的矿物来进行治病疗伤。经过漫长的历史岁月,逐步积累了同疾病作斗争的经验,并形成具有各自特色的本民族医药。另外,少数民族居住地区地广人稀、信息闭塞、交通不便,不少地方中医、西医的传入只不过是 20 年左右,群众防病治病靠的大多都是本民族的传统医药。因此,少数民族医药不仅在历史上曾为各民族的生存繁衍作出了重要的贡献,而且今天仍然在为广大少数民族地区的人民群众造福。民族医药是祖国传统医学宝库中的一朵奇葩,是少数民族人民智慧的结晶。

编者在《民族医药报》社任职十几年,有机会到很多少数民族地区去进行调查、采访,结识了许多民族医药专家、民族民间医生和农牧民朋友,收集到了大量实用又简便有效的民族民间医药验方。经过筛选,编成了《中国少数民族民间验方精选》一书。全书



中国少数民族民间验方精选



有藏、蒙古、维、傣、回、壮、朝鲜、彝、布依、苗、瑶、侗、土家、白、拉祜、仡佬、畲、佤、基诺、普米、土、东乡、仫佬、水、纳西、哈萨克、裕固、景颇、羌、毛南、哈尼、阿昌、傈僳、京、鄂伦春、鄂温克、满、达斡尔、布朗、高山、黎、独龙、德昂、怒等 44 个民族医药，所载验方约 1000 条。这些验方虽然还不足以反映我国各少数民族民间医药的全貌，但已经足以窥见其内容的博大精深，不愧为中华民族传统医药文化之瑰宝。

2

该书所载验方不仅民族特色鲜明，而且药简效捷，非常适合家庭使用，同时具有较高的研究和收藏价值。

该书在编写过程中，得到中国民族医药学会有关领导、全国各民族医药专家及广西民族出版社张丹竹、覃承勤，《民族医药报》的闭清艳、容小翔等同志的大力支持，在此表示衷心的感谢！

该书的民族简介参考《中国传统医药概览》一书，插图选自《中国少数民族传统医药大系》等书，在此也一并说明。

罗日泽、罗东波

2003 年 11 月

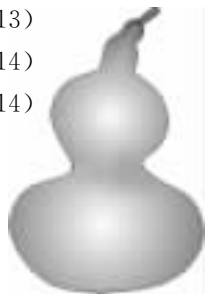




目 录

藏 族

藏族民间治胃病方	(2)
藏族民间治阳痿方	(3)
藏族民间治鼻衄方	(3)
藏族民间治银屑病方	(4)
藏族民间治黄疸肝炎方	(4)
藏族民间治赤巴病方	(5)
藏族民间用大黄治病方	(5)
藏族民间治头癣方	(6)
藏茵陈临床治疗验方	(7)
藏族民间茶疗法	(8)
藏族民间二丸治病方	(8)
藏族民间美容美发方	(9)
藏族民间用地椒治病方	(10)
藏族民间治慢性胆囊炎方	(11)
藏族民间治手足皲裂方	(12)
藏族民间蒸浴治白脉病	(13)
藏族民间汽浴配合牵引治腰椎间盘突出	(14)
藏族民间服药 10 法	(14)



中国少数民族民间验方精选



2

- | | |
|-------------------------|------|
| 藏族民间治闭经方 | (16) |
| 藏族民间用艾灸法治肩周炎 | (16) |
| 藏族民间治膀胱结石方 | (16) |
| 藏族民间治喘咳方 | (17) |
| 藏族民间治急性肝炎方 | (17) |
| 藏族民间治咽喉肿痛方 | (17) |
| 藏族民间治化脓性扁桃体炎方 | (17) |
| 藏族民间治支气管炎、肺炎方 | (18) |
| 藏族民间治胆囊炎方 | (18) |
| 藏族民间治肺炎发烧方 | (18) |
| 藏族民间治肺脓疡方 | (19) |
| 藏族民间用熏倒牛治病方 | (19) |
| 藏族民间治化脓性中耳炎方 | (19) |
| 藏族民间治急性胃肠炎方 | (20) |
| 藏族民间治支气管炎、肺气肿方 | (20) |
| 藏族民间治梅毒性炎症、梅毒性鼻疖方 | (20) |
| 藏族民间治肾寒腰痛方 | (20) |
| 藏族民间治各种痈疖肿毒方 | (21) |
| 藏族民间治肝硬化腹水方 | (21) |

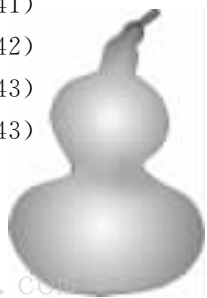
蒙古族

- | | |
|--------------------|------|
| 蒙古族民间治便秘数方 | (23) |
| 蒙古族民间治小儿夜尿症方 | (24) |
| 蒙古族民间治病 10 方 | (25) |
| 蒙古族民间治疔方 | (26) |
| 蒙古族民间治寒泻方 | (26) |
| 蒙古族民间治腹泻方 | (27) |
| 蒙古族民间驱绦虫 3 方 | (27) |





蒙古族民间壮阳 5 方	(28)
蒙古族民间治冠心病方	(28)
蒙古族民间用诃子治病方	(29)
蒙药“固日古木阿日本古日巴”治肝病	(29)
蒙药“萨丽嘎日迪”治遗精	(30)
内蒙特产森都拉(禹良土)治病方	(31)
蒙药“当玛乃召格”治腹泻方	(31)
蒙药治慢性结肠炎方	(31)
蒙古族民间治神经衰弱方	(32)
蒙古族民间治骨质增生方	(33)
蒙古族民间治神经性头痛方	(34)
蒙古族民间治胃病方	(34)
蒙古族民间治声音嘶哑方	(34)
蒙古族民间治高血压方	(35)
蒙古族民间治甘草过敏方	(36)
蒙古族民间食疗方	(36)
蒙古族民间粥疗治高血压病方	(37)
蒙古族民间药酒治病方	(37)
蒙古族民间治呃逆方	(38)
蒙古族民间缚浴疗法	(38)
蒙古族民间治病 8 方	(39)
蒙药沙棘六味散治慢性支气管炎方	(40)
蒙古族民间治儿科病方	(40)
蒙古族民间砖疗治腰肌扭伤方	(41)
蒙古族民间治哮喘方	(41)
蒙古族民间药酒治痛经方	(42)
蒙古族民间治病 4 方	(43)
蒙古族民间骨汤浴疗法	(43)





4

蒙药白矾—5味散治肠炎痢疾	(43)
蒙古族民间治急慢性支气管炎	(44)
蒙古族民间治功血方	(44)
蒙医辨证论治心系病	(45)
蒙古族民间用韭菜治病方	(46)
蒙古族民间用碱面治病方	(47)
蒙古族民间用狐肺治肺病方	(48)
蒙古族民间用胆膏治病方	(49)
蒙古族民间治扁平疣方	(50)
蒙古族民间治肝硬化腹水方	(50)
蒙古族民间治肠炎痢疾方	(51)
蒙古族民间治热伤风方	(51)
蒙古族民间用大蒜治病方	(52)
蒙古族民间治菌痢方	(53)
蒙古族民间“三子”治眩晕	(53)
蒙古族民间壮阳方	(53)
蒙古族民间治滴虫性阴道炎方	(54)
蒙古族民间治痔疮方	(54)
蒙古族民间治病方	(54)
蒙古族民间治失眠方	(55)
蒙药如意丸治遗精	(55)
蒙古族民间治老年性便秘方	(55)
蒙古族民间治消化性溃疡方	(56)
蒙古族民间治冠心病方	(56)
蒙古族民间治糖尿病方	(56)
蒙古族民间治高血压方	(57)
蒙古族民间治蛇伤方	(57)
蒙古族民间治腮腺炎方	(58)

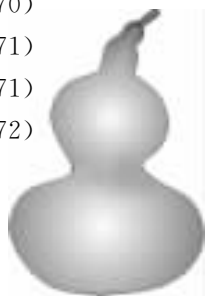




蒙古族民间治夜盲症方	(58)
蒙古族民间单味耧斗菜治胎盘不下方	(58)
蒙古族民间治类风湿性关节炎方	(58)

维吾尔族

维族民间治病方	(61)
维族民间治龋齿疼痛方	(61)
维族民间治慢性腹泻方	(62)
维族民间用沙棘治病方	(62)
维族民间治月经不调方	(62)
维族民间驱虫方	(62)
维族民间用生姜治病方	(63)
维族民间治白带方	(63)
维族民间治崩漏方	(63)
维族民间治病数方	(64)
维族民间治肾结石方	(64)
维族民间治心悸方	(65)
维族民间治病 ₂ 方	(66)
维族民间治胃溃疡方	(66)
维族民间外治中耳炎方	(67)
维族民间用动物胆治病方	(68)
维族民间治妇科病方	(68)
维族民间治病方	(69)
维族民间治膀胱结石方	(70)
维族民间药用玫瑰花数方	(70)
维族民间外敷治支气管炎方	(71)
维族民间治阳痿方	(71)
维族民间治咳嗽方	(72)





- 维族民间治痛经方 (73)
维族民间治胃痛胃胀方 (73)

傣 族

6

- 傣族民间壮阳方 (75)
傣族民间治足病方 (76)
傣族民间治丹毒方 (76)
傣族民间治哮喘方 (76)
傣族民间治痔疮方 (77)
傣族民间治皮肤病方 (77)
傣族民间治电光性眼炎方 (78)
傣族民间食疗方 (78)
傣族民间药汁治病 5 方 (78)
傣族民间茶疗 5 方 (79)
傣族民间治儿科病方 (80)
傣族民间治全身酸痛方 (81)
傣族民间治腹泻方 (81)
傣族民间治产后病方 (82)
古傣医方“雅尖达苏巴帕” (82)
傣族民间夏季粥疗方 (83)
傣族民间治病 9 方 (83)
傣族民间治病 16 方 (84)
傣族民间茶疗方 (85)
傣族民间孕妇逐月养胎方 (86)
傣药“雅叫鲁因”治黄疸 (87)
傣族民间治急性乳腺炎方 (87)
傣药“雅玛哈嘎仑纳”治中风 (87)
傣族民间治流感方 (88)



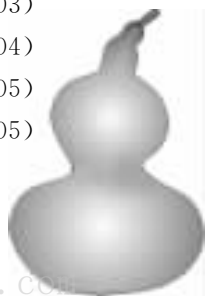


傣族民间治腹泻腹痛方	(88)
傣族民间用龙血树治病方	(88)
傣族民间治风湿病方	(89)
傣族民间用红花治病方	(89)

回 族

回族民间治风湿痛方	(91)
回族民间治急性眼结膜炎方	(92)
回族民间治牙痛方	(92)
回族民间治黄水疮方	(93)
回族民间治病 15 方	(94)
回族民间治月经不调方	(95)
回族民间治外科病方	(95)
回族民间治病 5 方	(96)
回族民间治胎动不安方	(97)
回族民间治男性科疾患方	(97)
回族民间治感冒方	(98)
回族民间治头痛方	(99)
回族民间治喘方	(99)
回族民间食疗治气管炎方	(100)
回族民间食疗治贫血方	(101)
回族民间用蜂窝治病方	(102)
回族民间治膀胱炎方	(103)
回族民间治高血压方	(103)
回族民间治癣 14 方	(103)
回族民间食疗治失眠方	(104)
回族民间治半身不遂方	(105)
回族民间治眩晕症方	(105)

7



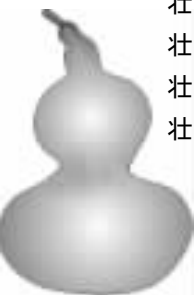


8

回族民间治胃及十二指肠溃疡方·····	(106)
回族民间治病方·····	(107)
回族民间治痢疾方·····	(108)
回族民间治产后血虚方·····	(109)
回族民间治妇女病方·····	(109)
回族“牛干巴”治腹泻·····	(109)
8 回族民间治肝硬化方·····	(110)
回族民间治糖尿病方·····	(110)
回族民间用虎杖治病方·····	(111)
回族民间清真散丹治病方·····	(111)
回族民间治中耳炎方·····	(112)
回族民间治胸痛方·····	(112)
回族民间用莽叶七治病方·····	(113)
回族民间外治方·····	(113)
回族民间内治方·····	(114)
回族民间食治方·····	(114)

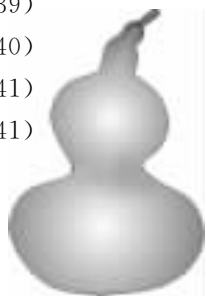
● 壮 族

壮族民间治病 2 方·····	(117)
壮族药兜疗法治小儿常见病方·····	(118)
壮族民间药酒治慢性化脓性中耳炎方·····	(119)
壮族民间熨烫治病方·····	(119)
壮族民间敷脐治小儿疾患方·····	(120)
壮族民间药用寄生茶方·····	(121)
壮族民间治病 10 方·····	(121)
壮族民间催乳方·····	(122)
壮族民间用红花地桃花治病方·····	(123)
壮族民间布条熏疗治皮肤病方·····	(124)






壮族民间治病方	(124)
壮族民间治烧烫伤方	(125)
壮族民间治乳痈方	(126)
壮族民间治带状疱疹方	(127)
壮族民间治寒泄方	(127)
壮族民间用生药原汁治病方	(128)
壮族民间食疗治肾炎方	(128)
壮族民间治病方	(129)
壮族民间治皮肤病方	(130)
壮族民间治盗汗方	(130)
壮族民间外治小儿解颅 2 方	(130)
壮族民间治肝病方	(131)
壮医罗家安治验方	(131)
壮族民间外治小儿感冒发热方	(132)
壮族民间治病单方	(132)
壮族民间治小儿脱肛方	(133)
壮族民间治坐骨神经痛方	(133)
壮族民间治腮腺炎方	(133)
壮族民间常用方	(134)
壮族民间治小儿遗尿方	(134)
壮族民间治皮肤病方	(135)
壮族民间外治类风湿方	(136)
壮族民间治病 9 方	(138)
壮族民间治女性淋病方	(139)
壮族民间治常见病 6 方	(139)
壮族民间治妇科病方	(140)
壮族民间治乙肝草药方	(141)
壮族民间治毒虫咬伤方	(141)





壮族民间熨疗 4 方	(142)
壮族民间治小儿病方	(142)
壮族民间单味药治病方	(143)
壮族民间用盐治病方	(144)
壮族民间治高血压方	(145)
壮族民间治胃痛方	(145)
壮族民间治久咳方	(145)
壮族民间用蜈蚣治病方	(146)
壮族民间治菌痢方	(146)
桂西壮乡治痔疮肿痛方	(147)
壮族民间治鼻出血方	(148)
壮族民间治慢性非特异性结肠炎方	(148)
壮族民间治蛇伤溃疡方	(148)
壮族民间治牙痛方	(149)
壮医治各科疾病验方	(149)

 朝鲜族

朝鲜族民间治病单方	(160)
朝鲜族民间用清心汤治梦遗方	(161)
朝鲜族民间治咳喘方	(161)
朝鲜族民间用薏苡仁清胃汤治泄泻方	(161)
朝鲜族民间治黄疸方	(162)
朝鲜族民间治腰膝酸痛方	(162)
朝鲜族民间治风寒齿痛方	(162)
朝鲜族民间用蒺藜治病方	(163)
朝鲜族民间治痢疾腹泻方	(163)
朝鲜族民间治月经不调方	(163)
朝鲜族民间治风寒头痛方	(164)





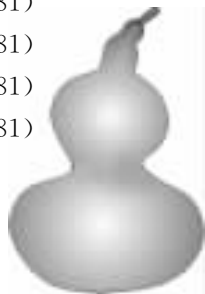
● 彝 族

彝族民间治肺结核方·····	(166)
彝族民间治外科病方·····	(166)
彝族民间治颈淋巴结核方·····	(167)
彝族民间治烫伤方·····	(167)
彝族民间治疮方·····	(167)
彝族民间治感冒方·····	(169)
彝族民间治妇女外阴白斑方·····	(169)
彝族民间治痔单方·····	(170)
彝医治各科疾病验方·····	(170)



● 布 依 族

布依族民间治肢体麻木方·····	(174)
布依族民间用岩豇豆治咳嗽方·····	(174)
布依族民间治肺癆咳嗽方·····	(175)
布依族民间治跌打肿痛方·····	(175)
布依族民间治病 10 方·····	(175)
布依族民间治内科病方·····	(176)
布依族民间汤药治病方·····	(177)
布依族民间美容方·····	(178)
布依族民间用白刺花治病方·····	(179)
布依族民间治儿科病方·····	(179)
布依族民间治病 6 方·····	(180)
布依族民间草药治淋病方·····	(181)
布依族民间治跌打损伤方·····	(181)
布依族民间治慢性胃炎方·····	(181)
布依族民间消积通便方·····	(181)





- 布依族民间用假地兰治病方…………… (182)
布依族民间治风湿关节疼痛方…………… (182)

苗族

12

- 苗族民间治痛经方…………… (184)
苗族民间埋土疗法治急病…………… (185)
苗族民间治胎黄 3 方…………… (186)
苗族民间治小儿疾病方…………… (186)
苗族民间治汗斑方…………… (187)
苗族民间用胎盘治病方…………… (187)
苗族民间治牛皮癣方…………… (188)
苗族民间用草药治眩晕方…………… (189)
苗族民间食疗治遗尿方…………… (189)
苗族民间用花卉治病方…………… (190)
苗族民间足心敷药治小儿疾病方…………… (190)
苗族民间治胃病方…………… (191)
贵州苗族民间用动物药治病方…………… (192)
苗族民间药茶 7 方…………… (192)
苗族民间治痛经方…………… (193)
苗族民间内服外搽治病方…………… (194)
苗族民间用猪胆治病方…………… (195)
苗族民间治内科病方…………… (196)
苗族民间治病 6 方…………… (196)
苗族民间用贴敷疗法治病方…………… (197)
苗族民间外治方…………… (198)
苗族民间治脱肛方…………… (199)
苗族民间用无花果治病方…………… (199)
苗族民间用独脚莲治病方…………… (200)





苗族民间治肩周炎方·····	(200)
苗族民间治感冒方·····	(201)
苗族民间治风湿关节痛方·····	(201)
黔东南苗族民间治炸腮方·····	(201)
苗族民间治急性乳腺炎方·····	(201)
苗族民间治急性扁桃体炎方·····	(202)
苗族民间足浴治小儿腹泻方·····	(202)
苗族民间治小儿口疮方·····	(202)

瑶 族

瑶族民间治病 4 方·····	(205)
瑶族民间常用药浴 4 方·····	(205)
瑶族民间熏洗方·····	(206)
瑶族民间暖脐治小儿风疹方·····	(208)
瑶族民间治病 3 方·····	(208)
瑶族民间治妇科病方·····	(209)
瑶族民间治伤方·····	(210)
瑶族民间治心悸方·····	(210)
瑶族民间治肾炎水肿方·····	(211)
瑶族民间用黄牛尿治病方·····	(211)
瑶族民间用茅根治病方·····	(213)
瑶族民间用百部治病方·····	(214)
瑶族民间治小儿疳积方·····	(214)
瑶族民间用金银花治肺痈方·····	(215)
瑶族民间治口疮方·····	(216)
瑶族民间治蜂蜇伤方·····	(216)
瑶族民间用西瓜根治病方·····	(216)
瑶族民间用不出林治肺病方·····	(218)

