

再 版 前 言

台湾好兄弟出版社打破自古以来中医秘方“秘而不传”的保守思想，不惜重金，搜集民间各种秘方，敦聘荣获杰出中医师华佗金像奖的周洪范医师，加以整理、分类，费时一年余，编成《中国秘方全书》。在台湾用繁体字出版，受到台湾和海外侨胞的欢迎。为了促进海峡两岸的学术交流，宏扬祖国的医学传统，科学技术文献出版社征得好兄弟出版社的同意，将此书在大陆用简化字出版发行。

在出版前，我们对原书内容作了某些修订，并经北京协和医院中医科董振华主治医师审阅。本书共收古今名家和民间的秘方3000多条，包括各种疾病的治疗和预防方法，以及美容秘诀、强身健康秘诀、食物药性大览等。每个秘方都有配方、制法、用途，以及医理、药理和疗效的说明。其中许多秘方，材料易得，配制简单，疗效显著。

本书用简化字出版发行以来，受到大陆同胞的欢迎。为了满足用户的需求，特再版扩大发行。在再版前，我们除了对内容作了某些修正和勘误外，并请好兄弟出版社发行人林国华先生和原书编著者周洪范先生写了序言，在此特表谢意。

本书不仅是医护人员常备的临床用书，也是一般家庭常备的保健用书。但愿全中国的每个家庭拥有此书，以保全家健康安乐！

编 者

1990年9月

林 序

《中国秘方全书》原系在台湾由好兄弟出版社以繁体字出版。科学技术文献出版社基于发扬中国传统医学的考虑，并为了促进海峡两岸学术的交流，特别自台湾引进本书，印行简体字版，发行于全中国大陆地区，为全中国人提供医疗保健良方。

中国传统医药，自神农氏尝百草开始，历经五千多年的考验，留传下来的秘方，可说是历久弥坚，绝非西洋药品所能取代。譬如：一块姜可以治百病；刚摘下的绿叶能使羊癫疯患者立刻苏醒；一杯白开水能制止打嗝……。这些秘方简便易行，疗效立现，连西医都拍案称奇，不得不承认中国秘方的妙用。类似这种花小钱治大病的实例，在本书中比比皆是，不胜枚举。这些秘方都是先人智慧的结晶和民间经验积累的成果。如果说中医药是国粹，则秘方可视为“国宝”。每个人知道得愈多愈好，一方面可延年益寿，确保健康；另方面可济世活人，行善积德。

好兄弟出版社为使这些国宝秘方普及每个家庭，代代相传，特敦聘荣获杰出中医师华佗金像奖的周洪范医师，费时一年余，把这些秘方有系统而完整地汇编成这部《中国秘方全书》。本书自一九八一年出版至今，在台湾的繁体字版已畅销四十二版，而科学技术文献出版社一九八九年以简体字印行三万四千册，不到一年即销售一空，足见本书广受海峡两岸中国人欢迎。

我们期望《中国秘方全书》深入每个家庭，对所有中国同胞的健康有所裨益，甚至发扬光大，普及全世界。这是出版此书的最大心愿。

好兄弟出版社发行人

林國華

一九九〇年八月于台北市

周 序

中国医药的发展迄今垂五千年矣。溯自神农尝百草，乃为中医药之滥觞；黄帝著内经灵枢素问，确立中医疗法之方针；汉代张仲景著伤寒论、金匱要略，中医理论更臻完备；历代医家，著书立说，亦多有发扬者。

一九八〇年，台湾好兄弟出版社社长林国华先生提出编纂《中国秘方全书》之构想，旨在将古今名医及民间之秘方搜集整理，一则以弘扬中国之医药学，二则为国民健康尽一分心力。这一创议受到台湾中医界的赞誉。吾不揣鄙陋，受林国华先生之重托，主编此书。鉴于自古相传之中医疗法深奥难懂，为此特将所搜集之秘方，存其精华，去其糟粕，并用白话文体叙述，以达到浅而易明，人人能读，人人能懂的目的。

此书一经问世，便轰动遐迩，各阶层争相购买，或以自用，或以典藏，或以赠友，一时洛阳纸贵。自一九八一年出版以来，已发行四十二版，畅销海内外。科学技术文献出版社征得台湾好兄弟出版社同意，将此书用简体字在大陆出版发行，亦深受大陆同胞的广泛欢迎。为了满足更多用户的需求，该社决定将此书再版，扩大发行，并嘱吾为序。作为编者，对此书能普及大陆各省，有机会为祖国广大同胞服务，甚感荣幸与欣慰。兴奋之余，惟思我中医药之秘方固多遗珠，沧海之粟，一草一叶均有妙用，希有志者发扬光大。但愿中国秘方能普及大陆每个家庭，能为每个中国人的健康服务。



世界传统医学博士

周洪範

一九九〇年八月于台北市

弘儒中医诊所寸草馆

目 录

中国的食物疗法	(1)
二千年前的中国医学.....	(1)
五脏六腑的机能与其疾病的原因.....	(6)
头部疾病的治疗	(12)
头痛.....	(12)
头晕.....	(20)
眼睛疾病的治疗	(23)
口腔疾病的治疗	(41)
口腔炎.....	(41)
牙齿的疾病.....	(42)
耳鼻喉疾病的治疗	(53)
耳朵的疾病.....	(53)
鼻子的疾病.....	(63)
流行性耳下腺炎.....	(72)
声音沙哑.....	(74)
扁桃腺炎.....	(77)
梅核气.....	(80)
不停的打嗝.....	(80)
异物哽喉.....	(81)
白喉症.....	(82)
感冒、咳嗽的治疗	(85)
感冒.....	(85)
咳嗽.....	(95)
气管炎、哮喘的治疗	(107)

气管炎、支气管炎·····	(107)
哮喘·····	(112)
肺脏疾病的治疗·····	(125)
肺炎·····	(125)
肺结核·····	(127)
肺蛭病·····	(133)
肺脓疡 (肺痈) ·····	(134)
肺气肿·····	(135)
心脏疾病的治疗·····	(137)
肝、胆疾病的治疗·····	(150)
肝炎·····	(150)
黄疸症·····	(156)
肝硬化·····	(159)
肝阳火旺·····	(163)
胆囊炎·····	(164)
脾脏肿大·····	(166)
高血压、糖尿病的治疗·····	(169)
高血压·····	(169)
贫血·····	(180)
坏血病·····	(184)
糖尿病·····	(185)
胃、肠疾病的治疗·····	(194)
消化不良·····	(195)
急性肠胃炎·····	(198)
慢性肠胃炎·····	(200)
反胃 (胃扩张) ·····	(204)
胃弛缓·····	(205)
胃下垂·····	(206)
胃痛·····	(207)

胃、肠痉挛·····	(218)
胃酸过少症·····	(219)
胃酸过多症·····	(221)
胃、十二指肠溃疡·····	(225)
胃、十二指肠出血·····	(232)
肠风下血·····	(235)
腹泻·····	(237)
盲肠炎·····	(246)
肾脏疾病的治疗 ·····	(250)
肾脏炎·····	(250)
肾结核·····	(258)
浮肿·····	(258)
泌尿疾病的治疗 ·····	(263)
膀胱炎及尿道炎·····	(263)
夜尿症·····	(265)
小便频数·····	(266)
尿崩(小便失禁)·····	(268)
尿血·····	(269)
排尿不顺·····	(270)
小便不通·····	(272)
尿毒症·····	(274)
前列腺(摄护腺)肥大症·····	(275)
白浊症(淋病)·····	(276)
痔疮疗法·····	(278)
阳萎·····	(279)
肾亏·····	(282)
梦遗、遗精·····	(284)
便秘、痔疮的治疗 ·····	(289)
便秘·····	(289)

痔疮·····	(297)
小儿科疾病的治疗·····	(308)
麻疹·····	(308)
百日咳·····	(310)
寄生虫病·····	(313)
夜尿症·····	(316)
夜哭不停·····	(318)
夜汗症·····	(318)
急、慢惊风·····	(319)
小儿哮喘·····	(321)
呼吸道感染·····	(322)
肚脐突出和脐风·····	(324)
疳积症·····	(325)
偏食·····	(327)
湿热症·····	(328)
疰夏症·····	(330)
夏季热·····	(331)
小儿肠炎·····	(332)
黄疸症·····	(333)
小儿肾脏病·····	(333)
脑炎·····	(334)
伤寒·····	(335)
扁桃腺肿大·····	(335)
白喉症·····	(336)
易流鼻血·····	(337)
易伤风·····	(337)
幼童体虚·····	(338)
腺病体·····	(340)
软骨病·····	(341)

痉挛（抽筋）·····	（ 341 ）
小儿麻痹·····	（ 342 ）
疳眼（角膜软化症）·····	（ 344 ）
疝气、脱肛·····	（ 344 ）
小儿牙病·····	（ 345 ）
误吞铁钉·····	（ 347 ）
小儿皮肤病·····	（ 347 ）
小儿胎毒·····	（ 353 ）
妇科疾病的治疗 ·····	（ 354 ）
分泌物异常·····	（ 354 ）
子宫发炎·····	（ 360 ）
月经不调·····	（ 361 ）
崩、漏·····	（ 371 ）
足、腰部发冷·····	（ 375 ）
妇女膀胱炎·····	（ 376 ）
更年期·····	（ 376 ）
乳瘤·····	（ 378 ）
其他疾病·····	（ 380 ）
产科疾病的治疗 ·····	（ 382 ）
妇人试胎法·····	（ 382 ）
孕吐·····	（ 382 ）
妊娠浮肿·····	（ 383 ）
妊娠中便秘·····	（ 384 ）
胎动不安、胎漏·····	（ 384 ）
难产·····	（ 389 ）
产后疾病·····	（ 391 ）
乳房胀痛·····	（ 397 ）
乳汁的分泌·····	（ 399 ）
避孕·····	（ 402 ）

不孕症.....	(404)
绝育.....	(406)
结石症的治疗	(408)
胆结石.....	(408)
肾结石.....	(410)
膀胱结石.....	(412)
输尿管结石.....	(413)
骨科疾病的治疗	(415)
筋骨伤.....	(415)
骨结核.....	(416)
脊髓疽.....	(417)
骨髓炎.....	(418)
肋膜炎.....	(419)
佝偻症.....	(420)
关节炎、风湿症的治疗	(421)
关节炎.....	(421)
风湿症.....	(432)
痛风.....	(436)
运动系统疾病的治疗	(438)
扁平脚.....	(438)
脚气病.....	(438)
疝气.....	(442)
其他疾病.....	(447)
伤科疾病的治疗	(453)
跌打损伤.....	(453)
撞伤.....	(459)
扭伤.....	(460)
伤口出血.....	(464)
刺伤.....	(466)

烫伤·····	(467)
破伤风·····	(473)
虫咬、螫伤·····	(474)
中毒·····	(480)
枉死的急救·····	(487)
各种传染病的治疗 ·····	(490)
伤寒·····	(490)
各种痧症·····	(492)
痢疾·····	(493)
霍乱·····	(504)
寄生虫病·····	(509)
鼠疫·····	(515)
疟疾·····	(516)
脑膜炎·····	(518)
脑、神经疾病的治疗 ·····	(520)
羊痫疯·····	(520)
神经衰弱·····	(523)
痴呆症·····	(526)
精神失常·····	(527)
郁滞·····	(530)
忐忑不安·····	(530)
记忆力减退·····	(531)
失眠·····	(531)
皮肤科疾病的治疗 ·····	(537)
疔疮·····	(537)
痈疮·····	(545)
疖疮·····	(548)
其他各处疮伤·····	(551)
疥疮·····	(553)

癣疮·····	(555)
冻疮·····	(564)
无名肿毒·····	(568)
腿溃烂·····	(570)
伤口化脓·····	(571)
丹毒·····	(572)
接触性皮炎·····	(574)
湿疹·····	(580)
绣球风·····	(582)
带状疱疹·····	(583)
风疹·····	(584)
荨麻疹·····	(586)
疖子·····	(587)
鸡眼、赘疣·····	(588)
瘰疬(甲状腺肿大)·····	(594)
瘰疬(淋巴腺结核)·····	(595)
循环系统疾病的治疗 ·····	(599)
吐血·····	(599)
中暑·····	(600)
高烧不退·····	(601)
晕车、晕船·····	(603)
盗汗症·····	(604)
多汗症·····	(607)
美容秘诀 ·····	(610)
头发·····	(610)
眉毛·····	(618)
手掌与手指·····	(619)
美颜法·····	(623)
美肤法·····	(634)

减肥·····	(641)
增胖·····	(642)
狐臭(腋臭)·····	(643)
各种癌症的治疗 ·····	(645)
癌症的先兆·····	(645)
常见的癌症及其病征·····	(646)
癌症的治疗·····	(650)
抗癌植物·····	(660)
癌症的预防·····	(662)
强身健康秘诀 ·····	(664)
强身健康法·····	(664)
冬令进补·····	(668)
食物药性大览 ·····	(671)
全草类·····	(671)
根茎类·····	(696)
花、种子、瓜果·····	(707)
加工类·····	(746)
动物类·····	(749)
附录一 食物特质一览表 ·····	(767)
附录二 人体重要营养素表 ·····	(780)
附录三 药剂量换算单位参考表 ·····	(782)

中国的食物疗法

二千年前的中国医学

各种治疗方法

我国的医学早在二千年以前就完成了它的基本体系。如集生理学、病理学、治疗学大成的《黄帝内经》、对于急性病和热性病都有系统记载的《伤寒论》、阐述慢性病治疗法的《金匱要略》，以及关于药理学基本理论的《神农本草经》等等，这些都是我国基础医学的重要文献。两千年来，我国的医学就凭藉这些基础，不断地延续发展；当然这期间也有不少新的发现。现在将各种医疗方法分类说明于下：

一、汤液法——这是利用各种植物、动物、矿物来治疗疾病的方法。一般所谓汉药，有丸、散、膏各种药剂，但口服的药剂，多半为汤液。汤液可以说是药物治疗用品的总称。

二、针灸——此乃以针灸刺激某部位经穴（腧）的疾病治疗方法。针是以金、银、铁等制成的；施灸时要使用艾草。用针灸治疗疾病，不但效果奇佳，而且不会有任何痛苦，这点令所有的外国人惊叹不已。

三、按摩——按摩的方法有捶打、施压及揉擦三种。有很多人都将按摩与“马杀鸡”混为一谈，这是错误的观念。事实上，“马杀鸡”起源于西洋，它和我国传统的按摩治疗，大不相同。

四、导引——这是利用医学上特殊体操的医疗方式，这种体操与太极拳有很密切的关连。

五、食治——即食物治疗法的简称，本书所要阐述的重点，就是这种大家比较不熟悉的食物治疗法。

六、其他——除了上述几种医疗方式之外，还有外治法及吸角疗法与其他等等；由此可见中国医学确是一门深奥的学问。所谓外治法，就是将加工后的药物，贴在患部表皮的治疗方式；而利用吸葫芦阴压的方式，即吸角疗法。

食物治疗法分为三大类

一、养生疗法——用这个方法，可以预防疾病的发生，常保身体健康。每天吃些什么？就是这种疗法的最主要课题。

二、食事疗法——患病时，食用适合该病症的食物，这就是食事疗法。

三、食物疗法——即将食物做成汤液，作为治疗疾病的药剂。

这三种方法很难加以区分，它们本身就有很多相似之处。在我国有一种说法“有四只脚，而不能吃的，只有桌子而已”，可见在中国，食物种类繁多，制作汤液的材料，更是不胜枚举。只要是汤药必能食用，能食用的都可以算是食物，所以汤液与食物并无多大的差别。传说制作汤液的始祖——伊尹，是个出身厨师的宰相。食事疗法与养生疗法也是依据中国医学而来的。

“四气”表示食物的功能

所谓四气就是食物进入体内后，所产生的热、温、凉、寒等四种作用，而没有发生任何作用的食物称为“平”。

中医将疾病分为热证与寒证两种。患部红肿发热、口渴、尿

液为黄红色，这些是热证的症状。引起热证的原因有二，第一是温热性的邪气侵入体内，其二为体内阳气亢进的原故。另外，阴气不足而引起的热证叫做虚热。

患有热证的时候，要食用冷性的食物。冷性食物分为微寒、大寒等，必须依病况所需，给予适当的食物治疗。

热证的成因不同，其治疗也就有所差异，例如对于侵入性的温热邪气，必须将之排出体外；对于过旺的阳气，要加以抑制；而不足的阴气，则需要弥补。总之，各种不同的病情，各有其适当的食治法。（请参考书后附录表效用栏）

手足冰冷、尿液透明、而色苍白等，都是寒证的症状。寒证的性质恰与热证相反，此乃恶寒邪气侵入体内，或是体内的阴气亢进，或是因为阳气不足的原故。治疗寒证的食物亦如同治疗热证时一样，分为排出性、压抑性及补充性三种，对于寒证的治疗，必须食用温热性的食物。总之，寒证患者与热证患者，在摄食方面，只是性质不同而已，原则上都是相似的。

食物分为“五味”

食物的酸、甜、苦、辣、咸五种味道，称为五味。食物消化后，酸味为肝胆所吸收，苦味为心脏、小肠所吸收，甜味为脾、胃所吸收，辣味为肺、大肠所吸收，咸味为肾脏、膀胱所吸收，各种不同性质的食物进入体内后，分别成为各个器官的营养。所以养分不足或过多都会引起内脏器官的疾病。例如喜欢甜食的人，他的消化器官往往都比较衰弱。西洋人所谓的消化器官，就是中国医学的脾、胃。西洋医学对于消化器官疾病的治疗，是禁止食用甜味的食物，然而中医的治疗方法，却是饮用稍有甜味的“四君子汤”及“小建中汤”等。这就是中国医学中以毒攻毒的神奇例子，由此可见中医复杂之一斑。

酸味—有收敛、固涩的功能

食用酸性的食物有使身体收缩的功能，可以用于延缓疾病的发作；此外出汗太多，或排泄频繁，也可以食用酸性的食物来治疗。

辣味—有发散、促进循环的功能

中国医学依患病部位的不同，将疾病分为表证与里证。所谓表证即不包括内脏病痛的疾病，如热性的肌肉疼痛、关节炎、流鼻水、鼻塞等，以及慢性的肌肉与关节的麻痹、运动器官的障碍皆属之。总之，凡是身体外表异常的症状均属表证。关于内脏器官的疾病才称为里证。

辣味的食物有发散及促进血液循环的功能，一般表证都以发汗的方式来治疗，所以对于表证的治疗大多食用辣味食物。姜是最具代表性的辣味食物，对此，本书以后会详细说明。

在人体内循环的有气、血、津液，这是中国医学的称法，“气”是体内活动力的来源，气停滞叫做气滞，气滞会使体内的运行受阻，而发生异常的状态。“血”可以说是各器官的养分，血液循环阻滞会产生局部性的疼痛、静脉曲张、月经不顺、经痛等，也会使血液呈暗红色，这种血液阻滞的现象称为血滞（瘀血）。“津液”就是人体内的水分，水滞会导致身体浮肿、胃里发出水声和引起如水的下痢。

对于以上种种停滞的症状，若食用辣味食物，便可使循环畅通，一切恢复到正常的状态。

甜味——有补养、弛缓、中和的功能

气血不足会使人疲倦，甜食有补充气血的功能，所以疲倦时都比较喜欢甜食。疼痛是由肌肉紧张而引起，甜食能解除肌肉的紧张，使身体柔软，这叫做弛缓作用。此外，甜食还能中和有毒性的东西，具有解毒的功能。

气血不足叫做虚证，治疗虚证都用甘草、大枣、蜂蜜、砂糖等。在汤液的处方里多半有甘草、大枣这两味。

苦味——有排除燥湿的功能

吃进了苦的东西，会令人呕吐，藉以排出体内的滞水。另外苦味的食物还有利尿的作用。

咸味——有软化硬物及促使下痢的功能

咸的食物能软化体内酸性的硬块。本书中所载的甲状腺肿大的肿胀症状，就是用咸的海带或海藻来治疗。还有喝盐水能使胃肠内不干净的东西，以下痢的方式排出体外。食盐便是最具代表性的咸味食物。

现在将以上的说明归纳整理如下：

酸味——肝、胆	收敛、固涩
苦味——心、小肠	排除燥湿
甜味——脾、胃	补养、弛缓、中和
辣味——肺、大肠	发散、促进循环
咸味——肾、膀胱	软化硬物、促使下痢

轻的食物浮升，重的食物沉降

食物还可以分为升、降、浮、沉四种不同的性质。升就是向上升高，火气旺、恶心呕吐、咳嗽等是上升性的疾病，治疗上升性的疾病，就要食用降低性的食物。降就是向下降低，如内脏下垂、脱肛、下痢、排尿次数频繁，是下降性疾病，此时要服用上升性食物。浮是由内到外，为了不使感冒的症状由表证恶化成里证，就需要食用浮性的东西，葱白及姜是浮性的代表食物。沉是由外向内，排汗过多等浮性疾病，就靠沉性的食物来治疗，牡蛎是其代表性食品。

一般来说，升性食物亦兼有浮性，而降性的东西也都具有沉性。除了少数例外情形，升、降、浮、沉是很容易分辨的，花、叶是浮升性的；果实、种籽则是沉降性的；轻的东西是浮升性的，重的东西（如矿物）则属沉降性。

五脏六腑的机能与其疾病的原因

前面介绍的食物各种性质，相同的食物对于不同的疾病，它的功效也不一样。现在再配合五脏六腑的说明，做更详尽的解说。内脏的名称与西洋大致相似，但内容的说明却截然不同。依据中医的解说，每个内脏器官间都有经脉连系，食物的治疗就是透过经脉的传递，才能发挥它的功效，这个过程叫做归经。

五脏——肝、心、脾、肺、肾

【肝】

一、储藏血液——肝病会有血虚、血滞的现象，同样的，血虚、血滞也会引起肝病的发作。

二、五脏之冠——肝的机能对于人的身体，就如同一个部队的将军，乃居首要位置。有一个强健的肝，就不容易罹患疾病。反之，若是肝衰弱，就容易生病。小孩子身体衰弱、易患感冒、喉咙发炎、淋巴腺肿大等，都是肝功能异常所引起。

三、厌恶拘束——肝有喜好舒畅、厌恶拘束的性质，所以精神上受到压力，肝就会动气、焦急，造成肝功能异常。更年期的障碍以及经理级的职业病，都是属于这一类型的肝病。

四、支配肌肉及眼睛——肝控制筋肉及眼睛，所以肝功能异常，会使肌肉紧张、容易疲劳及引起眼睛的疾病。

【心】

一、支配神气——神气就是思考、记忆、判断等精神状态。心支配神气，所以心患病时，就容易健忘、失眠，造成精神上的障碍。

二、支配血脉——心能支配血脉，所以它和肝一样，与血虚及血滞都有连带关系。

【脾】

一、支配食物的吸收——脾将食物的营养吸收，并分解成容易吸收的养分，输送到全身各器官。因为脾脏异常，往往会使消化能力衰退，造成营养不良，使身体消瘦。

二、支配肌肉、手、脚——身体过胖、太瘦或手脚冰冷、不想活动都是脾功能异常的症状。

三、支配血液——脾的功能衰退，就会造成血虚的现象和容易出血的情形。

【肺】

一、支配呼吸——空气经肺的呼吸作用进入体内，供给所需要的氧气。肺部异常有气喘、咳嗽等呼吸器官的疾病。

二、支配津液的循环——津液循环也在肺的支配下进行。肺若染患疾病，则肺部会浮肿，皮肤会渐渐干枯。

三、支配皮肤——皮肤与肺也有很密切的关系，所以气喘或

是慢性的支气管炎，以干布磨擦皮肤，也会有帮助。皮肤健康就表示肺部也很强健。

四、支配鼻子——鼻窦炎、鼻脓症的发生，表示肺已有了异常的状况。

【肾】

一、储藏精气——精气有三种功能，其一为成长发育；其二是吸收食物中的养分，成为血气的来源；其三即支配生殖作用。肾有储藏精气的功能，所以有人称肾是人生命力的测量器，老化现象的出现就是肾虚的表示。

二、支配体内水分——体内所有的水分都在肾的支配下。浮肿、停滞、尿崩症、排尿次数频繁等，都是由肾虚所引起的。

三、支配骨、耳、发——肾虚使人容易衰老，进而导致骨骼变硬、变弯、重听、头发脱落等现象的产生。

六腑——胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦、心包络

【胆】

下定决心——这里的决心并非指精神上的果断能力而言，而是给予诸器官动作的决定，如胃、肠等器官何时进行消化工作，何时停止，这些都由胆来决定。最明显的例子就是睡眠，使所有的器官进入休息状态，需要相当的“决心”，所以胆虚的人常会失眠。

【胃】

支配消化——胃能将食物消化成容易吸收的养分。食欲不振、消化不良、恶心呕吐都是胃病的症状。

【小肠】

将营养加以分类——小肠在摄取食物的养分时，便将它们分为水、气、血三种，然后输入各需要器官。消化不良、下痢、便秘都是小肠方面的疾病。

【大肠】

一、支配排泄——大肠承受各器官吸收后的残渣，然后排出体外。便秘、下痢是大肠方面的疾病。

二、支配肛门——大肠发炎会使肛门红肿，甚至造成痔疮，导致肛门出血。

【膀胱】

储藏水分——膀胱将体内的水分集中在一起，然后送到各需要的部位，再将多余的水排出体外。膀胱炎的症状是浮肿、排尿次数频繁。

【三焦】

辅助身体的循环——三焦能促进气、血及津液的循环，使各器官充分发挥它们的功能，因此三焦患病，会连带影响各器官的健康。

【心包络】

心包络虽然不是五脏六腑，但它能代替心脏的机能，一般人所说的心病，就是指心包络的疾病，心病较难治愈。

以上说明的就是五脏六腑的功能，及其疾病的特征。食物对于五脏六腑的功能就是归经，这在我国医学史上，还算是一种新的观念。

读者不必对每种食物药剂都了解得很清楚，但对于平日常用的几种，要有基本的认识，因此笔者特将常用的几种药物书之于后。

外因、内因及其他原因

前段说明的是食物对于五脏六腑的功能，现在让我们来研究疾病发生的原因，以便对症下药。我国医学将病因大致分为外因、内因以及其他原因。

外因又称为邪气，是由生活环境中大自然的变化引起的疾

病，如风、寒、暑、湿、燥等，均为外因，因此感冒又名为风邪。此外，热性的疾病、肌肉、眼睛的疾病以及头晕等皆为风邪所造成的。寒邪则是急性的疼痛、寒证及睡寒（睡眠时身体受凉）的病因。暑邪乃是日射病及热射病的病因。至于季节性的腰酸背痛、急性肾炎，则是由湿邪所引起。连续干燥的天气，会发生燥邪造成的气喘及支气管炎等。火伤、烫伤是火邪所造成的最常见疾病。除此之外，前面所说的五邪进入体内后转变为严重的热证，也算是火邪的疾病了。

对于各种邪气所造成的疾病，各有不同的食物治疗方法。对于风邪的驱除叫做“去风”，其他称为“去寒”、“去湿”、“润燥”、“泻出”。

内因就是指精神上的喜、怒、忧、思、悲、惊、恐等七情影响身体的状态。例如：极度的生气，就伤害肝而引起疾病。喜会影响心，思、悲能影响脾，忧会影响肺，而惊、恐则会影响肾的功能。

至于其他原因就是饮食不正常、疲劳、倦怠、外伤等日常生活上的问题。食量过小会营养不良，导致血气滞虚；而饮食过多会造成消化不良，引起食滞或食伤。茶、麦芽等有帮助消化的功能，可以用于治疗食滞。过度疲劳会造成气血不足，反之，缺乏运动会引起血滞。另外打伤、扭伤等外伤的现象，都会造成气滞、血滞的发生。

事实上，疾病的原因通常都不只一个，况且经过了相当时间才发现的疾病，就更难追究其病因了。在此只作初步的说明，以配合食物药剂的使用。

关于食物治疗的基本原则，就介绍到此，现在特以姜做个例子，整理于下：

【四气五味】 辣、温

【归经】 肺、胃、脾

【效用】 发散、驱寒、止呕、化痰

【主治】 感冒、呕吐、痰饮、喘咳、胀滞、下痢

辣味有发散及促进循环的功能，将有辣味的食物温热后食用能驱散寒性的疾病，例如：风邪所引起的感冒，在其尚为表证时，可以食用姜来治疗。

呕吐、喘咳、下痢、胀滞都是肺、胃、脾等发生疾病的症状，辣味有开痰的功效，所以有归经的作用，食用辣味的食物，可以化开积在肺、胃、脾的痰。

本书的目的在于使读者了解各种食物的特性，然后配合疾病的症状，做有效的治疗。以下要用实例来说明前面所介绍的各种说法，让读者知道，如何应用一般的食物来治疗疾病。

头部疾病的治疗

头 痛

在一般人当中，约百分之九十以上的人可能都有过头痛的经验，痛的程度也大有不同。有的患者痛时会感觉到好象头要裂开似的，但有的人则很轻微，这是因为导致头痛的原因不同的关系。例如精神紧张、睡眠不足、烟酒过度、感冒、近视等等都会引起头痛，甚至于牙、鼻、妇科一些疾病或高血压、糖尿病患者都会引起头痛。就如人的情绪不稳，也会导致头痛产生。我们要知道，头痛是一种症状，而不是疾病，要治好它，就要对症下药。现在，我们就将常见的头痛分类如下，并介绍一些流传民间已久的治疗法供您作参考。

顽固性头痛

【验方一】

有人生性易患头痛，睡眠不足或工作稍累就头痛，这时，可在每晚临睡前，自头上浇以热水，开始用温水，逐渐提高温度，反复数次，头痛即可减轻，舒舒服服的睡个好觉。

【验方二】

用萝卜汁，向鼻孔吹入，左边的头痛就吹入左孔；右边头痛，就吹入右孔；若左右两边都痛，则二孔都吹，马上见效。

【验方三】

有人将牛脑一个以热水烫之，使脑略变硬，挑净其中的筋血，加川芎、白芷各二钱，用100毫升的水放入锅中蒸。约一小时后，除去药渣，吃脑喝汤，服用一次，立见其效。但此剂很难

下咽，要不怕才行。有的佛教信徒戒杀生，则可试下面几个方法：

【验方四】

川芎一钱、茶叶二钱用水煎服，连服十日，即可痊愈。

【验方五】

若是气血皆虚所引起，则用黄芪一钱（蜜炒），人参、苍术、炙甘草以上各七分，陈皮、当归身、川芎以上各五分，木香、蔓荆子、细辛、柴胡、升麻以上各三分，用水煎，连续服用，就可见效。

慢性头痛

【验方一】

杨桃鲜根一至二两和豆腐四两一同炖服，每日吃一次，连续吃有效。

【验方二】

用冷水一杯，加柠檬汁少许、苏打半匙，喝了就好，颇有神效。

肝阳头痛

【验方一】

将山羊角削片或研成细末，取一两，用水煎后服用，这和羚羊角功效相似，都是有效的镇静药。

【验方二】

用杨梅几颗、薄荷一钱与龙井茶缓火煮之，当作饮料，症状轻微者，服用马上见效。

古时候是用杨梅干末，吹入鼻孔，取嚏，效果是一样的。

【验方三】

用菊花泡茶，以之代水饮用，可兼收预防与治疗的效果。

偏头痛

此症的特征是患者头痛为周期性的，有时单侧，有时两侧同时都会痛；痛的时间由几分钟到数日之久，常伴有焦虑、不安、恶心、惧光、便秘或腹泻；头痛的部位以额前到耳上最多，也有发生在颜面及颈部的，此症有一半以上的患者家人都有相似的病痛。有的病人在偏头痛之前会有先兆，例如脸部潮红 苍白或头晕，但此症无生命危险，治疗也较容易。

【验方一】

属火症者，用大黄末三分、黄芩末一钱加生白酒一碗，炖热调匀，服之即愈。

【验方二】

用萝卜（辣者佳）捣汁，加冰片少许，令患者仰卧，慢慢注入鼻孔，左边痛注左孔，右边痛注入右孔。

【验方三】

如果在痛起来，眉尾发际间太阳穴特别疼痛，时好时发时，用川芎、白芷、石膏、黄芩各钱半，煎二小时后服用，连服二天即愈。儿童用此剂要减半，必须要注意的是，此法孕妇忌服，因川芎会惊动胎儿，极易导致流产。

偏头痛的发生大多是中年妇女，紧急的时候，可用两手压挤痛处，可使痛苦减轻，痛的时间也可缩短。

头脑痛

患者经常会头昏，脑顶内疼痛，妇女在产后大多有这种现象，中年以上的男女得此症的不在少数，此病是轻微的慢性头痛，主要因身体虚弱，故要进补。

【验方一】

猪脑用水洗净，剔去红丝，鸡蛋两个，打破和猪脑一齐压碎，放猪油二匙快火炒成丸，起锅时，放入酱油，温吃，隔天吃一次，连吃两星期，即可痊愈。唯不可放香料和盐，如不喜欢吃油，则猪油可少放。

【验方二】

用郁李仁五分、白芍三两、麦冬五分、辛夷三钱、柴胡五分、桔梗三钱、甘草一钱加上三碗水煎汤，加入黄酒一升，一醉而愈。如果酒量好的人，再饮酒，以不醉为原则，效果更是神速。

【验方三】

头脑痛是因脑阴之虚风不去，若用川芎一两、沙参一两、蔓荆二钱、细辛五分加水二碗煎八分，加黄酒半碗，调匀，早晨服一次就可止疼。

此法妙在用沙参，沙参补阴，原不入脑，因用在川芎中，而蔓荆、细辛直走于颠，则沙参不能下行，不得不共入脑中，故这方法不仅治头痛，治脑痛也很有效果。

头 风

头风有正头风、偏头风之分，痛在头之当中者，叫正头风；头之左半部或右半部痛的，叫偏头风。此症病况特殊，有时隐隐作痛，时痛时好，有的畏风畏寒，风寒起，痛不可忍。

【验方一】

头风鼻塞声重者，可以薄荷、川芎、荆芥各一两、羌活、白芷、甘草各五钱，防风、细辛各二钱，以上研为末，每次二钱，饭后清茶服下。

或取七钱作一帖，入茶少许煎了服用，效果亦佳。此剂细末以葱汁调贴两太阳穴，治偏头痛非常有效。

【验方二】

以荞麦二升磨粉，用水作饼，符合于头上，微流汗即痊愈。有的人头风，头上包起以免风寒，三十年来不愈，用此方则见效。

偏正头风

此症的发生患者，大都是中年妇女，痛起来极为难受，好像头要裂开似的，大都是在两边太阳穴的一边痛，或是两边都痛，此症多见，但一般医生都束手无策。

【验方一】

此病若发在盛暑，亦觉畏风，可用荞麦子、蔓荆子等分研末，以烧酒调敷患处，左边痛敷左，右边痛敷右，日夜不断，有人患此症十年医不好，用此法治疗，愈后鼻流黄水数日，从此断根。

【验方二】

硫磺二钱、川椒去子净末三分，调匀作成一小饼，左边痛塞左鼻孔，清汤由右鼻孔流出；右边痛塞右鼻孔，鼻水由左边流出；全痛则左右都塞，至鼻水流净为止。

【验方三】

有患者罹二十年头风，用生大乌头（去皮）四两、南星（炮）一两，研成细末每服二钱，细茶三钱，薄荷七片，盐梅一个，以水煎，临睡前饮下，治好多年顽疾。

【验方四】

以山奈、白芷、川芎、藁本、菊花、防风、荆芥各二钱，细辛五分，煎服之，出了汗就好了。

【验方五】

若用黄牛脑子研末，芎藭三钱研末、白芷三钱研末放入瓷器内，加酒炖热，乘热喝，尽量一醉，此药效果如神，诸药无效时

可一試。

偏頭風

有患者因偏頭風，服西藥、中藥，多年來屢治不好，後來用中藥石菖蒲五錢，根切片與雞頭兩個燉服，服用一次即治好。

菖蒲能祛風除濕，雞頭用以補腦，所以功效奇大。若以水菖蒲（五月端午節同艾草懸挂於門者）也可以。

精神頭痛

此症患者痛點在顴角，主要痛在印堂，次痛在腦，大多是受刺激引起，如果遇雞毛蒜皮的事，兩眉一鎖，就印堂發痛，那就是嚴重的了，易成精神病；患者面色帶青，皮膚乾燥，頭髮粗硬，而且喜樂不定，易造成犯罪行為。

治療時以白芷、遠志各五錢，香附、甘草粉、菖蒲各二分，藕七分同時研末，加茶葉泡了服用，連服十天見效。不過在服藥期間，忌吃墨魚。

充血性頭痛（高血壓患者易罹患）

將燒開的粗茶倒入碗內，加一撮鹽，等到濕度適中，用來洗鼻孔。洗時把鼻孔湊到茶碗邊或用吸管，慢慢吸入茶水，一直吸到底再由嘴里吐出來，或是將另一鼻孔捏住，輪流左右吸入，以免窒息。

由於粗茶的咖啡因成分少，含有多量的單寧酸和鉀，可促進體內廢物排泄，故若用咸開水就沒有效用。

淫欲伤风头痛

病源于房事后开始，若不对症下药，有死亡的危险。患者于性交二小时内，突然感到周身发冷，数十分钟后不冷了，在一日或一周内开始头痛不止，温度升高，不思饮食，胸部难受，成晕迷状，睡时乱说话，若给病人吃明矾，病人感觉是甜味时，就是此病无疑了。

用柏子仁、明矾各五钱，红茶一两，用清水煎服。服药后，患者会有呕吐现象，如果服三成药，即吐十成的痰，患者吐后用温水洗口，可吃点稀饭或果汁，第二天再服，以两服药即止，煎过的药渣不再用。此外，在这期间忌吃猪油、瘦肉、猪肝、蛋类，少吃盐，多饮果汁，一周内即可康复。

柏子仁以去壳的最好，未去壳是黑色的，去壳后为金黄色，未去壳的柏子仁也可以用，但分量要加重到七钱。

头痛拘挛症

【验方一】

此症可服紫葳汤，方法如下：

紫葳、天门冬、百合、黄芩、黄连、白蒺藜、龙胆草、天花粉、杜仲、甘草以上各三钱，白术五钱，萆薢二钱，以水八碗煮，分三次温服。服药期间戒房欲，也不可动怒。

【验方二】

复元后，要以加味芍药甘草汤服之，较为神速，加味芍药甘草汤是芍药五钱、甘草二钱，及当归、熟地、桑枝、桑椹、天花粉、阿胶、宣木瓜、杜仲、白蒺藜以上各三钱，用五碗的水煮，取一碗半的分量，去渣，分二次服。

此时忌吃鸡、鹅及羊肉，虾、蟹等海腥物亦不可以吃。

一般性头痛

【验方一】

川白芷二钱半、川芎一钱、甘草一钱、川乌一钱、正川天麻钱半、荆芥钱半、防风一钱、薄荷五分。用二碗水，煎至八分，趁温饮服，或加入细辛、羌活各钱半。

【验方二】

正川芎一两、川乌一两、草乌一两、南星一两、半夏一两、白芷两半、细辛五分、石膏一两、全蝎五分、葱白五分。研为粉。

将韭菜半斤挤汁，注入前药粉末阴干，再炼蜜为丸，如梧桐子大小，每服十粒，日服二次。此方又名“七生丸”，治各种头痛都有效果。

感冒引起的头痛

【验方一】

用荆芥、香附子、石膏、白芷以上四种药草等量，研成细末，每次服四克，一日三回，饭前服用。

【验方二】

葱白十五克切碎、老姜十五克切片，加茶叶九克，放一杯半的水同入锅，煮好沥去残渣，将汤汁倒入杯中，趁热服用，并注意不要受到风的吹袭。

材料中的茶叶，对治疗头痛很有效用，近来的感冒药中，大多含有茶叶的成分。

【验方三】

生姜六七片和淡豆豉四钱，煮汤一碗，乘热饮之，饮后覆被小睡。

生姜能散寒邪，淡豆豉能解感冒，故对感冒所引起的头痛，有很好的效果。

【验方四】

大蒜三个，葱白十根切碎，加入煮熟的粥中，再熬一次，趁热吃完，多穿衣服或盖上棉被，保持身体的温暖。此法对感冒引起头痛的症状，特别有效。

清脑慧智丹

凡用能过度、劳伤神思、心肾不交、头昏目眩、记忆力薄弱、神经衰弱等患者，可用醋制败龟板、上龙骨各一两，远志八钱，莲心五钱，茯神、麦冬、枣仁各一钱，川芎、炙甘草各五钱，熟地八钱，研成细末，蜜丸三钱重，每次服用一丸，开水送服。

值得一提的是采青色桃叶，放入布袋中，每晚当枕头睡，可治头痛，唯需每天更换。

头 晕

一般头晕

【验方一】

黑芝麻多少不拘，连同核桃肉（炒去衣），炒后研成末，加糖，开水调食，每天吃一二次即可。

【验方二】

桂圆（龙眼）肉七粒，加鸡蛋一只，隔水蒸熟，清早服食，连吃一周，也有效用。

肾虚引起的头晕

【验方一】

猪脑或牛脑一个加天麻（兰科植物的根茎）十五克，放入蒸器中蒸煮，熟后即可食用。天麻乃脑病灵药，是头痛之镇静剂，此法值得一试。

【验方二】

肾虚不能通脑，现象为夜晚失眠、心悸无力，重者会感觉屋子好像要倒，行走不便，遇此症状，可参考下面药方服饮：

枣肉二钱，淮山、川茯苓各二钱，熟地、肉苁蓉各三钱半，正枸杞三钱，细辛、川枣仁、远志、炙甘草各一钱半，茯神二钱，川芎二钱半。以上药材用二碗水煎成半碗，温时服下。

气虚外感引起的头晕

【验方一】

气虚夹火、夹风、夹痰，外感引起的头脑眩晕，如系风虚，则采天麻五钱、川芎二两，共研为末，炼蜜为丸，饭后一丸，茶酒送服。

【验方二】

若头猪鸣响，可以茶子为末，吹入鼻中，即可生效。

低血压引起的头晕

鸡肉二百五十克、当归三十克、川芎十五克，一起放入蒸锅中蒸煮，熟后趁热食用。

当归、川芎是补血的药品，鸡肉能使衰弱的消化器官恢复正常的机能，所以一般产妇都以此食品，做为产后的补品，生理经

期不顺的女性，常吃这种食物，对体质改善也有很大的帮助。

高血压性头昏脑胀

鲜茼蒿菜一握，洗、切、捣烂取汁，每次服一杯，温开水送服，一日吃二次，非常有效。

头晕眼黑、腰脚无力

【验方一】

龙服肉切成小粒，和黑芝麻研为细末，加少许糖，煮成芝麻糊状，每日二盅，半月就可见其功效。

【验方二】

喜蛋（孵化胚胎）煮熟，以少许食盐蘸食，饭前吃一个，每天二至三次，此法效果佳，持续几次，即可痊愈。

【验方三】

头风眩晕，眼黑目眩时，将白果仁炒燥研成细末，每次服一至二钱，以红枣汤调服有效。

老年头晕、阴虚阳亢

淡菜（干品）十两焙干燥，研成细末，陈皮五两共研 炼蜜成丸，如小豆般大，每次服一至二钱，一日服食二次。

眼睛疾病的治疗

眼睛是灵魂之窗，眼科疾病虽是局部病变，但它与整个机体是分不开的，古人有所谓“肝开窍于目”，又全身的气血精华，都须通过经络而上注于目，才能发挥正常的视觉功能。所以眼科的疾病要及早诊治，因为它与内部脏腑经络有着不可分割的联系，除了要局部观察外，也要注重辨证，如此治疗得宜，较能根本施治。

流行性眼疾

此症症状是眼睛发热、刺痛、红肿、眼泪直流，觉得光线刺眼。

【验方一】

男女老幼初起眼痛，白仁有红根、生屎肿痛，可用下方治疗：

生地二钱、牛蒡子二钱、木贼二钱、白菊花三钱、防风二钱、荆芥钱半、滑石二钱、甘草七分。水二碗煎九分，渣以碗半煎七分，饭后服下，小儿服十分之三即可。

【验方二】

枸杞的茎和叶共五百克，加适量的水一齐煮，三十分钟后，放入猪肝三十克，煮好后，在一天内分二次食用。

枸杞有消炎作用，能治眼睛肿痛，若用枸杞的汁液洗眼睛也

有效。至于使用猪肝，是因人的肝胆机能异常，易使人染患眼疾，故食用猪肝，以助肝机能的恢复，间接的治疗眼疾。

【验方三】

金针菜三十克，加入一杯半的水，煮至剩一杯的量，去渣，喝其汁液也有很大的效果。

【验方四】

眼睛生“目尖”时，以苍术三钱、白术二钱、半夏二钱、茯苓四钱、陈皮一钱、炙甘草一钱、银花二钱、白蒺藜一钱、生姜五片、枣三粒。以上药材用水煎，多服两帖，必能见效，且能除根，没有副作用。

电光性眼炎

以新鲜的牛奶点眼患处，至愈为止。

风火赤眼（急性结膜炎）

此症是由于感受风热毒疔之气所致，是一种急性传染性眼疾，中医又称为天行赤眼或风火眼，即西医的急性结膜炎。如果早期拖延治疗或治疗不当，会引起角膜生翳，影响视力。

【验方一】

将鸡蛋连壳煮熟，捞起后速剥去壳，拦腰切成两半，去掉蛋黄，趁热将蛋白蒙于病眼之上。

患者应仰卧，此时双目应尽量睁开，待蛋白冷透即丢弃，勿再食用，因所用过的蛋白，常呈灰黑色。每日一次，数次即能生效。

【验方二】

取新鲜鸡蛋，将蛋清滤入碗中，蛋黄弃去不用，然后将棉花夹在双层纱布之中，将蛋清把纱棉完全沾湿，敷在眼睛上，等到

蛋清快干之际，再将纱棉重新浸入蛋清中，如此反复敷用，一只蛋未用完，眼内红丝即消除，较严重的，只须用两个鸡蛋即可治好。

【验方三】

用食盐三分，研极细，每次用食盐三分放在掌心，再用指头蘸水少许和入盐内，两掌合擦四十下，将带盐水之两掌，乘热擦洗眼眶三十下，然后用清水洗净，每日数次，非常灵验。

【验方四】

用如黄豆状之明矾十粒投入热水，双足浸入热水内，水温则取出双足，再换，每天二三次，数日可愈。

【验方五】

将人乳浸黄连，取汁滴入眼内，甚有效用。如单用黄连溶液滴眼也可以。

【验方六】

蒲公英二两，水煎服。同时取药汁少许，洗眼，一日三次。

【验方七】

鲜荸荠洗净去皮，捣烂，以纱布绞汁，如食盐少许洗眼睛。

【验方八】

采新鲜石榴嫩叶约一两，加水一碗，煎至半碗，去渣过滤澄滴，用滴管或洗眼杯洗眼。

【验方九】

以菠菜子、野花（或菊花脑）适量同煎，取其汁服用。

【验方十】

凡患目赤，头内胀痛，大便秘结，可用苦瓜与木贼草五钱同煮食，如再加通便剂，效果更佳。王孟雄的《脑息居食谱》中，认为苦瓜治目赤很有功效。

【验方十一】

赤眼乃肝火上攻，用龙胆草粉，微盐冷开水空腹吞下，每次五分，日服三次有效。

【验方十二】

肝肾风邪，目涩多泪，以熟地、生地各一斤，牛膝三钱，石斛、枳壳、杏仁去皮尖、防风各二两。共为末，炼蜜为丸，丸如梧桐子大，每服三钱，于饭前用盐汤送下。

【验方十三】

不论急性或慢性结膜炎，用黄连一钱，白芍、黄芩、菊花、草决明各二钱，秦皮、玄参各三钱，龙胆草一钱半，甘草五分。清水二碗煎七分，第二煎以清水一碗半煎成半碗温服。轻者二三剂，重者约五六剂即愈。

【验方十四】

风火赤眼，也可用当归、黄柏、防风、杏仁各一钱，甘草、铜绿、胆矾各二钱。煎汤熏洗眼睛。

乱 视

所谓乱视，乃是指角膜的弯曲度不呈正常的球面，光线无法正常屈折，物体呈现歪曲状，如搁置不理，则眼睛极易疲劳。此症宜补心壮神，神足自能眼视，愈后接眼“天王补心丹”，大补心气，病不复发。

【验方一】

菖蒲（去心）二两、朱砂三钱（研末另用）、人参一两、白茯苓一两，各药研细末，炼蜜为丸，如梧桐子大，以朱砂为衣，每次五十丸，用米汤或龙眼汤送下。可补心壮神，神足自能眼视。

【验方二】

天王补心丹：生地黄一两、人参一两、白茯苓一两、天门冬二两（去心）、石菖蒲（去毛）一两、玄参一两、酸枣仁一两、桔梗一两、麦门冬一两（去心）、丹参（洗）一两、远志（去心）一两、柏子仁一两、茯神一两、当归一两、五味子一两。

以上研为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大，饭后每次服二三十

丸，以大枣或桂圆汤送服。

近 视

眼睛持有远近的调节力，和将影像凝结在网膜上的屈折力。水晶体在眼中担任视镜的作用，看远处时，它的调节作用休止而变薄，看近处时，它会变厚，屈折力增加，使影像恰好映在网膜上。

但是，近视患者，看远处时，因水晶体厚，屈折力强，影像呈现在网膜前，故东西显得模糊，因此，近视眼患者在日常生活中非常不便。

【验方一】

当归钱半、正川芎钱半、熟地二钱、苡仁钱半、川枣仁钱半、甘杞一钱、菟丝钱半、黄精二钱、川首乌钱半、油柏仁一钱、菖蒲二钱、萸肉一钱、五味子六分、覆盆子钱半、川镜苓钱半。

素食者可用药材炖面类（加豆鸡、而炸等）服食，荤食者，买三两净肉炖服。这是十六岁的药量，岁数多者可略加量。

【验方二】

人参、杏仁泡去皮尖、牛膝、石斛、枸杞子各一网，犀角、防风各八钱，菊花、菟丝子、熟地、青箱子、枳壳麸炒、茯苓、白蒺藜去刺、草决明、羚羊角、山药各一两，天冬、麦冬、生地各三两，川芎、黄连、五味子、甘草各七钱。

先将人参、茯苓、草决明、犀角、羚羊角、山药、黄连研粉，其余的药熬成膏，与研好的粉末，做成粉丸，如梧桐子大，每次服用五至十丸，空腹时，用盐汤送下。

右眼视弱

归身一钱，枳壳、菊花、丹皮、白芍、防风、薄荷各八分，川芎、生地、白蒺藜各一钱，柴胡、荆芥各六分，灯心二十根。以上各药水煎后，饭后服下。此即“清肝明目散”。

眼睛模糊不明

【验方一】

金菊花三钱、谷精子三钱、川归全三钱、川芎三钱、旧地三钱、川仲三钱、甘杞三钱、菟丝子三钱、茯神三钱、蒙花三钱蜜制、望月沙三钱、北五味三钱、炙蓍三钱、炙草二钱。共为细末，炼蜜为丸，盐水送服，不论男女，晚上临睡前服用。

【验方二】

葱白三根、豆豉三十克，共入研钵中捣碎，再放进锅中，用花生油炒，然后加九十克的猪肝和水入内一起煮，熟后即可食用。

夜盲症

此症患者夜间不能视物，清早日光出来，又复能见，如鸡、雀之类，故又名鸡盲、雀盲。

如因肾虚肝热引发的患者，多会有头晕目眩、五心烦热、口干唇燥、舌质红、脉细弦数，且有痒、涩的感觉。因为肝经积热或肾经虚损，故精气不能上承，目失所养，而成此症。有的患者，则是因体内阳气虚弱，在白天尚可借助外在阳气而视物，晚间则大自然中之阳气已尽，无法借助，而生夜盲。

【验方一】

鱼肝一个、鸡蛋二个、豆豉十五克，加适量的水放入蒸锅中，熟后食用。

鸡蛋有辅助鱼肝发挥补肝功能的作用，夜盲症是由“肝虚”而引起，而西药认为夜盲症是缺乏维生素A的结果，动物肝脏中大多含有丰富的维生素A，这是食用鱼肝油的另一根据。

【验方二】

用鸡肝作为食疗，或制成丸剂服用，其所含维生素比鸭肝、猪肝多五倍以上，比牛肝多出两倍有余，比羊肝约增一倍。唐孟诜的食疗本草上说“鸡盲者，两目如常，至夜间不能视物，俗称鸡宿眼者是，用雄鸡肝一具，加煅石决明三钱、夜明砂二钱同用。”而日用验方上也提到“可用鸡肝作为平肝明目之用”。于此可见，鸡肝治疗夜盲，确有效用。

【验方三】

羊肝二至三两和谷精草、白菊花各四至五钱，一同煮服，一日吃一次，此方对角膜炎、白内障也有治疗效果。

【验方四】

鲜兔肝一至二具，开水中烫至半熟，以酱油沾食，每天一次，也有奇效。

【验方五】

新鲜的牛肝四两和丝瓜花（须在日出前没有见过阳光时摘下）十五朵，共同炒熟，如嫌过干，可放点水，但不可放盐，连服三次，即可复明。

【验方六】

猪肝一片约六两，以刀微切开，以四钱之百草霜纳入肝缝处，猪肝外最好也沾点百草霜，置饭锅内，随饭一并蒸熟，任意服食，轻者只需一二服即可见效，病重者，约五六服也可收到效果。

百草霜即釜底烟，惟须木柴或杂草烧成之灰才可入药，如果是生煤球或煤炭烧成的，大都有毒。百草霜可至中药铺购买。

【验方七】

用百草霜和鲛鱼肠蒸食，连吃数次，治夜盲症也有神速效果。

【验方八】

番薯嫩叶二至三两、羊肝四两同煮食，连服二至三次见效，如选用红黄种番薯，效果会更好。

【验方九】

嫩松针一两，纱布包裹，与猪肝或鸡肝同煮，去松针，喝汤吃肝。

【验方十】

鲜清明菜二两和糯米煮成稀饭，或同羊肝炒食，亦有养肝明目之功。

【验方十一】

夜盲、视力衰退者，用枸杞子二钱、白菊花二钱，泡水代茶饮也有效。

【验方十二】

以石决明四钱、枸杞子三钱、木贼草一钱。水煎服饮。

【验方十三】

用地肤子五钱、车前子三钱、青箱子三钱，共以水煎，这是一天的量，分二至三次服下。

【验方十四】

草薺五钱、草决明三钱、红枣三枚，水煎，一日分二次服下。

【验方十五】

某患者视力突然减弱，终日如在烟雾中，尤其至晚上更甚，渐至失明，终以此方治好。

羯羊肝（即黑毛的雄山羊肝）全个，夜明砂（即蝙蝠粪，中药铺有售）四两以清洁纱布包密，用清水三大碗同置砂锅中（忌用铁锅），煮沸约二十分钟，取出纱布粪囊，再将羯羊肝整个，用

竹片切食，并饮其汤，尽量食下，一次吃不完，过半日再食，不可放任何佐料，味虽不美，但是连服数次，目疾可愈。

煮时，羯羊肝不可切开放入沸汤中，煮至肝的表面已熟，其内部尚有鲜血迹的程度最佳。如无羯羊肝，用猪肝半斤替代亦可。

青光眼

青光眼俗称青眼，中医则称为绿风内障：此病起于肝肺劳热，疾湿攻伤，也就是眼内之液体调节机能失常，因于水毒而引起的眼球疾患。西医则认为系眼内压过度增高的结果，此症会因压迫视神经导致失明。

其症状为眼内痛涩、眼胀，经常会头晕、头痛，晚上看灯光，觉得有虹彩光圈笼罩，有时会因剧烈的头痛而呕吐。先天性青光眼有三个主要症状，即流泪、畏光、眼睑痉挛。

治疗的方法，在乎肝热利肺气，健补肝肺劳损，以消除水毒。另有一种睫炎危象性青光服系由眼球葡萄层炎症所引起，有时会不药而愈，此症较少见，常为单眼发病，角膜内皮层有细小且边缘整齐之无色素沉积物，按常规的青光眼治疗，常得相反效果，应就医诊治。

【验方一】

购买羚羊角、防风、知母、花旗参、云苓、元参、桔梗各五钱，黄芩、车前子各一两，共研粗末，分若干包，每包三钱，每次用一包，水一碗半煎至七分于饭后服下，每日二次，连服十天，即可见效。

待头晕、发胀、呕吐等症状消失时，再服用下方：至药铺买茺蔚子、防风各一两，花旗参、决明子、车前子、川芎、细辛各五钱，共研细末，炼蜜丸如梧桐子大，每次服十丸，于每天清晨用白开水送下，早、晚各一次，连服一月至视力恢复为止。

【验方二】

若中气不足，不能壮血上升，目无血则不能视物，可服饮“补中汤”，连服十剂。此方已治愈多人。

补中汤：黄芩钱半、正北沙参钱半、白术一钱、甘草一钱、正西当归钱半、柴胡一钱、升麻一钱、陈皮钱半、菊花钱半、草决二钱、蒙花钱半、谷精一钱、半红大枣一钱。水煎服饮。

【验方三】

用皮硝二钱、乌梅三个，以水一盅煮至半量，用青布一小块洗眼三次，不论瞽目昏花火眼，多洗即可痊愈。

洗眼日期为农历正月初七、二月十一、三月初四、四月初九、五月初六、六月初四、七月初三、八月初一、九月十三、十月十二、十一月廿六、十二月初四，即每月一次，此系秘方，屡获奇效。

【验方四】

鸡胆一个，灌冬蜜约半匙，然后以线扎住开口处，放入猪胆内，吊在檐下或通风不见日处，约三星期之久，取下猪胆，用鸡胆点眼，使用前先用人乳点患处润之，片刻后用玻璃棒或骨簪蘸鸡胆点上，遍体凉透，流泪出汗，二次即可复明。使用此法，在百日内禁喝茶叶茶，可用开水或桑叶煎汤代茶饮用。

【验方五】

眼压增高之青光眼患者，取槟榔三至六钱，水煎服，服药后以轻泻为度，如不泻可增加用量。

据临床经验，槟榔用到一两以上才会致泻，但同时会有腹痛、呕吐、恶心等副作用产生。

【验方六】

甘草二钱、荆芥七分、木通六分、独活八分、木贼三钱、防风二钱、赤芍七分、红花三分、甘菊四钱、蔓荆子二钱、决明子二钱。净水煎服，饭后半小时服用，或临睡时服下亦可。如有热者，可加入黄芩二钱共煎服。如身体虚弱者，可加入四物补血汤

共煎服，多服无妨。

四物补血汤：当归一钱、川芎二钱、熟地一钱、白芍二钱共以水煎。

此方为眼病总方。头痛眼赤或无头痛而眼起赤翳膜点均适合。有人两眼无坏，忽然不能视物，此即瞳人反背或背光盲症，百医无效，服此方十剂即复明如初。另有一人，得青光眼三年，服此方七剂即获光明。

【验方七】

如患者瞳神不大不小，无缺无损，气色亦与健康人无异，只不能见物时，用白羊肝一具、黄连一两、熟地黄二两，同捣成丸，如梧桐子大，以茶送服七十丸，每日三服，治青盲有效。

【验方八】

以猪胆一枚，微火煎之，丸如黍米大，纳眼中。内服用黄牛肝一具、土瓜根三两、羚羊角屑三升、蕤仁三两、细辛六两、车前子一升，六味药合肝于瓶中，春夏之月封之十五日，冬月封之二十日，取出晒干，捣上筛，酒服方寸匙，可奏奇效。

【验方九】

男女老幼，瞳子反背，肝肾两虚，瞳子歪斜时，可用当归一两、川芎一两、白芍一两、旧地一两、吧参（西洋参）一钱、茯苓五分、白术三钱、甘草三分、核桃仁五粒、黄芪五钱、菟丝五钱、甘杞三钱、夜明砂五钱、本蜜十二两。共为末，以蜜为丸，每回三钱，以盐汤送下，小儿服半量，饭后服用，每天二次。

此方兼治下消，效果卓著。

【验方十】

*什全汤各钱半、甘杞二钱、巴戟天二分、夜明砂二钱、冬虫草一钱、谷精草二钱。水煎汤炖鸭肝服用，饭后服，三帖以后再用补肾丸调养，小儿服半量。

此方专治男女老幼，瞳子散大，两眼致露，视物不明，肾水

*疑为“十全大补汤”一误编注

不足之患者。

【验方十一】

芜菁菜子一升，以烧酒浸一夜，取出蒸二十分钟，然后晒干，研为细末，炼蜜为丸，如小豆大，每次服二钱，用米粥或汤送服，一日二次。对青盲眼障，包括夜盲、疳眼、角膜生翳等，都有很好的治疗效果。

圆翳内障（白内障）

本症在黑眼珠之瞳孔中间呈现如水银珠样的白色圆形翳障，故有此名，即西医所称之“白内障”。

初起时，视觉微有昏花，常见空中有黑花撩乱，或金蝇乱飞，或眼前如有轻烟薄雾。患者瞳孔内有一点白色，如油点浮在水面，局部不痛不痒，伴有头昏、耳鸣、心悸等症状发生。

病因多由肝、肾二亏，精血不足，精气不能上输于目，老年人得此症较为常见。

【验方一】

欲除目翳，以石胡荽一钱，按塞鼻中，翳膜自落。

石胡荽又名鸡肠草、天胡荽。气温面升，味辛而散阳，除翳之功尤为神妙。

【验方二】

目中浮翳遮睛，每天用菠菜煮食，不放盐；亦可煎水熏洗，浮翳自退。

【验方三】

角膜生翳，用白丁香研极细末，加冰片少许研匀，以乳汁调加糊状，取少许点眼，一日三至五次。

【验方四】

用荸荠捣汁滴眼，可以达到退翳的功效。

【验方五】

以蝉蜕(洗焙)、蛇蜕(洗焙)各五钱，黄连五钱，甘草二钱，绿豆一两。共研细末，每次服二钱，用新汲水调服；此方忌酒。

【验方六】

风热肺热，翳膜外障，可用当归、生地、白芍、栀子、黄柏各等分，水煎服。每服五钱，服至治愈为止。

【验方七】

当归二钱、川芎二钱、白芍二钱、旧地二钱、党参二钱、茯苓二钱、白术钱半、炙草一钱、苡蓉二钱、故纸七钱、甘杞钱半、黄精二钱、石燕二钱。以上水煎，饭后服，小儿服十分之五。

此方专治男女老幼，眼中生白球，两眼模糊，败肾流目油。

【验方八】

当归二钱、川芎二钱、白芍二钱、旧地二钱、川茯苓一钱、白术一钱、甘杞一钱、石燕二钱、云母石二钱、木贼一钱、夜明砂二钱、蝉蜕七个。水煎，炖鸭肝服用，加酒少许，饭后服下，小儿服十分之三。

此方专治男女老幼，眼内白珠，白云翳，败肾朦雾，流目油，很有功效。

【验方九】

眼中障翳的消除，可用好焰硝一两，置铜器内溶化，和冰片二分、黄丹二分，以铜筷（或铜条）搅匀，收于瓶中，勿使泄气，每次点少许，效验如神。

【验方十】

因哭过度，或害眼病后，眼球上生一种白翳膜，如不及时治好，会蔓延扩大，遮过整个眼球而至目盲。

木贼草四两烧成灰、四斤重青鱼胆四五个焙干、劳沙五分、熊胆五分、麝香五分、貳枚一钱。以上各药共研细末，用灯心将药末点入眼球白翳患处，轻者二三次即愈，重者点六七次必愈。

【验方十一】

不论云、翳、昏、花、风火、热目、老年虚眼、一切目疾，用此法连洗三年，可复明如初。

药方为皮硝（拣净）六钱、桑白皮（洗净）二钱，生者更佳，放于新砂罐内，以河水煮透温洗，每天可洗十几次，每月只洗一天。

洗眼日即农历正月初五、二月初二、三月初三、四月初九、五月初五、六月初四、七月初三、八月初七、九月十二、十月初二、十一月初四、十二月初四，如逢闰月即照上月日期洗之。

症状较轻者一年可愈，若年老花眼云翳障盲，必须洗到三年才能复明。洗眼日必须斋戒静养，勿吃辣物，不可动肝火恼怒，勿犯秽浊，焚香洗眼，效果甚佳。

【验方十二】

另说用青皮五钱、芒硝五钱，煎水二碗，冷却洗眼，能重睹光明。

每月定期洗一次，在洗眼日按辰、午、酉三时各洗一次，其洗期为农历正月初三日，二月初一日，三月初三日，四月初九日，五月初五日，六月初六日，七月初三日，八月二十五日，九月十二日，十月十三日，十一月十四日，十二月初九日。

【验方十三】

治白光瞎眼，用川归全钱半、川芎二钱、旧地二钱、炒白芍钱半、川白术二钱、草决明二钱、密蒙花二钱、夜明砂二钱、木贼二钱、谷精子二钱、甘草一钱。用四碗水煎一碗服饮。

【验方十四】

青羊肝一具，去上膜，薄切之，取未用过的新瓦盆拭净，纳肝于其中，炭火上炙至极燥，脂汁尽取之，别捣决明子半升、蓼子一合，熬合香，更筛以饮汁，合和羊肝脂汁，饭后服方寸匙，逐渐加至三匙，不过二剂，即可治愈，重见光明。

眼球水晶体破坏而失明

瞳孔后之水晶体，一旦发生故障，或受强烈之刺激，初起流泪不止，终至水晶体破坏，而致失明。某女士罹此症，一眼失明，医生断为眼球水晶体破坏，谓须动手术抉去，以免另一眼被传染，否则双目失明，势难幸免。后经人介绍此方，持续服用，第十九日，病目果然复明。

备甜酒酿大半碗，青皮鸭蛋一枚，不可打破或凿孔，以利器在壳上刮成数道浅沟，以鹅不食草一握，鲜品约三两，干品约一两五钱，铺匀盖于蛋壳上。每晨煮饭时，置饭锅上蒸熟，先将所覆之鹅不食草弃之，空腹服蛋与酒酿，过二十分钟，再进食。初服时，会有微微腹痛，这是药力已透，不必惊疑。必须连服二十日以上，才可恢复光明。

鹅不食草又称不食草，方书称为石胡荽，相传鹅惟不食此草，其余诸草皆食，故有此名。此物都长于水沟傍湿地，属菊科植物，茎高二三寸，匍匐地面，叶小卵形，尖端有三缺刻。夏秋间叶腋著圆形绿色之头状花，有特异之芳香，味辛，性寒，青草店皆有售。其功用广泛，可治鼻炎、鼻塞、鼻息肉；去目翳、散目赤肿；治头痛、哮喘、疟疾及一切肿毒都很有效。

见风流泪

此症是常不自主的有泪流出，见风更甚，初起时，冬季较重，夏季减轻，时间久后，则不分冬夏。一般可分两种：

（一）冷泪：局部不红不痛，经常有泪流出，迎风时更甚，眼泪较清稀而不粘稠，如久流失治，会两目昏暗，难辨物色；此症都起因于肝肾两虚，又复感受外邪所致；凡精血衰败，或悲伤

哭泣过久者，较易患之，治疗时以补益肝肾为主。

(二)热泪：两眼每有红肿、疼痛、羞明等症状，且泪下较粘浊，多为风邪外客，每与其他眼疾同时显现，其他，如肝火挟外风，亦会引起本症，治疗时宜平肝清热祛风为主。

【验方一】

流冷泪，取甘菊花二钱、枸杞二钱，每日泡茶作为饮料。如症状较严重者，加巴戟肉、肉苁蓉各二钱，一同煎服，效果极佳。

【验方二】

流热泪，则以菊花二钱、生石膏五钱，每日煎水作饮料。症状较为严重者，另加入黄芩、黄连各二钱，一同煎服，颇有奇效。

【验方三】

买猪肝和枸杞菜熬汤吃，无论流冷泪或热泪，均有良好效果。

【验方四】

枸杞子半斤，与黄酒适量同浸，密封一至二个月，每天饭后适量饮服，每日二次。

眼睛疲劳、疼痛

眼睛感到有如被压迫似的疼痛，就是表示眼睛疲劳了，有时候，脚气、腰痛、肩膀抽痛和便秘、冷症，也会影响到眼睛，这时应从改变体质方面着手。

【验方一】

鳗鱼的维生素A含量比任何种鱼都丰富，同时，也有很多钙离子，以维生素A而言，普通鱼类是集中于内脏，而鳗鱼连肉里也有，多吃鳗鱼有助消除眼睛疲劳与疼痛。

钙离子能把疾病体质的酸性改变为碱性，常被当成药品使

用，对夜盲症的治疗，也有效果。

【验方二】

眼睛疲劳时，可用研钵将黑芝麻磨碎，以利用它所含有的钙质，黑芝麻可以当作药品服用，当佐料使用也很适宜。

自古以来，人们就知道芝麻油对眼病有效，每天只须摄取少量即有助益，但要持续摄取才有效。

眼下红肿

如果眼下红肿发痛，眼睛无法看见东西，不须去医院开刀治疗，以免留下疤痕。可请名医指示，在背中间，找出结血红点，用针刺破，将红血取去，二三日內自会痊愈。

眼睛充血

【验方一】

眼皮里侧的粘膜，如果引起炎症，可把十克的黄柏黄入两百毫升的水中，煎至半量，熄火冷却至变成微温时，用来洗眼，一天洗数次，即可治愈。

黄柏具有杀菌作用，能控制炎症，使其不再蔓延。

【验方二】

浓茶放在洗脸盆中，加少许盐，用手洗眼睛。

或用如盐的粗茶煎水洗眼，也有相当的功效。

眼底出血

眼出血最多的情形是眼白部分变红的球结膜下出血，任何年纪都会发生，如不觉得痛，搁量不理，约一星期至十天，血自然会被吸收，不必太担心。

也有的是因糖尿病性网膜症，初期症状并不明显，但时间久了，也会因视力低下而失明；此外，四十岁以上的人，最常得的眼部出血是因高血压及动脉硬化而引起的眼底出血，视力会急速或渐次减低，治疗时，宜由本病着手，才是根本办法。

把桑枝、桑叶、艾草各二十克切成细片，放入五百毫升的水里面，煎至三百毫升为止。这是很浓的煎汁，可在一天中分数次服饮。

在中药里面，桑占有一席重要的地位，乡下的老年人仍有许多喜欢用桑本制成筷子使用，他们相信，使用这种筷子吃饭就不会中风；而平常，血压高的人，也喜欢煎桑叶及桑枝汤服用。如此可知，只要防范高血压，也可减除眼底出血的症状。

艾草的叶子，能使小便畅通，又可排除多余的盐分，效果当然更高，所以服用此种煎药，定有助益，同时患者要保持冷静，以观察疗效。

尘丝入目

【验方一】

沙尘入目，马上闭眼，猛咽一口唾沫，马上生效，切不可用手揉擦眼睛。

【验方二】

取新汲井水磨墨极浓，用灯心蘸墨，从眼头拖过眼尾，如此三次立效。如在市上购普通用墨则无效。

口腔疾病的治疗

口 腔 炎

口腔发炎患者，无论吃东西喝水都会碰到发炎处，有的外唇起疙瘩泡，有的长于舌部，痛苦非常。

【验方一】

取五六个柿蒂，用三百毫升的水，熬到水剩半量为止，用来漱口，每日二至三次，效果很好。

【验方二】

取蜂蜜涂在患处，能使发炎处很快痊愈，因为蜂蜜具有消炎和杀菌的功能，凡是嘴唇裂痛、溃烂口角炎都可治好。

【验方三】

梧桐子烧存性，研细末，以蜂蜜调涂患处，一日数次，也有效果。

【验方四】

用囊荷根五钱，水酒合煎，含在口中再吐弃之，一日约三至五次，即可治好。

【验方五】

对长口疮，日久不瘳者，取蔷薇根煎浓汤，频频含漱，冬天取其根皮，夏天用枝叶，效果卓著。

【验方六】

如果因睡眠不足、过度疲劳、心口上升引起的口腔炎，可买绿豆半斤，装入热水瓶中，约三五分钟，将水倾出烧开再放入，口盖紧，约四小时后倾出，已泡成酱状，再加入冰糖搅拌使

其溶化，存入冰箱，随时取出食用。

绿豆有清凉降火的功效，含蛋白42%，为植物中最高者，而蛋白质在摄氏一百二十度以上便会遭到破坏，所以放热水瓶中，不但未被破坏，且易化解，食时不用嚼，极易消化吸收，如果用火煮则会损失蛋白质，尤其是以气压快锅，蛋白质损失约60%之多，较无效果。

若在空腹时食用绿豆冰糖，体内可充分吸收其中蛋白及其它养分，可收到加倍的疗效。

【验方七】

将生鲑之油涂在发炎处，也有功效。

【验方八】

取鸭跖草，绞其花汁，含于口中有效。

鸭跖草生于原野或道路旁，开蓝色花朵，其花汁对口内发炎独具疗效。

【验方九】

黄柏适量煮汁，取此汁涂于患部，自会痊愈。

【验方十】

前面已提到蜂蜜具有良好的消炎和杀菌功能，对于较严重的口腔炎，将蜂蜜和甘油、薄荷混合后，涂于发炎部位，效果奇佳。

牙 齿 的 疾 病

牙 痛

蛀牙有人称为文明病，在目前，约百分之八十至九十的人都患有蛀牙，如果不及早接受治疗，只会使情况恶化，增加治疗上的麻烦，给自己带来本可避免的疼痛，同时食物未经仔细的咀嚼

就咽下肚去，也会引起消化器官的问题，有的患者因口腔的一侧有蛀牙或牙痛的情形，就专用另一侧的牙齿来咀嚼，长此以往，这边的颌骨因过度的刺激及生长，就特别发达，脸就会变成一边大一边小。如果是发生在孩童患者，蛀牙会使牙齿脱落，无形中会影响他的发音，尤其是唇齿音及舌齿音，以后一辈子都改不过来，同时，因受同伴的嘲笑，会产生心理上的障碍。

这里所提到的方法，只适用暂时的止痛，不能做根本的治疗，患者最好能接受医生的诊治，作完全而彻底的治疗才是。

【验方一】

香蕉去皮，抹盐少许，今天吃，明天好，很有效。

【验方二】

茄子蒂泡浸烧酒，以棉球蘸塞齿孔，可止痛。

或作成卷烟，吸烟含口中，有相同的效果。

茄蒂烧存性，细辛研细末，等分混合，搽擦患处。

取丁香油滴入蛀孔，或用棉花球蘸丁香油塞填孔中。

【验方四】

取竹叶、椒枝皮，水煎后含漱，并以棉球蘸浓汁，塞在蛀孔中。

【验方五】

以棉花少许，沾满蒲十灵丹，捻成绿豆大，塞入牙洞中，马上止痛。

【验方六】

雄黄末和枣肉为丸，塞于牙缝，每天换数次，根有效。

【验方七】

以藜茎叶煎浓汁，含漱，一日数次，能止痛。

【验方八】

将五倍子煎浓汁，含漱数次，虫立死，其患可除。

【验方九】

絮揉出汁来，用脱脂棉浸湿，塞入牙洞里。

【验方十】

细辛、南陈皮、梔子根、青皮。以上四味各买四五克，二碗半的水煎成八分，于睡前服饮，一服可好，二服断根。

【验方十一】

买五钱的地骨皮，煎汤服下。

【验方十二】

用咸鸭蛋两个和干牡蛎六十克加适量米，放入水中煮成粥，即可食用。

鸭蛋和牡蛎皆有消炎作用，能治疗牙齿肿痛。

【验方十三】

如果痛在一处，齿缝有浓，这是虫牙作痛，用明雄末二两、真小磨麻油四两调匀，含漱片刻，吐出再漱，数次即愈。有人虫牙痛难忍，饮食不进，用此法断根，屡试神验。

一般牙痛都因失眠、疲倦所引起，所以治疗牙痛，首先要恢复身体的健康，生活起居要正常，这是最重要的。此外，据美国华盛顿大学牙医学院的研究报道，发现一杯乌龙茶所含的氟化物，比一般加了氟的饮水多五十倍，是一般茶叶中含氟量最高的，其次是苏联及中国种红茶，再其次是印度红茶、锡兰红茶，所以，如能每天喝小半杯乌龙茶，即足以收到防止蛀牙的效果。

走马牙疳

牙筋腐烂，就叫走马牙疳，往往因小儿痘毒流入胃经，或大人热病之后，导致此症，严重者，穿腮落齿透鼻，一二日即能致人于死。名叫走马牙疳，取其病发之速也。

此症有五不治，即不食烂舌根者、黑腐如筋者、白色肉腐者（即胃腐）、穿腮落齿者、牙根上有红点者，以上都极凶险。

【验方一】

命在须臾者，要急用生大黄三钱、丁香十粒、绿豆一两，共研细末，以醋调敷两脚心，甚有神效。

【验方二】

如果救活后，以赤霜散治疗。取红枣一个去核，入红矾如豆大一粒，以线捆扎放在瓦上煅焙至烟尽为度，研末，将患处洗净，以此药末吹入，久烂之孔，亦可生肌见效。

牙龈出血

齿槽脓漏的症状发生时，齿肉的边缘会成紫色，牙龈会有红肿、出血的现象，这是因为口腔内化脓菌大量繁殖而引起。

【验方一】

茄子蒂烧成焦黑，研成粉末，放入一些食盐，用来擦牙龈，或沾在牙刷上刷牙，持续几个月后，口内的恶臭味就会消失。茄蒂的效用很广，例如用来止嘔也很有效。

【验方二】

把晒干的繁缕磨成粉，加入一点盐，用来刷牙，连牙龈也须刷到。不但能用以预防，且可获得意想不到的效果。此外，繁缕所含的成分能镇住蛀牙的炎症，能治疗蛀牙。

【验方三】

如果在每天早、晚及饭食前后，都用精盐刷牙，对准牙龈处刷它，使泡破、血流为止，连续刷两个月，牙齿复固如初，齿缝不再流脓血，且口臭尽除。

【验方四】

牙生小孔，流血不止时，以豆腐渣擦之立愈。

【验方五】

牙缝出血可取元明粉（研细末），将末渗入，即可收到止血的效果。

【验方六】

胆矾研碎、白萝卜洗净去皮，二者同拌捣干为末，每钱加麝香二分，和匀吹于患处。此方可治愈牙痛。

风火牙痛

日常生活中，吃糖太多、酗酒、吸烟、熬夜，以至喜食姜、辣、炸、烤等食品，及气候与环境燥烈之影响，都是“风火牙痛”之诱因；往往月患一次，或年患数次，痛时或肿或摇，不堪其苦，如火降复原，又若无其事，虽然不是大疾，但往往为心脏病、关节炎，或各种肾病传染之媒介，甚至可使腮部及舌部发生癌症，故平时应保持口腔清洁，饮食起居都应正常。

【验方一】

风火牙痛腮部发肿者，用生地捣烂，加潮脑少许，不可过多，捶匀贴患处，自会拔出痰涎毒水，消肿而愈。

【验方二】

生丝瓜（又名水瓜、线瓜）一条，擦盐少许，火烧存性，研末频擦，涎尽即愈；腮肿用水调末敷患处，极具功效。

【验方三】

陈盐梅子含口内，吐出涎水，敷次即效。

【验方四】

一切脓肿风火牙痛，以香蕉皮一个，炖冰糖服用。

【验方五】

木患子（又名洗手叶）三四个去核，用生盐塞满，加雄黄少许，烧成灰研末，冷透火气，加顶下牙。梅花冰片和匀擦牙，吐出涎水，再擦再吐，吐尽即愈。

【验方六】

苋菜根烧灰敷患处，极具功效。

【验方七】

用五倍子末，冷水调敷腮颊，甚效。

【验方八】

仙草一束，剪其茎叶，长约一寸，每次约二十枚，取以茎为主，以叶附之，洗净后，投入药罐，清水煎浓，连服三两次，立即痛止而愈。但不可放糖或配以他药，须一味独用。

“仙草”又称仙人草，夏季制而成胶，光泽如黑玉，台湾谓之仙草冰，为消暑之圣品。

【验方九】

大蒜二瓣、轻粉一钱，捣烂贴经渠穴，用小蚌壳盖住，或以他物盖上亦可，搦好，少时觉微辣揭下，内起一泡，用针挑破，流净黄水即愈。经渠穴即在两手大拇指根上，腕脉下小窝也。

【验方十】

细辛、北五味各二分，共捣为丸，塞于痛处，其效如神，痛即止。

【验方十一】

川椒三分、细辛二分，此二味要秤准，多则会引起头痛，再用白芷、防风各一钱，以水泡透，时含水在口中，片刻吐出，再含再吐，此法治虫牙致痛也可见效。

【验方十二】

细生地三钱、生石膏五钱、粉丹皮一钱三分、小青皮一钱二分、荆芥一钱二分、防风一钱二分、生甘草五分。以上七味为主，再视牙痛属何经位，即照各经治法，加药二味合煎，效果特佳。

上四颗门牙痛者，属心经火。加：川连、麦冬各一钱二分。

下四颗门牙痛者，属肾火。加知母、黄柏各一钱二分。

上两边牙皆痛者，属胃火。加川芎、白芷各一钱二分。

下两边牙皆痛者，属脾火。加白术、白芍各一钱二分。

上左边尽牙痛者，属胆火。加羌活、龙胆草各一钱二分。

下左边尽牙痛者，属肝火。加柴胡、焦梔仁各一钱二分。

上右边尽牙痛者，属大肠火。加：桔梗、酒炒黄芩各一钱五

分。

下右边尽牙痛者，属肺火。加桔梗、酒炒黄芩各一钱五分。
如面肿，属风热者，加地骨皮、五加皮各二钱。

如满口牙齿皆痛者，不必如药，仅石膏一味，加重至八钱或一两即可。

此方轻者一剂，重者二三剂必可治愈，但孕妇忌服川芎、丹皮二味。

老人齿牙浮动

【验方一】

大活鲫鱼一尾去肠留鳞，五倍子、明矾各二钱研末，填入鱼腹，以黄泥封固烧存性，研为细末（或为丸），以黄酒送下，每服一钱，一日三次。

【验方二】

取青鱼、鲤鱼、鲫鱼等大鳞鱼剖下的鱼鳞适量，淘洗后投入适量沸水中，煮二至四小时，过滤去渣，略加黄酒、生姜、食盐、味精，放置一夜后，冻如明胶样，切成小块，大量生产，可仿照阿胶制法。

取此种鱼鳞胶，每日三至五两，用麻酱油拌食。

【验方三】

鹿角胶三钱，加黄酒和米半杯，隔水炖化后，一日二次分食。

【验方四】

取椒红、小茴香等分，微炒后研细末，炼蜜为丸，每服一至二钱，一日二次。

口 臭

口腔卫生与否，是口臭的最大症结所在；此外，如抽烟过多、吃带怪味的葱蒜、化脓性鼻窦炎、后鼻腔有特殊病灶（如鼻咽癌）、肺部病灶（如肺结核、肺脓疡、支气管扩张症、肺疡）、糖尿病、消化性溃疡所致胃出血或幽门阻塞、消化不良、肾病末期、尿毒症、肝脏衰竭、肝昏迷等，甚至于便秘，都会引发口臭。

因此如果有口臭，要先视病人的身体状况和口腔情形再决定治疗方法，有的人在发生口臭时，猛吃口香糖或仁丹等，只能短期的掩盖，不能彻底治疗。最好能每年定期检查牙齿，并注意口腔卫生。

【验方一】

公丁香一至二个含口中，时时含之，可除口臭。

【验方二】

桂花子一钱，煎水漱口，一日三次。

【验方三】

每天早、晚刷牙后，最好含双氧水于口内，低头弯腰，避免流入喉下，稍待片刻，待其充分氧化，吐出后再以清水漱口数次，对口臭的克制，有很好的效果。

【验方四】

每天晨起，对窗外作三至五分钟的深呼吸，鼻吸口吐，颇有助益。

牙齿变白

【验方一】

春天开在田间的紫云英，对洁白牙齿最有效果。在开花前将它摘下，掺入一些盐，将它绞出汁来，使这种汁干燥，得到青色

的盐时，放入容器里保存。早、晚取出刷牙，几天后牙齿便会变白，如能持续三个月，会有更好的效果。

【验方二】

取竹筱之叶烧成灰，以食指取而磨擦，则黑齿立时化为雪白。

健牙固齿

将川椒一两、细辛一两、草乌五分、草拨五分共四味，研末和匀，擦于齿上。

口腔卫生的维护

谈到口腔卫生，首先要提一提如何刷牙？现代社会中，每个人每天都要刷牙，但刷得不得其法，不仅没有好处，反会有害。提到刷牙，最好是能做到三餐饭后都刷牙是最理想的，否则至少在吃罢早餐和睡前各刷一次。一般人总是起床刷牙后吃早餐，自然，刷毕牙吃早餐，嘴巴较为清爽，但若是昨晚睡前已刷干净了，起床时还有什么可刷的？如觉得嘴中怪怪的，可漱过口再吃早餐，但吃过早餐后，一定要刷牙，如此，在外边吃午餐无法刷牙，直到晚上再刷就不会有问题。据研究，牙缝中的食物残渣和细菌，在十八小时内不致腐蚀牙齿，同时，在早餐后刷牙，一个上午，嘴内都是清清爽爽的，至于吃过午饭后漱口就可以了，因为饭后漱口至少可减去四分之一的牙病。

其次，谈到刷牙的方法。我们刷牙除了要除去牙缝中的残渣外，还可藉此按摩牙龈。所以刷时要顺着牙缝上下、上下的刷上面牙齿，再以下上下上的次序刷下边的牙齿，左右内外顺序渐进，至少要刷三分钟，同时，刷的时候要尽量刷牙肉，牙齿部分只要轻轻带过即可，如此可帮助牙龈部分的血液循环，促进牙齿健康。相反的，不懂刷牙的人，像拉锯一样，一直在牙上刷，使

牙上起了很多横纹，受损很大，牙齿且日益萎缩露出牙根，形成龋齿或牙周病的可能性，也就跟着提高了。

另外，牙膏和牙刷的挑选也是很重要的，用牙膏不要只用一种，应该用完一支要换一种，至少要换三四种或四五种来交替使用，因为，每种牙膏都有特点，为了不使口腔中的细菌产生适应能力而失去灭菌的作用，牙膏的更换，是有必要的。牙刷不要选那种毛太硬又会伤牙的，太长太粗而又刷不到较小的边角。最好每三个月就换一把牙刷，一年四支，并不浪费。有的人，一只牙刷用二三年，毛卷起来了，毛根部也可看见黄色残留物，牙刷本身倒成了细菌的培养所，根本无法再执行口腔清洁的工作。牙刷用毕，须刷毛朝上，放于空气流通处风干，切忌湿湿的放回牙盒，不但无法减少污染，反会使牙刷受到污染。

更讲究的，可以在市面上购漱口药水，吃过东西即可漱口十五至三十秒再吐掉，吐后等三十秒左右再以清水漱干净，很多人只随便在口中漱个三五秒就吐掉，又立刻以清水漱过，如此杀菌和清洁的功用，只能发挥百分之五十。

有的人食后无法刷牙都使用牙签剔除齿缝残物，剔除残物之外，要顺便将牙签在牙缝中向上或向下轻轻有规律的压三四下，挤压牙龈可以帮助牙根部牙龈之血液循环，也是健齿的重要方法之一。牙龈是血流终站，不易流畅，静脉血不走，动脉血就不来，轻轻挤压，可把滞留不动的血挤走，新鲜的血液带着氧和营养即时跟进；或是刷毕牙齿用食指按摩所有的牙龈，也有相同的功效。

另外，小孩子因牙齿排列不齐遭同伴取笑，远较大人无法释然，久之在心理上就会有不平衡的现象。同时，牙齿不健全，食物没有经过充分咀嚼就咽下，会损伤肠胃的消化和吸收功能，甚至产生偏食的情形，只肯吃较软的食物，至于蔬菜、肉类等不易咀嚼的食物就会拒吃，无形中营养的供应就无法平衡。

严格说来，人的一生中，最易患虫牙的时期，约是三至五岁

的乳齿活动时期，再就是十二至十五岁恒齿长全时期，在这段时期，要多费神照顾牙齿。此外，一定要每年定期的检查牙齿，一年要请牙医洗两次牙，发现刷牙有流血及其它口腔溃疡的症状，应即就医，平常少抽烟，重视日常的口腔清洁工作，如此，定可洁齿留香，到处受人欢迎。平常，用细盐来漱口或刷牙，也可使健全的牙齿，永保坚固，特此提出，以供参考。

耳鼻喉疾病的治疗

耳 朵 的 疾 病

中耳炎感染

耳朵的疾病，以中耳炎最为常见，此症的发生起因于耳咽管所引起的感染最多，而招致耳咽管发炎或功能不良的疾病，包括扁桃腺炎、鼻炎、副鼻窦炎、鼻咽炎、上呼吸道感染（如感冒、咽喉炎）、鼻腔或鼻咽部的异物或肿瘤，以及腺样增殖体肥大等，在这种情形下，用力咳嗽或用力擤鼻涕时，很容易使细菌蔓延到耳内，而引起中耳炎。有时耳咽管的堵塞造成鼓室内的阵压，引起中耳内粘膜的肿胀和分泌液的贮积，进而减低对细菌的抵抗力而引起感染。当罹患某些传染病（如麻疹、肺炎、猩红热、百日咳、白喉等）或体虚时，身体某部分的细菌可经由血液循环，引起中耳炎。此外，耳部的外伤、外耳炎或外耳道异物，往往也是诱因。尤其是幼儿期的耳咽管，从鼻咽到中耳的斜度比较水平，再加以腺样增殖体比较大，更易罹患。

依发病的过程，分为急性、亚急性和慢性。平常罹患的中耳炎，先是一种急性发炎，病情如没有亚化，约过了两三周就变成亚急性中耳炎，然后慢慢痊愈，或是转变成慢性中耳炎；而在亚急性或慢性中耳炎时，也随时会引起急性发作，招致严重的后果，所以要治疗到完全痊愈或恢复正常为止。

急性中耳炎

此症初起会感到耳闭或耳内有压迫感，有时伴着不同程度的听觉障碍，接着感到针刺样的搏动性耳痛，有时这些疼痛会扩散到耳的四周、偏头、牙齿、眼睛等部位，不过，等到鼓膜破裂流出耳漏液以后，疼痛会自动减轻；所流出的耳漏，早期呈粉红色水样，逐渐演变成黄色或绿黄色的粘性脓液。

在鼓膜尚未破裂未排出耳漏时，常有三十九摄氏度左右的发烧，若发炎严重时，不但发烧不退，更有头痛、耳后部压痛、头晕、恶心或食欲不振等症状，而在幼儿或身体虚弱的病人可能引起败血症或脑部合并症，而导致严重的后果，故须及早治疗，以免演变成慢性中耳炎。

对急性中耳炎的治疗，采鲜牛蒡根捣烂，榨出汁液，滴入耳内，一天数次，治愈率颇高。

慢性（化脓性）中耳炎

此症患者先要了解病因，有没有营养不良或内科方面的疾病（如糖尿病、结核病、梅毒、甲状腺机能障碍等），这时就要配合治疗才易收效。

患了化脓性中耳炎，不管是急性或慢性，痊愈后，有的患者会感到耳鸣或听觉障碍，不过听觉障碍并不一定与症状的轻重成正比。假如炎症蔓延到内耳或蚀骨至内耳时，会引起内耳炎或锥尖炎，甚至蔓延至脑部，而引起脑膜炎、硬膜外脓疡、脑脓疡或静脉窦炎等严重的合并症，甚至引起颜面神经麻痹或骨膜下脓疡等。

尤其是当慢性化脓性中耳炎并发假性胆脂瘤（又称珍珠瘤）

时，更易引起合并症。所谓的假性胆脂瘤，系中耳炎时，外耳道的上皮长入中耳内，受到炎症的刺激引起异常角化，与中耳内的破坏组织混在一起，变成外表似珍珠的假瘤，此物特别具有蚀骨性和破坏性，很容易引起各种合并症（大约百分之九十的中耳炎合并症，起因于假性胆脂瘤）。患了化脓性中耳炎后，可能会变成聋子、傻子（脑部合并症后遗症）、脸部变形（颜面神经麻痹）或导致死亡，千万不要等闲视之。

【验方一】

用晶莹透彻之明矾一钱，在木炭文火上烤焦，随即取出，杵成细末，平分为二份，各为五分，分两次吹入耳内。初患仅须两次，便可根治，永不复发。

【验方二】

以枯矾一钱、上梅片二厘，研细末，先用棉花球浸开水洗净患处，将药末吹入，一周可愈。

【验方三】

用明矾、龙骨各一钱，煨研末，吹入耳内即愈。

【验方四】

将活田螺洗净，放清水碗内，螺肉伸出，以净水握之，散以冰粉，螺身缩入而吐水，以此水用吸管吸起滴入耳内，初甚凉，后来有发热感，侧耳把水倒出，再另以冰水滴入，如此将二螺的水滴完，即可痛止肿消，具有神效。

【验方五】

用田螺一只，将尖打破，以香烧皮，田螺就会流出水来，以此滴入耳内，也有效用。

【验方六】

采十叶左右的虎耳草，洗好，撒上一点食盐，用手将它揉出汁来，用吸液体的玻璃管（或吸管）取两三滴，放入耳内。

虎耳草含有很丰富的硝酸钾及盐酸钾，有消除炎症的作用，且含有控制脓的成分，为防虎耳草汁外流，可以用棉花球塞入耳

内患耳，此法对中耳炎不愈的人最有效果。

【验方七】

如果用虎耳草汁的效果较缓，可兼服此方，加速痊愈。

当归、白芍、川芎、生地、川楝、黄芩、黄柏、梔子、连翘、荆芥、防风、薄荷叶、枳壳、甘草各一钱半，白芷、桔梗、柴胡各二钱半。水煎内服。

【验方八】

中耳炎患者久不愈，流脓水者，用熟地八钱、淮山三钱、泽泻四钱、丹皮二钱、茯苓四钱、山茱萸三钱、知母三钱、黄柏三钱。以上水煎，二三帖可好。

【验方九】

用当归三钱、白芷二钱半、黄芪三钱、甘草二钱、黄芩三钱。水三碗煎一碗，早、午、晚各服一次，也有助益。

【验方十】

取二十克的蕺菜（鲜品一百克），放入五百毫升的水中煎至三百毫升，空腹服用，这是一日的量，第二天要重新使用新的蕺菜煎服，继续服用到二十天至一个月左右，脓的颜色会转薄，变成水一般的澄清，这时已快痊愈，不可中断，较严重的患者，三个月即可治愈。

蕺菜的煎汁会有苦味，但无论是生的，或已晒干，都能消除体内的毒素，治疗多种属于化脓性的疾病。

【验方十一】

蒲公英、紫花地丁各一两，水煎，一日分二至三次服饮，并取药液滴耳。

【验方十二】

耳底流脓水，取五倍子，数量不拘，研成细粉末，用香油调药敷之。

【验方十三】

香附一两、冰片一分，共研细粉末，用香油调敷亦可

【验方十四】

所流脓水味腥臭，久治不愈的患者，使用羊粪 两（研末微炒）、轻粉二钱、冰片三分、薄荷脑一厘。以上药物共研细粉，向患处吹。

【验方十五】

青鱼胆（烘干）二钱、枯矾二钱、黄连粉一钱、冰片六分。共研极细末，玻璃瓶密贮。

使用前，先将耳内脓液用药棉卷净，并用食盐水冲洗，拭干，将药粉均匀吹入，每天一次，注意要将药粉吹入耳中，且切勿过多，以免药粉堵塞耳道，影响治疗效果。

【验方十六】

煮熟的鸡蛋两个，剥壳取其蛋黄，放入锅内加火干炙，直到变为焦黑时，渐渐流出油脂，此即蛋油，待凉后，放入干净瓶中；用时，以药棉做成花生米大的棉球，吸蛋黄油至呈饱和状态，用镊子放入耳内，蛋油即沿耳朵内壁流入，待为患者吸收后，药棉就会慢慢干燥，每天上药二次，严重者不需两周，即可痊愈。

蛋油的作用广泛，本书将会多次提及，如果心跳过度剧烈，每天服食蛋油两三滴，久之即可痊愈。但此物须放于通风处，不可晒到太阳。

【验方十七】

如耳内流脓有湿烂现象时，取鸡冠血滴入耳内，另石榴花片置瓦上焙枯，研末加冰片少许吹入，约三四次可愈。用龙骨末吹，立正。

【验方十八】

用鳖子以清茶磨汁，蘸葱头上，塞耳内，每天换三次，也有效。

【验方十九】

有的患者，取海螵蛸炙末，加麝香少许，研细吹入，即可治

好。

【验方二十】

用陈皮、灯心各三钱，烧存性，加入上好梅片研细末，吹入耳内，具有神效。

【验方二十一】

把蜂蜜滴在脱脂棉上，以此棉塞住耳朵，一天更换数次。蜂蜜有杀菌、消炎的作用，如果一时没有蜂蜜，可用纯良的芝麻油代替。

【验方二十二】

人奶也可治中耳炎，且很有效，尤其是少妇第一胎后，婴儿不足满月时的人奶最具功效。人奶注入耳内约十分钟后站直身子，人奶自然溢出，擦干耳外的人奶，耳内的则任其自然，数次后即迅速复原，永不再发。

内 耳 炎

取明矾一钱，溶解三十毫升的冷开水内，用棉花棒沾矾水清洗耳内，拭干，每晚一次即可。

中耳炎患者注意事项

一、很多人有挖耳朵的习惯，但要注意所使用的挖耳器是否消毒干净，会不会挖破皮肤，有时在挖耳朵之际，突然有外来的力量，如小孩子来上一个亲吻或碰头，会将挖耳器插入深部，招致外耳或鼓膜的外伤，许多人是在理发时挖耳而引起伤害，故要小心。

二、当你用力擤鼻涕时，可能把鼻腔或鼻咽部的细菌吹入耳咽管内，引起中耳炎，更有甚者，会引起鼓膜的破裂，因为当鼻

腔里发炎时多半有鼻塞的现象，鼻涕又粘在上面，要揩干净实在不可能，此时可用蒸汽（或点鼻药）把鼻塞减轻，将鼻涕倒吸到咽部再由口中吐出，如此不但可避免引起中耳炎，更合乎鼻腔的生理要求。

三、有的患者自行购买双氧水洗耳，殊不知双氧水不过是治疗中耳炎的辅助药物，本身没有治疗效果，如果所用的东西又没有消毒，双氧水加入中耳后又无法吸干，如此只有害处，绝无助益。

四、中耳炎患者，在病情未完全控制时，应绝对禁止游泳，即使在病情已痊愈时，也要尽量避免。

五、此病易引起听觉障碍及其它并发症，因此，要特别注意（尤其是幼儿），事先的预防和患病后的及早治疗，都很重要。

耳 鸣

耳鸣是耳朵常见的一种毛病，它的起因分为二种：一个是局部原因所引起，如外耳道的问题，包括外耳道闭塞、耳垢阻塞、耳壳缺陷、外耳道肿瘤等；中耳方面，有耳膜破裂、中耳积水、中耳长肿瘤、慢性中耳炎、耳咽管阻塞等；内耳方面包括噪音引起听神经障碍、前庭或迷路神经炎，及药物引起听神经障碍等，此外，患鼻咽癌也会发生耳鸣的现象。另一种是全身性疾病引起的，如心脏血管病、高血压等；另外，脑神经方面的病变，也会引起耳鸣。这里所举出之治疗方法，是针对非外伤之耳鸣与听觉障碍。

【验方一】

用白毛乌骨雄鸡一只和甜酒四斤同煮，煮食三五只，甚有效果。

【验方二】

以生地黄截塞耳中，每天换数次，如煨熟再用，有更好的功

效。

【验方三】

耳鸣兼耳痒的患者，耳内作流水风声，如不治疗则会形成耳聋，取生乌头，趁掘出时尚湿，削如枣核大，塞入耳内，每天换二次，不须三日即可痊愈。如无生者，可用干的乌头浸湿后试用。

此方古名医千金方，唯因乌头有毒，手触要小心，摸后应将手洗净。

【验方四】

耳内作风水鼓鸣，用川乌头、菖蒲等分，烧灰，以药棉裹此灰，塞入耳内，也有奇效。

【验方五】

耳鸣时如闻蚂蚁战斗之声，时开时闭者，系肾水极亏，兼有怒气伤肝所致。

用柴胡、梔子、白芥子各三钱，熟地、白芍、山萸肉各三钱，麦冬一两。水煎服，饮之数日，其声渐息，服至一月痊愈。

【验方六】

疲劳过度引起的耳鸣或耳聋，将猪皮、香葱各二至三两，同剁烂，稍加食盐，蒸熟后一次吃完，连吃三天。

重 听

【验方一】

手掌磨擦发热，以手心按双耳，用中食指敲后脑，每次五至十分钟，于早、晚及空余时施行，约一月即可见效，治重听或耳聋皆可。

【验方二】

重听乃气虚也，取梧桐子捣烂冲服，一月自会痊愈。

【验方三】

取龟尿滴入耳内也有效。只要以镜照龟，则龟尿自会流出。

【验方四】

活鲤鱼一尾，取出脑髓，饭上蒸出油，取此油滴入耳内，自然窍开。

【验方五】

巴豆一粒、斑蝥三个、麝香少许共研末，和葱捣烂为丸，用洁净棉花裹入耳内，觉响声如雷时，不必惊骇。轻者三天，重则七天，将丸取出，耳渐复聪。但此丸不可放入口中，使用须谨慎。

耳鸣、重听患者注意事项

一、一旦罹患耳鸣或重听，应尽量保持轻松畅快的情绪，如果疑神疑鬼，过度冲动都会使心绪无法松弛。

二、勿胡思乱想，保持正常而充分的睡眠。

三、头部各关节，经常作短时间之按摩，颈部亦应常活动，使血脉畅通。

四、每天至少一次温水浴，但不须延长沐浴时间。

五、避免食用含有刺激性的食品，如烟、酒、浓烈的咖啡和辛辣物。注重营养，维持正常的饮食习惯。

六、最好住在深山或乡野僻静处，因为嘈杂的环境对此症的治疗是有害而无益的。

耳 聾

【验方一】

突发性的耳聋，以葛根三至五钱、甘草一钱，水煎分次服下。

【验方二】

用活磁石小块放入口中，左耳聋放在左边，右耳聋置右边，用牙咬紧磁石，外用圆型铁器塞入耳中，口要闭紧，全用鼻孔呼气，如此多次，待觉气通时就是好了。

【验方三】

肾虚引致耳聋的患者，用乌雄鸡一只，洗净，以无灰酒四斤煮熟，乘热食三五只，极有效。

【验方四】

取真磁石一块，如豆大，穿山甲烧研二分，用棉包裹塞耳，口含生铁一块，感觉耳内有风雨之声后，须臾自会气通。

【验方五】

老人耳聋，用猪肾一对，去膜切片，以粳米二合、葱白二根、薤白七枚、人参二分、防风一分，共为末，同粥煮食即可。

虫入耳

【验方一】

用葱汁加麻油滴入耳内，虫自出。

【验方二】

以六十烛光的灯泡开亮，对准耳朵照射，虫在耳内便会向着光亮处走出。

某患者耳朵跑入一只蚂蚁，剧痛难忍，即以此法，促蚂蚁走出，效验如神。

【验方三】

小虫入耳，可吹香烟之烟入耳，小虫即会飞出，非常有效。

【验方四】

其它情况下，如耳内有杂物，滴入温水，再以脱脂棉拭净，即可清除。

若是铁片入耳，则以磁石吸出。

鼻 子 的 疾 病

过 敏 性 鼻 炎

【验方一】

鼻炎初起，如不严重，可至中药铺买干的鹅不食草研末，将药末吸进鼻孔，则能把鼻涕痰涎嚏出。如无干品，可买鲜草，洗净晒干，研末使用，此方只能去鼻涕，不能除脓。

【验方二】

烧开一盆水，用毛巾浸开水（两手将毛巾两头先提起再浸入，以免烫手）扭干，放在鼻子下面，用鼻子使力吸蒸汽，重复做十五至二十分钟，每天做三次，两个月即愈。

【验方三】

藁本、羌活、苍术、桂枝、苍耳子、半夏、白芍各二钱，细辛、紫苏各一钱五分，川芎、白芷、甘草各一钱。煎汤饮，可治鼻病。

【验方四】

凡是鼻塞、鼻痔、鼻疮、鼻中肉块等症，都可以用辛夷花苞（又名早莲蓬），去赤肉毛子，用芭蕉水泡一夜，焙干为末，加麝香三厘，用葱白蘸入鼻孔，数次即愈。

鼻 窦 炎、鼻 炎

由鼻塞、涕多、呼吸不畅而逐渐演变为此症，有头昏脑胀、记忆力衰退的症状。

【验方一】

买指头大的枯矾及生猪脂（同量），二者捣烂合匀，做成两个

丸子，如黄豆大，用棉絮包裹，塞入鼻孔，两三天必定痊愈。如在塞入时，感到疼痛，须忍耐，至不能忍时，拔去之，则亦愈矣。

【验方二】

鼻中常流浓水，异臭难闻，又称为脑漏。可用猪脑一对，去其血筋，不可落水，鸡蛋二个打碎，加陈酒、冰糖共入碗中，蒸熟食用。只需二次，即可治好。

【验方三】

取近根三至五尺处的丝瓜藤数段，用火烤枯，研细，每次服一钱，以微温米酒送下，至愈为止。此法治脑漏有奇效。此外，丝瓜的根和藤，也是作为肠胃的解毒药，它的功用很广。

【验方四】

玉蜀黍实（即玉蜀黍粒状之米）之紫色如丝之毛，外有皮包裹之，摘下后晒干，或放入烟斗内，也可以用纸卷成香烟状，每日以火点燃后，吸二三次，所吸之烟，最好透至鼻腔顶端，持续一个月，即可完全治好鼻窦炎。

【验方五】

大蒜捣汁，加甘油两倍，先用盐水洗鼻后，拭干，以棉球沾药塞于鼻内，如无甘油，可用蜂蜜取代。

【验方六】

葱白捣烂绞汁，在晚上用盐水洗鼻腔后，以棉球蘸汁塞于鼻内，应左右交替，以免窒息。

【验方七】

麝香夷花两钱、苍耳子四钱、白芷末二钱和葱约三四两，洗净切细，用晒或炕干，共成末。再加黄丹（即金丹）、石膏粉、芦甘石、冰片与上述草药再研为细末备用。每天中午及晚上临睡前，先以冷盐水冲洗鼻腔，再用药棉沾药粉塞鼻中，持续使用此法，至治愈为止。

【验方八】

平常要常以盐水冲洗鼻孔，对此症有极大助益。用一碗温热盐水（浓度适中），由一边鼻孔吸入，再由另一边吐出，如此轮流冲洗，积年累月，将豁然痊愈，每天约三四次，只要持之以恒，不论症状轻重，都可奏效。

【验方九】

以灵芝煎成浓汤，过滤后，频频滴鼻中也有效。

【验方十】

内服方法可将老刀豆带壳焙焦，研成细末，每次二钱，以黄酒调服。

【验方十一】

取玉兰花蕾一钱、苍耳子二钱，水煎温服。

【验方十二】

以粉葛根四钱、辛夷一钱、桂枝一钱、桔梗二钱、白芷二钱。共以水煎服。

【验方十三】

脓涕双垂，导致鼻下糜烂时，用葛根煎汁服用，约三个月即可治好。尤其是小孩子常有鼻下糜烂的情形，用此法极易奏效。

葛根性甘平，能去大热、解肌、开腠理、生津液、舒筋脉，有发汗、解热、缓解的作用。还可治疗夜尿症，除外，如感冒、头痛、发烧、恶寒等，煎饮葛根汤亦有特效。

蓄脓症

【验方一】

白芷二钱、女贞子二钱、川芎二钱、细辛钱半、炖猪脑，猪脑须去红丝，可治愈鼻炎和蓄脓。

【验方二】

鼻流浊涕不止者（即鼻渊），用苍耳子炒钱半、辛夷五钱、薄荷五钱、白芷一两，共研末和匀，每服二钱，水一杯煎服，葱白

三寸作引。

【验方三】

鼻疮有脓，且有臭味，用百草霜研细，冷水调服二钱。百草霜即烧木材之锅底烟墨，一般乡村人家都有。

【验方四】

鼻渊、鼻疮患者，俱用辛夷研末，加入麝香少许，以葱白蘸药塞鼻中，数次即愈。

【验方五】

泡茶水一杯，洒入少许盐，待溶解，温度适合时，以左手捧碗，右手指按住右鼻孔，用左鼻孔吸之，再予挤出，连续洗涤三四次，换洗右鼻孔。

洗涤过后，有如饮茶，其味浅苦淡甘，留在喉咙，舒适无比，每天起床后和临睡前各一次，一直到痊愈为止。

【验方六】

蕺菜二十到三十克（鲜品一百至一百五十克），放入五百毫升的水中，煎到剩三百毫升为止，这是一天的量）趁温服下。

或是在三百毫升的蕺菜汁中，加半小匙的盐，用来洗鼻孔，一天洗两三次，如此内、外兼治，效果神速。

【验方七】

向茶叶行购茶珠，去壳后将仁打碎，烧水去渣，浓淡应适宜，太浓则鼻孔难受，太淡则力量不足，用眼药瓶子，将茶子水倒入瓶内。以右手食指掩住，以拇指及中指拿住，仰卧后脑低垂，拔去胶壳，将瓶口对正鼻孔，放开食指，水灌入鼻孔，不会灌入喉咙。

茶子水灌入鼻孔后，头部稍侧，水入耳底，要忍耐，至不能忍时，设法嚏出，脓会随水出，以灌入之水尽为止，如此每天三四次。如果涕不出，不可勉强，恐怕用力过度，气从小腹冲入左右髀腓上，使小肠穿膜而出，变成小肠气，且鼻病日久，嚏喷太多会伤气，可常嚼食党参，补回原气。

茶树开花结子名为茶珠，去壳后，用以榨油，即为茶油，其渣滓为以前妇女烧水洗头所用。叫茶子渣，或称茶子粉，茶子粉煎水即成茶子水。

【验方八】

黄柏粉末两克，放入糯米纸中服用，每天空腹及就寝前各服一次，一天约三次，如此，只需两三天，喉咙就很少有痰。

自古以来，黄柏是治疗胃肠病及腹痛之用，但它的应用范围很广，对火伤、跌打伤及赤痢都有效果，对化脓的蓄脓症也有疗效。

鼻 痛

【验方一】

鼻中生疮，用黄柏、槟榔等分共为末，以猪油调敷，或用元参研末涂之，若将元参以水浸软，塞入鼻中也可以。

【验方二】

雄黄五分、瓜蒂二个、绿矾一钱、麝香少许，共研细末，吹入鼻中，可治愈鼻痛。

【验方三】

以正黄耆五钱、炒白术二钱、陈皮二钱、粉光参（西洋参）二钱、升麻一钱半、北柴胡一钱半、当归一钱半、桂枝一钱半、薄荷一钱半、辛夷一钱半、藁本一钱半、制附子一钱半、生甘草一钱。以上共研细粉末，每三小时服三钱，治疗鼻痛有奇效。

此外，对过敏性鼻炎、鼻蓄脓，也有很好的治疗效果。

鼻出血

一般说来，鼻子受到外来的压力或碰撞，都会引起鼻出血，特别是小孩子，常常跌跤，所以流鼻血是很常见的，大致说来，

只要让脸部朝上，用手掌背面在颈餐处用力打几下，再以湿毛巾覆在额头，静止数分钟，鼻血就会止住。但是，有些人常常流鼻血，且量也多，有的甚至一觉醒来，枕头上都是血渍，鼻孔也因血干阻塞，导致不通，这时，就要注意。

鼻部出血的原因，不外乎鼻部受伤或发生溃疡、有瘤肿或先天性异常、血液疾患（如贫血或血小板过少症）、高血压或血管硬化症、肝硬化或静脉部血等，有时，急性感染或高烧也有引发鼻出血的可能。长久的鼻出血，会使身体日渐衰弱，引致贫血，精神上也容易颓丧，万万不可轻视。

【验方一】

猪蹄脚一只、黑枣一斤，加白糖半斤同煮烂，分数天服完，连服二三次。

【验方二】

猪鼻炖朱砂和稻草头，服三次后，即可治好。

【验方三】

猪肾盂（即猪腰旁两条带状物）洗净，加水一大碗与冰糖少许同炖，炖好后只喝其汤，肾盂不吃，吃过几次，即可见效。

【验方四】

枇杷叶洗净，取适量，去其上之毛，切成适当的小片，与瘦肉及水混炖，待肉熟后吃肉与汤即可，连续使用，至愈为止。

【验方五】

黄鳝血焙干研末，吹入鼻中或敷于伤口，能很快的止住鼻血。

【验方六】

取田鸡一只（红毛者真），将田鸡宰后洗净，煮饭汤，空心服数次，永不复发。

【验方七】

青壳鸭蛋十个，与马兰头半斤同煮，蛋熟后，将壳敲碎，再煮至蛋呈乌青色，每日食适量，吃蛋喝汤。

【验方八】

患者每天晨起空腹吃一个蛋，这鸡蛋必须在前一天晚上连壳放入水中煮熟，熟后，放入水缸中浸，第二天清早捞起去壳再吃，连续食十天，永不再患，此法多人试过，非常有效。

【验方九】

干的莲花花托烤焦后，磨成粉末，泡开水饮用。

莲花的花托是倒立圆锥形的东西，莲花的种籽就包在里面，莲花的花托、莲藕及莲藕的节，都是良好的止血剂。

【验方十】

将莲藕磨碎用纱布绞汁，韭菜研磨后亦用纱布绞汁，各约一茶杯，倒在同一盛器中，放入蒸锅中蒸煮，即可食用。

鼻血是“血热”的症状，所以要服用“凉血”的食品。莲藕有凉血及止血的双重作用，韭菜亦为一止血剂，在紧急时，用韭菜塞住鼻子，可暂时停止流血。

【验方十一】

新鲜的韭菜一把，洗净后，以布包裹韭菜，挤出汁来，连喝两杯，血即止住。

这种青绿色的韭菜汁如在早晨空腹时食用，效果更佳，连服数天，保证断根。但要注意，必须采用没有喷洒农药的韭菜，以免中毒。

【验方十二】

生的莲藕五百克、马蹄菜五百克，和萝卜五百克共煮，加适量水入内，煮好后去残渣，喝其汁液，亦能止住鼻血。

鼻子是肺的附属器官，所以肺功能异常，往往就会造成鼻塞、流鼻水、鼻血等现象。另外，鼻子和脾、胃、肺部也都有连带关系，鼻子发生疾病时，脾、胃也会不舒服。马蹄菜、萝卜能协助莲藕发挥它止血的作用，并且能解肺、胃、脾的热，对鼻血和脾、胃的治疗都很有帮助。

【验方十三】

莲藕五百克切成薄片，然后将乱发霜少许，与砂糖一百二十克撒在莲藕片上食用。

中国最古老的一本药物书《名医别录》中，就记载著乱发霜有止血的作用。在流鼻血时，将乱发霜吹进鼻孔内，就能立刻止血，这是流传已久的古老方法。

莲藕含有丰富的维生素K，对此症有助益，其它含有维生素K的食物，如苜蓿（即金花菜）、鱼肝油、莴苣、豌豆、小麦及米类，多吃无妨。

【验方十四】

藕节一两和山梔一两，水煎两茶杯，分二次服下，四小时服一次，大人可连服二剂。本方有凉血作用，服之有效。

【验方十五】

藕节一两、山梔一两、生地三钱，水煎服。马上见效，大人可连服二剂，具有凉血作用。

【验方十六】

摘取丝瓜叶数十叶，先用冷水洗净，接着再用温水清洗一次，以干净木棍将叶打成糊状，用布包好，挤滤其汁，饮食此汁后，即可见效，再服断根。如果不喜欢苦涩味，可以在汁中加糖蜜再喝。

【验方十七】

连根空心菜和白萝卜一同捣烂，绞汁一杯，以蜂蜜调拌服饮。

【验方十八】

地笋鲜根一至二两，捣烂绞汁服用，也有效果。

【验方十九】

梔子一钱、莲子二钱、川连一钱。水煎服饮。此方适合幼童，其味苦，能退心火，须连服三剂。

【验方二十】

麦冬三钱，水煎服。此方亦适合幼童饮服，但须连服三剂才

有效，味甜，能退心火，且有定神之功，其性寒。

【验方二十一】

绿豆衣三钱、生地五钱、麦冬五钱、赤芍二钱、丹皮二钱。
水煎服下，立可止血。

【验方二十二】

生地五钱、麦冬五钱、丹皮二钱、茅根五钱、藕节一两。水
煎服，每日服一次，直到病除为止。

【验方二十三】

先用小蓟四两、白茅根二两煎水，然后将姜连二钱、煨花蕊
石二两、醋龙胆草三钱、丹皮七钱、白芍一两、元参五钱、犀角
一钱、生赭石四钱、酒军一钱、生地一两、姜炭一钱、乌梅肉二
钱。共置入所煎之水中，此煎药服之立愈。

【验方二十四】

外治法可采鲜胭脂菜二两，捣汁，以棉球浸渍后，塞于鼻
内。

【验方二十五】

取生大蒜二三瓣捣烂，摊在布上，如钱币般大，贴于足底涌
泉穴，包扎固定，左鼻出血贴左足，右鼻出血则贴右足，两鼻出
血，双足俱贴之，至足底痛甚起泡即除去。

【验方二十六】

马勃撕去皮膜，取内部海绵绒样物，压迫出血的部位，或塞
入鼻孔，有很好的止血功效，此法对外伤出血，也有同等功效。

【验方二十七】

小孩易流鼻血，可用人参和牛奶同炖，人参一次约放进十片
左右，只须一两次，即可痊愈。

【验方二十八】

将老空心菜根和猪鼻尖同炖，一大碗的水炖成小碗，每天服
二次，鼻尖肉可食，数次即可见效。

【验方二十九】

生藕节汁服饮后，并取之滴入鼻孔内，即能止血。

血友病

【验方一】

取猪皮一块或猪蹄一个、红枣十至十五个，一同煮至稀烂，每日一剂。

【验方二】

带衣花生米，每天吃四至六两，也有疗效。

【验方三】

花生米衣六钱和红枣十枚煎服，七天为一疗程。

【验方四】

鲜大蓟草捣成汁，和入少许黄酒，每次服饮一小杯，一日二至三次。

【验方五】

鲜藕二斤、鲜梨一斤、生荸荠一斤、生甘蔗一斤，和鲜生地半斤，同榨汁，每次一小杯，一日三至四次。

流行性耳下腺炎

【验方一】

鲫鱼一尾切成适当大小，枸杞叶五百克，切成适当的长度，与陈皮三克和老姜二片，入锅加水同煮，这是一天的分量，可分两次食用。

耳下腺发炎会红肿疼痛，发病时要请医生治疗，且在恢复期可食用此种药品，以助复原。

枸杞曾盛极一时，人们将它视为治疗百病的仙草，但事实不然。枸杞的种籽是枸杞子，其根叫地骨皮，也有人将它在春天与夏季间长出的嫩叶，当作菜来煮食，具有清热的功能，对于抗炎

症与肿瘤的治疗，都很有效。

陈皮是陈年的橘子皮，中药铺都有出售，自己制也可以，但要注意橘皮不能涂蜡或喷有农药，并且要选择成熟的橘子，在太阳下曝晒，一定要晒干，如果留有水分，则会发生长霉的现象。陈皮能使硬固的东西软化，又具有防止鱼类食物中毒的功能，所以，在作菜时，如要预防中毒的发生，都以这些东西作配料，此乃几千年经验的成果。

【验方二】

干燥的牡蛎六十克、豆腐半块、咸橄榄三个，和老姜二片共煮食用。

牡蛎壳的使用，在中药里是很有名的，牡蛎可以退烧、消肿、补充体力。豆腐能清热解毒，并且有抗炎及杀菌的作用。而咸橄榄不仅是做菜的材料，也有止咳的效果。

【验方三】

绿豆一百二十克、大豆六十克、红砂糖九十克，共煮。

绿豆其未成熟时呈绿色，成熟后则呈黑褐色，它具有清热解毒的功效，是夏天的消暑圣品，对耳下腺炎的治疗，特别有效。

有人提出：采用六十克的绿豆放入锅中煮，煮熟前，放入二个或三个白菜心，然后，再煮约二十分钟。这种食品对于腮腺炎患者的治疗颇具功效。大豆有青、黄、黑等颜色，这里利用的是黄豆，黄豆对肿瘤的治疗，有很好的效果。

【验方四】

耳朵下肿痛，俗称田鸡鼓，可至中药房购买雄黄五克、蛇壳三克，将蛇壳包雄黄，塞进耳内，三日即退。

【验方五】

耳下腺肿的患者，如舌生白苔，胸皮胁腹有膨胀之苦，且发高热至三十八度左右时，可用麻黄、生姜、枣各二克，葛根三克、桂枝、芍药各一·五克，甘草一克，桔梗、石膏各二克。加二百毫升的水同煎，至半量时，取其汁饮服，这是五岁至十二岁

幼童的分量，一日三次分服，非常有效。

声 音 沙 哑

烟酒过度引起的声音沙哑

将陈年茶叶三克、咸橄榄五个、竹叶三克、乌梅二个加一杯水放进锅中，煮好后，滤去残渣，在汁液中加少许砂糖。调拌后即可食用。

烟抽过多、饮酒过量、油炸食物吃多了，往往会使身体干燥、发热、喉咙沙哑，讲不出话来。

肺部发热称为肺燥热，橄榄有清肺及生津作用，能滋润干燥的肺部，茶叶有去痰润喉的功能，而竹叶也是一种润燥的药品，竹叶是正式的稻科小竹叶，但一般中药铺都以淡竹代替；乌梅也有润肺作用，对咳嗽也很有效。

咽喉炎引起的声音沙哑

【验方一】

鲜蕤荷花或根，捣汁，和入陈黄酒等量，频频含漱，一日数次。

【验方二】

不论何种喉病，可刺少商穴（在两手大拇指去指甲根角约韭菜叶之宽，约一分许）、委中穴（在两腿弯之中央处即是，用手沾温水轻轻拍打，即现紫细红纹，在红纹上用三棱针点）二处，出血即愈，再用大蒜二瓣，捣烂敷贴经渠穴上用小蚌壳盖住扎好，或用其它之物包扎亦可，片刻后会觉微辣即揭下，内起一泡，用针挑破，流净黄水即愈。

用声过度引起的声音沙哑

本症都属于用声过度，声带失常而发生的声音沙哑，如教育工作者、歌唱家、演说者等等，如属于咽喉以外的病变而引起的失音，则应先治其本病较宜。

【验方一】

皮蛋（俗名变蛋）两个和冰糖一两，同煎一大碗汤服之，早、晚各服一次，一二付可愈。

此方又称“金嗓子”方，为昔日伶人所常用，将要演讲或歌唱者可预服，以防音哑。

【验方二】

每天早晨用鲜鸡蛋一个，微微热，挖二个小孔，放在唇边吮吸至净尽，味尚清润可口，连吃十余天，可使喉部润泽，发音清亮。

【验方三】

砂糖或冰糖适量，作成糖汤，煮沸后，冲泡生鸡蛋一至二个食用，每天傍晚服用一次。

鸡蛋有润肺作用，对咳嗽的治疗，也很有效，但咳嗽时服用，再加入姜汁，其效果更佳。

【验方四】

常吞食蛋白，可滋润喉咙，使声音响亮。

【验方五】

取两个鸡蛋，将其蛋白放入碗中，像做蛋糕一样，打到起泡为止，再用滚水冲茶（乌龙茶最佳，红茶亦可）一杯，加入少许冰糖，待溶解后，倒入蛋白内，趁热喝下，蛋白的泡沫会浮在上面，若将蛋白的泡沫大口吞咽，效果更好。

【验方六】

声带损伤失音患者，用公鸡心七个，焙黄研细末，分作七

包，第一次服一包，第二次、第三次各服三包，以热黄酒冲服，服后发汗即好，如未愈，再服。

【验方七】

三十克的金针叶加一杯水煮，煮好后在汁液中加蜂蜜十五克服用，一天内分三四次喝完。

金针叶的解热、润喉和蜂蜜的润肺、止痛功能，互相配合，为治疗声音沙哑的有效食品。

【验方八】

以冰糖泡茶喝，可收润喉之效，不妨一试。

【验方九】

芫荽（即香菜）一束，冰糖拇指般大者两块、茶叶一大匙、盐适量，一齐放进大茶碗中，用滚开水冲入，随即从火炉中挟起一块烧红的木炭，投入大碗内，用盖子将碗盖好，待五分钟后，即可倒出饮用，轻者一次，重者二三次即愈。对于在寒冷时，喉咙受风寒侵袭或身体着凉，甚至说话太多而喉咙沙哑、失声者，效果更为神速。

【验方十】

将芫荽及冰糖，放入口中咀嚼，咽下即可，常食用，有功效。

【验方十一】

买生萝卜一个去皮，切成约一食指的长度，沾糖（白糖或赤糖均可）吃，此法既经济，效果又好。

【验方十二】

人参丝少许，泡液开水喝，二或三次即愈。

【验方十三】

向中药铺买胖大海七至八个、杭菊二汤匙，及冰糖少许，放入碗中，冲入滚开水，再用磁盘密盖；不可泄气，凉后可饮，如此二三次即愈。

【验方十四】

市面上出售的杨桃水，每天服二三次，或是常吃金橘，也极有助益。

【验方十五】

陈腌芥菜干，每日五钱至一两，以开水冲汤含漱，亦可内服。

声音沙哑患者注意事项

- 一、睡觉时，侧卧为宜。勿张口睡觉。
- 二、治疗期间，禁绝烟、酒。
- 三、枕头垫成斜坡状，愈向后愈高，以防翻身仰卧而张口。

扁桃腺炎

这是一种常见的咽喉疾病，主要表现于一侧或二侧之扁桃体肿大，其形如蚕蛾，故又名乳蛾，一侧肿大称单乳蛾，两侧肿大称双乳蛾，西医称之为扁桃腺炎。

初起时，表现如外感之症，恶寒发热，头痛不适，咽喉疼痛，频吐痰涎，吞咽不利，咽喉一侧或两侧红肿，其上或有白色或黄色之点状物，如系阴虚火炎，多会兼有咽部干燥、声音嘶哑、舌红少津的症状。

此症都由外感风寒、肺有积热，或是房劳伤肾、肾阴不足、虚火上炎，此外，疲劳过度、过食辛辣、气候干燥也有可能引起，如失治，导致封闭气管与食管之通路，有窒息的危险。

【验方一】

桂圆核煨成灰，待冷时研末，加冰片少许，吹入即消。

【验方二】

木耳三钱，煨为末，吹喉用，治单双乳蛾均有效。

【验方三】

取成熟大黄瓜一条，切开顶端，剝去瓜瓢及种子，填入明矾令满，仍以原盖盖上，用竹签钉牢，将瓜装入网线袋中，挂在阴凉通风处，数天后，瓜皮上不断冒出白霜，用洁净鹅毛扫下，装瓶中，此即黄瓜霜。

用黄瓜霜吹喉，一日数次，可以吞咽，如果没有明矾，可用芒硝代替。

【验方四】

取青鱼胆干粉和青黛等分，共研细末，作吹喉剂，一日二至三次。

【验方五】

用大蒜头捣烂，敷在患者右手阳谿穴上，起水泡即愈，治乳蛾肿痛有效。

【验方六】

采鲜石榴果一至二个，取其肉（带肉的种子）捶碎，以开水浸泡过滤，凉冷后，一日含漱数次。

【验方七】

鲜芝麻叶五至七片，嚼烂，慢慢咽下，每天一次。

【验方八】

每天咀嚼橄榄十至二十颗，或打碎煎水作饮料，有消炎退肿的功效。

【验方九】

甘草、桔梗各一线，牛蒡子二钱，水煎汁，频频含咽。

【验方十】

生甘草一至二钱和蒲公英五钱（鲜品一至二两），水煎服饮有效。

【验方十一】

鲜竹叶菜全草洗净捣烂绞汁，每次一酒杯，以温水冲服，一日二至三次。

或用全草二至三两，水煎服亦可。

【验方十二】

苦菜一至二两、野菊花五钱，水煎服有有效。

【验方十三】

甘草、桔梗、麦冬、升麻、玄参。以水二碗煎八分，渣用碗半煎七分，通常一服即可治愈扁桃腺炎，严重者则须二服。本方经多人试用皆生效。如果去掉玄参，则能保护喉咙。

【验方十四】

锦文、老莲、朱砂、硼砂、雄黄、元明、梅片各一钱半。以上药材共研细末，用纸管吹入喉咙痛处，每次约用半汤匙，日行数次，效验如神，数月可愈，对喉痛、喉发炎、单蛾、双蛾都适用，如系喉症，连续使用七八次（每次病发到治愈算一次），即能根治。

【验方十五】

咽喉痛患者，每天生食杨桃约二至三次，每次一至二个有效。

【验方十六】

用篮投孤一钱、甘草一钱、元参一钱、知母二钱、山豆根二钱、桔梗三钱、栀子二钱、石膏三钱。水煎服饮，可治愈咽喉痛。

【验方十七】

将硼砂一钱、青黛二分、梅片一分、石膏一钱、甘草粉三分、元明粉五分。共为末，喷入喉内，也有效果。

【验方十八】

喉肿痛，以致饮食难进的患者，急将韭菜（无定量）捣碎敷项间，马上见效。韭菜又名起阳草、草钟乳、个人菜。

【验方十九】

取吴茱萸末调蛋白，敷于足心之下，即湧泉穴处，扁桃腺炎立愈，效果良好。

梅 核 气

本症患者，感觉喉间似有一物，吐之不出，吞之不下，有时自觉咽下，但不久又觉升到咽喉间，如梅核梗阻喉间，故名梅核气。

此症起于七情之气郁结，与痰涎胶结于咽喉间所致，咽喉干痒，胸闷不舒，如果情绪忧郁，则症状加重；此症多见于女子，男人较少见。

工作太劳累，日久也会气塞难通，呼吸急促，患者精神疲乏，面黄肌瘦，须好好体息方觉舒畅轻松。

【验方一】

用食盐搓两手心，盐干换盐再搓，有效。

【验方二】

常食生橄榄，也有助益。

【验方三】

芹菜二斤，洗净捣烂取其汁，再加蜜少许，文火熬制成膏，每天半茶匙，以开水冲服。

不 停 的 打 嗝

【验方一】

某君罹患疟疾，病治好后，却不断打冷呃，东西吃下去就会再吐出来，且无法入睡，积三日余，气体亏虚，手足发冷。适有某名中医师，开一单方，将雄黄粉二钱和高粱酒四两调匀，以大碗盛滚水一碗，把盛放雄黄和高粱酒的杯放置碗中。隔水炖煮，以鼻闻之，会有一股热力由两鼻孔钻入，直冲顶门，经后脑直下至背，往下硬压至尾闾，约五分钟，呃即停止。

雄黄一味，性热有毒，常见外用，能杀百毒，辟百邪，若焚

之，蛇皆远离；高粱酒能驱寒邪，二味合用，相得益彰。有人曾因打呃不上，终至丧生，故不可大意。

【验方二】

打呃不停时，取柿子蒂十个，用二百毫升的水煎至三分之二后服用。中药的“柿蒂汤”即是用来治疗严重的打呃。

【验方三】

取生姜三克，磨碎后泡汤，趁热服下，马上见效。

【验方四】

倒杯九分满的开水，放在比自己肚脐低一点的桌上，两臂往后向上抬作九十度鞠躬状，下唇靠在杯子的前缘吸数口即可止呃。

【验方五】

倒杯热茶或温开水，用一双筷子（或是其它的两根木条）交叉成十字形，搁在杯口，在所形成的四格内，每格各饮一口，打呃马上停止。不要认为这是无稽之谈，效果奇佳，试试便知。

【验方六】

老年人吃饭，不慎引起食噎。气不能舒，食物吞咽不下，胸口作痛时，速由本人将筷子直立饭碗中央，马上可解。信不信由您！

异 物 哽 喉

鱼骨哽喉

【验方一】

橄榄青果核磨汁，用作含咽剂，民间经验据称有显著效果。

【验方二】

韭菜洗干净，不必切，放入粥中煮，食下后，鱼骨可随韭菜

条脱离喉道，与粪便一同排出。

【验方三】

砂仁和甘草煎汁，服饮后，静卧片刻，鱼骨即可溶化。

【验方四】

取南天之叶与柚的种子少许，煎汁服饮，鱼骨即可化下。

咽喉骨鯮或竹木刺入喉

腊月收鳊鱼胆，悬胆于通风处风干，每次用量如小豆一粒之量，黄酒煎服之。

黏糕鯮在喉处

【验方一】

吃黏糕不小心塞住喉咙，喝一口醋，醋刺激了喉咙，带动食道的肌肉，黏糕就会被吞下去了。

【验方二】

用纸捻儿插进鼻孔，逼它打喷嚏，如此可使黏糕顺势而下。

【验方三】

鸡血与生姜的绞汁，混合后，饮下即可奏效。

白 喉 症

白喉初起

【验方一】

粉葛根、金银花、大生地、冬桑叶、川贝母各二钱，蜜枇杷叶（去毛）一钱五分，细木通、竹叶各一钱，薄荷五分，生甘草

八分。水煎服，每日一至二剂。

此方对白喉初起时恶寒、发热、头痛、音嘶哑、遍身骨节疼痛、喉内疼痛，服用此方有效，但忌用表散药医治。

【验方二】

大生地四钱，葛根、银花、桑叶各三钱，枇杷叶、竹叶、木通各二钱，川贝母、薄荷各一钱五分，甘草一钱。水煎服。

此方适于白喉初起，兼有表证者，可清解上焦之热。

【验方三】

大生地、元参各三钱，白芍、寸冬、丹皮各二钱，川贝母一钱五分，薄荷、大黄、甘草各一钱。水煎服。

此方以养阴退热为主，适于白喉既退，津液受伤患者。

喉内有白点时

【验方一】

大生地一两，元参八钱，麦冬（去心）六钱，白芍（炒）、丹皮、川贝母（去心）各四钱，薄荷二钱五分，生甘草二钱。水煎服，日服二剂，重者日服三剂。

此方即养阴清肺汤，为治白喉之圣药。药之分量不可自行加减，小儿则减半。如症状危急，患者眼红、声暗、白点立见、口出臭气时，则改服神仙活命汤。

【验方二】

神仙活命汤：龙胆草二钱、元参八钱、马兜铃三钱、板蓝根三钱、生石膏五钱、白芍三钱、川黄柏一钱五分、生甘草一钱、大生地一钱、瓜蒌仁三钱、生栀子二钱。以上各药用水煎服，重者日服三剂，待病稍减仍服上列养阴清肺汤。

如果舌有芒刺谵语神昏者，加入犀角二钱。

【验方三】

大生地、龙胆草、生白芍、黄柏、瓜蒌仁、生石膏各三钱，

马兜铃、板蓝根、山梔各二钱，甘草一钱。水煎服。

此方以清肺、胃为主，适用于肺、胃热盛，白膜满布，病情严重的白喉患者。

白喉的成因，皆肺、胃燥热所致，故此方又可广治因肺、胃热而起之咽喉肿痛及扁桃腺炎等症。

感冒、咳嗽的治疗

感 冒

感冒的预防

当身体内部产生发冷的感觉时，这就是感冒的前兆，所以，在感到身体不舒服时，就要采取预防措施。

【验方一】

早上起床后，用冷水摩擦，或用干布摩擦背部上方二十至三十次，直到背部发热为止。

这是因为体内的热量被夺，血管收缩，皮层温度降低，借着冷水或干布的摩擦，可以锻炼皮肤，而得到调节体温顺畅的目的。最好临睡前再作一次，必可收到效果。

【验方二】

将冰糖放在杯底，加进一个蛋，然后注入滚烫的开水，用盖子盖好，半分钟后，掀起盖子，以汤匙搅拌，趁热喝下，不但可增强体力，预防感冒，也可以治疗咳嗽。

【验方三】

一合的酒放入锅中煮，使酒精挥发掉一部分后，打入鸡蛋一个，搅拌，再加入蜂蜜或砂糖适量，也可加入少许开水，冲淡酒味。喝过蛋酒，好好的睡一觉，隔天就没事了。

【验方四】

将白萝卜削皮，切成细丝，加盐拌，揉去汁，可消除生萝卜

的辛辣，放上个把钟头，即可食用，此法可预防感冒及喉痛。

【验方五】

将萝卜同适量的青橄榄，炖水代茶服下。

【验方六】

将大蒜捣烂取汁，加水十倍，用以滴鼻；或是口含两片生大蒜也可以。

【验方七】

以神曲（中药铺有售，上塑有万全堂三字）半片，茶叶若干及五寸长之洋葱，泡热开水，当茶饮用，这是一日的量，有病可治，无病预防，且又具有助消化之奇效。

【验方八】

用老姜和黑糖煮碗茶喝下。因黑糖能活血，姜属热性，喝过后，盖上被发过汗即可。

【验方九】

采枇杷叶五钱，水煎，连服三天，可预防感冒。

【验方十】

预防感冒，用罗布麻叶一斤，水五千毫升，煎至半量，加苯甲酸0.25克防腐，每人每日服一百毫升，分二次服，每周连服二天。

【验方十一】

黄皮树叶二斤半，加水二十四斤，煎至八斤，汁水滤出，再在药渣上加水二十斤，又煎至八斤，将二次滤过的汁液合并，再煎煮浓缩至八斤，再加防腐剂，每人每次服三十毫升（约一小酒杯），一日三次，小孩减半。连服三至六天。

或每人每天以叶二至三钱，煎服，连续数天。以上二法对治疗和预防感冒，都有显著的效果，同时它还可以治愈疟疾。

感冒初期（不发汗时）

这里为什么要特别强调不出汗呢？因为在中医的诊断上出汗与否是很重要的关键，出汗已是里证，而不发汗，表示仍然是表证，病毒尚未侵入内脏。

【验方一】

温一点大蒜液汁来喝，或是将切碎的大蒜和切碎的姜泡热开水或拌面吃，冒出汗后即愈。

【验方二】

葱白六根切片，放入研钵捣碎，老姜三十克切片，和豆豉十二克一起入锅，加一杯水熬至只剩半杯的浓度，沥出残渣，趁热喝下，多穿衣服或闷在棉被中，使身体出汗。

葱白、老姜、豆豉都有使身体暖和及促进排汗的功能，所以感冒初期鼻塞、头痛、不出汗时，都可用这种食品，会有很好的效果。

【验方三】

用葱的白头七八枚，以刀柄捣碎，加豆豉一撮，注水煮滚，乘热进饮一大杯后，覆被而眠，即能出汗，解风邪，通体舒畅。

【验方四】

以焯菜、葱白各五钱，水煎温服。

【验方五】

竹叶椒根三至四钱，水煎后温服，盖被卧床，微出汗即愈。

【验方六】

将嫩薄荷叶一钱，与甘草一钱，用开水冲泡，一日分二次饮服。

【验方七】

地瓜三至五钱（鲜品二至四两），水煎服，这是一天的量。

如配以葛根等量，水煎服饮，效果更佳。

感冒初期（头痛剧烈时）

【验方一】

大蒜三个、葱白十根切碎，加入煮熟的粥中，再熬一次，趁热吃完，多穿衣服或盖上棉被，保持身体的温暖。这种食品用来治疗初期的感冒，尤其是有头痛症状的感冒，特别有效。

【验方二】

葱白十五克切碎、老姜十五克切片，加茶叶九克，放一杯半的水同入锅，煮好沥去残渣，将汤汁倒入杯中，趁热服用，并注意不要受到风的吹袭。

材料中的茶叶，对治疗头痛很有效用，近来的感冒药中，大多含有茶叶的成分。

【验方三】

生姜一两、赤砂糖一两、茶叶五分，水煎服，服后吃热粥睡觉。可健肠胃兼散寒。

【验方四】

生姜六七片和淡豆豉四钱，煮汤一碗，乘热饮之，饮后覆被小睡，能解除感冒初期的头痛。

生姜能散寒邪，淡豆豉能解感冒，非常有效。

【验方五】

如果系淋雨而感冒，伴有寒冷腹痛的症状时，将生姜一两切细，加红糖、葱白，以开水冲泡，或煮一沸，乘热饮后，盖被卧床，出汗即愈。

感冒引起咳嗽

【验方一】

如果咳嗽不太严重时，可用车前子十至二十克，以三百毫升的水煎至半量，空腹时分三次饮下。

【验方二】

将干燥的胡荽叶十五克，切成适当的长度，然后加入水饴十五克，慢慢搅拌，拌至水饴完全溶解为止，便算完成。

胡荽是常见的药品之一，其种籽称为胡荽子，人们将它视为作菜的香料及药品，有促进排汗与去痰的功能。水饴要以纯麦芽制成的才好，水饴具有甜味，能松弛支气管的紧张，有镇咳作用。

【验方三】

老姜九克切片，葱白六根剁碎和切成五厘米宽度的萝卜适量，放入锅中，与两杯水同煮，熬至只剩一杯水的程度即可，此法对咳嗽及喉咙生痰最有效，尤其是萝卜具有良好的镇咳作用。

【验方四】

激烈的咳嗽，有可能引起急性支气管炎，这种咳嗽，通常并没有痰，最好的特效药是生姜的黑烧。

把生姜放入平底锅里，覆上锅盖，用弱火烧时，会冒出白烟，约四小时后会变成青烟，这时就可熄火，待锅子冷却后，打开盖子，于睡前取二至三克的生姜黑烧服用，到了次日早晨醒来，咳嗽就会痊愈。

【验方五】

取红皮甘蔗数节，长约半尺，放在木炭之火上或炉灶烤熟后食用，可治咳去痰。

【验方六】

蒸熟后的凤梨果汁，也有止咳祛痰的功效，多喝无妨，但果不可多吃，以免消化不良。

【验方七】

酸杨桃削棱，横切成薄片，搅和砂糖吃，可止咳化痰。

咳嗽严重者，可将酸杨桃片和冰糖一起炖，和汤服下，其效

卓著。

【验方八】

将未完全熟透的柑橘（包括桔子、桶柑等）去蒂，以筷子刺一个洞，塞入少许食盐（约三钱），放于炉下慢烤，塞盐的洞口避免沾到灰。烤熟时，塞盐的洞口果汁会沸滚，约五分钟后，取出，剥皮食之，能止咳。

咳嗽较严重者，可于果汁沸滚时先取出，加入一些贝母粉再烤熟，效果更佳。

【验方九】

橘皮、生姜、苏叶各三钱，水煎加红糖饮服。

【验方十】

橘饼一至二个、生姜三片，水煎服，治咳嗽也有良好效果。

【验方十一】

黄芪一钱、白术钱半、陈皮一钱、柴胡一钱、蜜升麻一钱二分、党参一钱、桔梗二钱、甘草八分、当归一钱、红枣二粒、生姜三片、苏梗一钱、白茯苓二钱、浙贝一钱二分。以上各药材，以水煎服。

此方能理风邪、润肺止嗽、补元气。

感冒引起鼻塞

【验方一】

感冒时，如因鼻塞而感到呼吸困难，把生葱的葱白部份切断，将切口处放在鼻孔前用力呼吸，数分钟后，鼻塞的现象，自会消失。

如果鼻塞的症状太严重时，可将生葱的葱白部分，以直线切开，取出葱白内带有刺激性粘液的薄膜，贴在鼻孔下，约五至十分钟后，呼吸就会畅通，这时再取下即可。

生葱和洋葱都含有刺激性的气味，这种刺激性的成分，就是

治疗鼻塞症状的特效药。

【验方二】

感冒初起，可食汤面作为发散剂，面要煮得烂熟，汤要多，再加大葱（即胡葱）一根煮熟，放入红辣油一匙，可发散风寒，吃后能使鼻塞畅通。

【验方三】

香葱六七根，切成细粒，用油煎加开汤少许，入面中，另拌姜片、胡椒末，效果更佳。

葱茎经油煎后，发散力量大，加姜片、胡椒末食后涕汗多，全身温暖，治鼻塞当然奇效。

【验方四】

面打成薄片，用大蒜、姜片、大葱三种，加水煮熟，食时再加胡椒粉，食后流涕自愈。

感冒引起关节疼痛

中年以上的人，得了感冒后，往往会引起关节疼痛，且大都连带会产生发烧的症状，即使热度已退，感冒已愈，关节痛的症状却不一定会随之消失，有时反而会恶化，甚至连下床走路都会感到十分吃力。

【验方一】

用陈皮（干燥的橘子皮）二十克，以二百毫升的水煎至剩三分之二的量时，趁热服下。

关节所以会痛，是由于身体长期过度疲劳所致，而陈皮恰好具有消除体内疲劳的功效。

【验方二】

紫苏叶三钱与黑枣十个，入锅慢火熬汤，此汤有枣子甘味，药味轻。喝一大碗后，覆被小睡，待出汗后，骨痛、肌肉痛即能减轻。骨痛较甚者，除用苏叶之外，苏梗可同时用，不必弃去。

凡是骨痛、肌肉痛，皆应吃表汗食物，紫苏叶能疏解寒气，苏梗具有散骨节寒气的功能，可减轻患者的痛苦。

【验方三】

紫苏叶二钱、山楂三钱、冰糖三两，共煮五六汤碗，尽量多饮，饮后入睡，隔天即愈，屡试屡验。

此药酸甜可口，常人亦可饮之。山楂味甘酸，性平无毒，入脾经，消食积而不伤于刻，行血气而不伤于荡；紫苏叶发汗散表，温胃和中，消除头骨关节痛，冰糖且有生津止渴的效果。

【验方四】

感冒发热头痛、骨节酸痛、流鼻水、咳嗽时，可用下列各药煎汤饮服

桔梗钱半、白茯苓一钱二分、甘草八分、柴胡钱半、前胡一钱二分、枳壳钱半、羌活一钱、川芎一钱、独活一钱、薄荷八分、生姜三片、元参一钱、紫苏八分、石桂参一钱。

【验方五】

鬼箭羽五钱、花槟榔三钱、白鸽屎四钱、鸭脚皮五钱、地骨皮四钱、布渣叶五钱、淡豆豉三钱、尖尾蜂芋三钱、旧毫鼓三钱、瓜蒌叶四钱、苦瓜干五钱。以上各药用清水煎六小时，一大碗药汤，待温热时服下，以被盖，卧床休息，待出汗即愈。

此方专治精神疲惫、周身骨痛、发冷发热、心闷呕吐、头痛眼花之流行性感冒患者。

感冒引起口苦

【验方一】

口苦初起时，用山榄十五至二十粒，刀背拍扁；红萝卜四枚，刀切成片，加紫苏叶二钱，以水熬成汤，乘热进食，一天约饮三四次，口苦即可解除。

口苦兼有饮食失常、肠中滞积时，可再加上山楂四钱、麦芽

四钱、炒鸡内金三钱，方有效用。

对迟眠或夜间说话较多，唇舌干燥患者，则改加金石斛三钱、京元参三钱、小生地三钱，口苦才能消除。

【验方二】

口苦不退，引起发热时，为防热退后引发黄疸，故宜清解湿热，饮食力求清淡。

用荸荠十个、车前子五钱，加通草二钱同煎，以此煎汁泡茶饮服。每天最少三四次。

【验方三】

口苦发热，如在热退后，眼白略黄，小便深浓如赭石色，就要留意。小便初起如含深浓黄色，稍久，变成黄色水液，那就是小便中已有浓厚的胆汁色素，这时要用冬瓜米仁汤给患者饮用。

买冬瓜皮一两、米仁五钱，共煎成汁液，药铺的冬瓜皮虽干而黄，味不可口，但利尿祛湿的作用很强，不妨连饮四五天，上列的马蹄通草茶也可同时服用。

如果成了黄疸，约须十天至一个月的时间，始得痊愈。

日久不愈的感冒

日久不愈的感冒，会有口干舌苦、食欲不振、咳嗽、生痰的症状。

【验方一】

芥菜五百克切成适当长度，豆腐半块切为三四块，老姜九克切片，咸橄榄四个与一杯半的水，共放入锅内煮，煮好后，残渣沥出，趁热喝下，多穿衣服或盖上棉被休息，身体出汗即愈。

食用芥菜，对肺、支气管有止咳化痰的功能，豆腐能恢复肠、胃的正常功能，咸橄榄是作菜及制糖果的材料，对止咳也有效果，食用此种食品，可治日久不愈的感冒。

【验方二】

槟榔、黄芩各三钱，水煎服。据试验，此二物对流行性感
冒病毒，有较强的抑制作用。

【验方三】

如果伴有原因不明的高热时，将竹叶菜一至二两、淡竹叶一
两，水煎服，这是一日的份量，分二至三次服下。

【验方四】

喝鸡蛋酒也有很好的效果，鸡蛋含有免疫体的物质，而酒精
则具有轻微麻痹作用及解热作用。

【验方五】

将擦碎的莲藕和切成圆片的金橘，加少许酒和糖后，再倒入
开水内，趁热服用。

【验方六】

牛蒡擦碎，掺和开水，在其榨汁中放入蜂蜜适量，即可服
饮。

【验方七】

将糙米炒过后，加入橘子皮、香薷、老姜，再行煎熬后，服
下即愈。

【验方八】

蕺菜煎汁，代茶饮服，或将艾叶熬汁趁热喝下。

感冒患者注意事项

一、感冒时独居一室，务使环境安静，空气清新，如此不致
将病菌传染给别人，并因有充分的休息，而增强抵抗力。

二、饮食应以清淡为宜，不吃油腻，可吃生大蒜。这是因为
清淡的饮食较容易消化，大蒜又有杀菌功能。

三、体温升高时，喝清茶或果汁即可，因为吃饭会增加内脏
负荷，减轻抵抗力。

四、病中保持身心愉快，有助病情迅速恢复。

咳 嗽

引起咳嗽的原因很多，时冷时热，气温不稳，稍不注意，很容易感冒，而咳嗽往往伴随感冒而来，当然这只是原因之一，有的人咳嗽，是因为心脏扩大，或寄生虫的病变引起，有的是肺炎或肺结核病而来。

在症状方面，有的会咯出痰涎，这在气管炎或肺炎、肺结核等较多，有的则没有痰涎咯出，这大部分是急性支气管炎，或肺炎初期的咳嗽。轻度的咳嗽令人烦恼，至于严重的咳嗽，有时会咳的令人喘不过气来，有时会震动脑袋，引起剧烈的头痛，眼冒金星。现在我们就按症状不同，将一些民间疗法的使用分类如下：

无痰的咳嗽

【验方一】

尖尾风、大风草、六角草、蜜枇杷、香藤、薄荷以上各一钱，苏叶钱半，地骨皮三钱。将上列药草用水二碗煎成八分，再放适量的冰糖于碗内。将煮好的汤药冲入，待温温时服下，每天早晚饭前各服一次，重则二至三天，轻者一至二天就可痊愈了。

【验方二】

选好梨一个，须食之无渣、味鲜肉细者，削去外皮，挖去子，放川贝粉一钱，再嵌入冰糖，放入大碗中，入锅隔水慢炖一个小时候左右，直到冰糖溶化，再取出食用，每天吃一次，只须月余，即可收效。

梨有泻热养阴、生津解渴之效，对止咳的效果，更是有口皆碑。此外，梨还有养神安眠之功，是种很好的水果。

【验方三】

与梨同样具有止咳效果的水果，是凤梨柠檬汁。作法是市面上的凤梨罐头一罐，混合一个柠檬绞成的汁，在饭前服下，连喝数次，就可见效。

感冒引起的咳嗽

感冒是种传染性疾病，患了感冒，大多会伴有咳嗽，咳得喉咙难受疼痛，下面举数个治好的实例：

【验方一】

大葱切碎，倒入生鸭蛋或鸡蛋一个调好，以开水注入碗中至八分满为止，乘热喝下，然后上床盖被，一觉而愈。

喉咙疼痛时，可将葱洗净，放铁丝网架上烤至柔软的程度，取出放入盘中以酒浸泡，微温后，以干净的布绑在喉咙上，就可以收到效果。

【验方二】

柿子三个加一杯水煮，煮好后加入少许蜂蜜，再煮一次，煮好后，趁热服用。

咳嗽会耗费体力，食用这种汤汁，会帮助身体尽早恢复健康。

同时，也可将柿子的蒂、冰糖各十五克，梅仁十克及两杯的水，放入锅中熬至一杯水的浓度，取出食用，这是一天的份量，分二次吃完。

【验方三】

白萝卜洗净带皮切丝，加入适量麦芽糖（或冰糖亦可），放清水煮，熟后即可食用，冬天要吃热的，夏天吃温的或凉的皆可，但不可冰，每天当开水喝，只需二三天，就可痊愈。

【验方四】

感冒引发的咳嗽，有时会伴有黄痰，此时可买条萝卜，切为半截（实心的较好），用小刀挖空其心，内置放冰糖及橘饼，置

于碗中，放入蒸笼，待十几分钟后，即有蜜汁流出，吃时连汁带肉，功效特佳。对老年人多痰咳嗽或小孩百日咳也很有效。

白萝卜可化痰顺气，橘饼可生津止咳，冰糖则清凉降火，这是大家所知道的，现在集合一齐用，当然效果是可想见的。

【验方五】

如果只是干咳，喉间痒麻麻的，有时咳至声音嘶哑，这时可头猪粉肠洗净，锅底铺上一层薄而均匀的盐，将粉肠置其上，盖好，以慢火熏熟服下，具有奇效，此物爽口味美。

若咳嗽带痰时，将猪粉肠、冰糖少许、橘饼二三个共放入大碗中加水慢蒸，待粉肠熟透，即可食用，第二天就好了。

痰较少的咳嗽

【验方一】

以成熟的木瓜一个去皮，放入锅里，加入适量的蜂蜜与水，蒸熟后食用。

事实上，脱水的木瓜就是汉药的一种，酸味有收敛的功能，木瓜有酸味，所以能使肺部收敛。《海药本草》说蜂蜜有润肺的功能，因此食用这两种东西，对咳嗽的治疗，有很大的帮助。

【验方二】

将梨子泡湿，用纸包好，放入稻草的火堆中烤，烤至果皮变色为止，烤好后将梨子压碎使用。梨子有润肺功能，治疗咳嗽很好。

多痰的咳嗽

【验方一】

鲜茼蒿菜三两，用水煎，去残渣，加冰糖适量，待溶化后分二次饮用，至好为止。

【验方二】

桃仁十五克、甜杏仁十五克、蜂蜜十五克，放进蒸锅中蒸煮，食用前加入少量老姜绞汁，即能对咳嗽的治疗发挥很大的效用。

桃仁与杏仁均为其种子的核仁，核仁能促进血液的循环，而杏仁有去痰作用。杏仁分为苦杏仁与甜杏仁两种，一般中药用的是苦杏仁，但如果是长期治疗，就要选甜杏仁较为适宜。

【验方三】

小而嫩的莲藕一斤，先洗干净，用刀刮去藕上杂色点，以铝制刮板上下刮刨，铝制刮板要没有小洞的才可以，全部刮完，用纱布包着莲藕渣，备碗，用力挤渣，一斤的莲藕约可流半斤汁。

先以半碗水及一汤匙冰糖煮沸，待冰糖溶化，再将藕汁倒入冰糖水中，一面倒一面搅匀，如果不搅会成糊状，等搅匀后，趁热喝下，一次即可见效，痰就会消失。若连续喝两次，短期内绝不再复发，呼吸也很顺畅。

另外一种吃法是藕汁不放冰糖水，而是放盐巴，咸咸涩涩的，不太好喝，但是更具实效。

或者将藕汁放瓦斯炉上煮，如果直接煮会成糊状，也有疗效，但入口较难，我们可以在煮时，将一碗冰糖水，慢慢倒入，一面倒一面搅拌，藕汁加了水就成稀糊，较黏糊容易入口，味道不错，以上三法，可依个人喜好食用。

【验方四】

紫菜研成末，炼蜜作成丸状，每次服二钱的量，一日服二至三次，饭后吃。对肺结核或支气管扩张的患者来说，这是较具实效的良药。

【验方五】

如果是慢性支气管炎的患者，可试用佛手、姜半夏各二钱，水煎去渣，加砂糖少量，等汤温了后再服。

【验方六】

到中药铺买适量的朱砂、贝母，另瘦猪肉一块、老姜一大

块。

将肉切片，同朱砂、贝母入锅内，加盐，再将老姜切片盖在肉上，要盖满，加水，盖满姜片，再放米酒少许，快火煮沸后，再以小火慢炖，半小时后即可服用，味香且所费不多，除了去咳化痰，又能恢复元气。

【验方七】

槟榔十个左右，放锅中煮，可放适量冰糖，等到冒出水气时，再焖数分钟，就可拿来当茶水喝，要持续喝到痊愈为止，严重的，不要一个月就好了。槟榔果实味涩甜，有“凉”的特性，这小小的果实，有如此大的功用，真是不可思议呢！

【验方八】

萝卜一个切成五厘米厚的小片、白胡椒五粒、老姜三片（切成如硬币的厚度）、陈皮适量，同时放进锅里，加二杯水煮，沥去残渣，就可饮用。

这种食品对咳嗽又多痰的患者很有助益。

另外，将萝卜切成五厘米厚，放在碗里，浇上水馅，萝卜就会流出透明的液体，取出一汤匙的透明液体，泡开水饮用，或是将萝卜煮汁，加入水馅放在锅中煮，等汁液凉后饮用。

白胡椒对治疗咳嗽、呕吐有下气作用。此外，老姜也有下气作用与去痰作用，陈皮也有去痰的功能。

【验方九】

蜂蜜一大匙、麻油一大匙，以瓷锅或铜锅煮开即溶，温时服下，立刻止咳，又香又甜。

如果没有蜂蜜，以滚水冲鸡蛋，喝下也有效，要放麻油，但不必放盐巴，老少咸宜。

【验方十】

以猪护心油（就是猪心周围网状的脂肪，可以叫肉贩先留下，不可用水洗）下锅，热沸熬油，取二匙入锅，再打二个蛋（鸡、鸭蛋均可）进去，煎至一面焦黄时，再以蜂蜜滴入蛋黄中

（蜂蜜以不溢出蛋外为原则），再翻转蛋，煎另一面至熟，即可乘热空腹吃下，连续服用十天半月，就能奏效，且永不再发。

【验方十一】

吃燕窝对肺部的调养也有功效。近代本草书说“燕窝能补阴、止咳化痰”，现代科学家化验结果，证实燕窝的成份含有蛋白质、灰分磷质，因为价钱昂贵，采用的人较少。

【验方十二】

有的患者咳嗽痰多，整晚无法入眠，脸面浮肿，这时以蛤粉置新瓦炒久，拌以青黛少许，淡盐汤滴麻油数点调服，颇有神效。

病况严重的咳嗽

【验方一】

备香蕉二至三只、冰糖一至二两。将香蕉剥皮，切成一寸许的小块，冰糖捣碎，加入半饭碗冷开水，置入锅中，用水炖约十分钟，冰糖溶化冷后，即可食用。经过这样处理过的香蕉难吃无比，舌头会发麻，但若每晚服用一次，只需一星期即可痊愈。

【验方二】

以萝卜子九克、桃仁三十克、冰糖适量，全部放入锅中，用水煮，饮用煮好的汁液，桃仁也可食用。

萝卜的根有帮助消化的作用，它的种子在中药里，亦被视为一种消化剂，但是其他的药草，其根与种子，并不一定有相似的效果。萝卜的种子叫莱菔子，它有下气平喘的功能，且能润肺，对病况严重的咳嗽及气喘颇具功效。此外，冰糖有润肺、镇咳、止痰的功能。

【验方三】

买三斤麦芽糖，装在玻璃瓶中，病重时，每十五分或二十分钟抓一撮姆指大小的麦芽糖吃下，随着病症的减轻，逐渐延长到

三十分至一个钟头吃一次，也就是感到喉咙痒想咳时就吃，如此最慢两个星期即可治好。

要注意的是麦芽糖必须是真正以糯米和麦芽烧制的麦芽糖，市面上出售的麦芽糖，有的是以树薯粉或地瓜取代糯米而制成的，吃了于病无补。另外，发病期间，避免吃辛辣的东西。

【验方四】

甘蔗汁、萝卜汁各半杯，野百合二两，在百合煮烂后和入两汁，于临睡前服下，每日一次，常常服用非常好。对于虚弱的患者，于病后得气管炎或肺结核，吃了更为有效。

【验方五】

咳得患者咽喉发疼，这真是厉害的咳嗽了，取几个新鲜的蛋，只用蛋白，充分搅拌，加上适量的白糖再搅拌，到成为泡沫状止，每半小时服用一匙，较严重的，可用隔一刻钟服一次，效果奇佳。

【验方六】

以蒟酱菜七片、橘皮二钱、红枣五个，用水煎了服用，也可治咳嗽引起的喉痛。

【验方七】

凶猛的咳嗽，使人非常的痛苦，有时会咳成昏迷的状态，用天竺（竹）黄五钱、天麻一钱、白附子一钱、防风一钱五分、半夏二钱、胆星一钱。煎汁，倒在碗内，放入一分的辰砂，用汤匙搅动，待汤汁温后饮服。每服药可煎三次，辰砂可一次买四分，分三次使用，服至发作时间两倍为止（如二个月发作一次，就连服四个月）。在服药期间，忌食香菜、鱼肉及牛、羊肉等。

咳嗽引起呕吐

用鲜枇杷叶一两，洗净加竹茹五钱、陈皮二钱用水煎，再加蜂蜜调服有效。

咳嗽帶血

【验方一】

铁树花五钱至一两（干花减半），放适量冰糖，炖成汤汁服用。

【验方二】

买冬花四钱、白菊花七朵、薏苡仁五钱、西洋参和甘草各二钱，煎成汤汁，待冷后服用，一付药可煎三次，两付后必然见效（三付为限）。

【验方三】

男女咳嗽带血，可用生百合二钱、生地二钱、元参钱半、贝母钱半、生桔梗钱半、甘草八分、麦冬二钱、当归一钱、杭菊一钱二分、白茯苓钱半、生黄芩钱半、黑地榆一钱、黑黄柏一钱、黑栀子一钱、生枇杷一钱二分。以上药材水煎服下。

咳嗽引起气喘

【验方一】

菠菜子用文火炒黄，研成细末，每次服用一钱半，温水送服，一天吃两次。

【验方二】

刀豆子研成细末，每次一钱，用白糖、生姜汤送服，每天吃三次，效果是一样的。

【验方三】

苦杏仁每日三钱，用水煎服用，此剂一般都是配合别的药作复方用的。

【验方四】

老年人咳嗽气喘，取柚子一个去皮，削去内层白髓，切碎，

放于盖碗中，加适量麦芽糖或是蜂蜜，隔水蒸烂熟，每天早晚一匙，用少许热黄酒服下，效果不错。

慢性咳嗽

【验方一】

猪肺一个、萝卜五厘米厚一块、杏仁八克，加水煮熟，即可食用。

中医上有“同物同治”的说法，也就是胃不好的人，就食用动物的胃来治疗，肺不好就用动物的肺，这里用猪肺来恢复肺部的机能，达到治疗因肺部衰弱引起的咳嗽。此乃长年经验累积的结果，如果因肺部衰弱而常患感冒，则可安排在日常三餐中服用，可以使肺恢复它原有的功能。

【验方二】

猪肺的另一使用法是加桔梗二钱、紫苑二钱同炖，可治多年老咳嗽；若是痰多，再加杏仁一钱；患潮热的人，就加花旗参一钱、地骨皮三钱；肺虚久病，服用此剂效果良好。

【验方三】

以干扁柏二钱、红枣七个，煎成浓汤代茶时常饮用，或是百合四两、冰糖四钱、早晚蒸服，不可间断，效果是一样的，轻者十天，重者十五天就好了。

【验方四】

松子仁和胡桃肉（汤浸去衣）各一两，研烂后加蜂蜜半两，和匀，用沸水冲服，此剂主要是润肺止咳。

【验方五】

咳嗽而引起气喘不止，用金线莲、百合、二地黄、沉香、川贝、朱砂、杏仁、当归、芒硝、桃仁、桑白皮、枳壳、款冬花、枇杷叶以上等量，共研为末，以开水送服，功效如神。

【验方六】

党参钱半、白术二钱、白茯苓钱半、陈皮一钱二分、干姜八分、五味子一钱、甘草八分、半夏一钱、细辛五分。用水煎。此剂药主要是治脾肺虚的患者，吃后可润肺、固气、化痰、止嗽，常为多年咳嗽的患者所采用。

【验方七】

“独圣散”可治多年咳嗽，它的作法是白芨一钱五分，研成细末，临睡前用糯米汤吞服，对于肺萎患者咳后咯血或有红痰者非常有效。

【验方八】

老人慢性咳嗽大都将生姜汁半匙和麦芽糖一匙，用沸水冲服，每天可吃二至三次，这也是较经济的方法。

【验方九】

对于高血压患者而言，可服用“雪羹汤”，因为这是有效的降血压与化痰剂。

“雪羹汤”的作法是荸荠、海蜇头（洗去盐分）各二至四两，煮成汤，一日分二至三次服用。近来用以治疗原发性高血压，加海藻、海带同煎，可取得良好的治疗效果。

【验方十】

顽强的咳嗽，如治疗不当或失治，可能会拖延复元日期，这时可用下列药剂治疗：

杏仁、桔梗、川贝母、枇杷叶、郁金、牛蒡子、苏子、前胡、芥子、紫苑、制半夏、陈皮、百合、瓜蒌（括楼）仁、白术各二钱，淮山药五钱。以上药物用水煎，一剂可煎三次，分早、午、晚各煎一次温服，轻者二剂可好，重者四剂即愈。

在这服药中，杏仁、枇杷叶、桔梗都能宣肺去痰；川贝、百合、瓜蒌（括楼）能清肺、下气、祛痰、定喘；芥子、苏子、前胡则能祛痰平喘；牛蒡子清利咽膈；郁金、陈皮理气开郁；半夏燥湿化痰；白术、山药可健脾利湿。综合使用，其功能于此可见。

【验方十一】

将十五克的菊花熬成汁喝下。菊花在中国被视为仙人的食物，也可以生吃，此处最好用黄菊。

【验方十二】

选择较新鲜的青竹，将两节之间有三十厘米的部分砍下，一头用火烤，另一端就会流出澄清的水来，以杯子接住此水，每天早、晚及饭前饮用，大有助益。

【验方十三】

将银杏（白果）用白水炸过后服用，食用此物，不可放太多的盐。

【验方十四】

山芋适量，擦碎后加蜂蜜、开水拌合，趁热喝下。

【验方十五】

白南天竹的果实，取之长时间熬煮后，加适量冰糖服下。南天竹有白、红二种，但此处以白色的较为有效。

【验方十六】

将款冬花苞用火烘烤后放进锅里，加豆酱搅拌成糊状，每次服一茶匙。

或是以款冬花放在酱汁内煮服。

【验方十七】

将茄子（或藕根）的节磨成汁，喝下一杯，此法对因咳嗽而无法入睡，或痰里杂有血液的情况，最为有效。

也有人取茄子蒂晒干后，熬成汤汁服饮。

【验方十八】

将生姜擦碎榨汁喝下，或将弄干的生姜熬成汁服饮。

咳嗽患者注意事项

一、休息可减轻病情，所以咳嗽患者要注重休息。

二、保持身体温暖，使身体不要再伤风。

三、多喝水，可补充身体上消耗过多的水分。

四、多吃营养食品，对于刺激性的食物，如烟、酒、辛辣物、冷饮等尽量禁食。

五、感冒或咳嗽要及早治疗，不要拖延。

六、接触新鲜空气，有的患者在山中休养，痊愈很快，这是因新鲜空气不会加重刺激肺和气管的缘故。

气管炎、哮喘的治疗

气管炎、支气管炎

气管炎

【验方一】

猪肺一个（勿洗水）约四两，盐铺在铤铁鼎底，微温火煎至熟为止，约一小时多，欲食时切薄片，沾鼎底之盐为三餐佐膳，一日吃不完，煎热再吃，但不可超过三天。

【验方二】

气管炎咳嗽，咽喉干痛，咯痰不松，用无漏子五至七个、桔梗二钱，煎汤，一日二次分服。

【验方三】

对有咳嗽痰喘的慢性气管炎，取鲜山药捣烂，与甘蔗汁半杯和匀，炖熟服之，一天二次。

【验方四】

枇杷叶七八片，刷去毛洗净，放小锅中煎汁，二三次即可见效。此汁其色如茶，可治肺疾、气管炎及咳嗽病。

【验方五】

凤梨性厉，有刮痰、消痰和祛痰之功，多吃对痰多之气管炎有效，但如是瘦子或胃肠机能不好的患者，还是少吃较佳，因为凤梨有刮脂之能，吃多会使肠胃壁削弱。

【验方六】

慢性气管炎患者在咳嗽、气喘时，以清明菜一两（鲜菜二两）、鱼腥草五钱、甘草三钱，以水煎服。

【验方七】

红豆蔻一钱和莱菔子、苏子各二钱，水煎，一日二次分服，治咯痰不爽的慢性气管炎，功效尤著。

【验方八】

灵芝三钱，南沙参、北沙参各二钱，百合三钱，水煎服饮。

【验方九】

生桑叶四两、参须四钱、大红枣一两，水两碗煎成一碗，约服三五次，即可治愈。

【验方十】

冬花一两、杏仁三钱、百合五钱、桑白皮三钱、一碗半水煎六分，煎后放冷，加入纯蜂蜜及一些生姜汁，服用多次可治好咳嗽气管炎。

【验方十一】

咳嗽、气喘、痰多的气管炎患者，不论急性或慢性，都可以用薤菜五钱，苏子、萝卜子各三钱，甘草二钱，水煎服饮。

【验方十二】

薤菜、佛耳草、车前草各五钱，甘草三钱。浓煎去渣，加入饴糖或蜂蜜，一日二次分服。

多吃含有维生素C的食品，也可治愈气管炎。维生素C能强化副肾功能，增加身体对疾病细菌的抵抗力，又可镇静神经，强化肝脏解毒的功能。

急性支气管炎

【验方一】

木棉树干根一两，水煎服。对胃痛、胃溃疡、产后浮肿也有疗效。

【验方二】

咳嗽气喘的患者，用枇杷鲜叶一两，佛耳草、薏菜各四钱，桔皮二钱。水煎服。

【验方三】

咳嗽咯痰的患者，将枇杷核三至五钱，甘草、桔皮各二钱。水煎，一日二次分服。

【验方四】

北沙参、车前子各三钱，生甘草一·五钱。水煎，一日二至三次分服，可治愈咳嗽的支气管炎患者。

【验方五】

将萝卜（红皮辣萝卜更好）洗净不去皮，切成薄片，放于碗中，上面放饴糖（即麦芽糖）二至三匙，搁置一夜，即有溶成的萝卜糖水，取之频频饮服，有止咳化痰之效。

慢性支气管炎

上面所提治疗急性支气管炎的方法，兼有治疗慢性支气管炎的效果，可一并供作疗病参考。

【验方一】

患者咳嗽、气喘，可取鹅胆每次一个，每日吞服二次。

【验方二】

牛胆汁干燥粉，制入胶囊，每次食后服二至三丸，一日二至三次，也有效果。

【验方三】

取当年生的新栗叶五钱至一两，加冰糖同煮，一日二至三次分服。

【验方四】

用向日葵茎连白髓一至二两，水煎去渣，加入白糖，一日二至三次分服。

【验方五】

患者如果有咳嗽、气喘兼痰多的症状，炒芥菜子一至二钱、炒萝卜子二至三钱、桔皮二钱、甘草二钱、水煎服。

【验方六】

萝卜子、苏子各三钱，薤菜五钱，甘草二钱。水煎服。

【验方七】

将莱菔子、紫苏子各二两，白芥子一两，共研细末，炼蜜为丸，温水送下，每服一至二钱，一日二次，此即古方“三子养亲汤”，效果颇佳。

【验方八】

取鲜香橼一至二个，切碎放于有盖的碗盂中，加入等量的饴糖（麦芽糖），隔水蒸数小时，以香橼稀烂为度，每次服一匙，早、晚各一次，有化痰、止咳、平喘之效。

【验方九】

慢性支气管炎干咳喉痛，取柿霜四至六钱，温水化服，每日二次分服。

【验方十】

剧烈咳嗽的患者，可用冬瓜子仁五钱，加红糖适量，捣烂研细，开水冲服，一日二次。

【验方十一】

将丝瓜叶榨汁，即成丝瓜水，每次服一酒杯，约五十至六十毫升，一日二至三次。特别是对吐脓痰、咳喘、咯血有奇效，也可治疗肺痈。

老年慢性支气管炎

【验方一】

北瓜（桃南瓜）一个，切碎加等量饴糖（麦芽糖），略加水放陶器锅中，煮至极烂，去渣，将汁再煮，浓缩后再加生姜汁，

约一斤瓜汁中加姜汁二两，每次服一匙（约五钱），一日二至三次，开水冲服。

【验方二】

胡颓子叶，焙燥研细末，每服五分至一钱，糖水调服，一日二次。

【验方三】

将海带浸洗后，切寸段，再连续用开水泡三次，每次约半分钟，倒去水，以绵白糖拌食，早晚各喝一杯，连服一周，即有明显效果。此法对于毒瓦斯引起的咳嗽，及一般老年慢性支气管炎，均有治疗效果。

【验方四】

炒苏子、炒萝卜子各三钱，白芥子一·五钱，共捣研，以绢袋包之，水煎服，对上气咳逆的老年慢性支气管炎有很好的效果。

【验方五】

对咳嗽、气喘患者，取松塔（松树果实）三两，水煎去渣，一日分二至三次温服。此方对哮喘性的支气管炎有效。

【验方六】

取草棉根皮一至二两、枇杷叶三至四片、红枣三至四个，水煎服。

【验方七】

咳嗽痰喘之老人慢性支气管炎，以鲜山药捣烂，和甘蔗汁半杯和匀，炖熟服之，一日二次。

【验方八】

燕窝、白芨各二钱，慢火炖极烂，过滤去渣，加冰糖适量，再炖，每日早、晚各服一次。

此方对老年慢性支气管炎、肺气肿、咳喘咯血，或肺结核咯血，都有很好的治疗效果。

根据中国医学，老年慢性支气管炎患者应扶正固本，因此，

可适当吃一些热量较高、维生素较多的食物，可吃一些鱼类，如鳗鲡、泥鳅、鳖等，以及海藻类，如海带、海蜇、紫菜等。此外如百合、山药、芡实、萝卜、荸荠、新鲜蔬菜亦均适宜。咳喘者可用糖渍丝瓜作菜食，痰多者可用荸荠、海蜇煨汤喝。禁忌酒、烟及辛辣刺激的食物。

哮 喘

天气聚变，空气潮湿或是气压低时，最易诱发哮喘，患者异常敏感，发作时间并无规律，有的是夏发，有的是冬发，也有四季常发。

其症状就是气急。上气不接下气，不仅呼吸困难，且带喘声，喉中咻咻作响，胸喉之间，顽痰淤积梗塞，有的兼有咳嗽。患者面色苍白，甚至发青发紫，眼球突出，冷汗淋漓，坐卧不宁，睡眠不安，有的因呼吸困难而言语不便。

此症致病原因，大致分为二种。一为心病性气喘，是因心脏有病而起。每个人心脏的收缩力量是不同的，心脏收缩力量小的人，他的心脏在跳动时期输送出去的血液就不多，也不能把血管内的血液顺畅的推进向前，于是，有些血液便散布在肺部或是其它肢体各部门为患。血液在心脏内排出不多，稍劳动，便感心跳，血液如散在肺里，便会通过神经起反射作用，引起大、小支气管收缩起来，空气通过便有困难，兼之肺里积有郁血，肺的呼吸面积缩小，就发生呼吸困难而气喘。例如有心脏病的人，因血液循环不好，血液散积在脚或腿时，会使血管肿胀，血液便从血管的疏松处渗入皮下，以致腿脚肿起，所以，心脏病患者皆可能患水肿。肺里积聚血液，自会引起哮喘，这是很自然的。

另一种是支气管性气喘，这纯粹是支气管本身所引起的毛病，每个人的支气管对外来及内在的物质，其感觉也不同，有的人闻到某一种气味，神经就能反射到支气管发生变化，也有的吃

到某种食物，也会如此，例如逢到吃咸味的食品，喉头沾着咸味，哮喘便会发作，这是“咸哮”；有的人会因闻到煎糖的气味，促使哮喘发作，便称“糖哮”；或是油炒洋葱、烟熏鱼、油炒辣椒时，闻到热锅发出的气息，便大发“油哮”，这是敏感性的症状。也有因己身的某种慢性病变分泌出来的毒素，也会起敏感作用，于是便引起支气管的收缩，而呼吸困难，形成为哮喘。

哮喘二字虽连称；但疾病不同，哮是喉中有痰，喘则胁肩呼吸急促，与哮各异，普通的哮症多兼有喘，而喘者有不兼哮者，故种类多，大都是因气管狭窄，肺部弹力不够与时间性痉挛，或粘膜肿胀及分泌障碍呼吸而咸。现分别讨论如下：

气 喘

【验方一】

买新鲜猪心一个（宰猪时取出，勿见水），柚子一个顶端的皮切成盖状，将柚肉挖出成为柚碗。再将猪心放于柚碗中，加点绍兴酒，再以柚皮盖盖好，隔水蒸熟，待猪心全软为止，将蒸熟柚皮（连白）的水份拧出，再将猪心切片拌食，连续服用，至痊愈为止，即可断根，此方屡试屡效。

【验方二】

土鸡蛋十个，取其蛋黄（蛋清不要）和细白糖十两、高粱酒一大瓶混合拌匀，置于清洁玻璃缸内，缸口封严，闷五日即可食用，第一次制一瓶，一瓶吃一天继续制第二瓶，第二瓶吃一天，再制第三瓶，每天早、午、晚各服一小茶杯，大约十六七日服完即可治愈。

【验方三】

民间疗法中，蛋油是心脏病的特效药，但对上气接不着下气的气喘也很有效。

蛋油的制法是先煮好二十个左右的鸡蛋，挖出蛋黄，放入较

厚的平底锅中，先用弱火，不断的把蛋黄搅动，一面用铲子压迫，约十分钟左右，火势增大到中火，蛋黄就会由茶色变成黑褐色，此时会冒出黑烟和异臭，继续搅动后，会有油脂冒出来，一直到蛋黄变成焦炭一般为止，将作好的蛋油放入玻璃瓶中保存，放于通风良好，阳光照不到的地方。

由于蛋油难吃，故可将它注入胶囊内，每餐饭后服用两个，一天服六个，不可太多，以免下痢。此物对治疗气喘及心跳（不一定是心脏病）都有效，有试验的价值。

【验方四】

将乌贼的甲骨用火烤过后，压碎磨成粉末，取出九克的粉末，与适量砂糖混合服下。

【验方五】

将柠檬三分之一，蜂蜜三分之二的比例混合，调冲冷开水服饮，可治气喘。

【验方六】

萝卜种子十二克炒热，杏仁十二克除去两端及表皮，和一杯水放进锅中，煮至半杯的浓度，取出汁液，即可饮用。

萝卜的种子及杏仁均有镇咳、去痰的功能，所以，饮用这种汤汁，对多痰的气喘病，有很大的帮助。

【验方七】

紫苏叶、陈皮、桑白皮（炒）、人参各五钱，白茯苓三钱，木香三钱，生姜五钱。用清水四杯煎至一杯，分三次服饮，一服见效，二服痊愈。

【验方八】

用麻黄二钱、细辛五分、紫苑三钱、半夏、生姜三片、五味子五钱、大枣三钱。共煎汤汁服下，对气喘症有就。

【验方九】

对于寒喘患者，以附子八分，桑白皮三钱，麻黄、陈皮、苍术、当归身各一钱，干姜、厚朴、枳壳、白芍各八分，半夏、白

芷各七分，桔梗、甘草、肉桂、茯苓、党参各五分，川芎四分，生姜三片，葱白三根。水二杯煎成一杯，分二次服饮，且禁食生冷的东西。

【验方十】

对于较严重的寒喘患者，则以白术、甘草（炙）、干姜、人参各二钱，附子一钱，桑白皮三钱。用清水二杯半煎至一杯，分作二次，食远服。

【验方十一】

白芥子三两、白芷三钱、轻粉三钱。以上三种磨细加蜜，制成两个药饼备用。

用白凤仙花一株作引，连根、叶洗净，水两碗熬成一碗，一半喝下（味极苦），一半用来擦自颈部算下的第三节脊髓骨，擦至毛孔张开为止，用备好之药饼贴于第三骨节上，两个药饼均应置电锅内蒸热，不可弄湿，趁热轮流交替使用，热度以不烫伤皮肤为度，可多用几次，直到药饼干透为止再换。

对于病发前有呼吸不顺的征兆，使用此法，贴至气顺为止，有人使用此法，十年内未再发病。如果没有白凤仙草，用老姜代用也可以。此法对痰哮喘亦有实效。

使身体日渐衰弱的气喘

【验方一】

金线蛙一只，取出内脏，将白胡椒十粒塞入肚中缝合，处理好后泡在童尿（十二岁以下孩子的尿液）中一星期，一周后取出用火烤，烤至完全焦酥，然后磨成粉末，每次食用一克，一天三次，以开水冲服。

金线蛙有强壮身体的作用，白胡椒能镇咳止喘。

【验方二】

柚子一个，切去上部，取出果肉，将雏鸡一只剥成适合食用

的块状，塞入柚皮中，再将切下的柚皮上部盖好固定，放入锅中蒸煮三小时，蒸好后，取出鸡肉食用。

柚皮有止咳去痰的功能，此法可使柚子的成份渗入鸡肉中。鸡肉能益气补精，并促进体力的恢复。此外，它有“温中”的功能，能使消化器官恢复机能。

【验方三】

雏鸟一只，取出内脏去肠杂，装入高丽参或当归，放入锅中蒸煮食用。

装有高丽参的雏鸟对胃弱肌瘦、容易疲倦、易患感冒的气喘患者，有很大的帮助。而装入当归的雏鸟，对于孕妇产后营养不良、面色苍白、手脚冰冷、贫血等症的治疗更有奇效。这种食疗法得自日常饮食研究的结果，是先人智慧的累积。

【验方四】

桃仁三十克、甜杏仁十五克都予压碎，老姜绞汁取适量，与少许蜂蜜入水中煮，煮好后取出食用。

慢性的气喘会使人的身体一天天地衰弱，食用这种药方会有助益。桃仁与杏仁都是治疗咳嗽及气喘不可缺的药材。

果实的核仁都含有丰富的油脂，可以滋润身体，而蜂蜜除了滋养的功能，还有使身体强壮的效用。

痰 喘

【验方一】

喉头痰声咯咯，气份急促，可榨梨汁两个，再与麻黄一钱半同煮，熟后去麻黄，饮汁，其味香甜，对小儿患者最易收效。

【验方二】

马蹄香三钱焙研细末，每服三钱，痰喘正发时，用淡醋调下，片刻之后，即可吐出痰涎。

痰 哮

【验方一】

痰火炽盛的哮喘症，可以用饴糖二两、豆腐浆一碗，煮化炖服，很有效验。

【验方二】

用豆腐一碗、饴糖二两、生萝卜汁半酒杯，混合煮一沸，一日二次分服。

【验方三】

苧麻根煨存性为末，用生豆腐蘸末三五钱，食之即生效，如仍未痊愈，则可以用肥猪肉二三片蘸食，会有异想不到的效果。

【验方四】

蛤蚧一对，用重约两斤之童雌鸡一只炖服，不可放盐，连汤食之，三四次即愈。

顽固的痰哮

对于顽固的痰哮，应分段治疗，否则难以奏效。此乃通变而用综合之治法。

【验方一】

适用一至十二岁儿童服用：净麻黄八分、蜜炙紫苑三钱、嫩射干八分、炙款冬花二钱、北细辛一分、仙半夏二钱、五味子一粒、生老姜五片、大红枣五枚。清水煎服，连服数剂，至愈为止，即可断根。

【验方二】

适用二十至四十五岁中年人服用：净生麻黄一钱、川牛膝三钱、代赭石三钱、葶苈子三钱、紫苏子三钱、旋覆花三钱、嫩前

胡三钱、蜜紫苑三钱、北细辛三分、生老姜五片、大红枣五枚。清水煎服。

【验方三】

适用四十五至七十、八十、九十岁老年人服用：制附子五钱、葶苈子三钱、北细辛三分、炮姜炭一钱、川牛膝三钱、炒灶仲三钱、净生麻黄一钱、巴戟肉三钱、生老姜五片、银杏二十粒。清水煎服。但中老年人，于药煎好后，须另榨姜汁四五滴，掺入药汤内服用才有效。

肾虚哮喘

【验方一】

人参五钱、牛膝三钱、熟地一两、山萸肉一两、枸杞子八钱、大麦冬一两、白芥子一两、五味一两、胡桃一两、蛤蚧二对。以上十味药，混合研末，以纯蜜调制成丸，早晚空腹吞服。

此方专补肺肾，驱痰咳，肺肾不亏，痰咳既止，哮喘自然痊愈。

【验方二】

用猪睾丸一对，每日炖吃，对肾虚哮喘也很有效。

咳嗽引起的哮喘

【验方一】

百日咳引起的哮喘患者，取鸡苦胆二至四个（小儿一个），将胆汁烘干，白糖拌和，一日分二次服，连服五天为一疗程，此法曾治愈多人，效果良好。

【验方二】

抓蝗虫五至六只，水煎去渣，加黄酒少许，一日二次温服。如无蝗虫，可改用蚱蜢，效果是一样的。

【验方三】

肺结核咳嗽引发哮喘，取白果仁三至四钱炒（去壳），加水煮熟，拌入砂糖或蜂蜜，连汤食之。

【验方四】

大麻枝梢切细，制或纸烟，点燃吸其烟，有镇痉、平喘之效，对痉挛性咳嗽引起之哮喘非常有益。

咸 哮

【验方一】

豆腐一碗、饴糖二两、生萝卜汁半酒杯，混合煮一沸，一日二次分服。

【验方二】

豆腐浆和蔗糖少许，每天早晨饮一碗，对多食咸味所引起的哮喘患者，服用百日，即可痊愈。

过敏性哮喘

取灵芝二钱、半夏一钱半、苏叶二钱、厚朴一钱、茯苓三钱。水煎，加冰糖，一日二至三次分服。

支气管哮喘

【验方一】

生姜三分之一、芋头三分之二的量，去皮（不可沾水）磨成泥，加入与生姜同量之面粉，使其糊浓稠，搅拌均匀，于临睡前，将此姜芋糊摊于长形布上，或是作成袋，贴于胸部睡觉，翌晨取下，连续七天，即可断根。

【验方二】

生姜一两切细，捣烂绞汁，同白芥子三钱，加烧酒研和如糊，以纱布包裹棉球蘸药糊，擦拭肺俞、大椎、膻中三个穴位，每穴擦拭十分钟，以局部灼热觉痛为度。

或以纱布二层，剪成棋子般大小，沾药液贴于这三个穴位一个半小时左右，痛则取去，以不起泡为度。

【验方三】

对急性支气管哮喘，取豆腐一碗、饴糖二两、生萝卜汁半酒杯，混合煮一沸，一日二次分服，此法对治咸哮、痰火吼喘皆有效果。

【验方四】

白果仁三至四钱炒（去壳），加水煮熟，加入少许砂糖或蜂蜜，连汤食之。

【验方五】

胡颓子叶四钱、苏子三钱、白果七粒，共以水煎，一日分二次温服。

【验方六】

北瓜（桃南瓜）一个，切碎加等量饴糖（即麦芽糖），略加水放陶器锅中，煮至极烂，去渣，将汁再煮，浓缩后再加生姜汁（约一斤瓜汁中加姜汁二两），每天服一匙（约五钱），一日二至三次，开水冲服。

【验方七】

气管炎哮喘，则用鸡苦胆二至四个（小儿一个），取胆汁烘干，白糖拌和，一日二次分服，连服五天为一疗程，此法兼治百日咳引起之哮喘。

慢性哮喘

【验方一】

取重一至二斤的红心文旦一只，去瓢加百合四两、白糖四

两，加水煎二至三小时，去渣，分三天服完，连服九天，治愈率极高。

【验方二】

将椰子上半截切开，田鸡一二只闭死后放入，将切下之上半截盖好，固定，清炖数小时，取出食用，数次后即有特效。

【验方三】

未脱花蒂的小冬瓜一个，剖开填入适量冰糖，放蒸笼内蒸，取水饮服，食三至四个后即可见效。

【验方四】

蝗虫（或蚱蜢）五至六只，水煎去渣，加黄酒少许，一日二次温服有效。

【验方五】

用蛤蚧尾一对，和酥炙化蜡四两，作成六饼，每天取一饼溶化在糯米薄粥内，乘热食下，数次可愈，此方只适用于虚喘患者，实喘患者不可食用。

【验方六】

大麻枝梢切细，制成纸烟，点燃吸其烟，有平喘之效用。闹阳花也可卷成纸烟点燃，吸其烟，但只能收到短暂定喘效果。

【验方七】

向日葵鲜花盘采一至二两，水煎服下。

【验方八】

炒远志五钱，加冰糖少许，清水煎服，连服五六次即愈。十六岁以下之儿童，可减成半量。

【验方九】

补骨脂三两，淫羊藿两半，蛇床子、乌梅各一两，老姜汁一碗。以上共研末炼蜜为丸，每服二至三钱，每日三服。

【验方十】

取麦芽糖一两，穿在铁筷（或铁丝）上，要两根筷子搅着，在火上烤至带体焦性再食，同时取橘子连皮一个，置火中烧至皮

焦为止，去皮吃橘肉，每天吃一次，最多吃十几天就可治好，永不再发，此法已有多人实验，确具神效，专治哮喘与气喘。

【验方十一】

于夏、秋间清晨，采取荷叶上的露水，与饴糖适量，经常吃，可治好哮喘症。

【验方十二】

昙花一二朵，去花蕊洗净，用冰糖隔水蒸服。

【验方十三】

取鸡蛋黄十个和白砂糖二两，混合打散，使砂糖与蛋黄充分溶化后，用米酒一瓶冲入混合，放置四十天后即可取出，每晚服用一次，每次约五十撮，可视各人酒量而酌量增减，服至痊愈后为止。

【验方十四】

以金针菜四两、白果十五个煮汤，取其汤再加糖煮沸饮之，有定喘、安眠之效。

【验方十五】

如果夜半三更，风寒袭肺，引起哮喘，可用闹阳花二钱、麻黄一钱、沉香四分、芒硝少许。共为散，取五分纳纸烟中，点火吸之，即可收到一时定喘之效，此为麻醉法。

愈后强身抗喘药方

自春分起至夏末止，中老年人愈后未喘时，应服此方：

高丽参二钱半、白茯苓三钱、广陈皮三钱、大甘杞五钱、足油桂一钱、炒白术三钱、仙半夏三钱、北杜仲三钱、巴戟肉三钱、肉苁蓉三钱、炙甘草三钱、炙黄耆五钱、大乌枣五枚、麦门冬五钱、熟地五钱、大当归三钱、川牛膝三钱、大续断三钱、菟丝子三钱、破故纸三钱、小朱贝三钱、紫苏叶三钱、大力子五钱、天门冬三钱；大红枣三十枚去皮核，加入蜜糖，以火炼之为蜜丸，如

黑豆大，每日清晨空腹服十粒，开水送下。如此连服七剂以上以后每年减为一二剂，即可断根。此药虽昂贵，但如愈而复发，将永无了期。

某名中医谓，此方药除少数阴虚内热，及先天不足而喘者不可轻试外，大部分的哮喘患者皆可服用，且效果甚佳，有祛邪清肺的功能。但川牛膝应改为淮牛膝。

另据一制药专家，则认为此方药量过轻，如能外加 蛤 蚧 四对、高丽参加为六钱、大甘杞加为一两、大当归加为一两、小朱贝加为五钱、天门冬加为一两、紫苏叶去之，改为大麦一两、桃仁一两，则无论新、久之哮喘，都能完全根治。这里特别提出，以供患者参考。

哮喘患者注意事项

一、注意饮食的营养，多进补，身体增强是消除哮喘的首要条件。

二、穿着以圆领衣为宜，以护卫前胸，湿衣应即换下。

三、寒凉性食品，如虾、蟹、鱼肝油及有异性蛋白质之食物，要禁食二三年，且须绝对遵守。

四、易引起哮喘发作之萝卜（胡萝卜例外），及绿豆、香蕉、西瓜等应少吃，最好不吃。

五、食品中除去盐分而淡食，也能治愈气喘。

六、对会引起患者过敏反应之食物及气味，尽量避免接触。

七、勿疲劳过度，不作剧烈之活动。

八、禁止纵欲。

九、经常心平气和，勿神经紧张，过度生气、忧郁、兴奋都无好处。

十、背部前胸不要受凉，天寒或气候变幻不定时，用热水袋温暖前胸后背，可减少发作。

此外，民间有句话谓“种痘出麻之际，食毋过咸，否则一生患喘。”此言是实是虚无以深究，但平时食毋过咸自有它的好处，故应遵行。

肺脏疾病的治疗

肺 炎

肺炎是肺泡发炎，分泌凝固性的渗出物，充塞于肺泡内及细胞气管内的一种严重疾病，是细菌或过滤性病毒所引起的。

此病初起，有轻微之感冒迹象，数小时后发高热、咳嗽、呼吸急促、面红、胸痛，或咯出脓状铁锈色般浓痰，小儿有时会发生痉挛。早期症状，患者会感头痛昏迷、倦怠无力、下痢、蛋白尿等等。

肺炎，它来如闪电，去得也快，但容易并发肋膜炎、心囊炎、肺坏疽等，导致生命危险，所以千万不可忽视它的存在。

慢性肺炎

【验方一】

取活大鳊鱼数尾，清水洗净，先于锅中煮沸清水，再将活鳊投入，加盖煮二至三小时，鳊油浮于水面，取油加食盐少许，每次吃半匙，一天吃两次，饭后服用。

或将鳊鱼切成寸段，纳于铁皮筒内（大如竹管），筒的一头用泥封住，另一头用铁丝绕成团塞住，将铁皮筒架在炭火上烧，塞铁丝的一头向下，筒口以碗承之，待烧到鳊鱼焦时，鳊油就流入碗中，加入食盐少许，食用方法与上面相同。

【验方二】

生白果（银杏）去壳，置于罐中，麻油煎沸冲之，封罐，埋

于地下二尺深处，一月后，取白果食用，第一天吃一粒，第二天吃两粒，渐增加到三十粒，温水送服至愈为止。

有咳嗽、红痰之肺炎

【验方一】

元参、生地各八钱，麦冬四钱，贝母、花粉、银花、黄芩各三钱，菊花、甘草各二钱、石斛五钱，薄荷一钱。以上各药材用水煎服，可治肺炎；如果咳出红痰，则须加黄连二钱，效果较好。

【验方二】

治一切肺部损坏，每天多吃菠菜，不间断地吃，不出数月，便可全好。

有红痰时，可取白芨数两，研末，每次服三钱，和糯米送下，数日可见功效。

较严重的肺炎

肺炎最炽期间，西医的抗生素虽能治愈肺炎，但不能防止转变为肺痈（即肺脓疡）；中药既可治好肺炎，又有防止转变为肺痈的功能。

大力子三两、甘草一钱，黑枣二枚、蜜麻黄一钱半、薄荷七分、生桑白皮二两、生桔梗八分、枇杷叶五钱、莲藕节二两、百部一两、浮海石五钱、梔子五钱、地骨皮五钱、龙胆草一两、石膏五钱、羚羊角二钱、天花粉一两、条芩五钱、天门冬三两、杏仁三钱；若便秘时加大黄三钱、黄连三钱。以清水十二碗煎成一碗，服用后屡试屡验。此方药量很重，但肺炎重者，必用重药，否则无济于事，已有患者多人服用痊愈，真是奇方。

较轻微的肺炎

以新鲜桑叶四两、参须四钱、红枣一两，以三碗水熬成一碗的浓度，服用后，宜多休息，多饮开水。

此方所用药材只三味，精简有用，祖先的智慧，令人叹服。

肺 结 核

肺结核是由结核菌毒传染而来，又称肺癆病。此病颇顽固，它的症状是感觉全身不适、疲倦厌食、心跳加速、盗汗、消瘦、精神改变，女性会月经失常，同时咳嗽，引起胸痛，脸颊潮红，有时肺组织损坏会导致吐痰、咯血。

要治愈肺结核，目前来说已不是难事，除了要靠病人的耐心外，食疗法在今天的地位，是有其存在价值的。

使身体逐渐衰弱的肺结核

【验方一】

肺病患者在过了长期的疗养生活后，胃肠都显现出衰弱的征兆，连带的，体力也相对的降低。如能在每餐后喝一杯蕃茄汁，内加十五克的液体鱼肝油，则可增强体力。

鱼肝油含有大量的维生素A与D，由于胃肠衰弱者不能完全吸收，故滴在蕃茄汁上能帮助消化与吸收。蕃茄本身含有丰富的维生素A、葡萄糖、果糖和柠檬酸，是很理想的补品。

【验方二】

有人以大生地、大熟地、桑白皮、川贝、白芷、白芍、肥知母、东阿胶、红花、甘草、天门冬、麦门冬、杏仁各三钱，病轻的用二钱加鸡蛋三个，炖后，鸡蛋剥去蛋壳，用竹签戳蛋十余

孔，再放入炖，空腹时吃，一直到痊愈为止。以鸡蛋治慢性肺结核，也许是有补充体力的意思吧！

【验方三】

将鳊鱼五百克除去内脏清理干净后，加入两小杯酒，放在锅里煮，煮熟后放入少许的食盐及醋。这种食品，古代称为“圣惠方”，一千年来，人们都很喜欢这个处方。

【验方四】

蛤蜊肉加韭菜（韭黄更好），煮作菜佐餐，常吃有效。

【验方五】

用莲藕炖肉吃，治肺癆效果很好。

【验方六】

桃仁九十克和等量的柿子干一同入锅，用适量的水煮，每天服用二次。

桃仁是常用的中药，它能促进血液循环，治疗血滞（瘀血），也能治疗妇女病，而且还有润肺的功能，根据中医的说法，认为肺结核是肺部的体液不足（肺阴虚）所造成的，所以用桃仁来治肺结核。此外，柿子干也有解肺热的效用，能治肺部发炎。慢性肺结核，会使身体日渐衰弱，所以用此处方，对身体的恢复，很有助益。

【验方七】

买猪肺一个，在气管上口端，接上自来水，将两张肺叶充涨到比原来大两倍，用手拍肺叶，将肺内污水挤出来，冲洗干净，切成方块，用热水煮一次，再冲洗，因为猪肺是呼吸器官，务必要洗净。然后用甜杏仁炖汤吃，非常可口，且无副作用。

另一吃法是大蒜炒猪肺片也很有效，据说可以治肺癌。大蒜有杀菌功能，且能助消化通大便。

【验方八】

据科学家报道，说大蒜可令支气管粘膜分泌增加，短期内，可逼痰吐出。至于用蒜头生食治肺癆，屡见中医书典。

有人用蒜头放入罐中，隔水蒸煮，利用沸时发出的强烈热气，让病人用鼻嗅之，一天三次，对肺癆很有抑止作用，尤其是初期病患，会使病象逐渐停止。

【验方九】

前面提到大蒜的好处，但如果吃多了，就算胃肠好的人，也会受不住，所以最好是用烤的。

把生的大蒜用厚纸包好，埋入炭火的灰中二十到三十分钟，饭后就吃一瓣，怕闻这种味道的人，可用糯米纸包起来，用冷开水服下。如此富有刺激的成分获得缓和，也不会有什么害处。

【验方十】

马齿苋（又名猪母草）普遍生于田野，全草带红色，叶倒卵形，对生，光滑，平卧地上，高约十五至二十厘米，叶形如马的牙齿，性滑像苋菜，所以叫马苋草。在本草纲目里，它的用处很广泛。

采鲜草六十克，洗净分早、晚两次服用，生吃虽有草腥味，但一周后就可见效，一至二个月全愈，治疗三期肺结核患者，已有多人收到实效。要注意的是防止农药中毒（喷过农药的不可用）。此外，平时也可当蔬菜吃。古时王宝钏苦守寒窑十八年，就是以马齿苋作粮食的。

低热不解的肺结核

治疗肺结核，要将各个附属症候一一加以治疗，如潮热、盗汗等，如果没有治好，即使天天进补服营养剂，只要一阵盗汗，体力上就无法平衡了。所以，补充元气，恢复患者体力，这是首先要做到的。

【验方一】

肺结核初起，下午有低热时，以啤酒花三至四钱，用水煎服，以之代茶，有促进食欲，提高治愈率的作用。

【验方二】

鳖一只，宰杀取血，以热黄酒冲服，当天服完，能持续服用更好，除能解热外，又有强壮作用。

【验方三】

若潮热盗汗，用鲍鱼适量，煮作菜，每天吃，有滋养强壮之功。

【验方四】

中医也有用枸杞菜和枸杞根（即地骨皮）熬汤饮用，重者，除枸杞根叶外，再加鳖甲等，可收养阴退热的功能。

有咳嗽症状的肺结核

【验方一】

荷兰油菜五百克切成适当长度、猪肺一个也切成适当大小，与甜杏仁十五克加适量水入锅中，这是一天的份量，分二次吃完。

中医上有“以类治类”、“同物同治”的说法，此乃医学界的前辈研究的结果，并不是没有根据的。

甜杏仁是杏仁的一种，常食用，可以刺激肺，强化肺的机能，治疗咳嗽，特别有效。

【验方二】

若只是干咳而无痰，可用无漏子五至六个、生甘草二钱，用水煎，去渣，一日二次分服。

【验方三】

以蛤蚧三钱，焙研成末，党参、山药、麦冬、百合各一而，共研为蜜丸，每次服一钱，一日二次，温开水送服，具有奇效。

【验方四】

咳喘盗汗时，要以山药二至四两，煮汁服用，或每日适量煮食。

【验方五】

咳喘无法安寝，就得每夜吃酸石榴（甜的没效），吃到好为止。此方也可治老年慢性支气管炎。

浸润型肺结核

鸡蛋壳五至六个研细，再加入蛋黄五至六个，搅和后置陶（或瓷）锅内，放炭火上炒拌至焦黑，即有褐色的油渗出，将油盛在盖碗内备用，每次饭前一小时，服三至五滴，或盛入胶囊内，每次服二个胶囊，每天吃三次。

有咯血现象的肺结核

肺病咯血都是痰中带血或痰中血丝，血量较少，除非咯血日子太久，导致大血管破裂，才会吐出整口鲜血；有的患者，起居无规律或过度辛劳，待病势转剧咯血了才知紧张，所以咯血多少能使患者有所警觉，忌食含刺激性的食品。

【验方一】

将新鲜百合捣烂，加水滤汁，用火煮沸，待温凉后慢饮之，如用野百合，味道较苦，但功效反大，此法在民间普遍为人采用。

【验方二】

蛤粉炒阿胶，研细末，汤水送下，每日吃三钱，分两次服用。

【验方三】

有一中度肺结核患者，吐血不止，甚至连鼻子也流出血来，匆忙之中，将高丽菜叶一片片剥下，将菜叶拧出汁液盛在碗中，就此喝下，原本发热的胸部，顿感凉爽，再喝一大碗，就停止吐血了。高丽菜汁含有青气，酸甜兼具，想不到竟有这么大的效

果。

【验方四】

雪耳（即白木耳）加冰糖、红枣炖食，对于咳、肺燥皆有滋补的营养作用。尤其对肺癆咯血的治疗更好，因它有促进凝血的效力。

雪耳是生在栎树上的气泡组织，在新鲜时是胶液体，干后，才凝缩成干的，抗寒力很强，在摄氏零度以下，仍不致枯死，作为补品是最适当的。

【验方五】

莲藕二百五十克切片，沾砂糖食用。

莲藕生吃与煮熟后食用，有不同的治疗效果，莲藕生吃可清热、消炎、止血，所以咯血或流鼻血，将莲藕的黑节部分绞汁食用，就可止血。而煮熟后的莲藕，则具有强化胃肠机能的功效。

此外，将莲藕压碎加上姜汁、盐、砂糖一起使用，有镇咳化痰的效果。

【验方六】

咯血患者，可将柿饼剖开，掺入青黛粉一钱，临睡前嚼食，对止血有神效。如同时以茜草根、地榆炭熬汤作为饮料更好，试用都很灵验。

【验方七】

白茅根五钱，生地、大小蓟各四钱，白芍、丹皮、百合、元参各三钱，梔子、藕节、寸冬、五味子、紫苑各二钱，川贝母一钱五分，血余一钱。水煎服。

其中，百合、地黄、元参、麦冬、川贝、紫苑、五味子有敛肺清热之功，用大小蓟、丹皮、茅根、藕节、血余可止血泻火，配合得宜，服用一剂马上见效，连进几帖即康复。

【验方八】

久咳吐血，盗汗不止时，用棉子仁三钱和黑豆五钱水煎两次，去渣，以蜂蜜或白糖调和，每日二次分服，连服十剂，即可奏效。

肺结核患者注意事项

一、肺结核病，低热，体力消耗大，又需增加抵抗力，故必须注意补充营养。在病人能接收并能消化吸收的条件下，应尽量吃些高热量、高蛋白及维生素A、B、C、D含量较高的食物，如鸡蛋、牛奶、兽肉、动物内脏，还有鳊鲈、龟、鳖、泥鳅、小鱼、小虾、排骨等含钙较高的食物和各种蔬菜、鲜果、豆浆、豆腐皮、百合、山药、苡米仁等。

二、吃点糙米饭（糯米、粳米都好）对患者有益。因谷类的营养成分绝大部分含于米皮内。先把糙米清水浸一夜，要压紧锅盖，文火煮熟、焖透，细嚼缓咽，不但营养好，且含纤维，增进胃肠活力，具有积极意义。

三、禁忌烟、酒、辛辣刺激物。在咳嗽咯血时，葱、韭、大蒜也要禁忌，煮熟的大蒜可以吃，但应少量。

矽肺

每日大量吃鲜萝卜、鲜荸荠，过一段时间，黑色痰减少，胸闷咳嗽的症状也减轻，再持续连服半年至一年，症状可渐消失。

肺蛭病

肺蛭病的病虫寄生于人、猫、犬、猪等之肺脏中，体内为卵圆形，钝端有圆锥状小头，口及腹部有吸盘，生殖门在腹吸盘之后。这种病虫的卵，随患者的痰排出，经六周至二月余孵化为幼虫，有纤毛，第一中间宿主，即河贝子，在其体内做无性增殖，生成有尾之幼虫，然后这种有尾之幼虫，再以蟹类为第二中间宿主，于蟹类的鳃、筋、肉，或其它内脏部分作有包囊之幼虫寄

生。人吃了此种蟹肉，幼虫即入人体。

此病初起体温升高、咳嗽，后来出血，以致大量咯血。

患者服用大量蜜糖煎甘草，以蜜糖为主，每日尽量多吃，约四五日后，咯血量减少，约半月后，不再有咳嗽出血的事，不到两个月，痊愈，真是奇妙。

肺脓疡（肺痈）

肺脓疡的主要症状为发热、咳嗽、胸痛、咯血，其咳出之痰多且臭，放置之可分痰沫、浆液及血脓三层。孙思邈的《千金方》里说：“病咳唾脓血，其脉数实者，属肺痈。”此病足使阴气大伤，现介绍几种民间疗法：

【验方一】

芦根一两、薏米仁四钱、桃仁三钱、冬瓜子四钱，煎汤，日二次分服，此剂为古方“苇茎汤”，为治肺痈名方。

【验方二】

紫菜煮熟饮汤（不必加油、盐），治肺痈吐血有效。

【验方三】

豆腐浆一杯煮开，冲入浸芥菜的卤汁（愈陈愈好），每次半杯，服后胸中有恶心呕吐感，能吐出脓痰更好。此剂有催吐脓血之功。

有的是单独饮浸芥菜的卤汁，每次一至二两，治肺痈有效，若加上鱼腥草捣烂之汁液，更具神效。

【验方四】

取甘草、桔梗、北芪、银花各五钱，白芨、薏米各一两，贝母八钱，陈皮四钱，葶力二钱，晒干研末，每服三钱，再以糯米少许，阿胶、当归、黄芩、栀子各一钱，煎汤调以上方服用，有清肺的功能。

肺 气 肿

肺气肿的危害性是日渐慢性渗透的，此症最易被忽视，也最危险，一旦肺部遭破坏，所剩余的组织不够维持身体输氧的功能时，成为肺残废就无法医治了，至少目前科学尚未进步到移植肺的境界。

肺气肿的发生，是因肺气泡的肿大与破裂，损坏到附近实质性组织。常见的有两种，一种是先天性缺少一种抑制某类蛋白分解酵素，使这种分解酵素侵犯肺泡，日渐瓦解泡壁而变薄，再受吸入气体的压力，日益胀大而致破裂，此类患者多半是年轻力壮，肺的下端易受侵犯。另一种是由于空气污染而来，和慢性气管炎有关系，此类患者年龄多半在五十以上，并且上端受侵害较大。

如果反复患慢性咳嗽和多痰，就得小心。遇到感冒或别的感染就会加剧，感到呼吸困难，开始只有在用力或劳动时，有点上气不接下气，日子久了，就是睡着也会气急。当空气中湿度过高或受寒，轻度支气管发炎或空中落尘量高，都会呼吸困难，最后的结果，也就是最严重的并发症，是引发肺心症引起心脏衰竭。

患有肺气肿的人，当然原因很多，但最主要的祸首还是抽烟，有些瘾君子强调只是吞吐而已，并不吸入肺内，其实对肺仍造成损害，连带也损坏了在旁边人的肺。

如果你点燃一根蜡烛，拿起来手臂伸直，挺胸抬头，背不能弯，这样不能吹熄烛火时，那么你的肺就是不健全了。

肺气肿患者注意事项

一、保持环境清洁，减少空气污染，能远离城市或工业区最好，停止抽烟乃第一要务。

二、呼吸的技术要改变。患者应在吸气时闭嘴，尽量深吸，吐气时应愈慢愈好，嘴张开得愈小愈好。如此，有助于肺泡的扩张而增加氧气的扩散，任何时候、地点都要以这种方式来呼吸。

三、少去公共场所，如患感冒要及早治疗，如果已有肺心症，应立即进医院。

四、平时在可能范围内要走动走动，以增加劳动耐受量，不可太消极。

肺病患者注意事项

- 一、饮食定时定量，戒酒、戒烟、戒赌。
- 二、避免过度劳累，不作剧烈运动。
- 三、摄取新鲜空气，早睡早起。
- 四、培养某种嗜好，调剂身心。
- 五、不要随地吐痰，用品应常消毒。
- 六、注意营养，按期体检。

心脏疾病的治疗

今日，心脏病已跃登人类十大死亡原因的首位，且还无特效的药物治法。为便于进一步认识此症，特将病名、病因和症状作一介绍，以便对这易致人死地的心脏病，作个参考与认识。现代所谓的心脏病，主要分为冠状动脉性心脏病、慢性心瓣膜病、心力衰竭等三大类。

（一）冠状动脉性心脏病—主要为心绞痛和急性心肌梗塞两大症象。

心绞痛的发生，很突然，都在胸骨后或左缘产生扭绞性或压缩性之尖锐疼痛，可放射至心前区、左肩及右臂或颈以及下颌、牙与背部。其诱因为情感兴奋、用力过度、严寒、饱食等，惟疼痛时间甚短，约数分钟至二十分钟。

急性心肌梗塞形成时，患者有疼痛、气短、休克三种不同程度的症状同时存在，而以疼痛为主症，疼痛的情况和部位与心绞痛相似，但时间往往是数小时或十数小时，且痛感剧烈，并有躁动、不安、流汗等现象，发病后的二十四小时至四十八小时内，体温常增高，约七八天后又恢复正常，脉搏也会增快到每分钟一百至一百一十次。

中医所称的胸痹、心痛等症与此症相类似。巢氏病源胸痹候说：“胸痹之候，胸中愠愠如满，噎塞不利……甚者心里强否急痛，肌肉苦痹，绞急如刺，不得俯仰……胸满短气，咳唾引痛，烦闷，白汗出，或彻背臂，其脉浮而微者是也，不治，数日杀人。”

又心痛候说：“心痛者，风冷邪气乘于心也，其痛发，有死者，有不死者，有久成疹者。心为诸脏主，而脏神，其正经不可伤，伤之而痛，为真心痛，朝发夕死，夕发朝死。”这些说法，与冠状动脉性心脏病的情形不谋而合。

（二）慢性心瓣膜病—此症是指心脏瓣膜变形的损害而言，同时房室孔、动脉孔、腱索乳突也受累，变狭窄，以致阻碍血流，或闭锁不全而引起血液反流，狭窄与闭锁不全几乎同时存在。瓣膜病有时伴有心肌、冠状动脉或主动脉的改变，也可使心脏发生代偿作用，现说明如下：

1. 二尖瓣狭窄—患者气短、发绀、咳嗽等，常有咳血现象。

2. 二尖瓣闭锁不全—童年患者则身材短小、稚态、杵状指、而唇耳发绀，劳动后则现出青紫、短气，肺部有慢性阻性充血，常有咳嗽。

3. 主动脉瓣狭窄—常无症状，有时会头疼、头晕、心跳、气短。

4. 主动脉瓣闭锁不全—患者早期无症状，劳动则会有心跳、耳鸣的情形，运动后易头晕、脑贫血，有时心绞痛。

在中医书籍中，对此症记载，如林羲桐说：“吸音颇促，劳动则剧，气弱脉微，或浮大而弦，按仍如无，察其外无客邪，内无实证，皆虚候也。”又兰台轨范提到“凡脉见结、悸，虽行动如常，亦不出百日死。”由此症状，都有可能是慢性心瓣膜症，西医对此症认为服药治疗难以见效，但中医的验方，往往能够奏效。

（三）心力衰竭—是心脏病的中心问题。可分为左心衰竭、右心衰竭、充血性心力衰竭等三类型。

1. 左心衰竭—并不是右心不受影响，而是以左心开始衰竭为多。患者端坐能呼吸，平卧则困难，多发于睡后，重者要喘息甚久才能恢复，伴随有急性肺水肿、咳嗽不安、发绀、出冷汗，有时心前区有闷压感或疼痛，一般有咳嗽、咯血、心脏扩大，以

及脉搏有强弱交替的现象，轻者数分钟或数小时可复原。

2. 右心衰竭—单纯的右心衰竭，心脏扩大常不易察出，兼有左心衰竭者，则扩大较显著。其症状为皮下水肿，初起时下肢、足踝处晚间水肿，清晨消退，继则水肿部渐次上升，日间亦不消退，可及全身，尿量减少。

3. 充血性心力衰竭—此症即左右心同时衰竭，具有前二者的症状，已到了严重地步。

大致说来，心力衰竭又分为（1）高血压性心脏病心力衰竭，（2）肺原性心脏病心力衰竭，（3）风湿性心脏病心力衰竭，（4）动脉硬化性心脏病心力衰竭，（5）梅毒性心脏病心力衰竭等五种，这是根据病因而命名的。

中医对于这方而的记载巢氏病源里说：“气满支心，心下闷乱，不欲闻人声，休作有时，乍蹇乍极，呼吸短气，手足厥逆，内烦结痛，温温欲呕，此忧思责脉之状，诊其脉来祝触祝触者。”金匱谓“皮水其脉亦浮，外证跗肿，按之没指，不恶风，其腹如鼓，不渴。”以上所举，与心力衰竭症状相似。

除此之外，过度的神经紧张、过度劳累，患者有神经过敏的现象；也有的吸烟过多、消化不良而心跳不正常，心率加快，或阵发性心跳过速、心房扑动等，这是机能性的心脏病，并无器质上的变态，患者的症状都不一样，虽不属于心脏病范畴，但由于此症患者为数很多，故列入，一并说明。

突发心脏病

心脏病突发，可施行胸腔按摩术，使患者仰躺硬地上，两手掌交叉，重叠放病人胸前，掌跟位于胸骨下三指幅外，两掌用力压下，使心血流脑部，然后轻轻上举。每秒钟手掌上下各一次。连续运行，促进病人血液循环。使头部稍向后仰，每按摩十五次间，以口对口呼吸二次。侧有助手按摩与对口呼吸同用，呼吸宜

深呼，宜揪住病人鼻孔。病人还能呼吸时，对口呼吸可免。发病至就医之间，按摩与口对口呼吸不可中断。

心脏病发作，有昏迷五小时而复苏者。某君患心脏病多年，一日突倒路旁，救护人员施以强心针一针，立即死亡。按医学常识，心脏病患者猝倒，绝不可打强心针，否则必死无疑。

此外，平时可在左心房一带，用手掌在内衣上面，循圆周顺擦，少则三十六次，多则三百六十次，实行既久，也能使心脏强化，收到预防的效果。

心痛彻背

【验方一】

有心脏病症状的人，胸、背部都会感到压痛，尤其是肋骨和肋骨之间，这是因为许多经穴都集中于此处。这时可在每一个疼痛的部位安上米粒，用胶布贴牢。因此睡一夜醒来，疼痛的部位即可消失。第二天也照样用指头遍按胸部和背部，在疼痛的部位粘上米粒即可。

【验方二】

鸡蛋一个打破和醋二合整服，可治心气作痛。

【验方三】

用桃仁七枚，去皮尖，研汤水顿服，亦可用酒送饮服。

【验方四】

鲜鱼腥草的根茎，每次用一至二寸放口中生嚼，一日二至三次，不但可缓解疼痛，如持续久服，则可治愈。

【验方五】

生葛根五至六钱、丹参六钱、茯苓三钱、甘草二钱，水煎，一日二至三次分服有效。

【验方六】

薤白三钱、瓜蒌仁三钱、半夏一钱半，共水煎，去渣，一日

二次，以少许黄酒冲入温服。

【验方七】

乌头二分（泡去皮）、附子一分（泡去皮）、赤石脂二分、干姜二分、蜀椒一分（出汗）。以上五味捣筛，以蜜和丸，先食服，如麻子大，一服三丸，逐渐添加，忌食猪肉饮冷水。

【验方八】

海上方诀谓“一个乌梅、二个枣、七个杏仁一处捣，男酒女醋送下之，不害心疼直到老。”此法对卒急心痛有特别的效果。

【验方九】

购买小麦胚芽粉，洒在米饭上食用，一天的量为一百五十克。

小麦胚芽富有维生素E，这种维生素能提高心脏的机能，使血液循环良好，并加强毛细血管的渗透力，以及强化血管。维生素E被称为妊娠维生素，是妊娠促进药，对心脏也有助益。

【验方十】

鲜豌豆苗一提，洗净捣烂，包布榨汁，每次半杯，略加温服，一日二次。

【验方十一】

每天服用青汁五百毫升，分三次服饮，对心脏也有助益。

青汁就是用蔬菜、野草、树叶绿色部分制成汁，再用水冲淡。象萝卜的叶子、红萝卜的叶子、洋白菜的叶子、甘蓝菜的叶子、柿叶、菊叶、桑叶、南瓜叶、莲叶及所有绿叶蔬菜的叶子，都可做为制造青汁的材料。将上述青叶放入果汁机中打，但要加入蕺菜以及繁缕，因为这两种药草对心脏特别有效。

心脏衰弱

心脏衰弱患者，往往有健忘、怔忡、多梦等症状，有时也会有心情焦躁的现象，较严重的患者，在奶下显出不规则地较大的

跳动。

【验方一】

人参为最有效的强心剂，凡是心脏衰弱患者，可用人参切片煎水作饮料，有起死回生的效用。

【验方二】

猪心一个，破开一半，再用朱砂一钱研、高丽参一钱切片，如有咳嗽加川贝母一钱研（不咳嗽不必加），同入猪心内用线缝密，放入大碗内，上锅蒸熟去线，一并食用。每隔一日照前法食一次，吃五个后病况转好，再每隔二日吃一个，吃五个后渐觉好转，又隔三四天吃一个，至愈为止。

某君患此症多年，吃八个便痊愈了，过于严重者，不须超过二十个猪心即可断根。

【验方三】

龙脑香一分五厘、樟脑一分、香附三钱、芍药三钱、党参三钱、甘草一钱。以上各药用水煎服。

【验方四】

黄耆、枣仁、归身、牡蛎、朱砂、茯苓、茯神各三钱，柏子仁、枸杞子、远志、甘草各二钱，龙骨四钱，桂圆十二枚，大枣二枚。以上药物用一碗半水煎八分，饭前温服，轻者二三剂，重症三五剂可愈。

此方不仅可治好心脏衰弱，亦可治健忘症。服药期间忌喝浓茶，服药后亦以喝淡茶为宜，并尽量少吃辛辣、油腻之物。烟、酒、咖啡亦应避免。

【验方五】

鸡蛋约三五十个，煮熟后去壳，剥去蛋白，将蛋黄放平锅里用文火炒（不可放油），用锅铲不停翻动，炒至变黑出烟为止。然后放进用双层作成的纱布里，用压榨器取蛋油。第一次榨出油后，可再炒榨压第二次，油是一脑滴滚出，榨到第三次止。

所榨压之蛋油约有一小茶杯的三分之一杯，将朱砂一钱、珍

珠粉一钱共入蛋油内搅匀服饮，轻者一服可愈，重症两服便可。

【验方六】

在增强心脏功能方面，最适宜的食物是山楂，可用鲜山楂生吃或煮食，亦可用干山楂（中药）、糖渍山楂煮汤或煮粥吃，对各类心脏病或高血压都适宜。

【验方七】

黄精根或玉竹根都是缓和性强心剂。每天三四钱，加糖煮食，对各类心脏病都有好处。

充血性心力衰竭、水肿

【验方一】

高丽参三钱、粉光参（西洋参）二钱，大红枣五枚。放入特制磁质之陶罐中，注以清水，置内锅，外锅加水，文火清蒸，至少三小时后，方可取出，趁热服之。连服五剂，可使肿消，其效神奇。

【验方二】

以高丽参、西洋参，即专用粉光参各等分，一次约二至三钱，放入磁质之陶罐中，注入水，隔火蒸煮，约三小时后，取出，趁热服饮。

【验方三】

老茶树根一两，水煎去渣，以米酒（黄酒）和入，一日二次分服，或睡前一次服，连服一至二个月，有效。

【验方四】

大黑鱼去肠留鳞洗净，冬瓜等量，再加少许葱白、大蒜同煮，不加盐，喝汤吃鱼，每天一剂，连吃三至七天。此方对心脏病水肿及营养障碍性水肿皆有功效。

【验方五】

心脏病水气浮肿，取葫芦壳一至二两，冬瓜皮、西瓜皮各一

两，水煎服。此方利尿效果显著，多服无副作用。

【验方六】

取冬瓜皮二至三两（鲜品加倍），煮浓汤，一日二至三次饮服，此汁可大量服用，无副作用。

【验方七】

取鲜椰子汁适量饮服，对此症也有助益，曾观察过三百一十一例，皆认为有良好效果。

【验方八】

核桃二十个去皮和红枣二十个去核，共捣一处，加入蜂蜜二两熬成膏，每次服三匙，黄酒冲服。治疗心力衰竭造成的循环障碍引起的水肿有效。

心悸心脏病

容易受惊、精神状态不稳定、惊恐时心跳加快，久久不能平静下来，中医们认为这都是心虚的症状。

【验方一】

将三克朱砂装入猪心内，加适量的水蒸煮，熟后食用，能医治心跳和失眠。食用猪心，是基于“同物同治”的观念。

【验方二】

用猪心与党参二钱、当归二钱同煮，可医治心虚、自汗的症候。

【验方三】

心脏病患者，有心悸怔忡、心荡心跳、神志不宁、烦躁不安、无端忧虑或紧张等症状时，都可以取莲子二十粒，去衣除心，和龙眼肉十颗、桃仁三十颗、酸枣仁三钱，和糖水同煮，能使病症缓和。

【验方四】

取连心之莲子研磨成粉，与同重量的莲藕粉混合煎汤来吃，

连吃数周，即有成效，或连续煎吃，以之代茶饮，效果更为卓著。

【验方五】

龙眼肉（桂圆肉）包松子二三粒，捏成球状，每天吃五个，甘香可口；如不是器质性心脏病患者，有心悸、怔忡症候，皆有治疗效果。

【验方六】

心跳较重的人，宜用龙眼肉二十颗、龙齿四钱，牡蛎五钱、灵磁石五钱，煮汤服用，可收奇效。

【验方七】

木天蓼果实，生吃或盐渍、蜜饯食，对于心悸、心跳、气急均有帮助。

【验方八】

如果思虑过度，劳伤心脾，则不能生血，血少致健忘、怔忡、惊悸，此时，用归脾汤方，引血归脾自可痊愈。

归脾汤：高丽参、白术、土炒茯苓、枣仁（炒）、龙眼肉各二钱，晋黄芪炙钱半，川当归酒洗、远志去心各一钱，木香、甘草炙五分，姜二斤，枣三枚去核，水煎服。

【验方九】

五味子二钱，茯苓、菟丝子各三钱，水煎去渣，加蜂蜜，一日分二至三次服。

冠状动脉硬化性心脏病

【验方一】

每天以玉竹四钱，水煎代茶频饮。

【验方二】

每天服蜂蜜二至三次，每次二至三匙，对肝脏病的治疗也有效果。

【验方三】

西洋参、麦冬、大红枣、甘草各三钱，茯苓五钱。水煎，对硬化性心脏病有效。

西洋参有两种，粗而老者名吧参，细而嫩者名粉光参，此方以粉光参较为适宜。

心 动 脉 栓 塞

桃仁二钱，塞入猪心之内，置于陶罐或其它容器，注以清水二碗。外锅加水，文火清蒸三小时以上，方可取出，趁热服之，但不可放盐，否则无效。

桃仁为破血药，以猪心为引，服用此方可见卓效。

心 脏 扩 大

以江西淡豆豉一两，蒸捣如泥，放入砒霜一分、枯矾三钱，作丸如菜豆大，每次七丸，以冷茶送下，较严重者，每次九丸（小儿五丸），服后高枕仰卧，服后忌食热物。

心 脏 缺 氧

此症发作前几无症状，只感偶有不适，突然发作时，胸口感觉如石压之重荷，似乎要昏厥过去。故心中如有不愉快事，应尽量宣泄出来，缓和因烦扰而造成的清神紧张与心绪不平衡。

发作时，有如癫痫，只是嘴里不吐白沫，昏眩而四肢软弱，严重的心肌痉挛，患者会昏厥，甚而有休克的现象。

患者可用高丽参（红参）一钱、西洋参一钱、麦冬二钱、黄耆二钱、陈皮一钱。两碗水煮成一碗，第二次再加水煮成八分碗，每天一次，从秋季开始，吃半年。

此方中，高丽参可扩张血管，陈皮也有化痰效果，不妨一试。

风湿性心脏病

【验方一】

玉竹、秦艽、当归各三钱，甘草一钱。水煎服。持续服用，可改善症状。

【验方二】

竹叶菜一至二两，肥玉竹，生地各四钱，甘草二钱。水煎，一日二至三次分服。

肺原性心脏病

【验方一】

老茶树根一两，水煎去渣，以米酒（黄酒）和入，一日二次分服，或睡前一次服，连服一至二个月。

【验方二】

将蛤蚧连尾涂以蜜酒，火上烤脆，研细末，加东北红参等量，共研匀，蜜丸如小豆大，每服一钱，一日服二至三次，持续服饮有效果。

【验方三】

咖啡豆（炒）每日二至三钱，浓煎服饮有效。

心脏神经症

某小姐说：“这两个月来，我老觉得心跳很快，胸口闷得紧，稍一出力就要喘不过气来。”此患者面色苍白，眉宇间透着忧郁，脉搏较快，此外，心、肺皆很正常；后来经询问的结果，

此女只身北上求学，有一交往多年的知心男友，如今，男友即将出国，而未许下任何诺言……。

某女士说：“自从去年做了子宫切除术后，就感觉元气大伤，尤其最近，上楼梯就喘得不得了，胸口又痛，有时无缘由的心脏砰砰跳，常头晕，睡不好……我公公半年前就是因为心脏病死在医院里……”

类似以上这种心脏神经症的患者，已有愈来愈多的倾向。此症又分为三类：

（一）以心律异常为主的症候群：患者过度关注自己的心脏，不时的检查自己的心跳是否短缺或担心心脏会骤然停止。

（二）神经性循环无力型：除了容易疲劳、心悸、呼吸困难外，还会感到头晕、头痛、盗汗、手脚震颤等。

（三）迷走神经调节无力症：除了神经性循环无力症的症状外，还会有脸色苍白、皮肤灰冷、四肢麻木感、呼吸浅而快、血压起伏不定等自律神经失调的现象。

患者都是因最近在精神上受到某种打击或压力，经过转移的防卫机构而表现在器官上的种种不适。再加上从大众医学传播中得到不少知识，患者不断的强调病的严重性。

心脏神经症的患者，应消除疑虑，重建信心，抽丝剥茧的过滤，解开症结。据专家研究，约有六分之一的患者能完全痊愈，三分之一的患者获得满意的改善，另有三分之一的患者情况好转，但仍时有小发作，只有六分之一的患者才会永远受役于这种心理疾病。

心脏病患者注意事项

一、动物性脂肪少吃，植物类也避免食用有刺激性的食品，素食更有益健康。肥胖病人应少吃细粮、肉类及含糖份高的食物、必要时要减食。

二、食物不论荤、素，必须细嚼，牛乳类饮料也不可例外，务使和唾液调和后下咽，才能消化良好。如食物久滞胃中，易于发酵，会在消化道上产生气体，压迫心脏。

三、大蒜含有丰富的维生素B₁，可降低胆固醇，防止心脏病的发生。

或是每天临睡前吃点鲜萝卜或胡萝卜，或饮萝卜汁半杯也有效。

四、每天早晚一次作“甩手功”，两膝微曲，并随手臂摆动，膝部同时反覆伸曲，如此，可增大下肢血行量，及减少运动后膝盖部位之僵直感。进度可由每次五分钟（摆动三百次）逐次增加。

五、食盐要视病情的轻重加以适当的控制，重症患者，最好不用食盐，淡食最佳，中等程度症状约每天食用三分，较轻的，可用六分乃至十分，这是因为防止浮肿。

六、保持和平安静的心境，因为烦恼、紧张都是心脏病的种子，又如工作，如果有了容易疲倦、气喘的危险信号时，就要减少工作时间，上、下楼梯千万别跑步。

七、抽烟和过量的饮酒都要忌绝。过量的酒会使身体内的新陈代谢受到阻碍，至于烟可以用低卡路里的饼干来替代。

八、让患者了解，大家都关心他，消除他的心理紧张，减轻他的心脏负担，让他有充分的休息。

经调查结果，得心脏病者有百分之八十以上的人恢复了健康，原因是当他们知道自己有心脏病时，就非常注意自己的生活，医生的叮咛，家人的劝告，使患者的生活有很大的改变，重新体会到家庭的温暖，和家人、亲友有更多的来往时间，且恢复了看书、听音乐的乐趣。美国的一位报纸发行人，在得知自己患心脏病后说：“现在我是朋友们羡慕的对象了，因为我自己知道有心脏病，所以日子过得很规律、很愉快，许多的应酬很自然地谢绝了，而朋友们不了解自己心脏的状况，还每天忙得昏头转向。”

肝、胆疾病的治疗

内经中解释：肝开窍于目，主怒、主筋、主血等功能。如此可知肝脏不仅有造血、藏血的功能。和视（目）器官和精神神经系统也有很密切的关系。如果肝脏机能失调，患者往往会出现头昏目眩、唇甲色青、甚而手足抽搐、口眼歪斜、角弓反张等症，称为肝风内动。

肝 炎

此症患者初起食欲不振、身感疲劳、四肢无力、腹部膨胀，也有呕吐、头痛的情形发生，渐渐变成全身发黄、肝脏肿大、身体日益消瘦。

急性肝炎

【验方一】

榧木鲜嫩叶，采一至二两，水煎去渣，加冰糖溶化后饮服。

【验方二】

取苦丁香（甜瓜蒂）净粉五十克、丹参三百五十克，煎液去渣，浓缩至二百五十毫升，再取公丁香研粉为三百五十克，以丁香及苦丁香粉和入煎液中；另取淀粉四十克、白糖二百克，作成四百毫升混悬液，最后与煎液丁香粉合并混合做成丸子或压片，作成每粒重〇·五克（含苦丁香为二十五毫克），干燥保存备用，此症初起时，每天三次，每次一粒服下。

【验方三】

黄耆二钱、茯苓二钱、白术二钱、白芍二钱、白扁豆二钱（炒）、甘草二钱、红枣二钱、生姜五片。用两碗水煎至一碗，饭前服，每天两付或三付均可。

服此方时，忌大荤、熬夜、房事，至病愈为止。如时常服之，可使此症断根。治黄疸、肝肿更是灵验。

【验方四】

茯苓二钱、白芷二钱、黄耆二钱、炒白扁豆二钱、甘草二钱、红枣三枚、生姜五片、白芍二钱。以清水三碗，文火煎至一碗即可，头汁每晚睡前服，二汁晨起服，对急、慢性的肝炎都有根治的效果。

慢性肝炎

【验方一】

至中药铺买白芨粒四两至半斤，选择皮色较青色者，先泡三天。泡时先放三粒入清水中，第二天换水一次，第三天换水时取出一粒应用，再随手放一粒入内，保持经常有三粒在水中泡浸。

取泡涨的白芨一粒，羊肝一至二两半洗净切碎，共研成粉末和烂的程度，再加开水半碗冲饮。每天一次，持续三个月至半年，即可治愈。

白芨青者利肝，白者利肺，紫黑者利心，系属收敛性药，味苦辛，性平无毒，含有粘质、糖类、挥发性精油，为治肺、肝、心之良药。

【验方二】

鲢鱼二百五十克切成适当大小、绿豆一百二十克、陈皮三克，全部材料放入锅中，加适量水煮，绿豆熟烂后，即可食用，每周服用三次，能产生很好的效果。

中国人都喜欢吃火锅，鲢鱼就是最好的火锅材料，其肉细嫩，尤其冬天到春天这期间的鲢鱼，味最鲜美。

患有慢性肝炎的人，会食欲不振、呕吐、头痛、倦怠，并有排出软便的现象。以鲮鱼和味噌做汤，对肝病很有帮助。此外，还能促进孕妇顺利分泌乳汁。

【验方三】

把一·八公斤的鲮放入同量的水里，煮一小时，把外壳与肉全部去掉，再将残余的汁熬煮，到剩下三分之一的时候，就可熄火，滴入一些酱油，一天分三次饮用。

鲮的浓缩汤含有维生素B₁₂，跟胆汁酸结合后，具有解毒作用的塔屋林（阿米诺酸的一种），同时鲮也含有金属元素之一的钴，对肝脏的机能大有帮助。

【验方四】

至青草店买半斤鸡舌黄榨汁，约饭碗八分量，取适量瘦肉放入汁内，用文火炖熟后，趁热吃。

将鸡舌黄榨余之渣，用冰糖煮成汤吃，以之代茶，不再喝开水，如此不断服用，约三至四里期，即可痊愈。

【验方五】

十至十五克的青蒿（鲜品要五十到七十五克），放入三百六十毫升的水中煎，剩三分之二的量时即可离火，分成三次在餐间服用。约半个月，恶心感可消除，约两个月，完全治好。

【验方六】

用鲜西湖柳十二两（草药店有售）、荸荠十二个，二味同捣烂，取汁冷服，一天服三次，要服七天，至多十天就可痊愈。但须事先与草药店洽妥，每天要有三十六两的新鲜西湖柳才可。

【验方七】

有精神疲倦、不思饮食、眼球发黄、大小便发黄或短赤时，以茵陈一两、大枣五钱，两碗水煎至三分之一，温服，连服十剂以上，即可奏效。唯服药期间要忌食油、肉等物。

【验方八】

肝炎或胆炎初期患者，用龙胆草一钱五分、泽泻二钱、车前

子三钱、木通二钱、生地二钱、山梔子二钱、当归一钱、茯苓二钱、茵陈蒿一钱五分、甘草一钱。清水煎服。轻者三五剂，重则十剂可愈。

【验方九】

木香、砂仁、没药各一钱，陈皮一钱五分，枳实、茯苓、腹皮、厚朴、乌药、人参各二钱，白芍、黄芩、当归、夏枯草各三钱，蒲公英、黄蓍各五钱，生姜引，煎服。对慢性肝炎腹胀患者最为适用。

【验方十】

赤小豆一钱，泽泻一钱，茯苓皮一钱，木香一钱半，猪苓一钱，草梢七分，枳实一钱，山楂、麦冬各钱半，桔梗一钱，广皮七分，扁豆七分，砂仁七分。以上药用二碗煎八分，症状轻者服用即可见效，直至痊愈为止。

【验方十一】

如果有严重疼痛者可并服此方。桑白皮一钱，天花粉一钱，赤小豆一钱，猪苓一钱，泽泻一钱，山楂、麦冬各钱半，枳壳七分，车前子七分，桔梗一钱，郁金一钱，甘草稍七分，广木香七分，陈皮一钱。以上水二碗煎八分服。

【验方十二】

以蒲葵叶一两、甘草三钱，共用水煎，服饮。

急、慢性肝炎后遗症

肝炎留下后遗症，患者会胸闷、痞胀、食欲不振时，用大麦芽、茵陈各一两，橘皮五钱，水煎服下。

黄疸型肝炎

中国医学认为黄疸型肝炎属湿热范畴，脾虚湿阻，容易胀

气，根据这种情况，肝炎病人也应多吃蔬菜、豆腐、蕃茄及瓜果等各种富含维生素的食物，忌食豆瓣、山芋、土豆等易致胀气的食物。

【验方一】

野苜蓿、茵陈各五钱、水煎，一日三次分服。

【验方二】

玉米须二两、茵陈一两、山梔子五钱、广郁金五钱，水煎去渣，一日二至三次分服。

此方可降低血脂、胆固醇和血糖含量，对脂肪肝、糖尿病、胆结石都有良好疗效。

【验方三】

苦丁香焙黄研细末，备用，每十天用药一次，每次以苦丁香末〇·一克，分三次吸入鼻内，每次间隔四十分钟，三次吸完后，服西瓜子五两。

此方治疗急性黄疸型肝炎，经治一至二个疗程，其治愈率达百分之百。其它方面，如肝硬化，也能达到百分之九十的效果。

传染性肝炎

【验方一】

谷丙转氨酶增高时，以五倍子焙燥研细末，一日二至三钱，二至三次分服。

【验方二】

玉米须一两，蒲公英、茵陈蒿各五钱。用水煎服。

【验方三】

采大、小蓟鲜草适量，捣烂绞汁，温水和服，每次服一小杯。

用大蓟根，每天一两，分两次水煎服下。

【验方四】

佛手约三至九钱，败酱草按年龄计算，每岁一克，十岁以上每两岁增加一克，水煎，每日三次分服，服时可加白糖或葡萄糖，十天为一疗程。

据治疗经验，约第四至六天内，临床症状即可消失，其效果达百分之百。

【验方五】

黄疸指数约在三十单位以上，服用甜瓜蒂（香瓜蒂）浸出液三天后，症状减轻，至第六天检查时，黄疸指数即可正常。

【验方六】

百分之五的甜瓜蒂浸出液，每日二次，饭后服之。年龄十月至三岁者，每次一毫升；四至十二岁者，每次一·五至二毫升；成人每次三至五毫升，不会有副作用，且治愈效果达百分之九十二·二。

【验方七】

平时以鲜蘑菇作菜蔬佐膳，也有助益。

急性黄疸型传染性肝炎

【验方一】

甜瓜蒂置于烘箱内烘干，研成细末，取〇·一克（三厘），将之分成六份，先以二份从两个鼻孔深深吸入，约四十分钟后，清洁鼻腔再吸二份，再隔四十分钟又吸二份，前后共吸三次，将〇·一克吸完，间隔七天后再以同样方法吸〇·一克，吸完〇·四克为一疗程，普通一般慢性肝炎，两个疗程即可，肝硬化则需三至五个疗程。

吸药以后，鼻腔流出大量黄水，每次可达一百多毫升，吸药时，患者头须向前俯，使黄水滴入碗内，切勿吞咽，以免引起腹泻。有时会出现头痛、畏寒发热，类似感冒的症状，或肝脾疼痛增加，约一天左右即可自然消失。对于重症肝硬化体虚患者，也

可予以相应治疗。此法治疗过的患者，不论黄疸或无黄疸型传染性肝炎及肝硬化，反映都很好。

【验方二】

百草霜（即黄牛粪）晒干或烘干，取三斤于水中泡二小时，再加水煮沸，充分搅拌，过滤去渣，加陈皮五两再煎浓，然后加白糖二斤，约得二千五百毫升，装瓶备用，每次服二十五至五十毫升，一日二次。

迁延性肝炎

【验方一】

将灵芝二钱、甘草一钱半，水煎服。

【验方二】

糯稻稻草，剪成寸段，每次二至三两，水煎服。

【验方三】

泥鳅若干条，放烘箱内烘干，取出研粉，每服三钱，每日三次，饭后服。小儿酌减。

黄 疸 症

此症大略分为阳黄与阴黄二类，都是因输胆管发生障碍，使胆汁不能畅输于十二指肠，致肝部郁积胆汁，由血管及淋巴管吸收，使胆色素混入血液，皮肤染黄呈硫黄色或橘黄色，尿中亦有胆色素排出，眼睛发黄即为本病的主征。

黄疸症的治疗方法

【验方一】

梨子切片泡入食醋里，每天吃三次，每次吃十片。

依中医的说法，黄疸是由胃、脾湿热所引起，梨子有解热的功能，对黄疸有益。

醋有三种，一为用米泡酒发酵的米醋，二为以酒精为原料的酒精醋，三为醋酸加水、香料、色素等的合成醋，这三种以米醋为上品。医学古籍《金匱要略》载有以“黄芪芍药桂枝苦酒汤”来治疗黄疸，其中所指之苦酒汤，就是醋，由此可以证明，以醋治疗黄疸，其由来已久，效用更不容置疑了。

【验方二】

玉米穗六十克，用三杯水煮至半量，饮其汁液，此乃一天的份量，患者要分三次喝完。

玉米穗有清热利湿的作用，可治疗黄疸，它对肝、胆的疾病都有益处，目前台湾已研究出许多治疗黄疸、肝炎的草药，如金钱草、满天星、郁金、茵陈的综合，就是其中的一种。

【验方三】

买五六斤重的冬瓜一个，再挖取黄土用水拌成稀泥，以此稀泥将冬瓜厚厚封裹，然后用火烤，一直到冬瓜外层的稀泥乾裂即可取出，将瓜上泥巴去掉，于瓜上切一小口，将瓜内的汁液倒出，患者约喝过六七个烤冬瓜的汁液后，即可治好黄疸。

【验方四】

芹菜又分水芹和旱芹两种。水芹产在水塘中，叶茎细小，色绿，有锯齿，性甘平；旱芹产在田畦间，叶茎肥大，色带浅黄，有药味故，又称药芹、苦芹、香芹，其性甘寒。凡黄疸患者，每天可用水芹或旱芹煮食，有治疗的效果。

【验方五】

柳树之叶六克、马蹄菜五百克，与适量的水一起煮，然后将马蹄菜及汁液取出食用。

柳叶有清热利湿的作用，所以对黄疸的治疗也很有帮助。马蹄菜是莎草科的植物，也是蔬菜的一种，有清热利湿的功能，如只饮用马蹄菜煮成的汁液也可以。

【验方六】

采鲜麦苗一握（约二至三两）、飞滑石五钱，水煎去渣，一日二次分服，连服七天。

【验方七】

每天用新鲜猪胆一个，取汁冲开水作饮料，可治一切黄疸，因为猪胆汁含硷性盐类，为苦味健胃药，有促进胆液分泌，消灭胆道内一切病原细菌，及排出结石的功能，对本病有效。

【验方八】

黄疸引起小便不利时，将田螺十至二十个，养于清水中漂去泥，捶碎螺壳，取螺肉加入黄酒半小杯，拌和，再加清水炖熟，饮其汤，每日一次。

【验方九】

买新鲜的蛤蜊一斤，剖开倒出壳中的汁，并挖出肉，锅中放少许油炼熟，将蛤蜊肉及汁倒入，再加水（因蛤蜊本身太咸，加水可冲淡咸味，较易入口），待汤沸一两滚后起锅，连汤带肉吃下，这是一天的量，分两三次吃下。对急、慢性黄疸患者，都能收到极好的效果，连吃三天，即可治愈。

【验方十】

饮食不消、胃中胀热、肠中有燥粪引发黄疸，可用猪膏（油）四两，人发四两同煮，发消药成，日服三次，粪下即愈。

【验方十一】

至中药房买绿矾适量，黑枣一斤。将每个黑枣里面核子挖掉，绿矾敲碎，以约同半粒黄豆大之绿矾，放进黑枣里面（不能多放，恐有毒），再把黑枣放在瓦片上烧灰研末，每天四个，早上用温开水送服，服后多喝开水，小便黄色即可排出，待黄色小便排尽即愈。

【验方十二】

白芍二钱、白术二钱、炒白扁豆二钱、黄炙芪二钱、茯苓二钱、甘草一钱、红枣二枚。同入药，清水煎服至愈止。

【验方十三】

黄疸腹水患者，用葫芦壳一至二两，冬瓜皮、西瓜皮各一两，水煎服。此方利尿作用显著，多服、久服没有副作用。对肝脏病也有治疗效果。

【验方十四】

全身变黄的黄疸称为阳黄，呈黑黄色现象则称为阴黄，每次食六十克的蜂蜜，对于前者的治疗有很好的成效。

蜂蜜是一种透明、滑润的微黄色液体，它应用的范围很广，不论是食品或药品，都常利用它。中医上称蜂巢为露蜂房，它可以解毒、镇痛，还可以作为孕妇的催乳剂。

黄疸患者注意事项

一、黄疸患者的消化管，其感觉较平时敏锐，故食物应以柔软而少脂肪者为佳。且不可一次吃下太多的东西。

二、发病期间不可过劳，应在床上静养。

三、要有充足的维生素，以增强身体的抵抗力，多吃水果；如蕃茄等。刺激性食物宜避免。

肝 硬 化

这是一种全面性、进行性、变质性、破坏性及慢性的肝细胞性疾病，伴以活动性的补偿变化，及结缔组织的收缩与增生。

早期是因胃肠道的阻性充血，以及因肝硬化后影响胃肠道的分泌和吸收机能，故会有食欲不振、腹胀、恶心、呕吐、大便秘结或泻泄，且感到上腹部不适。此症后期的症状，则有腹部膨胀、腹壁静脉怒张、下肢浮肿、形成腹水。

肝硬化治疗法

【验方一】

以鸡肝三餐佐膳，并用大鲫鱼半斤、石斛五钱、葱白数条、青茶少许、鸡肝一个炖服，每天一次，忌盐食。

【验方二】

活鲤鱼一尾约一斤重洗净，赤小豆一斤，同放入锅内，加水四至六斤清炖，炖至鱼熟豆烂，除鱼头、鳞、骨、内脏弃去外，其余连汤，全部吃完。

【验方三】

苦丁香焙黄研细末，备用，每十天用药一次，每次用苦丁香末〇.一克，分三次吸入鼻腔内，每次间隔四十分钟，三次吸完后，服西瓜子五两。

此方治肝硬化效果达九成，也可用来治疗急性黄疸型肝炎，约一至二个疗程，有效率者为百分之百。

【验方四】

蜈蚣草（又名草子仔），以清水炖青壳鸭蛋服用，将炖好之药汤当茶饮用，次数不拘，蛋吃与不吃均可，约喝四天后，尿如茶褐色，表示已有药效，将肝毒排泄的征状，如继续服用，尿可恢复正常之色。

蜈蚣草在学校运动场或郊外，尤其墓地很多，匍匐生长，夏天开花结子，有大叶与小叶两种，小叶者方有效。

【验方五】

榕木根皮或叶一至二两，与瘦猪肉同煮，喝汤吃肉，不必加盐，可放点糖服用。

【验方六】

黄水茄、七层塔、黄藤、黑甜仔菜、疯查某，用五碗水煎成二碗即可。

服此方时，勿吃刺激物、芹菜、酒。每天当茶喝，至愈为止。

肝硬化腹水

【验方一】

用猪前小腿肉半斤，去骨，与赤小豆四两，二味同煮二小时，喝汤吃小豆，每日服一次，四十九天便能根治，但如腹水使肚脐凸出，则无效。

【验方二】

水鼓腹大，可用干青蛤蟆二只，砂炒，蝼蛄十只、陈葫芦一两，共研细末或为丸，每服二钱，空腹时温黄酒送下。

【验方三】

活鲫鱼一尾，去肠不去鳞，冬瓜一个，切开一头，去内瓢及子，将鲫鱼放入，略加姜、葱、黄酒，再加入赤豆一两，用切开之盖盖好，以竹签钉牢，放入砂锅，加水，炖三至五小时，喝汤，吃鱼及瓜，最好淡吃，或略加糖醋，每日一剂，连吃或间日吃一剂，七剂为一疗程。

【验方四】

大西瓜一个，切开蒂部，挖去瓢及子，装满大蒜瓣，仍以蒂盖好，以纸筋泥封固，埋于糠火中煨透，取出研成细末，此即西瓜黑霜，每次一钱，一日二次吞服。

【验方五】

如腹肿，叩之如鼓鸣者，将大蒜一颗，去根皮裹棉使温热，放入肛门，冷则换之，如此数次即愈。

【验方六】

用于葫芦瓜（连瓜子）一个，煨烧存性，研末，每日饭前白汤送服，治黄肿膨胀有效。

【验方七】

取玉米须一至二两、冬瓜子五钱、赤豆一两，水煎服，每日一剂，十五剂为一疗程。

【验方八】

采番薯嫩叶苗、薤菜嫩叶、红糖适量，同捣烂，敷于脐部，经一至二小时后泻下，泻尽腹水，即可痊愈。

【验方九】

木香、砂仁、没药各一钱，陈皮一钱五分，白芍、枳实、草果、茯苓、大腹皮、厚朴、乌药、槟榔、人参各二钱，蒲公英、黄耆各五钱，沉香五分、生姜引。以上药物用水煎服，分早、午、晚各煎一次温服。

此方专治肝硬化、腹胀如鼓，兼之气满上攻，致心脏受迫而感隐隐作痛，六脉虚浮而带数象，独肝脉弦硬之患者；服此方翌日，腹胀可消，如有脚肿，则系气虚下陷所致，用人参一两煎汤，服后肿自消除，再以原方随症加减，连进三十余服即可痊愈。

此方中木香、砂仁、陈皮、草果行气温中；乌药、沉香可理气降逆；厚朴、枳实散满消肝；腹皮、槟榔、茯苓分利二便；没药散瘀消肿；蒲公英能消炎解毒；芍药柔肝止痛，养血敛阴；人参、黄耆有补气的功能；对气郁血滞而引起之肝硬化最为对症。总结此方可疏肝理气、开郁散结、行水降逆、清热利湿、并兼正气，效果卓著。

腹水患者注意事项

一、多吃碳水化合物食品，如蔬菜、水果、鸡蛋、牛奶等，不可吃肉，可防形成腹水。

二、如已形成腹水，食品照旧，但切忌吃盐，肉类更是不可吃。

肝 阳 火 旺

肝阳火盛

一般肝阳火盛的人，易患头痛，目部干燥，有时昏花，常常头部晕眩，耳内作响，有如蝉鸣。口内津液不足，常感喉燥、唇干，凡是男子肾阴不足或女子贫血、神经紧张的人，也都有这种症状。患者忌食辛辣物，忌发怒，如能达到宁静淡泊的心境，配合食疗，往往可很快痊愈。

【验方一】

目赤且干，眼角多垢，常食枸杞菜有益。因枸杞菜有平肝经火旺之效。

【验方二】

目眩头晕者，属于阴亏虚火之症，用枸杞菜和金石斛熬汤当茶饮。

【验方三】

血虚而肝火旺的人，以枸杞菜加鸡肝或猪肝煮汤食用，有效。

【验方四】

枸杞根（即地骨皮）五钱、川连一钱、枸杞子三钱、甘草一钱，煎汤，以之代茶，对肝火特旺，目部常发热的患者最有效用。

【验方五】

凡是掌心发热，眼干头昏，易恼怒的人，常用鲍鱼煮汤，作为日常食品，较有助益。

【验方六】

肝风时痛会头昏的患者，以小棕树嫩心一两，煨服。或是将小

棕树嫩心切片晒干，水煎当茶饮，可免肝风冲动。

【验方七】

常饮菊花茶，对肝阳上升，有头晕脑胀、目眩耳鸣的患者，颇有功效。

肝 气 痛

【验方一】

夏枯草一两煎水当茶饮。如果患者身体虚弱，可加瘦猪肉四两同煮，吃过三四次即愈。

【验方二】

沉香一钱、安南桂三钱、白蔻仁二钱四分。黄连二钱四分，共研细末，每天吃四次，每次服三分，以温水送下，此法亦有效。

【验方三】

因怒气伤肝，患者呕血，急将紫苑三钱，川贝母钱半，橘红、生白芍、当归各三钱，炒苏子、炙甘草各钱半，广木香一钱，郁金、台乌药各钱半，香附子三钱，沉香钱半，酒生地三钱，细通草五分。水煎八分饮服。

胆 囊 炎

急性胆囊炎

【验方一】

生泥鳅一至二条，取其背上肉，切细，装入胶囊，吞服，每次约一条，以温开水送服。

【验方二】

取泥鳅若干条，放烘箱内烘干（温度在摄氏一百度左右），达到可捏碎为度，取出研粉，每服三钱，每日三次，饭后服下，小儿酌减。

此方治疗传染性肝炎、黄疸症，痊愈率达百分之九十以上，服药时须持之以恒。对迁延性肝炎也有良好效果。

【验方三】

不论急性或亚急性胆囊炎，有肋间痛、寒热、呕吐、便秘等症状时，采鲜蒲公英全草二至三两，水煎服，十五日为一疗程，连续使用约一至二个疗程，即可根治。

慢性胆囊炎

【验方一】

以苦菜一两、蒲公英等量，同以水煎服。

【验方二】

玉米须一两，蒲公英、茵陈蒿各五钱。水煎服。

此方对胆结石、黄疸、传染性肝炎都有疗效。

【验方三】

以玉米须二两、茵陈一两、山梔子五钱、广郁金五钱、水煎，去渣，一日二至三次分服。

此方可降低血脂、胆固醇和血糖含量，除能治愈胆囊炎外，胆结石、糖尿病或黄疸型肝炎都有效果。

胆囊炎患者注意事项

一、胆囊炎会使胆汁输出不利，妨碍脂肪的消化。宜吃青菜、萝卜，萝卜有利胆作用，并能帮助脂肪的消化和吸收，生吃或煮熟作菜均可。此外宜食野菜、蕃茄、瓜类等蔬菜。新鲜水果应常吃。

二、病人应严格控制油脂摄入量。禁忌高胆固醇食物。食物烹调宜清炖，忌油炸。煎炒，可采用少量植物油。勿用刺激性或浓烈的调味品，忌胀气食物，以清淡而容易消化的软食为主。

脾 脏 肿 大

脾肿之症，是脾脏积水所致，腹内有硬块，周身皆肿者，此为水症。

脾肿治法

【验方一】

醋鳖甲五两、大黄五钱、干姜二钱、麝香三分，共研细末，和醋为丸，如芡实般大，每天晨起空腹服三十粒，以米汤送下，治水症有效。

【验方二】

脾肿，小腹坚硬如鸭卵大，不作痛外无他症，可用白术三钱、人参三钱、干姜三钱、甘草三钱、丁香二钱、肉豆蔻二钱。水三杯煎至一杯的量，服饮。

【验方三】

脾脏积水，左偏小腹坚硬如鸭卵大而不作痛者，可将炙薏三钱、当归身二钱、人参二钱、白术二钱、酸枣仁二钱、白茯苓三钱、龙眼肉二钱、白芍二钱、远志肉一钱、炙草一钱。以清水二杯半煎至八分，温服，三剂可愈。

如果有咳嗽，加麦冬二钱、五味子七分。郁气，加川贝二钱。脾虚发热加入丹皮、栀子。煎汤饮服。

【验方四】

白术（炒）、苍术（米泔浸炒）各三钱，白芍（炒）二钱，炙甘草一钱，陈皮（炒）钱半，茯苓二钱，厚朴（姜汁炒）二钱，

木香七分，干姜炒黄二钱，泽泻（炒）钱半。以水一碗半煎七分，饭后服饮，专治肝强脾弱、气泄湿泄之症有良好效果。

【验方五】

凡气壅气实，甚而胀痛者，宜用木香、香附、槟榔、青皮、陈皮、枳壳、砂仁、厚朴各一钱，炙甘草五分，生姜三片。水煎，饭后久一点才服用。

【验方六】

白猪母奶草，每次二两，捣汁饮服有效。

【验方七】

脾肾双虚，气机郁滞，停聚不行，气不化液，导致泛滥横溢，而成水肿，会有呼吸迫促，饮食难下，大小便减少之现象，此种水肿气鼓，可用攻逐开破之法。

苍术、厚朴、茴香、三棱、莪术、枳壳、桔梗、二丑、槟榔、大黄、青皮、腹皮、人参、泽泻、木通、木瓜、香附各三钱，草果、肉桂、猪苓、陈皮各二钱，木香、砂仁各一钱，生姜三片。水煎服。

本方中，苍术、厚朴、茴香、木瓜可温中行气化浊；青皮、陈皮、桔梗、枳壳、香附能疏肝开郁行气；三棱、莪术、能散瘀破结；二丑、槟榔、大黄、腹皮则泻下利水，使邪毒从大便出；木通、泽泻、猪苓利尿行水，使邪毒从小便出；木香、砂仁、草果、肉桂、生姜、人参有健脾强胃功能。增加行水化气之力；总结此方为扶正祛邪，双面兼顾之良方，对水肿或因水湿停滞而起之气鼓，最为对症。

脾肿患者注意事项

水肿患者，切忌吃盐，不论是肾脏病或营养缺乏症，只要是水肿，就应限制食盐，因为盐钠离子留在组织液中，增高电解质浓度，就会吸引大量水分蓄积组织间，使水肿更加重。

脾 虚

【验方一】

干柿三枚，连蒂捣烂，以酒送服，治疗脾虚下痢，甚有功效。切勿杂以他药食用。

【验方二】

脾胃虚冷，饱满刺疼时，用肥狗肉半斤，加水同盐豉煮粥，连吃二三次，即愈。

高血压、糖尿病的治疗

高 血 压

高血压是由肾炎、肾萎缩、血管硬化、主动脉缺陷、红血球增多、甲状腺机能亢进、肾上腺瘤肿、脑下垂体瘤……等疾病所引起的血压变动升高，它不是一种疾病。

高血压患者，其症状因人而异，其普遍存在的症状如下几种：

容易发怒，有事在身感到紧张，有时却感到百无聊赖。

对一切不乐观，感觉人生无乐趣，日间想睡，夜晚失眠，有神经衰弱现象。

头痛头晕，眩晕状态轻微，如登高俯视会有轻微眩晕的感觉。

常有耳鸣的现象，头顶或眼皮上时感疼痛。

走路两脚不稳，如腾云驾雾般，头重脚轻，头部感觉有重压，行动呼吸急促，腺部有膨胀感，胸口有如枕压，面孔微红，手脚冰冷，这时已达到危险边缘。

高血压患者在日常饮食方面，最忌口的三种食品：1.刺激食品，如烈酒、咖啡，红茶也应减少；2.浓厚盐类食物；3.少吃动物性脂肪。除此之外，中面民间长年流传下来的许多食疗法，都可用来一试，以期降低血压，达到痊愈的目的。

高血压引起头痛头晕

【验方一】

高血压是西医的名称，中医与其相似的是“肝风”、“肝气上逆”。

以海蜇皮三十克切片和马蹄菜五百克加适量水入锅中煮，食其汁液。

海蜇皮有镇定肝风的作用，能消除高血压引起的头痛；而头晕耳鸣是火热上炎的结果，马蹄菜有解热的作用，这两样食品，对高血压都很有益。

【验方二】

若头昏脑胀，感到烦热口渴，则将海蜇头二至三两，漂洗去其咸味，同荸荠等量，煮成汤服用，也有很好的效果。

【验方三】

用种在山上的丝瓜头（俗名菜瓜头）一两、四美草头根三钱（此草有圆叶、尖叶两种，药用的为开黄色小花，叶如桃叶的尖草）、千斤草（又名牛盾棕，叶如稻叶，丛生，路边到处可见）一两，以七碗水煎成五碗，分二次的量，一日全部服完。

如果还感到头晕目眩、心跳急剧，则可再胀一次。若以此药方加入五钱的地龙（即蚯蚓，可至中药铺购买）可治愈口歪眼跳的轻度脑溢血患者。

丝瓜头有除淤化浊的清血功能，四美草和千斤草则能软化血管，加强血管的弹性，这是一帖理想的治高血压药方。

【验方四】

旱芹二百五十克磨碎绞汁后，加适量的砂糖饮用，这是最经济的方法，且旱芹有降压作用，能镇定肝风，对高血压患者是一大福音。

【验方五】

血管痉挛引起的头痛，可用大花玉兰花，每日一至二钱，以开水冲泡，也可加些白糖，用来代茶饮，若是鲜叶，须四至六钱，以水煎服。

【验方六】

头痛并有便秘症状，可取桃仁三钱、决明子四钱，煎了服用。

如果兼有神经症状如烦躁不安、失眠等情形时，则用桃仁、火麻子、柏子仁各三钱，捣烂研细，水煎去渣，每晚临睡前以蜂蜜少许调入服用，会有异想不到的功效。

【验方七】

有的患者，在血压升高时，会不知不觉的昏厥倒地，这时可买猪连田（即猪脾，附在腰子一起卖的）一条，用水洗净，用刀切片，加淮山片二两洗净入小锅中，放两碗水煮三开，将猪连田片放入锅中，再煮五分钟，即可食用。先吃猪连田片，再吃淮山片（不吃亦可），再喝汤，临睡前服用，六次即可痊愈，此法忌放食盐、酱油。

【验方八】

有耳鸣眩晕的症状时，以淡菜五钱，焙燥研成细末，松花蛋一个，蘸淡菜末，每晚一次吃完，连吃五至七天，可收奇效。

【验方九】

头胀失眠，伴有心悸的感觉时，取莲心五分，开水冲泡，代茶服用。

【验方十】

地瓜去皮捣烂绞汁，以凉开水和服，每次一杯，一日二至三次，持之以恒。

【验方十一】

最普遍为人采用的是枸杞的叶及茎五百克，加适量的水煮，煮好后喝其汁液。

枸杞能镇定肝风，又能补精益气，是高血压的最佳治疗食品，尤其是对老年的患者，更为适用。以前认为枸杞能使人健康长寿，所以喝枸杞茶的风气，盛行一时。此外，也有人将枸杞作为家畜的饲料，鸡食枸杞，可以使蛋产量大增。

高血压引起眼底出血

【验方一】

每天早晨空腹，生吃一至二个蕃茄，约十五天可见效。

另外，茄子易消化，又有防止微血管出血的功能，多吃无妨。

【验方二】

白木耳或黑木耳一钱，清水浸泡一夜，于饭锅上蒸一至二小时，加入适量的冰糖，于睡前服下。木耳虽是便宜的食品；它的功效却是不可忽视的。

【验方三】

鲜荞麦叶一至二两、藕节三至四个，用水煎之服用。藕节有止血的效果。

或用石决明三钱（碾碎）、黄菊花二钱、草决明三钱，水煎服，效果是一样的。

【验方四】

若伴有吐血及流鼻血的情况时，就用鲜蚕豆花二两，或干花五至六钱，以水煎服。

或鲜蚕豆花蒸馏成“蚕豆花露”，每次服半杯即可，有些地区的中药店，有蚕豆花露成品供应。

【验方五】

玉米须、香蕉皮各一两，黄栀子三钱，水煎，待冷却后服用，也可治吐血和流鼻血。

肾性高血压

【验方一】

海常山二钱、豨莶草一钱，作为丸状，每日一次，最多三次

可根除，但一二日后，应加服活血补肾药，以防患者体虚。

【验方二】

将鲜葫芦捣烂绞汁，以蜂蜜调服，每次服用半杯至一杯，一日服二次，或煮水服用也可以。特别是对烦热口渴，或尿路结石者特别有效。

【验方三】

玉米穗六十克、决明子三钱、甘菊花二钱一齐加水煮，将残渣除去，汁液分二次喝完。

玉米穗有利尿作用，对肾脏发炎、浮肿等有显著的治疗效果，尤其对肾性的高血压，其功效尤佳。

高血压引起血管硬化

【验方一】

每天用山楂三钱，置于大茶杯中，用滚水冲泡，代茶饮用，多服可治愈，这是因为山楂可消除血脂肪（胆固醇），对高血压患者有治疗作用。

【验方二】

大黄、制半夏各一钱半，茯苓、桂枝、黄芩、大枣、生姜、人参各一钱，龙骨、牡蛎各三钱。以水煎服，清水两碗煎至半碗，每日三次分服。

【验方三】

钩藤、当归各三钱，黄芩、杜仲、桑寄生各一钱半，枳实、淮牛膝各一钱。用水煎，每日二至三回分服。

【验方四】

石斛、麦门冬、杭菊、元参、牡蛎、苡苳、茯苓、泽泻、连翘各六钱，五味子、熟地、丹皮、枳实、大黄各四钱，蒺藜、柴胡、荆芥、防风、甘草各二钱，知母、黄芩各三钱。作为丸状，名“平血丸”。每日服三钱。

此药方自古流传，自有其存在的价值，因为元参、萸肉、麦门冬、苁蓉、五味子、石斛滋肾水；杭菊、白芍则能平肝；柴胡、枳实、丹皮、牡蛎抑肝阳；熟地、黄芩能解热；泽泻、茯苓、连翘清血份之浊；荆芥、防风、蒺藜能清头目、散头上之瘀；苁蓉、麦门冬、大黄、白芍畅大便。

此平血丸专治高血压、血瘀、血管硬化，又可预防脑溢血。

【验方五】

胆固醇增多，导致血管硬化，以亚麻仁三至四钱，用水煎，去残渣，一日二次分服，约半个月即可减轻。

【验方六】

血管硬化引起肢臂酸痛时，取嫩桑枝一两、蚕砂五钱，用水煎服即可。

【验方七】

生芭蕉根或香蕉根鲜品一两至二两（干品减半），煎了服用，持之以恒有效。

【验方八】

若以毛豆（黄豆未成熟时即摘下）连壳煮水当茶喝，可使血管软化，血管硬化患者，多服即可见效。

【验方九】

属肝阳性亢奋型者，用海藻煎水服用，或与紫菜、海带等交替服用，都可治动脉硬化。

【验方十】

兼有便秘、胃痛、神经衰弱的症状时，在饭前空腹时，用温水化服蜂蜜半杯，每日一至二次，如能坚持长期服用，效果更好。

另外，富含维生素B、C的食物，如新鲜蔬菜、豆芽、水果、瓜类、海藻、海带、紫菜等有预防血管硬化作用，可经常吃。植物油类，如芝麻、花生、玉米油等有防止胆固醇增高的作用，可

用以代替动物油类。

降低血压的方法

高血压患者，最宜多吃海味，以求降低血压，如紫菜、干贝、淡菜、海带等都很有益。

【验方一】

干贝味鲜美，炖、煮、熬汤都可以。有养阴且平肝火之功能，能养阴降压。

【验方二】

海藻四钱、苍术三钱、紫苑三钱、栀子三钱、枳壳一钱半、香附子一钱半、桔梗一钱、陈皮一钱半、半夏一钱、甘草一钱半。以三碗水煮成二碗的份量，渣两碗煎成一碗的量服用。一付血压即降，血压降低正常，要继续服用三付，然后每十五天服用一次，三四个月后，再改成每月服用一次，较为理想。

【验方三】

海带根二十克浸在水里，次日早餐前半个钟头饮用。由于海带的成分在水中易溶化，故饮用此水可摄取钙、铁、碘等矿物质，这些成分对高血压有效，是因为它能使酸性化的体质改变成碱性体质。

【验方四】

桑枝十克（鲜品五十克）、艾叶十克（鲜品十二克），适量水煮至剩一半的份量，每天饭后，分三次饮用，连续服用二三个月，血压即会降低。

【验方五】

西瓜翠衣（中药店有售）三至四钱、草决明子三钱，煎汤代茶服用。

【验方六】

若每日吃皮蛋二至三个，亦可降血压，不用成味，淡吃，可

用糖醋蘸食，但化学醋不能用。

【验方七】

每天早晨空腹吃糖醋大蒜一至二球，并连带喝些糖醋汁，连吃十至十五天，能使血压比较持久地下降，这方法对于哮喘和慢性气管炎的顽固咳嗽也很有效。

【验方八】

将白胡椒七粒、南杏仁四粒、糯米七粒、桃仁二两、五枝子一两，共研成细末，用鸡蛋或鸭蛋的蛋白，调和拌匀，捏成饼状，晚上临睡前，将调好的药饼，敷贴在脚心，男贴左，女贴右，以纱布包好，次日起来，将药除去。若脚底发现青色者，则表示血压已降低，轻症二次，重症三次，须连续使用，都很灵验。

【验方九】

对经常患感冒的高血压患者，可每晚以热水烫脚，热水在盆里的深度，要在小腿以下，浸约二十分钟，水冷了就要加热水，持续不断，半个月即可治愈高血压，鼻塞感冒也好了。

此法对贫血、低血压和胃肠消化不良患者也都有效果，烫脚后，就寝也不会失眠。曾国藩说过：“养生之道，每晚必须烫脚。”烫脚后，周身感到很舒服，走路也感觉轻松，不妨一试。

【验方十】

芹菜、菊花脑、枸杞头、马兰头、荸荠有降压作用，可多吃。草决明子有降压和降胆固醇的功用，可煮汤代茶喝。

高血压的根除

【验方一】

用生杜仲、草决明、山楂肉各五钱，黄柏二钱，生大黄一钱，玉蜀须二两。水六碗煎至剩三碗，早晨空腹服一碗，午睡及晚上临睡前各服一碗，每日照此法服一剂，轻者半个月可好，重者二十五剂便可见到功效。

【验方二】

高血压是目前社会中老年人的时髦症，西医只能治标，很少治根，这里有个验方，所费不多，其效立竿见影。

以芹菜二两、洋葱五片（天然瓣片）、大蒜头五瓣（同上）、荸荠（亦名马蹄）带皮五颗、蕃茄一个。以上四碗水文火煮成一碗，睡前一次吃完。

【验方三】

生黄耆三钱、归尾二钱、赤芍钱半、川芎钱半、地龙一钱、桃仁一钱、红花一钱。以上药材与水三碗煎至剩一碗的份量（渣二碗煎八分）。

此症如不及早治疗，一旦猝发昏倒，即送医得救，多成半身不遂或白痴状态，此方法已救治高血压患者百数十人。唯需连服二十至三十剂，血压始可平复，恢复健康。

【验方四】

蔡鼻草（土牛七）原为治感冒鼻塞，但若以之煎汤当茶饮（不需喝开水），每日服用则能持平血压，永不再患。有某高血压患者，即以此法治疗高血压，灵验异常，虽年已七十有余，身体仍很健康。

【验方五】

医师都告诉患者，应禁食含钠盐的食物，吃热量较低的食物，但你可能想不到的是，蒜头也可治高血压，因为蒜头有降低胆固醇、减轻血压的功能，多吃有益无害，这是很难得的经验，我们不妨试试看。

中风的预防

高血压患者，最要提防的是中风，它有使患者瘫痪、残废的可能，更能致人于死。平时，就要注意不可得了便秘症，最好是每天榨青绿蔬菜或水果来食用，这里有些预防中风的方法，提出

来作为参考。

【验方一】

将同量的柿漆（生柿或野柿榨汁）与萝卜丝混合，每日分三次空腹饮用，连续服用七天后，停七天再服，如此反覆持续服用。加入萝卜丝是为了防止便秘。

柿漆在中药铺有售，也有人将柿漆以牛奶或米汤调服，每次半杯，也有相同的效果。

【验方二】

牛蒡根适量煮粥来吃，即使在中风后半身不遂，服食也可以。

【验方三】

最简单的是采香蕉花，用水煎服，能防止脑溢血（中风）的发生。

中风后疗法

对中风的患者，我们切不可将他当作残废来看待，因为只要治疗得当，就可以收到良好的效果，可以自己照料自己。这里提供一些民间流传的食疗法给您参考。

【验方一】

中风初起，以鸡蛋清合香油灌下，片刻即愈。

【验方二】

以白僵蚕、红花、荆芥穗、棕榈叶各一钱，用水煎服。

【验方三】

到中药铺买生牡蛎八钱、生白芍三钱、菊花三钱、淮牛膝二钱、龟板胶三钱。以水煎服。

这药方中，龟板胶是很重要的一味，但药店甚少有卖，真龟胶是更难买了，写出来只是供你参考。

【验方四】

如果中风引起口眼喎斜，可采用蓖麻子三分捣匀，捏成饼左右贴，右贴左即止，但是要记住，蓖麻子忌铁器，且食蓖麻子者，一生不可吃炒豆，否则会胀死。

【验方五】

同样是口眼喎斜，用棉花子仁六两、炒熟研细，再用乳香、没药各六钱，共同研匀，每服三钱，每天吃二次，服用时可拌砂糖，以热黄酒送下，然后盖被躺下，出汗就好了。

【验方六】

中风引起的半身不遂，以芝麻梗一两，稀荳蔻、臭梧桐各五钱，用水煎，一日二次分服。

或芝麻外壳（莱果之壳）五钱，酒煎后趁热服下，盖被卧床，出汗后就见效。

【验方七】

将刚出生不久尚未开眼的小狗，装在布袋中炖煮服食，此方治中风有效，也是治疗气喘病的有效偏方。

中风患者注意事项

除食物治疗外，物理治疗也很重要，不少中风患者为了增加运动，买了许多昂贵的健身器材，其实，利用家中现有的家具，既省钱又方便，也不占地方。

譬如开罐头，对有病的手腕及手指，是种很好的运动。每天练习写字，画圆圈或曲线，也是有效的治疗。

一个中风患者，脑部的复元过程很繁复，原有机能的恢复，都得听任自然的安排，不是短时间可以作到的，所以，在复元的过程中，脾气会较暴躁，这时，病人的家属就要忍耐。特别是遇到病人自己能作的事，应尽可能让他自己去作，不可养成病人的依赖性。

中风患者的康复最重要的是患者自己的信心和毅力，当然患

者家属的合作和态度也是很重要的。

贫 血

贫血的起因大致可分三种：一个是红血球的崩坏超过正常状态，比新生的红血球还多；一个是由于红血球生长的减退；另一个原因是由于直接出血而流失大量的血液。

人体内的红血球，在男人而言，一立方厘米应该有四百五十万个到五百万个才是正常，若是低于这个数目，就是缺乏红血球。严重的贫血会感到疲倦无力、呼吸急促、心脏跳动失常、发生怔忡惊悸现象。患者头晕眼花、耳鸣不已，有时恶心呕吐、食欲不振、口腔奇渴、食不知味、易出冷汗，入眠后时发呓语，身体局部会有麻痹或痉挛的情形发生。凡是有贫血病的人，面色都是苍白而少血色，身体较瘦弱。营养不良也是造成贫血的一大原因。

一般贫血

一般贫血，是因具有造血以及解毒作用的肝脏失去了正常的功能而引起的，给一般性贫血患者吃动物的肝脏，立刻获得很大的改善。

【验方一】

每天炒食一百五十到两百克的猪肝或牛肝，连续吃两个月后，贫血症最大的特征心跳，及容易气喘就可消除，这是因为牲畜的肝脏，含铁份及维生素A甚多的缘故。

【验方二】

猪肝适量，与暗红菜切片，用蓬莱米汤两碗，放少许食盐，一同炖煮，到汤菜煮剩为一碗份量时，将暗红菜与猪肝一齐吃下，轻者五次，重者十次，即能治愈贫血症。

暗红菜梗色淡紫，与地瓜蔓粗细相似，叶狭长，表面苍绿色，反面紫红色，煮好的汤，朱紫如血，菜市场均有卖，但不要错买到红苋菜，此菜也是叶子狭长，煮出的水也是紫红色，但它正面是紫红色，反面是淡绿色，与暗红菜正好相反，暗红菜叶片有锯齿状缺口，用力压，有紫色汁液流出，此菜价廉，是一道最经济的食疗法。

【验方三】

牲畜的血液也可治疗贫血症，此乃所谓同物同治，以血补血，例如：以鸡血凝冻切丝成片，煮成酸辣汤，是道可口的汤肴。或是晨间略吃点东西，即饮生鹅血，（鹅血尚有温热），然后再稍饮高粱酒或绍兴酒，静卧一日，隔十天一次，如是三次，是补血良方。

【验方四】

鳝鱼治贫血有效，这是自古传下来的，尤其是妇女贫血或老年血衰都很有助益，唯须持之以恒，吃法可自己调理。

【验方五】

海鲜中，牡蛎含有肝醣、钙、铁及碘等，它具有比肝高一倍的营养价值，最好是生吃，也可炒、煮，甚至它的壳可磨成粉末使用，另外，虾类含丰富的蛋白质，可以补血。

【验方六】

蔬菜中红萝卜绞汁是最常为人采用的了，容易疲劳或晕倒的人，连续吃红萝卜绞汁两三个星期，马上可以见效，这是因为它含有提高肝脏机能的成分。

另外，蔬菜里含铁质与胡萝卜素最多又具有补血功效的，有金针、胡萝卜、菠菜、黑豆、豌豆、落花生、莲藕、蕃茄、发菜等等。

【验方七】

桂圆（龙眼）肉也含丰富的铁质，是民间熟知的补血食品。

【验方八】

若适量的饮服葡萄酒也有功效，每日约二至三次，至于绿茶和咖啡还是禁饮的好。

贫血引起神经衰弱

【验方一】

贫血患者，兼有肢体麻痹情形时，可服一匙桑椹膏，一日二至三次，以温水和黄酒少许化服。

【验方二】

若有盗汗和心悸怔忡之症状，可以龙眼肉四至六枚，莲子、芡实等量，加水炖汤于睡前服用。

【验方三】

用五加皮、五味子各二钱，加白糖、开水冲泡，代茶饮用，每日一剂，治神经衰弱特别有效。

原发性血小板减少症

水牛角一至二两，削成薄片，加水煎两小时，一日分服二至三次，约两周至一个月即可收效。

再生不良性贫血

【验方一】

生羊胫骨（即羊四肢的长骨）一至二根，敲碎、加红枣十个至二十个左右，和糯米适量，一起煮成稀粥，此为一日量，可分二至三次服用，十五天一次，持续不断。

【验方二】

有一患者，治疗数月，群医束手，后用下药方治愈：

光党参一钱、黑枣一两（用红枣亦可）、仙鹤草三钱、白芍二钱、九层塔二两与乌骨鸡一只，加适量水合炖为六碗，早晚各服一碗，一剂三日服毕，但饮其汤，不食鸡肉。约经半月，检查一次，随后每周检查，即知有显著的进步，服药之初，三日一剂，此时可依次递减为一周一剂，最后半月一剂，至痊愈为止。

光党参即朝鲜光州一带出产的道地药材，可以人参代之，与仙鹤草、白芍等皆属滋补强壮剂，具生血养血的功效，此法治疗半月，红血球数量日增，血红素之浓度日深，约经半月，霍然而愈，群医啧啧称奇。

【验方三】

密花豆藤三两和红枣十个，以水煎服，持续喝之，亦有奇效。

四 物 汤

中药研究出一帖四物汤，可根治贫血，提供给大家做参考。此剂男人与女人用法一样，但药物不同。

男用：人参五分、当归二钱、生地三钱、川芎一钱半。

女用：仙灵脾二钱、当归三钱、生地三钱、白芍二钱、川芎一钱半。（孕妇忌服）

男加人参，是因男以血为贵，以气为主；女加仙灵脾（淫羊藿）则因女以精为贵，以血为主，其理在此。

服用方法有两种，一种是加黄耆、党参各四钱炖鸡；另一种是以甜酒煮鸡蛋。分别说明于下：

一、加黄耆、党参服用法：将前列药量加一倍，每周买一只将下蛋的母鸡同药清炖，吃用一次，连药汁与鸡肉吃下，可分两三餐食用，轻者炖三只鸡以上，重者炖七只以上可望根治。

二、甜酒煮鸡蛋法：一付药可煎三次，每次需三十分钟以上，再把煎出之药汁倒出与甜酒鸡蛋一起煮食，鸡蛋熟了即可，

将药汁、鸡蛋、甜酒一齐服食。所谓甜酒，即酒酿汁，鸡蛋以土鸡蛋最好，每次吃一个，每天食用一至三次，轻患者，食用一周或二周，重者，连服用两个月后，贫血症可根除。甜酒要适量，以不醇为宜。

贫血患者注意事项

一、大致说来，贫血症所需要补充的，就是含有造血成分的物质，如维生素C、维生素B₁₂、叶酸等。多数的贫血症患者往往有便秘的现象，所以蔬菜、水果、海藻类也要摄取，因为这类食物含铁质、维生素、叶绿素，有促进造血的功用。

二、患有脑贫血的人，睡觉时应将头部放低，经常饮用葡萄酒或浓茶也有助益。

三、手术后或产后贫血时，可服下蚬（瓣鳃类软体动物）汁。或是将少量高丽参切碎后加开水喝下，剩下的人参，还可以加三四次水喝。

四、草莓含有大量铁质，多吃有益。食用鸟类的内脏、生吃菠菜或胡萝卜的榨汁对此症都有很好的功效。

坏血病

坏血病患者的牙龈、皮肤、骨骼、内脏都容易出血，且会因贫血引起关节肿痛，这是此症的特征；此乃身体缺乏维生素C而引起，是一种营养障碍的病症，普遍易见的是军人与海员，由于缺乏新鲜食物，较易罹患。

与此症类似，小儿常患的梅尔列尔拔洛氏病，也是因身体缺乏维生素C而造成，可采用相同的食疗法。

【验方一】

蔬菜类：包心菜、大头菜、洋山芋、白萝卜、胡萝卜、菠

菜、莴苣等，都含有丰富的维生素C，生食亦可。

【验方二】

水果类：蜜柑、蕃茄、苹果、柠檬、桔子、柿子等，也很有功效。

【验方三】

鱼肉类：应选择新鲜者食用。

其它，如多喝绿茶也有助益。

糖 尿 病

提到糖尿病，我们必须先了解生理机能的奥秘，当我们吃下食物后，食物经过各部的溶解与消化，将渣滓排泄，部份营养经溶解后成为血糖，正常的情况下，它是为脾脏所管制的，多的时候，就储存起来，等到各部门（如心肺胃肾等）需要时，再将所控制的存量，根据各部门所需，慢慢输送出去，以完成身体上的需要和调节的功能。

但是糖尿病患者控制血糖的机能却减低或停止了，所以，虽然他吃下多量的营养，反而对身体没有助益，且因为血液内血糖增多，随着血液通过全身各部，导致对某些组织产生危害，甚至血管硬化，这些过多的血糖，最后随同小便排出，就成了糖尿病。

糖尿病的形成，可归纳下列四种原因：

一、纵欲过度或手淫过度以致机能受损。

二、纵酒过度，久之烧坏肝脏。

三、年轻时操劳过度，未能及时调治，致机能受到损害

四、由于患病或先天衰弱的影响，生理机能提早衰退。

所以，此病不分贫富，如果你突然特别能吃，常常口渴，喝下就尿出，晚上睡眠不稳，日间常感疲乏，体重减轻，偏吃甜食，那么，就要注意您的血糖，很可能是已患上糖尿病了，此病

有时危及生命，不可掉以轻心

糖尿病在西医上有所谓三多——多食、多饮、多尿。中医称为消渴，又依其症状分为——上消（多饮）、中消（多食）、及下消（多尿）。

西医认为此症产生是胰脏机能退化的结果，主张注射胰岛素；中医则采“同物同治”的方式，主张多吃猪的胰脏，因为猪的胰脏有润燥解热的功能，而糖尿病是由肺、胃、肾燥热引起。

亢进性糖尿病

【验方一】

将淮山药四两切片，猪胰（即猪脾，俗称猪腰尺）切成小块。先将淮山药炖熟，然后猪胰放入片刻，熟后趁热吃，猪胰和汤须吃完，淮山药可以不吃，若要吃则须细嚼，始可咽下，此方每天早晨吃一次。

【验方二】

黄连适量，研成细末，和鲑鱼滑涎为丸，丸如梧桐子大，晒干，每次服用七粒，一日吃三次，乌梅三至五钱，以之煎汤服用。

【验方三】

山药切薄片，炒肉丝蔬菜，或切成大块炖汤，也可以用糖和面粉拌成山药糕食也可以，日子久了，就有效果。最明显的是晚上小便次数减少，口渴也不厉害，不会疲倦想睡。

上消型糖尿病

【验方一】

口渴而饮水不止，久病百药皆吃不好时，可以用白芍、淮山药、甘草各等分研成末，每次用一钱，开水送服，每天早午、晚

饭前各吃一次，七日就可痊愈。有糖尿病患者数年来，时发时止，服用此方后即断根。

【验方二】

糯米爆成“米花”和桑根白皮各一两，一日分二次，用水煎了服下。

【验方三】

鲜菠菜根二至四两、干鸡内金五钱，用水煎，一日分二至三次服用。

【验方四】

以青豌豆煮熟淡食，或是采嫩豌豆的苗，捣烂榨汁，一次半杯，每天两次。

【验方五】

将西瓜皮和冬瓜皮各五钱，加入天花粉四钱，用水煎了服用，持续饮用到好为止。

【验方六】

饮水多而导致泻肚时，则用高丽参、淮山药、白术、白茯苓、藿香叶、葛根各一钱，炙甘草五分，用水煎代茶饮，再用木香五分磨成汁服用，屡试屡验。

中消型糖尿病

药用植物专家甘伟松教授在省博物馆举行的台湾民间药治疗糖尿病的探讨中，介绍了五十七种治疗糖尿病有效的中国草药，其中，如绿豆、番石榴、桃、梨、橄榄、荔枝、龙眼、仙草、枸杞、玉蜀黍、甘蔗、甜菊等都是。也许您会认为糖尿病不是忌吃甜食吗？但是某些甜的东西却是治疗此病有效的，像西瓜的皮、甘蔗的头及节芽等，同时草药专家也发现，治疗糖尿病药用植物中的甜菊，甜度比糖还高，真是不可思议！现在择一作为代表介绍如下：

【验方一】

绿豆一百二十克加水煮烂后食用，对中消型的糖尿病患者有所助益，以前认为这是针对中消型的患者而开的药方，而事实上，绿豆对尿量正常的患者，才能发挥解胃热的功能，达到真正的效果。

【验方二】

尽管吃得多，还是容易感到饥饿的患者，可用肉苁蓉、山茱萸、菟丝子、制黄耆。以上五味各等分研末做蜜丸如梧桐子大，每日饭前半个钟头用淡盐水送服二十丸，每日三次。

【验方三】

以大生地（酒制）二两，淮山药、菟丝子、山茱萸、北五味等各一两，丹皮、泽泻（酒）、白茯苓、莲肉各八钱，和肉桂五钱，综合研成细末，炼蜜做成丸如梧桐子般大小，每晚以淡盐汤（或温酒）送服五十粒，此法亦可治上消型患者，很有效的。

上消、中消型兼具之糖尿病

【验方一】

将吃过的西瓜皮（不是无子西瓜，也不是小西瓜），削去红肉和外层绿皮，剩白肉部份，用适量清水煮，煮到白肉部份烂后捞掉，取其汁液，口渴时喝，不渴也可以喝，轻者三个月可治好，重者自西瓜上市一直到西瓜淡季为止，也有很大功效。

此法对胃冷的人，西瓜皮水喝多了，胃会有不舒服的感觉，这时可以用玉蜀黍的须来代替西瓜皮，玉蜀黍的须是愈老愈好。

【验方二】

多饮多食梨子对此症患者有效，是因梨子能解热润燥。

【验方三】

每天饮马乳，一次一杯，一天饮二至三次，也有效果。

上消、下消型兼具之糖尿病

【验方一】

粟米、北芪、正淮山药各三钱，加猪脾（即连贴于猪腰之长条）两条，除去油脂，用两碗水煎成一碗，每日一次，约服五至七天见效，但须配用道地药材，增强药效。有患者连服二十剂，完全痊愈，颇见奇效，但患者不可饮酒，并应少食肥甘厚味及辛热之物。

【验方二】

带蛹蚕茧十个，以水煎服，清朝名医王孟英常用缣丝汤治糖尿病，道理是相同的。

【验方三】

带壳豇豆（干品）一至二两，水煎，每天吃一次，喝汤吃豆。

【验方四】

糖尿病口渴、尿多者，还有一个更方便的方法，便是吃番石榴（巴乐），每天吃一二个，此外要注意饮食，淀粉多的、甜的东西要少吃，碳水化合物也要少吃，如此就可使血糖回复正常。

下消型糖尿病

【验方一】

此症患者，尿沉浊，臭气四溢，体力衰瘦。可买猪骨头半斤、松树叶二两，炖烂饮服，每天吃一次。

【验方二】

以猪肚炒山药，加大葱、生姜，不但可治糖尿，尤其对夜半多尿的治疗，效果更佳。

这里所用的大葱，约有大拇指一般粗，不是普通小葱，药性可消毒，还有生姜，并非老姜。这里葱姜合用，对糖尿病有克制的作用。

【验方三】

田螺数百只，养清水中漂去泥，换置清水中浸一夜，取其水煮一沸，每日饮此水，或是煮熟饮汁也可以。

【验方四】

冬瓜皮、麦冬各一至二两，黄连三钱。以水煎汤，一日二至三次分服有效。

三消兼具之糖尿病

三消即上消、中消、下消，上消属肺，饮水多而小便如常；中消属胃，饮水多而小便短赤；下消属肾，饮水多而小便浑浊。

【验方一】

先将五两的菟丝子浸酒半小时，洗净焙干，再将白茯苓钱半、莲肉四钱、五味子五钱，与菟丝子共研细粉末，将山茱萸用酒煮二十分钟，研末做成药丸（如黄豆般大），每晨空腹用米汤送服二十粒，直到病愈为止。

【验方二】

以鲜菱角二斤（带壳）洗净，和水煎煮，待微温时分上、下午两次服，连服三天，以后每周服一次，五六次后可好。体质稍弱共服七次，尿中即无糖份，若还有，再服二次。体质太弱的患者，在服药八九次后，如精神不支，则须吃方糖半斤，否则过与不及都是病态，此方已治愈多人。

【验方三】

淮山五钱，黄耆六钱，人参、花粉、白术各三钱，用水煎服。

【验方四】

若以柿子叶（干品或鲜品均可）二两，煮水代茶饮，连饮三四十日即痊愈。

【验方五】

甘薯的嫩芽五百克加入五杯水，熬至一杯水的浓度，再将熬好的汁液分几次喝完。

【验方六】

以生鸡蛋五枚，打碎置碗中，再渗入醋（黑、白均可）半杯调和，泡约三十六小时，再用醋、蜂蜜各一杯，与原有的蛋和醋和匀，每日早晚空腹时服一汤匙，服完就可望痊愈。此物在天气炎热时，应放入冰箱，以防腐坏。

【验方七】

水蛇清炖煮粥，一日数餐，连服二星期，即可大为好转，吃法可随个人喜好变化，如水蛇炖童鸡、生姜瘦肉炖水蛇或是清蒸，味美而不腻。

其实水蛇的作用很多：水蛇的肉煮稀饭可治皮肤病，这是连乡下人都知道的，水蛇还有抗毒作用，可促进人体分泌机能，并使各腺体分泌正常，加强抗毒能力，清炖水蛇也可治风湿骨痛，妙用无穷。

【验方八】

至于轻症的糖尿病，最好的食疗法是多吃南瓜，甚至于用南瓜代米饭，一个月后，尿中糖份一定减少，据专家的报告，南瓜含有使胰脏机能转好的功能。

糖尿病断根法

【验方一】

红豆杉的根（台湾宜兰山上产）半斤，以水四碗煎成一碗的汤，再以此汤炖排骨，汤连排骨一起吃下，三剂连服三天，保证断根。

【验方二】

以作蓑衣所用的棕树根，剪下最下面的根须四五寸长，洗净滴干，路旁的猪母奶草（红色无效，须白青色连根带叶）洗净滴干，两项等量，以五碗水，煮至剩一碗的份量，放冷（不放冷服用，皮肤会发红），分两天喝完，连续五次。

【验方三】

将十克的兰草与连钱草（鲜草要五十克）混合，放入适量水，煮至剩一半为止，一天分成三次服，即三餐饭前或睡前服用。

兰草的利尿效果非常好，另外医学界也确定连钱草含有对糖尿病有效的成分，症状重的人，可只煎连钱草服用，三四个 月后，尿中就没有糖份了。

糖尿病引起两脚腐烂

严重的糖尿病患者，脚指发黑疼痛，导致后来腐烂发臭，此时宜采用内服、外治，才能见效。

【验方一】

内服：金银花每日五钱，煎浓当茶服用。也有用金银花、元参各三两，当归二两，甘草一两，用水四碗煎成一碗的浓度饮用。

【验方二】

外洗：薄荷、藜艾、花椒各五钱，生葱连根十棵，鲜老姜二两。煎浓，每日先熏后洗。

【验方三】

外敷：生蒲公英五两与无灰酒（市场陶盆糯米酒酿子）连糟合捣，敷于患处，干了再换。

糖尿病患者注意事项

一、在食物方面，禁忌很多，糖份是绝不可吃的。淀粉含量

多的食物如饭、面、洋芋少吃最好，其它如鸡、鸭、瘦肉、蛋类、牛奶、或水果可以吃。

此外，菊芋块根或牛蒡根，煮食或腌渍做菜吃。胡萝卜、萝卜、藕、花生、玉米、海藻、南瓜、山药、百合、贝蛤、蚬类，分别煮食或煨汤喝，都有助益。

二、短期禁欲，绝对要禁酒、吸烟，刺激品尽量避免。

三、勿过度操劳，体力消耗过多时要注意，以免机能失调。

四、新陈代谢是必然的现象，所以还是预防重于治疗。

胃、肠疾病的治疗

现代人有胃肠虚弱现象的，几乎比比皆是，尤其是以白米饭为主食的地区，白米吃太多会增加胃肠的负担，再加上吃太多的糖，产生了乳酸，破坏了酸与盐基的平衡，有引起酸中毒的倾向。身体运动不足会引起血行不良，使胃肠肌肉松弛，胃肠的症状更加恶化。

有的人在日常生活中累积了不满的情绪，或是遇事烦躁、不安、愤怒，这些对胃肠造成的损害会日积月累；当然不止于精神方面，因应酬而有较多喝酒机会的，或是暴饮暴食的人，每日用餐不定时定量的人，都要小心，这种情形下，肠胃出毛病的可能性实在太大了。

在用餐时，吃点大蒜，可以消除吃多白米的弊害，因为大蒜有阿力新，可刺激胃与肠的粘膜，促进消化酵素的浸出，但对于胃弱或已患有胃肠病的人，在使用大蒜时，最好是使其作用缓和，或先冲稀其浓度，譬如先予加热，或与菜调理过后再食用，不要直接吃磨碎的大蒜。

此外，绿色的蔬菜多吃，能使血液维持碱性，对多糖的糕饼和有刺激性的酒、咖啡，还是少吃为妙。平时细嚼慢咽，在愉快的气氛下进食，对我们的胃肠都有很大的助益。因胃肠所产生的症状有很多种，现在，就分类告诉你发病的症状和治疗的方法。

消 化 不 良

消化不良的治疗方法

这种症状没什么痛苦，因为只是腹内食物多而未消化，不像一般的腹胀，会感到不舒服，但因食物未完全消化，而无法吸收，致身体益形消瘦，不能不加以注意。

【验方一】

用焦锅粑炒成炭，研为细末，每天服一至二钱，温水送服，即可改善。

【验方二】

因胃弱引起的消化不良，以芫荽子、陈皮各二钱，茅术三钱，水煎服用。

将干果切成小粒，炒至半焦，加适量的白糖，开水冲泡，以之代茶饮，有开胃助消化的功能。

【验方三】

消化不良引起食积不化，如有食欲不振的现象时，用糯稻芽、大麦芽各一两，水煎服用，效果颇佳。

【验方四】

用大麦芽和六神曲各四至五钱，以水煎后服下，对饱闷腹胀的现象有所改善。

【验方五】

将番薯粉加赤糖与水拌合，倒入锅中，以中火煮，不时搅动，待全部开透，即成半透明之浓糊状，此时倒少许酒进锅，继续翻动数下，盛起即可食用。此物可当药食，也可当点心，一付见效，因易调易服，价廉又味美，平常可自己作来吃。

【验方六】

这里介绍一种中药疗法，至中药铺，购党参、白术、茯苓各三两，甘草八钱，神曲、麦芽、山楂各三两，山药四两，木香、砂仁、草果各一两，陈皮一两半。以上共研细末，每次服二钱至三钱，开水送服。

【验方七】

番木瓜生吃或煮食，都可治消化不良症，有人以之作成干粉，每次服用一至二钱，每天二次，非常有效。

胃 鼓 起

【验方一】

对于消化不良，积食导致胃鼓起的患者，以五灵脂半斤、香附末半斤、黑丑二两、白丑一两，共为末，和匀，一半微火炒热，另一半生用，和匀后，以好醋打糊，作成丸，如菜豆般大，早晚各服一钱，姜汤送服，此剂专能消食消积滞，对胃肿胀效果尤佳。

【验方二】

如果一时疏忽，吃多了东西，引起的积食难化，即以饭团一小块，约鸡蛋般大，放在火里，将它烧成灰，必须彻底完全成灰，不可稍留焦物，取出时也不能有其它附着物，尽量让它冷却，再放进锅里用水煮成药汤一样，每次一小碗，可煎二三次，多了没用。

此法类似前面提到的焦锅粑治法，这是过去的土方法，虽不明瞭其中道理所在，但广为人采用，且都很有效！

食年糕过多积食

年糕吃太多，会感到胸口难过，这是胃酸过多的症状，因为年糕属于酸性食品，若一次吃太多，胃口会难受两三天。

将萝卜连皮一起磨，磨好后，连萝卜带汁吃下。在磨萝卜泥时，不可太快速，慢慢的擦，才会减轻辣味，否则辣味太重，对胃肠不利。

萝卜含有大量的糖化酵素，但温度超过四十度，糖化酵素就会减少，一到七十度，就完全不存在了。有些人喜欢擦一点红萝卜进去，如此看来，虽颜色诱人，但维生素C会被破坏，同时，也不宜放入醋或酱油，这样虽能减少辣味，但消化力也会相对的减低。

年糕食用过多就要吃一大碗的萝卜泥，就好像吃生鱼片需要芥末一样，是人人知道的疗法。

食粽子过多积食

粽子吃多了，有饱胀感，将吃过粽子留下来的干粽叶烧成灰，研末，以温水送下，可马上消除胀感。

胃口难受时

【验方一】

加盐或酱油于萝卜泥上，再将浓茶煮开，掺在一起，喝下二三杯，即可消除难受感。

【验方二】

将黑芝麻以盐炒过，撒在饭上食用，或掺在开水中喝下即可。

【验方三】

贝壳磨成粉末状，以水送服。

【验方四】

取艾叶，揉碎后加水搅拌，喝下榨汁即可。

【验方五】

饭后喝苹果汁、橘子汁或柠檬汁，也有助益。
如果情形不太严重，则嚼咬生米，就有效果。

急性肠胃炎

急性肠炎是肠粘膜受刺激而发炎，下腹受风寒，或吃得太饱都是致病的原因。中医将它分为二种，一种是食积泄泻，症状是腹痛，泻后痛减，过一下子又痛，再泻后又减，粪便如糊状，有酸腐味，舌苔发白，且食欲不振，另一种是湿热泄泻，症状是腹痛即泻，痛一阵泻一阵，粪便像水一样，小便短少，色如浓茶，有口渴现象。

急性胃炎，包括俗称伤食者，在发作期间必须禁食，可给予流质饮食，如菜汤、水果汁等，症状缓解后，往往有饥饿感，此时仍应严格控制，如吃食不慎，很易引起反复发作，变成慢性胃炎。

食积泄泻的疗法

【验方一】

此方以助消化为主，买山楂炭三钱、白芍四钱、大腹皮三钱、麦芽八钱、连翘四钱、忍冬四钱、枳壳二钱、绵茵陈四钱。以上各药，熬成汤汁饮用。

病人如有发热现象，并且口苦，则另加葱根三钱、黄连二钱入内。

【验方二】

委陵菜一两、铁苋菜一两，以水煎，加红糖少许服用。此剂亦适用于慢性肠炎。

湿热泄泻的疗法

【验方一】

主要是利尿，小便多了，大便的水份自然减少，可间接治好，这是针对患者小便短少，色如浓茶的征状而下药。以猪苓三钱、滑石八钱、白芍四钱、泽泻三钱、木通三钱、枳壳二钱、茯苓四钱、黄连一钱。如果发热，另加葛根三钱。

【验方二】

莱菔樱（鲜）捣汁服用，或莱菔樱（干）三至四两，煎浓汤饮服。

【验方三】

茶叶二两研末、干姜一两研末，二味研和，每次服一钱，每天二至三次，以开水送下。此法可以一试。

急性肠胃炎患者注意事项

一、急性的，最主要是腹痛，与精神没有什么大的影响，如果患者身体平素即虚弱，或是迁延下去，虽有泻泄，但没有腹痛、泻清水、精神不振及倦怠的症状时，已是转变为慢性的了，慢性肠胃炎的治疗方法，与急性肠胃炎的治疗法不同。

二、患者若食欲不振，就不要勉强进食，若有发热症状，最好不要吃粥饭。刺激性的食物要忌绝。

三、采取少量多餐的原则，进食较易消化的半流质食物，待消化机能恢复后，再进固体食物。尽早治愈，不可拖延。

慢性肠胃炎

慢性肠炎

腹内时时咕咕作响，有时疼痛，大便不畅，便中带有黏液，这都是慢性肠炎的症状。慢性肠炎，包括慢性细菌性痢疾、肠结核以及神经性结肠炎等，可用下列食物：

【验方一】

韭菜、葱、蒜等，切细煮粥。

【验方二】

苹果去核、连皮细切，煮烂食之。

【验方三】

山药、莲子、芡实、菱肉、藕、蕨麻、百合等煮食或磨粉蒸食。

【验方四】

上吐下泻，且腹痛的肠炎，到市场买红骨甜壳仔草（广东话称作红骨雷公根），洗净后用冷开水再洗一次，放盐少许（太多会吃不下去），捣汁约半碗左右，吃三次就完全好了，如果不吐不泻，此方也有效果。

【验方五】

妇女坐月子所食用之麻油鸡，也有治肠炎之效，如果用鸭、鹅代替鸡，效果亦好，这是一位急性肠炎转为慢性肠炎的患者经验之累积，值得一试。

【验方六】

最简单的方法是以香蕉蘸盐吃，立见奇效。

慢性胃炎

饮食不慎、烟酒过多或长期处在精神紧张状态中的人，都有得胃炎的可能，在急性胃炎后，养生不当，就可能演变成慢性的胃炎。

【验方一】

轻度的胃炎时常会有恶心的现象，大多数的原因是吃太多或喝太多了，可用柠檬一个绞汁，用水冲薄饮用，如果太酸，可放点砂糖。柠檬汁虽酸，但进入体内后就变成碱性，具有中和酸液的作用。

【验方二】

一旦有恶心现象时，更有效的是梅肉精，制作方法是将青梅用擦菜板擦好，用布滤过，只取梅汁，将滤出的梅汁放于平坦的瓷器中（忌用铁器，因青梅的酸会与金属化合而使成分变质），用弱火慢慢的熬，待水份完全去掉，青色的液体就会逐渐的变成褐色，有如水苔一般的带有黏性，将它置于通风处，至少可保存五六年，每次取出半茶匙（约三克），泡温开水服用。

【验方三】

将生姜、桔子皮各四钱，用水煎，每天二至三次分服，对胃炎、胃痛患者有止痛止呕之效

【验方四】

鲫鱼是一种硬骨鱼，鳞细肉美味鲜，本草有云“凡任何鱼均有火，唯鲫鱼无火。”意思是凡鱼皆是发物，只有鲫鱼不是发物，任何人食之无害，无论是患上胃炎、胃下垂、胃酸过多、胃出血或绞痛，鲫鱼都扮演重要的食疗角色，现在举例说明如下：

活鲫鱼一尾，去鳞清内脏，煮成汤后，下面煮来吃，如要下菜也可以，如小白菜、花菜、菠菜、豌豆尖或牛肉丝、猪肝等同煮，可依个人喜爱选择，以鲫鱼煮面代饭吃，耐心的实行三个月

至半年，即使是长年胃疾，也能痊愈。下面时可放少许盐，但不可放醋。

【验方五】

有患者用鲜鲫鱼与鲜莼菜同煮，不但治好呕吐翻胃，根据经验，用来治胃溃疡和胃癌，都很有效，所要注意的是调服时宜清淡，不要太咸。

【验方六】

对饱闷不思饮食的慢性胃炎患者而言，用“五香锅粬散”是最适当的。以锅粬焦二两，砂仁、小茴香、橘皮、花椒、茅术各二钱。共研细末，每次服用一至二钱，一日二次，有开胃助消化之功。

【验方七】

买白胡椒、姜制半夏等量，共研细末，以姜汁面粉糊为丸状，每粒如小豆般大，一次服三十丸，用生姜汤送下，一日二次，此法不妨一试。

【验方八】

在众多健胃药中，民间最常采用的是蒲公英。将晒干的蒲公英根部两克（如是鲜品，要六克），放入水中，熬至半量，这是一次的量，每天三餐后服用，不可间断，蒲公英的根部有健胃、解热、发汗、强壮的效果。

【验方九】

时间若充裕，除了服用蒲公英根的煎汁外，可再服用紫地榆（即牛扁）与决明子的煎汤。也就是紫地榆与决明子各取二十克，放入水中熬至三分之一的量，一天分成三次服用。严重的胃炎患者，约两个月就不再有疼痛的情形出现，胃口也将大增，渐渐复原。

平时使用这方法也没有害处，能保健胃肠。

【验方十】

对于那些慢性萎缩性胃炎患者，以椒红（微炒）、干姜、橘

皮、甘草等分，研末或作成丸，饭后服用，每天二次，每次一至二钱的量，就可去除胀闷与消化不良的情况

【验方十一】

急性胃炎患者因调服不当，演变成慢性胃炎，饭后饱胀难过，任何东西吃下肚，都很不舒服，有时吐出的酸水，连牙齿都会被酸得发麻。有一患者在服食青木瓜汁（在胃痛单元中介绍）后，毫无效果，于是采用民间偏方，以桂圆与铁树叶治好。

这个偏方很简单，即多大年龄就用多少个桂圆及多少小片铁树叶（一张铁树叶系由一二百小片组成）。例如四十岁，即用四十颗桂圆和四十片小片铁树叶，余类推。先将干桂圆去壳，铁树叶洗净，合放在一个较大的碗内，加入三成水，将冰糖少许放上面，然后放电锅里蒸，大概一个半小时就可取出服用，吃桂圆与汁，睡前半小时服用后即休息，不要做激烈的工作，连吃三四次，结果，受胃病折磨十几年的人，就此痊愈。

噎膈（食道痉挛）

噎膈即作噎呃逆，食物即吐，使饮食不能入胃，此症较难治理，严用和氏说：“寒温失宜，饮食乖度，七情伤感，气神俱扰，结于胸膈，则成膈气，留于咽喉则成五噎。”照西医的看法，即是食管机能障碍与器质性病变，或名食道痉挛。

【验方一】

宰鹅取其鲜血，趁热喝下，可治噎膈，鹅血含有丰富的铁质，是营养的食疗品。

【验方二】

如果患者手足发冷，身上出汗、指甲发青、各种药物都无效时，急购买当归三钱，沉香、乌药、枳壳各二钱，先将当归煎汤，再用水磨沉香、乌药、枳壳等调服，就可改观。

反胃（胃扩张）

反胃患者，在食物之后，经久始作吐，因食物到了胃中，再由胃中翻出，故名翻胃。赵氏医贯说：“翻胃者，饮食倍常，尽入于胃矣，但朝食暮吐，暮食朝吐，或一至二小时而吐，或积至一日一夜，腹中胀闷，不可忍而复吐，原物酸臭不化，此已入胃而反出，男女老少皆有之。”此症属慢性胃炎，经久之后，会使胃部扩大，即西医所称的胃扩张。

胃扩张是食后胃部扩张，胃弛缓与胃下垂皆因之而起，若多吃米饭或适当运动可以调整胃部不适，并可改善体质。

此症的特征是腹部有饱满感，有时有腹痛、下痢现象。

【验方一】

买大鲫鱼一尾，去肠留鳞，鱼腹填入苍术四钱、绿矾（皂矾）二钱，以黄泥封住，烧存性研末，每次米粥汤送服一钱，每天二次，可止翻胃吐食。

【验方二】

以白米二合、薏苡仁一合煮熟后放置一旁，将麦门冬洗净绞汁一盞、生地煮绞汁二合，和生姜汁半盞，三件汁一起下到薏苡仁、白米中，煮成稀粥来食用。治翻胃呕逆有效。

【验方三】

脾胃气弱，反胃吐食，食不消化，汤饮不下时，用小米（粟米）半斤杵成粉，制成水丸如梧桐子大，七枚煮熟，入少许盐空腹和汁吞下，或纳醋中吞下亦可。

【验方四】

用柿饼三枚，连蒂捣烂，和酒少许吃下，或用柿饼蒸熟，连吃八天，柿蒂有下气止呃的功能，治反胃吐食有特效。

【验方五】

有患者因吃药过多，引起食欲不振，有反胃欲呕的现象，食

用韭菜，连续十余日，胃口大开，呕吐感也消失，这是因韭菜能消痞和胃。

有人用新鲜韭汁一匙和牛奶一杯煮沸，一次服下，可治好反胃和噎膈，于此可见韭菜的功能有多大。

【验方六】

用牛奶六分，韭汁、生姜汁、藕汁、梨汁各一分，混合煮食，效果更佳。

这是因为牛奶富脂肪、蛋白与碳水化合物，韭汁、藕汁都能消痞和胃，姜汁能温胃散痰，梨汁能消痰降火。

【验方七】

刺猬皮(砂炒)，研成细末，与高良姜等分，研和成为蜜丸，每次服二钱 一日二次，饭前服下，也有效用。

【验方八】

采蒲公英(干品)五至七克，切细，以水煎之，至剩半量，即可饮用，每天三次，效果良好。

【验方九】

每次饭后，取赤松叶四五片食之，松叶汁对治疗胃扩张非常有效。

胃 弛 缓

平时吃点东西，即感到肚子饱，食不下咽，及至食物移至肠部就舒服，这就是胃弛缓的普通症状。此因食物长期停留在胃中，无形之间，减低了胃的运动，消化能力递减，于是胃部既胀且重，喝下开水后，用手按摸胃部，即发出水般振动的声音，有时会引起头痛，身体也跟着消瘦、懒散，此即一般人说的“胃弱”。

【验方一】

取蒲公英的根叶(干品)七克，水煎服用。

蒲公英的根有健肝、健胃之效，其叶有健胃整肠的功能，在木草备要里，它也有治胃癌的效用。

【验方二】

辣椒种子以水煎服代茶饮，一日数次。

食用辣椒茶有暖腹的作用，对胃肠的治疗效果奇佳。

胃 下 垂

胃下垂多半与胃弛缓一齐发生，所以其症状差不多相似，至于纯粹的胃下垂，其特征是胃有压迫感，腰痛时，腹部会有裂开似的剧痛。此症会有头痛及不眠的情形发生。

中国医学认为胃下垂是气虚下陷，主张补中益气，故宜食用易消化而富含营养的食品，包括糯米粥、蛋、奶、瘦肉、鱼、家禽、猪肝、蔬菜等。酵母类食物尤为相宜。但要少量多餐，汤水少喝。

【验方一】

用佛手根二两，桂花根、橄榄、梅树等根各半两，共研为粉，分三次服下，此剂不仅可治胃下垂，对胃出血患者，也有功效。

【验方二】

苏枳壳（代代橘幼果）五钱和野山楂三钱，用水煎去渣，每天二次分服，要持续才有效。

【验方三】

对肺结核患者兼罹胃下垂症状者，以蚕蛹焙燥研粉，每服五分至一钱，每天二次，但此种粉须干燥保存，最好存入胶囊，以免失效。

【验方四】

胃弛缓下垂饱胀时，炒小茴香二两和石菖蒲根、枳壳各二两，以烧酒二斤，浸泡十天后，每天二次，于饭后适量饮服。

【验方五】

脱腔胃下垂症，至中药房买潞党参二钱、黄耆一两、升麻二钱、五倍子钱半、乌梅四枚、小茴香一钱。水一碗煎取半碗，空腹温服三次即愈，神效之至。本方适用胃下垂及妇女子宫下堕。

【验方六】

猪肚一个，洗净后，到中药铺买一碗上等白胡椒（如小黄豆般大小），倒入猪肚中，猪肚两端用线扎紧，放在锅内不加盐糖，和水白煮，煮熟后，将猪肚切成两半，倒出白胡椒，铺在洗米用的、有许多小漏孔的淘米筛内，白天放外面晒，晚间也放在外面阴露，每天早晨空腹吃十至二十粒。

至于猪肚则切成一片片，和汤趁热吃下去，可分数次吃，如此吃上三至五个猪肚，就可治胃下垂的毛病，胃和体力皆感舒适。

【验方七】

用龙眼肉四两，炖猪小肚服下有效。

【验方八】

以双面刺五钱，和赤猪肉同炖服。

胃 痛

胃痛症状不一样，医治的方法也就不同，有的是因食积腹痛，有的是肝胃气痛、胃寒的疼痛，胃癌、溃疡也会引起疼痛，要对症下药才有效，否则延误病情，有时会危及生命，所以要详加判断再予治疗，现分类于下。

胃寒痛

胃寒痛就是吃了寒凉的饮食，或者腹部遇到冷气所感到的疼痛，起因于胃纳不强，身体虚弱，或平日冷饮过多，胃机能减

弱、发作时，胸头有重压，并有酸水上逆。

【验方一】

本草上记载“鲩鱼有补胃暖中之功，其胆至苦，有明目之效。”所以对胃寒痛均有良效。鲩鱼可红烧、可清蒸，用以佐膳，味道鲜美。

【验方二】

猪肚一个，洗净，老姜切成硬币厚的宽度五片，放入猪肚中，入蒸锅中蒸烂，连汤吃下，可分二次食用。

姜性温，是散寒发表止呕的良药，它能刺激胃神经，使胃蠕动加速，又能刺激小肠，使乳糜管的吸收力增强。早在周朝，食疗医官即创导将生姜做为烹调上的调味品，因为它能增进胃肠的消化力。

猪肚能健胃，本草纲目上说它能“补虚损，作治胃之用。”有患者罹胃溃疡多年，久治不愈，非常苦恼，经介绍服用这种食品，一个月后，即告痊愈，连他的私人医生都对食物疗法的功效惊叹不已。

【验方三】

橘皮、生姜、川椒各二钱，用水煎服，可治胃寒引起的呕吐。

【验方四】

某患者，每逢天气一冷，就胃痛得厉害，饿了痛，吃药、吃饱了也痛，简直坐立难安，由于身体属寒，不但吃“青木瓜汁”治疗无效，反而常泻肚子，就是吃白菜、米粉、酸菜、菜心、笋干等，只要稍吃过量，就马上发作。

后来经朋友介绍，买来上好的老姜，用小火（电炉或炭火较好，勿用瓦斯炉）将它烤干，切成细块，每天早晨空腹拌饭吃，怕辣的人，可用麻油炸至有点焦黄（不能太焦，否则味苦又无效），和饭一起炒一下，趁熟吃，继续两个月后，不但胃病消除，且在冬天，吃过后比较不怕冷，也减少感冒的发生。

服用此方要注意的是避免吃香蕉、木瓜、酸菜、米粉、大白菜，可多吃高丽菜、蕃茄、芥蓝菜等，并要持续的吃，如果半途中断，效果不彰。倘若没时间的话，可请中药铺将干姜磨成粉末，买些甘草用开水泡姜末喝下，对高血压的患者，是适用的治胃寒良方。

【验方五】

胃寒吐酸水，遇冷就腹痛的患者，可用吴茱萸一钱、生姜一钱、半夏一钱、神曲一钱、党参一钱、枣二粒、苍术二钱、砂仁一钱。煎汤服下。

【验方六】

有的胃寒症者，胃部特别怕冷，遇寒风则隐隐作痛，吃了凉的东西会更痛，常有食欲不振的情形发生，且痛起来吐酸水涎沫（白色痰），若给予热汤吃，马上就舒服，这类患者的普通症状是白苔布舌，心中闷郁，饮食无味，食积不消。

至中药铺买干姜四钱、生白术三钱、茯苓二钱、炙甘草钱半、半夏钱半、陈皮钱半、香附二钱、砂仁二钱，淮山药二钱、生姜五片、大枣五枚。煎水服用，具有神效。

由以上几个实例，我们可以看到生姜的效果，它价廉又不起眼，但对胃寒症患者的康复，具有很大的功劳。

【验方七】

胃寒冷痛，暖气饱闷时，以桂花子一钱研末和玫瑰花一分，开水冲泡，一日分二至三次，温水送饮。

【验方八】

寒冷时腹痛、胃痛，取柚子一个（留在树上，用纸包好，经霜后采下）切碎，童子鸡一只（去内脏），放于锅中，加入黄酒、红糖适量，蒸至烂熟，一日至二日吃完。

柚子属于柑橘类，它与陈皮有相同的功能，能排除淤积在器官中的滞留物，特别是用在有消化不良的胃寒症患者，更为有效。

【验方九】

治消化不良的胃寒症，用薄菜三至四钱、川椒一钱、茅术三钱，以水煎汁服用，效果同上方。

【验方十】

胃寒患者呃逆，时打呃忒，服用公丁香一钱和桔皮三钱的煎汤，有消呃之功。

【验方十一】

小茴香、橘子核、山楂肉等分，各炒研为细末，混合，每次服二钱，一日二至三次以温黄酒送下，治小腹疼痛。

【验方十二】

以蒟酱果或叶二钱，水煎后加红糖服饮，也很有效。

【验方十三】

取竹叶椒叶、吴茱萸等分，一同捣烂，敷于肚脐上，包缚固定，气通就好了。

【验方十四】

如果有呕吐的情形发生，应取刀豆壳一两，用水煎后加红糖，每日二次分服，较易生效。

【验方十五】

最奇妙的是荔枝也可治胃寒，食荔枝干少许，可治胃寒引起的疼痛，因它有暖胃之功，但不能多吃，只要感到胃部恢复正常，就可停食。

荔枝性热，但美味多汁，甘甜如蜜，如食用太多，会使人发热烦渴，甚至牙龈发肿、鼻孔流血，如果吃太多，头昏如醉，胃不舒服时，可用荔枝的外壳煮汤，饮用后，即可消除这种情形。

对于妇女经期腹部寒冷，隐隐作痛时，可吃荔枝干五六个，便能渐渐回暖，如痛势严重，用荔脯十枚、生姜一片、红糖少许，煮成糖水喝，也能止痛，荔枝说来真是妙用无穷，在此提出来作为证明。

普通胃痛

【验方一】

有胃病患者，在胃痛时或过后数天，吃东西都难以下咽，吃冷食也感到很不舒服，小便带红色，嘴里发苦，用手指轻按胃部，觉得似有硬块，但不痛时，又与常人无异，每逢情绪烦躁或气候不佳时就会引起胃痛，经人介绍，用羊心治好十余年的胃疾。现将方法介绍如下：

羊心一个洗净弄小洞，里面放二十个整粒的白胡椒，用麻油煎来吃，最好是以平底锅小火，不停的翻动煎，煎到里外皆熟为止，就寝前，白胡椒、羊心一同吃，连续吃几个，就可见其效神速。

【验方二】

老生姜一斤（越肥大越好）不用水洗，放入灶心去煨，用烧过的木炭，或木柴之红火炭埋住，次晨将姜取出，姜已煨熟，刮除外面焦皮，也不必水洗，再把姜切成薄片，如姜中心未熟透，把生的部份去掉，然后拿二两的冰糖研碎成粉，与姜片混合，盛于干净的瓶中，加盖盖好。约过一周，冰糖溶化而被姜吸收，取姜嚼食，吞入胃中，每日三至四次，病轻的一个月，重的半年就可治好。

【验方三】

如果饥饿时胃痛，吃饱胃也会痛，可至中药铺买神曲、山楂肉、川芎、半夏、陈皮、连翘、莱菔子、麦芽、白术以上各二钱，良姜五分，木香五分。用水一碗五分煎七分，药渣水一碗三分煎六分，饭后半小时服用。

服此药汁时，忌吃空心菜、韭菜、炒花生米或含有酸性的腌泡食品。

【验方四】

梅仔干十多粒（即酸梅干），用红土新瓦在火炉上用文火焙脆，再搗成粉末，掺入红标米酒内（每瓶约〇.六升装），每天午、晚饭后服用一二杯，可以健全胃壁，帮助消化。

【验方五】

取青核桃六斤、烧酒十斤，放坛中浸泡二十天，待酒变成黑褐色，去渣过滤备用，胃痛时每次服用十至十五毫升。

【验方六】

以桂花根、橄榄根、狗尾草各二十公分，半酒水炖服，若在其内加入赤猪肉也可以。

【验方七】

最普遍流传的治胃痛法是青木瓜汁。作法是将长到拳头大的木瓜用水洗净，然后割下切开，取出子，放进榨汁机，用细布过滤其渣，一碗可分三次喝，虽然难喝，但已有多人试过，胃病因而断根，倒可一试。

【验方八】

木瓜含有丰富的维生素C，这里再介绍一种木瓜治胃痛的偏方。

买半生半熟的木瓜回来，在木瓜顶上切去五分之一，用汤匙挖去瓜子，放四分之一的冰糖，四分之二的温开水在瓜内，再将瓜帽盖上，用牙签固定，以免滑掉；将木瓜放进一长形炖盅内，四周垫布以防木瓜倾斜，再将炖盅放进快锅中，快锅要放四分之一的生水，在瓦斯炉上隔水炖，待快锅发出叫声，即改用文火，约四十分钟后，即可取出。拔去牙签，拿开瓜帽，冰糖已溶化，用汤匙捞汤喝，吃瓜肉，味道甜美，一次吃不完，留到下一次，吃上五次，即可痊愈，信不信一试便知。

【验方九】

每天早晨，服用二大匙的花生油，能治愈胃病的例子屡见不鲜。

花生油是将花生去皮后，以冷压的方式榨出来的淡黄色液

体，它有调节胃功能的作用，但此法也是最近才发现的。

【验方十】

黏膜性的胃病可以将蛋壳一个炒成焦黄的颜色，然后磨成粉末，并以开水冲泡，每天服用一次。

《本草纲目》中曾提到这种食品，只不过当时是用它来治疗反胃的现象。

【验方十一】

以鱼鳔三十克、猪上肉六十克、冰糖十五克，放适量水煮，熟后食用。

鱼鳔脱水称为鱼肚，鱼肚有青花鱼的小鱼肚和鲨鱼的大鱼肚二种，有补精益气的功能，可以补充消耗过多的体力；猪肉能补充营养，砂糖有治胃弱的功能。

以往人们都喝甘草汁来治胃病，一天喝两次，也确实有效，但后来发现，常饮用甘草汁，会有血压升高与尿量增加的副作用，所以现在已不再使用。

一般的食疗法，都是前人的发明，经过无数的改良后，才留传下来的，这些都是人类智慧的结晶。

消化不良引起的胃痛

【验方一】

食用白胡椒粉末十粒与酒的混合液有效。白胡椒的性质与干姜大致相同，最近有人研究这种食品的效用，发现孩童消化不良引起下泻，服用这种汁液，有百分之九十以上的治愈率。

【验方二】

柚皮三十克加入三杯水，熬至剩一杯半的汁液即可，这是一天的份量，分三次喝完。

柚子属柑橘类，与陈皮效果相似，能排除淤积在器官中的滞留物。

【验方三】

以开水冲泡三克的咖啡粉饮用。

咖啡粉的利用，也是一种新发现，它有排除“食积”的作用，所以消化不良需要灌肠时，服用咖啡粉，也可帮助多余食物的排除。

【验方四】

正川七（三七）三钱，研末每次用五分，和二两半瘦猪肉片和八分水，入碗内炖熟，饭前二小时服用，轻者二日服一次，重者每天服一次。唯孕妇或妇女月经来潮皆忌服。

【验方五】

这里介绍一种胃病的特效粉末，此药粉可治各种胃病，效果颇佳。

正老西连五钱、正沉香五钱、厚朴五钱、苍术三钱、吴茱二钱、元胡三钱、龙胆草三钱、党参五钱、陈皮三钱、公丁香三钱、*东埔八钱、木香八钱、白术八钱、砂仁八钱、没药八钱、山奈八钱、香附八钱、熊胆二钱、藿香三钱、草果二钱、内金一钱、甘草五钱。

以上各药材，共研成细粉，成人每服药粉一钱，孩童依年龄酌减即可，一日服三回，饭后以温开水泡服。

肝胃气痛

肝胃气痛即西医所谓幽门痉挛性痛一类，疼痛时，以气分闷胀为主，甚至影响胃部附近的器官，如肝等，是神经官能病变，通常称为肝气郁结，遇到情绪上发生烦恼、愤怒、忧郁、焦虑的情形，胃神经就受到影响，产生痉挛疼痛的现象。

主要症状，是在胸头闷塞，呈经微绞痛，或有一股闷气，饱

* 可能有误—责编注

塞在胃部中，这股闷气，上不能暖气，下不能放屁，于是困顿作痛，令人痛苦难安。

此症主要的对象是妇女，胸气狭小或脑气过多的妇女较易发作，缠扰不休，痛得最厉害的时候，要用手按摩，或用拳捶击，百般推敲，才能使气松动，胸膈舒畅，有点暖气和稍稍放屁，疼痛方始松弛。

男子如果性情怪僻，郁闷于心头，有烦恼不肯外道，胸襟不旷达，也会肝胃气痛，这与个人的胸襟宽窄有关，如果能得失不介于胸怀，心境豁达，气度豪爽，改变一下个性，那么肝胃气痛的症状要消除就较为容易了。

至于此症的治疗法，应以通气开膈的饮食品较有效：

【验方一】

金柑是黄色小圆形的果实，冬、春两季皆有鲜品上市，其他季节，也有渍制的金柑，无论新鲜的或渍制的，都应连皮嚼食，因为柑皮内有小的泡囊，含挥发性的液体，进食后，暖气可频出，胸膈大畅。

【验方二】

金橘饼（又名糖桔饼），同金柑一样，功用都在皮的部份，这种橘皮，皮内有辛辣的小泡囊，食后能通气，凡是肝气内聚、掌持不散，吃过这种橘皮后，可以即刻感到松畅。本草书上说它“甘温、下气、快膈，皮尤佳。”金橘饼是用整只红橘加糖及蜜渍制成，压成扁圆形，尤其以新加坡土产金桔饼，皮厚而甘酥，制作佳。

【验方三】

生黄果皮晒干，每天吃十个，用水煎服。

或以黄皮树根一至二两，水煎后去渣，加黄酒冲服，也有同效。

【验方四】

有人将未成熟的胡桃皮（绿色肉皮）二两浸入八两的烧酒

中，密闭约七至十天后取出饮用，每次饮约三至五毫升，可以止住疼痛，此酒也可外用。

【验方五】

橘的皮，在中医处方中时常用到，又叫陈皮。本草书上说“陈皮，能健胃、消谷、调中开膈、通气、化滞。”这是一种健胃药，含有精油和配糖醴柑果苷等成份，有驱风镇痉之效。陈皮愈陈愈佳，苏州制的为泥状，进食后，能使气分大畅；广东制的，则通气而少燥热。此外，还有青皮、橘红、橘络，都有疏通肝胃气的功能。

【验方六】

鲜佛手四至五钱（干的二钱），开水冲泡，代茶饮服。

或将佛手、玄胡索各二钱，用水煎服，治肝胃气痛有效，此法也可用来治疗胃神经痛。

【验方七】

以柠檬切成薄片，慢火熬汤，更能疏通肝气，开胃消食，应用时也是皮肉并用。

此外，尚有香橼、柑、柚、金山橙的皮，可以烘干后切片煮茶。凡是一切果皮，有晶粒小囊，其中有水泡，射入眼皮时，会产生热辣辣感觉的，都有通气开胃的作用。也有人以芳香的花朵或植物嫩枝作茶剂饮用的。

【验方八】

代代花是香橼的花朵，色白，像茉莉花，各大茶铺均有售，冲饮作茶，妇女肝气郁结，可作通气茶剂。

【验方九】

有患者，以代代花和橘皮各二钱，甘草一钱。用开水冲，每天三次服用，效果更佳。

【验方十】

玫瑰花芳香化浊，性格略带温暖，各大茶铺可买得到，冲茶时将玫瑰花瓣与红茶一起冲或煮，香味既佳，又能通气。此外，

用丁香、郁金、肉桂泡茶，都有相当功效。

【验方十一】

枸橘嫩枝带叶取一两（鲜品二两），加黄酒和水合煎，去渣，一日分二次服，能治肝胃气痛。

【验方十二】

以食茱萸根一两或干果实二钱，用水煎服，也很有效。

【验方十三】

胃部胀满，暖气恶心，呕吐酸水疼痛，其痛发作突然，痛时四肢厥冷，颜面苍白，冷汗淋漓，脉伏不省人事，痛的部位在心窝而牵引胸肋、肩腹腰背等处，间或头痛、眩晕、耳鸣、失眠、心悸、怔忡或手足震颤等，脉弦或沈细，苔白，下面三方，皆理气平肝和胃良药，可作参照使用。

（1）逍遥散：柴胡三钱、当归三钱、白芍三钱、茯苓四钱、白术三钱、甘草一钱、薄荷半钱。共研为散服之。

（2）匀气散：丁香二钱、白豆蔻三钱、檀香三钱、木香三钱、藿香三钱、砂仁二钱、甘草一钱。共研为散服下。

（3）理气平肝散：柴胡三钱、白芍四钱、枳壳三钱、甘草钱半、木香二钱、香附二钱、乌药二钱、青皮钱半、川芎二钱、元胡三钱、灵脂三钱。研为散服。

【验方十四】

脾胃虚弱，面有下痢的情形，应买黄雌鸡一只，捣净，以水盐、酱、醋、茴香、小椒等拌匀，刷于鸡上，用炭火炙烤，空腹食用，可治心胃刺痛。

【验方十五】

治心胃疼痛，另有一法，以香附四两用醋洗七次；焙研良姜四两，以酒洗七次，焙研，共为细末，每服三钱，姜三片，盐少许，冲汤空腹服用。

肝胃气痛患者注意事项

一、在胃气闷胀、壅塞不通时，用热水胶袋，外以毛巾包裹，敷在患处，也有小效，旨在使血液流通，可止痛。

二、饮食方面，要少吃滞气闷塞、坚硬不化的东西，如糯米类、发酵食品、芋头、花生、豆类、腰果、番薯等，凡是吃后自觉引起不舒适的东西，都应放弃，切勿再进食。

三、平日多操作，或行走运动，作柔软运动，如太极拳，或气功运气、静坐吐纳，都是相当有益。此类患者有很多是运动太少，以致患后一经捶击按摩就可使患部舒服，这就是局部运动的功效。

四、最主要的，就是要清除心中的郁闷和气恼，前人说每天大笑三声，使积郁全消；有许多人常常自寻气恼，肝胃气痛最易发生，古人说“别人气，我不气，一气便中人计”，所以每逢气恼事，就一笑了之，如此可享健康之福。养成涵养功夫，宠辱不记于心，不贪过份财，不做过份事，闲时寄情花草，或养鸟饲鱼，这是最基本的除病良方。

胃、肠痉挛

胃 痉 挛

胃痉挛是以歇斯底里等神经性的症状为原因，腹部及胸部并伴有激痛，有时对食物的急性过敏性反应也会引起胃痉挛。大约有九成的所谓胃痉挛，并非胃本身发生了痉挛，胃本身引起的痉挛是不会感觉到疼痛的，很可能是胆石症，这种疼痛是很难消除的，暂且按下不谈。

【验方一】

逢到胃痉挛，可以将茺菼（即鬼芋）放入开水里煮数分钟，再加入一把盐，如此，就可以使茺菼的热度持久，然后把它包到干毛巾里面，安置于胃部上方，冷却了要再加温重新使用，为了不使温湿布中断，最好准备两个茺菼，只要不是很严重的症状，持续使用温湿布半个钟头即可痊愈。

利用鬼芋的目的，在于它的保温性比较高。如果找不到鬼芋的话，可用绞过热水的毛巾代替。

【验方二】

内服部份可用新鲜大鸡蛋十二个，打碎搅和，加冰糖一斤、黄酒一斤，一起熬成焦黄色，每次饭前服一大匙，一日三次。

肠 痉 挛

【验方一】

遇到肠痉挛时，将黄皮果核炒香，研为细末，以水或黄酒送服，每服二钱，一天吃二至三次，即可痊愈。

【验方二】

将烤过火的鸡蛋放在研钵内磨成粉末，水送服。

【验方三】

服下大蒜的榨汁也有助益。

【验方四】

大口的将盐水喝下，待腹内东西吐出后，隔一整天后，才能进食。

胃酸过少症

所谓胃酸过少，就是胃中缺少盐酸，也就是胃液分泌不足，无力负起消化与防腐制酵的工作，间接影响肠之消毒力量，因此

容易患胃肠病；也就是脾胃虚弱，消化不良，中医称为胃呆，一般皆由于缺乏营养所致，但实际原因非常复杂，治疗方法要用补剂，促使增加胃液分泌，促进消化。

胃酸过少的治疗法

【验方一】

脾胃虚弱消化不良，可用猪肚少许，与莲心同煮，酌加豉油，作为佐餐。

猪肚即猪胃，以胃补胃即中医所谓同物同治方法，很有益处。猪肚本身坚韧，不易消化，故要炖烂，且不要一次吃太多。

【验方二】

身体虚弱的人，常以莲子粥作为补品，肠胃患者在泻痢期间，亦常以之当代用食品，它也是一道很开胃的食物。

以一人一餐的药量是莲子四钱、红枣五钱、龙眼肉三钱和一把食米或糯米煮成。煮时，先将米洗好，同时把锅洗干净，将锅烧热后，再倒水，这是因为，如此煮出来的稀饭比较香，水下锅煮沸后再下米，同时下莲子、红枣、龙眼，等粥快煮好时再放少许糖，起锅后不得再放糖，同时在煮饭中途不得加入生水，否则味道较差。莲子熟后，即可起锅，这种粥不宜太稠或太稀，每星期煮二至三次来吃，极有益处，唯以煮一次吃一餐为原则。

【验方三】

如营养不足引起消化不良，而身体虚弱时，可以用山药三钱切片，煮成薄粥，作为辅食，有健脾养胃能力。

中药店中，还有一种名为“於术”的，产量不多，价格甚昂，只有少数大药店才有出售，这是医治消化不良症的健脾补品，如果先在饭锅上蒸熟，使其柔软甘香，切成薄片，加入山药粥中，效用更好。如果单用山药熬粥，也有效果。

【验方四】

用山楂八两、槟榔一两，炒焦研末，加糖六两，用水煎成糖膏状，在餐后用汤匙取一二匙，开水冲服，状似咖啡，而无咖啡的刺激性，可助消化，连饮十天后，可使饭量大增。这时即可停服，待有“胃呆”的情形时再服。通常，饮后数小时，即会感饥饿，见效神速，对于胃酸过多的人，这方法是不适用的。

【验方五】

如果服山楂没什么效果，舌部苔腻，这是湿滞的缘故，要改用利湿健脾的方法。可用炒苡米五钱、川厚朴片一钱，加红枣六七枚，一同煮茶，此法只适用五六次，有效即止，以后只要调节饮食，每四小时吃一餐，每餐量少，慢慢改进，因为这类患者，初转好时，应该每餐不吃饱，如此，消化的工作，便能运转灵活了。

胃酸过少患者注意事项

一、有胃酸过少、消化不良症状的患者，要尽早医治，否则拖延只会使身体更消瘦，体力不足。

二、平常多作轻便的运动，如饭后散步或平时打打太极拳，使全身的肌肉活动，胃部的消化也跟着增强。至于剧烈的运动仍是不适宜的。

三、日常饮食可多食富有水份的食品或调味之肉类，促使刺激胃液分泌。

胃酸过多症

胃酸专司消化食物与防腐制酵的重要工作，但胃液分泌有一定的量，如分泌过多，就会出现吞酸、反胃、吐酸水等现象；至于胃酸过多的原因莫衷一是，各有说词，有的说是恼怒忧郁伤肝所引起，有的说是吃肉过多引起，有的认为是胆囊炎所引起的，

还有的说是迷走神经发生障碍的缘故，或是血液中氯的新陈代谢失常而起，现暂且不谈。

胃酸过多在胃内发生腐蚀作用，会出现吞酸、反胃、吐酸的现象，甚至造成胃溃疡或十二指肠溃疡的严重后果，是不可忽略的。

其医疗方法，一般是服用碱性药物，如小苏打等，但中和的效用只能暂时相安，不久胃酸又要分泌过多，若再用碱性药反复中和，更能引起胃酸大量分泌，无异火上浇油；另外，也有人加入甘草汁饮用，而近来发现，服用甘草汁过多，会有血压升高与尿量增加的副作用，所以还是少用较佳。下面介绍几种较安全的疗法：

【验方一】

啄木鸟一只，去羽毛，清理内脏，洗净放入烤箱，烤至焦酥为止，与乌贼的甲骨一同放入研钵中，磨成粉末，每次取六克的粉末，用开水冲泡服下。每天服用二次。

胃酸过多、饥腹痛、饱腹痛、吐胃酸，服用这种处方，对胃有好处。传说这种药品能治愈胃及十二指肠的溃疡，甚至能治癌症。乌贼的甲骨有收敛、制酸的作用，可用来治疗胃酸过多的疾病。

【验方二】

据本草载红茶“能开胃健脾消食”，有调和及收敛胃酸分泌过多的作用；绿茶对轻微泛酸者很适用。

【验方三】

牛乳为本症最适宜的食品，兼吃米粥或麦粥更佳，确能达到制酸的效果。

【验方四】

某患者罹胃酸过多症，每当胃内空空时，饥肠辘辘，胃即隐隐作痛，接着出冷汗，难以支持，后以奶粉两匙和甘草末一匙为比例，用开水冲服，不放糖，每天喝三至四次，一个月就痊愈。

了。此物于痊愈后应停药，只要注重日常饮食即可调养得很好。

【验方五】

如果每餐饭吃少许生姜，就可将胃酸过多的症状治好。生姜一次不可吃多，吃多了，不但吃不下饭，且对眼睛有损害，由于胃酸过多是属于慢性病，治疗时要慢慢来，否则欲速则不达。至于病好后，吃不吃生姜都无所谓。这时胃能完全吸收，食欲增加，胃酸过多的疾病即能根治。

【验方六】

用旱三七五分，研末，瘦猪肉四两，切成片置碗内，将三七放肉上，加半碗清水，入锅蒸熟，汤肉一起吃完，隔日吃一次，病轻者三五次即可治好，重则十余次定能痊愈。此方又可治胃酸过少、胃下垂和消化不良、胃神经痛等疾病，均有奇效，但是妇女怀孕或是来经期间不可服用。

【验方七】

将乌贼骨，磨成细粉，每回吃一至二分，以白芨十至二十分煎汤送服。

也可至中药铺买四两，经研成细末后（去硬壳），分为三十包，每次饭后服用一包，一星期后就不再吐酸水，再继续服用二个多月后，即可痊愈。

乌贼骨含有磷酸钙、碳酸钙、胶质、有机物质及氧化钠等，古今中药集成内说它“为制酸药，对胃酸过多、胃溃疡等有效”。此外，其研磨后之细粉，撒布于伤口，具有止血的功效。

【验方八】

红萝卜和蕃茄也可治胃酸过多症，此因其为碱性食物，汁多味甘，有中和作用，红萝卜须深红色，下端和上端差不多大的，味甜水份也较多，吃时为防止细菌，应于洗净后表面擦盐，用冷开水温热，开水冲下即可，细嚼一只后，胃酸会恢复正常，如果绞成汁，则疗效甚微。

此物既可治病又兼美容效果，也可增强体力，真是一举数

得。

【验方九】

一切的豆类，都有制酸作用，其中尤以黄豆最佳。

【验方十】

喝普洱茶对较严重的吞酸患者有很好的治疗效果，据本草载，普洱茶的功能，能开胃、散风寒、温中、治反胃。

【验方十一】

每夜服三粒番仔姜（即小辣椒），滚水送下，连服一周，共服二十一粒即愈。对男女老幼各种胃病，特别是胃酸过多患者更有疗效。

【验方十二】

有一患者，肠胃老是不舒服，只要多吃一些，肠胃就不正常，少吃，又挨不住饿，却用老萝卜干治好他的病。

每餐煮饭时，切三四片（约一两左右）之陈年萝卜干，洗净蒸瘦肉，瘦肉约二两左右，放少许水，吃饭时吃，持之以恒，不但可强化肠胃，而且体力亦增加不少。

【验方十三】

以蒜头蒸瘦肉或虱目鱼，蒜头约一两左右，瘦肉三四两，放在电锅内蒸，水放少许，半小时就可取出来吃，若是小孩子，则多寡自己决定。

【验方十四】

用佳冬树叶，约一斤左右，洗净缝成一大片，猪肚子以明矾洗净，用佳冬叶把猪肚包起来，猪肚外皮，以盐薄薄掩上一层，以文火蒸一小时。持之以恒，严重的，六七个猪肚子，轻微的四五个猪肚子就可治好。

【验方十五】

肚子有饿的感觉时，随时备苏打饼干，吃后可减轻不舒服的感觉。

胃、十二指肠溃疡

胃溃疡和十二指肠溃疡虽然发生的部位不同，但发生溃疡的原因是一样的，所以疗法也大致相同，现在先说明胃溃疡发生的原因及症状。

胃溃疡的发生，现代医学认为是胃粘膜的血液循环不良时，该部位的抵抗力减低，在这些抵抗力较弱的地方，由于受到过多的胃酸刺激，而产生溃疡，所以，胃酸过多是溃疡的主因。

它的症候是痛的部位，常在胸骨之下，也就是我们常说的人字骨之下的心窝部份，有时因神经的传布，会痛到胸部两而下侧，以至背后和肩部都痛，这个痛，大多是在饭后痛，和饮食有关。胃溃疡痛时，吃了东西，反觉好一点，但又不能多吃，因为吃多了，会发胀，结果痛势更厉害，除了疼痛之外，有时会吐酸水、呕吐，至于大便，几乎经常秘结，有时下血或吐血。

十二指肠溃疡症状和胃溃疡差不多，发生的原因也大致相同，但是疼痛的部份是在心窝部偏右方，比胃溃疡痛的部位稍稍向右又要低一点，表面上易区别的是疼痛的时间，十二指肠溃疡大多在饥饿时，或是食后半夜作痛。

严重的溃疡会大量出血而成休克状态，也有迁延不治，导致穿孔、幽门狭窄与严重的腹膜炎等并发症，都能危及生命，所以平常如见所解大便为深咖啡或黑色时，就能自行诊断，可能是胃溃疡的征兆。

胃、肠溃疡治疗法

由于引起胃溃疡和十二指肠溃疡的主因都是胃酸过多，故治法也大致相同，能治胃溃疡的食疗法，都可以治好十二指肠溃疡，现在就一并将治疗方法介绍如后：

【验方一】

最肥大的老姜一斤，以水洗净，放入木柴灶心中埋煨，次晨取出，刮除焦皮。不可用水洗，切薄片，如其中没熟透，去掉。再以冰糖二两研碎，与熟姜混合，盛玻璃瓶中盖好，约一周。糖溶化被姜吸入，每日食姜，症状较轻的一月可愈，慢的也只要半年就可全好。姜在肠胃病中功效卓著，下面再举个偏方，也是和姜有关系的。

【验方二】

买重约一斤以上的鸡一只，去内脏，洗净后盛入大碗中，另老姜半斤至十二两，捣碎后包以砂布，将姜汁榨出，约二小碗（去姜渣），放入鸡腹内，密盖好，放置锅中（锅中加水），以文火炖之，约二小时半即可，鸡熟汁浓，将姜汁连同鸡汤喝下，即可治好溃疡。鸡肉可以吃，但最重要的还是喝熬好的汤较具效果，严重的，只要吃五只鸡左右，就可好转，恢复健康。

【验方三】

猪肺原是补肺食品，但对溃疡也有良好的止血效能，其吃法无论蒸食、熬汤都可，各随己意，可将猪肺切成块状，放在炖牛肉汁的炖锅中隔水清炖，成为纯净的猪肺露，每周食一二次，以饮汁为主，稍进猪肺也没关系。

最近欧美各国经过试验后，认为肺脏制品，对止血有极大的功效，很多药剂都是用牲畜的肺脏制品作为治疗出血之用，如欧美出品的“纤维根”等，都是用动物的肺脏，制成的止血良药。

【验方四】

用猪肚焙干，成极脆片形，研为细末，越细越佳，要见风即能飞散的程度，每天晨起，空腹用开水吞服，一次一钱左右，服后再进早餐，对促进胃溃疡和十二指肠溃疡的愈合，都有极大的功效。

一般医治胃病，常用小苏打或碳酸碱、氧化镁之类来中和胃酸，这些药品只能求片刻安宁，治标不治本，并没有多大功效。

【验方五】

将乌贼骨洗净，用火焙干，研成细末，杏仁焙干，研成粉末，其份量为乌贼骨粉三两、杏仁粉一两，一起拌和，在疼痛的时候，先作适当治疗，第二天再进服此种粉末，最好是在早餐前，用二茶匙的粉末，开水调成糊状，吞咽下去，隔十分钟后，再进食早餐。

乌贼骨是乌贼腹中一块白色扁形的坚硬物质，是软体动物的脊骨，名为海螵蛸，本草纲目说它“研末可治疳疮、阴疮、出血”，故中医都用来作止血药。近代医药论文中，指出乌贼骨有良好的制酸能力，对肌肤上的创伤有愈合作用，并能止痛止血，用来治疗溃疡，效果很好。

【验方六】

乌贼骨磨成粉与白芨粉拌合，晨起空腹时，吞服少许，份量不拘，可是进食的时间要长一点，不妨连进数月，因为此症一时难以断根。如单用白芨粉也有效。

白芨粉有愈合创口的功效，富胶质，能保护肠膜、防止出血。进服时将粉末少许用开水调成糊状，于空腹时入胃，可直接溶解达到溃疡所在。

【验方七】

以甘草粉六两半、乌贼骨粉三两半，两味和匀，每晨用两茶匙，以开水调成糊状，早晨空腹时服用，吃完后，再制十两，继续服用，对深度胃溃疡和十二指肠溃疡有凹陷状态患者，能促进生肌，并防胃痛复发，非常有效。

甘草是中医常用的药，产在内蒙古、新疆、青海、甘肃等地最多，动物及野生鸟类，遇到胃部不舒服时，都会寻食野地甘草，作为天然治疗剂，而兽医也常以甘草作为治疗动物的胃肠药。

【验方八】

有人单以乌贼骨粉一钱，用糖水调服，每天服二至三次，乌贼骨粉有制酸作用及止血功能，前面已提及，这里不再赘述。

【验方九】

鸡蛋壳一个，焙燥研成细末（越细越好），每次一钱，饭前以温水送服，一天可吃二至三次。

如果每顿饭食皮蛋一个，只要吃到两百个，必定痊愈，但皮蛋应选用土制的，因为化学制成的皮蛋，含有铅毒，要注意，以免慢性中毒。

【验方十】

蜂蜜一杯（约一百至一百五十毫升），隔水蒸熟后，于饭前空腹一次服下，每天三次，连服二至三星期，溃疡壁会逐渐消失。蜂蜜每天服用，能使胃液总酸度降低，红血球、白血球恢复正常值，疼痛消失，大便正常。

蜂蜜有止痛的作用，这已是很古老的知识了，但蜂蜜能治疗溃疡，却是最近才发现的。

此外，九克的甘草与六克的陈皮加水煮好后，沥出残渣，再于汁液中，加入五十四克的蜂蜜，每天食用三次，对胃溃疡和十二指肠溃疡，也有很好的治疗效果。

【验方十一】

鲜甘蓝菜捣绞汁一杯（约二百至三百毫升），略加温，饭前饮服，每天二次，连服十天为一疗程。

它的作用主要是甘蓝所含的维生素U，一般认为人工合成的维生素U，远不如甘蓝汁的效果好。

【验方十二】

新鲜（未发芽）马铃薯，也有治好胃溃疡和十二指肠溃疡的功效。将马铃薯洗净切碎，不必去皮，捣烂，用纱布包挤出汁液，每天早晨空腹服一至二匙，可加适量的蜂蜜，连服二至三星期，服药期间禁服含刺激性的食物。

【验方十三】

有人将马铃薯用擦菜板擦好，用布将擦好的马铃薯包好，绞出水份，把残渣放入炒锅中，一面翻一面炒，水份蒸发后就会变

为焦黑，将焦黑的马铃薯研成粉末服用。这种粉末能抑制空腹时分泌的胃酸，停止溃疡的进行，最好在午前、午后、就寝前空腹时用。约两个月后，就可抑制胃酸分泌过多，再服用一、两个月，就可治好。

【验方十四】

黄豆榨出的油有中和胃酸、消炎镇痛和保护溃疡面的作用，每日服用一匙黄豆油，加柠檬汁少许更佳，但须持久服用才能生效。

【验方十五】

糯米稀饭煮至极烂，加红枣七个至八个同煮，日常饮食，极有益处。

【验方十六】

用藕根、野菱、苡米仁，文火久煮，饮其浓稠之汁，应小量而持久服用，此法兼有防治胃癌之功。

【验方十七】

慢性溃疡，疼痛不止，面色苍白，贫血虚寒，有这种症状的患者，服食饴糖一至二匙，温水化服，能缓解疼痛。

【验方十八】

煨瓦楞子（蚶子），研为极细末，炒茅术研为末，等分研和，每次服用二钱，一日二次，最好在饭前温水送服，此法亦可治好慢性胃炎及胃酸过多症。

【验方十九】

五加皮三钱和甘草、陈皮各二钱，以水煎，每天分二次服，治慢性胃炎也根有效。

【验方二十】

取榧木皮十斤、水五十斤，煎至减半时过滤，再浓缩成膏状，加防腐剂备用，每天服三次，每次三毫升，此法治愈率达九成以上。

有人以榧木皮三至五钱，用水煎，每天服二次，效果是一样

的。

【验方二十一】

清明菜一两、甘草三钱，水煎服用。甘草可治胃肠疾病，此方亦适用于胃痛患者。

【验方二十二】

五加皮三钱、甘草、陈皮各二钱，水煎，一日二次分服，效果很好。

【验方二十三】

有人以蒲公英的根焙燥研为细末，温水送服，每次二至三分，一天二至三次，连服十天为一疗程。

【验方二十四】

买青绿色嫩木瓜一个，洗净切丝，掺入开水，打成浆汁，滤去残渣，日喝一大杯，三天见效，一月即可痊愈。

【验方二十五】

有患者罹十二指肠溃疡，大便如鸡血喷涌，因时间过久，出血太多，且年迈体衰，未便开刀，医师乃注射盐水，暂为治标，其家人暗以真正的云南白药二瓶，每瓶分十小包，每隔四小时温水冲服一小包，连服一周，检查的结果，已经痊愈，医师莫不称奇。

另一患者，因胃溃疡，也是自服白药，原本黑血颇剧，服用三日，血即止，连服约一周，愈后永不再发。此白药为伤科之圣药，能结合疮口或伤口，这是可确信的。

白药的成分如下：雄黄、千金子、红花每、川文蛤、川大黄、自然铜、山慈菰各二两，朱砂、阿魏、儿茶各一两，归尾一两五钱，天竺黄、麒麟竭、刘寄奴、三七、红芽大戟各三两，活土鳖虫五两，藤黄二钱，梅冰片、京牛黄各二钱半，水银、轻粉、琥珀、麝香各三钱，好没药、净乳香各七钱。

其中文蛤须捶破，洗刮内衬。千金子去壳用纸包裹，换纸研数十次，去尽油，无油成霜。自然铜火煅，醋评七次。山慈菰去

皮，洗净，焙用。大戟洗而焙用。藤黄须隔汤煮数次，去浮沫，再用山羊血拌晒。水银与轻粉同研。没药须去油。乳香也要去油。至于土鳖虫要用雄的，且须活的才有效。此虫在凉墙角之松土处，或是仓底下较易寻得，愈大愈佳，其形状大小不一，不能飞。如果用刀将此虫切成两段放地上，用碗盖好，过一夜，自会接上而活者即为雄虫。用时去足，放瓦上以小火焙黄，研油使用。

【验方二十六】

用道地的田三七三两，研成细末，每包一钱，每次用一包。先将精瘦猪肉三两，盛磁罐或洋磁之茶缸中，再倾药末于肉上，加清水约一杯，不可放盐，置于外锅，隔水炖之，汤渣全数服下。服完三两后，保证胃溃疡或十二指肠溃疡断根。

田三七亦为伤科之主药，道地的田三七，麻舌程度虽逊于白药，但亦具有相当大的威力。

溃疡患者注意事项

一、治疗之先，要扫除不良的心理因素，如消除忧虑、避免烦恼或失眠等。

二、为免使患处反复发作疼痛，应禁绝暴饮暴食，尤其是忌食烟、酒、浓茶、咖啡、辣椒、凤梨、花生、咸鱼、油炸物、香料、香肠等。

三、少食多餐，身心宁静，睡眠充足，食后休养片刻。

四、切莫拖延时日，导致并发症，以致危及生命。

五、治疗要有耐心，不可过度急躁。

六、常吃流质食物，可消除不适感，但稀饭对溃疡没有好处，应少吃；人参含有咖啡因成分，还是不吃的好。

胃、十二指肠出血

胃出血的基本原因，是因有了溃疡，逐渐加深损伤血管所致，但是发生吐血的时候，要先断定这血的来源，是由肺部来的，还是由胃部来的？

肺血经气管由咳嗽带出，吐的是一口或数口，一丝一点，量很少，就是大量的肺出血，也远不及胃出血多。而胃出血所吐出的血是经过食道而出，有呕吐的感觉，其势汹汹，如泉喷出一一般，量很多，有时会夹食物残渣一齐呕出，这就是胃出血的特征，可以自行判断。

引发胃出血的原因有三种：

（一）患了胃溃疡之后，血管将破未破时，如进饮烈酒或劣酒，使胃中的血管扩张充血，以致血管破裂；饮酒的人在频频干杯过量之后，有时会血如泉涌，由口鼻而出，就是这个原因，有时不易消化的菜肴或刺激食品，也会使溃疡面磨擦受伤，都会诱使患部出血。

（二）胃的溃疡面因侵蚀日久，遇上勃然大怒或是暴躁愤恨，或神经上受重大刺激时，血脉贲张，原先将破而未破的血管就有充血现象，导致破裂，胸头闷闷一呕，稍一转动，便有大量鲜血呕出来。

（三）患部附近受到粗暴的打击或冲撞，以及剧烈运动或奔波劳顿，在溃疡的患部亦引起血管出血，而有呕血的情形产生。

遇有以上这些情况，紧急的措施和疗法可供患者随时应用，

胃、肠出血治疗法

【验方一】

用盐一撮，冲成盐水，缓缓饮服。若有粗盐最好，先用热水

冲调，待盐质溶化，再加凉开水调到适温程度，即可服用，用精盐或细盐也可以。

盐水可助血液凝结，使吐血的情况趋于缓和，多饮也不要紧，因为吐血停止时，需要大量水份渗入血液循环去补充体液之不足，以助血行；只是血液中红血球的增加，仍需相当时日，患者的面色，还是很苍白，起立时容易引起心悸、眩晕和作呕。

西医疗法在治疗胃出血时，都不用止血药，都先注射生理食盐水，这道理是相同的。

【验方二】

遇到大出血时，应该忌绝一切热饮，因为血管遇到寒冷，即易收缩，逢到热的东西，血管会更扩张充血，对出血反更不利。

以莲藕数斤至十数斤，洗净生磨滤汁，作为饮料，莲藕能清血凉血，又能止血、补血，生磨藕汁，如放置时间稍久，会变成粉红色，这种粉红色素汁液，就有补血的功能，吐血后可以大量进饮，喝剩的，放冰箱待下次再喝。

莲藕汁可以制成藕粉，将藕磨细，滤出液汁，曝晒日光之下，干后结成片状，就是藕粉，食用时用开水冲，一面搅匀，粉质即现出透明胶状，加糖少许，也可做点心吃，具有补血的能力。市面上有的藕粉是膺品，大都是用菱粉制成，分辨的方法，可看颜色，要略带红色的，才是真货，白色的是膺品。真藕粉内含丰富铁质，病人吃了，能补血，更为有益。

另外，在磨制藕汁时，切下来的藕节很多，不可抛弃，因为藕节本来也有止血的功能，将它洗去污泥，熬成藕节汤当茶饮也很适宜，虽略有涩味，但这种涩味，就含有收敛作用，能收缩血管，达到止血的效能。

【验方三】

用大蒜瓣四份和玄明粉一份，混合捣烂后，取三两，用四层纱布包裹，贴敷脚底的涌泉穴缚定，于三至四小时后除去，每日

贴敷一次，直到血止后才停。在贴药前，脚底心应先涂上一层凡士林，以防足底起泡。

【验方四】

新鲜蚕豆花捣汁饮下，有健脾和胃、补血、止血和涩肠的功能，治吐血有效。

【验方五】

白芨有愈合伤口的功效，可防出血，采荠菜花和白芨各五钱，用水煎汤服下，效果颇佳。

【验方六】

以委陵菜五钱、红枣五个用水煎。

【验方七】

胃出血，以致满口吐血，用稻草烧灰，将熄时，以醋喷之，趁其热烟将腾之时，用布包此灰覆于病者之胸腹部。

【验方八】

以墨旱莲一两、白芨五钱和甘草三钱、红枣四个煎服，对胃出血和十二指肠溃疡出血均有奇效。

【验方九】

有患者提供中药治胃出血的方法，即用莲子四钱、野山高丽三钱、吧参（西洋参）四钱、黑山楂肉五钱、茯苓四钱、麦芽四钱、白术四钱、淮山药四钱、芡实五钱、炒薏仁三钱、炙草二钱。共研细末，每服二钱，饭前以水服下。

【验方十】

以人参五钱、瓦楞四钱，白术、石膏、茯苓各三钱，广皮、半夏、升麻各二钱，甘草一钱五分，红枣十个为引，水煎服。

【验方十一】

吐血时，火气旺盛，这时除止血的饮品之外，还得兼饮些清凉的饮料，莲藕汁虽好，但较费时，胃出血时，在匆促之间，可购买茅根、竹蔗煎水作为饮料，茅根有轻微的凉血作用，竹蔗可清热，这种饮料，可用来作辅助治疗之用。

出血患者注意事项

一、止血后，第二三日中，尚须禁食，至四五日后，渐进流质食品，如牛奶、肉汁、藕粉等，一星期后才可进食烂饭或面包。

二、出血时应卧床休息，最好大、小便也在床上以特制盆器行之，止血后四五日，方能起坐，六七日后在屋中行走，要有适当的调养时间。

三、保持心中愉悦，不可太忧烦或暴躁。

肠 风 下 血

大便下血名肠红，又名肠风，和痔疮下血不同，也异于肠胃溃疡的出血，如日久失治，面黄饥瘦，可以丧生。

肠风下血治疗法

【验方一】

用猪尾肠八寸，洗净，白莲肉二两，去心不去皮，灌入肠内，用线扎住两端，煮得极烂，加盐少许，每天吃三次，两日即可痊愈，胃口也会逐渐恢复。

莲肉性能涩敛，用猪尾肠是采“同物同治”的医疗方法。

【验方二】

严重的，可至中药铺购中药枸杞一两，用瓦焙干为细末，分三次，用温黄酒冲服，此剂宜空腹时饮用。

【验方三】

患肠胃病以致大便下血的人，用猪血煮咸酸菜吃数次，即可去除肠红，效果神速，这是因为猪血的营养价值很高，除了含有丰

富的蛋白质外，所含的钙比猪肝要多出十倍以上，所含的铁质也比猪肝高二倍以上，是滋补的佳品，最宜于营养不良的人吃。

【验方四】

将羊血煮熟后，拌醋食，颇有助益。

【验方五】

凡是肠中湿热困聚，易患便血者，可用柿饼蒸食，每日三枚，很有功效。

如果是温湿伤寒（肠热症）的肠出血，情况较严重，用柿饼就不大有用。胃出血引起的便血，吃柿饼没有多大帮助。

【验方六】

大肠出血，还可以用阴阳瓦两片，将柿饼焙成存性灰，碾之成粉，加入红糖后，用开水冲服。

【验方七】

凡是患肠风便血的人，可买活鲫鱼一条，剖腹去肠，保留鱼鳞，纳入五倍子末三钱，再填满泥，煨灰研末，以开水分三次送服。

【验方八】

凡体虚肠风便血，血量不多，这是属于慢性肠粘膜病症，用南枣十枚、北芪一钱煎汤，睡前进服，约十余次即可治愈。

【验方九】

将龙胆草一握，切细，以水五升煮汁，约剩二升半时，取之分五次服，如未好，再服。

【验方十】

无论何种便血，可用生莲藕捣汁，作为冷饮，每日饮两三杯，不仅能止便血，对吐血、咯血等症皆有治疗效果。

便血患者注意事项

一、多吃水果及便利大便的食物，使大便畅通，才不会因大便

困难而增多便血量。

二、忌饮食刺激性食品，烟、酒也要忌绝。

三、引起便血的病症须先治疗，同时对于便后的清洁工作要注意保持。

腹 泻

腹泻不同于传染病中的痢疾或霍乱症，恰与便秘相反，时时有稀屎排泄，有时会大便失禁，其发生的原因，有的是因胃消化力衰弱或食物未曾嚼烂，此种未经完全消化的食物，进入大肠后，受大肠细菌作用，便发生腐败，肠粘膜受此腐败物刺激，而使肠的分泌亢进，于是肠里的细菌繁殖愈快又多，不仅会腹泻，有时还会发高烧。

有的腹泻，则是因碳水化合物的食品吃过量，使肠内发生异常发酵，导致发酵的为包围淀粉之粗纤维质，此种纤维质受到肠中细菌的作用，发生巨量屁气，这屁气行走至肠下部，刺激粘膜发炎。当然有的是因褥暑煎熬或感受风寒而起，现分别说明如下：

久泻不愈

【验方一】

用辣椒或辣油佐膳，可治好久泻，辣椒虽过于辛辣，但正好借助其辛辣的功力，敛肠止泻。

辣椒含有维生素A、B、C、D四种，营养价值高，本草书上说“辣椒温中、散寒、除湿、治肠胃薄弱。”故除了有止泻的功能外，它也有健胃的功能。

【验方二】

莲子与粳米等份煮成粥，病情较重的，可加淮山药、扁豆、于白术同煮，效果更佳。

【验方三】

莲子、芡实各四两、山药半斤，共研为细粉，每次以二至三匙加白糖适量，蒸熟作点心吃，每天一至二次，连续服用有效。

【验方四】

莲肉、淮山药、芡实和白扁豆等份，研为细末，每次服一至二两，加白糖蒸后，当点心用。

以上三法均与莲子有关，此乃莲子能补中安心止泻，在医疗上是收敛强壮的有效药品。李时珍说“莲子可以厚肠胃、补精止泄、治白带。”科学家化验的结果，莲子含有莲子碱，有收敛的能力。

【验方五】

有人以金樱花、金樱子、罂粟壳各一钱，以醋炒后，共研为末，炼蜜为丸，约如梧桐子般大，每次服用一钱，一日三次，也有奇效。

【验方六】

若以无花果鲜叶二两切碎，加入红糖同炒研末，以开水送服，一次喝下，能治经年腹泻不愈。

【验方七】

用豌豆煮成豌豆泥食用，能促进肠子的消导作用，因为豌豆含有豆沙质，故古代的千金翼方说“豌豆能治泻痢”。

【验方八】

将荞麦炒后研成末，用水泛为丸状，每次服二钱的量，一天吃二次，效果很好。

【验方九】

以荔枝干果七个和大枣五个，用水煎成汤服用，至好为止。

【验方十】

冻石榴皮，酸者焙干，研细末，每次服三钱，米汤送服，患二三年者，百药治不好，以此方服用，马上止泻，不可轻忽。

【验方十一】

杨梅树皮烧存性，研末，糖水送服，每次一钱，一天二至三次有效。

【验方十二】

苹果干粉五钱，空腹时温水服下，每天二至三次，亦有良好功效。

【验方十三】

用木半夏根一两，水煎去残渣，加赤砂糖，一日分二次服用。

【验方十四】

用麻油煎咸鱼，多吃几次也能生效。

整年泻痢放臭气

【验方一】

真厚朴一钱，煎汁服用，一日三次，两日即愈。

【验方二】

生大蒜煨熟去皮，和糖服食，具有神效。

【验方三】

鲜藕节捣烂，用酒冲服，也可治愈。

【验方四】

用山楂肉炒黑研为细末，每次服二钱，用砂糖调化，开水送下，重症者二服即愈。

便臭强烈的下痢

【验方一】

浓茶一杯，将茶叶沥出，加入少许醋调拌，即可食用。

古代就流传以茶止泻的说法，近来更发觉茶有收敛肠、胃的功能，可以治疗肠、胃的发炎。醋本身是酸性的，酸能收敛肠、胃

的“肠滑泻痢”，所以，是很好的止泻剂。此外，如葛粉、大蒜对下痢的治疗也很有功效。

【验方二】

以一杯水的份量煮三十克的葛粉，饮用前加入少许砂糖，服用这种食品，能治疗肠、胃炎，对感冒引起的下泻，也有很好的治疗效果。

【验方三】

大蒜两个放火上烤，烤至表皮变黑时取下，放入适量的水煮，患者食其汁液即可。大蒜有杀菌的功能，且能强化胃、肠的消化机能。

久泻下血

【验方一】

久泻久痢引起肠风下血，用荷梗或荷叶蒂一至二两，水煎，以麦芽糖（即饴糖）一至二匙送服。

【验方二】

以石榴果皮四至六钱，水煎后加红糖适量，一日分二次服，可治泻痢引起的肠风下血，并对慢性细菌性痢疾也很有效。

【验方三】

以淡豆豉、大蒜等分，研和为丸，如梧桐子般大，每次服用三十丸，即可痊愈。

久泻引起脱肛

【验方一】

刺猬皮烧存性，研为细末，每次服一钱，用米汤送服，一日二次，空腹服下。

【验方二】

用鲜竹笋煮粥吃，也有效用。

肠胃炎引起腹泻

【验方一】

服下烧至焦黑的锅粬一碗，肚子会有安适感，再服一次，可治腹泻，这是多年传下的古方。

如果将馒头（已蒸熟）放在炭火上烤焦变黑，将烤焦的部份通通吃光，其效果是相同的。

【验方二】

白扁豆研成粉，温水送服，每次服用四钱，一天服三至四次。

也可以扁豆一至二两，煮成汁液，分二至三次饮服。治急性肠胃炎引起的上吐下泻有效。

【验方三】

腹泻、不思饮食时，用胡颓子果五钱，以水煎服，每天二次。

【验方四】

腹泻兼肠子咕咕叫，将核桃壳烧存性，研细，每次服用一钱，温开水送下，一日二次。

【验方五】

以蕨菜根一两，水煎去渣，一日分二次服有效。

【验方六】

吃泡大蒜的醋水，能马上止泻。

【验方七】

至于治疗五更泻，则至中药铺买肉豆蔻二两、炒茴香一两、木香五钱、炒故纸四两、老生姜、大枣酌加，共研为粉末，以盐水送服，即可痊愈。

【验方八】

大蒜三至五钱捣烂，先用马齿苋一至二两共煎水一碗，冲入蒜泥，滤其汁，也可加糖，一日二次分服。

也有以大蒜烧存性研末，每次服五分至一钱，每天二至三次，皆能治好。

【验方九】

有患者治好腹泻，是以红枣七个，去掉核，注入明矾末，用线捆住，入火内烧至黑红色，去线，明矾末和红枣皆吃下。病情较轻的，一次就好，较重的，吃三次就可痊愈。

【验方十】

以玉米芯煨存性，取三两和黄柏粉二两，共研为细末，温开水送服，每服一钱，一天三次，至好为止。

【验方十一】

肠炎泄泻不止，用地肤子六钱至一两、地榆五钱、石榴皮二钱，水煎，一日二至三次分服。

【验方十二】

慢性肠炎引起的久泻虚痢，用吴茱萸、肉豆蔻各一两，小米子二两，炒焦，研细，共为蜜丸，每次服二钱，一日二次，温水送下。

【验方十三】

急性肠炎引起烦热口渴、腹泻，则煨葛根四钱、黄连一钱、黄芩二钱、生甘草一钱五分，以水煎服。

【验方十四】

肠炎、腹痛后重，赤白如冻，采郎耶菜鲜草一大把，洗净切碎，捣绞汁，每服半杯，一天二次。

消化不良引起腹泻

【验方一】

胃酸太少，消化不良的患者，以白醋调冷开水各半服下，如无不良反应，第二天可再饮一次，最严重的腹泻，只要服三次即告恢复正常，但对胃酸过多患者则不适用。

酸醋对没有喝过的人，也许较难下咽，所以，可以改变方法，如用菜汤和醋调匀，就当作喝酸辣汤般喝下，也可以和盐开水代替菜汤，较为顺口，但配量不可太多，以免冲淡酸醋味，这是较普遍为人使用的妙方。

【验方二】

食用荤腥鱼肉，宿食不消，引起心腹冷痛、呕吐泄泻时，以白胡椒、吴茱萸、橘皮（陈皮）等分，共研细末，以温开水送服，每次一钱，每天一至二次。

也有以白胡椒、生姜和紫苏各一钱，以水煎服，效果是一样的。

【验方三】

采番石榴的嫩叶，捣碎，用纱布挤下汁液，加少许盐服下，可止腹泻。如果将番石榴叶洗净，放入嘴里生嚼，只要二三十片，也可治好。

现在更方便，使用果汁机打汁，省掉许多麻烦，番石榴就是俗称“芭乐”的水果，其叶虽涩涩的，有点苦，但并不十分难喝。

脾虚久泻不愈

【验方一】·

脾虚久泻，甚至脱肛，面部浮肿，脚也有浮肿现象而脉弱者，用黄牛肉煮浓汁喝，有健脾止泻之功。

古时的“霞天膏”专治脾虚久泻，即是用黄牛肉熬制而成的。

【验方二】

老人、小儿脾虚致消化不良、久泻不愈，则以锅粬炒黄一斤、山楂肉炒焦二两、山药四两、砂仁一两，共研细末，每次服用三钱，可用白糖调服，每天二次，即可治好。

风寒引起腹泻

【验方一】

将米一小杯（不必洗），倒进炒菜锅里，锅需洗净，不必放油，不停的翻炒，象炒花生米一样，直到米粒变为焦黑为止，随即加水一碗及红糖少许，煮开后，将米汤盛起，趁热喝下（米粒不要吃），甜甜的，且有焦米香。一喝此汤，肚子格外温暖舒服，且腹泻也不药而愈。

【验方二】

若用金石榴汁和蜂蜜各半，服用也有效，喝一次就可治好。

夏季伤暑腹泻

【验方一】

采凤梨的叶或根一两，用水煎服，对于此症有效，此外还能治好消化不良引起的腹泻。

【验方二】

平时有人以杨梅酒治腹泻，对于受夏日痧气，引起吐泻的情况特别有效。

杨梅酒是以鲜杨梅若干，浸入高粱烧酒，以浸没杨梅为止，密封以备不时之需，杨梅的数量，适所需而定。遇此症时，可喝半杯，或吃酒浸杨梅二至三个，即可正常。

【验方三】

至于夏日痧气引起腹痛、呕吐、泻痢时，饮用适量青梅酒或吃酒浸的青梅一个，即可止呕、止痛、止泻、止痢。此法对食物中毒性的胃肠病同样有效。

青梅酒的制法是以未熟的青梅若干，放置瓶中，用高粱烧酒

浸泡，以浸没青梅，高出一至二寸为度，密封一个月后即可饮用。此酒越陈越好，青梅酒可代替十滴水，也可外用。

【验方四】

以红曲五钱，炒后研末，合六一散（飞滑石六份、生甘草一份组成）等分，每次服用二至三钱，以米汤送服，每天三次。对急性肠炎引起的泻痢，有同等功效。

【验方五】

将茭白子炒焦，每天用一两，可用水煎服饮。

【验方六】

对于里急后重的腹泻，用扁豆花五至六钱，煎鸡蛋吃。也有的以扁豆花焙燥研成末，每次服用一钱，以米汤送服，效果是相同的。

【验方七】

褥暑煎熬下，引发肚子绞痛泄泻，肛门紧痛，便如浆水带赤色时，用苦参两钱，水两碗煎成一碗的量温服，如不怕苦味，将研末直接以温开水送下亦可，一连服用三次，马上见效。

苦参，中药铺有售，味辛性寒，属水入胃、大肠、肝、肾四经，主结气积聚伏热，有去湿杀虫之功，又能疗大风及一切风热，又能降火，为治腹泻良药。

【验方八】

对中暑、胸部胀闷、有呕吐泻痢症状者，以生大蒜一球，去皮膜切成细粒，温水送服，每天二至三球，症状较严重的，可加倍使用。

腹泻患者注意事项

一、日常饮食以不含碳水化合物或少含者为宜，至于肉汤、蛋、米粥均可食用。

二、坚硬、不易消化的东西，宜少吃，否则要嚼细。

盲 肠 炎

急性盲肠炎

盲肠炎，又称阑尾炎，中医谓之“肠痈”。病初起时，头昏眼花、不思饮食、小便不畅、体发高烧，和重感冒的症状相同。上腹或脐部，初感不适，接着阵阵绞痛，忽起忽止，连续数小时，精神困倦，痛楚会渐渐转移至盲肠本位之小腹右侧，愈痛愈烈，有的患者，还会有噁心、呕吐、冷汗直流和便秘的现象，若以手掌力按痛处，稍感舒宽，猛然放手，又会心慌痛绝，这就是急性盲肠炎的特征。

盲肠炎的危险性是与时俱增的，如果时间延误过久，盲肠化脓破裂，导致脓血附着细菌，便会溃散到腹膜去，跟着腹膜也整个发生溃烂，产生腹膜炎，则生命堪虞矣。中医主张以药化之，非不得已，毋动用外科手术。

【验方一】

大蒜百分之五十、芒硝和大黄各百分之二十五，捣如泥，加醋少许搅和，敷压痛处，厚约一寸，四周以纱布围成圈，防药液流出，二小时后去除，再敷。

【验方二】

茯苓六钱、桃仁三钱、赤芍三钱、牡丹皮三钱、桂枝二钱、甘草一钱、生姜二钱、薏苡仁八钱煎服。若患处隆起肿场而有波动现象，则已化脓，除上述八味外，再加大黄三钱，再煎汤服下。

【验方三】

用咸丰草之根一大束，加水六碗，煎成三大碗，加食盐一撮，每隔四小时服一碗，对急性或慢性的盲肠炎，均非常有效。

也有人用新鲜的咸丰草五株（干品一两），叶茎连根，加清水六碗，煎至剩三碗的量，浓烈如茶，每隔四小时喝一碗也有效。

咸丰草白花黄心，即所谓蝦公脚，其药性具有消炎、解毒及利尿之功用。

【验方四】

用开白花之凤仙花（又名指甲花），每次拔二大株，连根茎叶全草洗净，放石臼中捣汁，后以冷米酒冲服。至不痛时即止，不可多服，否则反而有害。

【验方五】

以葫芦种子一两、大血藤一两、繁缕一两，用水煎后，分二次服用。

【验方六】

若以苦菜一至二两（鲜草加倍），用水煎服，不但可治盲肠炎，对痈疮、无名肿毒的治疗，功效很大。

慢性盲肠炎

患者腹部生剧痛，脐之右侧，其痛更厉害，用手按之，患者攒眉呼痛，几乎跳起来，这是慢性盲肠炎的征状，如吃得太多，往往会引起盲肠的疼痛。

有的患者由于畏惧开刀，有的是因时间上不许可或不方便，也有人主张盲肠自有其用途，所以都采用药服，俾能治好病痛，又免受开刀之苦。

【验方一】

生的繁缕可作盲肠炎的特效药，把繁缕的叶、茎绞出汁来，饮用二三杯，开始疼痛时，每隔半小时至一小时服用一次，肿痛就会消失。

繁缕能防止化脓菌的繁殖，也有净血、利尿的效能。如果是

干草，用四至六两，水煎去渣，用少许甜酒一起服下。

【验方二】

以繁缕四两、大血藤一两和冬瓜子六钱一起煎成汤，去渣后，一日二至三次分服。此法对急性盲肠炎也很有功效。

【验方三】

韭菜子三钱微炒，再与猪肠（盲肠部份）一段共煮水，分次随意饮服。

此方相传为扁鹊神医所传下来的，一般的慢性盲肠炎患者服用当天，即可见效，服三四日则完全止痛，再服三四日就可根治。猪肠在此作为引药，使药力引至盲肠部位，如不用猪肠亦可，效力较差一点。此外，又用胡桃仁（去皮）二两，每天分次随意吃。

【验方四】

以台湾莪苳全草二两、红花一钱、桃仁三钱、大血藤一两，用黄酒与水合煎服下，每天二次，此法治慢性盲肠炎及盲肠周围的脓肿皆有成效。

【验方五】

一患者经医师诊断，确为慢性盲肠炎，却因考期已近，无法马上开刀去盲肠。于是依朋友提供的偏方，以此法治好，不仅痛楚全消，不妨碍考试，且又经录取。

这偏方是香附四钱、栀子二钱、枳实二钱、莪术一钱五分、山楂二钱、麦芽二钱、正木香一钱五分、桃仁二钱、内金三钱、远志、神曲一钱五分、枳壳一钱五分。以水二碗煎至九分即可服下，药渣用水一碗半煎八分即可。

此药一剂痛止，加服二剂，痛楚全消，是一剂有效的治盲肠丹方。

其中，香附、木香、枳实、枳壳是顺气药；山楂、麦芽消积；神曲去秽；桃仁、莪术破结；内金峻削肠胃；栀子泻三焦热毒。此剂以顺气药为主，用以行气止痛，调和血气，中医学三字

经腹痛篇里说“通不痛，调和奉”，与此剂相符，以消积、去秽、逐结、峻削肠胃、廓清腹部，用枝子引热毒由小便出，处处顾到，难怪乎药到病除，应验至极。

【验方六】

大田螺肉捣烂，用荞麦粉拌和，再捣之，摊于布上，贴敷于盲肠部位，有效。

盲肠炎患者注意事项

一、争取时效是此症最急切的，万勿拖延到演变成腹膜炎，不但体力耗损，且有生命危险。

二、盲肠发炎，不可当作胃肠积滞来处理，有的人服用泻药，结果，不但受伤的器官无法休息，反而受到刺激，加速盲肠的发炎。甚至随时可穿溃，增加病势，要多注意。

三、平常胃痛时，用热水袋敷痛处，通常可减少痛楚，但是对盲肠患者而言，热水袋的热力透入腹内，只会使盲肠发炎加速，反而有害。

肾脏疾病的治疗

肾 脏 炎

据诸病源候论说：“肾主水，与膀胱为表里……而开窍在阴，阴为洩便之道。”可看出肾脏、膀胱、尿道相通，肾病能直接引起膀胱和生殖器的疾病。在古典素问中提到“脏各有一，肾独有二”，又说“肾病少腹腰痛，骨行酸，三日背躬筋痛；小便闭，三日腹胀，三日两肋支痛”。概括言之，肾有毛病时，在本病（脏腑本病）就会出现诸寒厥逆、骨痠、腰痛、腰冷如冰、足胕肿寒（水气下注）、少腹满急疝瘕、大便闭塞、吐利腥秽、水液澄澈、清冷不禁、消渴引饮等症状；在标病（经络之病）会出现发热不恶热（真寒假热）、头眩头痛（太阳经病，肾络所通）、咽痛舌燥、脊股后兼痛等症状。

肾脏发炎，严重时会出现下肢浮肿，检验小便，含有多量蛋白质，中医名为肾水，西医叫做肾脏炎。其病变概发生于肾脏丝球体，或发生于肾细尿管的肾变性。

肾脏炎水鼓腹大

患者体内充满积水，小便频仍（干性无水）。

【验方一】

水肿满腹部，下阴四肢皆有浮肿现象时，将生鱼切片，与米糠一碗（约四两）、花生一两，米仁一两，熬汤饮服，全身浮肿，即可消退，如果严重到心力衰弱时，此方无效。

生鱼，又名乌鱼、蛇头鱼，本草纲目则称它为鱧鱼，属淡水鱼之一种，离水时能耐久不死，故有生鱼之名，其肉细而结实，味鲜而嫩滑。

如果是肾脏炎初起，以生鱼煮汤食用，可治好，不可放盐。

【验方二】

干青蛤蟆二只（砂炒）、蝼蛄十只、陈葫芦一两，共研细末或为丸，每服二钱，空腹时以温黄酒送下，可治好肾病，浮肿及水鼓腹大。

【验方三】

将荠菜、苧苳子各一两，水煎去渣，一日分二至三次服饮。

【验方四】

用赤小豆二至三两和冬瓜半斤至一斤，一同煮汤饮下，可治肾炎及脚气，对营养性水肿也很有疗效。

【验方五】

用陈蚕豆（陈数年者最好）四两、红糖三两放进砂锅中，加清水五杯，慢火熬煮成一杯的量，即可服下。

【验方六】

糯米二两、生黄耆五钱，以两碗半的水煎服，连服一周即可痊愈，如重症患者加倍，多服数日即可根治。

【验方七】

*扒骨硝一小把（用手量）、淮山药三至五分，以上二药放入壶中煮三滚，以之当茶饮，每日服二至三次，每次半玻璃杯至一杯。服后半小时至一小时，会有体内积水大量排出，约二十分钟排泄一次，尿质混浊，臭味难闻，用药一二日，体内积水全部排出，此时患者会筋疲力竭，体弱不堪，但呼吸困难及浮肿的情况都会消失，这时应饮食高级补品，因为一般食物容易消耗。

体内积水排出后两三天内，积水再度恢复原状，唯积水量

* 疑为“扒骨风”即益母草一贞编注

会较少，这时，仍照前法与药量继续服用，约四周，积水即可全消，不再积水，以至痊愈。

急性肾炎

【验方一】

买老藕一斤，切成薄片，十人份饭锅放半锅水，以大火煮开后，改以微火煮成剩三四大杯，这是一天的份量，如果吃腻了，还可放少许冰糖或盐，约二至三个月后，即可痊愈。

【验方二】

鲜荸荠苗（又叫通天草）一两（干品四钱），和大腹皮五钱，水煎服，除可治急性肾炎，对浮肿的消除也有效。

【验方三】

鲜茅根四两，用水煎服饮，凡是泌尿系的感染皆有效。

【验方四】

对急性肾炎患者，全身水肿，小便不利的症状，应将营实（野蔷薇果实）一至二钱加红枣三个，水煎，一日二次分服。

【验方五】

买黄颡鱼三尾，和绿豆一大杯、大蒜头一个，以水煮烂，去鱼，食豆，并喝汤，不能用盐，可去水气浮肿。

【验方六】

真管草（即化石草）每次用二三十枝，长短不计，枝叶并用，加入冬瓜糖五六条，以四碗水，微火煎三碗，微温服，约五至六次，视实际需要，多服可以，空心每服一碗，安静休息，不使体力劳动，发怒、忧躁、失眠、受凉为原则，性生活及酒在痊愈后，仍应禁绝六个月再看情形，否则极易重犯，若罹上慢性肾炎，则更苦不堪言。

真管草有消炎利尿功能，可为肾炎救治良方。

慢性肾炎

【验方一】

取三年以上绿头老鸭一只，去毛剖腹，清肠杂，在腹内填入大蒜头四至五球，煮至烂熟（不加盐可略放糖），吃鸭、蒜、并喝汤，隔若干天吃一次，对慢性肾炎及浮肿有效。

【验方二】

水丁香切成小碎片以纱布包扎好，和黑豆、太白酒、青皮鸭蛋（连壳洗净）用五碗水一同入锅以文火熬煎，青皮鸭蛋煮熟，即除外壳，以筷子穿洞，再放入锅中，加以熬煎至黑豆熬烂，待锅中剩一碗水以下即可，将纱布包扎的水丁香取出弃之，所剩蛋、豆、汤一同饮服，每天一次，切忌盐、油，夜晚临睡前服下最佳。

水丁香，草药铺有售，成人使用十五克，儿童用十克即可。

【验方三】

慢性肾炎，浮肿不退时，以大鲤鱼一条，去肠杂，不去鳞，用大蒜瓣填入鱼腹，以纸包好，用线缚定，外面用黄泥封裹，放于灰火中煨熟，除去纸泥淡食，一日吃完，小便利，肿自消除。

【验方四】

将大黑鱼一尾，约重一斤，去肠留鳞，在鱼腹中放入大蒜瓣及赤小豆，以填满鱼腹为度，再用厚粗纸包裹数层，缚定，先在清水中浸到里外湿透，然后放灰火中煨熟，取出淡食或蘸糖醋少许食之，一日分数次吃完，连吃数天，即能生效。

【验方五】

活鲫鱼一条，去肠不去鳞，冬瓜一个，切开一头，去内瓢及子，将鲫鱼放入，略加姜、葱、黄酒，再放入赤豆一两，用切开之盖盖好，以牙签钉牢，放砂锅中，加水炖三至五小时，喝汤，吃鱼及瓜。最好淡吃，可略加糖醋，每天一次，连吃或间日吃一

剂均可，以七剂为一疗程。

【验方六】

取饭瓢形仙人掌叶，将细毛烧掉，洗净切成小片，用文火慢煮，食前喝一杯，每天三次，不久即可收效，症状较轻的，二天即可消肿胀，且不会再发。

【验方七】

对于糖尿病患者罹上慢性肾炎，最有效的，还是将五加皮嫩叶约一两（鲜品）和车前草等量，水煎服。

【验方八】

将玉米须、西瓜皮、冬瓜皮、赤小豆适量，煮汤代茶饮，持续饮用，此方对慢性顽固性肾炎浮肿，有良好的效果。

【验方九】

大西瓜一个，切开蒂部，挖去瓤及子，装满大蒜瓣，仍以蒂盖好，以纸筋泥封固，埋于糠火中煨透，取出研成细末，每次取一钱，一日二次吞服，可消浮肿。

【验方十】

猪腰两个（小孩用一个）切片，九层塔，小本丁竖污、小金英、开脾草、水丁香、牛膝、茯苓各二钱（小孩减半），炒苦茶油，同放入锅，以二碗水煎好服食，连服数剂，即可霍然而愈。

【验方十一】

用糯米二两、生黄耆五钱，同煮服（水用二碗半），连服一周即根愈。如果系重症，则多服几天就可治好。

【验方十二】

椒目二两，炒后研细，和车前子、葶苈子等分共研细，枣肉共为丸，每服一至二钱，一日二次。此方治肾病综合症的浮肿腹水，也有效验。

【验方十三】

炙龟板五钱，先煎一小时，再加入生黄耆三钱、薏仁五钱，煎浓汤去渣，一日二次分服，连服一至二月。

【验方十四】

将芝麻的根一两及茎部晒干后洗净，煮水以代茶服，如稍好即可酌量减少服饮次数。

【验方十五】

采含羞草根适量，煮水当茶饮，至好为止，此方已治愈多人，值得一试。

【验方十六】

“田塢草”叶一把，洗净切碎，鸡蛋一枚打烂和叶拌匀，用茶油（茶叶子的油）煎服，隔日一次。

【验方十七】

尿蛋白不消失，用大蓟根五钱、薏苡仁根一两，煎服。

【验方十八】

大田螺肉捣烂，用荞麦粉拌和，再捣之，摊匀于布上，贴敷脐中部，可治肾炎。

对急、慢性肾炎皆有效之疗法

【验方一】

西瓜汁或西瓜皮用多量水煎服。

或西瓜连皮切碎，水煮浓缩成西瓜膏，以开水化服，每次一至二匙，一日二次。此法对急、慢性肾炎患者都有效。

【验方二】

茯苓二两、大腹皮五钱、生姜皮五钱、五加皮三钱、大戟三钱、白术四钱、车前子三钱、淮牛膝三钱、芫花三钱、忍冬花一钱半。以水两碗半煎一碗温服。

有血压高者加黄芩三钱；尿血者加篇蓄三钱，瞿麦、白茅根、藕节各二钱。

【验方三】

急、慢性肾炎患者，有喘咳、小便不利现象时，以桑根白皮、

冬瓜皮、玉米须各五钱，以水煎，一日二次分服。

肾盂肾炎

【验方一】

玉米须二钱、玉米约二十粒、蝉衣三个、蛇蜕一条，共以水煎，以一个月为一疗程。

或玉米须、接骨木皮（木本杆杆活）各三钱，水煎服，也是以一个月为一疗程。

此二法不仅对肾盂肾炎有效，也可治疗急、慢性肾炎。

【验方二】

八月瓜（中药名八月札，为木通果实）五钱，或是干木通根三钱，以水煎服。

【验方三】

用鲜茅根四两，水煎服有效，对泌尿系统的感染也有治疗效果。

【验方四】

以小蓟草五钱、马兰根五钱，水煎服，对肾盂肾炎、膀胱炎、血尿都有治疗之功效。

肾脏炎患者注意事项

一、肾发炎的成因，多数医师均认为是由咽部链球菌感染过敏所引发：发病前多会有反复的咽痛或咽炎，也有因白喉症后引发肾炎，使毒菌侵袭肾丝球体而发炎，若能早期发现早期治疗，约百分之八十五可短期内治愈，否则会转变成慢性肾炎。

二、忌食酸、辣、盐、烟、酒及一切刺激食物。

三、愈后二年内，不要作剧烈运动及劳力工作。

四、本症最忌食盐，但长期淡食，必损食欲，故可用少量秋

石代替。

五、慢性肾炎患者，当血浆蛋白低于正常时，可适当选食高蛋白食物，如鲫鱼、鲤鱼、黑鱼、豆腐、豆浆等。如血中非蛋白氮增高，有尿毒症倾向时，应吃低蛋白食物，但可喝鱼汤，不吃鱼肉，因鱼蛋白质百分之七十在肉里，且鱼汤也有利尿作用。慢性肾炎患者还可吃蔬菜和水果。

肾虚腰痛

【验方一】

猪腰一个，和带壳刀豆子一两一起煮食，对妊娠期腰痛也有疗效。

【验方二】

黄狗肾（睾丸）焙燥，研细末，每服五分，一日二次，温酒送服。凡男子肾虚腰痛，女子带下崩漏皆可治好。

【验方三】

刀豆荚、丝瓜茎（近地部份）各五钱，烧存性，以温黄酒调服，此为一次服量，一日二次。

【验方四】

丝瓜藤连根，焙燥研细末，以黄酒送服，每次一钱，一日二次。

【验方五】

对于肾亏腰痛，腰膝无力者，将鱼鳔胶、鹿角片等量，砂炒至色黄松脆，共研细末，以黄酒或葡萄酒送服，每服一钱，一日二至三次。

【验方六】

肾虚阳浮，牙齿浮动，将繁缕鲜嫩草煮熟，拌入食盐少许，常常嚼食，能防治齿病。

或是将繁缕烧存性，研细作牙粉刷牙，也有效果。

【验方七】

肾虚以致腰腿痛患者，可服饮养血汤：当归一钱、生地一钱、肉桂一钱、牛膝一钱、杜仲一钱、破故纸一钱、茯苓一钱、防风一钱、川芎五分、甘草三分、核桃二个、山茱萸二钱、土茯苓二钱。水酒煎服有效。

【验方八】

以杜仲二两、红枣十枚同煎，此方治肾虚腰痛也有很好的效果。

肾 结 核

肾结核之症状与肝肾虚劳极相类似，但中医无此病名，治疗此症，多以滋阴强壮来达成围堵病菌，扑灭病灶，效果相当好。

【验方一】

酒炙黄芪五钱、杜仲三钱盐水炒、破故纸二钱、核桃肉五钱、秦艽三钱、桑寄生三钱、猪腰二枚。半酒水煎服，并用紫河车（即人胞）一具，焙干研末，每次送服三钱。

此方对于消除肾虚腰痛之症状，连服多剂，必有良好效果。

【验方二】

荠菜花、车前子各六钱，水煎服，此方亦可治血尿。

【验方三】

鲜荠菜八两（干品一两）加水三碗于瓦锅中煎煮，至剩一碗汁时，打入鸡蛋一个、煮熟，然后加少许盐，将菜、蛋一起吃下。如菜老了，可嚼食吐渣。连服一个月为一疗程，至症状消失后仍可服一至二疗程。

浮 肿

此症致病原因，有的认为是受荷尔蒙的影响，或归咎于情绪

不安，或断为饮食失调，也有的列为肾脏炎症状之一，中医认为其原因是脾不健运，又外感寒湿而起，它的症状是面颊、颈项及阴囊、阴唇等部浮肿，晶莹有光，腹内略饥，大小便不通。其治法以通肠、健脾、利尿为主。

全身的浮肿

【验方一】

用鲤鱼一尾，重约一斤，赤小豆四两，以十碗水煮成一碗，饮汁，顿服。

赤小豆是固清湿热、利小便之良药，民间流行已久。

【验方二】

冬瓜皮二百五十克切块、赤小豆一百二十克和适量水，共放入锅中煮，这是一天的份量，分三次吃完。

患者若全身浮肿、呼吸急促、胸部有郁闷的感觉时，则须服用此药。

瓜类大多有利尿作用，其中以冬瓜为最。将冬瓜煮成清汤，不加任何调味品，或是将其种子煮熟食用，一样有效。

浮肿可说是皮肤的疾病，几乎所有利尿（可消除浮肿）的食物，都食用其表皮，这种情形在中医上属于“象形药理”法。

【验方三】

用酒药子二个，荔枝核二颗。以荔枝核一颗，先用草纸严密包裹七重，浸于水中渗透，再投入木炭文火中烧，待草纸焦黑着火，即行取出，除去草纸外衣，仅留荔枝核，待核冷后研成细末。另一颗荔枝核，即用冷开水在粗碗底磨之。

此外，酒药二个，一个以温开水溶化，另一个也是用草纸包七重，浸水渗透，投入木炭文火中，烧至草纸焦黑着火，取出除去草纸，待酒药冷后，用冷开水融化之。将二者合并为一，以温开水调匀，弃其渣滓，存其精华，以温开水冲服，小便一通，水

肿即愈。

酒药子即酿酒时所用之糯米发酵之“起子”，市场杂货摊中有售，此物能去积，荔枝核利尿，对此症之治疗，不无裨益。

【验方四】

用新鲜的商陆一束，杵烂敷于患者之脐上，不出三昼夜，水肿全消，日益康复。

本草纲目载有“商陆可疗水肿胀满”。顾文霞教授著之《中药之研究》一书，提到商陆可作利尿药，治一般水肿及肾脏炎。甘伟松教授的《药用植物学》也记有“商陆根为利尿剂，可治一般水肿，或慢性肾脏炎。”但青草店大多没有出售，中药铺可买到干品。

腹部积水

【验方一】

鲤鱼一尾，去肠杂洗净，与冬瓜皮六十克，同放入锅，加适量水煮，熟后沥去残渣，喝其汁液。

这种食品对腹部积水，腹部硬胀，没有食欲，排粘性大便的现象，很有效果。腹部积水是肝硬化或腹膜炎的主要症状，千万不可忽略。

鲤鱼有健脾利湿的作用，有刺激消化器官及利尿的功能，食用此物，对腹部积水的功效甚大。

【验方二】

金线蛙一只，除去内脏肠杂，洗净，放入十粒的缩砂，然后缝合切口，并用道林纸包裹，最后用黄土涂在道林纸上，塞入稻壳中烤至黄土干裂，将蛙取出，磨成粉末，每次取六克的粉末，冲泡饮用。

金线蛙有利水消肿的作用，对腹部积水的治疗，也很有帮助。

缩砂又名砂仁，是一种姜科植物的果实，遍植于东南亚各国，是中药常用到的一个配方，它能使脾、胃恢复正常的功能，而腹部积水，正是脾、胃机能衰退引起的。

营养不良引起的水肿

【验方一】

鲤鱼一尾，清理干净后，与花生六十克，一同放锅中，加适量水一起煮，煮熟后，加点酒食用。

营养不良所引起的浮肿，有身体衰弱、头晕、呼吸困难、尿液透明等症状。

鲤鱼与花生都有增强体力的功能，可使衰弱的身体恢复健康。鲤鱼还有利水消肿的作用，对浮肿的治疗很有帮助。

此外，肺结核的患者，食用盐煮的花生，会有很大的好处，可助其体力的恢复。

【验方二】

大活鲫鱼一条，去肠杂，另用商陆（切如豆粒大）、赤小豆各四钱，填入鱼肚内，用线缚定，放锅内。（不放盐，可放少许糖）加水，煮至熟烂，不吃鱼，只喝其汤，间日服一剂，共服三至四剂，小便畅利，即是治愈。

商陆和赤小豆都有利尿功能，尿出则浮肿可消。

妊娠肾

妊娠肾即妊娠时期浮肿的现象，孕妇的浮肿、营养不良引起的浮肿、肝硬化时腹部积水的现象，都要先经过医师的诊断，再服用此食品，促使身体恢复健康。

【验方一】

大黑鱼去肠留鳞洗净，冬瓜等量，再加少许葱白、大蒜同

煮，不加盐，喝汤吃鱼，每日一次，连吃三至七天，此法对营养障碍性水肿也有疗效。

【验方二】

鲤鱼一条，清理干净放入锅中，赤小豆一百二十克、陈皮六克，三种材料与适量水煮，至烂后，即可食用。

产前吃鲤鱼，有助胎儿的发育，产后吃鲤鱼，则能帮助体力的恢复和促进乳汁的分泌，鲤鱼是孕妇不可缺少的食物。做菜时，加入葱白或冬瓜，即可除去鱼腥味，是一道可口的菜肴。

赤小豆也有消肿的功能，以小豆代替白米饭食用，对于各种浮肿的现象，会有很大的好处。陈皮是增强利湿消肿作用的辅助品。

浮肿患者注意事项

- 一、多吃鲤鱼、虾仁、荸荠、甘蔗、黄牛肉等食品。
- 二、盐及猪肉，宜少吃为佳。
- 三、鸡肉与水牛肉，务须禁绝，万万不可沾唇。

泌尿疾病的治疗

膀胱炎及尿道炎

膀胱炎常见于女性，因为女性的尿道比男性短，又接近肛门，大肠菌较易侵入，在一旦感冒或感觉到疲劳，或在小便后，总有一种涩涩的感觉，且有残尿感，虽然没有发烧，但排尿时，尿道有一种烧灼似的疼痛，由于急性膀胱炎治疗不当，往往会转变为慢性膀胱炎，所以在日常生活上，会有很大的不便。

至于尿道炎，则小便大多黄色，有刺痛（烧痛）感，也是小便频繁，苦不堪言。

【验方一】

对慢性膀胱炎有效的是蕺菜（又名鱼腥草）。用二十克的蕺菜（鲜品一百克），加入一杯水煎至半量，一天分三次，空腹时饮用。

如果能在就寝前实施十分钟的敷贴，效果更好。

用鬼芋的温湿布，贴在耻骨的部位，如果将鬼芋切成两半，更容易进行，保持湿布的温度，持续下去，只要半个月到一个月，就可痊愈。

【验方二】

取一块鸡蛋大的红糖（乌糖），与一握稻草，青的或干的都可以，农夫积存起来饲牛的更佳，用二碗水煎成一碗，分早晚二次空腹服用，或是早晚各煎一碗服用也可以，三天后，小便就很顺利，五天后一点痛苦也没有，且从此就可断根。

【验方三】

五百克的豆芽菜放入研钵中研磨，磨好后绞汁，再加少许砂糖调味，即可饮用。

尿道或膀胱发炎时，排尿虽频繁，但每次尿量极少，且小腹和尿道会有发热疼痛的感觉，此时，服用豆芽菜的绞汁，很有帮助。

豆芽菜中含有丰富的维生素C，是一种凉性的食物，能减轻膀胱和尿道发炎的症状，但患有寒证的病人，最好不要食用，以免病情加重，适得其反。

【验方四】

玉米须一把，晒干用水煎煮，一日饮用数次，两星期后即可排尿正常，不会有丝毫的疼痛感。

【验方五】

有人用玉米须一两、车前子五钱、甘草二钱，共以水煎，代茶饮也有效。

【验方六】

玉米须有利尿作用，其根作用更强，将玉米根加水熬汤，喝其汁液，对治疗膀胱炎和尿道炎，都很有效。

【验方七】

莲藕的绞汁一小茶杯，和甘蔗汁一小茶杯混合，一天分三次喝完。

有很多植物，生吃与煮熟后食用，效果完全不同。生的莲藕汁与甘蔗汁有清热消炎的功能，所以用来治疗膀胱炎和尿道炎，颇有奇效。

【验方八】

金针菜六十克和六十克的砂糖，加三杯水煮，熬至剩二杯的量时，喝其汁液。

金针菜有利尿抗炎的功能，即所谓利湿热的作用，而且它还有镇定精神的好处，能治好因尿道炎、膀胱炎引起的失眠。

【验方九】

以鲜地肤全草一握，捣烂绞汁，约一杯，分二次服。

也可以用地肤子一两、海金砂三钱、甘草二钱，用水煎服一日二次，至好为止。

【验方十】

冬葵子或其根，约三至四钱，加生甘草二钱，煎服，这是一天的量。

【验方十一】

车前草五钱、木通二钱，木煎后去渣，一日二次分服，此法有效。

【验方十二】

或是车前草、茅根、啤酒花各五钱，以水煎服也有效。

夜 尿 症

半夜尿急，起床小便后，最令人伤脑筋的，是久久才能进入梦乡，再睡后，魔魅频扰，白天精神便觉萎靡，如此睡不安枕，烦扰终宵，人易苍老，精力也易衰竭。

夜尿与频尿不同，真正的夜尿有不同的治疗法。

【验方一】

猪小肚就是猪膀胱，在切开时要洗干净，因小肚有尿味，所以要用盐洗，然后将小肚切成小片，用热水煮一次，再用清水洗净，与胡椒粒、老姜数片炖熟后食用，胡椒粒的多寡依年龄而定，一岁用一粒，假如患者是五十岁，就用五十粒胡椒。此种猪肚胡椒汤，美味可口，且无副作用。

【验方二】

每天睡前吃六七个银杏，当晚排尿的回数就可减少，烧烤过的银杏，不仅对肾脏有益，同时也有保温的效果，排尿的回数可在无形中减少。

【验方三】

晚饭前洗澡，饭后散步，可使夜尿的次数，由多减少，以至于无，这是因为饭前洗澡后，用干毛巾擦身，使皮肤污垢清除，毛管通，血液畅通，晚饭时吃下的水份，饭后喝的茶水，在散步中，由毛孔散发，身体各部的水份既不缺也不多余，就没有过量的尿来刺激膀胱了。

小 便 频 数

膀胱虚弱、小便频数

一个人的小便，每天都要畅通，但如果太过频繁，经常为着解小便忙，这是因为膀胱虚弱，膀胱不能储水，以致于只一点点小便，就要解出来，非常麻烦。

【验方一】

银杏（又名白果）果肉四两，和猪肉四两至半斤炖熟食用，一餐吃不完，分两次吃，可放适量的盐，但不用酱油和香料，一周吃两次，二十四小时内可见效。

此方适用于男女老幼，唯气喘病患忌吃。儿童减半服用，婴儿可饮其汤。

银杏为补品之一，其树高大，开花在夜晚，其果摘下时，与橄榄果大小相似，果皮金黄色，去外皮，成白色硬壳，壳内一层薄皮，半节红，半端灰，果肉为金黄色。

【验方二】

生白果仁二至三粒，研末，取鸡蛋一个，开一小孔，将白果末塞入鸡蛋，以纸糊封，放饭锅上蒸熟，每天吃一至二个蛋即可。

【验方三】

将白果仁三钱，炒后放入水中煎，加糖少许，连汤食之，如

果炒燥研成粉服用也可以。

【验方四】

玉米芯、玉米根各二两，水煎去渣，加入适量白糖，一日二次分服。

【验方五】

竹叶菜一两、车前草一两、甘草三钱，用水煎，去渣，一日二至三次分服有效。

【验方六】

山药零余子（即山药藤上所结的珠芽）一至二两，煮熟去皮，加白糖少许，临睡前服用，胜如山药。

年老腰脚无力、小便频数

【验方一】

芡实五钱，金樱子四钱，菟丝子、车前子各三钱，水煎服。

【验方二】

每日早晚各吃生栗子一至二枚，细嚼缓咽，久之生效。

古老相传，有诗云“老去自添腰脚病，山翁服栗旧传方，客来为说晨与晚，三咽徐收白玉浆。”但此物不可多吃，否则会妨碍消化。

【验方三】

将草棉子十斤，用滚水泡过，盛入蒲包，焖约一至二小时，取出晒裂壳口，去壳皮取其仁，压去油，再用黄酒泡一夜，取出仁，蒸三至四小时，晒干。

净仁一斤，配补骨脂、菟丝子各半斤，共研细，炼蜜为丸，每服二钱，一日二次。这是“本草纲目拾遗”中记载，颇具奇效。

糖尿病患、小便频数

【验方一】

以猪肚炒山药，加大葱、生姜，不但可治好夜半多尿，还可以治糖尿。

应注意的是要用大葱，约有大拇指一般粗，不是普通小葱，药性可消毒，还有生姜，并非老姜，这种葱姜合用，对糖尿病有克制的作用。

【验方二】

田螺数百只，养清水中漂去泥，换置清水中浸一夜，取其水煮一沸，每日饮此水，或是煮熟饮汁也可以。

【验方三】

冬瓜皮、麦冬各一至二两，黄连三钱。以水煎汤，一日二至三次分服有效。

尿 崩（小便失禁）

尿崩，又称为小便失禁，西医称为膀胱括约肌麻痹症，由于脑下垂体之机能发生障碍而引起，中医则认为是肾脏虚寒所致，它的症状是小便频数、遗尿，甚而尿崩失禁。日常饮食，应以少含盐及蛋白质少者为宜。

【验方一】

将山茱萸、覆盆子、茯苓各三钱，附子一钱，熟地四钱，用水煎服，治遗尿有实效。

【验方二】

对于尿频失禁，可以用山茱萸三钱，五味子二钱、益智仁二钱，一同水煎，取其汤饮服。

【验方三】

每天用芡实（去壳）合粳米煮粥进食，可以治小便失禁、遗精带下。

芡实，青壳白肉，形如珍珠，其味略甜，是养生的良好食品。

【验方四】

新鲜猪肚一个，洗净，和五味子一两八钱（布包），一同炖食，吃两三次即可见效。

【验方五】

服饮“还原汤”五日后，停服，改服用“加味缩泉丸”，早晚空腹时，以淡盐汤送下，每剂用一百丸，通常一剂即可断根，极严重者三服痊愈，五服断根，治尿崩症也有效。

还原汤：雷州益智仁一两，山萸肉五钱、覆盆子五钱、白术一钱。以三大碗水浓煎至一大碗左右，用小炭火在砂锅内慢慢煎熬，不得用铝锅或任何金属锅。

加味缩泉丸：老鹿茸五钱（苏炙）、益智仁五两（盐炒后去盐）、天台乌药五两。以上三味研细末，淮山药四两，高粱酒浸，加水煮成糊状，山药煮成糊状后，将以上三味之末调拌均匀，制成丸药，如梧桐子般大小。

年过二十岁之青年，常常有他念，所以要断根，服缩泉丸（加味缩泉丸去鹿茸）可培元固本，每天服十五粒即可。

尿 血

【验方一】

莲藕的节五百克切成片，冬瓜一千克，取其皮切成片，加适量的水一同煮，沥去残渣，喝其汁液。

莲藕有止血的功能，节的部份，效用尤强，冬瓜是利尿抗炎的食品，能治尿血。

【验方二】

木耳三十克、金针菜一百二十克和砂糖一百二十克，三种材料加五杯水一起煮，熬至二杯水的浓度，喝其汁液，对尿血的治疗很有益处。

木耳有凉血止血的作用，能治疗发炎性的出血，金针菜的利尿抗炎功能，对此症也有很大的效用。

【验方三】

槐花研成粉，装胶囊中，每次用五个，即一钱，以冰糖开水送服，每天四次，睡前生吞槐花二十粒，但此药方只限用于热性患者。此法对于子宫出血的治疗，也很有效。

【验方四】

白茅花一两、根三两，以水煎服。

【验方五】

紫云英的根一至二两，水煎，一日分二至三次饮服。

【验方六】

玉米须一两，荠菜花五钱，白茅根六钱，水煎去渣，一日二次分服。

【验方七】

鲜荠菜八两（干品一两）加水三碗于瓦锅中煎煮，至剩一碗汁时，打入鸡蛋一个，煮熟，然后加盐少许，将菜、蛋一起吃下。如菜老了，可嚼食吐渣。轻症每日一次，重症二次，连服一个月为一疗程，至症状消失后仍可服一至二疗程。此法治肾结核也有很好的效果。

排 尿 不 顺

小便不利有程度轻重的不同，病因也很复杂 例如膀胱炎、尿道炎、摄护腺肥大等因，都会出现小便不利，中医认为湿热困聚在下部，是造成本病的主因。

【验方一】

海蜇皮一百二十克、马蹄菜十棵和小豆五粒，放入五杯水在炉上煮，煮至剩二杯水的浓度即可，沥出残渣，喝其汁液，这是一天的量，分二次喝完。

海蜇皮与马蹄菜皆有利尿的作用，有助于排尿的畅通。

【验方二】

黄芽白（又名绍菜）和药芹，熬成浓汤或煮熟后捣烂滤汁，连饮几天，小便即能正常。

绍菜能利小便，本草拾遗中早有记载，凡是湿热聚在下部（包括膀胱炎或尿道炎），小便不顺时食用，皆有效果。

【验方三】

白扁豆一至二两，煮汤，冷后分两次饮服。或是用扁豆衣煮汁饮亦可。

【验方四】

葫芦壳一至二两，冬瓜皮、西瓜皮各一两。水煎服。此方利尿作用显著，多服、久服无副作用。

【验方五】

冬瓜皮二至三两（鲜品加倍）煮浓汤，一日二至三次饮服，此汁大量服用无妨，没有副作用。

【验方六】

通天草一两（鲜草二至三两）和鲜芦根一两，水煎服用有效。

【验方七】

以菊芋块一两（鲜根三两），水煎服。

【验方八】

用甘蔗稍一两，酒煮服饮。

【验方九】

将白桃花焙燥，研细末，每次五分至一钱，蜂蜜冲水调服，以大便水泻为度。

桃花导泻，对肠壁无刺激性，且不会腹痛，能排出多量水

份。

【验方十】

薤菜熬汤，每天约一大碗，发炎处可消散，小便可畅通。对于小便不畅涩痛，湿热困聚的现象，可以产生很好的效果。

【验方十一】

凡发热症有高热者，往往小便不利，或有刺痛情形时，用马蹄菜和糖水共熬饮服，有效。

或用马蹄梗五钱，煎汤饮服，饮后，可以清膀胱积热，利尿止痛。

【验方十二】

将正油桂八分、知母一钱半、黄柏一钱半，以水小半碗煨服，三剂即可治好，非常有效。

【验方十三】

空心菜和蕃薯叶等分捣烂，敷于肚脐处，约一至二小时后，小便自会通畅。

【验方十四】

以大田螺去壳，和大蒜瓣去膜同捣烂，贴于脐下约一寸三分处（勿入脐部）及两足心，外加包扎，可利尿消肿，功效卓著。

小便不通

尿闭胀痛

【验方一】

玉米穗一百二十克加小茴香三克，用适量的水入锅中煮，沥出残渣，加适量砂糖调味，即可饮用。

小茴香有温暖肾脏及膀胱的功能，并有助于机能的恢复，使排尿正常，膀胱才能回复原来的状态。茴香有大茴香和小茴香，

但中药铺里所说的茴香，是指小茴香；大茴香即所谓的八角，是一种佐菜的香辣料。

【验方二】

生鸡蛋的蛋黄，每次生吃一个，不须三次，即可治好。

【验方三】

将芒硝一钱，研细，用龙眼肉包之，细嚼咽下，即可治好。

【验方四】

蜂房烧成末，取二三钱，以酒送服，每日二次。

【验方五】

小便不通，小腹胀急时，将葱白、田螺肉等量，同捣烂烘热，贴于脐下关元穴即可。

如尿闭胀痛者，将葱白带叶切细，炒熟裹在纱布包中，乘热熨小腹，气透即通。

【验方六】

大小便闭寒不通成淋沥溺血，阴中疼痛，这是因热气所致，准备冰袋一个，热水袋一个，先以冰袋熨小腹几次，再用热水袋熨之，如此反复行之，即可通小便。

小便不通兼有水肿

【验方一】

将雄鼠屎研末，敷于脐中，马上生效。

【验方二】

大田螺四个去壳，大蒜五个去皮，车前子三钱研为末，共捣成饼状，贴脐中，用布带缚定，水便从小便出，对遍身水肿、腹大如鼓、小便不通患者最有效。

【验方三】

全身水肿，小便不通者，用金针菜的根或叶三钱，以水煎服。

【验方四】

小便不通、脚气足肿患者，将郁李仁五钱研烂，与薏米仁五钱，水煎去渣，调白糖，一次服下，至小便通利为止。

【验方五】

有浮肿气喘症状者，以红高粱根二两、篇蓄草一两、灯芯草二钱，共用水煎，服饮有效。

【验方六】

将陈年兔毫笔头一个，烧成灰，以水吞服亦可。

尿 毒 症

肾脏机能衰退的人，很容易产生尿毒症，此症最常见的症状是患者会有头痛、耳鸣、呕气、下痢、痉挛，和夜晚多梦的现象，及早治疗才是上策，日常应采用低蛋白质饮食。

【验方一】

茵陈蒿的种子二十克，水煎服饮，这是一天的量，分三四次服用。

【验方二】

向草药店购买埔盐（草药头）约十克至十五克，三碗水的量煮至一碗时，取出温服，每天一次，连续服用三次后，即可见效。

【验方三】

取“猿仔草”的幼叶茎切细，和蛋黄共搅，白茶油煎后服用。

再取其粗叶茎根等，煮白水，以六碗水的量煮至三碗为止，以之代茶饮。

以二法同时并用，效果更佳。

【验方四】

采沼泽生长之芦根二十克，水煎，这是一天的份量，分作

三四次服下。

【验方五】

某患者罹尿毒症，洗肾无效，后以此方治好。

将龙吐珠草洗净，切碎，抓约一把的量，和两个蛋黄一同搅拌，用苦茶油炒熟、吃数次即可见效。

要注意的是，此方忌放盐或其它佐料，只要持续一个月服用，就可收到很好的效果。

【验方六】

取糯米二两、生芪五钱、淡竹叶一两，水煎服饮，约十剂后，即可见效。

此方可治尿毒症，对肾脏炎的治疗也有很好的功效。

【验方七】

防己、黄芪、桂枝各三钱，茯苓、甘草各六钱。水煎服饮。

平时多多食用去皮的萝卜，对此症也大有助益。

【验方八】

龙眼菇一朵的三分之一，和水蛙两只，用清水五碗，煮至剩二碗的量，取出温服。较严重的，每天服用三次，如有起色，则每天服二碗即可。

龙眼菇即龙眼树上所生者。

前列腺（摄护腺）肥大症

此症乃老年男人独有之疾病，如不早期治疗，会使膀胱肌肉肥厚，使尿道变形，要增加膀胱的收缩力，才能使尿通过阻塞而排出，时间久了，膀胱同时失去收缩性，尿液贮存膀胱而回流到输尿管，不仅输尿管扩大，肾脏也同时肥大，实质反而萎缩，引起频尿、失禁、出血等症相继发生，甚至尿中毒而死亡。

【验方一】

当归五钱，榆白皮、白檀香、酒黄柏、川萆薢、乳茯苓、百

节草各三钱，琥珀一钱五分。以上各药材，用水二碗煎八分，渣同煎服，一日一剂。

此药方中，当归入心、肺、肝三经，用以活血；榆白皮性滑通行大小便消浮肿；白檀香消风肿肾气攻心；酒黄柏入肾、膀胱二经，泻下焦炎火，补肾水衰，利小便，能泄亢甚之阳；川萆薢入脾、肾、膀胱三经，主风寒湿痹，膀胱宿水，利水道；乳茯苓入肺、脾、小肠三经，利小便；百节草入肺、心、大肠、膀胱四经，通九窍开毛孔，破症结，除积聚；琥珀入心、脾、小肠三经，安五脏，消瘀血，利水道，通五淋，破症结；便道闭塞不通，服之立效，能运化小便利尿之功能。这是消炎、祛浮肿、利小便、补肾水的良方。

【验方二】

至于民间疗法最常用的是南瓜的种子，中药叫南瓜仁，用来煎汤、磨碎、烧煎等，在量方面不必有硬性的限制，就像平常吃糖果就可以了。

南瓜仁里含有种种的矿物质，其中最令人注目的是亚铅。医学家已确认健康的前列腺含有微量的亚铅，而南瓜所含有的亚铅刚好补给不够的亚铅，且南瓜种子也含有锰，这种元素具有增强性机能的作用。

【验方三】

取大黄一·五克，牡丹皮、桃仁、苍术各四克，芒硝、冬瓜子各五克，意苡仁八克，甘草一克。以上共以水煎，这是一天的服用量。

白浊症（淋病）

白浊症又称淋病，分为急性和慢性两种，是生殖器官的一种疾病，因接触到淋病菌面得来，往往是由不洁的便所传染而来。此症患者会有流精、肿胀、痛痒等现象，较严重的，小便极困

难，且会引起血丝。

淋病急性易治，慢性较难，而慢性淋病的来源，都由急性淋病未曾根治而成。其症状是没有大量的流精现象，只是经常感到生殖器官内发痒，尤其酒后更剧，往往服药或打针后，会暂时好转，久之，又会发作。

急性淋病

白刺苋头三个、红甘蔗皮一握、生地骨皮五钱、麦冬五钱。共煎汤，以冰糖三钱送下，每天饭前服二次。专治男、女初起淋病，小便少，尿尾刺痛，热精血淋，也可治尿道炎。

慢性淋病

【验方一】

龙骨一钱、牡蛎二钱、银杏二十粒、甘草末二钱，淮山药二钱、茯苓二钱、毕澄茄三钱。共研为细末，和白檀油四两，配制为丸，每天服二次，每次一钱，空腹时乌糖茶送下。

此方治疗男、女慢性淋病，下消白带，冷精梦泄，效果卓著。

【验方二】

黄柏四钱、金银花三钱、生地黄五钱、玄参三钱、秦皮四钱、谷精草三钱、木贼草三钱、甘草二钱、车前子三钱、萆薢三钱。以上诸药煎汤，一帖可煎三次，每天分早、午、晚各服一次，连服三至五剂，即能根治，此方治愈多人，服药期间，忌食酒、辣椒、肥猪肉。

如果小便有血时，加入滑石四钱、木通二钱、猪苓三钱同煎，如果没有此症状则免。

疳 疮 疗 法

【验方一】

芦荟（酒蒸），灵脂、夜明砂、当归、陈皮、川芎均酒炒，青皮（醋炒）、莪术（煨）、南木香各一两，人参、川连、姜水炒干、蟾酥（炙）各三钱，砂仁酒炒。共为末，公猪胆一枚，取其汁，加入末中和匀，再煮成粟糊，如桂丸般大，每次服一丸米酒调下。此方可治一切疳症。

【验方二】

青黛五分、红花五分、甘草五分、梅片五分、绿豆粉五分、三黄散一钱、南木香一钱。以上共为末，和鸡蛋清敷患处，每日一次。

此方治男、女梅毒性疳疮，阳物下肿。此外，也兼治妇人阴部毒肿。

【验方三】

梅片五分、白腊一钱、三仙丹一分、黄丹一分、绿豆粉一钱。共研细末，和鸡蛋油搽于患部。此方用来治疳疮过皮有效。

鸡蛋油的作法：鸡蛋二个，煮熟后取出蛋黄，置锅内，熬黑，以烟出为止，其油流出，即是。

【验方四】

男、女生疳疮，破烂肿痛，臭肉流汤，不能过皮时，以绿豆粉一钱、梅片五分、黄丹一分、三仙丹一分。共研为细末，和猪油，敷于患处。

【验方五】

男人生殖器，龟头部生肉豆，即俗称菜花（又名狮子），买苦参子五个左右，研细，调糊贴菜花上，五天不洗，菜花自会发黑，掉下，百治百愈。

【验方六】

男、女生瘡子，未出膿，紅腫積痛時，以檳榔葉蒂五錢、大炮心藥五錢、赤厚烟一錢、蔥頭三錢，合芝麻一塊搗細，一日敷患部一次，至好為止。

【驗方七】

將土茯苓二錢、生地二錢、連翹一錢、皂刺錢半、蝦蟇二個、蛇退五分、地骨皮二錢、麥門冬二錢、天花粉錢半、赤芍一錢、車前子錢半、黃芩錢半、錦文大黃三錢、山甲錢半。以二碗水煎八分，飯前服下，連用二帖，不可再服。

此方又名花柳掃毒湯，專治男、女梅毒、瘡子橫痃、板瘡瘋毒、破爛腫痛，對皮膚病梅毒性有效。

【驗方八】

梅毒引起毛髮脫落、皮膚生紅斑時，可用人參、黃耆、川芎、甘草各三克，當歸四克，忍冬花、漢防己各四克，升麻、防風、穿山甲各二克。混合為一包，煎汁服下，這是一天的用量。

陽 萎

陽萎為性神經衰弱，多由縱欲或手淫過度而起，其症狀表現在性交時生殖器不能勃起，或見色流精，或早泄，中醫認為此為腎虧所致。

【驗方一】

豬腰加杜仲熬湯可作補腎劑。李時珍說“凡腎虛勞損，皆用豬、羊之腰煎湯”。加若干藥品，可治遺精、陽萎等症狀。

豬腰即豬腎，含有維生素B、礦物質及微量磷質，能醫治腰酸腰痛、陽萎早泄，惟須多食才有效。

【驗方二】

牛舉丸炖食，常吃有效。中國本草書上，稱它為牛石子，“功能扶陽起衰，補腎益精”。所謂扶陽，就是扶助生殖機能的发展，減除衰退的病態。

牛睪丸圆圆长长的，似二枚鸽蛋连接；有许多荷尔蒙针剂，就是此物制成，中国药物书的记载，与近世医家用荷尔蒙剂，意义相同。

【验方三】

阳气不足，衰弱无能，形寒畏冷，可常吃羊肉。用羊的睪丸与羊肉同炖成原汁，每日饮一盅，可补老年荷尔蒙之不足，对中年人则可增加精力。

【验方四】

将羊肉切片仿打边炉吃法，同时进饮黄芪枣子酒，可补助阳气，不易衰老。

【验方五】

炖羊肉，先与白萝卜同煮，再去掉萝卜，便无腥膻味，再加肉苁蓉三钱、巴戟肉三钱、杞子三钱同煮，有兴阳温运之功。

【验方六】

羊肉加杞子、淮山药，用牛肉汁蒸罐，蒸成羊肉汁可作冬令补品。

【验方七】

常吃红烧羊肉，与睪丸同煮，另加胡葱、黑木耳等配料，冻成羊羹，切片食之，对一切先天不足、天赋机能缺乏者有所助益。

【验方八】

雄的雏鸡（重量在五百克以下）一只，除去羽毛和内脏，加适量水和六十克的酒入锅蒸煮，熟后食用。

鸡肉有补肾的功能，且能恢复体力，食用雄的雏鸡，乃中医上“同物同治”的观念。

【验方九】

鲜活河虾二两，清水中漂洗净，滚热黄酒半杯，将虾烫死后，吃虾喝酒，每日一次，连吃七天为一疗程。

【验方十】

生虾肉三至四两、小茴香一两，炒研末，两者捣和为丸，黄酒送服，每服一至二钱，一日二次。

【验方十一】

虾子一百二十克和韭菜二百五十克，以胡麻油炒热，加少许盐，分二次吃，阳痿系肾虚所起，虾子有补肾功能，可助男性的勃起。

【验方十二】

麻雀三只，去羽毛、内脏，用花生油炸，另外将盐炒成粉末，以麻雀沾盐食用。

或食雀蛋亦可，每天十个。

【验方十三】

肾气衰弱、房事无能，多吃雌鸽，熬汤或清炖，都能扶阳广嗣，起衰振疲。

雌鸽的性荷尔蒙分泌特别旺盛，所以可作扶助阳气的食品。

【验方十四】

苦瓜种子三钱，炒熟研末，一日二至三次，以黄酒送服，可治阳痿。

【验方十五】

覆盆子、韭菜子等分，研细末，炼蜜为丸，每日四钱，分二次服。

【验方十六】

薛荔茎（凉粉果茎）、藤五至六钱，加黄酒和水合煎服，治阳痿、遗精皆有功效。

【验方十七】

对肾虚引起的阳痿、遗精、小便频数，患者可用胡桃隔、芡实、薏米仁各三至五钱，以水煎服。

【验方十八】

写坏的陈旧败笔头（毛笔）每日五钱，以开水三碗，煎取一碗去渣，顿服，服过三日，自有殊效。

此法用败笔头，乃取其久写之腕力，用来治心怯引起之阳萎，确有不可思议之功。

【验方十九】

肾虚腰酸，以致有阳萎、遗精之症时，以熟地黄八钱、山萸肉四钱、薯蓣四钱、泽泻三钱、茯苓三钱、丹皮三钱、覆盆子五钱、车前子五钱、枸杞子五钱、菟丝子五钱、五味子五钱、龟鹿二胶各三钱。以上药材水煎，重者一次煎服，轻者分三次煎服。

肾 亏

肾亏的病因可分二种，一个是生理因素，一个是精神衰弱引起。

（一）生理原因：精神过劳，易罹肾亏疾患，至于房事过度、手淫遗精、酗酒嗜烟、劳作不时、肉体上消耗过度，则生理上的虚弱自不待言，往往陷入精神衰弱尚不自知。

（二）精神原因：精神过劳，实为肾亏之最大病源，人在七情六欲的控制方面，爱恶不时，暴怒、狂喜、忧郁、寡欢、痴、愚、贪、嗔，皆会导致精神过劳，陷入肾亏而不自觉。

此类患者，初期无论男、女，会出现神经过敏，迟疑不决、头晕眼花、耳鸣心跳、患得患失，到后期，则男方房事无能、萎缩不举、遗精、漏精；女方则冷感，身体各部机能发生障碍，精神陷入疲惫之境，不只损伤身体，且会影响到后代子孙。

俗话说：“饭后百步走，睡觉莫蒙首，家里老婆丑”。这老婆丑的意思是劝人节欲，节欲可防漏卮；患者对外来的刺激，应力求控制，一切不急不徐，恬然处之；不过言，不过悲，不邪念、不忧郁、不暴怒、不操劳过甚，不用脑过度，即不为七情六欲所困，如一旦不能控制，最好立刻闭目，气纳丹田，打坐片刻，不独可治神经衰弱，且可延年益寿。另外，将食疗法介绍如下：

【验方一】

活鳝鱼一尾，长约一尺五寸，粗约拇指，买回后，将鳝鱼放入水盆，使其自由游动，再洒入几滴菜油，活鳝鱼将菜油吸入腹腔，即会腹泻，待发现鳝鱼昏迷不动时，马上取出，另换新水，等其复苏，恢复活泼游动时，再洒菜油几滴，直到腹泻完毕为止，此时肛门会有黄白粘液出现，才算内脏已干净。然后，将鳝鱼外皮洗净，此时注意不可使其皮破血流或死去。

将鳝鱼放入大碗之内（最好是有盖的汽锅），同时加入人参一钱、党参一钱、枸杞二钱、云苓一钱半。海水三分之一碗，然后盖好密封放蒸笼，先用旺火，水开后，改用文火炖煮，约一小时，取出连汤带鱼吃下，每天一条，不可间断，重患者四十九天，轻患者三十五天，包可彻底治疗，但要戒酒和辛辣物。

【验方二】

将活鳝鱼如上法处理清洁，以左手紧握鳝鱼七寸之处，右手执锋利菜刀，一刀将鳝鱼头剃下，立刻将断部纳入口中，左手放松，用力猛吸，将鳝鱼生血一次全部吸完，直至鳝鱼不动。每天一条，重患者二十天，轻患者十至十五天，即见功效，这是治本良方，但较具腥膻味。

鳝鱼食用约一星期，全身有发热和精神兴奋现象，此时，可洗冷水浴，轻轻按摩下部，或喝杯冷水，即可恢复安静，否则前功尽弃，服食期满，即可永享闺房之乐。

【验方三】

人参一钱、巴戟天、白术各一两，五味子一钱，熟地一两，肉桂、远志、柏子仁各一钱，山茱萸二钱。水煎服，连饮十剂，即可恢复强健。一剂可煎三次，每天早、晚各服一次。

【验方四】

对于精薄精冷者，以人参一钱，白术、山茱萸、菟丝子、巴戟天各一两，山药五钱，肉桂一钱。煎服，连服十剂，定能起衰振强。

【验方五】

如果是中、老年人虚寒之症，则用人参一钱，巴戟天一两，肉桂三钱，炒枣仁五钱，茯神、良姜、附子各一钱，柏子仁二钱，黄耆五钱，当归三钱，菟丝子二钱。共以水煎，连服二十剂必可痊愈。

【验方六】

蛤蚧尾一对、狗脊五钱、杞果五钱、人参五钱、菟丝子五钱、牛膝一两、山茱萸五钱、当归四钱。用上等好酒浸泡，每次服一盅，一日三次。

【验方七】

山药三钱，补骨脂一钱，五加皮二钱，冬虫草三钱，蛇床子一钱，牛膝一钱，香附子、甘草各五分，枸杞子五钱，川椒五分，海狗肾一条，海马二条，苁蓉三钱，紫河车一个，蛤蚧一对，高丽参二钱，威灵仙三钱，生地黄一钱，川芎五分，生姜三片。以上诸药，购买一付用两瓶高粱酒浸泡最多可购三付，需十八瓶高粱酒浸泡。

将酒与诸药浸泡小缸内，瓶口密封，一周后，倒出装在另一罐中，同时添加两大瓶酒再入小缸，如此倒酒添酒，一付药可浸三次再换。配药时，将紫河车及海狗肾用药刀切成小块，蛤蚧取尾长者，断尾者不用，同时去双目，留脚爪一起用（一般药铺都是去头爪用），因其力在尾部，其毒在目；其余诸药均研末。

将浸泡过的酒，早晚取自己酒量四分之一的量饮用，也就是能一次饮四两酒的人，喝一两即可，早晚各一次，且勿用下酒菜，在回阳初期，三天内勿行房事，而后，仍须有节制，不可放荡。一经恢复后，原泡的酒可照饮，但不须再买药。

梦遗、遗精

西医认为遗精是由于摄护腺漏滑，与中医所说精关不固，大

致相同，无论梦遗或自泄，皆起因于肾水虚衰。

梦 遗

梦遗就是做梦时自然排出精液的现象，做梦是心虚的症状，而没有性交行为自然排出精液，则表示肾虚，此二者同时发生，就是心、肾不安的表现，也就是心、肾的机能不能协调。

【验方一】

莲子六十克，放在饭上蒸熟后食用，或采用莲花雄蕊，用适量水煮，沥去渣，一天分二次喝完，持续约半个月即可。

莲子能补肾、补心，可使心、肾都恢复正常的功能，莲花雄蕊的作用与莲子完全相同。

【验方二】

凡梦遗患者，用大淡菜酒洗，空腹代点心食之。

或与鸡蛋一同炖食，有补肾固精的作用。

淡菜，为海产介类的一种，壳呈三角形，肉呈红紫色，味鲜美。

【验方三】

荷叶一两研末，每服一钱，每天早晚各一次，以热米汤送服，轻者一二次，重者三次即愈。

【验方四】

刺猬皮烧存性，和花龙骨等分，共研细末，炼蜜为丸，如小豆般大，每服一至二钱，一日二次，饭后服下。

【验方五】

白术（土炒）四两、薏仁二两、枳实二两。以水六碗，煎取三分之一，于午后作二三次服完。

【验方六】

肥知母三两、川黄柏三两、京玄参三两。以上研成细末，储放在有盖磁器中，不使泄气，每晚临睡前吞服三钱，以开水送

下，则淫火不升，淫梦不作，具有神效。

知母、川柏、玄参可大清肾热，制淫火，临睡前服下，入梦后就不会再作淫梦了。

【验方七】

用芡实、真山药各一两，莲子五钱，茯神二钱，生枣仁三钱，台党参一钱。水煎至烂，先饮其汤，再加白糖五钱拌匀，一并食下，每天一次，不出十天，梦遗即止，功效神奇。

此方中，山药可添精髓；莲子清心止梦；茯神、枣仁可安神利水；得党参运用于无为，不止梦而梦自无，不必止精而精自断。

【验方八】

黄柏二钱、知母二钱、砂仁一钱、甘草二钱、茯苓二钱、天花粉二钱。用二碗的水煎八分服，药渣用二碗水煎七分，重者五剂，轻者二三剂可收效。

本方重在清心降火，使相火不妄游，则梦遗自可痊愈。

精力衰退引起的遗精

【验方一】

猪肾两个，加三十克桃仁，加适量水入锅中煮，煮烂后即可使用。

这种食物对于遗精所引起的头晕、耳鸣、腰痛、倦怠、消瘦等都有很好的治疗效果。以上提到的各种症状，乃性交过于频繁所造成的肾虚现象，所以，只要能使肾的功能恢复正常，各种症状自然消失。

食用猪肾是“同物同治”的观念，可以补养肾脏；桃仁能滋润身体及补充精液。

【验方二】

芡实能益肾固精，新鲜者可带壳加盐水煮，熟后剥食，干者

可磨粉作成糕食用。

【验方三】

将蚕茧十个放入火中烤，待表皮呈黑色后，泡开水。

利用蚕脱壳后的茧，来治疗体内排泄过多的各种症状，是中医常用的处方。蚕茧除了有治疗遗精的功能外，对血便、血尿、子宫出血、糖尿病及皮肤病的治疗，都有很大的帮助。

蚕粪对于腰酸背痛、运动神经麻痹、风疹、头晕呕吐、眼睛溃烂、寒冷症等由“湿”引起的疾病，有很好的治疗效果。近来研究发现，蚕粪中含有多量的叶绿素，是肿瘤、外伤的最好外用，且治疗齿槽脓漏有效，可见功用之大。

【验方四】

莲须每日煎汁作饮料，可治遗精或滑泄（即摄护腺漏），治妇女虚带也有效。

莲须，新鲜时颜色是白色，药铺里出售的是须干，带赭石色，称白莲须。

【验方五】

生韭菜子三十粒和盐、酒，空腹吞服，此时忌与蜜或牛肉同食。

【验方六】

遗精早泄患者，取金樱子三斤，白中捣碎，加水煎煮三次，去渣，过滤后再浓煎，加蜂蜜使成膏状，每日临睡前服一匙，可用开水冲服。

【验方七】

人参、芡实、麦冬、生枣仁、当归、山萸肉各三两，莲须二两，熟地五两，山药四两，柏子仁（去油）一两，远志、菖蒲、五味子各一两。以上药材共研末，以蜜炼丸，每日五钱，以白开水送下。

【验方八】

心肾虚弱不固，最主要的须先自求清心寡欲，服药后必可

达双重效果。

将人参五钱，远志五钱，茯苓、茯神各四钱，朱砂三钱，菖蒲三钱。共研细末，加蜜为丸，每丸重二钱，早晚用温开水送服二粒，五剂即可收效。

遗精患者注意事项

一、除食疗外，对刺激性助阳食品要禁食。

二、避免身心过劳，并禁阅淫秽性读物。

三、睡觉时宜屈膝侧卧，卧具不可太暖。

四、平时常作冷水浴，保持己身清心寡欲。

五、治疗时，最好配合练习散坐功与卧禅功，收效更为迅速。分别介绍如下。

坐禅姿势：取平面木椅一个，高略与己之膝盖同，正坐舒两足，两手轻轻分别置于膝盖上，眼凝鼻尖，舌抵上腭，使口内津液自生随咽下，俗称此口液是长生酒，以鼻运气顺食道咽喉下丹田，再以意想运气从谷道顺脊椎往巅顶而过，再顺鼻而出，再吸气又如前，谓之一气循环功。惟吸气呼气时，均应均匀深长，全身宜自然放松。

当吸气时，意念将地气吸之，而合吾身欲升天然；当呼气时，以意念欲将天气沉入地层之意，则意自不外驰，心自泰然，且以意运气，气行则血脉流通，浑身无滞。当运气时，腹内脏随气之浮沉运动，使肠胃强化，易于消化吸收养料，自能健康，此即内运动。若能持之以恒，则非但疾病不侵，且能延年益寿。

卧禅姿势：以一腿屈曲于下，一腿伸直于上之侧卧式，同时一手当枕，一手置于己胯腹部，可免遗漏，或是两手如虎抱头，两腿屈曲侧卧亦可，此法专疗遗漏之症。

便秘、痔疮的治疗

便秘

有的人总认为如果不天天排便，就是得了便秘，事实上，便秘的症状是腹部胀大、食欲减退、情绪欠佳、头痛、呕吐、肚子疼、腰痛下半身不舒服、发烧、生痔疮等，如果您没有这些症状，就是两三天才排一次便，也是正常的。

引起便秘的原因很多，有一时性与慢性的；一时性的便秘大都是因旅行或环境改变时，睡眠不足时，睡病床上时，缺少运动时，饮食量过少时，食物太容易消化时，饮用太多浓茶时，就连妇女在妊娠时期，都有引起便秘的可能，但只要除去这些原因，便可以马上解决。

至于慢性便秘大致可分两种，一种是习惯性便秘，当我们所吃的食物太容易消化或纤维较少时就会发生，因为食物中的纤维会刺激肠壁发生蠕动运动，此外，对于运动不足的人，他们的肠部运动都较迟钝，有的人便秘是因为精神上受到冲击，或患胃溃疡也会发生，就肠的位置而言，便秘的原因不止在于大肠、直肠，有时会因小肠和肛门有病而引起。

另一种慢性便秘，是疾病性的肠通过上障碍一例如腹部肿瘤、肠狭窄、肠癌者、巨大结肠症、内脏下垂症等原因所引起的特别便秘，就得接受专门性的治疗。

泻药和通便剂的滥用，会使肠粘膜麻痹，虽能有短期的效果，但终会造成因肠粘膜没有药剂的刺激而无法通便，这是治标不治本的方法，实在并不适当。

通便与日常生活关系重大，不得不注意，除此之外，家庭如果采坐式马桶，不但可帮助通便且有益身心。

大便干结

【验方一】

凡是肠胃湿热不清，内火困聚，以致大便干结，可食用蜂蜜来作为滑润通便剂，尤其是对于晚睡者、吸烟者、谈话过多的人，或是年老津枯者最适宜。每天晚上临睡前，以蜂蜜两匙，开水冲服，如能持久实行，必收奇效。

【验方二】

吃下香蕉两条，饮冷水一碗，有效。

【验方三】

以桃花为末，用水服下，一匙即通。

【验方四】

麻子，取汁饮，可治大便艰难。

【验方五】

睡眠时，暴露肚子，不要盖被，听到腹中咕咕叫时即生效；此时再盖被子，此方法不会大泻肚，故可依法一试。

临时性便秘

【验方一】

食盐适量冲开水喝下，即有奇效。

但食盐的使用要注意，过量的食盐，会引起下泻，所以食盐水的浓度不能过高。

【验方二】

吃柚五六片至十余片就可通便，买时须拣水分较多者，如果太小，皮色青，汁液少，则效果较差。

平时有泄泻的患者不宜食柚，还有腹部寒冷常有腹痛者，也不宜进食。

习惯性便秘

【验方一】

香蕉五百克，去皮即能食用。

中医将便秘的现象称为湿热，所以食用有解肠热作用的香蕉治疗，而香蕉又有滑润肠管的功能，故可以达到通便的效果。此外，香蕉还能治疗痔疮，功用很大。

【验方二】

选取皮宽汁多的大柚，连瓢进食，大便即可通畅。香蕉虽是通便果食，不过它的功效是一个“润”字，柚的功效，是一个“泻”字，吃后能畅通如泻。

凡逢肠胃热重、口淡无味、不思饮食或大便秘结，可以食柚瓢五六片即好，如是多年的习惯性便秘，可在初次吃七至十片，第二天减至六至九片，循次减少一片，等到减至两片时，连吃几天，再减为每天一片，同时养成每天通便的习惯，鼓动肠部蠕动作用。

【验方三】

黑芝麻三十克和桃仁三十克磨碎后，泡开水食用，即可治好便秘。

此物具有油脂性食物的功效，中药中治疗便秘时常使用的处方“五仁丸”，其实就是将五种核仁适当的配合。

【验方四】

地瓜（蕃薯）也是多纤维质食品，因此对便秘有益。切开生的地瓜时，切口会有白色乳汁流出来，而又会很快的变成黑黏的胶，这是树脂的一种，能防止便秘。

在农业家庭里，当孩子吞下丝线或木屑后，母亲总会叫他吃

很多的地瓜，使那些异物跟大便一块排泄出来。有些人在吃过地瓜后，总会被胃口不适及不断放屁所苦，如果胃口不适，在吃地瓜时不妨沾一点盐，连皮一块吃，这样就不会感到胃口不适了。

【验方五】

乡间养蚕之家，每于蚕将结茧时，全家轮流看守，整夜不眠，常引起目赤口苦、头昏便秘，用桑椹子治疗很有效。桑椹子是开胃清肠的妙品，如果没有鲜品，则可向药铺购桑椹子干五钱，每晚临睡前煎汤饮服。

如果第一次饮后，未能通便，可于第二天煎汤时加入番泻叶一钱，服后必可泄泻，自第三次起，可单用桑椹子，连服数次，可促进肠部蠕动。

【验方六】

新鲜之蕃薯叶二束，煎汤一碗饮之，其渣若调以油盐当菜食之尤佳。

如果没有新鲜的蕃薯叶，可在夏季晒干，贮藏，需要时取出煎服，其效果和鲜品一样。

【验方七】

将蕃薯叶加盐，用油炒熟吃，也可以治疗便秘，但必须趁空腹时吃下。

蕃薯也叫甘薯，俗称地瓜，它的用途很广，但很少当作药用，这里是利用它的嫩叶。

【验方八】

鬼芋（蒟蒻）里没有营养，但却有清肠作用，能达到防止和治疗便秘的目的。据医学界的研究，此物不但能防止大肠菌、赤痢菌等的发育，还能够从纤维等分解出对肠部有益的细菌。

鬼芋一旦进入了体内以后，就会发挥出培养基似的作用，肠内有益的细菌就会在那儿不断的繁殖，那些对人体有益的细菌，就具有清肠的作用。

【验方九】

牛奶二百五十克、蜂蜜六十克和葱的绞汁少许一起放入锅中煮，每天晨起空腹时饮下，才能达到效果。

牛奶有滑润肠管的作用，再多加些有辅助性的食品，必能有更好的效果。

若是肠胃衰弱的患者，千万不要突然饮用冰凉的牛奶，这会引起下痢，必须小心。

【验方十】

把三十克红豆与二十克海带放在一块煮。在胃口不适时，用海带熬汤喝，效果很好。

红豆外皮部分含有一种涩液，红豆皮又是纤维质，因此，对肠部有很好的作用，可治好便秘。

【验方十一】

以红豆三四两，连皮洗净（去皮就无效），煮粥，三餐当饭，吃八分饱即可，青菜押饭自会不觉便通，此外，红豆也有利尿的功能，治便秘尤其有效。

【验方十二】

荸荠皮熬汤吃，加上白糖，放冰箱中，可作解渴之用，又凉又甜，每天晚上喝约八分碗，就可治好便秘。

【验方十三】

竹笋在一个小时内能长一公分，那种强力的生长荷尔蒙很受重视。竹笋对便秘症有帮助，然而，对具有过敏性反应的人不宜多吃；否则会长出荨麻疹，或者使皮肤粗糙。所以并不像其它治便秘的方法安全。

【验方十四】

大黄一钱五分研为粉末，拌和麻油、白蜜内服，可治便秘，许多患者服用皆有效。

【验方十五】

肠结热燥，大便不通，用大黄十两、麻仁二两、桃仁二两、羌活一两、归尾一两。共同炼蜜为丸，如梧桐子般大，一日食

一二次，每次二至四丸，以热水送服。

本剂药能清热润肠，平胃生津，治便秘特别有效。

【验方十六】

炙甘草五钱，黑芝麻四钱，大生地一两，麦门冬、及桂枝尖、人参、大黄、郁李仁、乌药各三钱，五味子二钱，生姜、大枣。以清酒为引，水煎后空腹服下。

此剂药是“炙甘草汤”去掉阿胶加黑芝麻、大黄、郁李仁、乌药、五味子等润下行滞敛精药品组成。因为阿胶一味，原为养阴清热之药，但真品甚少，如用伪药，不但无益，反而有害，所以不用。

炙甘草汤又名复脉汤，为滋阴润燥之剂，伤寒论用来治脉结代心悸动者，目前也有人用来治阴虚火旺的高血压症都有效。

本方经加味后，润下之力更强，对阴虚火旺、津液枯竭、大便燥结之便秘，更有卓效。

【验方十七】

便秘引起腹痛的患者，用大黄三钱、芒硝二钱、枳实二钱、厚朴二钱。以水煎服有效。

老人慢性便秘

【验方一】

黑芝麻一至二升，淘洗干净，重复蒸三次，晒干，炒熟研细，炼蜜或用枣泥为丸，如弹子般大（大约重二钱），温黄酒送服，每次一丸，一天服二至三次，持续至好为止。

【验方二】

黑芝麻六十克、甜杏仁一百五十克和米六十克放入水中搅拌，然后以研钵磨成糊，再放进锅中煮，煮熟后，用少许砂糖调味即可食用。

一般含有油脂的食物都有滑润肠管的作用，所以黑芝麻与甜

杏仁都有通便的功能，而且，黑芝麻能防止器官的老化，因此，对老人便秘的治疗，功效颇大。

如果是孩童便秘，则可将煮熟的黑芝麻与砂糖及白米磨成的粉末混合，当作零食给孩子食用。

【验方三】

大麻仁、柏子仁（即侧柏种子）各三钱，微炒研细，以绢包起，水煎二十分钟，过滤，再加适量白糖，一次顿服，每日一剂，一直到大便畅通为止。

【验方四】

取火麻仁半斤，研碎，加水滤过，取汁，加入粳米两合（约半斤），煮成稀粥，即麻子仁粥，再加葱、椒少许，空腹服下，颇有效用。

【验方五】

用火麻子五钱，炒香研为末，以米汤调和，一次服下，如大便不下，第二天再服，以便通为度。

如系小儿便秘，则火麻子用二至三钱，即可收到效果。

【验方六】

有习惯性便秘的人，如能每天早晨空腹时饮用八十克的蜂蜜掺水，可望治愈。

传说蜂蜜是一种养生益寿的圣品，所以它一直受到人们的欢迎。蜂蜜有滋润的功能，因此能滑润肠管，帮助排便。但是并非每个人都能长期饮用，蜂蜜对皮肤干燥的人或老人较适合。

便秘下血

大便下血，其原因很多，除了胃和十二指肠溃疡外，还有直肠癌、肠痈、痔疮、便秘等患，都能发生便血的现象，这里只举出对便秘下血有效的治疗方法。

【验方一】

用生莲藕捣汁，作为冷饮，每日饮两三杯，可以止便血，莲藕具有良好的止血作用。

【验方二】

将茵陈五钱、金银花五钱、台湾菊花四钱、甘草六钱混合，每次用手抓少许置茶杯中，像冲茶叶一样，冲后用杯盖盖上，待稍凉后当茶饮，第二天即可见效。

此方只适合肠燥口苦、多梦、便秘或痔疮下血者，其它的便血也许不适宜，但喝了也不会有副作用。其功效是清咽止渴、生津、凉血、润便、使人安睡，因能平降火气，故高血压患者饮用是最适当的了。

便秘患者注意事项

一、对便秘食物治疗上有效的蔬菜，如藕根、甘蓝、胡萝卜、芹菜、白菜、茼蒿、韭菜、茄子、蕃茄等可多吃，水果如柚子、柿子、葡萄、柑桔、果酱、蜂蜜、苹果等，豆类如大豆、小豆、花扁豆、豆腐渣等，都对便秘的治疗有益，饮料方面，啤酒和汽水等发泡饮料，可促进肠的蠕动，至于脂肪性食物，由于脂肪润滑作用，和脂酸的刺激，易酿成痢疾，所以须控制数量，辛辣刺激性食物也应禁绝。

二、要从事适度的体操和腹部的按摩，但过分剧烈的运动，必须避免。

三、要养成每天大便一次的习惯，在忙时，如有便意，不可加以强忍，否则等到有空要大便时，又无法通便，反而养成便秘的坏习惯。

四、日常生活规则化，使精神上修养到没有不安的情绪，尤其是在便时，要轻松愉快，切忌烦躁紧张。

五、泻药和通便剂会使肠粘膜麻痹，所以，最好不要用，以免肠的蠕动都要靠药剂，否则不能通便，反而会形成更严重的便秘。

痔 疮

俗话说：“十人九痔，十痔九不医”，可见此病十分常见，而患痔疮的人都等闲视之；所谓的痔疮，依其轻重，可分痔核、脱肛、痔漏三种。痔核与排出的大便摩擦，会引起出血，最感痛苦的，便是嵌顿（绞窄）痔核，有的痔疮患者，痔核会脱出肛门外；也有的在肛门附近流出脓汁，这就是痔漏，这些脓汁有时会塞住局部，但还是会再流出，有时会感全身乏力，四肢酥软，影响健康至巨。

产生痔疮的原因很多，如果饮酒无节，过食辛辣刺激物，或久坐久立，缺乏运动，房事过度，妊娠生产，泻痢过久或长期便秘都有引发的可能。在发生的部位上，痔疮又可分为三种：

（一）内痔：生在肛门内，初期痔核很小，痔面鲜红或青紫色，常为大便擦破出血，所下之血为鲜红色，不会疼痛，也不会脱出肛门外。中期痔核渐大，大便时可脱出肛门外，便毕又缩回，后期痔核在大便后脱出肛门外，脱出后须用手托回或平卧才能回复，较严重的，甚至在行走或久站、咳嗽都会脱出，不易复位，且有肿痛和溃烂坏死的现象。

因痔核经常出血，会引起气血的亏损，所以患者大都是面色萎黄，少气乏力。

（二）外痔：生于肛门外，呈一光滑突起，色紫暗，逐渐扩大，按之质较硬，一般不出血，但会有疼痛感。

（三）内外痔：除上述内痔和外痔症状兼有，且内痔与外痔往往相连生长。

轻度痔疮

【验方一】

艾叶五十克（鲜品二百五十克），以一升的水煎至半量，加入热水中，实行坐浴，这是腰部以下浸入热水中的沐浴法，浸到上半身冒汗的程度即可。

【验方二】

以干萝卜叶二三株，用二升的水煎至半量后加入浴水中，实行坐浴。

【验方三】

洗澡时，先用棉花浸入热开水，拿出在肛门周围慢慢轻贴，待热气渐入肤内，肛门肌肉可以耐热，便慢慢浸入，一泡半小时，待开水温度全散，才可起来。

【验方四】

无花果叶煮汤，坐浴也可。

以上四种坐浴法，都有保温的作用，连续实行约十多天，则可完全治好，坐浴法可促进患部血液循环，具有很大的功效。但要注意的，坐浴时，上半身要披上毛巾或穿上浴衣，以防热气丧失。

【验方五】

芜菁子一合（约二至三两），捣研成细末，以开水一杯冲入，布包绞汁，每次二至三钱空腹服下，过片刻即可通便，连续几次，就能生效。

【验方六】

糯稻秸灰淋汁，用来洗涤患部，一日约二至三次，持之以恒，至好为止。

【验方七】

以台湾莴苣全草一握，煮汤洗拭患部，一天二次，也有功效。

【验方八】

金针菜四两和红糖四两，先将金针菜用水二碗煎成一碗的量，加入红糖调拌，趁温服下。对于痔疮初起可以消除，减轻痛苦。

【验方九】

新鲜的胭脂菜叶或果一至二两，捣成汁，以温水冲服，可收奇效。

【验方十】

以干落葵（果）五钱，配以马兰根等量，以水煎服，对痔疮初起有助益。

痔 肿

【验方一】

白木耳五钱炖冰糖，睡前吃，可常服用。

如果用次品黄白色的木耳也可以，这是以原品烘干而成，如果是雪白色，则是经硫磺熏过的，效果较差。

【验方二】

干木耳一两，用开水泡软，每天清晨空腹炖食，轻者一斤可治好，重者二斤即可，治内、外痔皆有效。

【验方三】

有人以木耳煮羹吃，具有神效。

【验方四】

金针菜六十克和红砂糖六十克，以水煮后食用。

金针菜能去除湿热，而红砂糖也可治疗淤血的现象，所以，食用这种食品，能治愈肛门附近的淤血红肿。

【验方五】

每天晨起空腹吞五六粒小辣椒，小辣椒选用能整粒吞进去的大小，吞时勿咬破，连续约一星期，即可见愈，所吃进的辣椒，也会整粒的拉出来。

【验方六】

把辣椒根（即生长于土中之根）洗净，置于普通锡罐内，内加水少许，将罐置于炭火炉上，将辣椒根煮开，便能产生蒸气，

往患部熏治，熏时可坐在椅子上，以减轻疲劳，并为使蒸气集中于患部，可用厚纸板，制成一漏斗形式，倒装置于锡罐开口处。

【验方七】

有患者用冬瓜煎汤，洗患部，可以消肿疼。

【验方八】

用七分熟的生木瓜三个去皮，用水煮二小时，将水倒入盆中，人坐其上，一次即可见效。

【验方九】

田螺去壳尾，洗净，入捻钵，再掺同量的冰片，用石锤捻碎，使成浆状，用绸包好，塞入肛门中，可消除痔肿，但此法实行时，肛门要保持清洁，并忌食刺激物。

【验方十】

将干海参（新鲜的不宜）五只，以清水泡洗净，和一斤里脊肉炖熟后饮汁，不可放盐，服后马上见效。

【验方十一】

鳖一大只去头足，和肉苁蓉一两、黄耆一两、槐实一两，一同炖，熟后食之即愈。无论内、外痔肿均有效。

【验方十二】

鳖头可以放风处阴干，用新瓦焙枯为末，用正麻油调涂于患处，立可见效。

【验方十三】

以活河蚌一个，掺入黄连粉约一分，加冰片少许，待流出蚌水时，用碗承接，以鸡毛扫涂患部，一日数次有效。

【验方十四】

白鹅胆二三粒取汁、熊胆二分、片脑半分，研匀，放入磁器密封，不可泄气，使用时用手指涂患处，马上有效。

【验方十五】

将绿豆一百二十克塞入猪肠（一条）内，两端用绳子绑牢，再放入蒸锅中蒸煮，即可食用。

绿豆有清热解毒的作用，能治疗发炎和红肿的症状，肛门是大肠的尾端，所以痔疮也属于肠部的疾病，这里用“同物同治”的观念，以食用大肠来治疗痔疮。

【验方十六】

生绿豆粉一两、黄连一钱，共研末，调开水，厚敷于患处，对肿痛有效。

【验方十七】

解便后以甘草汤洗患部，然后用五倍子和荔枝草的煎汁再洗，非常有效。

荔枝草又叫“癞蝦蟆草”，四季皆有，面青背白，麻纹垒垒，有奇臭。

【验方十八】

皮硝三两，煎汤趁热熏洗患处，治热毒、肿痛有效。

【验方十九】

麻仁三钱、黄芩三钱、槐花三钱、银花三钱、地榆三钱、冬瓜仁三钱、甘草二钱、陈皮二钱。以上各药用二小碗水，煎至八分饮服有效。

【验方二十】

黑芝麻和何首乌以四与一之比的份量，炒热研粉，和匀，用二汤匙的量冲开水，加蜂蜜服下，每晚临睡前吃，可使大便正常，并能安眠，面红体重，还能使白发变黑发。

【验方二十一】

每天食柿饼一至二枚，先要蒸热再食，胃弱的患者可分四五次吃完，胃力强的，多吃无妨，这是因为柿饼有润肠消炎，防止痔疮发作的功效。

我国北方，因气候严寒，居民常爱饮高粱酒取暖，夜里，又睡在火炕上，以避寒气，容易染上痔疾，所以人人皆食柿饼，预防痔疮发生，很有功效。

【验方二十二】

用无花果在饭锅上蒸烂，加少许蜂蜜，或再加柿饼同蒸，连蒸三四次，一直到韧软为止，常吃此物，一来可以润肠通便，二者可因无花果甘润清热，而有消炎去痔的功能。但此法对于出血或已溃烂的痔疮，则无多大助益。

【验方二十三】

芫荽（或芫荽子）煮汤熏洗患部，同时用醋煮芫荽子，以湿布温熨患部，皆能见效。

痔疮出血

【验方一】

木耳三十克与砂糖六十克，加水同煮，熟后食用。这种食品对于治疗排便时会有剧痛或出血的现象，都很有效，不论内痔或外痔皆适用。

痔疮是由大肠发炎而引起的，尤其是有习惯性便秘的人，终日坐着的人及孕妇，更容易染患痔疮。内痔核发作时，直肠内有膨胀及压迫的感觉，发炎时，更会产生剧烈的疼痛。外痔核发作时，甚至会使患者寸步难行。

木耳有驱除肠热及止血的功能，而砂糖能松弛肌肉的紧张，减轻疼痛，此外，有刺激性的东西，如酒之类的，最好不要食用。

【验方二】

猪大肠约四五寸长，木耳塞满肠，不加任何佐料，三日一服，至痊愈为止。

猪肠头甚肥，木耳稍涩，不加佐料，初初几口自可下咽，但食久往往无味，欲咽不能，故要有恒心，约三次后，出血现象渐渐减少，到了八次左右，即可治好。

【验方三】

新鲜大鲫鱼一条，洗净切片与葱三茎、小椒二钱（研末）、

草果一钱（研末）共同煮熟，调入五味，空心服食，可治久痔、肠风，便血的症状。

【验方四】

海参烧存性，研细粉，每次五分，加阿胶二钱，和水两杯炖至溶化后，空腹以米汤冲服，每天二次。

【验方五】

龟肉加葱酱煮食（忌醋），能滋阴清热、消炎止血。

【验方六】

用活甲鱼头一个，放在瓦片上煨存性，再放泥地上三天，研末加冰片少许，用麻油调敷，对内痔脱出，可止血止痛，且能使其自行收缩。

【验方七】

以蜂蜜十克与氧化锌软膏三克搅和，涂于患处，每次用量为二克，在睡前敷好，次日排便后洗净，只须两三天，出血量就开始减少，一个月后疼痛完全消失，再过一月后，即可痊愈。

【验方八】

每日清晨，空腹食下浇上蜂蜜的香蕉二至三条，香蕉愈熟愈好，蜂蜜则愈纯愈佳，重患者服用四十至五十日，轻患者约三十至四十日即可见效，不再为便血所苦。

【验方九】

猪大肠（靠肛门七寸的一段）煮辣椒叶服食，也有效。

【验方十】

每天早上和晚饭后，食用一条生黄瓜，头尾不吃，连续半个月，大便就不再有血。

【验方十一】

鲜杨桃切碎捣烂，以凉开水冲服，一日二至三次，每次用二至三个即可。

【验方十二】

可将柿饼适量，加水煮烂当点心吃，一日二次。

【验方十三】

以山芋煮水，每天早晨连水带芋吃下，数日即可痊愈，如再犯时，可再照此法服用，即可断根。

【验方十四】

豆腐渣于锅中炒焦，研细，每服二至三钱，一日二次，用红糖汤送下。

【验方十五】

桑黄或槐覃焙研末，每次五分，一日二至三次。

【验方十六】

茵陈五钱、金银花五钱、台湾菊花四钱，甘草六钱。每次用手抓少许置茶杯中，像冲茶叶一样，冲后用杯盖盖上，待温时服饮。

此方只适合肠燥口苦、痔疮下血者，但若平时喝之，也无副作用，其功效能生津、凉血、润便，清咽、止渴、平降火气，故对于火气过旺或不思饮食的患者，尤其是高血压患者最为有效。

【验方十七】

无花果一至二个，用水煎或空腹时生食，一日二次，可酌量加减。

另用叶柄的白色乳汁涂于患处，用清肿止血止痛之效。

【验方十八】

先将患处用水或热水洗净，将大蒜绞汁（或磨碎），用三至五倍的水冲稀，以脱脂棉将蒜汁涂在伤口。

蒜头效用很广，它能治好便血，这又是另一功用。

脱 肛

【验方一】

猪肉三两，瘦多肥少，大约是四分之三的瘦肉和四分之一的肥肉，和半匙太白粉作成丸。将蚯蚓（愈大愈好）三条剖洗内

泥，切碎放进已调太白粉的肉丸内，放入中碗，上盖以小碗，不加油、盐、水，入锅蒸四十分钟，连原汤趁热饮食，服食后约三天至一星期，就会有显著效果，不论是内痔、外痔，一次即能治愈，内部红肿消失，外部大肠收缩恢复原位，使便后出血停止。痔疮系属火气，蚯蚓为凉性，以凉攻火，故有奇效。

【验方二】

将大田螺一粒洗净，用尖刀挑起田螺盖，将大冰片五厘研末，放入里面，待田螺渗出浆水时，用鸡毛蘸此浆水来拭患部，勤勤扫之，肿痛自会消失，此法治痔漏也有效。

【验方三】

黄鳝煮羹食之，有补气固脱之功。

【验方四】

以啄木鸟存性研末，将此粉末与胡麻油搅拌后，涂在肛门附近，能治疗脱肛及痔疮。

【验方五】

将茶叶水代替白开水饮用，约半年，不但能治好痔疮、便血，就连脱肛也有效，因为茶叶有消毒、降火的功能，每天饮用，必生奇效。

【验方六】

将狗涎抹于患处，自会缩上，治大肠脱肛有效。

【验方七】

茄根二两、苦参五钱，二者用水煎，熏洗患部，并温罨托上，纳入即可治好。

痔 漏

【验方一】

凡患痔疮与痔漏的人，常用龟肉加葱酱煮食，有滋阴清热，消炎止血的功效。此法忌用醋，要注意。

【验方二】

象牙末二两，人脚趾（炙）五钱，牛骨腮（炙）、猪脚爪（炙）各一两，刺猬皮（蜜炙）干为末。将地榆、槐角二味放入猬脏内，煮熟捣烂，以蜜共为丸，空心沸汤服饮三钱即可。

【验方三】

翻白草、蛤蟆草、芙蓉、瓦松、生枳壳、芒硝各三钱，日日熏洗，约一月左右，可渐痊愈。

【验方四】

木通、胡连、石决明、归尾、地榆、僵蚕、槐角、银花、连翘、山甲、川军各三钱，槐花二钱，乳香一钱五分。用水煎服用。此法治痔漏有效。

【验方五】

每天空腹嚼川椒一口，以凉水送下，三五次即生效。

痔疮患者注意事项

一、膳食切忌刺激性食物，大量喝酒会引起静脉淤血，香烟对身体无好处，最好禁绝。

二、多饮水，多吃生果蔬菜，使大便畅通，内热不积，特别是红蕃茄加白糖，此物可退火，多吃无妨。

三、工作余暇，应躺卧休息或做轻松的运动，以减少肛门部位血液淤积的可能性，使血液循环流畅。

四、每天要保持肛门的清洁，便后用柔软卫生纸揩拭，或用温水洗净局部，务必保持温暖不受冷。

五、坐式马桶比蹲式的理想，但不宜坐太久，约一两分钟为宜，坐过久，会使肛门淤血，痔疮也跟着恶化。

六、忍受便意不上厕，或因忙碌来不及上厕，都会造成便秘或痔疮，故应避免。有人因痔核或脱肛，怕痛而不排便，这样不但增加痔疮的痛苦，更会因恶性循环的结果，造成更严重的情况，

要特别小心。

七、不要坐塑胶皮质的沙发、椅凳，要改用藤条编制的，因其通风良好，坐久也不会出汗。

八、若发现大便异常或肛门痒痛时，应即注意，以防范未然，早期治疗，很快就能痊愈。

小儿科疾病的治疗

麻 疹

小儿患麻疹以一至五岁较多，患过后不会再患，这是最常见的传染病之一，患儿遍身发出红色隆起之疹点，如同麻粒，所以叫做麻疹。

麻疹初起类似感冒，鼻塞、咳嗽、微热、泪汪汪、想睡、食欲减退、喜用手揉眼擦鼻、牙龈上有白色腐皮、耳后可见隐疹；疹点出现前，发高热，眼屎很多，先在颈项、耳背、发际出现，继而额部、颜面、肩背、四肢、胸腹，一直到手心、脚心就算出透了，此时发烧亦退，三天左右即见皮肤有糠皮状脱屑，留下棕色斑痕，一直到一两个星期才消失。这段时期因发热而耗体力，小儿多唇干舌燥，身体消瘦，故须注意调养。忌食生冷酸辣及油脂食物。饮食宜清淡，宜用容易消化而富含营养的流质、半流汁，如豆浆、藕粉、赤豆或绿豆煮粥、青菜、豆腐、萝卜、竹笋、芡菱煮汤做菜。

麻疹未完全出现时

【验方一】

在麻疹将发未发时，以樱桃核三至五钱，用水煎服，或是以等量的樱桃核和芡菱子加黄酒和水合煎，乘温喷抹胸颈间，这时要注意室内温度，防止着凉，喷几次就可使麻疹透发，如果麻疹已透齐者请勿使用此法。

【验方二】

鲜竹笋同鲫鱼炖汤让小儿饮服，有促进速透早愈之功。

或鲜蘑菇六钱与鲫鱼炖汤（少放盐）效果是一样的。

【验方三】

小儿发热数日，麻疹不能透发，可用黄花鱼略加芫荽熬汤喝，这是利用黄花鱼透发的力量，助其透发，民间认为黄花鱼是一种发食。

【验方四】

麻疹透发不畅，引起胸闷气喘，可采鲜焯菜、紫苏叶各五钱，薄荷二钱。用水煎了服下。

【验方五】

荸荠或芦根煮水代茶，可助麻疹早发，早回。并可防止产生并发症。

【验方六】

危险时，用黑芝麻半斤煮水，以巾沾水贴敷全身，水冷了再煮，一小时后，全身即普出疹子，若无黑芝麻，用白的也可以。

【验方七】

小儿疹出不尽，是热毒未解的关系，有时全身毛孔出现粒粒白沙，命在旦夕，这时要清热解毒，散风热，可用下方治疗：

芦根、茅根各二钱，银花、蝉退、竹叶、川贝母、葛根、地骨皮、牛蒡子各一钱，犀角、薄荷、甘草各五分。用以煎服。

用犀角泄热解毒；佐以葛根、银花、牛蒡、蝉退、薄荷等辛凉品，是发散风热，宣毒透表；用芦根、竹叶、茅根有清热洗肺之功；皮肤四肢毛孔通畅，其疹自解。

斑疹完全出现后

【验方一】

马蹄菜五百克、甘蔗五百克、胡萝卜二百五十克与适量的水

一起入锅煮，将残渣沥去，其汁当茶饮。

马蹄菜熬出的汁清甘可口，与甘蔗都有清热作用，因为麻疹乃热气侵入体内而造成的，所以采用具“清热”性的食物。胡萝卜能强化消化器官，增加体力，又无普通萝卜的辣味，小儿都很爱服用，可促进健康的恢复。

【验方二】

鲫鱼两条、豆腐二百五十克，加水煮熟，喝其汁液。

鲫鱼能治疗发疹，对皮肤上的疮、溃烂等的治疗效果也很好，豆腐有治疗发疹与清热的作用。

【验方三】

染上麻疹时去看医生是对的，但如居处偏僻，就医不便，可用茅草根来治疗。茅草有白、黄两种，要采白色的，如到中药铺买干的也可以，但效果较差。

将白茅根洗净切成寸段，放锅里和水煎熬，其汤汁当茶水喝，它的味道甘美，且有清凉消炎的功效。

【验方四】

麻疹过后仍然热咳不止时，以枇杷叶、桑根白皮、生石膏各五钱，水煎去渣，加适量冰糖，一日二至三次分服，即可治愈。

【验方五】

芹菜的叶和茎，洗净后，取其汁约半大碗，一日一次服下。

【验方六】

犀角的粉末〇·五克，一日服二次，此份量适五六岁幼童。

犀角乃犀牛之角，价格昂贵，但可迅速治愈。

【验方七】

糠渍茄子榨汁，患儿服下后。可减轻痛苦。

百 日 咳

百日咳是一种百日咳嗜血杆菌所传播，传染性很强，以二至

四岁得病的最多，是幼儿在春季和冬季常见的疾病。患病初期是类似伤风的咳嗽，尤其夜间更来得厉害，后来演变为痉挛性咳嗽，也就是一连串的咳，咳后吸气时伴有一种像鸡啼猫叫的声音，此因喉头肿胀，吸气时空气经过狭窄的声门，所发出的怪声。咳时脸上发青发红，眼泪、鼻涕齐流，眼睑红肿，有时甚至咳至呕吐，咳出血液，小便失去控制；它还能引起肺炎及肺结核脑膜炎的并发症以至死亡，不得不留意。

【验方一】

把十克车前草的种子放入一碗水中，煎至七分的浓度时，再空腹饮用，分成一日三次，幼儿只能服此量的十分之一，幼稚园的小孩服用五分之一就够了。

车前草含有一种叫普列塔金的成分，对治咳嗽有特效。此外，它还含有维生素A、B₁、B₂、C及多种矿物质，是治百日咳的良药，如果咳嗽又有痰的话，可在上列的处方中，加上两三克的黄柏粉末。

【验方二】

紫皮大蒜一球，去皮切碎，桔饼一个亦切碎，共加水一碗，煮沸过滤去渣，再加蜂蜜适量，一日分二至三次服用。

此外，百日咳还可以取大蒜瓣（撕去蒜皮）捣烂如泥，均匀摊于纱布上，厚约三至四分，于睡前敷贴于两足底（足底须先涂上凡士林或猪油，以防起泡），上面再盖一层塑料膜，穿上袜，翌晨除去。如果足底没有痛感，可以连敷三至五晚，或隔天敷一次，此法对于治其它病症晚上剧烈咳嗽也很有效。

【验方三】

百日咳初起，用活鲫鱼一尾，重约五两，白糖五钱，鱼腹洗净，和白糖摆在盘中蒸熟，食鱼肉和汤。

【验方四】

如果没有鲫鱼，可购冬瓜子五钱（即连壳的冬瓜仁），用来煮水，加蜂蜜调服，对百日咳初期患者是很有效的。

【验方五】

在锅中放入板栗叶十五克、玉米穗三十克，加三杯水，慢火熬至剩一杯的水量后，沥去残渣，于汁液中加入冰糖少许调服，一天内分三次喝完。

板栗叶以往都是外用，近年有入研究发现，它能治疗咽喉、支气管、肺部的疾病，因此现在采用它来治疗百日咳。玉米穗有止咳的功能。

【验方六】

胡萝卜四两、红枣十个，以水三碗，煎至剩一碗的量，随意饮服也可治愈。

【验方七】

以大枣十克、侧柏叶十五克加水煮好，残渣沥去，即可服用。

百日咳严重时，会发生痉挛的现象，甜味的食物能缓和肌肉的紧张，甘草和大枣都是这一类的食品。平常我们招待客人，常用甜点，也是为了解除访客不自在的紧张心理。

侧柏叶有很强的镇咳止痰的作用，有些地方的人，则煎煮侧柏树的种籽食用，它可以止咳，其叶能治疗慢性的支气管炎和肺病。

【验方八】

鸡（公鸡或母鸡均可）苦胆一个，用针刺破，挤出胆汁加适量白糖，每天服二至三次，一周岁以下小孩，三天服一个；二周岁以下的小孩，两天服一个；二周岁以上的小孩，每天服一个；很有功效。

动物中的胆汁，有消炎作用，能镇咳去痰，下面再举一实例。

【验方九】

猪胆汁烘干，研粉，此粉七两三钱与等量的淀粉，和一斤的砂糖混合研匀，即成胆粉，每次服用一分，一日服二至三次，可

以糖水送服。

【验方十】

患百日咳的小孩，每天早晚吃核桃肉三个，也有效果。核桃就是胡桃。

【验方十一】

以新鲜蚕豆叶（或桑叶）数十片，捣烂绞汁，冲蜂蜜饮用，也有效果。

寄 生 虫 病

蛔虫引起腹痛

有些小孩会突然感到肚子疼痛，大多数是因体内有蛔虫寄生，蛔虫躲过了强力的化学肥料和洗剂，生命力是更为旺盛了，所以要采较强的驱虫药来除掉它。

【验方一】

山椒种子每次服食十粒，晚餐禁食，第二天早晨，蛔虫就随着大便出来了。山椒具有独特的芳香与辣味，是很好的驱虫药。

如果这方法还治不好的话，可以将三十到四十克的山椒树皮放入水中，煎至剩下一半的量，空腹趁热饮用，差不多所有的蛔虫都会跟着大便出来。

【验方二】

以山椒种子五克与十克的海人草入水煎，到剩一半量时，空腹服下，跟上面的方法，效果是一样的。

如果此法效果不大，则除了海人草外，再加上一·五克的大黄、一克薄荷、一克甘草，唯山椒份量只须三克即可。

【验方三】

葱白一握，洗净切碎，捣烂绞汁，调入生麻油或菜油一至二

匙，空腹服下，一日二次，连服三日即可。

【验方四】

鲶鱼一尾去内脏，与九克的莲子、白米和适量水放进锅中，一起煮成粥。

食用这种粥，会有很大的帮助。鲶鱼有恢复消化器官的机能，促进营养的吸收，对容易感染腺病的孩子，益处尤其大。莲子有补肾、补脾的作用，能使身体正常地摄取所需的养分，所以食用这二种材料煮成的粥，自然能使身体逐渐恢复，蛔虫自然灭绝。

【验方五】

买金线蛙一只，将头及内脏除去，切成适当大小，与白米煮成粥。

食用此种粥，能补养身体，健康状况也就进步了，功能和上方是相似的。

【验方六】

薏米根、棕榈根各五钱，用水煎，早起空腹时一次服下，每天一次，连服三天即可。

姜片虫、绦虫

【验方一】

南瓜子仁五至八钱，研细，加适量白糖，另用槟榔五至八钱，煎汤送服，每天空腹服食一次。

【验方二】

用带壳南瓜子二两，炒熟去壳，空腹时一次吃下，隔两小时后，再服槟榔一两五钱的水煎剂，再隔半小时，用元明粉三至四钱化水服取泻。（小儿用量照年龄、体重递减之。）

【验方三】

取椰子半个至一个，先服汁，后吃椰子肉，每天早晨空腹时一次吃完，不需另服泻剂。隔三小时后，才可以进食。此法驱虫

率与槟榔不相上下，但没有副作用，较为安全。

蛲 虫

蛲虫的卵，不慎为小孩吞食后，仔虫破壳寄居小肠，雌虫受孕移至盲肠，待卵成熟，趁夜间潜出肛门，藉空气压力产卵，数量惊人，使小孩肛门奇痒，不能安眠，常搔抓可致湿疹糜烂，虫体也可导致肠炎腹泻，在小孩中最为常见。

【验方一】

将大蒜捣碎，调入凡士林，临睡前涂于患者肛门四周，第二天，将肛门清洗干净。

【验方二】

若在睡前，于肛门四周涂食醋，蛲虫闻到食醋，则全部涌到肛门外，经过几次即可杀清。

【验方三】

使君子研细，百部等量研粉，每次服一钱，空腹服用，也可达到杀清效果。

【验方四】

使人使用撒隆巴斯贴布临睡前贴在肛门口，第二天蛲虫自会附在贴布上，这也是一个除虫的方法。

钩 虫

生大蒜适量，空腹吞服，即可使钩虫随大便解出。

钩虫会使患者产生贫血现象，应尽早除去。

胆道蛔虫

【验方一】

使君子七至十粒研粉、乌梅一钱、川椒一钱，以水煎送服，每天二至三次。

【验方二】

肥大乌梅五至六枚、川椒一至二钱、川楝根皮八钱，同时用水煎，二次分服。

预防措施

- 一、裤子、尿布、床单应勤蒸煮，保持清洁。
- 二、幼儿尽早改掉吸吮奶嘴及手指头的习惯。
- 三、指甲剪短，吃东西前要洗手。
- 四、幼儿要吃的东西及所使用的器具，均须消毒或洗净。
- 五、家中如有可疑患者，应一并治疗。

夜 尿 症

孩童会尿床，有的是因肾脏机能不好，如果孩子脸色不好，足部老是冰冷，头发及指甲长的特别快，那么就是了。另一种则是精神或心理方面的原因所引起，对尿床的孩童大声呵责的话，反而无法治愈，因为小孩过度的紧张和不安，会使孩子一再的尿床。

所以，对于心理方面引起的尿床，作父母的必须要改变对孩子的态度；如果是肾机能不好，则须使孩童的身体温暖，也就是要变更血液的浓度。

【验方一】

把一克的盐包入糯米纸服下，如此可使血液中的盐分增浓，使水分被保留于体内。如果要使血行良好，则可在入浴后，身体感到温暖时，用盐替他擦背。

【验方二】

将龙虱用油炸熟，即可食用，吃的愈多愈有效。

肾虚是夜尿症的主因，龙虱有补肾的功能，所以能治夜尿症，有的老人也有夜尿症，也可试试这个方法。

【验方三】

粉光参(西洋参)三钱、龙眼干三钱、猪腰旁边两片肉(瘦薄)一对，以上三样蒸熟食用一次即好，效果神速。

【验方四】

香肉二百五十克与黑大豆六十克，用适量的水放入锅中煮，煮烂后，加砂糖少许调味即可食用。

香肉即狗肉，它能补肾，黑大豆有预防老化的作用，对夜尿也很有帮助，常食用黑大豆，可防体力衰退。

【验方五】

公猪尿脬一个洗净，以白胡椒(每岁一粒)、淮山药三钱、白果仁三钱(去壳去心)、薏苡仁三钱装入脬内，以丝线扎住，炖烂食用，马上痊愈。

【验方六】

雄鸽一只(愈大愈好)，浸在水中使其溺死(不要用刀杀)，去其羽毛及内脏，留下睾丸，再以当归五钱洗净放入鸽肚，清水一碗，以文火清炖一小时，将熟时放点米酒，炖好后，在临睡前让孩子趁热服食，喝汤吃肉，约两三次即可治愈，这段期间，要禁食韭菜、萝卜和葱，如此才有效。

【验方七】

饮用白鸡的肝胆也有效，以烧灰米汤送服，男孩要雌鸡，女孩用雄鸡。

【验方八】

有的孩童食量不大，可将三十克的玉米穗，加水煮好，用其汁液当茶饮。玉米穗对所有的泌尿器官都有帮助，能促进其机能恢复正常。

最好是能在孩童的床边，放置一尿桶，能够使他具有安心感，每天临睡前，要先排尿再上床。

夜 哭 不 停

孩童夜哭的原因很多，有的是因营养过多运动不足，有的小孩是因为怕黑，而处在兴奋状态的小孩，也会常常夜啼，尤其是有神经质或腺病质的小孩，更有夜哭不停的情形发生。

【验方一】

孩童夜哭，葛根汤一喝，就会停止哭泣。

将葛根粉七至八克放入热开水里，使其溶解，再加入蜂蜜，趁热服用。葛根能扩张皮肤血管，并有镇止痉挛的作用。

如果给小孩服用镇静剂，不但有副作用，对孩子的胃肠也会造成伤害。

【验方二】

取蝉壳下半截为末（上半截无效），未满月者用半分，以薄荷汤入黄酒少许调合，食后啼哭即止。

【验方三】

对于吃母乳的孩童，可以灯心草一钱五分烧灰，涂于母亲的乳房上，孩子吃后，便能安静下来。

现在的小孩都吃得很好，营养也很充足，但是缺乏运动。要知道，这样的小孩，精神容易亢奋，这也是导致夜啼的原因。

夜 汗 症

有些孩童即使在凉爽的夜晚，仍出汗不已，面色灰滞，没有光彩，肌肤之中缺乏血液，一望而知是夜间出汗的结果。长久下来，食欲减退，烦躁不宁，是种麻烦的症候，需要补中益气，才能根治。

【验方一】

症状较轻者，可用浮小麦五钱，与红枣一起熬汤喝。

【验方二】

若盗汗已久的，可用牡蛎一两、蛤粉六钱、红枣五枚一同熬汤，常常服用有效。

【验方三】

以牡蛎三两、蛤粉三两，同研为细粉。可用以代替痱子粉或爽身粉，在孩子沐浴冲洗后，先用酒精摩擦颈部、背部，再扑此粉。

蛤粉与牡蛎粉可以收敛皮肤，减少出汗，是有效的外用止汗剂。

【验方四】

红枣十枚、稻根须（稻的根茎部分）五钱熬汤，以甘草一钱调味，此法不仅可治小孩夜汗，对成人盗汗也有同等效果。

急、慢惊风

孩童体质脆弱，不耐高热而易生风，往往因风邪、惊恐，或痰食积滞而发病，惊风是以抽搐为主要证候的总称。起病迅速，且为热实症状的，称急惊风，是种危急症候；病起较慢，表现为虚寒症状的，称为慢惊风。

急惊风

其症状是高热不退，牙关紧闭，四肢抽搐，舌红苔黄，眼睛直视，最主要的现象是抽搐与高热。

【验方一】

用活蚯蚓十至二十条，清水洗净置碗内，加入白糖五钱，取其所化之水服下。

【验方二】

以鱼腥草、黄荆条各一两，钩藤三钱。用水煎服，幼儿则酌

減分量。

【驗方三】

將石菖蒲搗爛絞汁，約三四匙，加老姜汁數匙混合均勻，灌下即好。

【驗方四】

如果是口眼歪斜、手脚抽搐，風痰風熱、人事不知時，取胆星二錢、雄黃三分、辰砂三分、天竺黃二錢、麝香一分。共研為末，以蜜為丸，如綠豆般大，每次服一粒，用燈心煎湯送下，每日吃二次，

【驗方五】

胆星五錢、木通五分、竹茹五分、川貝八分、陳皮一錢、石菖蒲五分、海浮石七分、白芥子五分、沙參一分。以兩碗水煎至九分的分量，服兩次就可痊愈。

慢惊风

急惊风治疗不当或久病会转为慢惊风，其症状为面色青白、舌色淡、脉搏细弱无力、口角流涎，或吐或泻，睡则露睛，有时会有轻微的抽搐。

【驗方一】

以茯苓乾一两、芦荟一钱、丁香十粒、炮姜一钱、肉桂一钱。共研为末，每月二次，每次服五分，用冷开水送服。此剂治小儿阴虚，食欲不振，吐泻不止。

【驗方二】

用活蟾蜍（即癞蛤蟆）破腹除去内脏，放在孩童肚脐上，蟾蜍发热后，另换一只。

【驗方三】

睡莲根三钱，用水煎，一日可分两次服用。

小 儿 哮 喘

症状是每当天气剧变时，喉咙痒痒的，初起是咳嗽，接着气喘如牛，上气不接下气，天气好时又恢复正常。要止住哮喘的方法有很多种，但要根本治好，就要改变过敏性的体质，平时多吃海带、裙带菜或蔬菜类等。

【验方一】

昙花煮开水，加冰糖或蜂蜜当饮料喝，不要两个月，就可正常。此方经多人使用，非常具有神效。

【验方二】

五百克的大蒜切细，放入平底锅，加少许水，边煮边搅动，待两小时后呈泥状，再加入四个蛋黄，用弱火煮，再加入钙粉二十克，捏成丸，每天吃一颗。

大蒜能增进食欲，使新陈代谢转好，血行畅通，同时，能对肠的有益细菌发生作用，造出维生素B₁，与改善过敏性体质有关，所以能产生良好效果。

【验方三】

小儿哮喘数日，热汗如雨，不食不眠时，以人参五钱、五味子三粒、麦冬五钱、肉桂二分。煎服，每天吃二三次，喘可减轻。

如果夜晚再发作时，加牛膝六钱、熟地六钱、炮附子四分，水煎冷服，午前、午后吃一次，睡醒再吃一次，即可止。

【验方四】

哮喘发作，以致连呼吸都困难时，将四克麻黄、两克甘草，放入水中，煮至一半分量为止，如果是学龄前孩童，可把煎药的五分之一，在空腹时一天分成三次服用。

【验方五】

将初春生长出的款冬梗放在酱油内喝下，或将款冬的根晾干

后熬成汁，当茶饮用。

民间疗法认为款冬是治疗气喘的灵药，可经常食用。

也可以将款冬的茎煮后食用，或直接将其叶剁碎服用。

【验方六】

将梨核挖出，塞进红糖，放在火上煮，待糖溶成麦芽糖状时，趁热服下。

【验方七】

以丝瓜熬成的汁，加入适量冰糖给幼童喝下。

【验方八】

食用马铃薯也有助益，但发芽的马铃薯有毒，不可食。

呼 吸 道 感 染

预防呼吸道感染

【验方一】

用葱白或大蒜切片，夹在纱布口罩中戴上，能预防呼吸道感染，包括对百日咳、白喉、麻疹等都有效。

【验方二】

葱白一斤、淡豆豉四两都要捣烂，葱白先置于十斤水中煮沸，再加入淡豆豉，略煮约五分钟，去其渣。此剂可供二十人服用，每日一次，连服三日就有预防的功用。

婴儿伤风鼻塞

婴儿伤风鼻塞不能吮乳时，拿葱白头捣烂挤汁，抹于鼻唇间，可使鼻通，或将葱白捣烂，开水冲后，乘温熏口鼻。

肺 炎

【验方一】

孩童罹急性肺炎，大热喘嗽，风热不眠时，以生香蕉头取其心三钱与生莲藕一钱捣烂，绞汁；用此汁与羚羊角一分、生桑白皮一钱煎汤，两碗水煎至剩九分时，泡六一散一钱、正冬蜜三钱送服。每天饭前食用，每日二次。

【验方二】

上列药方是内服治疗，这里介绍一种外用疗法。

井底土一碗与妇人用香粉三钱捣过，用白手巾包好，置病人胸部敷之，大热必退，此方对男女老幼都适用。

耳下腺炎

耳下腺炎又名腮腺炎，常发生于冬春季，以四至九岁的孩童为最多。成人发病，症状较重。

一般轻微者，只觉耳下腮部酸痛肿胀，三四天即可自然痊愈。较重的会有咀嚼困难、倦怠、呕吐、头痛等症状，严重的，甚至神志昏迷，有的会化脓或并发睾丸炎，但这种病例较少。

【验方一】

此症初起，用板蓝根四钱煎汤，一次服下。

【验方二】

发作时，以赤豆粉加上冰片末一钱、青黛末二钱，一同调敷在患部，用水调和极易干燥，故要随时更换，一日涂五六次，连涂几日，即可消退。

【验方三】

用铜饭杓在火上烤温（以不烫伤皮肤为原则），在患部轻轻揉压数次。然后用陈年腌鸭蛋泥（用新的也可以），敷于外部，

每日加敷数次，至红肿消失后，方能洗去。此法每试皆灵验非常，最多三四天即可见效。

【验方四】

萝卜、山榄捣汁饮用，其它如马蹄、海蜇头、海蜇皮，都可食用，因为具有清痰化毒作用，可使其不致化脓。

【验方五】

防止腮腺炎化脓，可多喝绿豆汤。轻者加薄荷叶少许，重症者，用绿豆与海带（或海藻）共熬汤，加糖少许，吃了有效。

【验方六】

二十克的决明子放入两碗水，煎至剩下一碗的量为止，待冷后，用来漱口。决明子是胃肠药，当然对口中及喉内的细菌性炎症，也都能发挥效果。

对口腔炎的小孩，将决明子煎成的汤含在口中数分钟，连续几次，就能治愈。

肚脐突出和脐风

【验方一】

凡是孩儿肚脐突出或是烂空时，以儿茶一分、冰片少许、川黄连一分，朱砂一分。共研细末，和香油抹肚脐。

【验方二】

小儿脐风黄到鼻口而口尚未撮紧者，急用防风八分，清水煎汤服下。

【验方三】

小儿脐中出汗时，用枯矾细末敷上，则愈。

【验方四】

婴儿剪脐时，不慎风入脐，行走任脉中，即不啼不吃乳，三日内不治。

此时婴儿齿龈必生一小黄粟，挑破，待脓出，即愈。

疳 积 症

疳积症是儿科常见的一种胃肠机能障碍和营养紊乱的疾患，病因起于母乳不足或长期饮食不调，或用药过多。其症状为面黄肌瘦、头发稀疏、大便腥粘、腹部凹陷如舟，此病宜健脾为主。另一种是因虫积或饮食肥甘而来，其症状是腹大坚硬、口臭、下唇有白泡、舌面有红点，这时要先消积杀虫，再来调理脾胃。食疗法也分别介绍如后。

因营养不良与药物攻伐引起疳积

【验方一】

面黄肌瘦、肚腹胀满、贪食杂物时，用使君子五钱（去壳炒香）和花槟榔五钱，共研细末，每次三钱，早饭前蒸鸡蛋吃。

【验方二】

取大蟾蜍一只，去头、脚及内脏，涂上香油，放于瓦上焙焦，研细末，与砂仁同等分共研，用蜜炼成丸，如小豆般大，每次服七粒，一天二次。

【验方三】

蛤蟆（蟾蜍亦可）剥去皮，每天吃二只，煮成汤汁，此法与上法皆可采用。

【验方四】

小孩食量少，呈面黄肌瘦时，用石燕子、瓦楞子、俱醋蝦研为末，紫口蛤蜊壳烧灰存性，等分为末，每次用三钱掺入羊肝中，羊肝每次用半付，竹刀劈开，药放入内后，用线扎好，放入砂锅，煮约一小时，去药渣，食羊肝和汤，这是一道神速的药剂。

因虫积或饮食甘肥引起疳积

【验方一】

以榧子二两研末、使君子二两研末炒熟调拌服下，每次服用三钱，加白糖少许。只要吃二至三两，就能消除虫积的情形。

【验方二】

小孩疳积，腹部胀大，且有遗尿的现象时，以砂炒鸡内金、炒山楂、枳壳、白术等分量，共同研为末，炼蜜为丸，每次服一至二钱的量，每天二次。

【验方三】

小孩疳积，腹胀现青筋，则可买鸡肝一付不落水，雄黄二分研为末，磁碗盛好，用好酒少许纳入鸡肝内，放饭上蒸熟食用，马上痊愈。或者用白芙蓉花少许阴乾研末，放入鸡肝内，蒸熟食用，效果更好。

【验方四】

如因疳积，引起了慢性胃肠病，腹胀，不思饮食又容易饥饿，且有下痢现象时，用大麦芽炒黄研成细末，炒茅术研成粉末，二者等分，以砂糖水调服，每次服用一至三钱，每天二至三次。

【验方五】

将鲜韭白洗净，捣成泥状，以米粉和蜜糖适量拌合，作成饼状，炊熟了吃。此法治慢性肠炎兼下痢有效。

【验方六】

除了腹泻，还会口渴、落发，呈现衰弱状态，这样的小孩都是头大颈子细小。

用鲜蚌肉一斤，冷开水洗净，放入二两的白糖浸约一小时，蚌肉就会慢慢缩小；用汤匙取其汁服用；每次服三匙，一天三次，一直到治好为止。

【验方七】

有的人吃油炸蟑螂，能治久顽痢泻，但有的小孩不敢食用。

【验方八】

小儿胸中饱闷、腹内疼痛时，用食盐一把，入锅炒至极热，以布包好，放于胸腹痛处，冷了就换，一直到不疼痛为止。

疳积患者注意事项

一、患儿病久，身体都很衰弱，故应以清淡的饮食为主，以免影响食欲。

二、待体重略增，再补充营养食物，使胃肠机能恢复正常。

偏食

对偏食的小孩来说，就算您勉强逼着他吃，也没有用处，有的小孩喜欢吃蝦子，但不喜欢吃牡蛎；喜欢吃萝卜，却从来不碰青豆；从另一个角度看，如此的吃法，营养虽不致缺乏，也不必忧虑会罹患疾病。

但是，有些孩童的偏食就比较极端，他若只喜欢吃蔬菜，不肯吃鱼肉类的食物，很可能会助长贫血的发生，使身体产生某种障害，有时体重久久不会增加。

若是专吃鱼肉类，对蔬菜看也不看一眼的孩童，久而久之，就会有便秘的现象，甚或招来某种疾病。

各种食物所含的养分各不相同，均衡的摄食，对孩童体内营养的平衡有很大的助益。要改变小孩的偏食，其实很容易，您不妨改变形态，使他不知不觉吃下，或趁着高兴和热闹的场所，叫他多吃一点，在这种自然的情况下，消除他对某种食物的厌恶感。

但这种情形是可遇而不可求的，作母亲的，还是要想法利用烹调技巧，引起小孩的食欲，高兴的吃下他原本不吃的菜肴，这里介绍一种营养豆酱。

【验方一】

将五十克的海带粉末、和等量的柴鱼粉末、钙质粉末、小麦胚芽粉末与黑砂糖（或是蜂蜜）一百克均匀拌合，再加上四百克的豆酱（味咍），充分搅拌。用平底锅将芝麻油加热，再离火使油冷却（必需带有些微温度），将拌好的豆酱等物放入，再以弱火将它们搅拌均匀。豆酱可选盐分含量较少的一种。

这种豆酱富有甜味，且所含大豆的营养成分，是良好的植物性蛋白质的补给来源，能促进孩童食欲，不但孩子喜欢吃，就是成年的偏食者，也可一试。

这种豆酱不会腐坏，只是因为怕油会变质，改变风味，所以最好在三个月内吃完。

【验方二】

橄榄能促进小孩的食欲，这是大家都知道的，饭前给孩子吃橄榄，也有帮助。

湿 热 症

少数小儿长时间发热，既非感冒，又非肠热、潮热，但热度在三十七度至三十八度之间，连续两星期不退，这就是湿热症；大都是湿热困聚，造成体温发散困难所致，如用冰袋或服散热药，都无法退热，这时，可试试食疗法。

热度不退

【验方一】

绿豆和苡米熬汤对消暑清热有效，因为苡米能利湿有营养肠

胃作用，绿豆则清凉消暑。煮时，不必过烂，略加冰糖，味道清香可口，多饮用效果更佳。

【验方二】

以冬瓜一大块和生米仁一两熬汤，以之代水饮；或是加猪的里脊肉同煮，味鲜可口，用来佐膳；或是不加里脊肉，改放葡萄糖少许，可作为糖水服用。

冬瓜有利湿通小便清热的功效，米仁有驱湿兼营养肠胃的价值，是普遍为人采用的治疗方法。

【验方三】

患儿在发热时，气分不畅，胸头闷塞，可以鲜荷叶、荷叶梗及马蹄菜一同熬汤，鲜荷叶梗平时不易买到，药材店有乾的出售，也可代用。

此方中鲜荷叶性清凉，有退热之功，利小便；马蹄是利湿清热化痰和利小便的佳品，对消暑退热有很大价值；荷梗有通气作用，如此看来，功效可见。

【验方四】

食疗之外，采郁李根一握，用水煎作为浴汤，每天洗一次，唯沐浴时要避风。

【验方五】

小孩发热，体力消耗太多，在食品方面，可用蕃茄和芽菜煮汤，不但鲜洁可口，且对维生素的补给帮助很大。中医的退热方常用淡豆豉，即是豆类的变形剂，可以清热退热。

芽菜是豆类的胚芽剂，富有维生素C，蕃茄含有丰富的维生素B及C，食后，不仅能达到退热的目的，且能吸收到其中的营养。

高热引发抽搐时

【验方一】

小儿口鼻直喷热气，大便不下，甚至抽搐时，先用蓖麻子油通大便，再用乌梅膏丸一至三粒，开水溶化，白糖水调服，即愈。

【验方二】

将京牛黄二至四分研成细粉，以生石膏、大青叶各一两，煎水送服也有效，一日二次分服。

【验方三】

牛黄二分、陈胆星一钱、朱砂五分、天竺黄一钱。共研匀。五岁以上者，每次服二至三分；五岁以内者一至二分。以鲜石菖蒲煎汤送服，一日二至三次有效。

疰 夏 症

幼科准绳上说：“疰夏之症，体质虚弱，脾胃不足，遭疰夏之热，肢体怠惰、两脚痿弱、嗜卧、发热、精神不足、饮食少思、口中无味、大便不调、小便短赤、呼吸短乏、气促。”此症并不严重，可是消耗体力，也等于一场重病，在夏令期间较易发生，到了秋凉时，又逐渐转好，所以，作母亲的，在疰夏初起，就要留意，使其早日痊愈，切莫当作肠胃消化不良来处理。

疰夏症的治疗方法

【验方一】

用冬瓜加苡米仁、百合、莲子，及烧鸭片炖成汤服饮，冬瓜性清凉，利小便，故可解除湿困肠胃及胃呆的现象。

【验方二】

玉蜀黍的须五钱熬汤，以之代水饮。

或加通草丝三钱，再加少许葡萄糖熬汤，对小儿开胃利湿，很有功效。玉米须本是治糖尿病和健脾的良剂，在这里，它又有

开胃和养胃的功效。

【验方三】

鲜芦根洗净，切成寸许小段，加马蹄六七枚，连皮一同以慢火熬，取其汤汁作为饮料。

马蹄利小便、祛水湿，芦根清暑祛热，也有利湿效果，对疰夏症有很大的帮助。

【验方四】

将苡米仁和大麦炒熟，每天用五钱熬成汤，以之代茶亦有效，但这只适合疰夏初起时。

疰夏患者注意事项

有的小孩患了一个月后，不肯饮食，虽是小病，却导致消瘦、胸闷神呆、呕恶等恶劣情况，所以要及早治疗，以免耗损太多体力。

夏 季 热

夏季天热，温度高，使人身体发热，且热度久久不退，口渴时，喝很多水仍不能解渴，此症就是天热，以致“气”及“津液”不足所造成的。

【验方一】

以胡瓜二百五十克、豆腐五百克加适量水入锅中煮，煮好后沥去残渣，汁液当茶饮。

一般瓜类食物均有清热作用，胡瓜也不例外，夏天常食用胡瓜，可预防中暑，但冬天吃多了，就不见得有好处。豆腐能清热，且有“益气”作用，能补充津液之不足。

【验方二】

薤菜和马蹄菜各五百克，加水煮，煮好后去其残渣，将汁液

当茶饮。

蕹菜和马蹄菜都有清热作用，将他们的汁液当茶饮，不但解热，且能补充大量的水分，改善津液不足的现象。

【验方三】

鲜空心菜四两、荸荠七个切开，煮成汤，一日分二至三次服用，连服七天，就可痊愈。

【验方四】

茭白子、大麦芽各五钱，炒焦，水煎去渣，一日分二至三次服用。

另外，以茭白鲜根、芦茅根各一两，用水煎，也可治烦渴、小便不利。

【验方五】

木棉花瓣（乾品）二钱，泡水加白糖少许，代替茶饮。

其他，如生啤酒中含有蛇麻草的成分，蛇麻草是加在生啤酒中的一种香料，具有清热功能，所以成人如果夏季喝生啤酒，并非完全没有好处。

小 儿 肠 炎

孩童感冒风热，肠火疼痛，小便红，大便带血，这是肠炎。

【验方一】

红地龙七尾与竹茹五分共煎汤，泡六一散一钱和正冬蜜三分送服，一日两回，喝到好为止。

【验方二】

肠炎下痢时，将苹果洗净，连皮擦碎，一日服用三次，在这期间，切勿食用其他药物，茶也应避免饮用。

【验方三】

肠炎大便带血时，将生姜烧焦后，磨成粉末和米汤一起送服，尤具功效。

黄 疸 症

【验方一】

孩子有黄疸的症状时，以宝塔菜的根一两、积雪草一两、黄栀子二钱、茵陈蒿三钱，用水煎汤服下。

【验方二】

黄疸发热时，以鱼腥草五至六两，水煎，待温时服用，此方也可治孩童胆囊炎，疗效颇佳。

【验方三】

湿热的黄疸，小便不利，用鲜茭白根一至二两，水煎服用。

【验方四】

小便不利伴有流鼻血的，则采红花菜鲜草一至二两，煎水服用，效果不错。

小 儿 肾 脏 病

此病初起小便少，带赤色，体温通常在三十七度到三十九度间，但数天后就慢慢降低，恢复正常。患儿食量减少，精神萎靡，日渐消瘦，所排出的小便含有大量蛋白质、赤血球、白血球等。

有一患童治疗两个多月，毫无起色，后来挖含羞草的根（愈老愈粗愈好，有的似胡萝卜大），洗去泥土，切成小段，约五六两，用四大碗的水置饭锅内，文火煎熬，待汤成暗紫色，仅剩一碗的量饮之，连服三天，就痊愈了。每天一杯，分三四次服完。连医治此病的医生，都啧啧称奇。

患儿在使用此方期间，忌食蛋类、肉类（精肉可吃少许）、黄豆、花生米等物，至于食盐是绝对禁止。

每天可吃水果、莲藕、萝卜汤（不可放盐）、红豆汤（可放

糖)等。

曾有一结核性肾脏炎妇女患者，住院多次未愈，用此药方治疗，两星期后检查结果，亦告痊愈，食疗的功效之大，真是令人叹服。

脑 炎

夏天气候变化大，如脑弱而抵抗力较差的儿童，极易感染脑炎，重者死亡，轻则残废，即使医治，医药费用也很可观，民间一些食疗法，在这方面有很好的效果。

这种疾病，初起时肚痛、呕吐、抽筋、发烧，然后眼睛紧闭、人事不知，到后来呼吸不灵、喉头结痰、四肢抽搐，危及生命。

【验方一】

初罹此症时，以仙人掌球（俗名八卦红）去皮，捣烂，取汁加蜂蜜调拌服用，连服数日，霍然而愈。既经济又方便，不妨一试。

【验方二】

用犀角二分、羚羊角四分、人中黄五分、地龙一钱五分、连翘二钱、金银花一钱五分、生地黄二钱、竹叶五钱、天门冬一钱。煎汤，一服药可煎三次，每小时煎一次，服用三至五服，即可痊愈，此方有不少患者用过，具有神效，在服用期间，忌吃油荤，素食较佳。

【验方三】

生萝卜（俗名菜头）用磨钵磨碎，取一大碗，麦芽膏（要纯正的）平平的摆在磨碎的萝卜上，约一二十分钟，麦芽膏被浸散了，再压取其汁液，差不多一碗的量，给患者服下，就会渐渐退热，病重者多饮几次，如系处于昏迷状态时，用汤匙强灌。萝卜原可解毒退热，此方救过不少患脑炎幼儿的性命，特为提出，

供您参考。

【验方四】

脑炎已至严重程度，有生命危险时，以大黄五钱、黄连四钱、黄芩四钱、石膏四钱、淡竹叶三钱、地骨皮二钱。煎汤服用，三服后再加甘草二钱；幼儿服半剂（一半的量）即可。服用后，即能睁开眼睛，大便畅通。再服一剂，即能言语，服用六次（药量可斟酌减弱）后，即告痊愈。药效之神速，真是不可思议。

伤 寒

此症初期不吃不笑，后来眼窝发青，眼珠上翻，有出气没进气，手足发凉，灌药无用，不须几天，如同死掉一般。

有幼儿罹伤寒，快将大葱嫩尖半寸长三条、白糖一撮，一起捣烂备用。将患儿衣裳脱去，用小棉被一条，把他放棉被上，用捣好的白糖葱芽抹在两手及两脚心中，再抹一块在人中上（上唇中央），再用被一卷，把头包好，（不可蒙住嘴脸，否则会闷死），用绳子上中下一捆，放在床里边，如哭泣也不可半途而废，须一小时后，解去人中的药，打开棉被，会有一股臭味，身上出了一层黄汗，手摸则感湿粘，等凉后再洗澡，一次见效。

扁 桃 腺 肿 大

喉咙容易肿痛的孩子，抵抗力都很弱，一旦扁桃腺肿大，吸气时都会受到很大的刺激，使用解热剂或抗生物物质，虽可使热度消退，但并不能完全治好。

【验方一】

用二十克的决明子煎汤，一直到剩一半的量为止，待冷却后，用来漱口，决明子是胃肠药，对口中及喉内的细菌性炎症也

能发挥效用。将决明子的煎汤含在口中数分钟，继续几次也可以治好口腔炎。

【验方二】

把敷在布上的芋药贴在喉咙，干时就换，几天后，热度及肿痛都会消失。

芋药的作法如下：将芋头外表厚厚刮下一层，磨成泥状，加入同量的太白粉或面粉，如果能再加入约芋头一成至一成半的姜泥，是最有效的，拌匀制成芋药。

此外，适量的运动能使新陈代谢转强，对于容易喉咙痛的孩童，运动与营养要两相兼顾才好。

白 喉 症

白喉的预防

白喉现在比较少见，但知晓这方面的知识是必要的。对于预防白喉，下面提供您一些偏方。

【验方一】

白喉流行期，住处可用三四两醋，关闭窗户烧熏一次，作空气消毒，控制传染。

【验方二】

有白喉迹象者，用芦根一两、鲜萝卜四两、葱白七个、青橄榄七个。煮汤代茶饮。此方法亦适用于防治小兒麻疹，能使麻疹早透。

白喉的治疗

【验方一】

取竹叶、椒叶片背面虫瘿中的虫，焙干研末吹入喉咙。

【验方二】

椰子树根皮一两晒干，水煎加糖服用，至伪膜消失后，再服一周，巩固药效，轻者次日即见效。

易 流 鼻 血

小孩子容易摔倒，碰到鼻梁会流鼻血，有时，兴奋过度也会流鼻血，做妈妈的要将幼儿面孔朝上，用毛巾或手帕沾冷水，放置鼻子上面，如有坐椅，静躺数分钟，鼻血自然会止。

然而，有些孩童，动不动就会流鼻血，当然孩童的高血压症也是导致常流鼻血的原因，就是有腺病质体质的孩童也会有这种情形发生，这表示孩童的体力已较衰弱，大人应小心提防。

【验方一】

把莲藕的节部磨成泥，绞出汁来，每天服用一小杯（四岁以下服半杯），一直服用到这现象消除为止。

莲藕有止血的功能，对治疗鼻血有很好的效果，普遍为大家采用。

【验方二】

将莲蓬用土锅慢慢的烧焦，研成粉末，用二至三克的量吹入鼻腔内，一天一次。为了方便，不妨买个吹管来使用。这方法对较大的孩童比较适合。

易 伤 风

【验方一】

有的孩童只要天气变化或起个风就引起感冒，对于动不动就伤风的孩子，除了要补充营养，改变他的体质外，不妨用干毛巾磨擦他背脊胸椎第一至第五根骨之间，使皮肤变红灼热起来，再

穿上衣服，一般的感冒就可好起来。

【验方二】

有时伤风治好了，鼻水却流个不停，这时可至中药铺购买黄枯粉末，把一至二克的分量包在糯米纸里，在就寝前服用，连续两三天，鼻水就会止住。

【验方三】

若咳嗽，可以将萝卜切成小的四方块，放入玻璃杯里，再加入四五匙的蜂蜜，一小时后，萝卜会流出汁来，孩子喝了，咳嗽没了，一切恢复自然。

易伤风孩童注意事项

多吃含蛋白质及钙等矿物质的食物，绿色蔬菜有丰富的维生素A，水果中的维生素C含量也很多，应加摄食，改变孩童的营养状态，改善他的体质，就不会时常伤风感冒了。

幼 童 体 虚

病 后 失 调

【验方一】

小孩子病后失调，脸色苍白，食欲不进，下元虚冷，用当归、川芎、白芍、旧地、党参、茯苓、芡实。以上药材各一钱，和公猪的小肚一个慢火炖，吃小肚喝煎汤，每天二次，必见奇效。

【验方二】

用人参一钱、当归一钱，炖猪心吃，服后即安。此方平时也可煮给小孩吃，唯人参、当归可酌量减少。

后天失调

幼童呆滞不敏，多由先天不足，脑髓不充，或因偏食及营养不良所致，如不及时治疗，会引起发育不全等虚弱症，应该要注意。

大熟地、白芍、淮山、柏子仁、泽泻、山茱萸、白茯苓各二钱，当归、菊花各一钱五分，丹皮、益智仁、木香、砂仁、菟丝子、川芎、远志（去心）、龙骨各一钱。水煎服。

虚弱症的治疗，先天不足要滋肾为主，后天失调以补脾为主，本方用六味滋肾以调补先天，用木香、砂仁健脾以增营养；用四物补血以强壮体质；用龙骨、远志、柏子仁、益智仁、菊花补心健脑，清醒头目，增进发育。此方是补心益智健脑之完全强壮剂。

正常儿童身体发育平均标准

下面列出的表格是正常儿童身体发育的平均标准，可作参考比较之用。

正常儿童身体发育平均标准

项目 年龄	标准体重 (kg)		标准身长 (cm)	
	男	女	男	女
出生时	3.2	3.1	49.2	48.9
1—2月	4.7	4.5	55	54.6
2—3月	5.7	5.3	59	58.5
3—4月	6.3	5.9	61.6	60.7
4—5月	6.9	6.6	63.6	63.5
5—6月	7.5	7.1	66.2	64.9
6—7月	7.9	7.5	67.2	66.4
7—8月	8.2	7.7	69.3	68.1
8—9月	8.4	8.0	70.5	69.4
9—10月	8.5	8.2	71.4	70.7
10—11月	8.6	8.4	72.1	71.8
11—12月	8.8	8.6	74.1	73.5
12—18月	9.6	9.3	76.0	75.8
18—24月	10.8	10.2	82.1	80.6
2—3岁	12.2	11.7	87.5	87.0
3—4岁	14.1	13.7	95.7	94.5
4—5岁	15.4	15.0	102.4	99.2
5—6岁	17.0	16.7	107.4	106.4

腺 病 体

【验方一】

腺病体质虚弱的儿童，蚝肉对他们来说，是最佳的食物，如无鲜蚝肉，可用蚝油作调味品也好。

蚝肉常吃可治好肺门淋巴结核和颈淋巴结核的患儿。

【验方二】

蝗虫去翅及足部，焙燥研成粉末，以温开水送服，每服1钱，一日二至三次。治颈淋巴结核特别有效。

【验方三】

小儿罹骨结核、肺结核或淋巴结核症时，取乌龟壳及龟板，烧存性研细末，以枣泥或炼蜜为丸，每服二钱，每天二次，连服一至二个月后，可见效果，如结核病患查病灶，已可见钙化现象，对于小儿的骨结核，效果更佳。

软 骨 病

【验方一】

以乌贼骨三钱、龟板四钱、茜草根二钱。水煎加红糖，一日二至三次分服。

【验方二】

蛤壳、炮山甲片、炮鳖甲片等分，各研极细末，炼蜜为丸，以米汤送服，小儿每次服一钱，一日二次。

【验方三】

大点的小孩可以用五加皮四两、鹿角霜二两、烧酒适量（约一斤左右），泡十天，去渣过滤，加赤砂糖适量，一日二至三次，适量饮服。

【验方四】

因钙代谢失调而引起的关节炎及小儿软骨病，如果经常煮田螺吃，会有异想不到的效果。

痉挛（抽筋）

婴儿大声的哭叫后，突然发生痉挛（抽筋），碰到这种情形，作母亲的一定很紧张。引起痉挛时，呼吸会一时的停止，脸色顿时发青，看来很是吓人，过阵子，他就会睡着了。小儿科医

生都说，这是因为脑神经的发育还不够健全，以致于神经的控制不能顺利，筋肉不规则的收缩才会有这种现象。

【验方一】

这时，应急的措施是用大拇指用力的压后头部正下面凹入的部位。引起痉挛时，这部位都会变硬的。

一至二岁之间的幼童较易引起痉挛，有时在预防接种后发热，称为热性痉挛，往往会自行痊愈，但有时会发展为痉挛病，所以非加以注意不可。

【验方二】

用手揉十数枚虎耳草的叶子，就可生出汁来，每天后他服用一小杯，连续服用一至二个星期，对痉挛很有帮助。每日服用可收预防之效，一旦发生时，立刻将虎耳汁服下。癫痫时此法也有效。

【验方三】

若以僵蚕、全蝎、蜈蚣、蝉衣、胆南星等分，共研为细末，以糖汤送下，每服约一钱，一天服二至三次，效果也很好。

如每天都抽筋或发热就痉挛的话，要特别的注意，因为幼儿的脑神经尚未成熟，久之对脑部会有不良的影响。

小 儿 麻 痹

小儿麻痹症的细菌是一种比伤风菌还小的过滤性病毒，对于消毒药以及寒热的抵抗力很大。主要的成因是由其他病症发烧所致。越是聪明的孩子，神经系统越是过敏而脆弱，在发高烧时，脑神经中枢往往不能控制下肢的细胞组织，以致破损而渐形成麻痹。

【验方一】

小儿麻痹在脊髓灰质炎发热期时，用芦根一两、忍冬藤叶五钱、连翘三钱、淡竹叶四钱。以水煎之服用可愈。

【验方二】

脑性痉挛性小儿麻痹，可以乌头五分、人参二钱、白芍二钱、甘草一钱、砂仁一钱。用水煎，每次饭前半个钟头服下。

【验方三】

利用物疗可治疗小儿麻痹，物疗分为热敷和按摩。一般患者约一个多月就可恢复正常，也有的一年半载才恢复。所以治疗千万不可半途而废。

热敷：每天早、晚一次，用温热水以毛巾敷在麻痹处，反复热敷，约五分钟后，再行按摩。

按摩治疗的理论是促进新陈代谢，加强输行活血，使皮腱坚固，肌肉生长关节能舒展，细胞得以活跃，今以脚为例，共分四个次序：

(1) 小腿肚：两手大拇指沿腿肚肌肉向上至节方向，一前一后，进行弹动捏法，此法做十二次。

(2) 膝盖头：先将两掌合紧，用力对擦，使产生高热，速以一掌按于患儿膝头处，另一掌则由下托于膝盖高，二掌相对，回旋揉擦约十次；然后再两手磨擦生热，照前法再做一遍，动作相同，方向相反，协助患者弯曲其膝盖数遍。

(3) 大腿侧：将大腿拉直，以一手握成空心拳状，用四个密排的指关节（拇指除外），进行梳头般的一下一下推摩，部位是沿大腿外侧至腰际，方向是由下而上，不可回梳，做十二次。

(4) 臀股部：解开患儿衣裤，露出股侧，速擦掌生热，按于患处，两手轻轻来回旋动推摩，可以不计次数，适可而停止。

按摩时须关窗，因患者要脱衣，毛管经按摩也较松弛，以免受寒，同时不要在饭后马上实施。按摩者须先将手洗净，至于好的部分可以不必按摩。

疳眼（角膜软化症）

【验方一】

防治小儿角膜软化症或夜盲，要多吃胡萝卜根，如果生吃，要洗干净。

【验方二】

取鲜鸡肝一至二个，在沸水中烫二十分钟，以食盐或酱油蘸食，连吃三至五天为一疗程。此法也可治夜盲。

【验方三】

以生鳊鱼肝脏和草决明子细末适量，捣和为丸，如小豆大，每次一钱，一日二次，食后服用。对小儿的角膜软化或夜盲患儿均有卓著功效。

疝气、脱肛

疝 气

【验方一】

小儿小肠疝气时，用刀豆子炒燥研粉，每次一钱半，开水送服。

【验方二】

如疝气引起腹部发胀，以苡苳子炒香研细末，以热黄酒调如糊状，乘温罨包患部，一日二至三次换敷。

【验方三】

疝气导致尿闭不通，取食盐一撮，炒热，醋调涂脐中，上用艾绒搓成黄豆大，燃火灸之。

脱 肛

【验方一】

小儿脱肛，采幼小青嫩的代代橘，焙燥研成细末，以糖水送服，每服五分，一日要三次。

【验方二】

用枳壳（代代橘之幼果）一两，赤石脂（煅研包）、升麻各二钱，黄耆四钱。水煎，一日二次分服，效果与上法一样。

【验方三】

至于虚弱的儿童脱肛，用乌梢蛇或腹蛇烧存性，研细末，每服一至二钱，一日二次。此法也适用于妇女子宫下垂，很有功效。

小 儿 牙 病

走马牙疳

症状是生于牙根，齿龈黑烂，奇臭不堪，牙齿变黑，或脱落，蔓延于唇颊之四周，腐烂之速，甚于奔马，所以叫做“走马牙疳”，其侵入喉间，顽肉不脱，腐黑复生，齿落无血，臭秽不止，身热不退，有的竟告死亡。

营养不良、居处不洁，常会获致此病，凡虚弱的儿童或儿童长痘出疹之际最易发生，父母切莫等闲视之。

【验方一】

小儿牙龈色白而烂者，买大鲫鱼一尾去肠不去鳞，填满当归末（无定量）于鱼腹内，遍涂地土入灰火中煨，取出去泥研为粉状，再烧盐研末拌和，涂于牙龈，即可治好。

如发现红点，用正桂林荔枝干一个，打一小孔装满食盐，外用赤泥包好，放炭火中煨至无声，取起存性，研为细末擦牙上，若走入喉内，将细末吹入喉内即可。

【验方二】

用红枣一枚，去核，塞入大如黄豆之红砒（信石）一粒，以线扎紧，置于瓦上，在木炭文火中炙之，至枣枯烟尽为止，取出，用碗盖住，待冷却，加入上等梅花冰片一分，研成细末，先令患者洗净秽烂，并用甘草水漱口，然后将药末吹于患处，吐出毒水，数次即愈。

其中信石即“石信”，一称砒霜，是一种毒药，人人皆忌，但经如此制作化毒，非特入口不忌，反转变为起死回生之灵药，此剂又称“赤霜散”，又名“信枣丹”。

【验方三】

将信石在新瓦上煨之，初见信石蓬蓬冒五色烟，片刻无烟，当即取出，不可再炙，否则，火候过，性不存，就失去它的效用了。

此药取出，不可放置水泥地上，须找块天然的真正泥地，置于其上，以碗盖之，约过一夜，火毒皆尽，再加入冰片一分、黄柏二分、青黛三分、甘草粉一分，研末使用，擦于患部。有某患者自幼罹此疾，多年来诊治无法断根，用此方法，约二个礼拜即痊愈，足见其神效。

马 牙

初生婴儿的口唇与牙龈如生白点叫做马牙，婴儿生了马牙，不能饮食，拖久即不能救治。

【验方一】

用银针挑去白点，有血出为妙，用白棉拭净，以薄荷汤磨京墨（即陈墨，普通的墨无效）涂上，待一时再擦，又过一时就可

吃乳。

【验方二】

取适量的黄连与甘草煎成浓汤，用手指裹软绸，频频拭洗，或是在春日剥桑树皮内白汁涂之。

误 吞 铁 钉

清朝蔡葛山相国敕核四库全书时，其幼孙误吞铁钉，医者用朴硝等药皆不下，危险之至，刚好其时核至苏(东坡)沈(存中)良方，也就是本处方，马上依法泡制。

剥新炭皮捣碎为末，调粥三碗，服用之后，果然炭屑包裹铁钉而出。这是古人的智慧，自有其存在价值。

小 儿 皮 肤 病

长痱子

皮肤比较脆弱的婴儿，在湿热或不清洁的情况下，很容易长出痱子，因为有痒的感觉，婴儿会感觉很不舒服，如果用手去抓，有时会引起疼痛感，所以要减少长痱子的机会，就要保持身体的干净和舒爽，流汗时，就用毛巾擦拭干净，洗澡时特别要注意清洗腋下、颈部、足关节等部分，这是最重要的预防方法。

【验方一】

感染严重的痱子时，可将生桃叶两百克放入一升的水里，煎至只剩下四分之三为止，将这桃叶汤加入浴水内，一天入浴两三次，如果太忙，单洗一次也可以。洗了桃叶浴后，暂时不会痒，经过数小时后再痒起来的话，可用桃叶汤绞毛巾轻拭，千万不要用手抓，以免抓破化脓。对于婴儿的湿疹，这方法也是适用

的。

【验方二】

若是在腋下、颈部、足的关节处等皮肤较柔软的部分长了痱子的话，可利用黄瓜切片，将切口按在患部按摩就好，一天重复几次，就不会有痒感，因为黄瓜含有钾离子会和汗中的盐分中和。

【验方三】

婴儿初长痱子时，可在洗澡水中加几滴花露水，洗过澡的宝宝，会感到舒畅，且香香的，至于花露水的使用，不宜太多，也不可直接涂于患部。

现在，大多数的妈妈都在宝宝沐浴后扑上痱子粉，因其中含有滑石粉，所以效果不错，但使用时，要婴儿身上已擦干才可。

湿 疹

对容易长湿疹的孩子，早点治疗，只需两三天就可治好。

【验方一】

用二十到三十根的韭菜揉盐，待流出汁来，用汁来涂抹患部，韭菜价廉又功效好，是很方便的材料。

【验方二】

采干燥未成熟的番木瓜，研成细粉，撒布患部，每天二至三次，至好为止。

【验方三】

黑豆半碗，放在尺许长的白铁筒内，一头用黄泥封固，另一头用细铁丝绕成团塞住。另用铁丝吊起，架在炭火上干烧，塞铁丝的一头向下方，待干馏黑豆油滴出时，以碗接住。此即黑豆油。

以此油涂于患部，治愈率达九成以上。

【验方四】

橄榄油四两，用黄柏粉二钱、大黄粉一钱、飞滑石粉三钱、冰片粉三分。共研匀，调入油中，搅和。

先用食盐水洗患部，再以棉球拭干，厚涂药油，包扎好，每天一次，效果很好。

【验方五】

如果湿疹的患部很广，那么可用桃叶煎水，加入洗澡水入内洗浴，此法已在“治疗痱子”单元中提到，这里不再赘言。

荨 麻 疹

【验方一】

山楂一两、麦芽五钱、鲜竹叶五钱、甘草一钱。以上各药材用水煎，去渣，一日分二次服用。

【验方二】

以芝麻根煎汤洗，既方便又有效。

【验方三】

用酸枣树皮、樟树皮各适量，煎水洗拭，每日二次，至好为止。

水 痘

水痘是由水痘毒的微生物进入身体内引起的，传染后，经过两三周的潜伏期，发病时会不舒服、微烧，一天后身上出现红色的疹子，有黄豆大，先是脸上，后来四肢都有，经一天就成水泡，发亮、透明、皮很薄，这是水痘。约四天就凹下去，扣上痂了，由于出疹是一批批出，所以皮肤上可见各种各样的水痘，出在脸上、身上较多，四肢较少。几乎一星期就可全扣上痂。

水痘的治疗

【验方一】

胡萝卜菜三两、芫荽二两，用水煎代替茶饮。

同时用活蝦煮汤服用，能促使早透早愈，经过顺利，并减少并发症的发生。

【验方二】

胡萝卜与马蹄菜熬汤喝，马蹄菜利小便，使内部的水分随尿排出，胡萝卜含有的营养，可补充病中体力的消耗。

【验方三】

如遍身烂痘，用二斤的茶叶，放开水锅内即捞出，乘湿铺床上，上铺草纸一层，患儿卧于纸上，天寒时，盖好衣被，睡一觉就好了。

水痘患者注意事项

一、提防传染：患者的衣着和被褥均要消毒，以防传染他人。痘点发出后，水痘的水液，须防溅染别处。

二、饮食禁忌：力求清淡。水果如芒果、荔枝不可吃，口渴时，以进饮温热水及素菜汤为限。

三、不可抓痒：水痘会使皮肤有痕痒，小孩难免会用手抓搔止痒，但指甲在皮肤上抓痒，会招致其它感染，故要将小孩指甲修剪清洁，同时告诉小孩不要抓痒，以免留下斑痕，如痘粒已破，要用干净的棉花吸净，以免到处沾染。

四、避免风寒：水痘发生时，静居室内是最适当的，因为不良的空气或受到风寒，都有可能引起其它并发症候。

五、防止留痕：水痘宜速使早日焦头结痂，如拖延日久，痘点内就会有脓浆状态，促使微细血管破裂，渗入血液，这时，少

吃咸味饮食，一则防止留痕，一则防肾炎。

六、病人隔离：这点要严格做到，因为一来怕传给别人，二来怕别人带来其他症候，因为水痘发生季节，往往也是白喉、麻疹、百日咳等症的流行时期，如果再染上别的症候，治疗就比较困难了。

头 疮

【验方一】

小儿头部疮毒，以鲜菱草茎（去叶及须根）二至四两，用水煎服用。

【验方二】

炒红曲研成细末，以麻油调敷患处，每天二次。

【验方三】

头部有湿疮，用蜂蜜二两、锌氧粉（西药）适量，调和成膏，先清洁患处，然后以此膏涂敷患处，再用纱布盖好，胶布固定，一日两次。

【验方四】

若以干野百合研成细粉，用麻油或菜油调涂，效果和上法一样。

【验方五】

煅瓦楞子、生石膏等份量，一起研细，撒布患处；或以麻油调拌涂上。

【验方六】

甘蔗皮烧存性，研细末，撒布患处或以麻油调涂，一日二次。此法也用来治头癣，具奇效。

【验方七】

将车前子三钱焙过，调醋敷于患处，就能长出头发来。

【验方八】

芡蓍叶烧存性，用猪油调和，待患处用浓茶汁洗净后，涂敷其上，每天一次。此法也可治秃疮。

或芡蓍子炒后研成细末，用醋调涂，每天二次，也很有效。

黄水疮

【验方一】

笋壳（新竹箨）烧存性，研细末，以麻油调涂患处，调敷前要先将患处洗净。此法对治小儿天泡胆、头疮都有效。

【验方二】

小儿头部得黄水疮，用蚕豆种皮（豆子的壳）炒焦，研成细粉，用麻油调涂，或用莢壳炒焦研细末也可以，每天二次。

【验方三】

小儿黄水疮，湿热痒痛时，以小蓍叶捣烂，涂在疮上，干了就换，一直到好了为止。

疖 疮

【验方一】

小儿头上长热疖，采鲜芋莠捣烂，加少许食盐，再捣烂如泥，敷于患处，早晚更换。

【验方二】

小儿长疖化脓时，又称软疖，以生鳅鱼尾贴患处，即可痊愈。

【验方三】

遍身痒难忍时，豆腐皮烧存性，研为细末，香油调敷之，一日二次，若是过敏性的皮炎，也可用此法疗治。

天 泡 胆

天泡胆系小儿背上所生疼痛红肿的水泡，取丝瓜花（黄色）数朵，依次每朵放在左手心中，用右手重拍，使花成碎状，取出贴患处，陆续更换，不久水泡消散，疼痛可止。

臀 部 赤 烂

婴儿赤游丹，臀部赤烂，患处洗净，用鳝血频频涂抹。

发 红 疤

小孩面颈及手脚各部都浮肿晶亮时，就是发红疤。

将牵牛子炒过研成粉末，加上少许红砂糖，用开水冲服，服后隔两小时再吃较浓厚的红砂糖开水一大杯。

服此剂后，过一小时，患儿必大泻数次，唯泻后，浮肿即可逐渐消失。要注意的是服药期间禁吃盐食。

小 儿 胎 毒

樟脑钱半、枯矾钱半、大枫子三钱、石膏粉、川连、五倍子、硫磺、蛇床子、梅片各五分，共研成细末。每天二次，用茶油搽擦之。

妇科疾病的治疗

分 泌 物 异 常

妇女自青春期开始，阴道即会有少量液体流出，在经前、经后或妊娠初期，其量略多，但这是正常的，如果自阴道内流出粘腻或稀薄的液体，如带般绵绵不断，则是带下，俗说：“十女九带”，这是妇科最常见的疾病。其为白色粘液如鼻涕或唾液者，称为白带；色淡黄，稠粘臭秽，称为黄带；如是淡红粘稠，似血非血者，称为赤带。若带下过多，或伴有恶臭，则应及早治疗。

带下原因可分五类，其辨证在于其颜色、气臭、清浊。

（一）湿热：湿邪外侵，郁而生热，成为黄带，质稠粘，微臭，头眩而重，口渴心烦，小便赤涩有刺痛感，但较频数，舌苔黄腻，脉濡数。

（二）肝郁：肝气横逆而克脾，脾不能化湿，以致白带淋漓，或见带下浅红色，胁下胀满，口苦咽干，舌苔或黄或白，脉弦。

（三）脾虚：劳倦过度或饮食不调而损伤脾阳，以致运化功能失常，饮食的精华不能上输为血，反下陷为白带，形状如鼻涕或唾液，无臭秽气，腰腹也不会胀痛，面色多苍白，精神倦怠，四肢清冷，也有的大便溏薄，小便清长，二足浮肿，舌苔白，脉缓而弱。

（四）痰湿：因脾虚而湿聚为痰，痰湿下注则带下量多，形如痰状，患者往往肥胖，多痰，舌质色淡，口中淡腻，头重晕眩，胸闷腹胀，食欲减退，舌苔白腻，脉弦滑。

(五)肾虚：房事过多伤肾，肾阳虚者白带清冷，腰酸痛，腹冷，四肢不温，舌胖色淡，脉沉细而迟缓。

白 带

妇女白带最大特征是头晕，蹲踞遽起最为严重，患者面色苍白，容易疲劳，中医认为是脾、肾两虚，有时会延误成腹痛、腰痛，甚至导致流产，或终身不育，故不可轻视之。

【验方一】

以白肉豆花四十余朵、鸭蛋两个，用一至二两的麻油煎了吃，两次即愈。有患者经医师诊断系子宫颈溃烂所引起的白带过多，食用此方，两次见效。

白肉豆花即扁豆花，扁豆是属植物中豆科，茎为蔓状，叶为复叶，夏日开蝶形花，白色，另有一种紫兰色的，用了无效。

此外，对于罹“子宫颈溃烂”患者，也有一种自疗方法，就是用高锰酸钾溶液冲洗阴道，一日二次，洗洁过后，再在阴道内置一土霉素阴道片，约一两个月，即可痊愈。

【验方二】

用鸡蛋一个加艾叶，以酒煮熟了吃，可治白带，一般称之为“蛋艾酒”。

【验方三】

豆腐锅粿（黄色者佳）炒燥研末，每服二钱，一天吃三次，用白糖汤冲服，此法亦可治赤带，但须用红糖汤冲服。

【验方四】

鼈与芡实同炖，芡实后些放下，此物为冬令最佳滋补品，不妨多食。

鼈，背脊薄，甲壳扁形，没有乌龟来得坚硬，但体型较大，生于山溪之间，又称为山瑞，李时珍谓“鼈如鳖而大，大头黄颈。”丰腴可口，尤以秋尽冬初的时节，最为肥嫩。

【验方五】

用鹿角以火烧透存性，外面浮灰去净，研为末，每服三钱，以黄酒冲服，微出汗则愈。

【验方六】

牛脊髓与黑酸醋熬汤喝下，可治体虚白带。

也有以牛脊髓与淮山药、杞子、黄耆、党参熬汤喝，对白带缠绵不愈有效。

【验方七】

党参三钱、白鸡冠花一钱、炒白术一钱半、半夏一钱、西归二钱、白芍二钱、川芎一钱半、熟地三钱、蜜蓍（芪）五钱、油桂一钱、龙骨三钱、芡实五钱、故纸一钱半、牡蛎一钱。以清水三碗煎至九分为止，服饮可治好白带。

【验方八】

将未熟透的青梅洗净擦干，连皮捣碎，放入盘中在烈日下晒七天，便成米黄色胶粘的东西，即为梅精，装入瓶内备用，储放于阴凉处。晒时不可沾上灰尘。

然后，用药棉花揉成拇指大小的棉花团，用双线拴牢，留十厘米的线头，放干净瓶中备用。于沐浴后，留少许梅精放杯内，加点水融化，再将棉花团拿出一个浸入杯中吸满梅精水，轻轻一推，让棉花团进入阴道内深处，把线头留在外边，次晨拉出。每晚一次，数日后即完全止住，白带永不再发，对于阴道发炎患者引起白带过多的症状有很好的疗效。

梅精酸性很强，有杀菌和杀虫力，非常适用。

【验方九】

臭椿树北面向阴贴地者，取树皮一块，去外皮，用内皮四两，轻者二两，与月季花一朵、棉花种子（捣碎，重者一两，轻者半两），用水两大碗煎至八分，加红白糖各一钱，化开后温服，即发汗，重则两次可治好。

【验方十】

用生白果肉七枚捣烂，以滚热的豆腐浆冲服，治白带也有效。

【验方十一】

采连根空心菜半斤、鲜白槿花三两（干花一两），炖鸡蛋或猪肉，吃肉喝汤。

【验方十二】

白茄花五钱和土茯苓一两，以水煎服。

【验方十三】

以松节（须含油者）三钱，水煎，早晚空腹服饮，已有患者以此法治愈。

【验方十四】

落花生四两、冰片三钱，捣成泥状，分二次服用，于每天空腹时，白开水送下，此方有效。

【验方十五】

崩漏白带，用龙眼树皮或根皮一至二两，水煎服饮。或是干花五钱，水煎加红糖调服，效果是一样的。

【验方十六】

对于白带多，且下腹冷痛患者，取淡菜用黄酒洗过，和韭菜同煮，食后有补肾助阳之功。

赤 带

【验方一】

莲藕绞汁约半杯的量，和鸡冠花三朵与半杯的水，共入锅中煮，煮好后沥去残渣，取其汁液，加糖调味，即可食。

分泌物呈红色，即表示分泌物中混有血液，所以要用莲藕因为它有止血的功能。鸡冠花不但能止血，还能解血热，所以这道处方是很适合于治疗赤带的。

【验方二】

蚕豆花五钱至一两（取干品），用水煎服，一日两次。

【验方三】

以扁豆焙燥研末，空腹用米汤送下，每服一钱，一日服二至三次。

【验方四】

将棉子炒焦研末，每服二钱，饭前以赤砂糖汤送下，一天二次。

【验方五】

薏苡仁六十克、芡实的果实六十克，与适量的米，煮成粥，然后用胡麻油和食盐调味。

薏苡仁的用途很广，芡实的果实对遗精、尿失禁、下痢、分泌物异常等疾病，都很有效果。

【验方六】

平时以碎米荠全草五钱，水煎代茶饮，也很有效。

赤白带

【验方一】

某小姐罹赤白带，经常头晕、疲困倦怠，四处求医都无效，服用此剂药，果然根治，特提出以供佐证：

党参、白术、苍术、炒淮山药、微炒荆芥（另以纱囊盛之），以上各五钱，生白芍一钱半，炙草一钱，广皮一钱，柴胡一钱。先治赤带，服二剂而愈，再服三剂，白带亦除，共服五剂，永不再患，可谓医界珍方。

【验方二】

炙猪肾（即腰子）食下，可治赤白带，很有效。

【验方三】

用猪肝一叶，批薄，蘸匀诃子末炙之，再蘸再炙，以蘸完半两诃子末为止，空腹细嚼，用米汤送下，可治冷泄久滑、赤白带

下。

【验方四】

薤白适量，作羹食用。薤白又名火葱，此物不可与牛肉同吃，发热病时，也不宜食用。

【验方五】

用乌骨鸡一只，重约斤余，去肠脏秽物，洗净，将白果、莲肉、江米各五钱，胡椒一钱，共研为末，装入鸡腹内，慢火炖烂，空腹饮汤吃肉，若单喝汤也可以。

黄 带

【验方一】

冬瓜籽三十克、白果十个与一杯半的水，一起入锅煮，煮好后即可食用。

分泌物呈黄色，是一种“热证”，冬瓜籽有解热抗炎的作用，常用于治疗分泌物异常。白果是强壮剂，也能止咳，兼治疗夜尿症及分泌物异常的现象。

【验方二】

用椿根白皮五钱与红枣五个煎汤服用，可治黄带。

【验方三】

以苧麻根一至二两，水煎去渣，一日分两次服，此汤可治妇女赤、白、黄色带下，另外对尿血的症状也有效果。

分泌物异常患者注意事项

凡属肥浓甘脆或过分刺激的食物应尽量少吃，因为这类食物最容易引起胃肠蕴积湿热，湿热性的带下均由此引起；而已患有湿热性带下的妇女，更会因此而加重病情。

子 宫 发 炎

子宫内膜炎

如果不正常的分泌物持续一段时间，且无好转现象时，可能就是病态。某妇女常为内裤被污湿所烦恼，结果医生诊断为子宫内膜炎。除此之外，亦有淋菌、化脓菌、大肠菌等存在的可能性，甚至是子宫癌的先兆。

【验方一】

妇女赤白带下腥臭且下腹痛，以鱼腥草一至二两（鲜草加倍），蒲公英、忍冬藤各一两。用水煎服。

【验方二】

白带腥臭，用苦草二两，水煎服，或与金银花、蒲公英各五钱，同煎服。

【验方三】

用繁缕二至三两、桃仁四钱、丹皮三钱。水煎去渣，一日二次分服。

以上三法都可治子宫内膜炎，对宫颈炎和附件炎都有功效。

【验方四】

把三至五克的黄柏粉末，分成三次（一天）使用，空腹或睡前服下，连续一星期，“带”的量会减少，一个月就会痊愈。

黄柏功用很广泛，用三十克当药装入袋内，投进热的浴水洗澡也有效，但较不经济。

宫 颈 炎

【验方一】

慢性宫颈炎，将松树削去表皮取第二层皮，晒干研末，过一

百目筛，经高温消毒，敷局部即可。

【验方二】

妇女如宫颈糜烂，取新鲜鸡蛋，先以碘酒或酒精消毒蛋壳，然后刺破一端，将蛋清倒入消毒过的器皿内（蛋黄不要），在晚上用生理盐水拭洗阴道后，以棉球蘸蛋清塞至子宫颈处，次日取出，连用五日为一疗程。必要时，可连续治疗二至三个疗程，其治愈效果达八成以上。

【验方三】

以无花果叶煎汤，行坐浴，也是方法之一。

月 经 不 调

健康的妇女月经以二十八天至三十天为一周期，行经期每次持续三至五天，也有多至七天的，有的一月二潮，有的二三个月一次，而经期延在七天以上，因人而异。经量超过平时或经来时间过长，称为“月经过多”；经量少于平时或流血时间缩短，称之为“月经过少”。凡是月经的周期、经量、经色、经质任何一方面有了改变，都属于月经不调。

月经不调起因于外邪所侵，如风寒湿热等，或起居失常，如操劳过度、生活不规律；或是七情内伤，如忧郁愤怒等。经量过多是由于血热（实热、虚热），经量过少则以血虚为主，但也有血瘀引起。大部分的妇女，其经量过多，以气虚和血热较多；经量过少，则以血虚和血瘀较为多见，这也是大概括之。

月 经 太 多

【验方一】

如果月经太多的话，可以在莲藕的绞汁中加一点梅醋来饮用。莲藕的节部药效最大，一次可磨三十至四十克的莲藕，绞出

汁来，加上五六滴梅醋饮用（中药铺有售），服用两三个月后即可获得效果，可以恢复到正常的月经日数（约四天）。

为什么莲藕对生理不顺有效呢？除了有止血作用外，它也含钾有铁份和。

【验方二】

醋炒过的艾叶三钱、鸡蛋黄二个。先将艾叶煎汤，饭前冲蛋黄吃，也有效。

【验方三】

如每天煮食雄鸡冠（未经阉割的）两个，每月服三至五次，可使月经减少。

【验方四】

黑木耳焙燥研细，以红糖汤送服，每次一至二钱，一天二次有效。

【验方五】

常用干芹菜一两，加水两杯煎成一杯，温服有效。

【验方六】

妇女月经不绝，以侧柏叶（炙）三钱和芍药三钱，用酒水煎服有效。唯侧柏叶忌面及铁器，畏菊花，切记。

【验方七】

陈莲房烧存性研末，每晚热黄酒冲服二钱，可治好月经不断。

【验方八】

马蹄甲烧存性研细末，每服二钱，一日两次，用米汤送下有效。

【验方九】

以铁树叶烧存性，研末，每服一至二钱，用黄酒送服，连服几次有效。

【验方十】

玫瑰花根三钱、鸡冠花二钱，水煎去渣，加红糖服用。鸡冠

花有止血之效。

【验方十一】

也有用三叶鸡血藤二两，和当归三钱、益母草一两共以水煎，加红糖送服。

【验方十二】

或以萍蓬草根五钱，当归、川芎各二钱。水煎去渣，一日分二次服。

【验方十三】

妇女因来经或赤带，而似血崩久不止时，铺地锦草煎水，洗两脚数次，即可痊愈。

月经太少

【验方一】

妇女的生理平均是二十八天来经一次，也有一个月来一次的，如果两三个月才来一次的话，就有可能是子宫发育受到阻碍或体质衰弱所致，除了增进身体的健康外，可以多服用人参及大蒜的黑烧，一天可服用三次，每次服用二克，至少要连服五六个月。

有的妇女三个月才来经一次，服用大蒜的黑烧，已缩短为两个月一次，且较以前改善，没有发冷的现象了。

【验方二】

用黑木耳一两、核桃肉一两，加红糖，每日炖食有效。

【验方三】

母鸡一只，去羽毛及内脏，和十五克的艾叶放入锅中，再加一杯水、一杯酒，进锅蒸煮，熟后即可食用。

这种食品适用于月经周期不规则，时间延长，出血量少且体弱无力的女性。

鸡肉能恢复体力，而艾草是用来止血的，“芎归胶艾汤”就

是治疗不正常出血的，艾草为其中主要成份。

【验方四】

每日可服月季花十二朵煎水作成的饮料。经色淡少时，可加当归二钱同煎；如果经色紫而又腹胀者，可加三棱、莪术各二钱同煎。

【验方五】

最常见的是月经延后，有时一连延迟两三个月，这可能是稀发月经的病症，平时，除非是因怀孕，否则月经迟来都会肩膀酸痛、脸孔发热、情绪不安，这是因为应该排泄出去的废物还留在体内的缘故。

遇到这种情形，把五至十克桃仁放入水中，煎至剩半量为止，一天服用三次即可改善。

桃仁能排除陈旧的血，是最好的对症良药。

【验方六】

生山楂肉一两，水煎去渣，冲红糖七至八钱，热服有效。如经停而非怀孕者，多服几次，自会来经。

【验方七】

备上等蒜头一斤又四两，去皮洗净，擦后阴干，捣碎放入瓶内，注入四五十度以上的烧酒（高粱酒）一·八升，酒只能装及瓶子的九分满，盖好后用蜡密封，不可见阳光，在院里挖三四尺的土坑，将瓶子埋起来，最少要埋三个月，如埋二三年，效果更佳。

挖出来后倒入大碗，须以洁净纱布过滤，再装瓶储存在冷暗处，喝时加上两倍水，可配冰糖或蜂蜜服用，其比例约是一点八升配七十五克冰糖或一杯蜂蜜（相当一点八合），早晚各服一杯，一周后，元气大增，一个月后，月经来潮，再服用三个月，则恢复正常。

蒜烧酒能加强造血机能，使卵巢工作旺盛，因贫血或月经过少而不孕之妇女，服用后，生殖机能也能获得恢复。

痛 经

妇女在月经期间，或经来之前后，有腰腹疼痛，甚至剧痛难忍的情形，称为痛经。如果仅感轻微胀痛，则为自然现象，不在此症范围之内。

痛的程度，一般以抽痛、刺痛为寒，绞痛、阵痛为实，胀而痛的为气滞，痛而微胀为血瘀，痛绵绵为虚，痛灼灼为热，痛而兼坠的多气虚，痛而兼酸的多风冷。又，在经前与经期痛而拒按的多为实，经后腹痛而喜按的多为虚，经期落后，腹中冷痛，喜热按的多为寒，经期超前，腹中热痛的，多为热。总之概括而言，不外乎寒、热、虚、实与气、血的分别。

【验方一】

小茴香四钱（炒研细）、当归四钱、枳壳五钱，水煎，去渣分二次服，服时另冲入小茴香末二钱，每次经来前连服四至五剂就可以了。

【验方二】

经前后腹痛，均可用益母草二斤煎成膏，于行经前三天起，每次吃一匙，每天二次，早晚空腹时吃。

【验方三】

如在月经来潮前，饮丹参酒适量，有缓解痛经之效。丹参酒的制作是以丹参二两泡烧酒一斤制成。

【验方四】

鬼芋放入热水煮，取出后全部去掉水气，用干毛巾包起来，贴于下腹部与腰部，每次按十分钟，一天做一两次，只要在来潮前一星期开始实行，就可治愈。

【验方五】

以三十至四十枝红花放入小布袋里，与泡红茶一般的，将红花袋放入碗中，注入滚热的开水，每天饮用三四次，每次都要将

红花更换过。

红花能促进通经，气味芳香浓烈是它的特征，它与鬼芋一样，都能促使血行良好。无论是什么原因引起的生理痛，只要连续服用六个月，保证不会再痛。

【验方六】

生姜一块压碎、葱白连根三至五根，红糖三两，一起放进锅内，加两碗水，煮开后约过五至八分钟，再加胡椒粉一匙，趁热服下，数小时后只有微痛，继续再服，每天三次，即可止痛。此法用来治女人产后瘀血不下也很有效。

【验方七】

若能常食鲮鱼，对消散瘀块有效，可治痛经。

中医书上治疗痛经瘀血的药方，用鳖甲最多，但须由医师诊断，确定病情，再配合其它药方，才能收到功效。

【验方八】

用蕤荷根三至四钱（鲜根加倍），水煎趁热服下，每天服用，可治痛经及腰腹冷痛。

【验方九】

若四肢发冷，面青唇白时，生姜加红糖可煎汤汁服用。

或以一匙芝麻盐泡开水饮用，一天饮五六次有效。

【验方十】

妇女经期下腹痛，用葵子盘（干品）一至二两，水煎后加红糖适量，一日二次分服。

【验方十一】

月经过多，且有痛经情形时，以带虫的仙桃草一两、益母草五钱、当归三钱，合用水煎，服之有效。

【验方十二】

月经不调又有痛经情形者，可用红牡丹花根煮甜酒酿吃，每天一次。

【验方十三】

以玉簪花四钱、红糖五钱，煮三个鸡蛋，每天吃一次，不论任何痛经，皆可治好。

经来呕吐

丁香五钱、干姜五钱、生白术一两。以上三味，共研极细末，分为十等份，每晨用米汤送下，十日用完可好，如果未愈，再继续服用，直到病愈为止。

此方药味单纯平和，无任何副作用，无病的人也可服用，此外，也可治好腹痛呕吐现象者。

经 闭

【验方一】

妇女月经不通，非怀孕期月经停闭，以薏米根（鲜根二两）一两，水煎服用，在月经周期前，服三至五剂。

【验方二】

薏米根一两以水煎服，数次即通经。

【验方三】

用桑椹五钱、红花一钱、鸡血藤四钱，加黄酒和水煎，一日二次温服有效。

【验方四】

若用山甲片，大的三个，以瓦焙醋数次，至黄色为止，研为末，以黄酒冲服，发汗的次日，经水即至。

【验方五】

经闭腹痛可以用桃仁三钱、丹皮二钱、红花一钱，以酒水合煎，一日二次分服，此法也可治好产后瘀血腹痛，非常有效。

【验方六】

妇女血枯而致经闭者，四物汤各用二钱、苻艾钱半、丹参二

钱、野山参一钱、丹皮钱半、甘草一钱。水十两煎成二两服用，即可见效。

【验方七】

经血三年不通，妇女有腰腹痛现象者，以芥菜子二钱炒过研末，于饭前用热酒饮下，可以治愈。

月经不来

妇人月经没有来，肚尾即疼痛，手脚酸软，用当归二钱、白芍二钱、茯苓二钱、白术钱半、甘草七分、柴胡二钱、薄荷一钱、生姜三片、益母草一钱、枳壳一钱、香附钱半、红花五分、桃仁一钱。以水煎，饭前服用，此药方适用于十四五岁以上妇女使用。

经期提前

十五岁以上妇女，月经进前，经来不顺，经火肚痛或经血结块，皆可用当归二钱、白芍二钱、茯苓钱半、白术钱半、甘草七分、柴胡钱半、薄荷一钱、生姜三片、丹皮二钱、栀子钱半。以水二碗煎九分，服用可愈。

经期延后

妇人月经后退，子宫虚冷，手脚酸软，赤白带下，脾肾两虚时，以当归二钱、川芎二钱、白芍二钱、旧地二钱、党参一钱、茯苓二钱、白术一钱、炙草一钱、北芪二钱、阿胶一钱、香附钱半、牛膝一钱。用水煎，于空腹时食用。此方亦适合十四、十五岁以上妇女使用。

妇女来经时受惊而断

核桃二个，焙枯顺手速扞成末，切忌来回扞。红糖一两、表辛纸（即吸水菸之燃火纸）三片，如果没有，用类似的纸也可以。

用银簪挑烧成灰，酒面子四两，焙存性与上列各物共研细末，调黄酒送下，周身发汗后便好，百试百灵。

妇女倒经

妇女月经逆上行，由口鼻出，叫倒经。此时急用韭菜一把，童便半碗，将韭菜捣汁，将汁与童便混合，蒸热后服下即可正常。

干血癆

【验方一】

白鸽子一只，去杂毛脏肠（勿以水洗），按患者得病之久暂，若病一年可用一两血竭，二年为二两血竭，研末放入鸽肚中，用线缝好，以好酒煮烂后去掉线，汤肉一起吃，如果心中慌乱，可急吃煮熟之鸽肉即安。

【验方二】

黑矾一斤（即皂矾）、酒坛一个，将矾放入坛中，加好米醋半斤，用盐泥封口，用炭火围起来烧到酒坛全部透红为止，待其冷却后，取出研末，用蜜调为丸，每丸约三钱，每天服一丸，其效无比。

血 郁

妇女气血郁结，四肢酸痛，已不能行动时，可至药铺买制半夏、羌活、当归、黄耆各三钱，地龙、秦艽、香附、苍术、酒黄柏、桃仁、续断、龟板，萆薢各二钱，甘草、川芎、没药、红花各一钱。水煎服。

俗谓“痛则不通，通则不痛”，此物以逐风寒，清湿热、去淤血、通经络为主，可治因气血淤滞而引起之肩痛、臂痛、腰痛、腿痛，或周身疼痛。邪去络通，故病可痊愈，而疼痛消除。

血 淤

子宫淤血，可至中药铺配药如下：生地、酒军各四钱，当归、桃仁、枳壳、半夏各三钱，红花、赤芍、柴胡、牛膝、桔梗、胡连、地榆、槐花各二钱，川芎、甘草各一钱。水煎服用。

此药方中枳壳、柴胡可舒肝解郁；当归、川芎有通经活血之功；桃仁、红花能破血行淤；牛膝则引血下行；至于酒军、胡连、半夏、地榆、槐花为下积除湿，平血止血之品，并可兼治痔漏；其道理在于消炎，清其血中之毒，这是治有痔漏兼血淤症状之良方。

调经良方

【验方一】

妇女经血不调，可取鸡蛋一个，打一小孔，入藏红花五分，每月经期临后一天吃一个，一直到身净为止，只须数月，百病皆除。

【验方二】

可调服药汁，以四制陈皮二钱、四制香附二钱、赤芍钱半、茯苓二钱、正归身二钱、生耆二钱半、川芎二钱、旧地二钱、白芍二钱、生地二钱、甘草一钱、元胡二钱。用十二两的水煎成剩二两六的量即可。

崩、漏

在行经期间或不在行经期间，大量出血，或持续出血叫崩漏。其来势汹汹如山崩的叫“崩”，其来势缓慢而淋漓不断的叫“漏”，崩与漏在发病过程中，可互为转换，如久崩不愈，病势日轻，可转为漏，如漏而不止，病势日进，也可转为崩，由于二者都是子宫出血，所以在这里一并介绍其疗法。

血 崩

妇女血崩有时会夹血块而下，患者多面色惨白，情神恍惚，有的趋于恶化，引起休克，以至殒命。

【验方一】

以活鲫鱼一尾（约长四至五寸），去肠脏杂物，腹内塞入当归三钱，血竭、乳香各一钱。以泥烧存性，研成细末，用温黄酒送服，每服一钱，一日二次。

【验方二】

以鲫鱼或鲤鱼之鱼鳞甲，文火熬成鱼鳞胶，每次服用一两，以温酒兑水化服，此种鱼鳞胶不仅能治崩中带下，对血友病及任何出血症诸症皆有良好作用。

【验方三】

以砂仁二钱（重症三钱），在新瓦上焙燥研末，以热粥汤送服。

【验方四】

炒荆芥穗五钱，清水煎服，只须一味，服用一剂，即可杜绝，永不复发。但荆芥穗须炒过才有效。有患者服用一次即治好，其效神速。

【验方五】

陈莲蓬壳五钱，与棉花子三钱烧灰存性，共研末，以米酒冲服，可治妇女血崩不止。

【验方六】

以白芍、香附、艾叶各三钱，以水煎服用，一剂止血，服用数剂后，可防再犯。

【验方七】

阿胶炭五钱，艾叶、侧柏叶、苧麻根、棕榈、百草霜、发（洗净）、白茅根、莲蓬壳，上药各焙炭存性，照炭称准各一钱。共研细末，这是一次服用量，用白开水送服。

如果血崩患者，小腹会疼痛，这是淤，应以加味四味汤送服。

加味四物汤即乌药、元胡各一钱，白芍、小茴香各八分，姜三片，黑枣三枚。煎汤。

如果血崩过久，气血必虚，可用鸡子汤送服。

鸡子汤即用鸡腹内蛋一副、葱三根、姜一两，共捣如泥，用麻油在锅内同炒，去姜葱，绍兴酒热服。

【验方八】

人参、炙黄耆、白术、桔梗、当归、侧柏炭、地榆炭、椿皮各三钱，炙草、柴胡、芥穗炭、续断、乳香各二钱，升麻、血余各一钱，生姜、大枣做引，水煎服。妇女血崩，连续服用三四服即可痊愈。

唐容川血证论中提到“崩中虽是血病，而实因气虚也，大气下陷则无力统带，又无管制之能，故血顺流而下；宜服补气之药，以升其气，气升则血升矣。”故此方中加入芥穗炭、侧柏炭、地榆炭、血余、乳香、椿皮、续断等止血之品，更能显出它的效用来；凡是血崩妇女，服用此方后，如血已止，可再服用下

面这一方，以调理身体，将可康复如初。

人参、白术、淮山、莲肉、白扁豆、薏苡仁各三钱，桔梗、砂仁各二钱。以上药物共研成细末，每服一钱，日服三次。

四十以上老妇血崩

【验方一】

用陈阿胶一两（米粉拌炒成珠）、全当归一两、西红花八钱、冬瓜子五钱。用天泉水煎服，其渣再煎服，如仍发热，茶叶三钱煎服一次，再用六君子汤加当归、白芍调理就可以。

【验方二】

黑地榆二钱、黑芥穗二钱、黑川连二钱、黑黄柏一钱、黄芩二钱、全归二钱、川芎二钱、旧地二钱、白术二钱、炙甘草二钱、炙草一钱。以上各药以十二两水，煎至剩二两六的份量即可饮服。

崩漏兼具

【验方一】

木耳六十克，入锅中炒至溢香，再加适量的水煮，煮好后加砂糖少许调味，即可食用。

也有用黑木耳二两，加水煮烂，加红糖二两，一日分两次服用。

【验方二】

莲藕的节三十克、乱发霜九克，煎汤服用。

莲藕的节有止血、解“血热”及“散淤”的功能，效果很大。血液循环在某一部份受阻滞的现象，称为淤血，驱散淤血的作用叫做“散淤”，乱发霜就是用来散淤的药，它是用烧焦成灰的毛发作成的。

【验方三】

情况较轻微的，可用藕节五至六个，劈碎后以红糖煎服，或用莲蓬三至四个煎服也可以。

【验方四】

妇女崩漏，以大、小蓟连根苗一两、益母草五钱，以水煎，一日分二次服下。

【验方五】

用棕毛、马兰根各一两，水煎服。

或将棕毛烧存性研末，温水送下，每服一至二钱，如外用可止鼻血。

【验方六】

伏龙肝六十克、姜炭三十克与两杯水煮，一直到剩一杯的水量后，将残渣沥出，喝其汁液。

伏龙肝即炉土，中医上有一说法：凡是黄色的东西，都有止血的功能，所以炉土更无疑问可以达到止血之功能。脾脏是支配血液的器官，伏龙肝除了能使脾的机能恢复外，对吐血、流鼻血及便血、血尿都有效果。

将老姜放入土锅中烤，烤至老姜表皮成黑褐色即成姜炭。

【验方七】

崩漏下血，用艾叶煮鸡蛋吃，重者每天吃二次，轻者一次，连吃三四日可好。

【验方八】

以猪皮二至三两，加水及黄酒少许，用文火久煮至稀烂，以红糖调服。

功能性子宫出血

【验方一】

老牛肝（即生于杨树上的硬菌）研末，每服一钱，一日二次

有效。

【验方二】

翻白草一两切碎，加黄酒煎去渣，一日二次分服。

【验方三】

用阿胶五钱，当归、川芎、白芍、生地各二钱。水煎，一日二次分服，连服七至十剂有效。

【验方四】

健康（无腹泻）公鸡血二十毫升，乘热饮服，每日服二次。

足、腰部发冷

所谓的冷症，在月经异常时会引起，子宫有炎症时也会发生。到达更年期的妇女有时也会突然的罹患，有的是因贫血或低血压，有的是自律神经不能圆满的发挥机能所致，其原因非常多，治疗此症，要内外并进。

【验方一】

使内部感到温暖的方法，可服用人参，每天服用二次，一天的量约四至五克。

人参含有金属元素——锗，这是药效的来源，锗一进入体内，酸素的吸收就会转为良好，也可增加活力。人参也具有镇静效果，可消除焦躁不安的情绪。

以薏仁含锗量为一来计算，其它的食品，如康富力含三，大蒜含十五，人参却有八十六之多，这几类食品可以多食。

【验方二】

将十个柚皮放入水中煎至剩一半的量，将这个煎汁放入浴水中，腰部以下浸浴在水中，实行坐浴法，又称腰浴，其目的是在使血行良好。

由于柚子成份中的精油在进入皮肤之后，会促进体温，故在就寝前作次腰浴，效果更佳，只要浸一段时间，上半身就会感觉

到热，甚至出汗，冬天会冷，则上身加件衣服。

妇 女 膀 胱 炎

膀胱炎是妇女最常患的一种病，男人虽也有患膀胱炎的，但是与女人的比例为一比十，这是因为妇女的尿道较男人短，并与阴户很接近，如果小便后不做适当的擦拭，就很容易感染细菌；此外，在经期来临前或怀孕期间，都很容易感染。最近，美国某些泌尿专家指出，盆浴时间过长或穿湿泳衣坐久了，就会感染膀胱炎，有些新婚妇女，则由于性刺激到尿道，而引起膀胱炎，且有发肿与小便阻滞的现象。

膀胱炎发作时，会感到腹痛，排尿时有灼热感，小便次数增加，并且小便里有血与脓，可分急性与慢性两种，这种疾病会影响到肾，如果妇女忽视慢性膀胱炎，可能会患高血压，甚至缩短生命。

总之，只要小便一不畅通，就麻烦了。尿道狭窄或充血，会形成小便阻滞，如此，细菌就容易繁殖，还可使膀胱在小便时受到压力，而使小便再回输尿管，输尿管是从肾连接到膀胱，因此会危及到肾，不要认为这是危言耸听，早日治疗可免烦恼。

【验方一】

夏枯草其形如麦穗，但空穗无实，因为于夏日花穗枯萎，故得此名。取其花穗十克至二十克煎服，这是一日的量。

【验方二】

藜草全草一握，煎服代茶饮，一日多饮几次。藜草有强烈臭味，但能治多种病毒。

更 年 期

所谓更年期，就是指月经停止后，这段时期，如不感到什么

苦痛，平稳地步向老年妇女，可说相当幸运。

由于性荷尔蒙的急速减少，会引起的疾病，如关节痛、高血压、狭心症性的，象心脏要停下来的发作、残尿感及频尿感。最使医生伤脑筋的，是所谓“不定愁诉”的症候群，这种不定愁诉有下列症状：

（一）血管运动神经障碍症状：主要是显现在脸部的热感，或血液冲上头部使其充血；其次有使心胸苦闷的心悸亢进（心跳过快），而后有腰部与脚部发冷的寒冷症等症状。

（二）精神障碍与知觉异常：会有晕眩的头痛或头沉，并伴有欲呕感、耳鸣、金星直冒、失眠、压迫感、恐怖感、坐立不安的焦躁感、麻痹及发痒等症状。

（三）自律神经障碍：不合时宜的冒冷汗、排尿障碍、下泻与便秘不断交替的胃肠障碍，容易疲乏、软弱无力。另外，也会有腰痛、坐骨神经痛、关节或背骨疼痛的运动障碍发生，如肌肉疼痛等。

要使月经闭止后的生活更顺利和快乐，必须从每一方面去消除更年期的症状。

【验方一】

当月经停止，身体感到某种异常时。可采决明子、紫地榆、带皮的桑枝各二十克，用二碗水，煎二十至三十分钟，剩下半量时，即可饮用，只要继续服用三至四个月，就可恢复健康。

【验方二】

妇女腰酸带多、体质虚弱、脾虚便溏、睡眠不实、心悸怔忡者，可用莲子（去心）、芡实（去壳）各二两，鲜荷叶（手掌大）一块，以适量糯米煮粥，亦可加适量砂糖服食。

【验方三】

妇人脏躁（癔病）、悲伤欲哭、神经性心悸、怔忡不安、有失眠现象时，用浮小麦五钱至一两、甘草三钱、大枣四至六枚。用水煎服。

【验方四】

若感血气心腹痛，用赤神曲、香附、乳香等分，共研细末，每次一钱，温黄酒送服，一日三次。

【验方五】

多吃以大蒜为中心，配以康菜、无头甘蓝等的健康食品。大蒜功用很多，有句俗话说“大蒜可治百病，唯独伤眼”，可见其用途之广。

【验方六】

妇女更年期子宫出血，要用荠菜花五钱至一两、当归三钱，用水煎服有效。

乳 瘤

乳房时作结瘤

某女士乳房时作结瘤，痛则波及胃、背、腰、头等部位，经久不愈，经开刀月余仍然硬块复起，流脓不封口。其乳房硬肿结瘤均因肝气郁滞所致，经用下面处方，连服四剂，则硬块消，脓止，口封面愈。

西当归三钱、生白芍三钱、川芎钱半、生黄耆二钱、王不留行一钱、金银花三钱、桔梗钱半、花粉三钱、青皮钱半、白芷二钱、木通一钱、瓜蒌二钱、柴胡钱半、甘草一钱。水煎。

本处方有舒肝理肺解毒之功，连服四至六剂，当可痊愈，服用此方时忌食鱼腥及辛辣物才有效。

乳 瘤

【验方一】

为使乳房、胸窝等部份血液循环，荷尔蒙分泌平衡起见，对

颈部、肩骨、乳房、胸部、腹部、腰部、背部（自突骨至尾椎）及两侧施指压有效，长期施行指压术，可使结瘤消散，病势转佳。

【验方二】

妇女乳房结块红肿，用生猪胆汁与红糖两种，水掺少许，共熬成膏，摊匀于布上，贴敷患处，也有奇效。

【验方三】

酵母乳（白色较好）榨汁加点蜂蜜作成青汁饮用，每天喝三大杯以上。

此外，忤榨原液用于药棉作成湿布，贴在患处，可消肿止痛，此法对治乳癌也有效果。

【验方四】

当归一钱、川芎一钱、芍药一钱、桂枝一钱、人参一钱、桔梗一钱、白芷一钱、黄耆五分、木香五分、乌药五分、厚朴五分、枳壳五分、槟榔五分、苏叶五分、防风五分、甘草五分。煎汤喝。

【验方五】

不吃白米，专吃糙米，可补给维生素及钙质，防止便秘，每餐七分碗即可，最好保持鱼肉一、青菜二、米面四的比例，因为这样，可以间接防止瘤细胞繁殖。

乳 痈

【验方一】

生猪胆汁与红糖，掺水少许，共熬成膏，摊布上，敷于患处，如上泡制有奇效。

【验方二】

金针（俗称黄花）根及嫩苗，捣烂放赤糖少许，敷涂乳上，可止疼痛，屡试屡验。

【验方三】

朝阳石榴子(对太阳生痛长的)去壳取子榨汁，以苧麻秆作燃料，熬膏敷涂患处，无论癰疽(癌)未成则消，已成且溃烂者，止痛立愈，甚有奇效。

【验方四】

贝母二钱、天花粉二钱、蒲公英二钱、当归二钱、白芷二钱、甘草一钱、蜜山甲一片水煎，能解毒、消肿、止痛。

一般肉瘤

硼砂、阿胶(也有用阿魏)各等分，麝香少许，研成细末，用大蒜捣烂成膏，贴敷患处，颇有奇效。

其 他 疾 病

妇女小便不通

以竹叶三钱去尾，用水煎服，即可治好。

阴部搔痒

妇女阴部搔痒，有的是因腔炎、子宫内膜炎使分泌物加多，月经异常或糖尿病也有时会引起这种现象，这是最令人尴尬与不舒服的了。

由于化学药品和抗生物质的滥用，虽扑灭了有害的细菌，连带的使有益的细菌也不能繁殖，间接的使得引致阴部发痒的鞭毛虫菌也随之增加。

此时，可以用内服和洗涤两方面来解决这种窘境。

【验方一】

将十五至二十克的蕺菜放入水中熬至半量，分成三次空腹时服下。

同时用同样的煎汁以吸管滴在发痒的阴部上面，一天二次，继续服用与洗涤一个月，即可痊愈。如果加入青紫苏的叶子一齐煮汁洗涤，效果会更好。在每天上午与就寝前各洗一次，一直到完全止痒为止。

【验方二】

蛇床子二两、百部五钱、苦参根五钱、白矾五钱，用水煎去渣，灌洗阴道有效。

【验方三】

用生菜菹汁浸湿纱布，将纱布纳阴道中，二小时换一次，有消炎杀虫之效，勿用棉花。

【验方四】

治淋带阴部痒，则可用蛇床、地骨皮、川椒、明矾各等量，以适量的水煎洗，即可治好。

无毛症

阴部长细毛而不能长粗长齐时，以桑根去皮，留其内部质白部份，切细，煎汁，放置一旁澄清，用脱脂棉蘸桑根汁局部涂拭无毛部份，有产毛作用，约二至三个月，即可长出黑而粗的毛来。

产科疾病的治疗

妇 人 试 胎 法

妇人经水不来，过二三个月，如想知道是否怀孕，可用下面二法试出。

【验方一】

川芎二钱、祈艾一钱，水一碗煎五分，饭前服下，若有胎，则服此方半小时内，立即见吐，如无胎则服药不吐，连服二次，经血未来，即是受胎。

【验方二】

用炙甘草去皮、皂角各一寸，川连少许，共为末，调酒服，有孕则吐，无孕不吐，如试验结果腹中不动也不吐，必是气血有亢，此乃经中有病。

孕 吐

【验方一】

老姜九克切成片，柚皮十八克一起入锅，加一杯水煮，慢熬至剩半杯水的量，取出残渣，等汁液凉了再食用。

孕妇都会有欲呕的现象，想吐而吐不出来是件难过的事，老姜能治疗呕吐，这是人尽皆知的，对孕吐也很有效，将姜汁稀释后服用即可，柚皮有抑制上逆的功能，故治疗孕吐，也颇有功效。

但是这种食品，有点刺激性，为避免对胎儿影响，还是少服

用为宜。

【验方二】

伏龙肝三十克与柿子蒂十五克，加一杯半的水煮，至剩一杯的量时，去渣，将汁液在一天内分几次喝完，但一定要等汁液凉了再饮用，否则会使症状恶化。

伏龙肝是旧灶里面的土，具有强烈碱性的伏龙肝澄清液进入体内，能使酸性中和，因为怀孕的妇女体液倾向酸性，所以喜欢吃酸的水果，这些水果一入体内，就会变成碱性，所以用伏龙肝来治孕吐，自然有它的功能存在，另有一种说法是这种澄清液能提高肝脏的机能。

柿子蒂有压抑上逆的作用，对打嗝、呕吐、咳嗽都有效。

也有人单以十个柿子蒂加一杯水煮，煮至剩原来的一半水量后食用。这方法也很有效，在中药里，治疗打嗝的药物，均含有柿子蒂的成份。

通常，孕吐有一个半月以后会自然停止，但是有的孕吐太过厉害，不容易接受食物，母体会日益衰弱，而影响母体的健康，所以，在这期间，就是不想吃，也要勉强多吃一点，食物可放冷了以后，分几次吃，如果因食欲不振而不吃的话，身体就会更加虚弱。

妊 娠 浮 肿

【验方一】

怀孕期有孕吐或浮肿的情形，可以用野葡萄根一两，水煎服。此方也可治好小便不利。

【验方二】

脚气浮肿时，以糯米糠粃和发芽的小麦等量，磨粉作成团，蒸熟食之，每天吃三至五个。

【验方三】

产妇如有心腹痛的现象时，用地笋五钱，水煎去渣，一日二次分服有效。

妊 娠 中 便 秘

妊娠中服药必须特别谨慎，非到不必要的情况，最好不要随便吃药，若是必须服药时，要选择药性温和的药品。这里介绍的几种，都含有丰富的油脂，能滑润肠管，帮助排便，都是药性温和的食品，而非催泻的药品。

【验方一】

甜杏仁十五克、桃仁三十克、黑胡麻三十克，放入研钵中磨碎，加适量水倾入锅中煮，煮好用砂糖调味，即可食用。

【验方二】

香蕉四根，空腹时食用。

妊娠中便秘，往往会导致痔疮，香蕉有润滑肠管及解肠热的作用，是一种有效的治疗品，以食物为治疗药品，能帮助粪便自然排泄，而不致发生不良影响。

【验方三】

以六十克的蜂蜜冲泡开水食用，每天晨起空腹喝下。蜂蜜不但能滑润肠管，帮助排便，对肠、胃机能的恢复也很有帮助，而且有助于胎儿营养的吸收，真是一举数得。

【验方四】

草决明子一至二钱，泡水代茶饮，可避免便秘。

胎动不安、胎漏

妊娠期胎动，有下坠感，或轻度腰酸腹痛，以及阴道内有少许血液流出时，称胎动不安，若阴道经常有血漏出，淋漓不止，则称为胎漏，以上都是小产、坠胎的先兆。

孕妇体质素弱或孕后曾患其它疾病，以致气血虚弱，不能摄血养胎。其症状是精神疲乏、言语无力、口淡不思饮食、腰酸腹胀、怕冷、小便频数、舌苔薄白、脉沉弱或濡滑，这时就要补气益血。我们大概分为五种，针对其症下药，以收安胎效果。

（一）外伤：跌倒闪腰，损伤胎气而引起胎动者，腰酸腹痛，精神倦怠，舌苔正常，脉滑而无力，此时宜养血安胎。

（二）肝郁气滞：精神抑郁，肝气不舒，会使胎气受阻不安，会有胁肋胀痛，胎动腹痛，不思饮食，或吐酸水呕苦水之象，脉弦，这时要疏肝理气。

（三）脾虚：如脾胃素来虚弱，不能运化水谷以生血，则亦不能养胎，其症状是腰酸腹胀，胎动下坠，胸闷不思饮食，面色萎黄虚浮，白带多，大便清薄，舌苔薄白，脉虚滑，此时，宜补益中气，佐以安胎。

（四）肾虚：起于先天不足，体质羸弱，或房事过度，伤耗肾气，无力系胎，患者平素即有腰酸腿软之情形，怀孕时更加重，小便频数或失禁，胎动不安，脉微弱或反虚大，应补肾安胎。

（五）阴虚血热：本为阴虚热体，或是多服辛辣及刺激食品，热伏于体内，迫血妄行，以致血不能养胎，孕妇会烦热口干，两颊潮红，手足心热，胎动腹痛，且形体消瘦，舌红无苔，脉细数而滑，治疗时要滋阴清热。

胎动不安

【验方一】

妊娠时水肿，胎动不安时，以鲤鱼一尾去肠杂，不去鳞，加入赤小豆二两，略加姜、醋，清炖或煮汤，喝汤吃鱼，很有效。

以鲈鱼作鲙而食。

【验方二】

多吃葡萄，补血营润，对气血虚弱，有胎动不安现象的妇女有益。

【验方三】

南瓜蒂三至五个，水煎，一日二次分服。

或以南瓜蒂一个、莲蓬蒂二个，烧存性，研末，以开水送服。

【验方四】

胎动不安，腹胀肚痛，心烦气闷，有呕逆现象时：紫苏叶、梗各三钱，陈皮、茯苓各二钱，白术三钱。以水煎，去渣后，一日分二至三次服用。

【验方五】

孕妇因跌仆致胎动不安而腹痛者，以砂仁去皮，炒燥研细末，以热黄酒送下，每服一至二钱，服至感觉腹中温暖时，就能安胎。

【验方六】

妊娠期误服药而胎动欲坠时，取生的白扁豆，研为细末，米汤调服一两，或煮浓汁服亦可，具有神效。

胎 漏

【验方一】

用苧麻根一两、南瓜蒂三至五个，煎汤服。腰酸者加杜仲三钱、续断三钱，可治好胎动不安及胎漏。

【验方二】

孕妇腹痛，胎动不安或怀孕期漏红，用苧麻根一两（鲜根二至三两），水煎浓汁，去渣，一日二至三次分服。

【验方三】

葱白二两，煮浓汁饮，可治胎漏，如不止血，再加川芎二钱，粳米一两煮成粥吃。

【验方四】

牛鼻丸每天服二钱，一日二次，可治怀孕妇女腰酸腹痛和漏红，对习惯性流产也有功效。

牛鼻丸的作法，是当归、川断、杜仲、白术各二两，研末，牛鼻一个煮烂为丸。

【验方五】

胎动下血，可用老紫苏根、陈艾叶煮鸡蛋吃，有效。

【验方六】

防止习惯性小产，以杜仲、续断各一钱，放水两碗，煮成半量，于怀孕五个月内每星期一次，多服无妨。

保全孕产

女子在妊娠期中，因生理起重大变化，故疾病较平常为多，古人虽有“胎前无虚，产后无实”之说，但也不能一概而论，例如胎动不安、胎漏、小产等，皆因母体气血亏虚、血热不安所引起，如不予适当治疗，不但容易罹患产后病，甚至会导致幼儿先天不足。

有关于保胎、安胎的药虽很多，但以“济阴寿子汤”最为卓著，妊娠期中服用三四十帖，保证分娩顺利无险，且无产后病。小儿也易于成长，发育良好。现说明如下：

【验方一】

济阴寿子汤：当归、熟地、枸杞子、菟丝子、桑寄生各三钱，人参、白术、莲肉、桂圆肉、枣仁、炒黄芩各二钱，木香一钱，川芎、陈皮、炙草、紫苏、砂仁各一钱五分。用水煎成药汁，温服。

此剂药中，当归、熟地、川芎有益血之功；人参、白术、炙草可补气；莲肉、圆肉、枣仁有安神作用；陈皮、紫苏、砂仁、木香可调气；黄芩清胎热；桑寄生、菟丝子、枸杞子有补肾固胎

功能：综合其药效，是一帖补气益血、安调神气、清热固胎的良方。

此外，可兼治妊娠呕吐泄泻、食欲不振等症。

【验方二】

有习惯性小产者，紫厚朴（姜汁炒）、蕲艾（醋炒）各七分，川贝母去心，净末另包，不入煎，用药水送服，当归（酒炒）、川芎各钱半，生耆、荆芥穗各八分，菟丝子、川羌活、生半夏、枳壳（酒炒）各五分，白芍二钱（冬月用一钱），人若虚弱，加高丽参一钱。引用老生姜三片，水三碗，煎八分，空腹温服。

须按法配制，不可加减份量。惯小产者可提前一个月即服此药二剂，每月再服一二剂，临产服一剂，可永除小产之患。如果临产胎动不安、势欲小产时，可临时热服。

此药方有胎安胎，临产催生，怀孕七个月，宜预服，七个月一剂，八个月二剂，九个月三剂，临产再服一次，绝对不会有难产的情形发生。

须注意的是，产后此药汤一滴不可入口。

【验方三】

全当归、川芎、菟丝（酒泡后晒干检净）各一钱五分，紫厚朴（姜汁炒）、蕲艾（醋炒）各七分，荆芥穗、生黄耆各八分，川羌活、甘草各五分，枳壳六分（去穰面炒），川贝母（去心研末药煎好放入或冲服也可以）一钱，白芍（酒炒）一钱二分，如在冬月，用一分就可以了。以上十二物加生姜三片，用两碗水煎八分，其渣以水一碗煎六分，于空腹时服下。

此方专治一切产症，未产者能安开胸膈，使孩儿从容不迫，临产者能催开通道，助儿翻转如意，如果妊娠妇女伤了胎气，腰疼腹痛时，服用即愈。有血下，势欲小产者，危急之剂，再服则安。

生产时交骨不开，或横生、逆下，以致六七日不产者，或婴儿将死于腹中，命在垂危者，服此方者，母子两全，如果在预产

期前数天，觉行动不便，可预服一二剂，可保万全、

难 产

临产阵缩无力

【验方一】

海马一个，煮水，冲入黄酒半杯温服。

【验方二】

腊月可取兔脑捣烂，同透明乳香适量研和做成丸子，每丸约重一钱，阴凉干燥保存。

孕妇临产时，如果阵缩无力，胎儿迟迟不下，即研一丸，热黄酒送下，若胎仍不下，可再服一至二丸。

【验方三】

高粱根烧成灰，以酒送服，每服一钱。

【验方四】

蟹脚爪一至二两，黄酒或米醋适量，加水同煎服。此方如用于胎死腹中或胎盘残留情况，也很有效。

死胎不下

【验方一】

雀麦（即燕麦）一撮，用水五升煮至剩二升，温服。

【验方二】

以桂心末二钱，待疼痛收紧时，用温热童子小便送下，此方又叫“观音救生散”。

【验方三】

胎死腹中，胞衣不下，可取珍珠二两研末，酒服尽，马上可

出。

【验方四】

胎死腹中，胞衣不下时，用燕麦全草一把（约三至四两），水煎，温服即可。

【验方五】

以黄牛粪，乘热置母之腹脐，毋须开刀，死婴立下。

横生、倒产

凡手先出者，叫横生；脚先出的叫倒产。一般生产应该是头先出来才正常，遇到横生或倒产的情形时，救急的方法是略以食盐涂胎儿手心或足心，仍以香油抹之，轻轻送入，即便自转顺生，不可任其久出，否则手足发青，会伤到幼儿难以送入。

【验方一】

治胎儿横生，以桂心末二钱，加麝香少许，以酒服下，即可顺产。

【验方二】

生半夏、白藜各等分，共研细末，遇难产不论横生、倒产，或两三天不能产下者，用药末一钱，无灰酒送下。如胎衣不下也有效，服用一次马上见效。

盘肠生

将蓖麻子四十九粒研烂，涂在产妇头顶上即收进。

胞衣不下

【验方一】

蒲葵叶一至二两，水煎服（新蒲扇亦可）。

【验方二】

皂荚一钱烧存性，为末，用温酒送服。

【验方三】

百草霜研细，加红糖，以开水冲服，片刻即下。

【验方四】

鲜慈菇或茎叶洗净，切碎捣烂绞汁一小杯，用温黄酒半杯和服。

【验方五】

以红蓖麻心一把，捶幼炒烧，对产妇右足底敷上，即愈。

产 后 疾 病

产后血崩不止

【验方一】

产后因流血过多，导至休克，此时将韭菜或根捣烂，置于瓶中，另用醋和酒煮沸冲入，乘热熏口鼻，有急救回苏之功。

【验方二】

络丝（又名菜瓜布）烧灰，泡酒服下即止。

产后血母刺痛

五灵脂二钱、条芩二钱、广木香二钱、元胡二钱半、香附二钱、桃仁二钱、红花一钱、青皮二钱、四物汤（即当归、川芎、白芍、熟地）各二钱、益母草二钱半、甘草一钱。用二碗水和二碗酒煎至一碗的量，喝后见效。

子宫脱垂

【验方一】

产后子宫收缩不全，以河蟹烧存性，研细，温黄酒送服，每服五分至一钱，一日二至三次，可治愈。

【验方二】

用鳖头烧存性研末，每服一个，黄酒送下。

【验方三】

如煮食乌龟肉，有促使收复之效。

【验方四】

大田螺数个，养清水中去泥土，黄连二至三分研细末，揭开螺厣，掺入黄连末少许，取吐出之涎水，先以浓茶洗患处，拭干，再用鸡毛蘸田螺涎水抹患处，或用纱布沾湿贴敷患处，然后轻轻托上，可回复。

【验方五】

马甲头根或用日刺蝇，炖赤肉服用有效。

【验方六】

棕榈皮煎汤熏洗，一日二至三次可好。

【验方七】

茄根烧存性，研成极细末，以麻油调涂或煮浓汤熏洗，热熨，轻轻托上。

【验方八】

用鲜苧麻根一握，切碎捣烂，煎水熏洗，一日二至三次有效。

【验方九】

对于产后子宫下垂或脱肛情况时，以苏枳壳（代代橘幼果）四至六钱，加黄芪、甘草各二钱，水煎，一日二次分服有效。

产后肠脱

吧参（即西洋参）一钱、川芎二钱、白芍二钱、当归二钱、北芪二钱、白术二钱、蜜升麻一钱、阿胶一钱、生姜三片、炙草一钱、茯苓二钱、银杏七粒、棕榈子一钱。用水煎汤，炖赤肉四两，酒少许，空腹服下，三帖必可生效。此法治产后生肠脱出、妇人子宫虚冷、赤白带下皆有很好的功效。

心脏病妇女产后失调

某女士于胎前即为心脏病患，气血两亏，兼以产后失调，脱血过多，又有瘀血作梗，恶露不净，以致正虚邪实，阴虚发为劳热骨蒸，阳虚发为形寒怯冷，病况严重，如迁延过久，随时有心力衰竭，死于虚脱之可能。审其急缓，先治产后失调，再治心脏病，其药方如下：

产后病方：秦艽、鳖甲、地骨皮、柴胡、茵陈、芥穗、白芍各二钱，益母草、泽兰叶、当归各三钱，山楂、桃仁、红花各一钱五分，炮姜一钱。连服三天，已见大效，再治心脏症。

心脏病方：人参、白术、炙黄耆、当归、炒枣仁、柏子仁各三钱，茯苓、远志、桂圆肉、龙骨、天门冬各二钱，炙甘草一钱五分，木香、黄连各一钱，生姜引。调服月余，康复正常。

产后方系用秦艽鳖甲散加减为主治。其中，秦艽、鳖甲、地骨皮、柴胡、芥穗、茵陈能滋阴退虚热；以当归、白芍、益母草，泽兰叶、桃仁、红花、山楂、炮姜活血通经祛瘀，使邪去而正安。

心脏病方系归脾汤加味，本方之人参、白术、炙黄耆用以补脾补心；当归可滋阴而养血；木香行气而舒脾；少佐黄连以清心火，用为根本治疗，治思虑过度、劳伤心脾，为心脏病血不归经

之对症方，可以供作参考佐证。

产后伤寒

产后坐月期间，受风寒，此症初期是咳嗽，后发烧，时退时升，白血球上升，发烧时达三十九度五，冷的时候又直打摆子，连站立都须他人扶持，患者经医诊断为副伤寒，经服用本药方后，三服治愈，连医生都感诧异。

以桔梗、陈皮、紫苏、泽泻、枳壳、薄荷各二钱，防风一钱，甘草一钱，红枣二枚，生姜三片，葱三段。

若热度在三十八度以上时，再加柴胡二钱、黄芩二钱。

咳嗽者，加百合、五味子、枇杷叶各二钱。患病久，体虚者，则加人参二钱。

同煮成汤药，每日一服，上午一次，下午用原服再煎服一次。

孕妇或产后，四季感冒均可食用。

产后中风

妇女产后中风，四肢麻痹，口眼喎斜者，将马料豆于锅中炒焦，冲入热黄酒半杯，乘热服，服后盖被卧，得微汗则愈，这是古代流传下来的“豆淋酒”。

产后月内风

不论病到如何危险，只要能将药灌入，即可挽救。

【验方一】

细辛一钱、赤芍二钱、荆芥二钱、苏前胡二钱半、元参二钱、川芎二钱、条芩二钱、香附二钱、羌活二钱、木通钱半、甘草

一钱、藕节二钱。以二碗水和二碗酒煎成一碗的量，服下有效。

【验方二】

白花益母草五钱、香附三钱半、木香一钱半、荆芥三钱、茯神二钱半。用水一碗半煎六分，热服马上见效。

【验方三】

用细辛八分、条芩二钱、前胡二钱半、荆芥二钱、防风二钱、羌活二钱、木通二钱、甘草一钱。四碗水煎至一碗，加米酒半碗，炖腰子服用。

【验方四】

鸡蛋一个、产妇头发一缕（烧灰）、胡椒（一岁一粒，如三十岁就用三十粒）数粒、鲜姜三片、带须葱头三个、皮鞭梢一寸一节要七节（如没有，可到皮鞋店找，碎皮条亦可）、毛头纸（糊窗纸）二片，一张烧灰，一张铺桌上，将鸡蛋打一小孔，将前述之药装入蛋内，外以铺在桌上的纸包扎后浸湿，入火内烧焦，研末调黄酒送服，发汗即愈。

【验方五】

风寒湿痹、筋挛急时，以黑豆半斤炒至半焦爆裂为止，泡入三至四斤的黄酒，滤去渣，此种酒每天服二至三次，一次服半杯。

产后进补

妇女产后初期，身体由于淤血排除未尽，身体都很虚弱，初生婴儿此时正需由母乳中获取养份，所以产后进补是需要的，尤其是多产的母亲，母亲健康才能养育健康的宝宝。

【验方一】

平底锅烧热，倒下约一两麻油，待油热后，放入姜丝（约五钱）炒熟，取出盛碗内备用。再倒入麻油，待油沸，把生鸭蛋两个分别敲破放入，用汤匙弄开蛋黄，成为圆饼状，然后将炒过的

姜丝分二等分，连同少许盐，分置两个蛋黄上，用煎匙合起来，如荷包蛋状，煮熟，即可盛起，每天三餐都吃最好，或是午、晚饭吃，连续吃二至四星期，即可见其功效。

姜性温无毒，入肺、心、脾、胃四经，主通神明，去秽恶，散郁结，并可促进乳汁分泌。麻油味甘性温，入胃、大肠、小肠、三经，主行风气，通血液，可解除百毒。鸭蛋富有蛋白质等养分，食后可达进补目的。产妇如有腰酸脚软现象，多服几次，健康情形一定好转。

【验方二】

产后妇女中气大虚，肌肤松弛，稍进热汤，即周身流汗，这是产后“自汗”现象，可用北芪二钱、浮小麦五钱与田鸡同熬汤，连吃三次即能止汗。

【验方三】

田鸡与北芪（即黄芪）熬成的汤，可治产后小便自遗不止，也可治产后气虚，引起的小便次数频繁不禁。

【验方四】

产后体虚贫血及神经衰弱，服蜂皇浆有良效。

【验方五】

用黄精、枸杞子各四钱，水煎或泡酒服。

【验方六】

活乌梢蛇或蝮蛇一至二条，浸泡于高粱烧酒内十至十五天，每次服五至十毫升，一日服二次。

【验方七】

莲藕和羊栖菜用油炒，每天三餐都可作为佐菜，对出血不停的妇女，吃后，半个月就停止下来，一个月即可痊愈。

莲藕有止血作用，羊栖菜能净化血液，消除疲劳。由于这两样菜都不易消化，故要煮烂一点。

【验方八】

对于产后手脚浮肿，有糖尿病倾向的妇女，以南瓜子一两，

炒熟，煎服有效。

乳 房 胀 痛

产妇由于乳汁不通，大量郁积或是乳头皲裂，病原菌进入乳腺均会引起肿胀疼痛。前者症状是有轻度发热，局部充血肿胀，后者则会恶寒战栗、高热、疼痛、局部化脓而破溃，这就是西医所谓的乳腺炎。

这种情形，如果迁延下去，乳部肿块会愈来愈大并且变软，如果皮肤破裂，流出脓来会舒服些，但如果在乳房深处化脓时，在皮肤表面上是看不到什么变化的，一般在化脓现象明显时，用手指一按即有象软橡皮球一样的感觉时，则必须开刀，或用针管将脓抽出，或持续使用抗生素治疗；但是妇女的乳部是最敏感的地方，在麻醉消失后，其痛难忍，且伤口愈合不易。这里提供几个偏方，当发现有乳腺炎症状或乳汁不通时，可自行疗治。

乳汁不通

【验方一】

妇女乳腺阻塞胀痛，乳汁不通时，以甜酒酿一杯，炖热，另以菊花叶适量，捣烂绞汁约半酒杯，冲入酒酿服饮。并以两种渣搅和敷于患部，一日二次。

【验方二】

或鲜嫩荸荠苗叶切细，加酒酿一同捣烂，再炒热敷上，一夜即生效。

【验方三】

茭白一至二两、草棉子一两、猪蹄爪一只，煮烂，喝汤吃肉，一次服完，连服三日。

【验方四】

金针菜根五钱、猪蹄爪一只，煮食。

也有以干花八钱炖瘦猪肉吃，效果是一样的。

【验方五】

凉粉果实二个，猪前蹄一只，同煮食并喝汤。

【验方六】

鹿角片砂炒研成极细末，以热黄酒送服，每服一钱，一日二次。

【验方七】

鹿角霜、青橘皮、鲜橘叶各五钱，水煎后冲入黄酒少许，趁热饮。

乳腺炎

【验方一】

银花五钱、当归尾三钱、浙贝三钱、皂角刺一钱、连翘三钱、陈皮一钱五分、萹皮四钱、花粉四钱、制乳没一钱五分、赤茯苓三钱、白芷一钱五分、生草节一钱、山甲片三钱、川红花二钱、蒲公英一两。以水煎服，服用一帖，胀痛消失，服用二帖，已无任何痛苦。

此外，可买陈皮煎汤，趁热用毛巾敷，效果更佳。

【验方二】

川连、白芷、乳香、没药、南香、梅片、天仙子、山树兰末、绿豆粉等量，共为末，和猪胆搽之，有消肿、止痛之效。

【验方三】

将芋头外表厚厚刮下一层，磨成泥状，加入同量的太白粉或面粉，如果能再加入约芋头一成至一成半的姜泥，是最好的，拌匀制成芋药。

敷芋药于布上，敷贴的位置是乳房全体及乳房后侧的背脊，在乳头的位置要打个洞，让乳头能露出来；一天贴三次，早饭后、

晚饭后与就寝前贴，芋药五六小时后就会腐败，故不宜久贴，药拿掉后，须休息一二小时，如此可防皮肤长出斑疹。或是可在芋药上加数滴醋，以防皮肤溃烂。此法经多人采用，有效。

【验方四】

用四十到五十克的水仙根磨成泥，放入大量面粉及少许醋充分搅拌，贴法与芋药同。

此法虽有效，但由于水仙毒性较强（不能放入眼及口中）且不普遍，所以使用的人较少。

【验方五】

乳腺炎肿痛时，将牛蒡子二钱，炒研细末，与麝香一厘共研匀，一日二次，温黄酒送服。

【验方六】

或以大麦芽一至二两，水煎服。

【验方七】

以枇杷叶五片、土牛膝三钱，水煎服。此法可退乳，但不会影响以后生育的乳汁分泌。

【验方八】

如果乳头破裂，用丁香研细末，敷之即好。

乳 汁 的 分 泌

乳汁分泌不足

凡乳汁甚少或无乳，均称为乳汁不足，如果产妇没有适当的休息或没有按时哺乳，也会引起乳汁缺乏，这种情形，只需多休息，按时哺乳，乳汁自会充足。

有的妇女平时气血虚弱，生产时又失血过多，气血两虚，不能生化乳汁，故乳汁少而乳房无胀痛感。

有的是因产后精神抑郁，或多怒伤肝，以致气血不通，不能化为乳汁，其症状为乳汁少而乳房胀满肿痛。

要使乳汁充足，首先要注意产妇的饮食，多吃富含维生素E有催奶作用的鱼子（如鲫鱼、鳙鱼、鲤鱼、香鱼等），还有青菜也要多吃，如胡萝卜、番茄、菠菜、青紫苏叶、青辣椒、芹菜、莴苣等，产妇可每晚作十分钟的按摩，这是很有效的。

【验方一】

鳖一只、猪脚二个、大枣五个、老姜三十克切片、陈皮三克。以上材料入锅，加适量水煮，煮好后，即可食。

这种食品，对产后乳汁分泌不足的产妇很有效，它可以促进乳汁的分泌。

古代就盛传着，鳖是一种营养价值极高的补品，尤其是对阴气的补充有特殊的功效；它的滋阴作用特别强。中医将人体的精力分为阴气和阳气两大类，阳气是各器官运行的能源，可以保持身体的温暖；阴气则是体内血液循环及乳汁分泌等的动力来源，鳖有滋阴作用，所以可促进乳汁分泌。

另外，发育慢，身体不好的孩子，若每个月用炖鳖的汤煮粥吃，就会更加强壮，功效很神奇。

【验方二】

章鱼六十克、猪脚二个切成块，用适量的水入锅煮，熟后即可食用。

章鱼与猪脚都有补血作用，能治愈血虚引起的乳汁分泌不足，尤其是猪脚，它还有“通乳作用”，能促进乳汁的分泌。

【验方三】

每天用五十克的鲤鱼肉熬汤，吃一个星期后，乳汁就会旺盛的分泌出来，也可以用油炸的，因为鲤鱼所含的钙离子很多。号称淡水鱼之王的鲤鱼，可以活到两百五十年，可说是最有效的强壮食品。

【验方四】

鲜活的鲫鱼一尾（约三至四两），与猪蹄爪一个同煮，速食之，每日一剂，连服二至三剂，可使乳汁如泉涌。

【验方五】

五百克的带鱼和成熟的木瓜一个，与适量的水放入锅中，煮熟后，再以胡麻油和食盐调味使用。

带鱼能帮助体内各器官的恢复，且会促进消化，帮助吸收，可说是产后的最佳补品，另外，木瓜有治疗“肝气郁”的功能，所以这道食品，能促进乳汁分泌。

【验方六】

将生虾仁三钱捣烂，以黄酒一小杯冲服，连吃二至三天有效。

【验方七】

木瓜一个，去表皮及种籽，将果肉切成适当的大小。老姜三十克切成片，再将猪肉二百五十克，和适量的醋四项材料一齐放进锅中，加适量的水煮，煮好后用糖调味就可以。

肝气郁是乳汁分泌不足的主因之一，初为人母者，难免又欣喜，又紧张，往往会有肝气郁的现象，木瓜有治疗肝气郁的功能。

中医上认为血变乳，意即血液是制造乳汁的原料，如果瘀血，就会造成乳汁不足，所以，产后妇女要多吃猪肉，因为猪肉有补血虚的功能，亦为产妇贫血的最佳食品。生产后恶露如不能完全排出体外，或是胎盘等残留物尚遗留在体内，就会造成瘀血，醋有散瘀的作用，会促进乳汁分泌。

【验方八】

乳汁减少时，民间较流行的偏方，是用生番木瓜片加鲛鱼片熬汤，汤色奶白色，味甘美，若与生鱼熬汤，效果相同，都能促进乳汁分泌。此方适合气血虚弱产妇使用。

【验方九】

猪前蹄一只（去爪）和木通三钱一起炖汤吃，也有效。

【验方十】

以棉花子一两，捣碎，黄酒代水煎，去渣，一日二次分服。

【验方十一】

蒲公英的叶及花朵可以炸来吃，一天吃上十至二十克，连续吃一星期就有效。自古以来，蒲公英就为人广泛使用，尤其是母乳不足时，不妨多吃。

乳汁分泌过多

【验方一】

麦芽六十克放进锅内炒至溢香，炒好后再放至研钵中磨成粉末，每次取十五克的粉末，泡开水饮用，每天服用三次，若将麦芽直接冲泡开水服用亦可。

断奶后乳房膨胀，仍继续分泌乳汁，此乃气滞所致，麦芽有破气作用，能促进循环，对乳汁分泌过多的现象很有帮助。麦芽是将发芽的大麦晒干而成的，亦为一种消化剂，很多消化性的药品，均有麦芽的成分。

【验方二】

先在锅中倒入胡麻油，将六十克的豆豉及白米饭放进去炒，炒熟后食用即可。

【验方三】

母乳太多易结块，不能流出，疼痛难忍；将葱一把切碎和以蜂蜜加热，趁热涂患处，硬块即化乳流出。

避 孕

避孕药的使用只限于某些人，至于对乳房或生殖系统长癌妇女、发育中的女性、哺乳中的母亲、肝脏不好的女性和血栓栓塞症的妇女都不可服用避孕药，美国医学学会在提出来的报告中说

高血压、糖尿病、癫痫、偏头痛、严重气喘和有烟瘾的妇女，在服用避孕药后，患中风的机会大为增加，该项报告并指出，姑不论其它因素，单单服用避孕药也会增加患中风的危险。但是，我国民间偏方不仅能助你达到避孕的目的，且不会有副作用，倒是值得一试。

【验方一】

莲须、带子花椒、车前子、石膏各钱半，零陵香（即佩兰）二钱，共研细末，分成八份，每次服一份，每日三次，服完为止。此药须在来经以后才开始服用，有效期间为一年，若停药即会再受孕。

【验方二】

黑木耳一斤，煮至极烂，加红糖再煮，浓缩成膏，空腹时略加黄酒冲服，一日二次，于产后三至七天内服完，此方据称有一定效果。

【验方三】

油菜子二两，当归、生地、川芎、白芍各一两，僵蚕、白酒曲各五钱。共研细，蜜为丸，每丸重三钱，月经至第二天时服药，每天二丸，连服二日。

【验方四】

用油菜子四钱、生地三钱、白芍三钱、当归三钱、川芎一钱。以水煎之，于月经净后，每日服一剂，连服三天，可避孕一个月，连服三个月（可作成丸状）可长期避孕。

【验方五】

紫茄花十四朵（含苞未放的）晒干，置新瓦上（忌用铁器）焙燥，研成细末，于产后第一次行经之后，用黄酒一次送服，服后会有三个月经血不调，但会发胖，不会影响健康，也没有副作用，如果吃了茄子又会再受孕，此方有效期间为一年。

【验方六】

以柿子蒂四十二个，于瓦上（忌用铁器）焙燥，研末，每月

行经前后各服一次，每次七个，连服三个周期。

若欲解避时，一吃柿子肉，即可恢复受孕，这是民间所流传的经验，非常灵验呢！

【验方七】

红白鸡冠花各二两、瘦猪肉六两，用水三大碗，煎七分服，每日服三次，连服三天，即可避孕，有效期间为一年。如欲继续避孕的，须在第十一个月下旬按法再服即可。

不 孕 症

一般称结婚三年仍没有怀孕的妇女为不孕症，如果曾一度怀孕，但是此后就没有征兆者，也可称为不妊症，女性不孕症的原因有子宫发育不全、子宫内膜炎、子宫后屈症，以及卵巢机能不全等，如果是子宫引起炎症的情形，治疗就比较容易，至于子宫发育不全，则虽经治疗，仍无多大效果。

【验方一】

某女士于初次妊娠时，曾施行人工流产，以后三年曾服避孕药物，后来解除所有避孕方法，但经过十年，都无怀孕迹象。

根据其X光片看来，系属卵管堵塞，但使用扩张术通导亦无效果，据说其月经有时会晚十多天，但大都正常，参考其他症状，确认是流产后遗症，可能当时因流产扩张过度，引起子宫颈肿胀，后来又用避孕药，引起子宫收缩不良，虽有受孕能力，但都不能长久，后来服用“当归芍药散”，连服七个月，且在月经来前十天内避免房事，终于怀孕产子。由此可见，只要对症下药，大都会有功效。

【验方二】

某女士肠胃虚弱，诊察时指称系“脐下正中芯失常”，“正中芯”系指腹壁之皮下，沿正中线笔直线之谓，正中芯患冷症必须于产前调理胃肠机能，避免下剂，于是饮用“真武汤”，为了

避免流产，又服“当归芍药散”二十四日份，及“小半夏加茯苓汤”七日份，终于产下一子。现将份量介绍如下：

真武汤：茯苓五克，芍药、白术各三克，生姜、附子各一克。水煎。

【验方三】

以“半夏泻心汤”和“六君子汤”之合方，效果也很好，胃肠虚弱的人，子宫及卵巢营养失调，若妥予治疗胃肠病，营养得以充沛，子宫及卵巢功能亦趋正常，不孕之症自然会消除。上述二方服用十四日份，即可怀孕；如只服六君子汤，连服一至二个月，亦可有喜。

六君子汤：人参、白术、半夏各四克，陈皮、大枣、甘草各二克，生姜一克（可随病者情况增减）。

半夏泻心汤：半夏、黄芩、人参、甘草、大枣各三克，干姜、黄连各一克。

【验方四】

用当归钱半、知母三钱、川芎二钱、甘草一钱。一碗半的水煎之分服，每月来经前后各服一剂，不出数月便能受孕。

【验方五】

当归、千年健各三钱半，牛膝四钱，正虎骨、广木香各二钱，天麻、追地枫各三钱，防风三钱、川芎一钱。以好高粱酒三斤，浸过十日，即可服用，每次一盅，数个月即能受孕。

【验方六】

茶树根五钱、小茴香五钱、凌霄花根一两。于月经来时，将前两味药同适量的黄酒隔水炖二至三小时，去渣加红糖和服。月经净后的第二天，将后一味药炖老母鸡，加少许米酒和食盐服食，每月一次，连服三个月，此方适于痛经不孕妇女。

【验方七】

此法也适于痛经不孕妇女，即用玉兰花（将开未足者）十朵，用水煎服。

【验方八】

十克决明子和十克紫地榆（鲜品五十克），放入水中熬煎至一半为止，一天分三次饮用。

一位胃肠衰弱的妇女，利用此法，连服六个月后，在结婚的第七年受胎，可见其功效。

【验方九】

小麦胚芽被称为妊娠维生素，因为它的维生素E含量甚丰，也是妊娠不可缺少的营养素，多吃有益无害。

【验方十】

对于因瘀血凝滞而迟久不孕妇女，宜先通经散瘀，月经既调，不出数月即可怀孕。

全当归、蒲黄、赤芍、益母草、酒军、小茴香、桃仁各三钱，泽兰、炮姜、元胡、五灵脂、官桂、乌药、丹皮各二钱，吴茱萸一钱五分，没药、川芎各一钱，沉香五分。

本方中所用的官桂、吴茱萸、小茴香、乌药、沉香、没药、元胡各药，均能温宫行气；而当归、川芎、丹皮、赤芍可活血调经；桃仁、蒲黄、五灵脂、泽兰等可去瘀血。综合其药效，以祛瘀为主，并兼有活血、行气、温宫之效，故服后数月即可收效。

绝 育

【验方一】

血管鹅毛（鹅毛拔下后，毛管带血者）烧存性，百草霜（烧野草灶的锅底灰）等分，共研细末。每次服一钱，于月经过后温黄酒调服。

【验方二】

蒲葵树根二两，水煎，于产后三日、五日、七日每天早晨空腹服一剂，有效。

【验方三】

用藏红花、安南肉桂各一钱，云南麝香三分。共研细末，炼蜜为丸，如绿豆般大小，取朱砂一钱，研末为衣，每次服用二十粒，服时要牛膝二钱煎汤送下，服完为止，凡是服药二十天内忌房事或吃辣。

结石症的治疗

胆 结 石

胆囊为内脏之一，位于肝脏附近，构造复杂曲折，容易滞留血液中的废物。结石的形成乃是人体内血液中所含成分（如各种矿物质）沉淀析出，成固形之物，同时血液中更有异物（及其它废物等）围绕之，则血液中沉淀之盐类成分，使胆汁浑浊，遂而结石。

结石形成后，使胆囊内部之循环血液活动遭受固形物之梗阻与磨擦，而告失常，故引起发炎、疼痛，使胆汁外流，甚至流血，且因循环血液中不断有废物滞留或附着，致固形物逐渐增多，或个体增大，而患者日益痛苦，如不及时治疗，有丧命之虞。

【验方一】

包谷蕊（即玉蜀黍之须，中药店有售）每天一两，以五大碗水煮沸二十分钟，当茶饮，病可减轻以至痊愈。

某君年近六十，心窝部有发作性之疼痛，胆囊部亦有抵抗钝重之感，经检查胆有结石十余粒，且有七八年之久，危险之至。服用此方，三个月后，结石减去大半，不到一年而愈。

又某女士胆结石，大如黄豆，小者如砂，有二十余粒，也是服此方，仅二个月余，结石即除。

包谷又名玉蜀黍，《古今中药集成》中记载着“谷蕊味甘平，其成分为雌蕊有过氧化酶、木胶、失水乳糖、植物固醇等，花柱为利尿剂，对肾脏病、浮肿性疾病、糖尿病等有效，又为最佳之利胆剂，促胆汁分泌，缓冲胆中之沉渣，减低其粘稠性比重

及胆红质的含量。”

又据日本京都大学医学院报道，证明包谷蕊对于胆囊炎、胆结石、胆炎性及黄疸病等，均有特殊之疗效。其根和叶，能治小便淋漓、尿结砂石症等。包谷子实为健胃剂，且为制造葡萄糖之主原料。至于这里所用的蕊，是指在结成包谷梭之前端，有如绣花线之花蕊，颜色有红、紫、黄等色，长约十厘米至二十厘米左右。

【验方二】

方叶化石草三钱、圆叶化石草三钱、石苇二钱，加红糖一两半，以水煎服。

化石草是化解各种内结石症的特效草剂，且能消炎、利尿，对治疗肾脏炎也是一剂良药。

【验方三】

黄花鱼头石（打碎）一两、土茵陈五钱、炒白芍三钱、鸡骨草六钱、陈皮（后下）一钱、冬葵子五钱。以上药物，以四碗水煎八分，每星期服用三次，两个月后，改成每星期二次，三个月后即愈。

【验方四】

某患者因胆导管被结石阻塞，致胆汁外流，随血液于皮表，面部与眼珠发黄，呕吐颇剧，胆石排出时，疼痛不已，这时服用茶叶末，竟霍然而愈。

茶叶末是采用市面上的龙井、香片、绿茶、雨前等均可（红茶除外），先晒干，再磨成面粉一样细，越细越好，用沸透的开水冲茶叶末，趁热连同茶叶末一起服下。每天晨起空腹时服一次，睡前服一次，其它时间随时可服，初服时每次用二茶匙，每天服用六次，约二年后，改为每次一茶匙，每日四次。

茶叶含有多量维生素C，且有清净胆汁淤浊和清除血液中废物的作用，制茶叶末时，可用多种茶叶混合在一起，效果卓著，值得一试。

肾 结 石

凡体内排泄液体中所含之成分，如钙、磷、镁、铵之类，凝结而成晶状硬性固体之物质，就是结石之成因，其种类颇多。

肾结石是因尿中之固体物质积聚、沉淀、凝结而成。结石刺激肾盂或阻塞输尿管，腰部一带便发生剧烈的绞痛，汗下如雨，尿中甚至可见少量的血液。如果结石阻塞尿的出路，就有引起水肾、尿毒症、肾盂炎等之并发症。

此症初起，小便滴沥不畅，既而小腹发胀，不能坐立，只能躺卧，有这种症状者，一定是肾结石，而非淋病。西医主张用小管通透或开刀，而中医能以药物化之，消于无形，故可佐证参考。

【验方一】

化石草鲜品一束（干品五钱），加冰糖一两（干品则加红糖一两）水煎，约服五六次即愈。

【验方二】

也有认为化石草五钱、份量太轻，改为化石草二两、茯苓五钱、白术三钱，效果较佳。石小者可化掉，石大者可化小，随尿排出体外。

【验方三】

将生荸荠（又名马蹄、地栗）的皮削掉，每天生吃一至三斤，此法专治酸性肾结石有效。

【验方四】

有酸性肾结石患者，每日服食三次苏打片，每次三四片，酌加胃药，也有效果。

【验方五】

对于碱性结石，可每日酌饮啤酒，亦可治愈。

【验方六】

荠菜花和车前子各六钱，以水煎服，用来治疗泌尿系统的结石颇有功效，此外也可治好血尿和肾结核症。

【验方七】

采新鲜之遍地锦一握煎服，连服多次，一直到小便浓白如浆，结石自然化为乌有。

【验方八】

桔梗一钱，海藻二钱，知母二钱，五灵脂半钱，茯苓、泽泻、白猪苓、滑石、车前子各三钱，大萆薢四钱。以上药材共以水煎。每日一服，上午服一次，下午用原服再煎一次，症状较轻的三服，较重的约二十服，即可痊愈。每日继续，不可中断，同时在服用期间，可大量饮水或啤酒之类的流质物，以借水力下冲，但孕妇则不适用，以免造成流产。

【验方九】

木通一钱、车前子一钱、篇蓄一钱、大黄五分、滑石三钱研粉、甘草稍五分、瞿麦一钱、梔子一钱、灯心引。将以上药品放于大型茶缸内，用滚开水冲浸，就如冲茶一样，不要煮，待温时，随时、随量饮用，不要求速，须安心慢饮。

一剂可用开水冲五六次，饮用时间可陆续延长一天，一剂未愈，再服一剂，使药水经过肾、输尿管、膀胱、尿道，将结石慢慢的溶解、化碎、化小，除之于不觉中，或可不痛而愈。如果贪求快好，而妄加药量，虽病除较速，但剧痛则不能免，这是要留意的。

【验方十】

取猪腰子一个，切开寸许，去白心，洗净后，用芒硝二钱，研末填入其中，再放于碗中，置外锅，隔水蒸服，服数次即可治愈。

【验方十一】

生葱半斤，连根带须洗净，用猪猪蹄一段煨汤，熟烂后，将汤喝下，葱与猪蹄吃与不吃均可。服后，小便即可畅通，连服三

天，即能解出石块，持续服用到痊愈为止。

治疗胆、肾结石均有效的方法

【验方一】

手握活泥鳅之头部，正对病患者之口，泥鳅钻入病患腹内即塞毙，胆石即化，症状较轻的，一条即痊愈，重症者须三四条，必可痊愈。

这是熊希龄老人的经验方。有某孩童十岁，结石症剧痛欲死，也是用此法，未经开刀即愈。

【验方二】

穿山甲二钱、川石斛四钱、牡蛎五钱、洋参三钱。以上四味药物用水两碗煎至大半碗，再和下列药物同煎。

炙甘草一钱、云茯苓四钱、瞿麦二钱、冬葵子二钱、泽泻二钱、石苇三钱、苦楝二钱、胎发灰二钱。以上药物用水三碗合前药汁同煎至一碗的量，两日一次，服十剂后，如结石已消，不必再服，如未完全消清，则再服五剂，定可断根。

膀 胱 结 石

用干车前子一升，以绢袋盛贮，加生车前草一两，入水煎服，连服几次，结石即可排出。

治疗肾、膀胱结石均有效的方法

【验方一】

杭菊三钱、银花三钱、寸冬三钱、竹叶十二把，车前子（袋装）五钱、海金砂五钱、西滑石五钱、石膏三钱，甘草三钱、灯芯十二把。八碗水煎四碗，早晚二次分服，连服三剂。

再将杭菊四钱，灯芯十把、车前子（袋装）五钱、威灵仙五钱、钱花四钱、竹叶十把、甘草四钱、海金砂五钱、煅石决明五钱、杜仲三钱。以四大碗水，煎成二碗，早晚二次分服，连服二剂。药煎成后，为慎重计，先饮次剂（二煎），服后如无不良反应，再服头煎，较为妥当。

【验方二】

鱼脑石二至三粒，磨水服。

或焙燥研成极细末，以温水送服，每服三至五分，一日二次。

输 尿 管 结 石

【验方一】

芥菜一千克、马蹄菜五百克、冬瓜皮六十克切块共放入锅中，加适量水煮，煮好后沥出残渣，喝其汁液。

芥菜有疏通尿道的作用，马蹄菜可消积，除去体内的硬块，而冬瓜皮是上而二种食品的辅助剂，具有利尿作用，能帮助结石顺利排出，使尿道恢复正常功能，这三种食品的组合，是尿道结石的最有效治疗食品。

【验方二】

玉米根加水熬汤，喝其汁液。

玉米穗有利尿作用，其根作用更强，对尿道结石的治疗有很好的效果。

【验方三】

薏米茎、叶、很适量（鲜草约半斤，干草减半），水煎去渣，一日二至三次分服。

【验方四】

向日葵茎连白髓五钱至一两，水煎二至三沸（不要多煎），一日二次分服，此方对泌尿系感染也有疗效。

【验方五】

胡桃肉四两用麻油四两炸酥盛起，和白糖四两，共研细，仍以麻油调和为一剂，分两天服用，每天服三次。

各种结石症均有效的疗法

【验方一】

化石草、茵陈、包谷须各一二两，芒硝三至五钱。十碗水煎服，用以代茶，久服才能生效，但服此方期间，忌饮茶。

【验方二】

荸荠、包谷穗子、化石草煎水代茶喝，治各种结石症，均有奇效。

【验方三】

瘦猪肉半斤（食量少的人可用六两），剁成肉酱，加些太白粉，放少许盐酱，做成肉饼，再用细葱半斤，洗净不要切断，先放在锅内作底，再将肉饼放在葱上，加适量的水，放锅中煮熟（如作狮子头一样），然后拌米饭，汤肉葱一起吃，每天一次，七八天即愈，最多十余天，可将结石化解，从小便排出，永绝病痛。

此外，每天再生食生荸荠四十个（分三次食用），此因荸荠有消除腹中积滞，和消火的功能。但在服用葱肉时，不可并食蜂蜜，因为葱、蜜相冲。

骨科疾病的治疗

筋 骨 伤

关节筋骨伤

关节处跌伤、压伤、肿痛，用生梔子三钱，研后加红糖少许、米饭少许，捣匀粘贴患处，一小时后痛可减轻，一服可贴二十四小时，皮肤呈青紫色，肿渐消，再贴一二服即愈。此方只限关节筋骨伤，骨折无效。

骨 折

【验方一】

鲜杨桃树皮和糯米饭一同捣烂，敷于患部。

另用鲜根皮一至二两，水煎去渣，冲黄酒，一日三次温服。

【验方二】

韭菜五钱，葱白、生姜各三钱，白胡椒十粒，红糖一两，黄梔子五枚，面粉二两。共捣烂摊成饼状，敷伤处包扎好即可。

【验方三】

将折骨理接平妥，以木板夹裹之，再将“自然铜”用火烧赤，以醋淬之，烧淬七次，碾铜成粉，以黄酒调服，骨接甚坚。

【验方四】

棕木炭四两（如无则用棕木烧枯亦可）、生石灰四两、麻油

四两。共捶成膏，用布摊贴伤处，外用木板固定缚好，满十二小时解下。

另准备木耳一两，红花、没药、黄瓜子各三钱。共研细末，每服三钱，须提前以黄酒送下。

【验方五】

全白雄鸡一只，去净脚肠杂毛骨，用乳香、没药、陈皮、生草各五钱，血竭一两。研成之末与鸡肉捣匀，凡周身骨断筋伤，用此药敷贴木板，包扎满十二小时后解开，即已接合。

【验方六】

小公鸡一只，重约十两，去头、肠杂毛骨，用石臼捶至极烂，再将五加皮二两、骨碎补二钱、松香一钱、生大黄三钱，共研细末同鸡肉捶匀。

将伤骨正好，敷贴伤处，包扎好，过些时，骨即自发响听至骨不响时，急将药解下，迟了，则会多生出骨来。

【验方七】

活螃蟹一二只，捶至极烂，以温黄酒送服，也具有奇效。

骨折后遗症的治疗

桂枝、芍药、大枣、生姜各四克，甘草二克，茯苓、白术各三克，附子0.5克煎汤，即是“桂枝加苓术附汤”，这是成人一日的量。（一钱等于三.七五克）附子为创药，可由中医师处方，不可过服。

此方可减除痛苦，愈后步行自如，连煎七天，就可以正坐

骨 结 核

【验方一】

活虾肉七至十只、生黄芪三钱，同煮汤服。对寒性脓疡、流

脓流水、久不收口者也有效。

【验方二】

骨疽瘻管、骨髓炎、寒性脓疡，皆可用鹿角尖水磨其浓汁，每服一钱，以黄酒调服有效。

【验方三】

寒性脓疡、风毒流痰、骨结核等，取葡萄根或藤二至三两，加酒、水合煎服，并以鲜根皮捣烂敷患处。

【验方四】

芜菁菜子捣研成细末，以纱布包裹，敷患处，每天更换一次。治骨疽不愈，碎骨从疮孔中穿出，包括骨结核、骨坏死、骨髓炎等都很有效。

脊 髓 疽

某女士罹脊髓疽，西医以石膏模型固定患处，治疗六年，不见起色，反更严重，改服“仙方活命饮”，服药后，疽口会流出血水，此乃药已见效，毒水拔出，再连服一帖，待流尽时，改用“乳香黄耆汤”，服用数剂，伤处即收口痊愈。现将药方记于后：

仙方活命饮：山甲珠、皂角刺、金银花、天花粉、归尾、赤芍、陈皮各三钱，甘草节、白芷、防风各二钱，乳香、没药各一钱五分。黄酒引，水煎服。

此方药主在消痈疽诸毒，为外科治疗一切痈疽肿毒、消肿溃坚之主力，有清热散风、行瘀活血的功用。其中，金银花能散热解毒；天花粉清痰降火；白芷可除湿祛风，并能排脓消肿；当归和阴活血；陈皮燥湿行气；防风能泻肺疏肝；贝母利痰散结（如改用赤芍能凉血祛瘀更佳）；甘草解毒和中；乳香调气托毒护心；没药可散瘀消肿止痛；而山甲、皂刺透经络化坚顽；故可消

痢散毒，排出脓水，愈此重症。

乳香黄耆汤：炙黄耆五钱，人参、当归、熟地、甘草节各三钱，陈皮、白芍各二钱，川芎、乳香、没药各一钱五分，共以水煎服。

骨 髓 炎

【验方一】

人参一钱半（党参用三钱亦可）、晋生黄耆五钱或八钱、生术三钱、茯苓三钱、当归三钱，川白芍三钱、老熟地五钱、川芎三钱、甘草一钱、肉桂五分（另包吞服）。水煎服饮。晋生黄耆可促进排脓去污血。

【验方二】

上方如连服二三周效果不彰时，则改用老熟地一两、麻黄一钱、炮姜一钱、白芥子二钱（包）、附子一钱、炙甘草一钱、肉桂五分研末、鹿角胶三钱。炖化入药汤和肉桂末同服（即每次桂、胶各半），若流脓水应加生乳香、生没药各三钱，水煎服，有效。

【验方三】

瓮英头（药铺有售）、天星子，二味捣敷患处，留一小孔，内有碎骨，亦能吊出，黄色毒水流尽，自会痊愈。

【验方四】

松香适量，研细粉末，将松香粉时时敷在洞口处，每日多次，自可痊愈。

松香有解毒、除湿、消肿之功能，可止痛生肌。

【验方五】

用整块石灰一斤，水八斤，用火烧开，将整块石灰放盆内，再将八斤开水倾入搅匀，放过一夜，于次日取净的水，沉底的石灰不要，清浄的布放入石灰水中，浸约一刻钟，取出贴患处，干

后再换贴湿的。初贴时，会流很多黄水，如果没有黄水流出，表示已逐渐痊愈。某患者背疮三年多来一直不能收口，即用此法治好。

【验方六】

当归二两、白芷五钱、黄蜡二两、轻粉四钱、紫草五钱、生甘草一两二钱、血竭四钱、麻油一斤。先将归、芷、紫、草置油内三日，慢火熬炼至药枯，滤去渣，加入黄蜡，蜡溶解后离火，加入血竭、轻粉调匀，冷后即成药膏，如果太稀，可酌加黄蜡，冷冻一夜以退火气，外敷疮口，有生肌拔脓、促进疮口愈合之功效。

【验方七】

独活、白芷、当归、生甘草各三钱，艾叶五钱，生葱头七根，另加猪前蹄同煎，趁热洗涤，此乃多年验方，极有效验。

【验方八】

姜黄、赤芍、草乌头各三两炒研，白芷一两，南星一两，肉桂五钱。共研为粉末，以热酒调敷患处。疮口的愈合，可用茶叶水洗涤消毒。

肋膜炎

此症是由结核菌所引起，是肺结核的前奏，患者往往在热度消退后，就以为病好了，但是侵犯到肺部的例子，也有很多。

【验方一】

彻底治疗的方法是采用芋药。用擦菜板把芋头磨成泥状，再擦一些姜加入，混合后，贴于患部。

贴芋布前，先用擦菜板将姜擦成泥状，放入纱布袋中，浸入洗脸盆的热水中振荡几下，再用毛巾浸入此种姜汤中，取出绞干，覆盖患部，如此，可使血行良好。皮肤较脆弱的人，先把一块木棉布铺在皮肤上，再贴芋药，如此皮肤就不会受到伤害。此

法对于因肋膜炎引起的背脊钝痛，有很好的效果。

【验方二】

利用草药虽能止痛，但仍不能掉以轻心，为了增强抵抗力，可使用各二十克的紫地榆和决明子，放入五百毫升的水中，煎至剩三百毫升为止，一天分数次饮服，最少要持续服用一个月。

有人服用决明子，会有下痢的现象，为获得健胃整肠的效果，不妨再加上紫地榆，紫地榆是治下痢、腹痛及过食的良药，民间都将此二物组合使用，原因在此。

佝 偻 症

此症患者的骨骼发育不充分，有软化、佝偻、手足扭曲的症状，这是因为缺乏维生素D，故治疗时，除多摄食维生素D外，也可参考食疗法。

【验方一】

松之花、独活、防风各三克，麻黄、前胡、大黄、桂枝各四克，混合研为粉末，以蜜炼为丸，大如黍粒，一次服十丸，一日三次，以粥汁送下。

【验方二】

入豆腐之味吮汁椎茸、木海蜇（即水母）、豆腐等，均含有丰富的维生素D，常食有所助益。

平时多行日光浴，也有好处。

关节炎、风湿症的治疗

张仲景在《金匱要略》中提到：“病者一身尽痛……此名风湿。”此病之起是由于风、寒、湿、雾侵袭人体而起，以致肌肤和关节发生酸麻、疼痛。重者，甚至红肿，统称为痹症。又分为风痹、寒痹、湿痹、着痹、行痹，现分别介绍其特性及疗法、

关 节 炎

风痹（急性风湿性关节炎）

风痹，是受风之后突然发作的症候，西医称之为急性风湿性关节炎。此症初起，会使人误为感冒，先是周身不舒服、倦怠无力、喉头红肿、眼角隐痛，且有关节牵张不舒的现象。发作时，关节部分红肿胀痛，特别是两骨连接部分最为剧烈，伸屈不便，手指足趾，失去常态。

此症会有高热现象，约三十九度半左右，全身会流出一种酸臭的黄色汗液，这种热度，是其它的风湿症所没有的，这是风痹最明显的症状，由此，可以区分此症为急性或是慢性。

【验方一】

高良姜、淮牛膝、防风、甘草各五钱，以温火炒（勿炒焦）后研成细粉末，分两次温水送服，三日后再服一次，定可见效。此外，服药后不可吹风，并应施以营养的补充。

【验方二】

姜用擦菜板擦成细碎片，放入小布袋中，在盆中注满热水，

将小布袋在水中来回摇荡，姜汁就会渗透出来，再以毛巾浸入水中绞干，贴于疼痛的部位，凉了就换，如此反复数次，即可感觉舒服。

【验方三】

好醋二碗，煎至一碗，加入切细葱白一两，再煮一至二沸，过滤后，以布包之，乘热敷于患部，一日二次。

【验方四】

竹叶菜二两、白毛夏枯草一两。水煎服。如能采鲜草捣烂绞汁服用，效果更佳。

【验方五】

玫瑰花三钱，红花、当归各二钱。水煎去渣，用热黄酒冲服。

【验方六】

汉防己一两、麻黄一钱、黄耆二钱。用清水五碗煎成两碗，盛在暖水壶中作为饮料，随时进饮。药渣用清水两碗半煎成半碗温服。

【验方七】

将冬麻子研碎，水滤过，取下，掺入粳米，煮成稀饭，可放少许葱、椒、盐，空腹食用。

此方对于风水腹大，腰脐重痛，不可转动，老人诸虚风痹，五淋涩痛，大便不通，均有卓越功效。

寒痹（慢性风湿性关节炎）

此症来势较缓，又无寒热，少数患者有寒热，但热度低微。一部分是由风痹转变而来，一部分是开始即为此症。罹此症后，有的是断断续续的发病数年，有的则间歇发作达十数年之久，有时觉得似已痊愈，却又继续发作，如果患者原是血气衰弱或营养不足的人，则不但病势困苦，且缠绵发作的时间也较为长久。

此症初起，关节部分会轻微疼痛，弯曲不利，有强硬状态，以手指按捺搓揉，其痛更甚；渐渐的，疼痛会散漫开来，使肌肤与骨节之间，呈烧灼现象，久则转为剧烈疼痛，令人泪下。

除了关节疼痛外，肌肉也会萎缩拘挛，最常见的是手指第一节成强硬弯曲状态，无法伸直，有的手臂硬如弓，向外弯曲，稍稍动作，疼痛不已，患者的不便与痛苦，真是难以言宣。

【验方一】

晒干的桑根与艾叶各十至十五克（鲜品桑枝四十克，艾草五十至七十克），以五百毫升的水煎至剩三百毫升为止，分为三等分，每餐后服一次。持续服用，一个月就会减轻痛楚。

【验方二】

桑根与决明子各二十克，薏仁二十三克。放入七百毫升的水，煎至五百毫升即可，分为三次，一天内喝完，约十天即可收效。

桑枝与艾叶都是神经痛的特效药；慢性神经痛，有的是到了季节更换时，特别感到疼痛，上述二法最具特效。

【验方三】

采桑椹子一斤，浸在三斤高粱酒中，置于瓷罐或玻璃瓶内，加封。约一个月，即可取出饮服。除治风湿关节痛外，也能治疗四肢麻醉和局部性疼痛。

老年人可加宣木瓜、五加皮同浸，效力更好。

【验方四】

金针菜根三钱，水煎，去渣，冲入适量黄酒，温服。

【验方五】

扁豆根一两，水煎服饮有效。

【验方六】

将白茄根、木防己根、筋骨草各五钱，水煎服。

【验方七】

以薤白茎（即凉粉果茎）四至五两，烧酒一斤，浸十四天

后，过滤去渣，每日二次，饭后适量饮用。

【验方八】

取棕榈根五钱，与白果三钱同煎服下。

【验方九】

将侧柏树枝的节劈碎，每天三至四钱，水煎去渣，加赤砂糖适量，一日二次分服。

【验方十】

嫩松叶、嫩柏枝各半斤，略炒后研末，椒红一斤，炒研末，以酒为丸，饭后每次服一钱，一日二至三次。

【验方十一】

松针或松节三至五钱，当归、桂枝、羌活各二钱。加黄酒和水等量合煎，一日二次分服。

【验方十二】

取谷仓中稻草（愈陈愈好），烧成灰，浇小便，借其热气，盖关节上，约一星期，即可行动自如。

【验方十三】

生姜与葱白等量切细，一并捣烂，炒热，以布包好熨敷患处，冷就换，一日三次有效。

【验方十四】

烟丝二两，槟榔二两，共炒焦研末，牡蛎一两煅研为末、白芷一两，以上共研和，以姜汁加面粉少许调成糊状敷于患处，每天更换一次。

【验方十五】

柳树皮捣碎涂在干净布上，敷痛处，即可达到止痛的效果。

【验方十六】

*吊粉、石硫磺、江丁香、三仙丹、天南星、楠香、白芨、铁枯散、大黄各味等分。研末，另用糯米饭掺醋共捣，摊涂布上贴痛处。换药时，要先用酒润湿，否则难剥离。

———
* 可能误———责编注

【验方十七】

黄豆含维生素A、B特多，除治疗脚气肿胀之症外，民间也常用来治疗风湿。

用黄豆和鸭睾丸或羊睾丸一同熬汤，可治疗风湿。近代的医学界认为风湿症或许是性腺缺乏某种物质造成，所以在发病后，不妨试试这个疗法。

【验方十八】

风湿发作而手脚不灵，可用黄豆与鸡脚炖汤，或与猪蹄筋熬汤，以此法祛风通络，帮助关节转动。

【验方十九】

山马茶二两，米酒一碗，清水半碗，瘦肉（排骨肉亦可）六两共炖，待锅里的肉烂熟后，去药渣，药汤和肉一起吃，每天就寝前服食一次，约一星期，即可见效。

服药期间，忌食含刺激性物品。

【验方二十】

采鲜清明菜二至三两，用水和酒合煎，一日二次分服，可治风湿筋骨痛。

【验方二十一】

采鲜清明茶二至三两，用水和酒合煎，一日二次分服，可治风湿筋骨痛。

【验方二十二】

澎湖有一七美岛，盛产一种药草，治关节炎及风湿病有奇效，此药草呈椭圆形绿色单叶，复枝杆短，根蔓深埋，多生于山坡石罅间，每棵约有三四之重，岛上妇孺多掘之晒干，以之切片浸酒饮，治病之效，令人惊奇，因不知其名，姑称之为“七美草”。因该岛渔船经常往来高雄、台南等港口，故该处中药铺或可买到。

【验方二十三】

参山漆（即三七）一两，西秦艽三钱、玉桂心二钱半、麝香

末一钱。研为末，以温水泛制成丸，如绿豆大，分为十五包，每天早晨空腹吞服半包，下午腹饥时，再吞服半包，对慢性风湿疗效很高，但如患者有高热、关节作胀或变形之患者，则不适用，此药孕妇忌服。

【验方二十四】

风寒湿邪侵入筋络，痿痹疼痛，患者四肢麻木，步履艰难时，用川乌头、炒赤豆、羌活、芎藭、草乌头、细辛、南星、地龙、甘草各一钱，茯苓、当归、没药、桂枝、天麻、甘松、秦艽、防风各五钱，朱砂八钱。共研细，炼蜜为丸，每服三钱，一次服一丸，以黄酒送下。

【验方二十五】

明天麻二钱、陈皮三钱、山甲二钱、鸡血藤三钱、熟地二钱、丹参三钱、乳香二钱、当归三钱、川芎二钱、羌活三钱、防风二钱、白芍二钱。以上用二瓶高粱酒泡十天后，每晚睡前取一小杯，外加冰糖饮服，服完所剩之药渣，可再用高粱酒一瓶浸，服完即愈，此法治好多人，屡试屡验。

【验方二十六】

因便秘或痢疾引起的关节炎，痛时如针刺，走动亦痛。可用木瓜、壳蔻各八钱，青根（又名射鸡尾）四钱，木香二钱，川三七三钱，青皮四钱，菖蒲一两，线连三钱，六汗（川断）五钱。与土龙或鳝鱼加酒炖服，连服十剂，如觉稍好时，再加入当归、炙芪各五钱，持续服用至治愈为止。服此药方时，禁吃面食。

【验方二十七】

当归四钱、蜜黄耆三钱、北杜仲五钱、龟板四钱、甘杞二钱、五加皮二钱。与米酒一瓶，置酒缸中浸泡七天备用。

鲤鱼约一至二公斤重一尾，养于清水中，约一小时换水一次，经六七次换水，使其肚中粪污排泄净尽，再乘其活着时放入蒸罐（不可去鳞或剖腹），将泡好的酒浸入，密封放锅中隔水炖烂。把炖好的鲤鱼盛碗中，用筷子轻轻滑去鱼鳞，连汤喝下。

此方不但可去风湿，对平日精力衰退、腰酸骨痛及病后失调，都异常有效。

【验方二十八】

小红公鸡（童子鸡）一只去肠杂，洗净，将木香、木瓜、当归、红花、甘草各一钱以纱布包好，纳入鸡腹，将鸡头提起，从切口处灌入黄酒三分之一瓶，再予缝合（提起鸡头，是恐黄酒自鸡头流出）。将鸡放瓦盆或陶器罐，加盖，锅中放水，隔水蒸一小时左右，以鸡烂为度。先吃鸡，再喝汤，一次服完，盖被发汗，发汗程度以感觉脚心已发汗为止，起而拭汗，更衣，再休息。此时绝对不能见风，轻者一剂，重者二剂即可治好。

【验方二十九】

三七（研粉）二钱、红花一钱、威灵仙三钱、紫苏根二钱，放入高粱酒一瓶，浸泡三周，期间，每隔三五天应将酒摇动，药汁较易泡出。

每次服药酒一汤匙，不可用下酒菜，不善饮者，可冲点湿开水同饮。另外准备一碗，将碗内水气擦干，再拿一个如指头大小的生姜，去掉皮，压出汁来，弃渣留汁在碗中，又倒进十余滴药酒，用火柴将碗内的酒点燃，用手快抓这酒火，往痛处轻轻揉擦，抓擦几次后火熄时，再倒入几滴酒点燃擦揉，约倒三次酒即可。此时，碗内仍有姜汁和水份，可用手沾这汁液来擦揉患部皮肤周围，直到碗内已干为止。

此法每天三次，治跌打损伤、扭伤、扭筋均有效。分次倒酒是因为如果酒量太多，火势太大，不适用。如果饮服后数天之內，有人皮肤会长出发痒的小红点，则可在洗澡时加点盐，其红疹自消，这是风湿所发出，并无大碍。

【验方三十】

当归三钱、大熟地二钱、川芎二钱、白芍二钱、防风二钱、羌活一钱、乳香一钱、没药一钱、附片一钱、陈皮二钱、桂枝三钱、甘草三钱、鸡血藤三钱、红丹参二钱、明天麻一钱、炮甲一

钱。将以上药材用上等高粱酒泡七天后服用，一日三次。

此方专治各种顽固风湿关节症，对神经麻木也有效验。

【验方三十一】

平时可用芝麻叶一两，水煎服，常饮可预防复发。

湿痹（变形性关节炎）

此症综合各个类型，即似西医所谓之“多发性风湿症”，往往随湿令季节而发作，久而久之，关节部份不可曲伸，且肿大，西医称为“变形性关节炎”。

初起时，骨骱部位有轧轧之声，这是肌肉筋键受到风湿侵蚀，关节强硬所致，逐渐的在关节处有焮红的现象。在此部位，如遇擦破之后流出黄色水液，跟着就会发生变形状态，手指强直、脚趾弯曲、脊柱姿势不正，如在膝头之处，肿胀如球形，即是俗名“鹤膝风”；在腰部称“缠腰风”；在腿部称“寒腿风”；在小关节则称“病节风”；如因骨骱部位扩大，脱出原来的骱臼位置，在肘骨节或肩头骨，完全不能弯曲，俗称“肩头风”。此症痛苦之剧，是各种疾病中所罕见。

此症形成的原因，主要是平素营养不良、血气衰弱，也有的患者，是早年饱受风湿之害所形成。

【验方一】

蛇羹有祛风利湿的功能，常常进食，能治疗风湿症。李时珍说：“蛇肉力量，走入脏腑，外彻皮肤。”民间最有名的疗法，是用白花蛇浸酒，或制成丸剂，本草书上且提及白花蛇治疗风湿及麻木不仁，功效可以透骨搜风，兼治骨节疼痛，脚软不能久立者。蛇肉之通经活络，最为擅长。

【验方二】

乌梢蛇、蝮蛇、眼镜蛇酒，每天饮二次，一次二十瓦至五十毫升，不但可治风湿，对类风湿性脊柱骨炎的治疗也颇具特效。

一斤的蛇酒约服十天，不善饮者，一斤可服十五至二十天。

【验方三】

晚蚕砂（布包）一两、鲜松针一两，切细，加黄酒和水各一碗，煎至减半去渣，一日二次温服。

【验方四】

以木棉树皮五钱，水煎去渣，冲入黄酒少许，一日三次分服。

【验方五】

宣木瓜煮水或浸酒饮服，能化湿行筋，治脚气湿痹，腰膝坠重，四肢关节不利。

木瓜有两种，香港所产的称番木瓜，国内产的叫宣木瓜：宣木瓜是硬且坚的果实，有一种强烈的气息，略带酸味，不能作为生果进食，可作治理风湿的药品，本草别录中提到“木瓜主治湿痹”，可见其效用。

【验方六】

乌豆（黑豆）煎汤，不加糖、盐，有利尿去湿的功能，是风湿患者的良好食疗品。

若加防己五钱同煎也可，此外，与鸡脚或猪蹄同熬汤，功效是一样的

【验方七】

用海芙蓉根四两，去叶留茎，茎可捣入，与猪脚一只，用文火慢炖，待六碗水熬成三碗即可，于三餐饭前空服各饮一碗，连服三五剂，即可痊愈，但每剂用量定要四两，少则无效。某素食患者仅用海芙蓉之根，水煎三小时以上，也能收到疗效，可见猪脚只不过权充药引而已。

海芙蓉的产品，以钓鱼台为最优，澎湖居其次。

【验方八】

猪脚一只（约一斤四五两重）切成小块，和米酒一瓶入大碗中，放进桑树根适量，隔水蒸至肉烂为止，趁热分早晚两次喝，

最好连肉吃下，连吃三只，即可见效。

桑树根又名双白皮，中药铺有售干品，如用鲜品更佳。

【验方九】

黄柏、苍术、薏苡仁、当归、威灵仙、桂枝、葶藶、淮牛膝各三钱，宣木瓜、半夏、天南星、藏红花、羌活、白芷、全虫、汉防己各二钱，川芎、甘草各一钱。水煎服。

此方主治由于湿热与痰血而引起的痛风，且通治一切因湿热而关节炎作痛之患者，为治痹痛最佳之剂。

【验方十】

久年风湿、长年骨痛，因伤成风，四肢酸麻，气候风雨作痛，睡后早起作痛。有此症状时，将当归二两、松节二两、人参二两、鳖甲二两、虎骨二两、牛膝二两、杞果五两、茄根八两、羌活二两、蚕砂二两、独活二两、北防风二两。以绢袋包好，高粱酒十斤将药袋放入，浸二个星期便可饮服，每天喝二次，每次一大杯，十斤药酒服完，病即痊愈。

【验方十一】

黄耆五钱、桑寄生、秦艽、肉桂、熟地、当归、半夏、人参、威灵仙、葶藶、续断各三钱，防风、细辛、白芍、茯苓、杜仲各二钱、川芎、甘草各一钱。以水煎服。

此方为三痹汤。其中黄耆、人参补气；川芎、当归、熟地、白芍能活血；肉桂、细辛可祛寒；秦艽、防风祛风；寄生、续断、杜仲、灵仙有强壮筋骨之功。综合以上各药，即为调补气血、温经逐寒、祛风除湿、强壮筋骨之良方，尤以气血两虚，痹著于筋骨者最为适宜，且可通治由于风寒湿所致之半身不遂。

【验方十二】

红花三钱、泽兰三钱、续断四钱、自然铜三钱、三七七钱、沉香二钱、川膝三钱、乳香五钱、朱砂四钱、梅片三钱、桂枝六钱、木松三钱、*桦补五钱、虎骨四钱、当归五钱。以上十五味研

*可能有误——责编注

成粉末，每早晚各用白开水送服半汤匙药粉，有活动血脉的功效。

另外以红花五钱、麒麟竭三钱、樟脑五钱、梅片五钱、当归二钱、蝉壳三钱、蟾蜍七钱、白芷三钱、熟地三钱、丁香四钱。用高粱酒一斤半浸一个月后，早晚涂擦伤处，至磨擦到发热为止。此药专门刺激局部筋骨，活动血管，而收骨骼血管畅通之效。

外用药和内服药双边治疗，可收事半功倍之效。

鹤膝症（关节结核）

【验方一】

用大何首乌煎酒服之，以醉为度，渣捣膝头，数次即愈，此方专治膝头肿大，腿渐细之鹤膝风症。

服食此药，要永远戒食鳊鱼。

【验方二】

独活钱半、寄生钱半、防风钱半、秦艽钱半、当归二钱、甘草七分、木瓜二钱、枸杞钱半、六汗（川断）钱半、桂枝钱半、淮牛膝钱半、川牛膝一钱。水煎服，饭前饮服。

此方可治男、女鹤膝风，此外对筋骨酸痛、风湿骨肿、半身不遂、脾肾两虚之患者，疗效极佳。

适用寒痹与湿痹患者之疗法

【验方一】

鳊鱼能驱湿，对风湿骨痛、经络不和有治疗功能，如果患者不急于取效一时，则可常吃鳊鱼，平常多吃有益处，食疗本草中，也有用鳊鱼治疗风湿的方法。

【验方二】

中国的辣椒酒是除风湿的要品，凡患寒痹与湿痹的患者，可用辣椒作为治疗，也就是用辣椒浸酒，如果不能饮酒者，则用辣椒做菜吃，有显著的功效。

风 湿 症

着痹（肌肉风湿症）

此症多数只在某个部位或范围很小的部位有痛感，为风湿留着肌肉不移不动的症候，西医称做肌肉风湿症；常人所说的神经痛、腰痛、坐骨神经痛，其中大部份是着痹的症候。初由感冒引起，患者的肌肉似乎较平常硬，一按即有剧痛感，动作相当不便。

其留着之部位，大都是在手臂、肩部、颈部、肋肌、腰肌等处，如治疗得宜，短期可告痊愈，可是如留着过久，便不能短期奏效，有些患者在某处肌肉部位，特别剧痛，好象中箭一样，俗叫鬼箭风。

【验方一】

鸭跖草对风湿症最有效，将鸭跖草二十克（鲜品一百克）放入五百毫升的水里面熬至一半的量，分成三次服用。

此外，以鸭跖草的煎汁，实行浸浴也可以。洗澡时将患部浸在有鸭跖草煎汁的浴水内，一天两次，如此两者并用，更有效果。

【验方二】

采桂树枝、叶，煎成浓汁，温罨患部。一日二至三次。

【验方三】

用大蒜灸，也可治好神经痛。拣大颗的蒜头，切成二公厘的

厚度，放在压痛点，上面再放艾草，而后用香火烧，艾草着火不久，即有微热度，热度渐增，把蒜头烧到变成银灰色，再更换新的蒜头切片，开始时，每次烧三片，逐渐增加次数，分上下午二次实行。

这是一种温灸，没有强烈臭味，且不伤害皮肤，能根除神经痛的烦恼，但实行时要有恒心才行。

【验方四】

至于治神经痛的食疗法，水龟肉是最有效的。

将火炉起上木炭火，并在炉上放置铁网，将水龟仰置于铁网上火烤，如果水龟会挣扎，要用火钳一类的东西将它制住，烤死后放置木板上，用菜刀或其他刀子将龟甲和龟板敲破，除去肠肚和头尾，用清水洗净，切成适宜吃的大小块，和酱油、砂糖，注入水将龟肉煮熟，喝汤吃肉。

龟肉含有多量的磷、钾和蛋白质等，比鸡肉要美味，栖生于河川、池塘、水田等地，捕捉容易。每隔两三天吃一只水龟，只要持续一年，任何顽固的神经痛，都会根治，效果显著。自古以来，它就被视为益气补血的强壮剂。

【验方五】

晚蚕砂三两炒燥，盛入布袋，浸泡于一斤黄酒中，七至十天后，适量饮酒，一日二次。

【验方六】

大麻仁一斤，于水中淘洗，选取其沉水者，晒干，慢火炒至香熟，研极细，浸泡于适量黄酒中，酒面高于药约一至二寸，然后加温振摇，七日后，再行过滤，去麻子壳渣，即成大麻仁酒，每次服一小杯，一日二至三次，有酒量的人，可适量任饮，以微醉为度。

【验方七】

南五味根茎一日六钱，加黄酒和水煎服。

【验方八】

将櫟木根皮五钱、桂枝一钱、当归二钱。共与黄酒及水煎服。

【验方九】

取葡萄根或藤、嫩桑枝、蚕砂各一两。加黄酒与水等量同煎，一日二至三次分服。

【验方十】

野苜蓿五钱，水煎，一日二次分服，亦有良效。

行痹（游走性风湿症）

此症患者，不论是关节发炎或是肌肉风湿痛，其疼痛的部位，没有固定处所，到处游走流窜，中医称为行痹，西医谓之游走性风湿症或称神经性风湿症，指其好象行走一般。有的患者第一二天左手部位疼痛，第三四天移动右手，第五六天又到右足或左足，常常一处未愈，一处又起，飘忽不定，顽固异常，不易治愈。

【验方一】

将七里香木本树干劈成薄片，每次四两，与猪脚一只炖服，水十二碗煎至六碗，三餐饭前空服各饮一碗，六碗则为二日的量。专服其汤，至于猪脚，食与不食均可。

此方药量不得少于四两，否则无效，连服五六次，永不复发。七里香木干可在青草店买到。

某君罹此疾，痛窜、筋抽、痿顿、失眠，虽经电疗、打针、按摩俱无效，于是专服此方，六剂病根，此后，二十多年不再复发。

【验方二】

宝塔菜五钱（鲜草二两），用等量之黄酒与水同煎服。

【验方三】

麻黄焙燥研细末，炼蜜为丸如弹子大（约重二钱），每次一

丸，以温黄酒送服。此药以见效为度，不可过量，以免中毒。

【验方四】

松子仁加祛湿风药剂，捣烂如泥，作为丸状，食后周身温暖，如只用松节油涂敷痛处，仅收治标之效，要治本仍采内服为宜。

本草书中常用松子仁治死肌、治行痹、疗痹疔风等，它可引起身体的热量，排除寒湿，恢复神经活力，除会根治行痹，对肌肤枯萎也有治疗效果。

【验方五】

独活、秦艽、松节各二钱，桑寄生、生白芍各四钱，茯苓三钱，细辛五分，川乌一钱。水、酒各半煎服。怕冷者加荆防，发热者加银花，尿少者加赤茯苓、猪苓。治游痹腰痛可收到效果。

【验方六】

采鲜烟叶捣烂绞汁，和松香粉，晾干，高粱酒调涂布上，贴患部。

风湿患者注意事项

一、急性病症发烧、出汗，是常见的症状，不要惊惶，慢性病症疼痛缠绵甚久，需要强制忍耐，以免痛势更甚，且治疗要有耐心和毅力。

二、对于动物性蛋白质以及脂肪类，最好少吃，就连白米、酒等酸性食品也还是少吃的好。

三、与酸性食物相对者为碱性食物，如芝麻、萝卜泥、番茄、海藻以及芝麻油都是，如果常吃这类食品，就是年纪大了，患风湿的比率也非常的少。

四、患者需要静卧休养，切不可再作体力的劳动，同时服用富有养分的食物，可增强体内的抵抗力。

五、出汗后须待汗干才可洗冷水澡。

六、受雨淋或骤寒侵袭时，饮少量酒可御寒。

七、夜间睡觉，避免窗外凉风直吹床铺，不可让电风扇直吹身体，也不要再在冷气房赤身睡觉。

八、不在屋檐、走廊、过道等风袭较强处停留休息。

九、如发现身体有局部冰冷现象，应常加摩擦，或用棉花沾酒擦揉。

十、避免伤风、受凉、淋雨或湿气侵袭。

痛 风

痛风者为风湿常见之症，起因都由于气血亏损，腠理不密，风、寒、湿三气居于经络关节，所以对天气的变化非常敏感，治疗时，应补气养血，祛风除湿。

痛风的治疗

【验方一】

牛膝、六汗、椿根、风藤、虎骨、当归、熟地、蜜芪、白芍各三钱，埔盐头、桂枝、红鸡屎藤各四钱，炙甘草二钱。和公鸡半只，半酒水炖服。

【验方二】

满身风痛，患者可用归身一钱、独活一钱半、牛膝二钱、桂枝一钱、铁马鞭一钱、菖蒲二钱、木瓜一钱、一条根三钱、龟胶一钱、蝉退七个、炙草五分。与酒水各半，合二碗炖约一柱香久，服用。

【验方三】

黄耆一两，人参、附子各三钱，羌活、白芍、制半夏、淫羊藿、萆薢、当归、枣仁、白术、茯苓各三钱，炙草、肉桂、防风、细辛、独活各二钱，川芎一钱五分。水煎服。一剂可煎三次，分

早、午、晚各煎一次，温服。

此方药中，人参、白术、茯苓、甘草、黄耆、附子、肉桂、当归、白芍、枣仁、羊藿能补气血温经逐寒；羌活、独活、川芎、防风、细辛、半夏、萆薢可祛风除湿，是扶正祛邪，攻补兼施的良药。凡是四肢常觉酸楚疼痛，有冷感，多年不愈者，服三四十剂，即可痊愈。

【验方四】

红术二钱、白芷二钱、防风二钱、灵仙三钱。水煎服饮有效。

如果属单纯痛风，则用宜梧根和赤猪肉炖服，只须一二次即好。

痛风患者注意事项

一、凡高脂肪的饮食和肥胖，都会增加痛风的病情，平时饮食中的脂肪含量须减少，体重过重的人最好减轻体重，但在急性发作期，热量却不可太低。

二、痛风的患者要多喝水，每天至少约两升（八大杯），汽水、茶、咖啡均可，但不可喝酒。

运动系统疾病的治疗

扁 平 脚

扁平足的底没有凹入，走起路来，容易疼痛、疲倦及脚酸，这是因为脚筋脆弱，缺乏紧张力，没有充分地收缩，因此，静脉血液的循环较为缓慢，这时，酸性废物自会累积下来而感到疲倦。这时，可将脚交叉起来，从外面用力按压，使血液流动加快，可减轻酸痛感。

【验方一】

利用直径约二·五厘米左右的竹棒，铺在地面上，用脚来踩踏，会令人感觉相当的舒服。

【验方二】

利用足尖走五至十分钟，再用足根部走五至十分钟。除此之外，赤足在小石子路上行走，或在砂地、草地上行走，亦可柔和的刺激到足部，如果有草鞋，可穿着走上半小时，会收到相同的效果。

【验方三】

平时要指压脚底，再把五个脚趾抓住，把它们弄曲、反扳，接着按压足首，两脚都要仔细的作。

只要持之以恒，在这一时期不要走太远的路，是可收到功效的。

脚 气 病

脚气病发前，都会患便秘，或手足有轻度麻木，或觉心

溼，或手足浮腫。中醫認為，此症是由濕邪流注于足部所致，又可分为三类：一为湿脚气，患者筋脉弛张，足胫浮肿；二为干脚气，患者筋脉挛缩，足胫枯细；三为脚气冲心，其症状为神昏谵语、喘息呕吐。

据现代病理研究，此症乃缺乏乙种维生素所致，专吃白米者易患此病，除改吃糙米外，应注意大便的畅通，多吃乙种维生素食品，也可每天用米糠四合，装入布袋，加同量水煎一二小时，饮之有效。

另外，患脚气病的人易于兴奋，运动激烈，即有脚气冲心的危险，故不可作激烈的运动。

【验方一】

此症初起，用花生连衣熬成浓汤饮服，每次四两，一天四次，连服三日，对单纯性的脚气病有治疗良效。如系慢性脚气病，宜每天用花生半斤煮汤，持久饮服。

【验方二】

生花生米仁半斤、生大蒜头二十瓣去衣、鸡脚爪三对。合烹服之，肿消便愈。

甘伟松教授《药用植物学》中，提到花生的种子含有脑磷脂，可治肠塞等病，亦能疏导脚气。

【验方三】

脚气患者初起时，可用乌豆与麦片熬成厚粥，用来代饭，另用乌豆与洋葱头、大蒜头、红萝卜慢火煮食，再用花生、赤豆、薏米仁熬糖水，轮流饮下，凡是病势未影响到心脏的，都有相当的功效。

【验方四】

或用黄豆四两、赤豆二两、扁豆二两煮汤饮服，一日二次，当日即稍减退，次日减退更多；如果第一天服用后不见功效，次日可在豆品中，加槟榔五钱、番泻叶八分同煮，便可见效。到第三天，可单吃三种豆品，另以豆腐佐面食，对脚气初起，多能治

愈。

如脚肿已三五日未经治理，应另行就医，患者如掉以轻心，日久会引起脚气冲心（即冲心型脚气病），便会有生命危险。

脚气病势已退，可吃黄豆花生汤，连吃一至三月，可杜后患，全部肃清。

【验方五】

将晒干的宣木瓜，加赤小豆、薏米仁、花生，熬汤饮服，当日就可使小便大增，肿势消去大半，六七日后，便可完全消散。如患脚气已久的患者，此方较无效用。

【验方六】

慈茹熬汤，或加入花生、苡仁，收效良好，遇有脚气发作，将此汤代茶饮，肿势即可消散。

【验方七】

老年人如感脚力不足，或微有浮肿现象时，可用花生仁（去皮）与红米煮至八分熟，再以切碎的豆角、猪肉、冬瓜丝放于饭上，待至饭熟，即可进食，每周宜吃二三次，味美可口。

【验方八】

用龟一只洗净切块，与蒜头五枚。先将蒜头略为捣烂，放入锅中，清炖乌龟，每天一次，约四五日可消肿胀，治疗脚气病有效，对老年人更为适宜。

【验方九】

足背浮肿，延至脚踝，连小腿部份也微胀不适，如用手指按之即凹，久久才会回复原状。

用花生仁、红小豆（即赤小豆）、大蒜头去皮各四两，煮服数次即愈，不可加盐，否则无效。

【验方十】

将花生米、赤小豆、大蒜头去皮及红糖各四两，煮烂食之，每天吃一次，不出数日，即可治好。

如肿过膝至股部，则生命垂危，故不可忽视。

【验方十一】

采集白茅根，水洗去细砂，于日光下晒干，切细，用十至十五克煎汁，将此汁代茶饮用。对心脏浮肿脚气很有效。

【验方十二】

玉蜀黍也可治心脏浮肿脚气。玉蜀黍可治肾脏炎，如煎饮玉蜀黍之壳（皮）代茶饮用，是利尿剂，对心脏浮肿脚气有效。

【验方十三】

痹脚气，可至中药铺或青草店买山牛蒡之根二至三克煎服，这是一次的量，饭前服饮，如有下痢现象，即应予停止。

【验方十四】

以田螺煮食或黑烧，也有同等效果。

【验方十五】

脚气肿痛，取婴蒿之根煎服有效。婴蒿为野生草，毛蜜生，青草店有售。

【验方十六】

每日饭后食夏蜜柑，脚气肿可消，可加些盐（不可用砂糖），减少酸味。

夏蜜柑可于夏冬两季购得，非常方便。

【验方十七】

上等米炒一匙，一日吃三次有效。

如将米放小布袋中，在弱火中煎，其汁一日服用三回，份量以一日一百五十毫升较为适宜，也有治疗效果。

【验方十八】

用干姜、木香、陈酒各四克，李子二克。加水四百毫升，煎至半量，此煮汁为一日份，作三次服饮，可预防脚气冲心症。

此外，宜摄取稍多的维生素B₁，对于脚气病有很大的助益。

【验方十九】

鲫鱼一尾清理干净，和大蒜六十克、小豆六十克、陈皮三克、老姜三十克，共放入锅中，加适量的水煮，熟后食用。

脚气病与脾、胃有连带关系，所以恢复脾、胃的正常功能即能消除水肿。小豆和鲫鱼都有消除水肿的功能；陈皮具有辅助作用，能使小豆与鲫鱼充分发挥它们的功能。

【验方二十】

取大豆一百二十克、羊脚骨二百五十克、陈皮三克共煮服。

羊脚骨有强健筋骨的作用，所以腰部或是脚衰弱的人，食用此物可减轻筋骨的疼痛；在脚气病的治疗中，陈皮担任着辅助的角色，靠着它，豆类食物充分发挥它们的消肿功能，而脚气病的治疗，豆类食物一直占有重要的地位。

【验方二十一】

花生九十克、青豆六十克、陈皮三克和大枣十个，加水煮熟，即可食用。

花生与青豆都有刺激脾胃，强化其功能的作用，因此对脚气病的治疗，有很大的帮助。

此外，花生、大枣、小豆各九十克加适量水煮熟食用，也能治疗脚气病的浮肿现象。

【验方二十二】

大豆九十克与米糠六十克，加水煮熟食用。

米糠的营养价值高，此法较之吃高单位的维生素有效

疝 气

小肠疝气

【验方一】

*效壳刺软叶取来，放釜内焙干（炒干）为末，和鸡蛋煎茶油，多吃几次有神效。

——此药资料不详——责编注

如果是小儿罹此疾，可由母亲食之，再过乳给小儿，数次即可痊愈。

【验方二】

蒜头皮四钱熬水，服用数次，也有良效。

蒜头皮即黏贴蒜肉之衣，约二斤的蒜头，可剥衣四钱。此法乃某君患疝气十余年，至四十岁时服用此方治好，至今未再发。

【验方三】

野山楂五钱至一两，水煎后加赤砂糖适量，一日二至三次分服，可治小肠疝气和肠疝痛。

【验方四】

炮乌头十两、水十碗，文火煎至二碗去渣。正蜜糖一斤，将药汤倒入，文火再煎，至水气去尽，以瓦器盛之，日服三次，用开水调服。

【验方五】

大茴香一两、枳壳一两，焙燥研末，每服一至二钱，以温黄酒送下，一日二次。

【验方六】

桔核炒香研末，小茴香炒后研末，二者等分混合，每次一至二钱，于临睡前，以热黄酒送服，治小肠疝气、睾丸肿痛有效。

【验方七】

车前草（去子）放釜内焙干为末，和鸡蛋煎茶油食之，数次即见神效。

【验方八】

将鸭蛋煎酸醋，涂盘顶堕下的上面，敷堕下处。最好做二个，不可太热，以免伤到皮肤，冷时再换一个，患者倒卧时敷贴，效力较好。

此方可抽回小肠，不使再堕下，如能内外兼施，效果更佳。

【验方九】

党参一钱、黄耆三钱、升麻二钱、当归二钱、白术二钱、柴

胡二钱、陈皮一钱、密甘草一钱。以上八味药材用水二碗煎八分，渣一碗八分煎七分，此即补中益气汤，于饭前温服，一日二次，非常灵验。尤其是后阴脱出（又名脱大肠头）最具特效。

【验方十】

枯矾、牙硝、大黄、五倍子。四味各等分，放入瓦罐，与清水合煎，瓦罐盖要盖密，以免药气蒸泄。将此药气熏患部，数次即愈，此法治内、外痔，效果亦佳，也有脱肛患者以此法治愈。

疝气胀痛

患有疝气的人，下腹会有胀痛的感觉，尤其在天冷的时候更容易发作。

【验方一】

柚子的种籽十五克、桔子的种籽三十克、金枣二个、糖三十克和水二杯，全部放入锅中煮，煮好后沥去残渣，喝其汁液。

柚子与桔子的种籽，平常使用的机会很少，除了用于治疗疝气，几乎没有使用这种药材，它们的作用在于促进血液循环。金桔则是柑桔类中最小的一种，它的果肉味酸，但果皮极为甜美。

【验方二】

以文旦核、桔子核、荔枝核各买二至三钱煎汤，约一饭碗的量，服后休息，没有副作用，味道也不苦，服后第二天即肿痛全消，行动自如。

【验方三】

用最好的黄芪三至四两，将它捶烂，拆成一丝丝，再加入小红枣约四五十只，至于磁罐中，放上一锅水，用文火煨二三小时，不可间断，待枣子裂开时，熄火，枣子可吃，黄芪煨干成渣弃之。

疝之形成，系虚气下窜而成，用芪与枣一气煨成，提气上升，而兼补虚，必能速见效。汤分次喝，不能屡经火煨，否则变

为纯补，就难以治愈，可隔火炖热，每天早起与睡前各饮一杯。服此药期间，忌烟、酒、腥、辣与色欲。

【验方四】

黄皮树根二两、小茴香五钱，水煎后去渣，冲入黄酒适量，温服，一日二次。

【验方五】

麝香、沉香、木香、莲肉各等份，猪大肠约五六寸洗净，将四味药灌入肠内，两端以线扎紧，用半碗水、半碗好酒，置于碗中密封，不使药力外泄，放锅内炖烂，弃去其渣，每日服一帖，至痊愈为止。

【验方六】

小茴香二钱、茯苓三钱、白术二钱、泽泻二钱、川楝子三钱、荔枝核二钱、桂枝二钱、广木香一钱、猪苓二钱，柑子二钱。以上十味用水二碗煎八分，此即茴香五苓汤。其渣用水一碗八分煎七分，在空腹时服下，一日二次，约二十天即可完全治愈。

【验方七】

外治方法可用药棉花一块，鸡蛋一个，去蛋黄，铺于药棉上，真白胡椒粉一钱（重者可加至二至三钱），铺匀于蛋白上，包裹患处，用纱布或胶布固定，每日换一次，至痊愈为止，不须开刀，且永不再发。

【验方八】

紫苏加大葱煮开水后，浸坐十五至二十分钟之后，以石灰袋置于患处入睡，约十五至三十日即愈。

【验方九】

将老的枸杞根约一斤挖回洗净，老姜四两捣碎。用未沾有油质的锅子，放炉灶上烧红，将已捣碎的枸杞根倒入锅中，翻炒至热度升高，似煮熟（不可烧焦）时，再将老姜倾入锅中，与枸杞根一并翻炒拌合，直炒到有浓烈药味时，加入半碗好酒（高粱酒更佳）混合共炒熟透，药气更为浓烈。

将纱布一条（折成双层或三层为佳）平铺，将锅中炒好之药物，倒铺在纱布上，待热气稍减，将纱布的热药移置于膨胀的睾丸相近之处，先以热气慢慢熏蒸，直到温度降低略带暖气时，将纱布上之药物包扎在睾丸位置，扎好入睡，早晚一次，约八九次后即可见效，如未愈，可多做几次。

【验方十】

黑豆约五六碗，分为二等分，用清水洗净，将其中一份趁湿置于锅中，小火翻炒，时时洒以清水，片刻后，锅中即蒸气飞腾，立刻将炒好的黑豆趁热包扎于黑色布中，马上给患者使用，包扎时不可太紧，使黑豆在布包中有转动余地。

治疗时以日落时候较适当，患者卧于床上（室不可通风），脱去下衣覆大被，将热豆布包置于生殖器官之周围，慢慢移动而烫之，如温度降低，应马上再换新炒热之黑豆包，继续加烫，如此反复约十数次，待患者全身汗出，疝疾就好了。次日起床，裤宜稍厚，以免下体受凉，因为疝疾都是因下体汗热之际，突受风寒而引起的。

脱 肛 症

【验方一】

以梧桐树皮煎浓汁，温洗患部，一日二至三次。

【验方二】

阿仙药一钱，研末，炼蜜合敷涂患处。

阿仙药又名孩儿茶、百药煎，中药铺有售。

【验方三】

买蝉退三钱，请药房代研成粉，拌以麻油，涂脱落处，二天即可治愈。

【验方四】

潞党参二钱、黄耆一两、升麻二钱、五倍子钱半、乌梅四

枚、小茴香一钱。以水一碗煎取半碗，空腹温服，连服三次，其效如神，此方治胃下垂及妇女子宫下堕有同样效果。

睾丸肿大

【验方一】

海藻一两、桔核四钱（炒）、小茴香三钱（炒）。以水煎或制成丸服下皆可。

【验方二】

棉子一斤，煮汤半瓮，趁热坐瓮上，先熏后洗。治阴囊肾子（睾丸）肿大偏坠有奇效。

其 他 疾 病

足部发烧

足部所以会感到发烧，是因为通过静脉里的血液停滞的缘故，有的人必须用布条绑好双足，高高吊起，否则不仅发烧，还容易觉得疲倦，难以入睡。抬高双足为的是使血液容易流通，但是采取这种姿势并不能长久。

将切成小片的两三个辣椒，放入温水中，将足部放入水里浸七八分钟，如此，即可入睡。

如果没有辣椒，可准备一桶温水、一桶冷水，先将脚放入温水中浸十分钟，再放入冷水中浸十分钟，如此重复数次，即可消除瘀血。

切勿将发热的足部只浸入冷水中，否则足部的发热更会增高。此外，睡觉时，可将足部抬高一点。

站立布满脚筋

凡站立稍久，即布满脚筋，可用红小豆（即赤小豆）、花生米、大蒜头去皮，及红糖各四两，共煮烂食之，每天吃一次，不出数日即可痊愈，效果良好。

足穿盘

脚掌患处，由此方洞见彼方，如玻璃般透光，又称作足穿盘，痛彻心髓。

【验方一】

将川连研末六分、大黄末一分、黄柏末一分、生地三分、白芷五分、雄精（雄黄）五分、硼砂五分、红花四分。用鸡蛋清调匀，涂于患处，即可见效。

【验方二】

白芙蓉花一大握洗净，令元气充足，尚未成年之儿童，投入口中，和唾液嚼烂敷之，穿盘即可收光、止痛，效果卓著。

芙蓉花须采取白花，粉红色花无效。此物插枝即生，凡无名肿毒，甚至癌症，依法敷治，效果神速。

手脚麻痹

【验方一】

中风手足疼痛，麻痹不仁，难以屈伸，用薏苡仁三钱、官桂一钱、当归一钱二分、芍药一钱二分、麻黄五分、苍术一钱五分（米泔水浸炒）、甘草一分。水二碗，生姜七片，煎至八分，去渣温服，饭前送下。

如有热减去官桂，流汗减麻黄。

【验方二】

当归一两、桂枝五钱、没药五钱、川牛膝一两、川芎五钱、木瓜八钱、杜仲八钱、木耳四两。以上共研细末，每服二钱，半酒水送服。

【验方三】

手足麻木至不知痛痒者，采取霜降后之桑叶，煎汤频洗，具有奇效。

【验方四】

采榕树须根一握，以水洗净，置入盆中加水熬，约一小时，待温，将手或脚入盆中浸泡半小时，榕树根熬成的水可浸三至五次。

手脚无力

艾叶（台湾芙蓉，中药铺有售）、米酒、猪前蹄，三者清炖，不必加水，食数服即愈。

手足无力发抖

此症可能有中风及瘫痪之虞，速用艾茸，每日灸足三里七壮（也就是七次，不能六次，以单为合）。

用墨先点好位置，足三里，在足膝弯下，可用手心放膝头上，五指向下，而中指尖即及两膝骨缝中，便是穴位。这时，用生姜一片垫在肉上（每片可刺十洞穴左右），后放艾球手上，用香点燃艾球，觉热时可加姜一片在下，燃完连姜取下，另换新艾。

手 抖

患有手抖者，可请针灸医师针心经少海穴，年事高的人需多针灸或瓦阴市穴（百会穴）更好。

右手举不起

服用金门酒厂所产之金门苦酒，每天半小杯，如平时不饮酒者，未几即告痊愈，较服药更为神速。

肩、腕激烈疼痛

俗语谓“四十腰，五十肩”，有的人一到了四十至五十岁之时，会感到手腕不能抬高，甚至不小心碰了一下，就疼痛得涕泪交流。这是一种老化的现象，如果严重到无法自己梳理头发或难以提笔写字，就很难以自处，日常生活上，也会十分的不便。

【验方一】

患者最好在每晚入浴时，重复地做手腕运动，因为是在温水内，所以不会有刻骨般的疼痛。所谓的五十肩，绝对不会左右同时罹患，往往只有一边的手腕会疼痛，所以移动较易。

【验方二】

患者仰卧，将手腕抬高，如仍有疼痛感，可以叫一个人握住你的手，安静而缓慢地举起来，重复几次。

【验方三】

将二十克的姜磨成泥状，放入小布袋中，置于八百毫升的热水中振荡几下，再用毛巾浸入姜水，绞干后，温烫患部有效。

【验方四】

将芋头削去外皮，磨成泥状，加入等量面粉和姜泥（约全量

的百分之十至二十)，充分拌成芋药，贴于患部。

过度的使用肩膀及运动不足，都会引起肩、腕的抽痛，如果无论如何治疗都无法克服局部酸痛的话，那可能是内脏有了异常，例如肝脏不好的话，右肩会引起抽痛；胃部有毛病，左肩会引起抽痛；右边的肺有了问题，疼在左肩；左边的肺有了问题，右肩就会产生疼痛；如果是心脏病的话，左肩甲骨的内上角就会感觉疼痛以及发硬；如果女性感觉到颈筋或后头部酸痛的话，那就有可能是妇女病；这时就要从内脏的疾病先治疗，才是上策。

肩、背酸痛

骨骼和筋肉如缺少活动，会导致筋肉的老化萎缩，引起肩背酸痛。

【验方一】

用五灵脂五钱、泽兰五钱、山甲三钱、白芷二钱、当归钱半、肉桂一钱。半酒水煎服，治肩背酸痛有效。

【验方二】

老年人筋骨不舒，经络不和时，可将丝瓜、苡仁炖猪脚汤服食，有清补之功。

平时多摄取矿物质、蛋白质，对骨骼和筋肉的健康也有很大的益处。

经常坐办公桌的人，每天至少要做五分钟的体操，或是散步二十分钟，如是住在楼上，也可用上下楼梯来锻炼自己，或是游游泳、泡泡水，皆可使老化现象延后。

颈部疼痛

颈部的疼痛不舒服，通常是因为不良的姿势或是职业上的原因，例如：会计、打字、编辑、办公的行业，工作人员长时间面

向着固定的方向，会使颈部的肌肉延长呈紧张状态，极易引起颈部的过劳，如果颈部突然扭转或弯曲，很容易扭筋。另外，还有一些工作，如驾驶、油漆房子，烫衣服、读书，尤其是现在大多数的人晚间不停的收看电视节目，也会引起颈部酸痛。

把姜磨成泥状，装入布袋中，在温热水里摇荡数次，使姜汁渗透至水里，再用毛巾沾湿姜水，绞干后，敷于颈部疼痛处，或是直接用热湿的毛巾敷于患部，就会解除疼痛的感觉。

伤科疾病的治疗

跌打损伤

跌打伤

【验方一】

仙桃草焙干研末，每服一钱，热黄酒送服，一日二至三次。

【验方二】

苦篮盘汁十钱、蝶仔草汁四钱，温酒调和，一日三次，饮之有治疗打扑伤之功效。

【验方三】

跌打损伤者，将宝塔菜干根二钱、杜衡根末五分，共研和，以黄酒送服。

【验方四】

外治方法可将胡桃肉皮（即生胡桃外皮）捣烂，贴于患处

【验方五】

以木半夏叶煎水洗伤处，并以渣敷患处，一日二次就可以。

【验方六】

鲜芋麻捣烂绞汁，拌入风化石灰，晒干，再拌入芋青汁，再晒干，如此三至五次，最后晒干或烘干，研成极细粉末撒布于伤口，对伤口出血有卓效。

如果仓猝无备，即用鲜芋麻叶、茎洗净切碎，捣烂敷于患处

【验方七】

手、脚指甲受伤，如果指甲掀翻流血时，买一个猪胆，连汁带壳，包在受伤的指甲上，连未掉落的指甲也包扎起来，再用线绑好，不使胆汁外溢。如此约一个多星期，封住未动，猪胆也干涸成一层薄胆皮，解开时，指甲下长出淡白色皮肤，已经不痛，不久后，旧指甲自然掉落，新指甲又会长出来。

【验方八】

不论跌伤、碰伤、打伤而使眼睛受到伤害，只要瞳子未破，还能看见东西时，均可救治。

用老南瓜瓢捣烂，厚厚敷之，包扎勿动，自会渐渐消肿止痛，干了再换，到好为止。

同时另用川芎一钱半、当归二钱、生地四钱、白芍三钱、荆芥二钱、防风二钱。水煎，一日二次，连服二日。

【验方九】

眼睛瘀伤，则以赤猪肉一片，当归、赤石脂等为末，掺在肉上贴患处，可拔出瘀血即愈。

伤处肿痛时

【验方一】

跌打损伤疼痛时，急饮热黄酒或葡萄酒适量，有活血行瘀和止痛的效果。

【验方二】

将葱连根叶切细，炒熟，拌入适量松香，捣烂如膏，治伤部肿痛有效。

【验方三】

将番木瓜树叶捣烂外敷，一日二次，治伤肿。

【验方四】

空心菜捣烂，用酒炒过，敷于患部，加以包扎，不但可治跌

打肿痛，对无名肿毒的治疗也有效。

【验方五】

鲜清明菜二至三两，用水和酒合煎，一日二次分服，此法对风湿筋骨痛也有疗效。

【验方六】

木棉树的鲜根皮泡烧酒外搽，或与酒酿同捣烂，加温后外敷，可治损伤肿痛。

【验方七】

葡萄根或藤二至三两，加酒、水合煎服，并以鲜根皮捣烂敷于患处，对寒性脓疡，尤具奇效。

【验方八】

跌打损伤，内伤疼痛时，将海马焙燥研末，每服一至二钱，以温黄酒送服。

【验方九】

跌打损伤以致筋骨疼痛，以鹿角霜研细，热黄酒送服，每服一至二钱，一日二次。

【验方十】

跌打宿伤、腰痛或脚痛时，将水瓜五钱，五加皮（属五加科的南五加）、大血藤、威灵仙各四钱。共研细末，以热黄酒送服，每服二钱，一日二次。

走路跌跤

【验方一】

用冷却的茶叶水将患处洗净，再将茶叶放嘴中嚼烂后吐在碗中（量多寡视患处大小而定），加入一小匙硫磺，搅拌后再敷贴患处，十二小时换一次，只须二天就肿消，伤口干燥，约一星期即痊愈，如果是膝盖弯曲处的伤口，用此法也很有效。

【验方二】

不慎跌跤，疼痛不已，至中药铺买黄珠粉一两或二两（视伤处大小而定），用高粱酒加面粉少许调匀，贴在痛处，用布包好（不可用尼龙纸），约十二小时取下，如未好，可再敷贴一次即愈。

瘀血肿痛时

【验方一】

瘀血肿痛或外伤流血不止，均可用韭菜或根，捣烂敷伤处，能消瘀、止痛、止血。

【验方二】

糯稻草烧灰淋汁，热黄酒等量，混和在一起洗涤患部，有消肿止痛、活血化瘀之功。

【验方三】

将白芥子研末，面粉适量，调如糊状，外敷于患部，如感到灼痛难忍时，即可取开，此法对寒性脓疡也有很好的治疗效果。

【验方四】

瘀血腹痛、腰痛、筋骨痛，用牛蹄甲一两，文火煮三至四小时，冲入黄酒少许，一日二次分服。

【验方五】

如果跌打损伤、断筋碎骨、瘀血肿痛，用活河蟹适量，洗净去泥，捣烂，加适量烧酒拌和，敷于伤处，加以包扎，一日更换一次（夏季可一日换二至三次），此法具有神效。

【验方六】

用酒洗净伤口，将捣碎的风仙花敷上，覆一层布，布上边附一层草木烧灰的灰，绑好。不论是出血或瘀血，第二天即炎肿全消，过几天，即可恢复。

【验方七】

跌打内伤，瘀血作痛，用五灵脂五钱、蒲黄三钱研末，先用

米醋煮透，再加点水煮沸服之，每天一次，三五日即愈。

【验方八】

用当归、泽泻各五钱，川芎、红花、桃仁、丹皮各三钱，好苏木二钱。以三碗水煎八分。

如果头伤加藁本一钱，腰伤加杜仲一钱，肋伤加白芥子一钱，脚伤加牛膝一钱。此即“当归汤”。

当归汤专治跌打损伤未破口者，有破瘀活血的功能。如果已气绝，将药灌入喉中即能活转，如牙关紧闭撬不开，可先用细胶管由鼻孔伸入喉中，再以粗针筒将此汤注入，即可复活。

【验方九】

跌打损伤或遭车祸，已晕死者，急扶伤者起，就坐于地，手提其发，用生半夏末约豆大份量，男左女右，吹入鼻孔内，并用生姜汁灌之，再用热酒冲白糖二两灌之，免瘀血归心，只要心头微温，虽晕死一日，亦可救活。

跌打损伤以致吐血时

【验方一】

将玫瑰花根五钱，用黄酒或水煎，一日分二次服。

【验方二】

以台湾莴苣全草一两（鲜草三两）和猪瘦肉一两煮汤服饮有效。

跌打损伤破口危急时

【验方一】

跌打损伤已破口，食噪割伤者，用“铁扇散”敷于伤口，用扇搨之，立时结疤，不必再换药，如果伤处已发肿，可煎黄连水抹擦即消。

铁扇散：象皮四钱、上龙骨四钱、占石灰四两（此灰要在破

古庙，破古坟或老旧房屋墙壁找，普通的石灰无效），枯矾四两、柏香四两（即黑松香一种）、松香四两。先将二香溶化，倾入水中，取出晒干，共研细末听用。

【验方二】

天麻、羌活、陈皮、南星（姜汁炒）、白芷、白芥子各一两。共研细末，收于瓶中，不可泄气，此物名“玉真散”，专治跌打损伤已破口者，勿论伤口大小，不省人事，或溃烂进风，口眼歪斜，手足扯动，形如弯弓，只要尚有微温，用来散敷伤口。如脓多，则用茶水避风洗之，将药提出一部分，加熬石膏二钱、黄丹三分研细，调匀渗敷患处即可，或用温酒冲服“玉真散”三钱，亦可起死回生，惟呕吐者，较难救治。

【验方三】

如果割颈断喉者，急早救治，迟延则气绝身亡。乘初割颈时，扶住仰卧，合拢刀口，将血擦净，急用大雄鸡一只，快手去其毛剥皮乘热贴伤口，内服七厘散，愈后鸡皮会脱落。

【验方四】

若戮伤致肠出不入时，用好米醋温热洗肠，随洗随入，用活剥鸡皮贴在伤口，内服七厘散，愈后鸡皮自会脱落。

七厘散为伤科圣药

上朱砂一钱二分，麝香一分二厘，冰片一分二厘，乳香、没药、藏红花各钱半，血竭一两，孩儿茶二钱四分。共研细末，收小口瓶中勿泄气，每服用热酒冲下七厘，不可过多，专治跌打、金刃刀伤、骨断筋伤、流血不止。

另用温酒调药敷患处，干渗定痛，立止血见效，是伤科圣药。

跌打损伤以致气绝时

【验方一】

如果跌打损伤已气绝者，急用热酒冲白糖二三两灌之，如果伤者牙关紧闭，亦可用针筒注入，即可复活。

【验方二】

或以大雄鸡一只，去毛破肚，除肠杂，乘热敷于伤处，捆住，少时即可回生活命，再用药灌之，则无生命危险。

撞 伤

对于撞伤、挫伤引致伤部又肿又痛时，用芋药敷贴最有效。

【验方一】

把芋头的外皮剥掉，将它磨成泥状，再加入同量的面粉，以及全量百分之十到二十的姜泥，充分搅拌即成芋药，置一旁备用。

将姜磨成泥，放入布袋里，束紧袋口，在热水中振荡几下，用毛巾绞此姜水，贴于患部，重复两三次后，再将芋药厚厚铺在油纸或纱布上，敷贴患部，为防皮肤弱的人皮肤溃烂，可先铺上一枚木绵木再敷上芋药。芋药的有效时间为五六小时，故一天要换三次，约两三天，会恢复到某种程度，过几天即可痊愈。

在换药时，必须用温水将旧药洗干净，如能等一小时以后再换上新药，皮肤就无溃烂之虞。

剥芋头时，手部会有痒感，可知其刺激力之强，故在制作芋药时，要防止此物伤害皮肤，如果在做芋药时放入十滴的芝麻油，就不会使皮肤溃烂了，当感到姜太多而灼热难当时，即可减少姜的用量。

【验方二】

某幼童放牛时，不慎为牛巨掌踩伤，顿时红肿，不得动弹，后来取未经过日晒雨淋的陈干稻草（放于谷仓中，愈陈愈好），抽出一把烧成灰，并以童尿混拌而成灰饼子，趁热敷上伤处，用纱布包好勿动。敷上后，即刻消肿止痛，二次敷用，则行动如常，如果有破皮，则应先用布裹好，以免尿、灰浸入伤口，无法忍受。

此法适用于撞伤、踩伤、为重物压伤，功效奇速。

【验方三】

如果系跌撞肿起，以醋调面粉涂之，干后再换，唯破皮处，不要涂到，此法具有奇效。

扭 伤

扭伤腰痛

【验方一】

山东有句俚语“扭伤了腰，换个蟹子腰。”取一只约十两重的海蟹，用木棒将它捣碎，千万不可用刀之类的铁器去切，捣碎后，放入砂锅，再倒入一瓶黄酒，酒量以能将螃蟹盖住为度，再放入蒸锅中蒸约五六十分钟，取出食蟹肉喝酒。海蟹营养丰富，黄酒可促血液循环，约吃三只，即可治好。黄酒蒸后，酒的效力减弱，故喝后不会醉。

【验方二】

腰有钝痛的人，用两三根晒干的萝卜叶，放入两升的水里，一直煎到剩一半为止，加入洗澡水中，作腰浴，也就是使浴盆的水淹到腰患部为止，直到上半身出汗为止，萝卜叶干可暖和身体，有所助益。

【验方三】

生姜、芋头等量，芋头削皮切碎，捣烂如泥，生姜捣烂绞汁，同搅拌，加入适量面粉，搅如糊状，依患部大小摊于布上贴患部，一日更换二次，如在冬季，可加温后再贴，此药须临时配，当天使用。

此即芋药，前面撞伤一节已有提及，或称之姜芋糊，也有人叫它“盲肠糊”，据说，贴于急性盲肠炎患部，能退热，对血象也有改变。此外，慢性盲肠炎腹痛、局限性腹膜炎、慢性胸膜炎，或肢体关节痛，用此法治疗，效果颇为良好。

【验方四】

把两三个马铃薯洗净，磨成泥状，再加入一些面粉拌和，然后均匀摊在纱布上，用来贴腰痛部位，如此不仅使血行良好，更能消除炎症，有助恢复。

【验方五】

生韭菜或韭菜根一两，切细，黄酒三两，煮沸后，乘热饮服，每日一至二剂。

【验方六】

苡苳于炒香，每次一钱，温黄酒送服，一日二至三次。

【验方七】

榧木根五钱至一两，与黄酒及水合煎服。

【验方八】

对跌扑闪挫、扭伤腰痛者，以白芥子二份、黄栀子八份，共研细，加面粉适量，以鸡蛋的蛋清调如糊状，敷于患部，每日换药二至三次，至局部发出青紫色，就是好了。

【验方九】

搬重物闪腰或扭伤，将真正的云南白药一瓶，匀分为八包，每隔四小时服一包，一日四包，两日服完。以高粱、白干酒或普通烧酒送服，如果有出血者，用温开水送服。

云南白药以麻舌甚久，开瓶且闻强烈香味者为真药，是跌打损伤之圣药，主治殴伤、跌伤、刀枪伤、闪腰、胃及十二指肠溃

瘍、女性经血不调、血崩等，皆有神效。

【验方十】

每天清晨，在硬板床上，将臀部向左侧转动翻转六十二次，随即用双手上下力擦背部尾闾命门之间部位八十四次，可以预防腰部扭伤，永不腰酸。

腰部以外之扭伤

【验方一】

急性的扭挫伤，将酒酿、鲜生地适量共捣烂，炖热敷患处，每天一次。

【验方二】

鲜木瓜烤熟，捣烂乘温敷于患处，一日二次。

【验方三】

赤芍二钱、红花二钱、栀子二钱、五加皮二钱、白芥子一钱、乳没一钱、南木香一钱。为细末，同煮熟，糯米共捣和，敷患部有效。

【验方四】

手足扭伤，不能活动，取倒吊榕树根，也就是榕树垂下之长须（气根）适量洗净，和葱根（底部之白根）洗净，入锅中加水煮沸，然后倒入食醋半碗，将不能伸直之患部关节，搁在水蒸气上熏，取适当的高度，不宜过高，否则熏不到水蒸气，过低则易烫伤。每次约半小时，一日三回，次数加多更好，照此法，每天更换新药，轻者五天，重者半月，即可行动如常人。

此方专治血气不能通流，筋紧不能伸缩等症。

【验方五】

韧带扭裂，即是脊椎上骨与骨之间的韧带，因身体虚弱，或扭伤或弯身拾物时，不慎折裂，可选购白鳢（河鳢）半斤以上；越大越好，粉光参一至二钱，切片，和半瓶米酒放锅内，不放

盐、酱或调味品，先行一滚，再隔水蒸约二十分钟，取出，于睡前一次吃完。

煮时，因鳗挣扎力量大，故要盖好，以免跳出，此物味淡，但效果奇佳，吃后会觉如释重负，约吃十余次，疼痛消失。白鳗所含荷尔蒙极多，某君背部佝偻十多年，即因使用此法，终于治好，故可一试。

颈部筋急，不可转侧

木瓜二个，剖开加入乳香、没药各二钱，再缚定，置饭锅上蒸三至四次，研烂如泥状，每次取三钱，黄酒一杯炖化，温时服下。

脚转筋（腓肠肌痉挛）

【验方一】

吊脚筋时，以吴茱萸一两炒热，包膝弯处，扎妥。

【验方二】

将鲜向日葵茎心白髓一两、伸筋草一两，煮猪爪吃。

【验方三】

小脚肚转筋者，用木瓜一至二枚，以陈黄酒煎，每日睡前服饮一小杯，连用数天。

【验方四】

薏苡仁适量，加水煮，如味太淡，可加猪肠、瘦肉，可治抽筋。

【验方五】

如睡眠时抽筋，即刻缩卷四肢，心放冷静，用手抓扼患部，其筋急自退，平安无事。

伤 口 出 血

外伤出血

【验方一】

将一小匙盐放入水中溶化，即是现成的消毒液，伤口洗净后，将蛋白注入伤口深处，再敷上纱布，包扎好，较轻的伤口约两三天就可复原。但伤处不可沾到水，以免细菌在伤处繁殖，且蛋白和纱布要每天更换。

【验方二】

南酸枣二层皮研细粉撒布伤口，也有效。

【验方三】

以龙眼核焙燥研细末，撒布伤口，加以包扎，

【验方四】

海马烤焦研细末，敷伤口，有良好的止血功能。

【验方五】

马勃撕去皮膜，取内部海绵绒样物，压迫出血部位，也能立即止血，如果拔牙后出血，将此物填在牙龈处；或流鼻血时，将此物塞入鼻孔，能立即止血。

【验方六】

用盐将韭菜揉一揉，贴在伤口，过几分钟后，流血就会终止，此时，可再将韭菜揉出汁来，滴在伤口，也有益。

【验方七】

采五六根艾草，用口水揉一揉，贴伤口上，过约五六分钟，即能达到止血的目的。一般碰到擦伤的时候，也可使用这方法来治疗。

刀伤出血

【验方一】

葱去其茎，以葱白五根，白砂糖约二钱，合捣至匀细，敷上疮口，再以绷带扎好即可。

此方无论何种刀伤，或遭金属铁器一类碰割之金疮，皆可使伤口愈合；即使指断血肉横飞者，只要对骨对正，以竹片夹定，再敷以本方，即清凉止痛，每天换药。但应暂戒性酒色欲，以免伤口复疼。

【验方二】

将全葱煨熟，捣烂敷患处，能散瘀止痛，对刀伤出血淋漓者，均有功效。

【验方三】

采番石榴（即巴乐）未熟果或树皮，焙燥研细末，外用撒布。

或取蜂蜜调涂伤口，一日二至三天，有愈合伤口之功效。

【验方四】

鲜杨梅树皮或根皮，洗净捣烂外敷。对跌打伤肿痛也有助益。

【验方五】

小蓟苗洗净捣烂涂敷，干则换，一直到好为止。

【验方六】

刀伤出血，用鲜稗草连根捣烂外敷。

或将干草焙研细末，撒于伤口，血可止住。

【验方七】

金樱叶、苧麻叶等量，晒干研细末，用瓶密贮，外敷止血，古方名为“军中一捻散”，为伤战止血剂。

【验方八】

宰鳖取血，滴入干石灰粉内，搅和捏成团，穿线其中，挂于通风处阴干，遇有刀伤、跌打伤或枪弹伤出血时，研末撒布伤处，即可见效。

【验方九】

中药铺售有“虫白蜡”，刮下一些粉末敷在伤口，用布条包扎，可治刀伤出血。

本草纲目上说它有止血、定痛、生肌的效力，过几天，伤口脱痂就好了。

【验方十】

黄芩一钱、黄柏一钱、大黄一钱、白芷五分、樟脑五分、川连五分。共为细末，干抹敷之，能治疗男女老幼刀割出血或跌打出血。

刺 伤

刺入之异物已取出时

【验方一】

以烟末敷之，可止痛、止血，对刀、枪、弹片伤皆有功效。

【验方二】

萝卜削去表皮，再用刀刮萝卜成泥，敷伤口上，用纱布包好，一天换三次，如果时间许可，最好干了就换，不出数天，红肿全消，伤口无脓，且无副作用，铁钉刺入拔出后，此法最为有效，萝卜有化肿消毒功能。

【验方三】

平时盖印章用的印泥能消肿也能拔钉锈。某幼童脚为铁钉刺伤，铁钉虽已拔出，但伤口却红肿、流脓，将近溃烂，以印泥和脱脂棉搅和，贴患处，到第三天，不止肿消，且脓口已闭合，第

五天，能自己行走。

这里所指的印泥不是目前的海绵印泥，而是印泥膏，它的功效真令人叹服。

刺入之异物未取出时

【验方一】

枪伤、弹片、铁钉、玻璃碎片等伤，取番薯或鲜叶洗净，用开水泡一下，捣烂敷于患处，碎片就能吸出。

【验方二】

如果弹片、铁钉或竹木刺入肉里，将生栗子切碎，捣烂研如泥，敷于患处，有止痛止血、吸出脓毒及异物的作用。

【验方三】

弹片和枪簇在肉内，以饴糖涂敷，可缓解疼痛而吸出弹簇。

【验方四】

要取出弹片或签刺时，将老熟南瓜瓢去子，按五与一的比例加入蓖麻子仁一份，共同捣烂如泥状，敷于患处，包扎之，每天换药一次，一直到吸出异物为止。

【验方五】

扎得很深的刺，可把芋头磨成泥状，贴在伤口，一天以后，刺自会浮现出来。

【验方六】

或是以少量薏仁磨成粉，加入一些饭粒，作成药膏状，贴于患处，第二天，刺就会被吸出。

烫 伤

烫伤、灼伤、撞伤、跌伤、擦伤，这些都是家庭中较易发生的意外事故，因此，学习意外事件的处理是很要紧的，不但可免

慌乱，且还能使伤者的患处减低危险度。

尤其是烫、火之类，平时接触甚多，汤烫火灼，会使皮焦肉烂，终身瘢痕，无法复原，岂能不防？西医逢烫伤患者，皆移植新皮，包扎伤口，但是易于感染细菌，甚而危及生命。中国一些民间偏方，对烫伤的紧急处置，都是取些家庭所有，就地取材，可将伤害减至最低，又不会留下疤痕，故列出来，以见我中国偏方之神奇。

烫伤治疗法

【验方一】

无论汤烫或火灼，仓猝间急用酱或酱油涂敷患处，能止痛且解火毒。

用卫生草纸七张，渍足酱油，敷患处，较严重的，约隔半小时，干了就换，数日即可痊愈，且不会留下瘢痕，恢复皮肤本色，而无黯黑之变异。

【验方二】

全身火烫或热水烫伤，不论生泡与否，皆可用卫生纸（或棉花、黄纸）浸顶好高粱酒，贴于伤处，待干时换为湿的，不断贴于伤口，轻者三十分钟，重则一小时，即可恢复好的皮肤。

如果伤处生泡、脱皮，经贴过高粱酒后，绝不会发炎、化脓，亦不火气功心。初贴时有微痛，再贴则不痛，脱皮处在用酒贴后，再以消炎软膏抹上三五天，痊愈后，无疤无痕。

【验方三】

将肥皂水涂于灼伤处，可免伤势恶化，如果灼伤处范围较小时，以洗衣肥皂涂在患处即可，实用又有效。

【验方四】

这是一个处理烫火伤的古方法，就是用浆糊抹在伤口，等浆糊干了，再涂敷一层，如此反复，直到痊愈为止，伤口碰到浆糊

会有清凉感，浆糊又是廉价物，但用处很大。

【验方五】

拿香烟以冷开水浸湿，敷于汤火烫灼之处，十分钟后，即可止痛，不起泡，也不溃烂。

香烟使用的多寡，视患处大小而定，高下品级的香烟均可使用，屡试屡验，简而易行。

【验方六】

烫火伤，可将患部浸入冷藏的牛奶桶内，某妇女即以此法治好烫伤，据诊断的医生观察，发现在诊治灼伤病人时，以在牛奶里浸过的纱布敷于伤口，能很快的见效。

【验方七】

将苦瓜的瓜瓢捣烂，涂敷有效。

【验方八】

以鲜南瓜瓢捣烂，涂敷患处。

以南瓜藤水频频涂患处也有效，南瓜藤水之取法，即在离地面约三四尺处切掉藤，放一瓶于切口处接滴下之汁，此汁即有疗效。

【验方九】

将鲜梧桐花捣汁涂患处，一日数次，可疗火伤。

【验方十】

南酸枣树皮（去外皮取二层皮）煎浓汁，涂敷，一日二次即可。

【验方十一】

取杨梅树皮烧存性，研细末，用麻油调涂，有效。

【验方十二】

鲋鱼蒸后，以其流下之油，涂于火灼或烫伤之处，甚有效用。

【验方十三】

蜂蜜涂在烫火伤口处，有止痛的作用。

或以蜂蜜调热水灌于伤口有效，此方适用患处大者。

【验方十四】

鸡蛋的蛋黄焙焦，所流出之蛋黄油，有促使伤口愈合之效。

蚌壳煨之研末，调蛋黄油搽抹也有效。

【验方十五】

将亚麻仁油（高温消毒后）涂烫伤部，一日二次，可收奇效。

【验方十六】

用食油或植物油一杯（份量视伤势轻重而异），投入粗盐或晶盐约二匙，份量可配合油的份量加减，以筷子调匀，涂于汤火烫灼之处，其痛立止，连搽数日即愈，且无不美观的瘢痕留下。

植物油中，如菜子油、豆油、花生油皆可，而茶油乃最上品，因为茶油本身即具有消炎、杀菌之妙用。

【验方十七】

汤火烫伤，用煨石膏，茶油敷之即愈。

【验方十八】

明矾末调麻油调搽亦有效。

【验方十九】

用桑叶烧灰，调麻油搽之。

【验方二十】

对火灼破烂患者，用朱砂研细，以菜油调敷，二次即愈。

【验方二十一】

烫伤之初，可先以麻油抹之，再用糯米淘水一碗入麻油一二匙，用筷一顺搅之，切忌来回搅动。搅至二千下，能挑起细丝条即成。用羽毛蘸水抹之，可立时止痛，愈后无疤痕。

【验方二十二】

生石灰半斤加水溶解冷却澄清后，倒入清洁的瓶中，以食用麻油二两缓缓加入，一边以筷子不断搅动，石灰水加入麻油后，因化学作用，会变成乳白色浆糊状，待加进去的麻油不再变色

时，就可停加麻油，盖好备用。

此物涂于患处，有冰凉感觉，不须包扎，并可减少组织的破坏与患部的疼痛，较轻微的一二级烫伤，约一周内可自然痊愈。

【验方二十三】

明矾粉置碗内，用高粱酒化开，以雄鸡毛沾这明矾酒洗患处，洗好后，再以雄鸡毛沾上“冰片水”涂上即可。

冰片水是以一个蛋白和一钱冰片（先研末）调和而成。

上药后，如果发现皮肤上有一个个的水泡，可用缝衣针刺破水泡，让水泡内的水流出，决不可用毛巾、手指或棉花去擦，只用雄鸡毛即可，所用的针也须放铁锅内煮数分钟才可使用。如此治疗，不但可减轻痛苦，数天内即可结疤，疤不可剥去，有保护新生皮肤之用，一周后疤掉下，即是完美的皮肤。

此方中，酒可以活血；明矾可收敛去毒；芝麻油可杀菌；冰片生肌；蛋白可助新皮肤完美成长。须注意的是，患处如未脱疤，则忌吃生姜、茄子。

【验方二十四】

取水中大蚌四枚，同置磁盆中，俟口开，放入冰片二三分，即化为水，用鸡羽毛将此水搽患处，颇具神效。

【验方二十五】

坏的烂橘子不要抛弃，放在陶瓷制的粗罐或有色玻璃瓶中，密封贮藏，越陈越好，约一年后打开，倒出浮在上面的橘汁（残渣会沉在瓶底），用毛笔沾此橘汁涂在纸上覆于伤口，如果伤很严重，热度高时，会马上烘干，干了再擦，继续不断，直到肿消为止，如直接搽于患处也可以，不久即会痊愈。

这种橘汁内含有——种橘霉素，有强力抗菌消毒的作用，治疗烫伤特别有效。

【验方二十六】

将家中每天喝剩的茶水连同茶叶，倒入小缸中贮存，愈陈愈好，约三个月即可使用。

遇有火灼、烫伤时，速将患部浸入所储之残茶中，除了可以止痛外，继续浸上个把钟头，便不起泡、不破皮，如果将残茶叶包裹患部，也可照常工作，约两天即可治愈。

【验方二十七】

如系滚水烫伤头脸，将夏枯草研末，以香油调涂患处，宜厚；能即时止痛、止臭，三日消肿，八日痂落，非常有效。在医疗期间，切忌食酱，以免愈后脸上会有黑斑。

【验方二十八】

至中药铺购大黄、白芷、黄柏三味药粉等份混合，与桐油搅拌均匀，用鹅毛沾之涂于伤口，有清凉感，等药粉风干再擦，不用包扎，约一星期可长出好的皮肤来，二星期后即可复原，且不见疤痕。

【验方二十九】

将三黄（大黄、黄连、黄芩）三钱，樟脑五分、生石膏粉一钱、滑石粉一钱、硼砂五分。共为细末，每天二次，混合猪胆汁搽于伤口，有退黄止痛之效。

特别是火烧、油烧、滚水烫伤，皆有奇效。

【验方三十】

取开白花的芙蓉花一筐（如无纯正的白花，可用午前雪白，午后变红，薄暮萎谢之醉芙蓉），投入植物性食油中，花多味浓，花少味淡，须调配适度，用酒坛、陶罐、磁缸或玻璃器封口贮存，约一年即可用，如能贮存十年以上，则为无上之灵药。将所浸的油及芙蓉花残渣，涂敷于火伤处，其病立止，无论轻伤、起泡或溃烂多年者，皆可迅速痊愈。

某君患无名肿毒，两脚脱皮，流脓黑烂，屡治不好，用芙蓉油抹患处，居然治愈，可见它还有消炎、解毒、生肌的功效。

有一幼童，全身为沸水烫伤，群医束手无策，面面相觑，搽抹芙蓉油，数日即愈。此为外科圣药，特此披露，以供依法炮制，备不时之需。

【验方三十一】

将秋葵花（又名黄蜀葵）或锦葵花，浸贮油瓶中，也可医治遍身溃烂的烧烫伤患者，奇效如神。

【验方三十二】

急将烫伤之手或脚，浸入粪池（或便桶）内，约十分钟不痛，继续三五分钟，不必再泡了，但手仍不可洗，让患部干后两小时，以药棉沾冷开水，轻轻洗去粪便，十天左右自会痊愈。

如果被开水烫到，将患处浸入小便桶中，约泡十五分钟，十天左右，会脱去一层皮就好了。或是用童尿灌之，可免火毒攻心。

此法虽臭味难闻，但在昔时乡间，是最有效，且最实用的方法，治疗烫伤、灼伤患者无数。

此为古时偏方，自有存留的价值，特此记下。

烫伤患者注意事项

一、将沸水或煮滚之汤汁小心处置，切勿放置于幼儿垂手可及之处，此外，也要小心火烛。

二、面积广泛的烧伤，常会丧失体液，需注意患者体液的维持和营养的供给，以免造成患者休克，此时，可给患者流质饮料和食盐水，补充体内水份和盐份的不足。

三、保持患部的干净，以防感染，如果感染细菌再发炎时，会留下伤疤。以最快的速度敷药，以免伤势加重。

四、平常可制作些治疗烫伤、火灼之药物于家中备用。

破 伤 风

西医对破伤风认做难治之症，要在病情未发之前，注射破伤风血清，略晚即无法医治。但针灸却医到病除，有如探囊取物。除了头目青黑，额汗如珠不流，眼小目瞪，汗出如油者外，

其他症状均易医治。

破伤风的症状为口噤不开、反目上视、两手足抽搐、背强直、腰为反折，肚腹鼓挺，或蜷缩不能伸。病因是遭受暴伤疮破流血，邪风吹袭传播经络，或因创处著了白痢口闭塞生风与抽搐。

关于致病的根因，总是气血两虚的人，遇流血不能抗御风邪吹袭，使病在体内传播，予以消炎不愈。如见病人伤口发红、不敛不消、形现寒缩、脉像转弦紧，即予施针手术，也可用药散风补其气血，不叫病变起作，化风邪散于无形。

【验方一】

至于病至抽搐，药缓难济病急，惟有针灸才可以解疾。即刺入人中、印堂、内关、上星、风池、承山等穴。例如病人双目上视，角弓反张，病邪在督脉太阳；两手握拳抱抖而笑，是风传心经。治疗以见症依经施针，使邪泻抽止，人转醒安。

破伤风西法用接种疫苗于未发之先，中药与针灸可施用于伤后病变急迫之际。

虫咬、螫伤

蚊虫咬伤

【验方一】

被蚊子叮得握痒难耐时，立将肥皂浸湿涂于患部，顿觉清凉舒畅，可防止皮肤因抓搔后留下黑点。

【验方二】

用西瓜皮擦于被叮处，也可止痒。

【验方三】

或摘几片菊叶，用盐揉出汁后，用此汁来涂患处。至于用普

通的青草叶子揉汁涂抹也有效。

蜘蛛咬痛

【验方一】

被草中蜘蛛咬伤时，将蜈蚣一条和猪胆搽之。

【验方二】

秦艽煎汤饮服，有解毒、消肿、止痛之功。

【验方三】

将槟榔用刀切烂，再以煮熟饭粒少许和红砂糖用童便煮滚，敷伤口旁四围，留咬口不敷，毒气自会由咬口出来，此法特别有效。

蜂 螫

【验方一】

人身体被蜂螫了，即刻在伤口涂上尿液，即可止痛又可消肿。

【验方二】

或将生茄子切开，擦搽患部，如有白糖，加入适量，一并捣烂涂敷。

【验方三】

被马蜂刺后，疼痛难忍，以马齿苋菜，挤汁涂患处，立可止痛。

【验方四】

如果被虎头蜂叮到，肿痛的情形会相当的厉害，摘取叶柔软的草，如蕺菜、虎耳草、蒲公英、艾草、繁缕等先揉搓过，贴在患部，可防肿痛，待回家，再以大蒜泥贴好。

【验方五】

黄蜂螫过的地方，用人乳涂上，不久即好，可见人乳也可作止痛消肿之药。

【验方六】

将野苜蓿捣烂，涂敷被黄蜂螫过的伤口上。

【验方七】

大黄蜂螫伤，速嚼食生芋艿，直到感觉芋味有生腥气及麻舌感为止。

【验方八】

为毒蜂螫中，命危时，急取蜂房焙干为末，猪油调敷。或取随身之药，将阳物垢，用手拈涂患处即愈。

蜈蚣咬伤

【验方一】

被蜈蚣咬伤时，立即将患部用手指抓紧，用力将伤口内的血挤出，并用绷带或布条扎紧患处，使血脉流动缓慢，以免毒液迅速侵入体内。找只公鸡，用棉花塞进鸡嘴，使它吐出口液，用沾有公鸡口液的棉花涂在伤处，十余分钟后，剧痛立止，约过数小时，红肿自会消除。

【验方二】

野苜蓿捣烂，涂敷伤口亦可。

【验方三】

将生茄子切开，擦搽患部，或加白糖适量，一起捣烂涂敷。

蝎子螫伤

此虫有毒，每于夜晚出现，尾巴翘起，上有毒钩（大溪永里山区多尾部呈针状），螫着人，奇痛无比。

【验方一】

用蝎子药解毒，蝎子药为雄黄之类作成。

【验方二】

洒泡尿，作成尿泥敷上，也会消肿，这是因为毒蜂、毒蝎之毒汁多为酸性，尿中所含之阿摩尼亚为碱性，故酸碱中和，能止痛消肿。

被狗咬伤

【验方一】

不论男女老幼，被狗咬伤出血，发黄肿痛，则将黄腊五分、樟脑三分、梅片三分共为末，每天一次，和茶油搽之。

【验方二】

狂犬咬伤时，用麝香三分、雄黄钱半、冰片六厘、制透月石（硼砂）五分、牙硝三分。共研细末，点眼角，一日七次，次日再点七次，点后闭目片刻，其毒皆由伤口流出，咬过二十天者不治。此药并可治被蛇咬伤的患者。

【验方三】

黄皮树叶二两，焙燥研细，用适量好黄酒隔水炖煮，一日分二次温服，并以药渣敷于伤口，可治狂犬咬伤。

【验方四】

为狂犬咬伤，饮驴尿一二升即愈。或服老鼠屎即愈。

【验方五】

以蛇脯一枚，去头炙，捣为末，每次服五分，每天服二次。

毒蛇咬伤

【验方一】

先用带子将伤口上下扎紧，以免毒气四散，再将鸡蛋敲一小孔，孔口对着伤口，用手按住，不久，鸡蛋就变成黑色，丢弃黑

蛋，再换另一个蛋来对着伤口按住，如此反复，直到肿势全消，鸡蛋不再发黑，则毒尽而愈。

【验方二】

抓大蜘蛛数只，先洗一只放在伤口上，让蜘蛛自动去吸毒，少时被毒胀大，急取下放在冷水盆中救活，另取一只再吸，如此轮流吸换，毒液被吸尽即痊愈，但蜘蛛必须放于水中救活，再将它放生。

【验方三】

辣椒叶（小号）约一巴掌，混合后搗烂，敷伤口，但应于咬伤后六小时内敷，则有十成的救治把握，过六小时后，效果较差。若同时服用下方，效果更佳。

【验方四】

辣椒根头（根最好）切为细片，量约一碗，用米酒二瓶煎至一半，一日数回服用。

【验方五】

以宝塔菜，生半夏等分，共同捣烂，敷于伤口

【验方六】

采野苜蓿捣烂，涂敷伤口。

【验方七】

生芋艿梗擦搓伤处，或捣烂贴敷。

【验方八】

将番杏鲜草适量，捣烂绞汁服半杯，以渣敷贴伤口。

【验方九】

毒蛇咬伤，以鲜芋麻嫩叶捣烂敷于患部，并用芋麻根一两，以水和酒合煎饮服。

【验方十】

用鲜慈菇捣烂敷伤口，两小时更换一次，并用全草捣汁服下。

【验方十一】

以台湾莴苣鲜根捣烂，加入少量雄黄搅和，敷于伤口周围。

另用根或全草一至二两，水煎服下。

也可以将鲜草捣烂，以开水冲服。

【验方十二】

采黄皮树叶二两，焙燥，研细，用适量好黄酒隔水炖煮，日分二次温服，并以药渣敷于伤口。

【验方十三】

五灵脂一两、雄黄五钱研末，每服二钱，并敷伤口。

【验方十四】

遭毒蛇咬，先喝一碗麻油，免毒攻心，再用香白芷一两研末，麦冬煎水送服，虽垂死亦可救活。

【验方十五】

台东县达仁乡土坂的居民，都以青石来解毒，以过火的刀片将伤口划开，将青石贴于受伤处，石头即黏在伤口上，待毒素吸清，自会掉落。

用过的青石，先泡在温水半小时，再泡于牛奶中二小时，青石所吸的毒液即可全部在温水及牛奶中溶解，还可供下次再使用。

此种青石系瑞士籍神父贾斯德自非洲托人带来，长五厘米，宽二厘米，有解毒之效，救活多人性命。

水母螫伤

【验方一】

海水浴时，为水母刺到，可用一杯茶水洗，茶必须是浓茶，洗过后，可去除痒痛。

【验方二】

或将二十克的决明子，放在一百八十毫升的水中煎至半量，用此药汁洗患部，此药汁冷却后就没有效果，所以要趁温热时使用。

被螫、咬伤患者注意事项

一、不要看伤口小没什么要紧，有的人用舌头舐一舐伤口，有的把口袋翻出来检出棉屑往伤口一贴，真是太危险了，因为细菌或毒素都可能会送掉一条命。

二、紧急的处置最重要，例如先用布条之类的东西扎紧伤口附近，以防毒气迅速流窜，直入心脏。

三、须保持镇静，迅速治疗，切不可掉以轻心

中 毒

食物中毒

食物中毒有恶心、腹痛、下痢的症状，最广为人知的基本知识，就是将胃中的东西吐出来。

【验方一】

盐水是最实用的催吐剂，特别是温热后食用，更具效果，凡是误食有毒的东西，或食用刺激性强烈的食品，可饮用一杯温热的盐水，以排出毒物。

【验方二】

凡食物中毒，或误中无名百毒，可于净土地掘二三尺的深坑，倒入清水一桶，用木棒拌之，稍待澄清，取饮几碗，百毒俱解，尤其是黄泥土地最好。

【验方三】

凡诸毒都能以鸭血解，包括服毒自杀，可用鸭血灌入患者口中，毒物皆解。

【验方四】

生绿豆适量，用水浸泡后研磨，去渣取汁，大量灌服。

【验方五】

空心菜捣汁一大碗备用。另乌韭、甘草各四两，银花一两，煎成浓汁，和空心菜汁一起灌服，解毒效果更佳。

【验方六】

杨梅树皮三至五两，水二至三碗，煎汤灌服。

【验方七】

食物中毒者，胸腹胀闷，上不得吐，下不得泻时，急用盐一匙，炒至焦黄，冲开水温服，待吐出黏涎，即得松解。

【验方八】

用刺猬皮瓦上焙干，研末，每服三钱即止。

鱼蟹中毒

【验方一】

误食鱼、蟹中毒，鲜橄榄青果一至二两捣烂，加水绞榨汁，灌服使吐。

【验方二】

鱼蟹中毒腹痛时，将鲜冬瓜捣烂绞汁，大量饮服。

【验方三】

有腹痛、呕吐的现象时，以无花果鲜嫩叶，洗净捣烂绞汁，每服半杯，温开水和服。

【验方四】

腹痛吐泻交作，采鲜活芦根三至五两、生姜五钱、紫苏叶五钱。水煎服。

【验方五】

生姜、紫苏叶各一两，水煎加红糖适量，一日二次分服。

【验方六】

鱼蟹中毒腹痛，又长风疹搔痒时，以紫苏叶一两、生姜六

钱、厚朴二钱、甘草二钱。水煎去渣，一日二至三次分服有效。

【验方七】

蟹和柿同时中毒而有吐血现象时，以唐木香十克，加生姜两三片同煎汁服饮。

【验方八】

章鱼、乌贼、蛤之中毒，用一小碗的醋混合盐水，用以催吐。

另外，胡麻油、陈皮的煎汁也具有催吐作用。

【验方九】

鲐鱼的中毒，则以生柿或干柿，另用陈皮混合煎汁服下即可。

河豚中毒

【验方一】

橄榄青果一至二两捣烂，加水绞榨汁，灌服使吐。

【验方二】

鲜冬瓜捣烂绞汁，大量饮服，也有效用。

【验方三】

将生番薯嫩叶捣烂，冲入开水，大量灌服催吐，不吐再灌，待吐出黏液，即是奏效。

【验方四】

河豚中毒可食用蒿雀之肉黑烧。

【验方五】

若有腹痛吐泻的现象，应以鲜活芦根三至五两、生姜五钱、紫苏叶五钱。水煎服下。

毒菌中毒

【验方一】

新鲜空心菜捣汁，大量灌服，有急救解毒之功。

【验方二】

对误食钩吻及毒菌中毒，用山羊血大量灌服，可解毒，收急救之功。

【验方三】

以绿豆四份、甘草一份，水煎，大量灌服即可。

【验方四】

马料豆、绿豆各一两，甘草三钱。水煎灌服有效。

【验方五】

生蕃薯嫩叶捣烂，冲入开水大量灌服催吐，不吐再灌，待吐出黏液即是奏效。

【验方六】

误食野菌中毒，会腹痛、呕吐、下泻时，用鱼脑石三至五钱，煎成浓汤，以薤菜汁同服。

【验方七】

用鱼脑石与黑豆、甘草适量，煮成浓汤，大量灌服，效果一样。

【验方八】

将樟脑油数滴倒入开水中，可治毒菌中毒上吐下泻腹痛症状，颇有奇效。

毒草中毒

【验方一】

误食生半夏或生南星、生野芋、魔芋等发生中毒，口舌发麻

时，速嚼食生姜，可缓解。

【验方二】

误食毒鱼藤、断肠草时，取鲜空心菜捣汁，大量灌服，有急救解毒之功。

【验方三】

误食毒草中毒，将马料豆、绿豆各一两，甘草三钱。水煎灌服。

【验方四】

一般的处理法，饮下浓茶，有益无害。

水质不佳

以胡椒五六粒，与虎耳草同煎汁服下。

肉类中毒

赤小豆炒为粉末，一次三至四大匙，和甘草五至八克，以一合的酒同煎浓汁服下，有催吐作用。

豆腐中毒

将柿叶煎汁服饮即可。

烟草中毒

【验方一】

味噌汁大量服食有效。

【验方二】

萝卜去皮，煮汁饮用。

鸦片中毒

鸦片性烈醉速，患者身冷气绝，似已死亡，如见身体柔软，心头微温，那就是脏腑筋络之气还有流通。

【验方一】

用活鸭血灌之，具有神效。将患者放在潮湿阴地，撬开其口，横置一筷，使口常开，时时用白糖水灌入，再用冷水一盆，将头发散放浸在盆内，时常换水，用冷水浸毛巾二三条，轮流敷贴胸口，千万不可见火或见阳光，否则无效。约三四日后，鸦片毒散尽，即能活转过来。

此法曾救多人，就是手足已呈青黑，还是可救治醒转，愈后，应多喝白糖水及绿豆粉，以冷水冲服。

砒霜中毒

【验方一】

灌以鸭血可解砒霜毒，但终身忌食鸭。

【验方二】

以防风一两研末，冲冷水调服即解。

药物中毒

服药过度而闷乱者，用豆豉煮汁，灌服，得吐则愈。

农药中毒

误吞农药中毒，急用生南瓜瓢、生萝卜片等量，捣烂绞汁灌服，可立刻催吐，且能解毒。此方曾治愈二个面色已变，手指厥

冷的中毒患者，但经此法急救后，应按一般农药中毒常规再予治疗。

蚂蝗毒

用水调蜂蜜，尽量多喝，可解其毒。

硫酸铜中毒

误吞铜铁或铜物，及硫酸铜中毒者，将荸荠捣烂绞汁灌服。荸荠有解铜毒之功，仓猝间可以试用。

煤气中毒（一氧化碳中毒）

【验方一】

为使毒烟大量排出，可用细纸条捻鼻孔，使患者打喷嚏，患者应置于空气新鲜处。

【验方二】

速用生萝卜捣汁，频频灌服。

【验方三】

毒烟中毒，可灌桃核仁汤。

宿醉不醒

【验方一】

令醉者静卧，置豆腐于腹上，有醒酒之功。

【验方二】

以浓咖啡或浓茶频频饮服。

【验方三】

削生萝卜切细煮汁，饮下。

【验方四】

三十克的葛粉以一杯水煎煮，饮用前加入适量白糖，对宿醉的治疗，独具功效。

【验方五】

紫地榆十克（鲜品五十克）放入八分碗的水，煮至半量，服饮。

或是饮用三至四杯的抹茶或玉露均可。

枉 死 的 急 救

急救吊死

【验方一】

吊死者千万不可割断绳索，用手裹布紧抵肛门，如是妇女，连阴户一并抵住，抱住将绳索解下。

令一人脚踏其两肩，手提其发，不可使头垂下，一人轻捻其喉咙，搓其胸口及肚腹，一人捻其手足，轻轻活动，又以脚紧抵住粪门阴户，不使气泄出。

手足如已僵硬，可轻轻扭曲，以两人用空竹管吹其两耳，或用鸡冠血依男左女右滴入鼻中，男用雄鸡，女用雌鸡，约一顿饭的功夫，必有气从口中出来，此时，不可松手，速以姜汤或清粥喂之，润其喉咙，至苏醒能活动为止。

凡吊死者，从早至晚，体虽冷亦可救活，但如自夜至晨，较难救，总之，如心头微温，身体柔软，虽已一日以上，亦可救活。

【验方二】

一切照前法救治，将其两手大拇指并排平定，用小带捆好，

在两指缝中离指甲根前一分半处，又叫鬼哭穴，用艾火烧三七壮，两脚心各烧三壮（一炷艾绒为一壮），凡是无故自尽者，应多烧鬼哭穴。

急救溺死

【验方一】

先将溺水死者牙关撬开，横衔一筷，使水流出，再用生半夏末约豆大，男左女右吹入鼻孔，以皂角末以空管吹入肛门，又用鸭血灌之。

然后将溺水者横伏卧在牛背上，两边令人扶住，牵牛慢行，使水从口中流出，再用生姜汁灌之，以活人对溺者嘴接气，又用生半夏擦牙齿。若无牛，则一人覆卧躬腰，使溺者肚脐伏在人背上，微微摇动之，水自会流出；或是用大锅一口覆于宽凳上，将溺者之肚脐对锅覆上，手提其发。

如系冬月，急将湿衣换去，一面炒盐熨肚脐，一面厚铺被褥，取灶中草灰多多铺置被褥上，将溺者覆卧灰上，脐下垫一个棉枕，再取草灰，多多盖在身上，不可使灰进入眼内，再盖被褥，其它的一切，都照夏天的方法救治。

冬天醒后宜少饮汤酒，如是在夏天，溺者醒后应少饮汤粥，溺者如微笑，迅速掩住其口鼻，如不掩住，则笑不止，以至断命；又不能见火，见火则会大笑而死。

【验方二】

打墙泥一堵，将溺者仰卧泥上，身上再盖土泥，只露出口眼，水气吸入泥中，溺者即可救活。

急救脱阳枉死

男女敦伦，为天赋食色本能，并非坏事，但是，男人则因情

绪或体质的关系，有时会有脱阳的情形发生，也就是在交媾时，男人漏精不止，遇到这种情形，女方应在男人的人中处戳一针，漏精即可止住。如果女方不知应付，将男方推开不管，必会枉死。

急救阳寿未尽的枉死

用半夏粉能使死人变活，大凡健康的人暴毙，如上吊、淹死、跌死、撞死，虽会一时停止呼吸，但只要心头不冷，身体尚有温度，仍是有救活的希望。

急取半夏粉及白芨粉，用吸管吹入鼻腔内，死者胸腔会受到刺激而搐动，进而恢复呼吸，死人即活过来。

白芨粉另有一功用，以白芨粉煮水，能脱头虱、阴虱，燃烧白芨，能除去被褥中之虱，这是引自医典，其来有自。

各种传染病的治疗

伤 寒

伤寒是传染病的一种，病源是伤寒杆菌所引起的急性胃肠道传染病，潜伏期约二周，至少四周可痊愈。初起的症候是食欲锐减、混身倦怠、失眠、脾肿、腹满、口渴、头痛皆为必有之症，热度高到三十九至四十一度；第二周高热不退，便秘或泄泻，胸腹部有淡红色的蔷薇疹；第三周则易发生肠出血或穿孔性之腹膜炎，那是因为小肠的下段淋巴组织特别多，聚合成结，伤寒杆菌侵入后，必成溃疡，如损伤了血管，则会出血，溃疡烂得过深，可使肠壁洞穿，而产生腹膜炎，会有生命危险，为此症之危险期；第四周神志渐清，各症渐退，已现痊愈之状。

舌苔淡黄为轻症，约十余日可完全痊愈，若舌苔焦黑为重症，重则有人八九日便死亡。也有是因病将好而不善调养又复发的，有患者复发数次才获救。其病情很复杂，伤寒杆菌如侵入患者神经，则患者往往昏睡、痴呆或叫嚣、打人。如杆菌窜入脑、脊髓液中，则有恶心、呕吐、项部强直、角弓反张、皮肤过敏等现象，类似脑膜炎，但切不可误认为脑膜炎。伤寒不下脓血，仅水泻，此点与痢疾也有不同，痢疾是下脓血，里急后重，这是可以区别出来的。

伤寒极易流行，四时不绝，夏秋尤甚，凡是不洁之饮料皆为传染之媒介，故饮料和食品，必须经高热蒸煮始可入口，此为预防此症的最好方法。

至于治疗方法，即不可用热药，也不能用凉药，应用散热的药较适宜。

伤寒的治疗

【验方一】

知母五钱、生石膏五钱、甘草一钱半、正庄老连二两、黄柏三钱、黄芩三钱、栀子三钱、天花一两、大青叶一两、正金线连五钱、川金银花四两、滑石五钱、车前三钱、泽泻五钱。用清水十二碗煎至剩一碗的浓度，每四小时服一次，一剂可煎三次，每天昼夜即服两剂，约治疗十天，共服二十剂就能痊愈，如果热度还未退尽，仍应照服，药量不可减轻，要降到三十六度四，才可减轻药量。

伤寒忌用泻药和发汗药，故使用金银花，以消肿而杀肠菌；黄连可消炎止痛，去瘀生新；大肠消肿，腹胀自泯，大肠毒消，好肉自生。日据时代，以此法治伤寒，起死回生者，不下数千人，效果特佳。

【验方二】

每天吞服三年以上老母鸭之胆一个，同时将鸭肉炖汤，专服其汤，不吃鸭肉，如此约三四只鸭即可将伤寒治好，煮时勿放盐。

这里所谓的母鸭，不是番鸭，而是土语所谓「老鸭婆」，翼小尾短，全身花白或洁白，行走蹒跚，性善结队泅水，此种鸭之胆汁与肉汤，皆有消炎解毒之功。

【验方三】

用新鲜之鹿肠一副，不可下水洗涤，先将其中之鹿粪用手滤除干净，每节切成寸半长度，食盐炒干，于是下铺鹿肠，上洒炒盐，一层一层的浸渍，收储备用；用时以竹筷夹出鹿肠一节及所渍盐卤（汤）半匙，用开水冲服，二次既可痊愈，神效令人刮目视之。

伤寒患者注意事项

一、由于伤寒患者刚要痊愈时，饭量会大增，这时就要忍耐，以免病又复发，应该少量多餐，且选较易消化的高蛋白食物进食，如鸡蛋拌匀放在碗里蒸，牛奶、肉汤、肉松均可，青菜、水果、油炸物要忌食，水果要榨汁食用，有患者即是饮用广柑鲜汁而治好伤寒。也有人以冬瓜煨汤喝，要记住的是高热未退的时候，绝对禁食粥，要待热度退后三天，始可进粥食。

二、节制饮食和卧床静养是一样重要的，在床上卧着大便虽有不便，但要耐心的训练，不可坐起来或是下地，下床过早易引起复发或其它并发症。

三、此症最禁忌的就是患者便秘，此时不可以用泻药，应多喝水或果汁。要注意环境清洁，勿饮食不洁或生冷食品。

四、伤寒初愈，百日之内，应该戒绝房事，不然，病必复发，复发则无救矣，这并不是危言耸听，有不少患者即因犯戒殒命，功亏一篑，可为鉴戒。

五、伤寒疫苗只有二年时效，每二年注射一次可预防此症。

各种痧症

包括有阴痧、阳痧、斑痧、绞肠痧等症，初起皆腹痛，但也有不痛者，昏闷饱胀，汗出如浆，手足厥冷，心腹绞痛，两足麻痹，且会头眩、呕吐、泻泄，甚或抽筋、昏迷不醒，为其症状。此症忌食姜，入口无救。

【验方一】

取生芋头一个，食后即愈，若非痧症，则芋头生涩难吃，如果是痧症，食之味美。

【验方二】

明矾二三钱，调阴阳水（一半开水，一半生水）服之即愈。此物能升清降浊，故奏效如神。

【验方三】

如严重者，马上用高粱烧一盅约一匙加樟脑二分，搅和服下，马上见效，无论何种痧症都屡试屡验。

【验方四】

刺少商穴、委中穴二处，待血出即愈。

【验方五】

这里介绍刮痧法。用一个光滑磁碗，另备热水一碗，入一二匙麻油。令其暖且滑，以双手覆执其碗，由上向下刮，（切忌倒刮）片刻之后，觉腹中胀滞下行，先是有声，继而大响，大泻如注，腹痛止，睡后周身痒，或起疙瘩而愈。

痢 疾

痢疾为传染病之一，名目很多，总归可分两大类，一类是属于急性之热痢，另一类则属于慢性之寒痢，现分别说明于下：

急性的热痢

病原是一种杆菌，又称赤痢菌，大多是由不洁的饮食传染而来。受染后，经二至七日而发，多流行于夏秋之交，故又名流行性赤痢，其症状是口渴舌干、尿量减少、小腹隐痛、欲便不便、里急后重、排出脓汁、血液等。含多量血液者，谓之赤痢，以排脓汁者，谓之白痢。

此症小儿较易感染，有时呕吐、痉挛、萎顿无力，亦有发热至三十九度者（有的体温正常），一日下痢二三十次，以至五六十次，卒至心脏衰弱而死。

如赤痢、白痢、赤白痢、疫痢、五色痢、噤口痢皆属于此类。

现分类提出治疗方法。

赤痢

【验方一】

干姜烧黑存性，候冷为末，每次服一钱，用米汤送饮，具有神效。

【验方二】

有用黄瓜叶治好赤痢的，将黄瓜叶炙燥研成末，以陈酒冲服。

【验方三】

将木耳十五克切成适当大小，与六十克的红砂糖一起搅拌后，放入一杯半的水蒸煮，即可食用。

木耳是中医里有名的止血剂，尤其对肠、胃出血的治疗，更不可缺少。譬如出血性的下痢，多半食用含有木耳的配方。红砂糖能使衰弱的肠胃，恢复其正常的功能。

【验方四】

以盐梅一个、黄连一钱，灶心土一钱，共为末，以茶调服，如果单用盐梅，以好酒调服，效果是一样的。

白痢

【验方一】

痢疾先红后白的患者，以淮牛膝二两捣碎，用一斤的酒泡之，每次饮一二杯，每天服用三次，效果极佳。

【验方二】

有白痢患者，因为吃牛肉而治好了白痢，他的方法是将牛肉煮熟后当饭吃，牛肉肥瘦不拘，但煮时不放油，不放盐，多吃几次即可断根。

【验方三】

至药铺购当归、白芍各六钱，萝卜子三钱，槟榔六分，炒枳壳、车前子、甘草各六分，白痢加白糖，红痢则加红糖，每日服一剂，三次即可全愈。

【验方四】

采马齿苋，用水洗净，置于瓦钵中，加入半碗干净水，用小棒捣烂，再以清洁的纱棉布滤去渣物，取其汁，加入白糖少许，以资适口，连服三天，即见功效。

也有用晒干的马齿苋（留存愈久愈好）煮汤服用，煎汤时，以煎药用的瓦罐子为宜，文火煮三十分钟即可，每次用二两的马齿苋，一天三次，只须三天，即可痊愈。

马齿苋，民间又叫猪仔菜，叶卵圆形如马齿，故名，茎叶柔软多汁，可供食用，唐朝孟诜著食疗本草称它有止痢的功效，它含有丰富的维生素A及C，能解毒、除热、消炎、利尿，能明目清心、通大小肠，尤其治疗痢疾，均有卓越效果。

采马齿苋，用刀切成小段，用手揉出它的酸苦水，然后置于竹筐上曝晒数日，至于脆为止。吃时取若干，炒或闷煮均可，美味可口，下粥下饭均很适宜，又有预防痢疾的作用。有的则将晒干的马苋草装入瓶中，密封，待有人患痢疾时，再取出煎汤服用。

赤白痢

痢下赤白脓血，如迁延失治，或治疗不当，脾胃日衰，可转变为时发时愈之休息痢，甚至引起肠风下血等症状，有时进而影响到肾，导致肾气虚惫，故要及早治疗。

【验方一】

焦三仙一两，熟军五钱、槟榔、滑石、车前子、椿皮、地榆炭、厚朴、炒枳壳、台参、白术各三钱，黄连、白头翁、茯苓各二钱，木香、砂仁各一钱五分，生姜为引，水煎服。

在本剂中，白头翁、黄连可清热消炎；椿皮断下；地榆有凉血止血之效；焦三仙能消导行滞；厚朴、枳壳通下导滞；槟榔、木香治里急后重；滑石、车前子通肠利湿；台参、白术、茯苓、砂仁能健脾强胃。

凡是上火下寒，中焦结滞引起之红、白痢疾和赤白痢，此方均可调治，因为古人治痢以清湿热、通积滞、调气血为主，新病以清热利湿去积为先，久病则应兼顾脾胃气血，此方集各药材之长，力量倍增，多方兼顾，其效力之大，可见一斑。

【验方二】

当归五钱、白芍五钱、槟榔五钱、枳壳一钱、车前子一钱、莱菔子一钱。共用水煎之，服用即愈。

【验方三】

将稀饭熬至烂熟，加入白糖适量，趁热吃下，多吃几次，可治好赤白痢。但在稀饭起锅后，勿再放糖。白糖粥治好不少患者，它的优点是既经济又省时间。

【验方四】

以薤白一至二两、糯米一碗煮成粥吃，效果是相同的。

【验方五】

将山楂炭研成末，赤痢加白蜜，白痢加红糖作为丸，治赤白痢则加白蜜与红糖为丸，空腹开水服下，大人每次服八钱，小孩每次服三钱，三日即可痊愈。

【验方六】

赤白痢并且水泻不止时，车前子炒、红曲炒、赤石脂、滑石各等分为末，用砂糖调和，每次服用三钱，以滚汤送服，一二次即可治好。

【验方七】

水泻不止时，也有采苧麻叶焙干研细，用凉开水送服也很有效。每次服用一钱（小孩减半），一日二至三次，此方禁用热水服用。

禁口痢

【验方一】

得此痢疾患者，诸物不食。将五谷虫（即蛆）洗净，置瓦上焙成灰，约二三钱放粥中和之，病人嗅得其味，就要食，食后则愈。

【验方二】

人参三钱、炒石莲肉二钱、黄连一钱、鲜荷叶一片、老黄米一撮。水二盅煎六分，入木香末三分，分匀服，积涩未净者，加山楂二钱，槟榔、枳壳各七分。此方可治噤口痢。

【验方三】

黑木耳用冷开水泡开，洗净后拌白糖少许，服食二三次即可治好，如服用时呕出，只要服入肚少许后，再服即不呕吐。

【验方四】

将吴萸研末，用醋调敷两足心，极有效果。

痢疾里急后重（欲下痢而不出者）

【验方一】

以萝卜的绞汁六十克、姜汁十五克、蜂蜜三十克、浓茶一杯一起搅拌，待搅拌均匀后，放入锅中蒸煮，一次服完。

萝卜中含丰富的淀粉酶，能促进消化；老姜能强化胃、肠的机能，更有杀菌、解毒的功效；蜂蜜能松弛肌肉的紧张；所以它有止痛的功能，茶不但能治疗下泻，更有帮助“食积”排除的功效。所谓“食积”，就是指消化后的残留物，屯积在胃或肠里，不能正常排出的现象。

【验方二】

欲下痢而不出者可用川厚朴一钱煎水，调槟榔末八分服下，

也有奇效。

【验方三】

白头翁三钱，川黄连、川黄柏、北秦皮各二钱，水煎服下，治心烦口渴、发热、里急后重者有效，此症对赤白痢患者，也有效用。

【验方四】

金针菜三十克切成适当大小，与六十克红砂糖混合，加入适量的水，放在锅中煮，患者食其汁液。

金针菜有利湿热的功用，即具有利尿和抗炎的功能，属于百合科的甘草类，中医上采用的是晒干的，且都采其蓓蕾，蒸煮过再晒干。对下痢或肠胃炎的治疗都很有效。

甜食能松弛肌肉的紧张，有止痛作用，且能强化胃、肠机能，有人以冰糖代替红砂糖，效果是一样的，但如食用过多，反而会使胃、肠衰弱。

红砂糖对急性下痢具有相同的功能，此外，它还能止血。严重的下痢，如果一面接受医生的治疗，且服用食物治疗的药方，会有更好的效果。

整年泻痢放臭气

【验方一】

当归六钱，白芍六钱，萝卜子二钱，槟榔、炒枳壳、车前子、甘草各六分。白痢用白糖，红痢用红糖，日服一剂，只须三剂，即可痊愈。

【验方二】

以山楂炭研末，红痢加白蜜炼为丸，白痢加红糖炼为丸，红白痢加蜜与红糖为丸，空腹以白开水送下。

大人每服八钱，小孩每次用三钱的量，每天三次，三日后即可全好，无论虚实久近，屡试屡效。

慢性寒痢

此症病原为原虫，故名虫痢，又称阿米巴痢。性较缓和，每日约下二十余次而已，时愈时发，也有沈绵数载或数十年未愈的，故中医又称之为休息痢。

患者所下之物，中医以为赤则伤血，白则伤气，脓血稠粘，则气血两伤。患者大都是平素偏好冷茶酒与生冷之食品所致。《古今医方汇辑》一书中谓“痢由郁而成，亦由燥而生，且由虚而得。与治水泻不同。治泻则宜止，治痢则宜利。”此为治痢所不可违者。

细菌性痢疾

【验方一】

绿茶研成细末，水泛为丸，每次服二钱，一日三次，连服七天为一疗程，即可痊愈，如果肠粘膜大片糜烂，或有溃疡存在的患者，须加服三天。

也有以三十克的绿茶沏为茶水，茶叶沥出，分二次喝完，除了治痢疾外，饭后喝茶也能帮助消化。

【验方二】

苦参子（即鸦胆子）去壳，第一天服二十粒，第二天服十粒，第三天服八粒，连服七天至十天，即可根治“阿米巴”细菌性痢疾。

【验方三】

白头翁五钱至一两，用水二碗煎至五分，分二三次于饭前服下，服药前，可先进盐类之泻剂。

某患者每日必排出如鼻涕之排泄物，沈绵十几载，改服此药，一剂见效，五剂断根，中药之妙，实在是不可思议！

【验方四】

胡椒、砂仁各半两，混研成粉末，分二三次泡开水喝，开水用大半杯就可以，泡浓一点，连药渣吞服，药入口很辣，喝后肚子咕咕作响，但非常有效，再服一次，保证此后断根不再犯。

【验方五】

大蒜头两个，切细后放于适量的米里煮成粥，即可食用。

大蒜是高等植物中，杀菌力最强的一种，它不但能促进肠、胃的机能，且对细菌性的治疗别具功效；此外，它又能排除停滞在消化器官内的废物。

【验方六】

每次用大蒜头一至二个，煨熟吃或去皮捣烂，加糖拌和生吃，或吃糖醋大蒜亦可。

【验方七】

乡间妇女，每逢冬季必切碎芥菜以盐腌放坛内，封口倒置，贮存数坛，月余取出曝晒，直到来年夏、秋季，可拿出作汤佐餐，叫菜干汤，如捣烂生蒜头少许入内，味道更是鲜美。

此外，如北京之酸梅汤、台湾之百草茶、仙草冰和绿豆稀饭都是解暑清肠之佳品，兼有预防疫痢的功效。

休息痢

此症系平日疏忽卫生所致，虽服药而未断根，则病菌依然存在，于是身体久痢虚弱，严重顽固者甚至有拖延到四五十年之久而无法治愈的，身体久成休息痢状态，很损伤身体。

【验方一】

取活鳝鱼，去内脏杂物，洗净切段，放在瓦上焙枯成炭，研为粉，每次服三钱，以黄糖拌合，热陈酒服下，数次即愈，不论老少均可服用，具有神效。

服此剂，患者忌食生冷水酒、海蜇、海参等。

【验方二】

有患者以土制皮蛋十个（化学制成的皮蛋不可以用），每天早晨空腹吃四个，中午吃三个，晚餐前吃三个，如仍未止泻，则隔日再同样服一天，必有效。此方不可多服，下痢情况若好了即可停用。

【验方三】

豆腐煎醋，常服有效，价廉又有实效。

【验方四】

真乌梅煎水，以红、白糖调服，也可一试。

泻出水样物的下痢

【验方一】

将柿子干二个放在煮好的饭上，盖好锅盖，再煮一次，食用蒸好的柿子干。

另有一种作法是将柿子干与米一起放入研钵中，共磨成糊状，再放入适量的水煮，煮好后，即可食用。

柿子干有甜味及涩味，它的甜味能使肠、胃恢复正常的机能，它的涩味有收敛的作用，能防止下痢的恶化。

【验方二】

将山稔子的果实放在阴凉处，让它自然脱水，然后再将干燥的果实磨成粉，每天服用三次，每次食用时，取六克的粉末泡开水用。

山稔子是一种名为桃金娘植物的果实，与柿子干一样都具有甜味与涩味，所以功能是一样的，特别是对血便、脱肛的治疗，也有功效。

民间治痢法

【验方一】

吃凤梨可以治痢疾，某患者拉肚频繁，毫无食欲，于是买了半个凤梨吃，吃后精神爽适，痢疾不药自愈，

凤梨性厉，有收刮除秽之功，秽污除，则病自然好了，但是，对于胃肠较弱的患者是不适宜的。

【验方二】

对胃肠有宿疾者，凤梨是不适用的，可采番石榴（巴乐）的嫩叶一碗，以二碗的水煎后服用，即可治愈痢疾。

如系急性痢疾，可采番石榴嫩叶一碗，用盐少许（约四分之一匙），捣烂去渣，取其汁用半碗开水冲服，屡试不爽，此种榨出来的汁，还具有消暑散热的功能呢！

【验方三】

苦参子可治痢疾，这是前面提到过的，将苦参子（鸭胆子）去壳取仁，用龙眼肉（桂圆肉）包好，每次服用三十粒，开水送服，每天一次有效。

【验方四】

以川大黄、川黄连、广木香、槟榔各三钱，共研为末，以开水冲服，这也是治痢良方。

【验方五】

有人以白头翁四钱，青木香、川大黄、槟榔各二钱。水煎服具有功效。

【验方六】

金银花粉五钱，加红糖八钱，拌匀，一日分三次服完，隔天再服一剂，以免复发。

金银花治痢功效奇佳，红糖有杀菌的功能。

【验方七】

采凤尾草头二两，捣烂后，取其汁液煎茶服下。

【验方八】

有患者，将白萝卜用木槌捣碎，用细白布挤汁，约二杯，生老姜捣汁取半杯的量，和一杯蜂蜜与茶叶（陈年茶叶更佳）煎一

茶杯，以上一起和匀，一次服下。儿童减半。如无萝卜，用萝卜子以冷水浸过，捣碎挤出汁来，也是一样的。

【验方九】

民间妇女于冬日采萝卜菜叶置屋瓦上，任风吹雨淋，露湿日晒，至初春始收起来，每次用五至七钱煎汤服用，可治痢疾。

【验方十】

大蒜有奇特神效的杀菌力，生食大蒜也可治好痢疾，若感到难以入口。有的患者就以之拌面吃，将大蒜去皮，捣碎成酱，拌在煮好的面条内吃，如果怕辣，也可以埋在炭火余烬中，大蒜烧熟后不辣，但并不好吃。

有的以蒜泥拌油条吃，这是最方便的自疗法，只要吃够量，自然就能达到止痢的效果，如果怕辣，面量吃不够，那就效果不彰了。

【验方十一】

将乌梅七个，置瓦上焙干研末，以黄酒送服。

【验方十二】

以明矾一钱，用三碗开水冲之，只吃一次马上见效。

【验方十三】

用咸腌猪脚爪、骨头（腊肉亦可）炙成灰，以炒糖陈酒调服，约五钱，一次就好。

【验方十四】

以黄耆一两、当归一两、川黄连五钱，用水煎后服用，一剂即好转，隔天再服一剂，可免复发。

【验方十五】

生白芍五钱、萝卜子七钱、滑石五钱、枳壳一钱半、老连七钱、茶叶二钱、槟榔一钱半。条芩三钱、香附三钱，凤尾草五钱，大黄四钱、甘草一钱、木香一钱半。以三碗水煎至剩九分的量，服用可治痢疾。

【验方十六】

当归三钱、杭芍五钱、川连三钱、广木香一钱半、炙草一钱。水煎服，对赤白痢、疫痢、急性痢、五色痢皆有治疗效果。

肚痛下坠者，加乌药、玉金、厚朴。食物不化者，加鸡内金、粳米。小便发烧者，去鸡内金、乌药、玉金、厚朴，加二花、连翘。慢性痢（即阿米巴痢）加鸭胆子一钱。皆用水煎服，至治愈为止。

神效治痢八厘散

至药铺配硼砂三钱（要白如雪者）、辰砂二钱、木香二钱、丁香二钱、沉香二钱、当归二钱、甘草二钱、大黄二钱、巴豆霜一钱。共九种，不可见火，共研细末，用磁瓶装好密封，不可洩气。

痢疾患者，每次服用八厘，以开水送下，即下大便而愈，重者再服用八厘。此方救治多人痊愈，效验如神，所费甚微，提出供患者参考合备。

痢疾患者注意事项

- 一、患病期间要吃易消化的食物，如稀饭、牛奶、豆腐等，以免增加肠胃的负担，刺激肠胃。
- 二、冰凉的食物及饮料，如冰过的东西也不可食用。
- 三、禁食含刺激性食品，如酒、油炸物等。
- 四、注意腹部保暖，禁行冷水浴。

霍 乱

霍乱系由霍乱弧菌而起，上吐下泻，两唇发青，泻出殆如淘米所淘之白色米泔，此为霍乱最大的特色，又称为绞肠痧、吊脚

痧等。通常分为真性霍乱与假性霍乱，而真性霍乱，又称为寒性霍乱、湿霍乱；假性霍乱又称热性霍乱、干霍乱。霍乱于春、冬皆有，只是在夏秋两季较甚，都市人口集中处，尤其传染较易，不可不严防而速治。现分类说明如下：

真性霍乱

又名寒性霍乱、湿霍乱，其症状是体温下降，脉细声嘎，手指螺纹骤瘪，四肢厥冷，两目深陷，肌肉顿消，腹有痛或不痛，一昼夜间，连泻数十次，水干即死，死时其神不昏，此为其特征。

【验方一】

邪在上焦则吐，邪在下焦则泻，邪在中焦则吐泻并作，这时，以沸水半碗、井水半碗（用泉水或自来水均可）混合服饮，此即阴阳水，服后肛门排出，一泻即无。

【验方二】

先将菜锅烧红，倾入食盐约一两，炒至极焦，然后注入清水一碗，煎浓服用，马上痊愈。

【验方三】

以陈年老茶叶五钱，先以三碗清水，浓煎如墨，再投入粗盐头三十颗（如无粗盐，可用普通食盐一两，炒焦），略煮片刻，待盐溶化，服用即愈。如无陈年茶叶，则用新茶之细茶叶煮之，聊胜于无。

【验方四】

吐痢不止时，粟米任多少研成末，以水搅成如乳，服用即可见效。

【验方五】

用番薯藤一两（鲜藤须二至三两），和辣蓼头一两（鲜品二两），用水煎后服用。

若采生蕃薯藤与叶，煎水服之，约一小时，即可痊愈，非常奇妙。

【验方六】

霍乱初发时，用西洋参五钱、正附子三钱、干姜七分、甘草一钱半、白术五钱、车前子五钱。以水二碗煎至九分，一剂则愈，延误未久者，约半小时服一次，数剂可好，倘延误过久，暴喘暴汗，则无救矣。

此剂若无西洋参，可用党参五钱代替。此方加减得宜，为专治真性霍乱之良方。

【验方七】

用藿香、白芷、桔梗、焦术、腹皮、川朴、姜汁炒、法半夏、紫苏、陈皮、茯苓各一钱，炙甘草五分，姜三片，枣二粒。用水煎，服过二剂即可见效，此剂专治上吐下泻霍乱急症与各种痧症，唯斑痧不可服用。

此外，对不服水土、脾胃不和、饮食停滞、恶心满胸等症亦有疗效。

【验方八】

以上各方均为内服，现介绍一外治的方法：

用生姜两片，中夹食盐，蘸水用力擦患者的胸口，擦断再换两片，约一刻钟，其吐即止。再擦其尾闾以上，脊骨两旁，所谓命门一带，也是一刻钟，其泻即止。

清代名医王孟英在所著之“霍乱论”中提到“凡毒深病急者，非刮背不可。盖以五脏之系，咸附于背也，又须自轻而重，向下刮之，则邪气亦随之而降也”。可见与清代名医之治法，不谋而合。

腹痛、两腿转筋时

【验方一】

藿香、苍术、柴胡、羌活各二钱、泽泻、木通各一钱，神曲、陈茶叶各三钱，老葱连根两条。以水煎服，轻者二剂可好，重者四剂痊愈。

【验方二】

患者如有腹痛、转筋的情形发生，此乃垂危之象。急用大蒜头二三十瓣，去皮捣烂成蒜泥，敷在两脚心上，马上见效。

【验方三】

采龟甲一枚，在研钵中磨成粉末，贴于足心，也有效。

假性霍乱

又名热性霍乱、干霍乱，患者胸腹闷胀，欲吐不吐，欲泻不泻，但亦有吐而不泻，泻而不吐，亦有吐泻不出者，中医称为痧胀，如治不得法，有性命之忧。

【验方一】

凡上不得吐，下不得泻，腹痛欲死者，急用食盐五钱或一大匙，煎至颜色呈黄，冲童便一杯，温水送服，过一会儿，吐下即愈。

【验方二】

也有用食盐一撮放在刀口上，火上烧红，用阴阳水调服（一半开水，一半冷水即阴阳水）。

腹痛渐止，再用藿香、陈皮各五钱，用黄土澄水二碗（即地浆水）煎服，虽垂死亦能救活。

【验方三】

将明矾末二三钱，用阴阳水调服即愈。

也有以白矾五钱，开水冲服，效果相同。

【验方四】

雌凤尾草（又名剑草）绞成汁，泡以第二天的洗米水，并加益元散和蜂蜜，若能配以珍珠数钱更佳，可治泻痢，此方本是用

来治痢疾，但用于霍乱泻而不吐者，也很有功效。

凤尾草其叶狭长如剑，故又名剑草，分生于枝干两旁，枝末一叶特长，形状如凤尾，摘时要拣雌的草才有效。辨别雌雄的方法很简单，雌的叶上长有细毛，雄的没有。

【验方五】

胡椒、硫磺和生姜粉末同炒，与盐温石，同置腹部和背部行温疗法，如此可以止泻。

【验方六】

用炒盐放在肚脐眼上，以艾火在盐上烧之，烧至痛止病醒为止。

【验方七】

细看背心，如有红点，急用针挑破，出血即愈，迟了就难以救治。

【验方八】

有患干性霍乱者，生命垂危，以针灸法治疗。以三棱针一枚，在患者舌下、脐上、臂弯等处，各施一针，以盆装清水少许盛之，见黑血数点滴入水中，未曾服药，即可操作如常，可见针灸之神，此为中国医学之精华也。

霍乱患者注意事项

一、常吃大蒜，或捣成蒜泥，以开水冲服，或以之拌食菜肴，每年注射霍乱预防针，皆有预防之用。

二、霍乱患者，不可予以饮食，并忌食姜，入口莫救，应紧记之。此症患者应隔离，以免传染。

三、罹此症要尽速医治，平时要注意环境清洁，饮食卫生。

寄生虫病

当某种虫类或其病原体侵入人体寄生，发育繁殖的过程中，会吸收人体的营养，有些地方的组织且易受破坏，便会产生疾病，不论是寄生在身体内或身体外所引发的疾病，统称为寄生虫病。

引起寄生虫病的原因，又大致可分为二类：

（一）直接传染：虫类及病原的感染患者，不经过中间宿主的媒介，在此类中，又分为两种，一种是虫类病原体直接由口中传入，例如蛔虫、蛲虫等，是由于患者不讲求饮食卫生，吞食该类虫卵而致；另一种是虫类病原体直接由皮肤传入，如吸血虫、钩虫等病，这是由于患者在散布血吸虫或钩虫的污水环境中，沾染到该种蠕虫，于是蠕虫钻进皮肤而受感染。

（二）间接传染：患者间接受到虫类病原体的感染而成病，其中经过中间宿主的媒介，此类中又分两种，一种是虫类病原体寄生在中间宿主的身上，再由中间宿主间接从口中传入，例如绦虫，寄住在牛、猪的身上，如果人们吃了没有煮熟而含有绦虫、蛔虫的牛肉或猪肉，即会染上；另一种是虫类病原体经过中间宿主的媒介，再间接透过皮肤传染，例如丝虫病和疟疾患者，是虫蚊子叮了含有丝虫原体和疟原虫的血液，再叮咬人体皮肤，便受传染。

在此章中所列的治疗，以食疗为主，血丝虫病、疟疾病便不在此范围内。

蛔虫病

蛔虫病是最常见的一种，一条雌蛔虫每日产卵二十万至四十万个，其状象蚯蚓，带粉红色，约四英寸至九英寸长，寄生于大

肠，常随大便排出或排出虫卵。有的小孩爱玩泥土，玩后又吮吸受虫卵感染的手指，或是吃了带有虫卵的蔬菜食物，或经由风尘传染，都有感染此症的机会。

蛔虫在人体中排出毒素，且吸取患者体内营养，患者会有发烧、腹痛、食欲不振、头痛、眼弱或鼻穴奇痒之症。

此外蛔虫本身喜钻小空隙及游走于消化道内，如果钻入肝脏中，可造成肝脓疡；钻入胰管，亦可引致阻塞坏死；如集聚肠腔，会造成肠管机械性之梗阻，或引起肠壁穿孔；如钻入阑尾、胆道、胆囊，则可造成急性之阻塞性炎症，甚且穿孔而造成弥漫性之腹膜炎。构成生命的威胁甚大，故应加以防治。

【验方一】

以生大蒜绞汁饮用，约数日，即可大量排虫，如嫌味辛，可加少许黑砂糖调拌饮下。

【验方二】

急性的腹痛，可用甘草的细末八克加少许蜂蜜，腹痛可止，再投以驱虫剂，排出蛔虫。

【验方三】

每天午饭前空腹饮蕺菜汁，午后再饮一次，效果可维持较久，可预防感染。

【验方四】

石榴根皮二两，炖猪脚吃，蛔虫可随大便排出。

【验方五】

黄大豆（即味噌豆），取其豆荚干燥之，大豆荚表面之密生毛先去净，研为粉末，一次八至十克，加砂糖水服用，可下蛔虫。

【验方六】

将槟榔焙成末，每次三钱，加蜂蜜调成浆状，用滚水冲腹，连服四五日，以泻出蛔虫为度。

【验方七】

夏日取南瓜种子一握，加水二百毫升，煎至半量，一日一回，空腹饮服有效。

【验方八】

将山椒之皮以酱油煮之，每天掺入米饭中若干，食之可驱除体内的蛔虫。

【验方九】

将使君子肉三钱、炙鸡内金三钱，煎水空腹饮下，杀蛔虫甚为有效。

【验方十】

蛔虫特多者，用乌梅肉二十颗、使君子三钱、番泻叶五分，煎浓汤饮服，蛔虫便会泻出或呕出。

【验方十一】

蛔虫多引起腹痛时，一次吃十个话梅（或五个乌梅），每天服二至三次，对蛔虫引起的腹痛，有很好的治疗效果。

蛲 虫

蛲虫象一根细线，又名寸白虫，约一分至四分长，寄生于盲肠和直肠一带，其雌虫多在夜晚爬到肛门外产卵，所以患者都会感到肛门奇痒，有时肛门附近的皮肤及会阴处发红或起湿疹，有的孩童感染后，夜晚不得安眠，频频搔抓肛门。这时手指会沾染虫卵，如果不洗手就进食，就会再吃入口内，如果虫卵沾染在衣裤、被褥上，很可能会引起家人的感染。

此症对精神上威胁很大，平时除了要养成清洁的习惯外，衣裤、被褥应煮沸消毒，禁食生冷，如果在患蛲虫的同时也患有蛔虫，就应先驱蛔虫或选用可两治的方法，一并驱虫、除虫。

【验方一】

豆腐一斤，用四两麻油炒，每天晨起空腹一次吃下，蛲虫便会从大便泻出，小儿可减半。

【验方二】

鸡肝一个、莪术末一钱，先将鸡肝煮熟，再蘸莪术末吃，成人每疗程吃五次，孩童三次，可杜绝蛲虫。

【验方三】

石榴根皮一·五克、海人草五克、蒲黄一·五克、大黄一·五克、黄柏一克。以上共研为粉末，大人每次食用四克，小孩半量，幼儿三分之一，保证有效。

【验方四】

蛲虫患者可以常嚼食槟榔，同时再以槟榔五钱和番泻叶七分慢火熬成浓汁，趁热饮服，饮后会连续泻两次，如第一次可泻出蛲虫一二百条，则再服两次，即可治愈。

【验方五】

将大蒜与味噌同烧食，一次二三片，每天空腹食三回，有驱虫之功。

【验方六】

大蒜绞汁，取其汁加入冷开水，冲洗患部，也有驱虫的作用。

【验方七】

或以食用的醋，和同量的水混合，一日一次灌肠，也就是用小皮管通入肛门，将肠中之蛲虫冲出。女子则局部洗涤，二三日回。

钩 虫

钩虫是一种圆形线状有钩的寄生虫，不到半寸长，寄生于人身的小肠内，繁殖率强，随大便排出虫卵，卵孵出幼虫后，沾染到人体，即钻进皮肤，又再寄生。

有些患者当钩虫的幼虫钻进皮肤时，皮肤上会发生水泡，有痒感，约一星期自然会好，但有时会化脓，有的患者在受到感染

后，钩虫透过皮肉，进入血管，再钻进心、肺、气管后，停留于小肠，发育成熟，有时会引起患者罹支气管炎。症状明显时，患者会有贫血、腹痛、消化不良、不思饮食、腹泻或便秘的症状。贫血厉害时，患者会面色昏黄、头昏、心跳、呼吸困难、流鼻血、水肿，甚而心力衰竭，以至死亡。

患者按感染轻重的程度，症状也有不同，但大致面言，都有贫血和皮肤黄肿的症状，故又称为黄胖病。以农民和矿工最易受到感染，因为长期在湿污的环境中，赤身露体工作的缘故，儿童染患此症皆有喜吃泥土、木头等物的坏习惯，严重的妨害身体的成长和智力的发育。如果患者除有钩虫外，又兼患蛔虫，应先驱除蛔虫，再治钩虫。

【验方一】

将榧子、使君子、大蒜各一两，加水五百毫升，煎至半量，早晨空腹服，每周一次，三周可根除。

【验方二】

硝石（即火硝，又名焰硝）五分、矾石（即皂矾）三分，加炒熟大麦面一钱，合研，用大麦粥送下，成人一次服下，每日二次，未成年者减半，幼童再减，具有特效。

服药期间，忌茶、榆皮面、牲畜肉、南瓜、南瓜等类食品

绦 虫

绦虫寄生于小肠中，每日约可成长十公分，每头绦虫有数千节片，有的甚至长达三公尺至五公尺。最常见的如猪肉中的有钩绦虫、牛肉中的无钩绦虫、鲢鱼中的裂头绦虫等。

牛绦虫细如发丝，长一至二丈，由一个小的头节和无数的体节组成，它的后半身体节内含有很多的卵虫，这些体节能脱离母体生活，随大便排出或自动爬出肛门后，为牛吞食，就在牛的肠内孵育，钻进肌肉内变成囊虫，如果人们吃下没有煮熟且含有囊

虫的牛肉，就会感染成病。

猪绦虫长不及一丈，头节有许多小钩，体节比牛绦虫少，它的感染过程和牛绦虫是一样的。

此症患者有食欲不振、贫血、呕气、腹部隐痛、腹泻的症状，也有一时便秘一时腹泻的情形，较严重者，会引起消化不良和精力颓废的情形。

【验方一】

榧子是杀虫妙品，本草纲目说“榧子，杀腹间大小虫，小儿黄瘦者宜服之。”外台秘要也提到“用榧子百粒，去皮炒食之，经一宵，虫即泻出，胃弱者可减少五十粒，亦能奏效”。食用榧子，宜在晨起未进食前，较有功效。

【验方二】

山椒木之皮切细，取二十克，加水三百毫升，煎至半量，饮汁，一日三回，空腹饮服有效。

【验方三】

南瓜子炒熟去壳，随时咀嚼，数量多少可随己意，连续腹食十数天，即可奏效。据“和汉药应用”一书上提到，其奏效率有百分之四十。

【验方四】

取鲜石榴根五十克，加水六百毫升，浸一夜，待翌日煎汁，一日二次分服，服后约二三十分钟，绦虫即可排出。患者如以蹲姿入厕，效果更佳。

【验方五】

用雷丸三钱、使君子肉三钱炒，共为细末，早晨空腹先饮红糖水一杯，再将此细末一次服下，具有特效。

据日本医界将雷丸和虫体在体外作试验，证明了雷丸的一部确能深入虫体，如在实验中加入人体的肠液，绦虫死亡更速。单腹雷丸粉末能将所有绦虫全部驱除且无副作用，以显微镜观察排出之虫体，均呈现显明的崩坏现象，由此证明雷丸粉末单用即能

发生作用，为驱除绦虫的特效药物。

鼠 疫

鼠疫病源于细菌生于鼠及其他啮齿动物之体，人容易被传染，病患之痰沫亦为传染之媒介，潜伏期约三至七日，初期症状，有头痛、眩晕、恶心、倦怠等现象，又分为三种类型：

（一）淋巴腺鼠疫：背疼、高热、步行蹒跚、言语震颤、淋巴腺肿胀，都长于大腿上三角部淋巴腺、鼠蹊部、颈部腺、腋窝腺，红肿疼痛，并有破裂流脓血者。

（二）肺鼠疫：症候与肺炎相似，患者会恶寒战栗、头痛、呕吐、呼吸频促、脉速而弱、咳出血性之痰、结膜炎等。

（三）败血性鼠疫：一名皮肤鼠疫。全身血液，充满细菌，皮肤多发脓疱，而成溃疡。

本病死亡率为百分之六十至九十，仅淋巴腺鼠疫可每日注射三次大量的抗鼠疫血清于患者血内，以奏其效，其余目前并无特效药。凡患鼠疫而亡者，身体必显黑斑，故又称“黑死病”。虽然鼠疫经数十年或数百年才会流行一次，但良方不可一日不备，现提出两个有效的治疗方法。

鼠疫的治疗

【验方一】

生石膏一两、元参一两、野菊花六两、金银花六两、连翘二两、甘草一钱、薄荷一钱、丹皮四钱、射干八钱、川贝母三钱、柴胡四钱、正黄连一两半、黄芩五钱、昆布一两。以上十四味以清水煎服，服至痊愈为止。

元参可消核；昆布亦可消核肿；其它皆为清凉解毒之品，服之著效，应无疑义，十治十愈，可以断言。

【验方二】

铁马鞭草四两、马蝶花四两、锈铁钉一把。以水煎汤服下。

铁钉愈锈愈有效，如没有，可将市面出售之洋铁钉一把，倒入超过钉面的水中，约浸半日，取出与空气接触，则必产生氧化作用而锈，铁锈主治疮毒，亦具有杀菌消毒之奇特效果。

马蝶花学名蝴蝶花，又名白花射干，如果没有，可以用中药的射干代替。

铁马鞭，本名马鞭草，晒干后称为铁马鞭，高二三尺，草本，叶对生，有三裂，原野路旁均有，有羽状之齿裂，花穗状，细小，紫色，秋季时，采其全草入药。

铁马鞭味苦，性寒，有破血、杀虫之效，主治湿疮阴肿、久疔、症瘕腹胀。如以铁马鞭之药汤一碗，倒入猪血中，猪血便悉化为水，其破血之威力，于此可见。用以清血、杀菌，功效神速。

鼠疫的预防

一、流行期间，除将患者隔离外，勿使有创伤的手足或身体接触到病毒。

二、患者之痰涎、吐泻物，均须以石炭酸水、石灰乳等消毒，使用器具均应以蒸汽或药品消毒，不可疏忽。

三、以生萝卜约半斤或一斤，切碎，用食盐浸两小时，再以生麻油拌和，每天早晚食之，则可免疫。

疟疾

疟疾乃经由蚊虫吸入此症患者之血液后，转注他人体内而引起，辗转传染，有一至三星期的潜伏期，其症状是手足发紫，脸色很坏，热退后，身体即感舒畅，如经常发作，使身体日渐衰

弱，逐渐变为贫血。二次大战期间，死于此症之士兵不计其数，也有治好后又复发的，必须彻底治疗根除。

疟疾的治疗

【验方一】

有患者罹严重疟疾，多方治疗均无效，后来买大脚鱼炖肥猪肉吃，一次即霍然而愈。

【验方二】

蚯蚓五六条，黑烧成粉，煎汁温服，可退高烧。

【验方三】

蕨菜之根茎（干品），每次三至四克，煎服，可退热，治疟疾有效。

【验方四】

长新芽的桐叶，采一二斤，生食，对治疗疟疾有奇特功效。

【验方五】

对于隔日疟，在每次疟疾将犯之前，对着太阳，服下如豌豆大的三星银珠，疟疾即可当日不发。

久疟不愈的治疗方法

【验方一】

紫阳花采后阴干，煎汤，待其温时服下，极具功效。

【验方二】

鳖甲用醋炙，研末，以酒送服，每次二钱，隔夜一服，清早一服，临时一服，若加入雄黄少许更佳，可使疟疾完全断根。

【验方三】

牛膝一大把，水四碗煎至剩二碗的量，未来时一服，来过时一服，即可痊愈。

【验方四】

对于老人和久疟不愈患者，将燕窝三钱、冰糖三钱，先一日炖起备用，至病发前一个时辰（二小时），加生姜三斤，滚三次，取出姜。服用过三剂，即可断根，此方虽平淡无奇，但屡试屡效。

脑膜炎

脑膜炎是脑髓表面包膜发炎，即中医谓之痉病中的一种。患者初起头痛、胸中烦闷，颈项刚直，继而角弓反张、神志昏迷、卧床不起。

流行性脑膜炎乃法定传染病，须隔离治疗。

若为结核性脑膜炎则不可混淆。

【验方一】

取纯正的熊胆少量，溶于水中饮服，一日二三次，有疗效。

【验方二】

皂矾炼存性（煅之为刺），研为细末，过筛。病人左边头痛，以矾末少许，吹入右鼻孔；右边头痛，吹入左鼻孔；如果头部左右皆痛，吹入两鼻孔。两三分钟后，胸中自觉清爽，片刻鼻流清涕，随下血水，试吹一二次，即可霍然面愈。

皂矾亦名青矾，色绿，为玄青色染料用之绿矾。煅时要去砂石，检其结晶，用瓦器盛之，于炭火上煅炼，化成流质，待干后，则颜色变赤，研成极细粉末，再以筛过之，放土地上一夜，去掉火气，装于磁瓶或玻璃瓶内，以备不时之需使用。

皂矾性酸凉无毒，功同白矾，为化痰解毒之品，治血分淤积，其效最速，曾治愈脑膜炎症患者，屡奏奇效。

【验方三】

山间小川皆有泽蟹，捕捉后，置于小布袋中，煮少量汁液饮用，有效。

【验方四】

正金线莲三钱、洋参二钱、麦冬二钱、淮山药钱半、竹茹二两、桑皮二钱、天竺黄钱半、番泻叶一钱、大黄一钱、羚羊丝三钱。以上药物三碗水煎成一碗，温服。

洋参、羚羊丝应另包煎，服第二剂时，可减去大黄与番泻叶二药。服药后如泻泄，并无多大关系。

脑、神经疾病的治疗

羊痫疯

羊痫疯可分内因性和外因性。内因性发作时，全身痉挛，失去意识，一般认为遗传性因素，称为真性癫痫。外因性则由脑外伤、肿疡、脑炎、梅毒、血管病变等引起，称为症候性癫痫。

内因性羊痫疯大都得自幼时，内伤脾胃居多。外感风寒，结于胸膈之间，一遇风寒，即时晕倒。口吐痰沫，作羊马之声，不省人事，有的以治风痰之法治疗，虽能见效，但不能除根。

羊痫疯的治疗

【验方一】

党参八钱、真於术五钱，茯神、淮山药、大苡仁各三钱，制半夏半钱，上桂心、制附片各五钱。水煎，连服三剂，永不再发。

此方用补正之剂，煎药时，以大约一又六分之一碗的水，煎至八分碗，如果水无法完全浸淹药材，可酌量加水，熬至药汁为水量之一半即可。

【验方二】

夜交藤三钱、麻皮一钱、川朴一钱、左金丸五分、党参二钱、焦术三钱、泽泻一钱五分，加青果二两、天麻五分、姜半夏一钱、沉香片五分、煅石决二钱、白茯神三钱，制南星三钱。以上十四味煎服，重者五六服，轻者三四服即可见效。

【验方三】

半夏一钱、白术一钱、茯苓一钱、陈皮一钱、苍术一钱，麦芽一钱、天麻一钱、人参一钱、神曲五分、黄耆五分、泽泻五分、黄柏五分、干姜五分。此方连续煎服三十服以上，视病情之进展，再予以加减或换方。

【验方四】

蝉衣五钱、钩藤一两、天麻五钱、朱砂二钱、郁金五钱、川芎五钱、明矾四钱、制全蝎五钱。以上各药共研细末，炼糊为丸，如绿豆大，每次服一二钱，早、晚各一次。

如有发烧时，则加生地、元参、麦冬各三钱，煎水送服之。

【验方五】

对于猝然昏倒不省人事、口吐白沫，颜面苍白或发赤，瞳孔放大遗尿的癫痫患者，将蝉衣五钱、钩藤一两、天麻五钱、朱砂二钱、郁金五钱、川芎五钱、明矾四钱、制全蝎五钱、防风五钱、僵蚕一两、制蜈蚣三条、甘草五钱。共研细末，炼糊为丸，如绿豆大，每次服一二钱，每早晚一次。

如有发热者，用生地、元参、麦冬各三钱，煎水送服。

【验方六】

乌梅一两炒、硼砂八钱、枇杷花一两炒，共研细末，调白蜜为丸，分成九丸，凡遇患者病发，不省人事，急化一丸灌之，立醒，以后再发时急服一丸即愈。

【验方七】

红茶一斤、明矾一斤，研成细末，糯米饮为丸，如小豆大，发病前服四十九丸，以茶汤送下，一日二次。

【验方八】

细茶叶五钱、生明矾一两，炼蜜丸如梧桐子大，大人每次服五十丸，小儿酌减，一日二次。

【验方九】

黑矾一斤，装于瓦罐，以盐泥封口，用炭火围起来烧，至全

部红透为止，待冷时，取出研末，再用鱼胶（鱼鳔）八两、好醋一斤，同研末和蜜，作成小丸，每服三分，专治羊痫疯、痰迷心窍，半月可愈。此方对小儿惊风症也有效。

【验方十】

以白僵蚕、紫苏子、牛蒡子各三钱，辰砂三分，生姜二片，水煎服。

【验方十一】

将麻黄三至五钱，水煎服，可适当加重剂量，以见效为度。

【验方十二】

将橄榄青果一斤捣烂，郁金半斤，加水适量，煎成浓汁去渣，再煎浓再去渣，前后煎三次，再过滤，加入明矾半斤，使成为膏状，每服一匙，温水送服，一日三至三次。

【验方十三】

癫痫尚未发作时，用鳖煮食，可用油、盐调味，每天吃一个，连服七天。

曾有患者，分别连服五、七、九天，治愈三例，至今未复发。

羊痫疯患者注意事项

一、癫痫是一种官能性疾患，应预防发作，因患者本人过于神经质，对发作抱羞耻之心，恐怖感、不安感皆很容易诱发发作。为使精神安定，使患者全身血液循环顺利，可对患者的头部、颈部、肩部、胸椎、腰椎二侧、腹部、大小腿等血脉经络，施予指压，不但可预防发作，且可使发作次数减少，有治疗效果。癫痫发作时，采新鲜树枝，取树枝断处插于患者鼻孔，患者即可醒转。

二、对于会使血液酸化的东西，如鱼肉、动物性脂肪、白糖等均应少吃。

三、忌绝刺激性物品，如烟、酒及酸辣物。

四、可多吃新鲜的青菜、水果、海藻或含有钙质的小鱼（连骨吃）。

神 经 衰 弱

此症患者，其症状复杂，在汉代名医张仲景所著“金匱”一书，记载最早也最多，但是名称不同。属于发热病后神经衰弱的叫“狐惑病”；患者意志薄弱、思虑繁多、狐疑不已；属全身神经衰弱的，叫做“百合病”，这是因为全身互相连串，百病贯合，故称“百合”。

患者对情绪毫无自持能力，凡事皆无趣味，终日意兴索然，而又神经过敏；有的精神萎顿，抑郁杞忧，会作过度的思虑，无端愤怒或哀感不已，百无聊赖；也有的会有种种幻觉的病象，无缘无故的恐惧，忧急自己周身不舒，幻想已成痼疾，牵挂心头，对人滔滔不绝，详诉苦痛，如有人说他是心理作用，便怫然不悦，不与人谈，若指其病重，始认作知己，喜怒形于面色；也有的脑力衰弱，妄想百出，处理事务总是紧张过度，分析事理常想象失度，睡眠不宁，头脑作痛，或自渎无制，纵欲过度，明知对自己身体不合，却偏偏贪欢无厌，事后才懊悔不已。

因为症象异常复杂，治疗很不容易，尤其是脑神经衰弱症，单独治标，病根犹存，并无助益。用食疗法治疗，第一要注意补气药，培补元气，使患者元气充沛，神经坚强，精力便旺盛，各种神经衰弱的心理病态才能消灭于无形，至于患者会有失眠、怔忡、肢冷、盗汗之症状，则因病势变幻不定，须逐渐予以各个击破，不可操之太急。

神经衰弱的治疗

【验方一】

伤寒发热病后，身体虚弱，往往百症乘虚而入，这是体虚神经衰弱症，用“补中益气汤”加百合一同熬汤，效果较佳。如系深度的神经衰弱，用“百合地黄汤”，也有功效。

古时记载神经衰弱病象为患者欲食不食，欲眠不眠，欲行不行，如寒无寒，如热无热，头疼头晕；医治时，以“百合知母汤”、“百合鸡子黄汤”等剂，皆有治效。后人则在百合之外，加若干补药制成“百合膏”，或是单独和猪、羊、牛的脑，一同炖食，用百合治神经衰弱自有奇效。

【验方二】

常食动物的脑，对神经衰弱有滋养调节的作用，如猪、牛、羊、鸭、鸡、鹅等，尤其鱼脑，价廉味美，大有补脑作用。

【验方三】

动物的脊髓，是脊髓神经的机枢，对神经衰弱患者有滋养的功效，如猪、羊、牛的骨髓，用来炖汤，常吃有助益。

【验方四】

神经衰弱患者，有心悸和梦遗滑精现象时，以生牡蛎、龙骨各三钱，水煎，一日二次分服。

【验方五】

菇类的食物，极富补脑价值，特别是麻菇，常食有益。

【验方六】

用毛豆煮猪脑或鱼脑，加明天麻二钱，作羹汤，于临睡前进食，多食数次，自见功效。

毛豆所含的卵磷脂成分很丰富，特别是对于消瘦的神经衰弱患者，最适用。

【验方七】

中药里的“甘麦大枣汤”在《金匱药略》中有记载，是治疗歇斯底里精神状态异常的药剂。

甘麦大枣汤配方是：甘草五克、大枣六克、小麦二十克。这三种药材都是含有甜味的东西，对肠、胃也很有益处。

【验方八】

服用百分之三十的灵芝糖浆，每天二次，每次约二十毫升，对此症有助益。

以灵芝二至三钱，水煎服。

【验方九】

葡萄富有铁质，能补血，亦能补脑，葡萄干也有同等功能，常吃极有益处。

【验方十】

对于病后虚弱的神经衰弱患者，可以用干蛤士蟆油一至二钱，清水一碗，泡一夜，翌日再加冰糖适量炖服，每日一次，连服十至二十天，对身体消瘦、慢性胃病或胃下垂的患者，具有奇效。

【验方十一】

病后神经衰弱、坐卧不安患者，或妇女的歇斯底里最有功效的方法，是取百合七个，用水浸一夜，以泉水煮取一碗，去渣，冲入生鸡蛋的蛋黄一个，每次服半碗，一日二次。此药方取自《金匱要略》之记载。

神经衰弱患者注意事项

对日常饮食，应多吃含钙盐的食品，不宜吃少磷酸而富于钾盐的食品，如洋山芋等应少吃，据德国医生试验，钙盐的作用恰与钾盐相反，西医用钙盐治疗神经衰弱，有显著的功效。

痴 呆 症

痴呆症患者，终日发呆，自言自语，不会有强烈的情绪反应，和一般的精神病患不一样。

【验方一】

治疗方法，以猪心一个，朱砂六克一起放入锅中蒸煮，熟后即可食用。

利用“同物同治”的作用，以猪心补足心脏所需。朱砂又名硫化水银，是一种矿物药，亦为精神安定剂。“朱砂安神丸”就是一种精神病治疗药。

【验方二】

何首乌二钱、远志一钱、石菖蒲六分、白茯苓一钱、莲藕二钱、桔梗一钱、鹿角胶二钱。以上诸药以砂锅煎成药汁服饮，一服药可煎二至三次，温服，忌用糖。这是成人一日的服量，儿童要减半，如为严重的痴呆症，则每日加“生桃花”一两五钱至二两，同药一起煎服。

生桃花即是桃树所开的桃花，采回桃花不用水洗，放入同煎可也。所以治严重痴呆症，最好在有桃花开放的季节最适宜。

此药及桃花为日用量，所以要天天更换，在这一周内，要排出很多汗，就以煎好的药汁补充水份即可，不须另饮茶水，约一周后，神志就见清楚，这时，可不再用桃花，单饮以上诸药，直到恢复正常为止。

服药期间，忌吃各种动物血、无鳞鱼、羊肉、萝卜、葱、大蒜等，三餐也应少吃咸。

痴呆症的起因，有的是因父母得了食物中毒的毒素，或生病时所服药物，在无意中麻痹了胎儿，也有的是因患者本身遭受病灾而得了痴呆症，不论先天与后天的呆症，此方药物对男、女、老、幼都适用，且具有良好功效。

精神失常

精神失常的患者，一定要接受精神科医师的治疗，此外，家人给予亲切的照料，对病情也有很大的帮助。

精神失常的治疗

【验方一】

猪胃一个洗净，内放十枚金箔，缝合切口部份，加适量水煮，煮烂即可使用。

中医上认为精神失常是心、脾两虚的结果，往往会并发身体衰弱、食欲不振的脾虚症状，而金箔有安定精神的功能；猪胃能使胃的机能恢复正常，让所吸收的营养，能正常地输送到全身各个器官，帮助体力的恢复。

金箔有安定精神的作用，所以现在精神病的各种药品，大多以金箔纸包裹。

【验方二】

将铁锈适量，泡在水中使它溶化，用溶有铁锈的水，与小麦一百二十克煮成粥食用。

铁锈与金箔的作用相同，均有镇心的功能。总括来说，一般的矿物药皆有镇心的作用。小麦有补益心虚及养心的功能，精神病患多食用，会有很大的益处。“甘麦大枣汤”就是一种很有名的精神病治疗药，其中小麦的成份很多。小麦除了镇心的功能以外，还有益肾、解热、止渴的作用，而对于发烧、下痢、肿瘤、烫伤及糖尿病的治疗，都颇有功效。

【验方三】

精神分裂症患者，以刀豆粉、米粉各一两，蝮蛇烧存性，研末，取二钱，共混合研匀，以温开水送服，每次服一钱，白天二

次，夜间一次。初发时用之有效，如服后喜睡者，即是奏效。此方即是古方“白龙散”。

【验方四】

采四两至半斤的生桃花，不用水洗，捣压出汁，取其汁，用清洁碗盛好，备用。

至药铺买中药香附子一钱，莲藕五钱，桔梗八分，菖蒲、远志各一钱，神苓二钱。再将半个橘子皮及半边钱四至六钱（连根带叶），与上述药用三碗水煎成一碗汁，要用砂锅煎，忌用铁锅。

以药汁和生桃花汁调和，治疗期间，不另喝茶水，这是一日的药量，所煎药汁是热的，生桃花汁是冷的，调合而成，即是阴阳水，要服至痊愈之日止。

桃花在此方中为主药，色白入肺化痰，色红走血份而澄清血液，借芳香以通心窍，杀脑部之血丝虫。用橘皮，一方面借之杀菌苗；再方面是借其力量，使脑部血丝虫易于消灭。而半边钱，能使发汗（出邪），且有化石作用，用来化经骨结瘴，使其通顺。此物系草药，多生在带砂土之路边，叶青黄色，与铜钱相似，故名半边钱。用时，要将沙泥洗净。

其它，如香附子为调和气；莲藕可借它清淡之气，而悦心通窍；桔梗能解化胸膈膜之不适；菖蒲借水之精英而降痰火；远志有增强智力的功效；而茯苓有整肠作用。

此方可治愈疯癫，凡是狂暴、常哭、闷不说话、多痰的神经错乱，都有治愈效果，没有副作用。在服药期间，要保持患者衣服清洁，以防着凉，对动物血也应忌食。

【验方五】

郁金七两、明矾三两，共研细末，薄荷糊为丸，如梧桐子大，每服三钱，开水送下。

此方专治男、女失心癫狂，有十年不愈患者，服此方终治愈。

【验方六】

对于痴呆颠狂，痰迷心窍的患者，用胆星、生枣仁、远志、茯神、柴胡各三钱，半夏曲、陈皮、广木香、砂仁各二钱。共研细末，炼蜜为丸，如梧桐子大，以朱砂三钱研末为衣，每服四十丸，以温水送下，对新、旧患者，效验如神。

【验方七】

或用桃仁八钱，柴胡、木通、香附、赤芍各三钱，半夏二钱，腹皮一钱，桑皮三钱，苏子四钱（研），甘草五钱。煎汤服饮，数次即愈。

【验方八】

桃仁、红花、赤芍各四钱，苏子、桑白皮、*犬毛、青皮、石菖蒲、玉金、白芍各三钱，煎水送下。下面四味药：麝香、牛黄各一分，琥珀三钱，朱砂一钱。共研细末，用上药汤冲服。

【验方九】

以大盃枕（即沉香）一钱，丁香二钱，朱砂、广木香各三钱，麝香分半，冰片五厘，细辛、薄荷各五钱。煎汤服下即愈。

精神失常患者注意事项

一、患者家属每将患精神错乱的人关闭起来，这是求医失望后的决定，但是，对患者并无多大帮助，患者家属可多试用其它方法，要有恒心。

二、患者如不肯喝药，可于饭前给患者饮服，如果患者不喝，就不给饭吃，喝了就给患者吃饭，让患者饿几小时或半天，并无关系，只要患者喝后，即刻给饭吃，有过一次经验，要进行治疗就较容易。对于症状较轻的患者，可在患者神智较清醒时，让患者自己喝就可以了，千万不可用打骂方式，令患者对药汁有

*似有误——贞编注

畏惧感。

三、患者的被褥及环境，均要保持卫生、清洁，居处并要保持空气良好，有助于患者病情的恢复。

郁 滞

情志不舒，气机郁滞，皆因七情所伤，思虑、忧伤、忿怒三者为致病的主要因素。患者常觉胸腹胀满，饮食难下，内心烦躁易怒，二便不利，甚且意志消沉，缺乏生趣，如迁延不治，久之则运化失常，脏腑气滞不通，极可能引起种种复杂病变。此症有虚、实之别，实症宜疏宜泄，虚症宜养宜补。下面所提出的治疗方法，对肝气横逆者较为有效，也可治疗脏腑运化失常、气机郁滞的患者。

乌药、青皮、陈皮、甘草、桔梗、藿香、肉桂、石斛各二钱，三棱、莪术、枳实、槟榔各三钱，益智仁一钱五分。煎汤服饮。

本方以理气为主，其中桔梗、枳实开上焦之肺气；藿香、石斛、槟榔开中焦之胃气；乌药、益智、肉桂温下焦之肾气；青皮、陈皮、三棱、莪术疏横逆之肝气；对三焦之气郁不宜，脾胃气机不畅，特别是以肝气横逆为主症者最适用。

志 志 不 安

【验方一】

就业考试或升学考试，以至相亲之前，我们的内心都会充满不安与期待，根本无法镇定下来，这时，可在出门前先喝一杯葡萄酒，就可缓和紧张感。

【验方二】

或是手持一朵菊花，一面闻，一面走到目的地，因为菊花的

香味，能安定精神之故，同理，喝上一杯菊花茶也有助镇定自己的情绪。如此，无论是考试或是相亲，都会非常的顺利。

记忆力减退

一过了中年期，记忆力都会有衰退的现象，这是因为头脑老化的原故，有的人会立刻忘掉新的东西，而对往昔的事却记得很清楚，所以，老人最喜欢怀旧，但也有的连往昔的记忆也会逐渐淡薄。当然，健忘症并不只是老人才有，年轻人如果用脑过度或性欲减退，都会引起这种现象，尤其是即将参加考试的年青人，就怕会因健忘而考场失利。

【验方一】

将二十克的淫羊藿放入三百毫升的水煎至两百毫升，一天分三次服用，持续饮用一个月后，一时性的健忘症即可治好。此方的效用能增进精力，精力一旦旺盛，头脑也会随之增强。

【验方二】

对健忘症较严重者，可施以针灸，在头部的“上星”放置米粒大的艾草七至八枚，在后头部的风池放置米粒一半大的艾草三至五枚，实行针灸术。

艾草的温度能毫无知觉的渗入脑子里，被施灸者有一种脑被洗涤的爽快感，这就是疲倦的证据。施灸后，患者会很想睡，约可熟睡半天，如此持续施灸十天，有的患者到了晚饭后立刻要睡，非到隔天的八九点是起不来的，如此约过十天，就可恢复正常，头脑清晰，记忆充实。

失眠

失眠症可分三种类型：第一类为入睡困难型——即指从上床到入睡的时间加长，患者大多属过度紧张的人，极易陷于紧张、

兴奋、担心、烦恼等状况，使脑部觉醒活动的程度增加。其次是时睡时醒型——患者常在夜间醒来，要经过一段长时间才能再入睡，在夜间，此类患者对外界的动静及身体上的不舒服，会特别敏感而惊醒，久久不能入睡。第三类为早醒型——此类型失眠患者大都有严重的忧郁症，患者约在凌晨二至三点醒来后，想的都是一些难过、沮丧的事，心不安，情绪恶劣到极点，无法再入睡。

引起失眠的原因很多，如焦虑、忧郁、精神分裂，或一些内、外科疾病引起的疼痛，或因其他疾病服用兴奋剂、服用安眠药一段时间后停药……等都是。如果是医疗因素所引起，则针对此法即可消除失眠障碍，这里所提到的治疗法，主要是针对神经官能发生障碍引起的失眠症。

一般失眠症

【验方一】

莲子二十粒和龙眼肉十颗，于临睡前，用水炖吃，可治好一般失眠症。

【验方二】

用茯神三钱煎半杯水，将生鸡蛋的蛋黄一枚，趁热放入搅匀。于临睡前先以温水洗脚十分钟，再将冲蛋黄的茯神汤吃下，即得安眠。

【验方三】

以黄花炖肉佐膳也有效

【验方四】

将橘树之鲜叶加水煮十分钟后加砂糖，可治失眠，如系重症，可多服几次。

【验方五】

大枣四两，连核捣碎，煎汤饮之，煎时以红糖四钱入汤，如

有盗汗症，则加黄耆三钱，与糖同入汤煎饮，有效。

【验方六】

胡桃仁适量，去壳连皮捣碎，和红糖开水于饭后冲服。

【验方七】

灯心草四札，煎汤服之，马上生效。

【验方八】

将新鲜的花生叶适量，煎汤作饮料，可治一般失眠症。

【验方九】

以金针菜一两，用水煮半小时去渣，加冰糖再煎二分钟，待冰糖溶化后，于睡前一小时服饮。

【验方十】

每天晨起空腹，以二钱西洋参用开水泡在碗里，约密盖半小时后饮用，晚上临睡前，用早上泡剩的渣再泡饮一次，不但夜晚容易入眠，且次晨醒来时头脑清爽，精神百倍，并可兼治便秘。

虚烦引起的失眠

【验方一】

莲子九十克蒸熟，即可食用。长期服用，更见效果。

莲蓬去皮后，就是莲子，一般中药铺都有出售，它有“养心益脾补肾”的功能。失眠会使身体衰弱，精神不振，而莲子会使精神安定下来，自然容易入睡，也不会再有失眠的现象。

【验方二】

用新鲜百合一斤，清水泡二十四小时，取出洗净，然后将酸枣仁煎水去渣，再加入百合煮熟，食用后可治疗虚烦引起的失眠症。

【验方三】

酸枣仁六分和茯苓五分、川芎三分、知母四分、甘草二分。以一杯水煮至三分之一的量，一日三次分服，不需多时，即可获

致良好效果。

【验方四】

用中药的白芷二钱、香附粉一钱、莲藕二钱、甘草一钱。放入大茶杯中，加茶叶用开水冲泡饮服即可，茶叶可随意增减。

此方中，白芷其味辛温，能治头痛，有止痛作用；香附粉，性辛，味微苦甘平，能治妇人月经不调及一切气机不畅，有散郁闷作用；莲藕甘平活血，能平肝火，使血活而气顺；甘草乃药中之王，能综合各药性；至于茶叶，能止渴，甘苦微寒，有散肝风、清醒脑根之功效。故在情绪不好时泡饮，极为有效，但白芷服多，易使白发增多，茶饮多了，易消耗体内脂肪，故连服三天后，应停十天或半月再饮，较为适当。

【验方五】

对于心烦意乱引起的失眠症，可用百合二钱、莲藕二钱煎服，多则三服，少则一服即可收效。一服药可煎三次，如果是三服，则可煎九次，分三天服完。

【验方六】

嫩竹叶卷芯一两、灯心草一钱，水煎，睡前饮服，对虚烦不眠患者有治疗效果。

【验方七】

以睡莲根五钱（鲜品一至二两），水煎去渣，临睡前顿服。

【验方八】

患者烦热头昏、睡眠不安时，将鲜茼蒿菜、菊花脑（嫩苗）各二至三两，煮汤，一日二次饮服。

精神衰弱引起的失眠

【验方一】

小麦六十克、大枣十五个、甘草三十克与四杯的水一起放入锅中，煮至剩一杯水的量，沥去残渣，喝其汁液，分二次食用。

早、晚各吃一次。

小麦、大枣、甘草都是家庭经常食用的东西，在“金匱药略”中也常用于各种疾病的治疗，其中载有“甘麦大枣汤”，是治疗歇斯底里精神状态异常的药剂，所以失眠所引起的容易动怒、喜怒无常、打呵欠等，亦以此三种药材来治疗。此外，这三种药材都是含有甜味的东西，所以对肠胃也有益处。

【验方二】

酸枣仁一至二钱，加白糖研和，临睡时用温开水调服。

【验方三】

对神经衰弱的失眠患者，临睡前，若能饮蜂蜜水一杯，亦有助睡眠。

【验方四】

生百合二至三钱、蜂蜜一至二匙，拌合蒸熟，临睡前适量食用，对睡眠不宁、惊惕易醒的情况有所助益，唯睡前不可吃太饱，同时晚饭也应少吃。

【验方五】

以落花生鲜叶三两（干品一两），煮水喝，有效。

【验方六】

以啤酒花一钱，开水泡，代茶饮服。

失眠患者注意事项

一、每天按时就寝，按时起床，不宜停留床上过久。

二、养成规律的运动，如深呼吸和松弛肌肉的运动合并去做，用手按摩足心，或张口吐气，用鼻吸气，这一吐一吸，便会有安祥舒适之感。

三、睡前可做些轻松的事，如热水洗脚、静坐、适度散步。

四、睡前六小时内，禁止和咖啡、酒、香烟等刺激品接触，且晚餐亦不可多量。

五、睡前可吃一点东西，象一杯牛奶或一小块蛋糕，皆有助于入睡，但不宜过量。

六、卧室只用于睡眠，不宜用来作付帐单、处理家庭事务的场所。睡床只用于睡眠，不宜做吃饭或看电视的场所。此外，卧室的灯光、温度也很重要，且要保持安静。

七、避免过度用脑，禁止午睡。

八、保持大、小便畅通，因为便秘也会引起失眠。

梦 魇

夜里入眠，常有恶梦出现，有的是因心脏衰弱，胃肠功能失常或脑部疾病引起。此外，如胸部有重压也会有梦魇的情形出现。

【验方一】

睡觉时应把放在胸部的手移开，如系疾病引起，则应以消除本病为先。保持寝室的空气清新，也是消除梦魇的方法之一。

【验方二】

经常煮食山芋的块根，具有很好的治疗效果。

【验方三】

每晚睡前，用半杯开水放入八至十粒的川椒，泡上几十分钟，饮后，可防睡中多恶梦。用过的川椒不可再泡。青年人忌服过多，有火。

川椒，药性热，去诸风而解沉寒，可助相火，在中药中，谓之避邪之药，如果煮白萝卜，放入几粒川椒，味道特别好。

皮肤科疾病的治疗

皮肤有抵御外来侵害之本能，一旦受突发的外在损伤，皮肤之深部和皮下组织露出，此时如受到细菌的感染，因抵抗力薄弱，极易受伤，它包括了疔、痈、疖、冻伤等一些皮肤病，此外如烫伤、瘰癧、痿等均属之。

人体的脏腑、经络、气血，与四肢、五骸、五官、七窍都是息息相关的，前人有“痈疡虽属外科，其本实根于内”之说，因此，要辨别、详察病变的部位，根据其不同的情况，施以适当的治疗，故本科除介绍食疗法外，并介绍外治方法。

疔 疮

疔是较常见的急性感染疾患，大都是由于饮食不节、肥甘过度、毒邪蓄结而成。中藏经说“皆由喜怒忧思、冲寒冒热、恣饮醇酒、多嗜甘肥、毒鱼鲙浆、色欲过度之所为也，蓄其毒邪，浸渍脏腑，久不滤散，始变为疔。”可见其病因包括七情内伤、六淫外客、饮食中毒、恣饮房劳等因，由于毒邪蓄积脏腑不散，久则成疔。

一般较为多见的，疔都长于头面及四肢，大致有几种类型。

（一）一般初起有白色脓头，四周红肿，根部坚硬，凸起如粟，有麻痒痛感，以鼻下口角的三角区域最为严重，易引起疔毒走黄。

（二）患处皮肤色黑有水泡，溃流脓水，四周肿胀呈紫褐色，周围皮肤很快坏死腐烂，有麻痒或疼痛感，患者会有微寒发热现象，如高热不退，会神志昏厥，这是疔毒入心包而走黄。

(三)患于手脚指尖的，由于局部组织坚韧，知觉敏锐，较有肿痛感，在化脓过程中，疼痛剧烈不能安睡，有时会扩大到手、足部位，易引起红丝疔现象，且在腋、胯部会有结核而肿痛，有的患者形寒发热，也有的只是轻度恶寒，如有高热呕吐现象，则为走黄的征兆。

(四)另有一种，初起如粟，中央焦黑凹陷，渐扩大如豆，不易剥离，四周红肿，麻痒不知疼痛，大都生于上肢或全身各部，这是感染或服食死畜及毒物所致，其症状，渐发高烧，寒颤不止，易引起呕吐、眼花、神昏等现象，这是最严重的走黄症。

本症如治疗得当，三天内即可拔除脓头（疔脚），浓泄肿消，十天内可愈。治疗时，以清热解毒为宜，不可用消散之法，尤其是疔疮初起，不可挤压，以免走黄，危及性命。

如将疔头弄破，再经风吹，马上全脸红肿如笆斗，双目凹陷，寒热骤发，继之疔疮散生，满脸红疹白头，这时已至药石罔效的地步了。患在人中部位的叫人中疔，患在嘴丫的叫锁口疔，患在眉毛间的叫眉毛疔，患在颈后正中的叫对口疔，这几类都是较危险的，即使疔头破了，也要赶快就医，千万不能吹风，否则脸马上肿起，这时也切忌吃象鸡、鸭、鱼、虾之类的鲜食。

疔疮初起

【验方一】

治疗疮初起，肿痛未溃，用菊花叶捣烂取汁数滴，和童尿一起服下。

若重时，用菊花根捣烂取汁，和童尿服下。

【验方二】

地丁一两、白芷三钱、元参三钱、黄酒二两。水两杯同煎服，服后盖被出汗即愈，轻者一付，重者二三付见效。

如果疔疮生在膝下，乃至脚，则加淮牛膝三钱；如生在肘

下或手，则加桂枝三钱；若生在其它各处不可加，疔疮最忌刀割。

【验方三】

用韭菜根捣碎如泥，敷于疔疮上，初起时，一昼夜揭开，挑出水泡即愈。

【验方四】

用葱白七茎，生蜜适量，在石器内捣烂成膏，涂于患处有效。

【验方五】

蝉蜕、僵蚕各等分，共为末，醋调搽之，可消肿。

蛇头疔

【验方一】

雄黄、朴硝各等分，共为细末，调猪胆、香油搽于患部。此疔生于手指尖，如蛇头状，其痛难忍，寒热交作。

【验方二】

金银花三钱、紫花地丁二钱、甘草二钱、白矾二钱。以水煎服，可消肿、止痛、退热。

【验方三】

疼痛时，以饴糖日夜涂之，连涂数日见效。

【验方四】

以鲜番薯叶加白糖适量，同捣烂敷贴患处。

【验方五】

用台湾莴苣鲜根适量，洗净捣烂，略加轻粉少许，研匀，涂敷患处，一日换药二次。

【验方六】

将生芋艿头加食盐少许，捣烂敷于患处，一日换二次。

如果单独用生鲜芋艿外敷或涂擦而引起皮肤炎肿反应者，即

以生姜捣汁，轻轻擦拭可解。

猫眼疔

在臂肘伸弯处二突骨之间，两粒并生，宛如猫眼，故称为“猫眼疔”。初不痒，只有微麻感，既而高肿，痛彻骨髓，发热恶寒，寝食俱废。

盐渍腌荔枝肉三颗，五谷虫、人中白、榧子仁、大黄、公丁香各一钱。合捣烂后，敷贴之，即可愈。

印堂疔

雄黄五分、脂米八分、*只草一钱、海螵蛸一钱。共为末，另用生金银花叶一握，合为药粉，共捣烂，每天敷二次。

此方可治男女面上生印堂疔、人中疔、月眉疔均有效。

面生普通疔

【验方一】

独头蒜二枝，加以磨碎，以麻油搅匀，厚厚贴在患处，干了再贴，大蒜可杀死化脓菌，使肿疱自己消愈。

【验方二】

生蚝肉三只、蜘蛛三只，六神丸二十粒。捣烂涂之，退热后即愈。

【验方三】

番薯嫩头、蜘蛛一只、红糖少许。同捣烂涂于患处。

【验方四】

• 可能有误——责编注

有人以旧红门联纸一张包蜘蛛一只，置于新瓦顶，共为黑末，拌和白猪胆汁搽之，每天二次，此法治男女老幼，面生疔，发黄肿痛皆有效。

【验方五】

先用银针（忌用铁针）拨开疔头，用鲋鱼鳞一片贴上，能将疔根拔出。

羊那疔

番薯干一两煮过后，和乌糖、水绵适量合捣烂敷之，每日一次，连敷一周有效。

羊毛疔

买荞麦面一斤，将面揉好（和平时揉面时一样），患者脱掉上衣坐好，以揉好的面在其前胸后背用力的揉搓，搓一阵子，面上掺有丝状的细纤毛，细长如羊毛，这便是羊毛疔。此时再换一块荞麦面继续揉搓，约揉过十块后，让患者安睡，一觉而愈。

膝盖毒疔

【验方一】

采菊花叶子若干（依患部大小而定多寡），然后买些黑糖，以同等份量下去捣成泥状，贴于患部，至多三至五次，即可将毒疔灭绝。

【验方二】

蜂巢一小片烧灰存性，与乳香、没药、白芷、三黄（黄芩、黄柏、大黄）各一钱研末，先以黄牛粪乘热敷之，再用药末调擦，三日疮口转白，约二个星期可治好。

黄牛粪是治疗牛头膝疔所必须用到的，产妇死胎不下时，以黄牛粪乘热涂于母体脐腹处，则死婴立下，由此可见它的医疗价值。

眼 疔

此疔长于眼珠中白黑边缘上，由于眼珠与眼皮内面时常造成磨擦，往往疼痛且泪流不止，尤其是睡醒后，眼屎结满眼圈，要用手将眼皮拨开才能见光。

这时买一二十粒花椒，在饭煮熟刚开锅时，将锅边缘上的饭挖一点，用一个小茶杯盛着，将花椒同时放入拌匀，眼睛睁开，将杯口罩在眼睛上，用热气熏一二次就见效了，此法对患火眼风眼红肿也都有效，且永不再患。

锁口疔

此疔长于嘴角，初起时不痛不痒，只是麻麻的，但却会使半边脸都肿起来，张口都不大方便。如果以黄豆让患者咀嚼，却尝不出“豆黄味”，那就是锁口疔无疑。

将乳香、没药、蓖麻子（去皮，用仁），加上一点饭粒，捣烂成泥，贴敷患处，便能肿消热退，霍然而愈，由于患处发炎，热度很高，药易干燥，需要常常更换，才能奏效。

红丝疔

红丝疔，初生如粟，渐显红丝，流走快速，此病皆生于手臂，由脉门向心脏流窜，至心即毒攻五内，回生乏术。另有一种“血溅疔”，亦起红丝，但线较粗，和“红丝疔”一样都会发寒热，患者若不小心搔破，则血高溅丈余，情急莫救，须臾即亡。

【验方一】

紫花地丁一两，白矾、甘草各三钱，金银花三两。用清水煎服。

【验方二】

用苦蕒菜之乳（白）汁涂于红丝之上，红丝即马上消失而愈。

苦蕒菜，叶白脉红，其形如剑，若压之则会有雪白之乳汁流出，多生在山野。蕒菜所及，红丝立退，救治就在这俄顷之间，此方在台湾及广东是为民间常用的验方，能流传至今，可见它有奇效。

【验方三】

用苦蕒菜之茎叶，捣烂敷之，红丝也会消退。

【验方四】

凡红丝疔与血溅疔，都可用灯罩或纸捻蘸油，先行点燃，以灵巧的手法，将火头迅烧红丝之两端，则红丝马上退去，不必再服用其它的药，即可治好。此法治愈率高，由此可知，中华民族智慧之高，凡诸病杂症皆能随宜适应，保健有方。

人中疔

某患者于鼻凹处长疔，初起不会痛，到后来，会肿痛，且硬鼓鼓的。人中疔易引起疔毒走黄，故要及早治疗。

【验方一】

治猪嘴疔（鼻下人中生疔），用耳屎在元肉上，贴患处可好。

【验方二】

用癞蛤蟆一只，取其肝弄成肝泥，再与香烟一小节（剥去外纸）混合，置于布上。敷贴患部，再剪些小胶布贴牢，留出一寸长，以免掉落，只须两次，即可治好。

坐板疮

紫甘蔗皮烧存性，研细末，用香油调涂，有生肌收口之效，此法也可治其它疗疮。

适用各种疗疮的外敷良药

冬至后，一阳复始，人体自然排出不需要的毒素和抗素，这是新陈代谢的关系，但身体较差的人，都无法自然地排出，往往会形成疾病或疗疮。

【验方一】

最有效的治疗方法是买适量的丹砂（红丹也可以）、轻粉及苍耳虫（囊虫生于苍耳草、梗中者）各一钱，再以白矾加倍，共研细末，再用食醋在小碗内，调成浆糊状，敷在患处，用玻璃纸盖上，再用纱布或清洁旧布包好，使其不致脱落即可。

约两小时后，药就干了，可松开纱布，用酸醋浇在原敷的药上，使其浸湿后，再包扎好。

原敷上的药，经过二十四小时后，用酸醋洗去，再调新的药粉敷上；白天，干时一定要浇酸醋，使其药性不断保持效力，睡觉时，可以不必。三天后，即可痊愈，且患处不见伤痕。

此方仅适用于疗疮在未出脓与未破皮前，如已出脓破皮时，则不能用，而疗疮的剧痛是在未出脓而将出脓时。此药为外敷，切忌放入口中，虽无大害，但有毒性，且其中所用的酸醋，不宜以醋精代替，因为醋精太强，会损及皮肤。

【验方二】

凡患痛苦难受的疗疮及各种疮毒者，即向厨灶内烧菜煮饭热气常熏蒸得到，悬空挂着的蜘蛛网（覆有灰尘者最佳），连网及灰尘一并取下，用碗盛着，再加赤砂糖少许（即红糖），二物和

融调匀，如干燥不粘，可加清水少许，作成饼状，敷于患处，立即止痛，干了再换，连敷数次，便可痊愈，此方极方便，效果神速。

【验方三】

口水能治一切初生无名肿毒疔疹等，只要是漱口后三小时左右的口水涂上患部，即感清凉舒适，连涂数日，即可见效。尤其是半夜醒后的口水，更为有效。

痈 疮

又称背创痈，生于背脊两边，在腰上与天柱骨下一带之范围，又分上、中、下。上为天柱骨下，中为正对心，下则正对脐。

初起时如粟，麻痒不适，拖延数日，即肿如拳大，约二十余日，即溃烂出黄赤脓血斗许，就会丧生。

其疮口有一头、二头，以至犹如蜂窝不计其数，故西医称之为“蜂窝炽炎”。

此病多由郁热蕴毒而成，寒热交作，烦渴不宁。楚汉之际，项羽之唯一智囊范增，即因被离间辞归，痈发背死。故治疗宜早，治疗期间，禁仰卧，不可用手挤压浓液，或局部碰撞，忌用灸法，忌早期开刀。此外，饮食方面烟、酒、鱼、虾、肉、香蕈、蟹黄、发物不可食，甘露茶之类凉性饮料，亦不可饮之，切记。

背痈初起

【验方一】

背上生大疮，初起时一粒白点，将其挑破，擦净，用红辣椒一个，破开连子贴于白点处，用布包好，次日再换，至痊愈为

止，这是因为辣椒具有良好的消毒作用。

【验方二】

痈肿热毒，发热尿闭时，以绿豆衣或绿豆煮汁服，有利尿、解毒之功。

【验方三】

炒山甲六片、皂刺一钱、归尾三钱、金银花四钱、花粉一钱、防风钱半、白芷二钱、乳香一钱、没药一钱、陈皮二钱、生芍二钱、浙贝二钱、甘草节一钱。炖黄酒，空腹服。

未溃时的治疗

【验方一】

葱全株适量，捣烂，以醋拌之，炒熟敷于患处。

【验方二】

鲜百合洗净加食盐少许，捣烂如糊状，敷于患处，一日更换二次，至消退为止。

【验方三】

地骨皮（鲜枸杞根）晒干，炒焦，研细，以香油调涂患部，一连数天，即可痊愈。此方对颈部毛囊炎非常有效。

【验方四】

羊脂或猪脂（又称猪板油）一块，投入冷水中，约三小时后去膜，切片敷贴患处，热则换，数日后，即可消除。

【验方五】

鸡内金（鸡肫皮）不落水阴干，用时以温水润开，随干随润，到痊愈为止。

【验方六】

芋根叶煮熟后，捣涂患部，即可治好。

【验方七】

芭蕉根捣烂，涂于患处，也有效果。

已潰后的治疗

【验方一】

将活癞蛤蟆一只，剖开连肚，乘热覆于疮口，过片刻，即臭不可闻，再换一次，约换三五只，（严重者十数只）吸出毒素，即可痊愈。

【验方二】

溃烂不堪者，用陈芦叶为末，以葱椒汤洗净后敷贴，效验如神。

【验方三】

将繁缕烧存性，研细末，以麻油（或凡士林）调后，涂敷患处，尤其是有出血疼痛的情形时，更为有效。

【验方四】

龟板烧灰调茶油（木油）擦于患处，即愈。

【验方五】

溃烂的四周，先将净布剪成小条，并用浆糊粘好，取纯正麻油煎沸，以绢或细布卷扎蘸油，在溃疡外轻巧顺扫，约二个月或一月可痊愈。

煎沸的麻油扫伤口，而不觉灼痛，反有舒适感，这是因为麻油有杀菌活血之功。

中国凡制膏药，必用香油或桐油润之，如此就有禁锢之妙用，使细菌无法接触空气，自然会窒息而亡，细菌灭后，病也随之痊愈。我们可以看到第三方有用到麻油，第四方是用茶油，可见偏方的灵验也不是空穴来风，没有根据的了。

【验方六】

取臭梧桐树叶一筐，洗净后将叶片揉软，投入生梧桐油内浸约一刻钟，取出贴于患处，干则换之，约一星期即可痊愈。

此方也有用到油（生梧桐油）。至于臭梧桐树，叶大如掌，

花色粉红，也有纯白色的花，高不过三四尺，有家生与野生两种，其治疗效果，以野生较佳，它能宽筋活血，去除肿胀。

【验方七】

生番薯洗净切碎，捣烂敷于患部，有止血、止痛、防腐、消炎之功，对溃烂出血疼痛患者，尤其有效。

【验方八】

日常所食用之青辣椒，捣烂如泥状，用冷开水调开，以毛笔擦于溃烂处，立见肿消痛止，早、午、晚各一次，持续数日，即可完全恢复。

如果没有青辣椒，即取干辣椒代替也可以。

疖 疮

夏秋气候闷热，烈日曝晒和暑邪外袭，体内的热不能外泄，于是内外热毒交阻于肌肤间，会使皮肤产生疖肿。此症尤以头面暴露部分最多见，小儿尤易罹患，故又称“热疖头”。

初起时皮肤潮红，次日肿痛，局部有时会有黄白色的脓头，约二至四日溃破出脓，脓尽后，即可收口。病起时，有的只有几个疖子，但严重的则蔓延不已，偶而会有发热，身体不适、口苦舌干的现象，特别是在将溃破时，会很疼痛。俗语说“疖无大小，出脓就好”，虽如此，还是要小心。

疖疮的预防

【验方一】

湿热季节可多饮清凉饮料。绿豆米仁汤能化湿利水、清热解毒，宜多喝。

【验方二】

取成熟木瓜一个，近蒂一寸处切开，去掉里面的籽核，放进

相当于容量一半的纯蜜糖，再将蒂盖回复为原状，夹口处用牙签刺入，以免脱出，放于碗中隔水蒸半小时，吃时木瓜肉和蜜糖起进食。此物有健胃、润肠、解毒的功效，且美味可口，小孩子最喜欢吃。如常泻肚，则此物少吃。

【验方三】

以金银花三钱，杭菊花三钱、生甘草五分。煎汤代茶，味甘清香，有预防疖疮作用。

【验方四】

膨鱼腮三钱、瘦肉一至二两与米煮成稀饭吃，这是一个人的量，也可以用膨鱼腮和瘦肉煮汤佐餐。

膨鱼是小儿麻疹病的特效药，能清血解毒，性质平和，没有不良的副作用。

以上四个方法，除了有预防效果外，还可治疗疖疮。此外，夏日睡枕如采用茶叶或绿豆壳制成的，较能辅助达到预防的功效。

疖疮的治疗

【验方一】

金银花煎水，或买金银花露当茶饮，对小儿疖疮的治疗更合适。

【验方二】

台湾莴苣水煎服饮，另外，也可将台湾莴苣鲜草捣烂，敷在患处，作外治之用。

【验方三】

以鲜香蕉根茎或叶捣烂绞汁，涂敷患部。

【验方四】

何首乌的茎（又名夜交藤）、叶，捣烂后贴患处，一日二次，可治肿痛。

【验方五】

丝瓜据李时珍本草纲目中说它可“凉血解毒热、活血脉、通经络、驱痰通奶”，除了平常可多食用外，其液汁可以润肤，丝瓜水又可作化痰剂。夏季暑气困蒸，可用来作为菜肴。

多发性痛、疔的治疗

【验方一】

痛疮疔肿初起未溃时，陈小麦浸泡水磨取淀粉，将淀粉炒焦研成细粉，以米醋调成糊，涂于患部，有效率达百分之九十八。

【验方二】

牛蒡根或叶捣汁涂敷，一日数次，持之以恒。

【验方三】

取鲫鱼（小鲫鱼）三至四两，麻油一斤，先将麻油煮沸，投入小鲫鱼，待鱼枯后，去渣过滤，加入黄蜡适量，俟其溶化后离火，冷凝即成软膏。将鲫鱼膏涂在纸上或布上敷贴患处，每天更换一次，数次即可愈。

【验方四】

绿豆，水磨取汁，涂于患部，干即可更换，一日三至五次。

【验方五】

赤小豆研成细粉，以蜂蜜调涂，干即换，持续敷之。

【验方六】

用鱼腥草嫩叶和米粉作成饼，用油煎，食用多次。

多发性疔、痛、疔的治疗

【验方一】

不拘已溃未溃，可用湿纸包裹鲜鱼腥草，置于灰火中煨热，取出捣烂，涂敷患处。

【验方二】

鲜莼菜、鲜大青叶适量，一起捣烂，加白糖，再捣如泥状，敷于患部，干即更换。同时，另用温黄酒送服此药半杯，一日二次。

其他各处疮伤

黄水疮

【验方一】

芫荽茎叶烧存性，研末，撒布或以麻油调涂患部

【验方二】

黄瓜秧（藤蔓）焙焦燥，研细粉，香油调涂患部，一日二次。

【验方三】

头面黄水疮则用老菱烧存性，研成细末，以麻油调和涂敷患处。

【验方四】

生黄豆（又名大豆）去皮，分为两瓣。用温开水洗净伤口后，将整块豆瓣贴上，能吸黄水，待豆瓣吸满黄水时，再换，不及一周，伤口都干燥结痂而愈。

口 疮

工作繁忙、烟酒过度、睡眠不足都容易引起口疮。普遍是在口腔壁上破洞，逐渐扩大，成一小白坑如绿豆般大，有时舌尖两侧生出小粒，成红色斑点，有的是嘴唇四周和口的左右唇角处发炎或溃烂，张口就痛，严重的会出血，吃东西时碰到伤口，疼痛

不已。现介绍疗法如下：

【验方一】

将赤糖沾于伤口上，赤糖为口水溶化吞下也没关系，继续擦上，即可全好。

【验方二】

用新鲜的红蕃茄，大的一个，小的二三个，切成桔子瓣，沾白糖吃（粉末状白糖较有效），轻者一次；重者二三次，非常灵验。

【验方三】

煮稀饭时，附粘在锅子旁的米皮（半透明），也可治好口疮。将米皮放伤口上，即感舒服，多放几次，就可痊愈；如果稀饭煮得浓稠，也可用上层黏黏的米汤抹在伤口，效果是一样的。

膝 疮

【验方一】

在草地上追逐或行走，膝部刮破受伤，处理不当，而化脓肿痛时，摘完整楸叶一百张，漂净，花椒三钱，放锅内，滚煮一时许，将楸叶、花椒捞弃，澄清后再加明矾三钱，文火细熬，至起大花（泡）为止，放院中露凉一宿，凝结成膏，摊于布上或脱脂棉上，贴于患部，一周即可治好。

【验方二】

被蚊子咬后，搔抓过度，破皮流汤，导致红肿积脓，摘些客家话叫虾公夹和钮扣草的新叶，再摘点油葱（这种葱是药用葱，草药铺有售），三味草药洗净，挤干水分，锤至稀烂，放些黑糖即可，用布条包好，一天换次药，二日全愈。

治百疮方

【验方一】

冰片、大黄粉各五分磨匀，患部用茶水洗净，用棉花将水吸干，再以药粉涂在患部，十分钟内勿动，使药粉与患部黄水结合，十分钟后，疼痛止，不必用纱布包。此时药粉颜色变成黑红色的疮疤，它有保护嫩肉的作用，不可抓破。上药后应休息，不要走动。

若伤口还有黄水流出，则续涂药粉，较大的伤口，约三次就可结疤，待嫩肉长齐，疤壳自会脱落。

【验方二】

以阿魏和海螵蛸研粉拌合，敷于伤处，过二三天，肿消痛退，再敷几次，即可全好。

【验方三】

凡内部疮疽，用蒲公英、全当归、玄参各一两，金银花四两。水五碗，煎成一碗，空腹服下，一服即消。

海底漏

所谓海底漏，系生于前阴之后，肛门之前，又名老鼠偷粪缸，中、西医对此病，都大感棘手，不易治愈。

某患者因海底漏住院，西医以药纱布每日更换，越换越严重，后由朋友告知，以死猫头骨烧成性，研粉调茶油（或麻油），偷偷的擦过一次，竟好转来，后续擦不久即告痊愈。

疥 疮

有首诙谐诗形容疥疮：“疥是一条龙，先在上行，腰里转

三遭，屁股上扎大营”，又说“先痒后疼，不抓不行，钻心入骨，淌血流脓”，这真是最好的写照了。

此症初起，形如芥子之粒，故名疥疮，大多是因个人卫生不良，或接触疥疮之人而被传染，也有的是因风、湿、热、虫郁于肌肤而引起。

一般都是由手指或手丫处发生，渐渐蔓延到全身，只有头面不易波及，其搔痒过度，会使皮肤破裂，流出血水，结成干痂，其中有虫，日久化脓，又痛又痒，难过至极。内服可吃清热、凉血、散风、解毒的食物，外治也应同时实行。

疥疮的治疗

【验方一】

花椒三钱、枯矾五钱、地肤子一两。煎汤。

先用肥皂热水洗澡，将脓疥洗去，再以煎好之汤液抹上患处。所穿之衣服，均应煮沸消毒，能洗硫磺浴更佳。

【验方二】

百部草四钱、大枫子四钱、蛇床子三钱、苦参三钱、大黄二钱。同煎浓水，洗患处可治愈。

【验方三】

水银、巴豆等分，先将巴豆研末，与水银调成糊状，浓的程度，以不粘手可揉成小丸为宜，患者用热水洗澡，洗过后，马上用水银与巴豆做成的小丸往患者全身搓，一面搓一面就著火炉或火盆烤，务使皮肤发热，一则免药丸凝硬不好搓，一则使药力完全渗入皮肤，待全身搓好后，穿上衣服休息（夜晚行之较佳），避免风寒，不论轻重，数次即愈。

【验方四】

用红枣一两（烧成灰），合水银一钱研末，调鸡蛋黄（熬油）油搽患处，治干湿疥疮均有效。

【验方五】

以上茯苓二两，银花、花椒各一两。炖羊肉吃。

【验方六】

每天清晨空腹饮纯麻油一小杯、纯米酒一小杯，连续四十九天，疥疮自动消失，且不再复发。

【验方七】

雄黄、硫磺、三仙丹各五钱，研成粉末，用布包起来，沾樟脑油擦在患处，三天后，即可全好。有脓的疥疮，擦过五天，也可消除。

【验方八】

蟾酥粉和硫磺粉与油（或凡士林）调拌成膏。洗澡时，尽量地搔抓，将疥疱统统抓破，再以此膏涂抹患处，每天一次，轻者三天，重者五天，保证痊愈。

蟾酥粉是以癞蛤蟆的毒汁凝固而成，坚硬如石，须用刀刮或研磨成粉。

药碰到睾丸会红肿疼痛，这时以冷水一洗即可。

疥疮患者注意事项

一、疥疮治好后，要将换洗衣服用热水消毒洗过，棉被也要晒太阳，以免再犯。

二、有句俗话说“宁可和疯汉同床，不和疥汉临墙”，由此可见它传染力之强，患者的衣服要和家人衣服分开洗。此外，盖同一条被，也有传染之虞。

三、注意个人与家庭每个人的身体卫生，以免疥虫蔓延。

癣 疮

癣疮的起病及痊愈都比较慢，发生的部位不一定，全身都可

生，其病因大致是因风、湿、热、虫等侵于肺、脾二经发于肌表而成。基本上可分为干性与湿性二类。

普通的癣症，多半为圆型癣，患处长出扁平的红色丘疹，逐步向四周扩张，中央部分治好后，周围又发炎，形成水疱，不但痒，还有灼热的感觉，一般所说的香港脚就是“足癣”（由于香港脚患者较多，所以另辟一节介绍。）。

干癣：表面干燥而无滋水，搔痒后局部起白屑，很象树木凋枯皮落。

湿癣：表面潮湿而多滋水，搔痒较剧烈，犹如虫行，抓后不起白屑。

因其治疗方法大致相同，所以就不再细分。

癣疮的治疗

【验方一】

皂角刺研末，调鸡卵油敷之，外用油纸或胶纸包扎捆好，每日换药一次，数日即愈。

取鸡蛋油法：将蛋煮熟去白，将卵黄置热锅内，煎熬至焦黑，油自然会流出。

【验方二】

鸡蛋四个，用酒精擦净抹干（有裂痕或混浊坏蛋不能用），放入阔口瓶中，倾入米醋一斤，以淹没四个蛋为准，瓶口密封，放阴暗处，七天后，取出蛋，这时蛋壳极软，可轻轻剥除，将蛋白、蛋黄放瓶中，略捣和。

以脱脂棉花蘸蛋液，涂于癣部，轻轻摩擦约二分钟，每天三次，数天后，癣部有鳞屑脱落，患部会逐渐缩小，也不会太痒了，对久年顽癣都很有效。

【验方三】

用雄鸡的睾丸，将一端切开少许，以暴露的横断面轻轻摩擦

癬处，即有一种软性滋润象豆腐渣一样的东西，留在皮肤上。一颗可用两三天，可贮放冰箱，以免腐化。如此每天摩擦四五次，连续使用鸡睾丸三颗，即能发生效力。

【验方四】

以长形铁皮筒装满豆粒，两头盖封，一头铁盖上钻小孔若干，用细铁丝缚定斜向悬架，于炭火盆上烧灼，有孔一头向下，下接以碗，黑豆烧灼后有油滴下，色如胶漆，这就是马料豆油，用来涂搽患部，有效。

【验方五】

台湾莴苣鲜草捣烂，混合猪油，包在纱布内，擦拭患部，每天二至三次即可。

【验方六】

椰子半个，连肉，将炭烧红后，放在椰肉内，然后再将椰子放火炉上焙烤，使椰子内外均受到火力，有油质流出，以棉花蘸涂患处，更有功效。

如果癬部已长成坚厚的疙瘩，可用滚热的椰油来涂敷，其热度由患者在应用时调节。

【验方七】

以椰子壳半个，放炭炉上，以炭火焙烤，即会有油质渗出，留在椰壳中心，用脱脂棉花蘸油涂患部，有很好的效果。或以椰子油煮滚，趁热涂敷，也可以。

【验方八】

医治顽癬，将患部洗净，以浓醋水涂上，不论是什么种类的顽癬，擦七八次后，就好了，且不会复发。

醋精水的作法是一半醋精和一半水掺和，这是较浓的份量，用来擦皮肤较厚的部位。另一种作法是五分之二醋精掺和五分之三的水，擦皮肤较嫩的部位。

醋精水配好后，放瓶中备用，瓶盖最好用塑胶的，不可以用金属或橡皮的，因为醋精腐蚀性强，橡皮易蚀化，金属也会起

锈。

【验方九】

生锈的铁器一件，洗净，唯铁锈不可洗去，用蒜瓣（选茎干者）涂抹铁锈再擦于患部及边缘，擦后甚痛且热，连抹二日，即告痊愈，此法一日使用三次，其功效之速，实在令人惊讶。

【验方十】

烟叶或全草煎水涂拭患部，一日二至三次。

或是取旱烟筒中的烟油涂患部，一日一回。

【验方十一】

以韭菜根一两，晒干研成粉末，调香油涂敷患处，隔日换一次有效。

【验方十二】

蕺菜生叶十枚，加少许盐，放入研钵中磨，将磨出的汁液抹于患部，一天二次，就可痊愈，此方对任何皮肤病都有效，如没有蕺菜，则可用米糠油，但效果较差。

【验方十三】

藜茎叶煎浓汤洗患部，有效。

【验方十四】

将南天竹与小竹叶各二十克，切成细片，水煎至半量，用来洗涤患部也可以。

【验方十五】

桃树叶泡水或水煎，洗擦患处，愈后不会再发。

民间常将桃树叶捣烂置床下，可引蚤虫如醉，然后再大扫除，如以此水替猫、狗洗澡，就不会生跳蚤。

【验方十六】

以蛇床子（生）煎汁洗涤患部，再在患部撒蛇床子粉末（去皮壳研细而成）；并服饮蛇床子去皮壳之煎汁，第二天肿消，一周内即可痊愈，屡试屡效。

蛇床子煎汁，久服不但无副作用，且能除阴汗癣湿，暖男汗

阳气，女人阴气

【验方十七】

以胡粉一钱、川椒一钱（取大粒红者）、百部根二钱、乌梅两个打碎，食盐数十粒同泡，瓶口密封，泡浸三天，即可使用。

先将开水（不用肥皂）洗洁患部，用酒精抹擦后，再以脱脂棉浸沾所泡之药水搽抹于伤口，非常有效。

【验方十八】

用刀削下鲜嫩胡桃绿色外皮，纱布包，用力拭擦患部，每日二至三次，一般约十至二十天见效。

有人将胡桃绿色外皮剥下晒干，煎水，擦洗患部，也是可以的。

【验方十九】

走油的胡桃仁研细，用纱布包裹，搽擦患部，一日二至三次。

【验方二十】

苧麻鲜叶，和着口水，往伤口用力揉擦，每天清晨一次，不到二十天就好了，揉擦时会疼痛，但有效。

以麻绳烧黑现红火时，将火吹熄，以红暗的火去炙，这两种方法治一般儿童脸上易长之“铜钱癣”最有效。

【验方廿一】

用黄精制成浸膏，搽抹患部，每天二次。

【验方廿二】

对治疗痢痢头最有效的是用梧桐花鲜品捣烂，敷涂之。

【验方廿三】

头癣的患者，每天用热水洗头，约三个月，就能消灭头癣，洗时，不要用肥皂，如能养成每天洗头的习惯，就永不会再犯头癣。

香港脚的治疗

香港脚的元凶是白癣菌，它是一种微小的植物似的有机体，与霉和酵母等有关系。这种有机体细菌寄生在身体上温暖、潮湿的部分，在已死或垂死的皮肤组织上繁殖，当两脚出汗时，脚底和脚趾间的皮肤，变成了理想的“繁殖地”。香港脚虽不是绝症，但是世面上还没有绝对的特效药能根治香港脚，有些不但收不到暂时的效果，反而会发生皮肤敏感的情形。

此症初起，或无迹象，或起小泡，奇痒难忍，搔破会滴水、渗血。其孔小如针眼，大如钻头，有时猖獗红肿，袭及脚背，皮破血流，甚至寸步难行，要用杖倚行。有句话说“香港脚不是病，痛起来真要命”，所以还是应该及早治疗。

【验方一】

民间治香港脚的偏方中，最广为人采用，效果最佳的，首推醋精。

醋精可调配为浓、淡两种。浓的是以一半醋精和一半水掺和，专擦脚板、脚面、脚后根等皮肤较厚部位，淡的是以五分之一的醋精掺五分之三的水，擦脚趾丫和皮肤较嫩的部位。

擦药之前，应先洗脚，洗脚水加入十二毫升的纯醋精，搅匀后，将脚浸入，约四五分钟，擦干脚，稍等一二分钟后，再用夹子夹棉花浸醋精水涂在患处，每天早晚各一次，直到脚趾丫发白的皮均脱光，变成黄色，不痒了，脚板、脚后根都不再脱皮，就好了。为了预防再患，该继续擦一二星期，保证断根。

【验方二】

使用米醋治疗也可以。把加温过的米醋放入脸盆里，将两脚放入脸盆里面浸十到二十分钟，继续半个月后，就能治好。浸过醋的脚不要再放入水里面洗，否则效果就会减半，最好用干毛巾擦擦就睡。

【验方三】

半脸盆的清水，倒入三四汤匙的冰醋，然后将双脚浸入脸盆中一小时，每天二次，二天换一次水，如此过了五六天之后，脚趾起了脱皮现象，而后痊愈，且不会复发。

冰醋所以能治疗香港脚，乃是利用以酸克硷的道理，因为香港脚霉菌属碱性，故能以冰醋的酸来克服它。

【验方四】

有患者以白醋三瓶，倒入盆中，放上火炉烧热，热到能将脚放下而不烫伤为原则，然后取下，将脚放入浸泡约半小时，每天一次，泡约一星期即可。白醋用过还可再用，只增加所消耗掉的量即可，保证有效（合成醋无效）。

【验方五】

米糠油对治疗此症也有功效。先将脚以肥皂仔细洗净，干后可直接将米糠油涂抹于患部，就寝前涂上最有效果，因为那时不必再穿鞋子。

【验方六】

购买工研酢一瓶，烧至烫手，两脚放进热的工研酢中泡十分钟，取出明矾粉轻涂患部，两次见效。

【验方七】

蜡烛油滴至香港脚患部，待其冷却凝固即可剥下硬蜡，任何蜡烛都可以用，滴到患部就不会痒且有舒服感，如滴时会疼痛，表示已快好了，约五六只蜡烛即可治好。须注意的是，治疗前要先将脚洗净，用干毛巾擦去腐蚀部分。

【验方八】

用火烤的方式，也能消除香港脚的痛苦。

将脚先用温水洗净，准备若干条卷好的报纸，但不可卷得太紧或太松，因为太紧了容易熄火，太松了燃得太快，火焰太易烧痛脚部。然后用卷好的报纸点燃火，由远而近，慢慢的接近患处，并将火在患处慢慢的往复移动，直烤到无法忍受时再将火拿

开。待不痛后，又如上法继续烤，每晚一次，每次烤五至十分钟即可，至于脚趾间不易烤到的地方，可用竹筷子将脚趾压开来烤。

所用的报纸也可用粗卫生纸或烂破布替代，且在火烤之前后须于患处擦上万金油，如果单单擦万金油并没有效果。

【验方九】

有人认为用纸太麻烦，可改用麻绳。

将普通捆东西的麻绳，由一条紧搓合成三股，约有小筷子头粗，用火点燃麻绳之头部，尾端用手拿着，待绳被烧黑而现出红火时，用嘴将明火吹熄，以红暗的火去脚趾间或其他患处烧，暗火熄后再点燃麻绳再烧，不但不痛，反而愈烧愈舒服，一直烧到不痒为止。

总之，发觉痒时就烧，等到您忘了有烧脚这回事时，香港脚就是痊愈了。

一般的牛皮癣或小孩脸上长的铜钱癣，以此法都能收效。癣是表皮上细菌，不可能藏在血液或肌肉内，故只要把表皮上的患处用麻火烧几次，细菌自然会死去，再长出光滑的皮肤来。

【验方十】

用温开水半盆，泡脚一刻钟或半小时，拭干，即将新鲜或陈品之墨鱼骨（即海螵蛸），掘一小孔，以指刮屑少许，揉擦患处，痒痛马上消除，续擦一周，永不复发，墨鱼又称乌贼，脊上有骨，色莹质轻，刮之如玉屑，药铺有售。

【验方十一】

每天将香港脚放入章鱼的煮汁中洗浸两三次，也有疗效，但因章鱼较难买到，故使用此法的人，并不多。

【验方十二】

用泡过的湿茶叶布贴患处，等到肿胀消退时，再盛半盆温水，将脚浸在其中，过了五六分后，擦干，用明矾（药铺、杂货店有售）轻轻地摩擦患处，刚开始因皮开肉烂会很疼痛，过了

，星期就会好转，不会再痒，如果继续一个月，则不痛不痒，此法适于较严重的香港脚患者使用，其效果颇佳。

【验方十三】

用硫磺研末擦患处，再将硫磺末厚堆其上，以布包扎，每天换一次，数日后即可断根。

【验方十四】

采松柏树叶若干，放进锅加水煎熬（约每斤松柏树叶可配五至八斤水）约四十分钟，起锅，滤去松柏树叶，待略凉后，每天就寝前用以洗脚，浸约二十分钟，如此，两三天后即可断根，较严重的，浸的时间加长，也可完全治好。

【验方十五】

以牙齿咬碎生决明子的果实，然后将它涂抹于患处，中药铺有干燥的决明子出售，而生的决明子较难买到，值得一试。

【验方十六】

生香蕉也能擦愈香港脚。患者在晚上临睡前，将患处皮肤洗净，采香蕉树上未成熟之生香蕉，将头端切去一块，在患病部位磨擦，由外向里，均匀磨擦，第一根脚趾擦过后，再切去一块，换擦另一部分，反覆进行，约一星期即可完全治好。好了之后，如再擦十天左右，则可使其断根，因为香港脚的细菌很顽固，如果不完全消灭是还会再患的。

【验方十七】

以百分之十柳酸粉，加百分之九十的凡士林，二味捣匀，擦于患处，便不会再痒。

【验方十八】

属于湿气较重的香港脚患者，可用适量的药棉，塞在足趾缝隙痒处，以一条小小的胶布粘住，能吸湿除菌止痒，轻而易举，如此治疗，经过半年后，即可痊愈，永不再发。此外，平时要每天用热水（温水也可）泡肥皂，将十个足趾洗涤一次，以保患处清洁。若以香烟丝代替药棉亦可。

【验方十九】

部分患者用保肤灵，只能治标不能治本，皮肤脆弱，到处生小疮，此时，注射维生素B₆，五天即全部见效，这是针对湿气的香港脚症而言。

【验方二十】

如果家中养狗，可教狗用舌头在患处舔抹，每天早、晚两次，舔抹过后，再用温开水和肥皂洗净擦干，三个月后即可奏效。犬涎沫曾治好不少患者的香港脚。

口涎沫有收敛、杀菌的功能。平时，皮肤上稍有红肿或痒，抹涎沫可消，我们也常用口涎沫抹在蚊虫叮咬的地方作为消毒，婴儿如患眼疾，在药物不能奏效时，做母亲的，用舌头去舔反能奏效，提出这些例子来，只是替口涎沫的功效作个佐证。

香港脚患者注意事项

一、每天睡前用肥皂和温水洗脚一次，务必洗净，用干毛巾将脚彻底擦干。

二、在公共宿舍、亲朋家中、公共浴室，不要穿用别人的拖鞋，同时不赤足在公共场所的榻榻米上行走。

三、下班后换穿凉鞋或拖鞋，让患部保持空气的流通。

四、袜子要勤换洗，修剪脚趾甲后要洗手。

五、洗脚后可涂一点高锰酸钾，平时，放点痱子粉到袜子里，可保持足部干燥。

冻疮

冻疮发生的原因，是由于皮肤受了寒冷和湿气的侵袭，一方面皮肤的毛细血管麻痹而扩张，另方面皮肤的动脉血管收缩，血液循环随之恶化，冻疮就发生。此现象如果任其长时间继续下去，

就会发生局部淤血，旧的血液留在皮下，皮肤就会变成紫色，扩张了的血管有水分泄出时，刺激着神经，就会有强烈的痒感，症状进行时，会生小水泡，溃烂时便会成为溃疡，如此，非但有损美容，且有碍健康。

冻疮一般都生在手、足、耳等身体的末端部分，有时，也会生在面上，如鼻头、下颏、面颊等处。凡是生过冻疮的人，都尝过那种既痒又痛的难熬滋味，初生时期，既红且肿，有时会演变成化脓溃疡。

通常，气温降到摄氏十度以下，冻疮最易发生，在时间上，大约是十一月末，也有的是在翌年三月初发生的，为什么严寒时生的机会较少呢？这是因为冻疮所以发生，是因冷暖之差最激烈时，刺激着皮肤所引起的。下面提出几种预防办法和疗法。

冻疮的预防

【验方一】

入冬前将紫皮大蒜捣烂，擦在常患冻疮处，每日一次，连擦五至七天，如皮肤起泡，可暂停用。

【验方二】

风雪寒冷中行车或长途旅行，可用辣椒细粉二分、凡士林八分搅匀，搽于冻疮好发部分，如手背、足跟、耳轮等部位。

【验方三】

天将寒之前，经常要作局部按摩，并涂油性面膏防止寒冷侵袭，晚间洗热水澡，如加浴油更佳。

冻疮初起

【验方一】

寒冷季节，有时会冻得脚趾和手指都呈紫色，其痒无可形容，

脚部会呈一块块的青紫，象淤血一般，温度愈高愈痒，连药物都无效。这时将患处浸在冷水中约半小时，就不会痒了，每天一次，不出一星期，即可痊愈。

若用冰水更佳，虽很冷，但要忍耐。

【验方二】

冻疮初起，用鲜山药捣烂，涂敷于患部，干即更换，数次即消。

或加蓖麻子仁数粒一同捣烂，外敷更好。

【验方三】

当皮肤被风霜吹痛时，只要用猪油擦痛处，就不会破皮了，

【验方四】

局部有红肿发痒时，可用辣椒酒频频搽擦，一日三至五次，能促使逐渐消散。

辣椒酒制法：钉头辣椒二钱，切细，以百分之六十烧酒一两，浸泡十天，去渣过滤即成。

或用辣椒全草和茄子全草煮水洗患处。

【验方五】

茄根或茎、叶煎水，先熏后洗，并作湿褙剂。

冻疮未溃时

【验方一】

白果树叶煎浓汤，涂洗患部。

【验方二】

先将患处用水浸洗，使局部发红，拭干后，按患部大小敷贴马勃。

【验方三】

白萝卜一个、生姜半两、白附子五分、桂枝五钱。一同煎水，趁热洗过后，不致于痛疼和发痒，倍觉舒适，连洗两天，即可全

好。

以上为一天的量，分成两等分，每天早、晚各洗一次。

冻疮溃烂时

【验方一】

以猪油三分之一和蛋白三分之二的量混合，轻轻地抹擦患部，每晚睡前一次，三次就可痊愈。

猪油合蛋白只要擦上皮肤，一二十分钟后，就会自结干壳，不必顾虑会弄脏衣服，且涂抹很简便。

【验方二】

紫草根三钱和麻油一两合为紫草油，先涂紫草油于患部，再敷马勃，包扎好即可。

【验方三】

紫草根五钱切薄片，先将橄榄油三两加热至沸，再将切片之紫草根投入油内，随即离火，乘热过滤去渣，将滤油装入瓶内，待冷却后外用，涂于溃疡面，一日二至三次，可痊愈。

【验方四】

麦叶一握与茄子根一枝，煮水烫洗，轻者三日可好，重者约七日治愈。

【验方五】

猪蹄壳（肉铺或屠宰场有）烧成灰，患部洗净擦干后，搽上猪蹄壳灰，每天洗换一次。

如果溃烂的范围过大，一两天都未结疤，则至中药铺购冰片一钱，同猪蹄壳灰一起擦，即可见效。

治疗期间，要用棉花保温，冻疮结疤后，须让它自然脱落，结疤后如附近发痒，可用治疗冻疮初起的方法煎洗。

手足皸裂

【验方一】

手足皸裂时，用鹅脂涂擦患部，一日二至三次。

【验方二】

用猪板油烧熔，滴于患处，仅需数次，裂口即可痛止润合。

【验方三】

以白蜡烛油及麻油各半，合煎融化，涂于皸裂或冻疮处，随涂随愈，其效如神。

【验方四】

以凡士林或发蜡，轻则约涂三两次即愈，重则涂后尚须点燃蜡烛，晃动烤熔，使凡士林透入肌里，必能痛止，伤口合起而愈，光润如常。

无名肿毒

【验方一】

某患者，脸及脚肿得很厉害，医师诊断是肾脏有病，但中、西医治疗后均罔然，后经亲友介绍此偏方才治愈。

冬瓜、花生、黑豆、红枣、黑糖份量自己斟酌，以适量为度，洗净后一起放进锅里，添上大半锅水，用小火慢慢的煮，煮好后当饭吃，一天三次，连吃一星期，竟不药而愈。

冬瓜去皮可做冬瓜汤，清凉退火，冬瓜皮也可治水肿，并没有副作用，可试试看。

【验方二】

脸泡皮肿，手臂上用手一压就成一小窝，可到市场买半斤猪泡肉（即五花肉以下有乳头处的猪肉），洗净切成块，和已漂好的香蕉芋丝或芋片放在一齐清炖，约四至六小时，此汤不放盐及香料，

为使汤汁易入喉，可放少许酱油在汤汁内。汤汁约一大杯，代替晚餐饮用，不再吃其它食物，当晚，尿量特别多，这就是药力的效果。

隔一天，以同样方法，续炖续饮，必可痊愈。

蕉芋就是香蕉树上小芋头，约鸭蛋或拳头大小，用清水将它洗净，再把黑毛刮除，把蕉芋切成丝片，放入淘米水内（洗米水）漂，漂上两小时后，即可备用。

此法治皮肤黄肿特别有效。

【验方三】

耳朵下面，突然肿痛，俗名乃叫田鸡鼓，至中药铺买雄黄与蛇壳适量，将蛇壳包雄黄，塞进耳内，三日即愈。

【验方四】

脖子上红肿起点点小水泡，约铜板那么大块，既痒且痛，蔓延到耳后背部时，脖子疼痛不能抬起，敷消炎药膏无效，这时，不要将水泡刺破，否则被挑破的水泡流出毒水来，会再蔓延。

将棉花扯成象纸一样薄，平铺在患处上，用火点燃，棉花燃烧完即可，如患处很大，可分段依次烧治，患处经棉花烧过，痒立止，痛减轻，一两天结疤，一星期便可痊愈。

【验方五】

跌倒伤肿，买二斤姜，在没有砂子的粘土地上磨开，待磨得快拿不住了象个饼状，拿起贴在肿起的地方，待姜干了后，再换一块，一连三天，即可达到消肿的目的，再敷十天，即行动自如。

患者敷贴时，患处和脖子会感到热呼呼的，这是姜的药力，并无大碍。

【验方六】

某患者脚部突然肿胀，又红又痛，连鞋子也不能穿，屡治不好，后来用民间偏方治好，肿消痛止，鞋子也可以穿得上了。

此法是到野地挖大约一碗的蚯蚓，买四两葱，一起剁烂后敷到患处，用块纱布包起来，每天换一次。

蚯蚓虽有腥气，但其效果惊人，故要忍耐使用。

【验方七】

皮肤肿烂即顽固性糜烂皮肤炎，患处流黄水、脱皮、疼痒、肿胀且蔓延很快，尤其在搔痒时，有时抓破伤口会血流如注。以桔子皮代茶叶冲水饮服和多吃桔子有效。

这是因为桔子中含有丰富的维生素，尤以维生素C最多，此外，酸的含量也很丰富，并有其他矿物质，能促进体内各器官的机能。而人在大量缺乏维生素C时，皮肤里层的细胞便会死去，表皮抵抗力减弱，容易发生皮肤敏感症，导致肿烂。

现在的远航船只，在船上都备有大量的柠檬、柑橘，就是为防船员患上坏血症。桔子除了能补充维生素之不足外，还可以治感冒和皮肤干燥，也是一种美容妙品呢！

【验方八】

对于一切初生的无名肿毒，只要以漱口后三小时内的口水涂上患部，即觉清凉舒适，连涂数日，其患部自然消失，尤其是半夜醒后之口水，更为有效，屡试屡验，唾液有杀菌、收敛的功能，这是大家都知道的。

【验方九】

用大头菜的鲜根（用鲜茎叶也可以），加食盐少许，捣烂涂之，一日三次，也很有效。

腿 溃 烂

【验方一】

小腿溃疡，只需用蜂蜜厚厚的涂于纱布上包起来，一至二日更换一次，即能收效。

【验方二】

老烂腿（又称臁疮），用捋猪汤，即杀猪退毛的水，乘热洗患部，每天一次，连续洗一个月，

【验方三】

老烂腿久不愈，以黄鳝去骨，将鳝肉剥成肉泥，敷于患处，二至三小时更换一次，至好为止。

【验方四】

烂腿疮口不收时，以石膏、炉甘石、黄醋、密陀僧、蛇蜕各一钱，冰片五分。研末敷涂，将毒水拔尽，即会收口。

【验方五】

烂脚帘（又称骨膜炎）用药物治疗不太容易，只要在伤口（烂的地方）包上一块镀锌铁皮，不久自然会好。

【验方六】

腿溃烂奇臭无比，取桑树根，刨去表皮，留二皮青与雄猪之板油，捣后敷于患部，即可痊愈。

伤 口 化 脓

【验方一】

不论任何手术后伤口化脓不收，或肿毒溃烂，可至中药铺买黄耆一两，用二碗水煎七分服用。

或用瘦肉清炖亦可，温服，轻者三服，重者六服，即能化脓收口而愈。

黄耆味甘，性温，无毒，不燥不热，含有植物碱、蔗糖、葡萄糖、淀粉、粘液质、树胶、纤维素等，在医书上记载，此药为“上乘药”，就是此药服用后，不但可有病治病，就是无病的人吃了对身体也有补益，绝无任何不良反应或副作用。一切无热性外症脓稀疮口不敛者，宜取生用，施于补养者，应取炙用。

【验方二】

伤口化脓发炎，患处有灼热感，并作间歇而周期性的胀痛，这时把患处泡在尿液中，虽胀痛更厉害，但灼热感降低，患处皮肤会逐渐变为黄色、茶褐色，并且变厚、变硬、变脆，两三天小

时后（时间长短依症状而异），患处皮肤会自行破裂，脓水流出来，很快就能痊愈。

所用的尿液，如是尿桶里的尿液更好，因已起化学作用，有药性。尿液有杀菌作用，只看它含有的阿摩尼亚等成分便知，在乡村僻处，用过它治好化脓的患者，还真不少。

丹 毒

丹毒乃受毒性极强之连锁球菌所引起的疾病，其伤口若受感染，则皮肤呈现红赤，如丹涂脂染，故名丹毒。丹毒生于头部的，多由于风热时毒之气所生，叫抱头火丹或大头瘟；生于胫踝足部者，多由湿火下注所致，称为流火；游行于全身的则多发于婴儿，是由胎火所致，称为赤游丹毒。

丹毒发于肌表部分，发作很快，初起时呈片状之红晕，患处肿痛，以后游行蔓延，红肿向四周扩大，疼痛加剧，红晕之上起发黄水疱，破烂流水，痒痛并作，但生于头部者，较少化脓，若毒重者，可能食欲减退，毒结溃烂，流出脓血，恶寒发热，有的会呈昏睡状，若丹毒入阴囊，则必死无疑。此症严重的有入院治疗必要，但民间疗法也可供作参考。

【验方一】

足部流火，可用陈海蜇皮包裹患处，同时作为食品。

【验方二】

生蟹叩开，取汁敷贴患部，食蟹肉，煎食亦可。

生蟹不易捕捉，可向海鲜店购买。

【验方三】

鲤鱼去骨，将其皮肉捣烂，敷于患处，干了再取换，可以预防扩延。

【验方四】

活蚯蚓六条、白糖一两半，将蚯蚓与白糖共同捣烂如糊状，

调敷患处。

【验方五】

野外稻田、湖水、沼田自生之小水草，取这类浮萍绞汁敷患部有止痛的功能。

【验方六】

头面丹毒，用鲜马齿苋和红糖捣烂敷患处。

【验方七】

下肢丹毒，赤小豆五钱，牛膝、川柏各三钱。水煎服。

【验方八】

鲜油菜叶捣烂涂敷，一日更换二至三次，同时绞菜汁温饮一小杯，一日二至三次。

【验方九】

下肢丹毒，可用豆腐一碗与樟脑末一钱，调成糊状，涂敷在患处，豆腐变干燥时，要更换，一天要五六次，这是冷敷之法。

也可将豆腐捣烂，加面粉贴患部，也要经常更换

【验方十】

下肢丹毒，用苦瓜茎叶捣烂，绞汁涂患部。

【验方十一】

生莲叶捣碎加盐巴后，贴患部可治丹毒

【验方十二】

用萝卜叶捣碎制成湿布也有效。

【验方十三】

荞麦面炒黄，用米醋调如糊状，涂于患部，早晚更换，有更好的消炎、消肿作用。

【验方十四】

对小儿赤游丹毒或大人颜面丹毒、足丹毒均可用苧麻嫩茎叶，捣烂榨汁，涂敷患处。

【验方十五】

连翘、当归、赤芍、防风、木通、滑石、牛蒡子、蝉蜕、瞿麦、石膏、荆芥、生甘草、柴胡、黄芩、山梔子、车前子各五分，加灯芯草和水一碗半煎成五分，渣水一碗煎四分服用。

幼儿如系在服食母乳期间患染此疾，煎药的汤液要母子共服，如非服食母乳者，母亲则不需服药。

接触性皮肤炎

接触性皮肤炎，顾名思义乃是接触到某种东西后，引起皮肤发炎的现象。例如，长年油漆的工人引起的皮肤炎、无花果引起的皮肤炎、婴儿接触尿布所引起的皮肤炎等。最近，因药品、化学物质及化妆品所引起的皮肤炎，已有逐渐增加的趋势。

漆过敏性皮炎

【验方一】

黄栌头树皮或叶煎浓汁，洗涂患部。

【验方二】

取活河蟹适量，用清水洗净，捣烂放入布袋中绞汁，涂抹患部有效。

稻田皮炎

【验方一】

以墨旱莲鲜草捣烂涂手足上，擦至皮肤发黑，干后下水，每天上工前、后各擦一次，有预防效果，如已发病者，二至三天可治愈。

神经性皮炎

【验方一】

把生的栗子叶二百克放入一升的水，熬至剩三分之二的量，将此药汤放入浴水里用来洗澡，次数可随自己决定，最少要每天一次。

栗子叶含涩味，对炎症有效，涩的物质一遇到蛋白质就会凝固，皮肤上就会形成一层薄膜，这种皮膜能阻止外来的刺激，也能消除疼痛与灼热感，严格说来，细菌也是一种蛋白质，当涩的物质与细菌直接引起作用时，它们的动作就会因开始凝固而动弹不得，达到治疗的目的。

【验方二】

新鲜鸡蛋三至五个，放入大口瓶内，泡入好浓醋，以浸没鸡蛋为度，密封瓶口，静置十至十四天后，取出蛋打开，将蛋清和蛋黄搅和，涂患处皮肤上，经三至五分钟，稍干再涂一次，每天二次。如果在涂药期间，皮肤发生刺激的现象时，可减少涂药次数。据使用这方法的患者统计，其治愈率达七成以上。

【验方三】

吸蔓叶子切成碎片，放入袋中，紧扎袋口，放入洗澡水中，用来洗澡。

吸蔓又叫金银花，具有芳香之气，中国人习惯用来泡茶，它不但芳香，且具有利尿和预防皮肤病的效果。同时，又能将铅及水银粘起来，因此，对于这方面所引起的皮肤炎症也有治疗的功教。

过敏性皮肤炎

身体奇痒，痛搔不止，惶惶不安，除非亲身历验，否则难以

体会其痛苦。特别是在炎热的夏季，汗流夹背，内衣尽湿，此时毛孔都开，如果站立风头，或用电扇强风吹之，或以湿毛巾频频拭擦，或汗流满身，即仓卒入浴，都要小心会引起皮肤痒；有的甚至全身到处都痒，难以入睡，故流汗后，须先以干毛巾擦拭，这是小常识，也是保持身体卫生的原则之一。

西医认为导致发痒的原因很多，如化妆过度、洗澡太勤、细菌寄生等都会引起皮肤痒，对于这方面的治疗，西医是从血管抽出十余毫升的血来，又即刻转注到患者臀部肌肉里，据说如此可以增强血液之抗力，对某些患者，也有治疗的效果，但对某些患者，此法并无效果。这里举出几个实例，来说明偏方治好皮肤发痒的情形。

【验方一】

食物饮用不当引起皮肤炎时，又称过敏性皮肤炎，全身发痒，有时抓得皮破血流，白天精神恍惚，影响工作情绪；晚上无法安眠，睡眠不足。某患者因偶而吃了绿豆稀饭，使情况好转，又持续地以两匙绿豆粉和半个桔子皮冲开水喝，经过三个月，治愈了缠绵八年之久的痒症，且皮肤也变得细嫩起来。

这里所使用的桔皮也可以用柠檬皮、柳丁皮代替，主要是取其含有丰富的维生素C。

对于严重的患者，可另外再加甘草四两、穿山甲六钱、祈蛇六钱、陈皮一两。每餐饭后喝一杯。

在未痊愈前，花生、茄子、肥肉、洋葱、韭菜、黄瓜、鱼类应少吃，对莲藕、萝卜、丝瓜、柑橘、大头菜、花菜则可多吃。洗澡时最好改用药皂，持之以恒，必能收到良好效果。

【验方二】

以绿豆粉二至三匙，橘皮半个，薄荷一钱，置入较大茶缸中，用开水冲泡，以之代茶饮（勿再喝其它水），这是一天的份量，饮完后再冲泡，连喝月余，即使没病的人，喝后也会使皮肤细白。

【验方三】

绿豆、明矾、硫磺、食盐、花椒、葱须各一两。用铁勺在火上烧黄，分别研末，愈细愈好，头发一撮，用铁勺在火上烧成灰，上列各物放入碗中，用麻油拌匀，每天洗过澡后，将此药擦在患处，早晚二次，只要几次，就可断根。

【验方四】

将小枸橘切细，炒黄研末，黄酒调服，每服二钱，一日二次，并用枸橘叶煎汤洗拭患部，可愈。

【验方五】

桔子皮可治好皮肤病，大多数是以新鲜桔皮（陈皮效力较弱），泡茶饮用，有的则是直接用手挤皮上油脂于患处。桔皮含有的精油，可以杀虫、杀菌，且对皮肤没有刺激性，除非是涂于非患处或出汗时涂，否则不会有痛感。每天数次，轻者数天，重者数十天，必可去除这种痒的烦恼。

其它如柚子、文旦皮皆可治疗皮肤病，如汗斑、顽癣、小肉瘤、香港脚、雀斑、灰指甲等，还可去头虱呢！对女性来说，它也是最佳的美容圣品。

【验方六】

某一患者，每年一入冬季，下腿必干痒，入被窝后，奇痒难忍，于无意中搽抹橄榄油，效果奇佳，四十余年的痒症霍然而愈，故患者可试用橄榄油，相信必收奇效。

【验方七】

醋酸能治香港脚，这是众所周知，但它也能治皮肤的痒症。

硫磺五钱、川椒五钱、轻粉五分（此物价昂而真品不多，可以不用，如用不可超过五分，因其燥烈有毒）。碾成细粉，倒入整瓶食醋中，密封，每天摇动数次，三天后即可使用，称为醋药。

先将患部用热水浸泡，擦干，但不可弄破，用棉花沾醋药擦患部，早、午、晚各一次，如时间许可，最好两小时擦一次，每次擦三回，重症五天，轻症三天即可治好，在治疗第三天，最

好每天将所接触的被服袜均以消毒，用药时有很短的一阵刺痛，不能忍受时，则不要使用此法。

醋除了有强力的杀菌功能外，还能引药力渗入皮肤，至于硫磺、川椒、轻粉，更是强烈的杀菌药，以醋力渗入皮肤，更增其疗效。

【验方八】

以葛薯（即地瓜）所结之子，先行捣碎，再用粗布或细绢，包圆扎固，另备好醋一碗，将装药之小囊，投入醋中，内锅有药醋，外锅加水，炖开后，榨出药汁，乘热蘸擦遍身患处，愈痒愈有效，数次即可断根，但葛薯之子有毒，切莫入口，葛薯去其外皮，肉白如雪，生啖鲜嫩可口，是清凉解热的妙品。

【验方九】

我国古人有“七年之痒求三年之艾”的说法，可见艾叶有止痒的功能。

买一两艾叶，摘去硬枝，将艾叶搓揉使成艾绒，装入旧布袋或旧袜筒内，以防散失，然后煮以热开水，就变成了茶色，即能渗入浴水内，如此洗过澡后，有止痒的效果，且洗过的皮肤也有光滑感。

另一个方法是把揉好的艾绒，捏成球状，置于任何平底金属盘内（如蚊香盘），引火柴燃之，使发艾烟，以其烟热熏炙搔痒部位（尽量挨近患部，以能忍受为度），也可收到制止搔痒的效果，且无副作用。

艾叶能理气血，逐寒湿，曾有多人使用皆生效，不妨试用。

【验方十】

某患者全身发痒，用指甲抓即现一块块红斑，在情绪和工作上造成很大的困扰，后来用马齿苋煎汤沐浴，终于痊愈。严重的洗三次即见功效。

【验方十一】

用肥皂将患部洗净，取大约每日刷牙一次份量的牙膏，磨擦

患部,再用家庭剩余的冷茶及茶叶来洗净牙膏,两三分钟后再用清洁的毛巾擦干净。连续三至六天,即可治愈。冷茶与茶叶可治颌发痒和疙瘩,小孩于沐浴后,用茶洗其头部和身躯,亦是保护皮肤的良方。

【验方十二】

某患者皮肤发红,且痒痒的,用手抓会火辣辣的痛,还会长许多散发的小白头脓疱,医了许久不见效,后来还是用香水治好的。

在患部喷香水,每天喷三五次,第二天会脱一层薄皮,连续两三天就痊愈。至于香水不限厂牌,刚喷到患处时,会有两三秒的刺痛,以后就凉凉的很舒服,不妨一试。

【验方十三】

全身刺痒之皮肤病多属风热之病,治疗时以疏风解毒、清热凉血为主。

大生地五钱,熟地四钱,连翘、荆芥、丹皮、元参、白癣皮各三钱,防风、枳壳、川芎、桔梗、白芷、薄荷、当归、白蒺藜、红花、僵蚕、大黄、蝉退、金银花、甘草各二钱。以水煎服。此法不但可治全身刺痒,对于发内小疮蔓延或流黄水的患者,皆可饮服,功效卓著。

【验方十四】

用枳实、赤芍、柴胡各一钱五分,荆芥、薄荷、牛蒡子、独活、苍术各三钱,僵蚕、连翘各三钱五分,川芎、羌活各四钱,蝉蜕、甘草各一钱半,生姜三片。清水煎服,治疗暑热而罹全身痒患者有很大的效果。

【验方十五】

用丝瓜蒲和老姜二三片,加黑糖合煮,煮开后,以之代水喝直到止痒消红肿为止。

丝瓜蒲即丝瓜干,一般家庭也有用来洗碗,此处所使用的丝瓜蒲最好是自家晒干者,因为市面上出售的,为求美观,会将丝

瓜皮里面的纤维清洗干净，就失去其效用，丝瓜蒲要取没用过的才有效。

以丝瓜蒲冲洗患部，洗时不宜揉擦。

【验方十六】

服用消风散、荆防败毒散各一、五克，可治好搔痒性皮肤炎，且功效卓著。

【验方十七】

取蛇床子煮水洗患部，对皮肤搔痒症也有特效

湿 疹

湿疹的发生，不论对成人或幼儿而言，都是很常见的病例，为害健康不浅。一般说来，湿疹的发生，有急性与慢性两种。急性的症状可分下列几种：

（一）红斑性湿疹：皮肤患处呈淡红色，有灼热、奇痒的感觉，皮下松弛的部分，会发生轻微的肿胀，红斑逐步扩大，往往要经过数月的时间，才能消退，然后皮肤会变干，并有轻微的落屑现象。

（二）丘疹性湿疹：患处有针头大小的丘疹，呈圆形，顶端略尖，不久形成水疱，破溃时，表皮剥离，容易出血。发生的部位，以躯干和四肢最多。

（三）水疱性湿疹：为湿疹中最常见的一种，患处多为小丘疹，顶端有小疱，很快地扩展为一整片，发炎日见加剧，渗出液加多，常自行溃破，渗出液呈水滴状滴下，时间长时，会引起慢性充血的现象。

（四）脓疱性湿疹：这种湿疹，除了痒外，还会感到疼痛。

如果急性湿疹的症状逐渐缓和，可是落屑现象仍不终止，就会转化为慢性湿疹，恶化的情形，由皮肤表面向皮肤深处延伸，时间一久，皮肤就会苔癣化，表皮粗厚而突出。有的孩子，如果不

勤换尿布，会引起阴部和臀部的湿疹；替孩子洗头时不留心，把水弄到耳朵里，也可能使耳翼染患到湿疹。

此外，也有因素质遗传、营养异常、新陈代谢发生障碍、渗出性体质等而染患湿疹的可能，所以也不可等闲视之。

湿疹的治疗

【验方一】

将马铃薯洗净，切细，捣烂如泥，敷于患处，用纱布包扎。每天换药四至六次，如此过两天，患部即呈明显好转，三天后，即可大致消退。

【验方二】

将郎耶菜捣烂绞汁搽患部，一日二至三次。

【验方三】

皮肤湿疹搔痒时，用番石榴叶适量，煎浓汁涂洗，一日数次。即可痊愈。

【验方四】

适量的蜂蜜放入一小杯水中溶化，用它来涂抹患部，一天两三次，如果是在大腿、手臂等衣服隐蔽处，则可在涂抹后施以包扎，约两天，即可止痒，一星期后即可痊愈。

蜂蜜在民间疗法方面被广泛地利用，有不少人用它来替病患医治外伤及皮肤炎，且可防伤口的化脓。

【验方五】

皮肤湿疹且下肢溃疡时，用乌贼骨研极细末外用即可治好。

【验方六】

皮肤湿疹时好时愈，反覆发作的患者，取大的乌梢蛇一至二条，宰杀后煮作菜（一般烹饪法），喝汤食肉，连吃三至四次，用以预防一定有效果。

【验方七】

对湿疹有炎性渗出物的患者，如果久治不愈，则可取青鱼胆汁拌和黄柏粉末，晒干研细，用纱布包裹，敷贴患处即可。

湿疹患者注意事项

一、主要是保持身体的清洁。初起时可用百分之二至三的硼酸水，每隔二三小时洗涤患部，即可制止。

二、尽量避免外来的刺激，如风吹、日晒及各种特殊物品的接触。

三、患部不可用水或肥皂水洗涤，如感到痒，也不可用手指去擦，因为指甲大多不清洁，含有细菌，容易传染其它疾病，并使患处蔓延。

绣球风

绣球风医学上称阴囊湿疹；这是很普通的皮肤病，尤其在夏天，天热容易出汗，阴囊受了汗湿，无法长久保持干净，汗有盐质，于是生了绣球风，如不趁早治好，格外难受。另外，用不洁净的毛巾，或洗完澡用脏的内衣、裤擦抹，都有患上绣球风的可能。

此症初起，是在阴囊皮表上发红发痒，然后就是迅速地发硬起壳，最严重的是龟裂流黄血水，此时痒了要抓，愈抓愈痒，直痒到心窝骨髓里，还舍不得放手，走路时受摩擦时，痛痒更甚。

【验方一】

比较轻微的绣球风，可将牙膏在患处薄薄敷上一层，揉搓一遍，虽会有火辣辣的感觉，但过一阵子会有凉爽的感觉，连续数天的治疗，疼的时间一天比一天既短且轻，大约敷上一星期，即可治好。此法多人试过，都很有效。

【验方二】

买熟香蕉一根，捣烂再擦于患处，不但不痛，且有清凉之感，不出三天，即告痊愈。

【验方三】

用药棉沾蜂蜜，均匀地涂在阴囊皮表上，使患部湿润即可。以后每隔二小时，再用温热水将阴囊上蜂蜜洗净抹干，再涂上蜂蜜，如此持续几天，就可收根治之效。病情较重的，不要两个星期就可痊愈。

【验方四】

阴囊长湿疹时，可采蕃薯鲜嫩叶一握，洗净切碎，加适量食盐，一同捣烂，水煎后乘温洗涤患部，洗后用滑石粉或松花粉撒布，此法也有效。

【验方五】

取生姜切片擦之，一擦即愈，屡试屡效。

【验方六】

将烂盐包煮水至快干，以此先熏后洗，两三次后即可断根。

带 状 疱 疹

带状疱疹，又称为蛇盘腰，虽经治愈，但往往会有遗留症，患者常有下肋间神经肿痛，及背部神经痛等现象，痛苦异常。

【验方一】

老茶叶研细末，以浓茶汁调涂，一日二至三次，至好为止。

【验方二】

采鲜番薯叶适量、冰片少许，研细，同捣烂，敷于患处。

【验方三】

以新鲜黄瓜叶捣烂，连渣涂敷。

【验方四】

鲜空心菜去叶取茎，在新瓦上焙焦后，研成细末，用茶子油搅成油膏状，在患处以浓茶汁洗涤，拭干后，涂搽此油膏，一日二至三次，约三至五天后痊愈。

【验方五】

防风钱半、细辛八分、苍术二钱、白芷钱半、川芎钱半、羌活钱半、银花二钱、连翘二钱、紫花地丁四钱、生甘草钱半。以上材料煎汤饮服，连服四剂即可，如身体虚弱，可再加西党参四钱。

【验方六】

用干芙蓉叶研成末，以蜜调拌，敷于患处，每天换一次。芙蓉叶又称绿袍散，可收火毒，并可止痛。

风 疹

风疹是皮肤起疹或起块，时隐时现，遇风易发，其形状小的如麻疹，大的如蚕豆，更有成块成片的，常发于面部、耳根、颈项、两胁、两臂、两足、十指，而背部、臀部、腹部尤其多，由于皮肤隆起成块，也有人称之为风疙瘩。此病反复发作，皮肤奇痒，搔抓后逐渐变红高突，愈抓愈痒愈多愈大，常于夜间增剧。有时只限局部，有时全身突发，也有的是由局部渐延及全身。

每年端阳前后，或夏、秋之交，所谓乍暖还寒之际，阴风犹劲，如果稍不小心，极易感染，这是因为风湿之邪与营分之热，相搏于皮肤肌肉之间而成。

此外，也有的患者是因吃海鲜或水产物而诱发的，故在治疗期间，应忌食此类鱼腥虾蟹和有刺激性的食物。

【验方一】

用再制品盐五百克包装一包，或仅取一半，放于浴盆，以开水冲化，待水较温时入浴，一日三次。

如以半握晶盐，擦于风疙瘩上，用手掌按紧不即放，约十分

钟以上，则风疙瘩渐消，此法较盐水浴还要简捷有效

【验方二】

以紫背浮萍四两，煎水洗浴，治风疹非常有效。

【验方三】

采新鲜的枫树叶一大握，清水煎浓，乘热洗患部，每天一次，连洗三天，即愈。

此外，枫实或树身渗出之液汁所凝成的枫胶，用来煎水洗浴，功效和枫叶是一样的。是不是以“枫”制“风”呢？至少此物有奇效是毋庸置疑的。

【验方四】

用益母草二钱五分、黄酒四两，每日炖服，连吃三次有效

【验方五】

以僵蚕、蝉衣、大黄、姜黄等分为末，每次服二钱，用蜜调黄酒送服，这是清朝杨栗山的验方，又名“升降散”。

【验方六】

较严重的，可用麻黄钱半、蝉衣钱半、黄连八分、甘草八分，水煎二次，和匀后分三次一日服完，具有特效

【验方七】

台乌药二钱、生桔红二钱、枳壳一钱、白芷一钱、桔梗一钱、僵蚕一钱、独活一钱、川芎一钱、甘草五分、生姜三片、荆芥二钱、防风二钱、羌活一钱、柴胡一钱、前胡一钱。用清水煎服，某患者仅服一剂，疙瘩顿消。但这只是治标，一旦被冷风所袭，一定会再发作，所以必须再服下面这个药方三次，始可断根

【验方八】

香菇五钱、瘦猪肉二两或四两，不可放盐，连服三次，永不复发，曾有多人使用，皆有效验，所以特别提出来，以供参照。

【验方九】

对于因食鱼蟹类过敏而发风疹、遍身搔痒者，以醋半碗、红

糖二两、生姜切细一两，同煮一至二沸，去渣。每次服一小杯，加温水和服，一日二至三次，即有功效。

荨 麻 疹

有的人只要一吃白米饭，全身就会长出荨麻疹，但这种情形非常少。容易长荨麻疹的人，在吃了鱼（尤其是鲭鱼和沙鱼）、蛋、肉后，皮肤往往会发痒，这时，可多吃些生的蔬菜、海藻类，可解除痒感，另外水果也是碱性的，多吃无妨。

【验方一】

每天吃两三个梅干，可以预防荨麻疹的发生，就算长出来也不会太严重。梅干是最具代表性的碱性食品，可以多加利用。

【验方二】

一旦吃错东西而长出荨麻疹，应急的方法是把洋葱对切成半，把切口按在患部，慢慢的擦，如果一次不能止痒，则可多擦几次。洋葱成分中的硫化丙烯能够止痒，且粘膜会形成保护皮肤的作用。

【验方三】

以薄荷叶一钱、蝉蜕一钱，加黄酒和水，煮一沸，一日二至三次分服，可治此症引起的搔痒感。

【验方四】

有人用白僵蚕二钱、荆芥穗二钱、蝉蜕一钱，共以水煎服饮，效果相似。

【验方五】

如果已有逐渐蔓延的趋向时，可把十克的当药（龙胆科）和同量的青蒿放入水中煎十分钟，分成三四次于一天服完。第一天可减轻热与痒的感觉，到第三天就会完全好。

如果单独以当药或青蒿煎汤服用也可以，但份量要增加到二十克。

或者以二十克的青蒿煎汤服用，当药的粉末则包在糯米纸里服用。

青蒿能促进肝脏的解毒作用，当药则是健胃整肠药，药虽苦，但能将酸性化的体质改变为碱性的，效果不错。

【验方六】

熟地黄、当归、白芍、川芎各三钱，桂枝三钱，附片一钱，和瘦猪肉四两，以适量水，文火煮至肉烂，喝汤吃肉，服数次后，即不再复发。

服此方忌食韭菜、虾、香菇、竹笋等发物。

痱子

痱子又名红色粟粒疹，在炎夏天热的季节最易发生。这是因为天热汗液分泌过多而停积于皮肤表面，汗液含有盐份，刺激皮肤，故产生痱子。尤其是幼儿的新陈代谢比成年人迅速，皮肤敏感，特别容易出汗，如果汗液排泄受阻，或因日光照射，皮肤发红，就会产生小水疱，十分痛痒。

发生的部份，以头面、胸、腹、肩颈、肘窝和股部较多，于皮肤汗孔，发生密集而微露于皮肤面的尖状红色小丘疹，能迅速化为小水泡，经过几天后就干燥了，成细小鳞屑，一到天气温度降低，又会自行消退。

痱子的治疗

【验方一】

可试用类似硫磺水的“温泉精”（西药房有售），每天用一至二汤匙的份量，泡在温水中洗澡，此时不必再用肥皂。若没有完全治好，可再用半碗的水加入温泉精，浓度较洗澡时加倍。用棉花沾濡患处，每天早、午、晚各一次，连续四至五次后，即可

收到很好的效果

【验方二】

先以热水洗去身上污垢，然后用细盐或浓盐水涂擦患处，约十分钟后，用水冲洗干净即可治好痱子，涂时虽有点疼痛，但比起长痱子时奇痒、烦躁、难眠的滋味好过多了。此法忌用肥皂。

【验方三】

寒水石、滑石粉、甘草粉等各等分，研成极细末即可使用。沐浴后，将患处擦干，洒上此种药粉，即可消灭无遗。

【验方四】

二十五克的滑石粉，和五克的龙脑梅片、二十克的绿豆粉，混合研末，涂上患处，不需几天，即可治好。

【验方五】

三十五克的滑石粉、冰片十克和天花粉三十克，共同和匀，沐浴后敷用，此法也很有效。

痱子患者注意事项

- 一、每天至少洗澡一次，保持身体的清洁。
- 二、居住处应空气流通和凉爽。
- 三、不可用手挤弄，衣服要勤换洗。
- 四、刺激性食品要忌口，如茶和咖啡之类。
- 五、避免强烈的日光照射。

鸡眼、赘疣

鸡 眼

鸡眼产生的部位，多在脚心前五趾之下处，初生时往往会误

认为是鞋底磨擦所长的老皮，稍久，会有不平的感觉，且渐粗硬，行走时如垫脚般很不方便，甚至疼痛不已。其形状透明浑圆，中有绿豆般大小的颗粒，左右脚常对称而生，故叫做“鸡眼”。

此症发生的原因，可能是终日甚少走动，或是鞋袜过紧，而影响脚底肌肉活动，导致血液循环不畅而引起。对于经常赤足着地，终日奔波的人，就不太会有鸡眼的症状。如发现有脚心老皮渐硬，而有结块的迹象时，应每晚以热水泡脚，并于泡后用毛巾不断摩擦，同时放宽鞋袜，可达到预防的效果。

【验方一】

以脚盆盛热水，倒入米酒约一杯，将脚浸入，至水冷为止，再拭干脚，以不含化学成份的醋，滴于患处，并速以刀片，轻轻刮除四周之鸡眼皮，对中间之眼珠切勿猛然铲除，如此持续日久，鸡眼自会平复。

【验方二】

真乌梅肉捣烂，加少许醋，和盐水调匀，贴之即消，效果不错。

【验方三】

患部用热水浸泡擦洗拭干，再涂以乌梅膏，每天一次，此法亦可一试。

【验方四】

大蒜两粒捣烂贴在患部，用布包好以免脱落，约四五小时后，患部会有发烧和刺痛感，到后来变成剧痛，此时，将蒜泥洗掉。第二天，患部四周会起泡，以针挑破，会流出黄色液体，此时，用灶灰调水成糊状，用布轻轻洗擦，鸡眼自会愈擦愈薄，一直洗至鸡眼的四周微有血丝出现为止，如此约七八天，鸡眼自然消失，此法虽疼痛，但值得一试。

【验方五】

韭菜连茎带根者，切碎，用研钵磨过，再以纱布过滤，绞出

粘液，用来涂患部，一天换一次即可，约十天左右即可见到它的效果。

【验方六】

荸荠六枚，荞麦十二粒可去除鸡眼，其方法是每晚以温水洗脚后，先用针尖轻轻剔鸡眼（不必深剔），去其浮污，将二粒荞麦，放口中，以门牙咬碎，去其柔嫩之黑皮，以指头将荞麦面涂在鸡眼里，填平鸡眼，再少抹点口液，润在荞麦面上。

另以洗净之荸荠，切成如鸡眼大小如铜币厚，贴塞在鸡眼的荞麦面上，以薄布包好，以免散落，如此持续约一星期，鸡眼会不知不觉的消失，此法屡试屡验，颇具奇效。

【验方七】

白果树叶，烧存性研细末，用粥米粒研和，贴于患处，每日换贴一次有效。

【验方八】

用二十至三十枚的银杏叶子，放入平底锅用弱火炒（覆上盖子），然后把烧焦的叶子用研钵磨成粉末，加入适当的饭粒，使之带粘性，将它敷于患处，以纱布扎牢，重复几天后，鸡眼表皮就会显得破破烂烂的，把它除去，再换，几次以后，鸡眼就会消失。

【验方九】

将荔枝核在太阳下晒干，或置瓦片上（忌用铁器）焙干，碾压成粉，用不加色素的米醋，混和如泥，涂抹患处，荔枝核粉泥须把周围僵硬的皮盖着，上附脱脂棉，用纱布包扎，每晚将脚烫洗后换洗一次，轻者三五天，重者十天均可治好。

【验方十】

每晚洗过脚后，用刀片将鸡眼突出部分剪去一些，用碱擦于其上，干了再擦，隔二三天后，突出部分会日渐脱落，若鸡眼长于手上，用此法也可治愈。

【验方十一】

以生姜置患处，将艾叶置生姜上，用香（即供佛烧香的香）

火烧之，隔日自行脱落即愈。

【验方十二】

以百分之二十的浓碘少许，用牙签裹棉花蘸碘酒涂患部厚皮部，切记不可擦到外面普通皮肤上，以免灼伤。如此每日一二次，约二三天，患部就会脱下一层厚皮，脱下厚皮后，鸡眼的根就出来一点了，可以不再刺伤脚底，持续此法几天，鸡眼的根部会愈变愈小，也愈浅，最后就可脱出而消失。

疣 子

皮肤上长出的多余肉块，大的叫疣，小的叫瘰。疣俗称赘疣，又名疙瘩，生长的部位不一定，目前有的皮肤科医生对此症的治疗，采用电烧治疗，此法不但使患者疼痛难忍，且会留下难看的疤痕，治疗此症，不妨采用民间偏方，实惠又有效。

【验方一】

乌梅膏涂于油纸或布上，依患部大小敷贴，包扎，能使突起部分收缩平复，此法亦可治鸡眼或皮肤表层血管瘤，都有效果。

【验方二】

十五克的薏仁加水一杯，煎至剩半量为止，最好先将带壳的薏仁先行敲碎，如此煎出的就是粘粘的浓液，这是一天的份量，成年人服用十天即可治好，如是皮肤柔嫩的孩童，三天就会好转，至于老年人，则需两三个星期的时间，这是因为皮肤已老化，效果较差点。

如果不喝煎汁，也可把薏仁粉末调成泥状，利用它来涂抹患部，分早、午、晚，一天三次，约十天即可痊愈。

薏仁具有强力的酵素，能够分解蛋白质，有的人在薏米煎汁加蜂蜜食用，不但好喝，蜂蜜也有治疗皮肤病的功能，对于肺结核病患者及身体衰弱的人，多食有好处。

【验方三】

将茄子切开，用切口擦患部，这样一天擦一两次，约一个星期后，疙瘩的凸出面就逐渐软化并变小，持续约半个月，就自然痊愈。

【验方四】

折无花果之枝和茎绞汁液，数度敷于患部，可以去疣。

【验方五】

里芋切成轮状，以其切口拭疣之患部，也有效果。

【验方六】

用牙膏每次刷牙的份量，擦于患部，再用剩余冷茶及茶叶来洗掉牙膏，两三分钟后，再以清洁毛巾擦净，连续数天，可收奇效，此法治全身发痒也很有效。

【验方七】

采鲜菱蒂（柄），搽擦患部，一日须三至五次，疣自会掉落。

【验方八】

用极细的生铁屑，以醋拌，置铜杓内煅干，再拌再煅，如此三度，研极细，以醋调敷，过一夜即洗去，再敷，一直到疣消为止。

瘰 子

《正字通》里提到“疣之小者，俗称瘰子。”这种皮肤小恙，不痛不痒，但因会生生不息，到处蔓延，如果在脸上，则有碍观瞻，十分讨厌。下面提供您几种疗法。

【验方一】

用蜘蛛丝缠在瘰的根部，不到顿饭功夫，瘰的根端就变得尖尖细细，每天使用此法，不到一周，根部就会有腐烂的现象，只要用手轻轻一拨，就会应手而落，且不再复发，这是民间广为人知的古方，如果以蜘蛛刚吐出的鲜丝来治，效果更是立竿见影，

【验方二】

将茄子的蒂切成轮状，用它的切口来擦瘰子，做起来简单，效果也很好。

【验方三】

地肤子、白矾等分，煎汤勤洗，对初起的瘰子有效。

【验方四】

新鲜的无花果叶折断后，会有白色的液体流出，以此液涂患处，效果不错。

【验方五】

用消毒过的针，在瘰的左右刺破三四针，到中药铺买鸭蛋子（中药名）十余粒去皮，留仁捣烂，加少许麻油拌和成糊状（不可过稀），涂在四周及瘰子上，再用胶布粘着不使脱落，约一周左右即愈，无痕无疤，非常灵效。

【验方六】

用香烟火在患处烤，初烤时微痒，靠近点烤会微痛，一星期后根部会松软，再过数日即会退皮而愈，有患者以此法，不但治好瘰子，也治愈了顽癣。

鱼鳞痣

鱼鳞痣又称鱼鳞仔，对健康虽无显著的影响，但有时会繁衍孳生，有碍美观。这里有两个治法，不但不痛不痒，无副作用，且脱落后，患处不会留疤，值得一试。

【验方一】

备有孔钱币一枚（如无铜钱，以铅皮钻孔代替也可以），套在鱼鳞痣上（铜钱可保护痣旁的皮肤）。再以夹子夹冰糖，用火燃之，溶化后的糖液，滴两滴在孔隙患处，然后取下，隔三分钟后，以同法再滴一次，即取下任其自然，三四天内，鱼鳞痣会在您不知不觉时脱落。

【验方二】

生肥猪肉一小块，厚约二厘米，铜钱般大小，以盐腌三日，然后敷贴在鱼鳞痣上，以纱布绑住，三四天后，即会自然脱落。

瘰癧（甲状腺肿大）

瘰癧西医称为甲状腺肿大，多患于颈部，俗称粗脖子，颈部呈弥漫性肿大，不觉疼痛，部份肿胀过大而下垂，能压迫气管引起呼吸困难，发音嘶哑等情形，此外，一般全身症状不显著。

另有一类，则是因营卫气血凝滞，及恚怒湿痰淤滞所致，其症状，除颈部有肿块外，多会有急躁易怒、两眼突出、胸闷心悸和气粗的现象。现说明疗法于后。

【验方一】

海带一两（洗去盐）、黄独（黄药子）四钱，以水煎服饮。

【验方二】

以海藻、昆布与生蚝同炖食，如果没有鲜蚝可以用生晒蚝（内含蚝油）或蚝豉（已去蚝油），用米蒸食，效力相同。此方对突眼瘰癧症患者，有镇定神经过敏的功效。

【验方三】

生海带四两，洗净泡开切丝，用白糖四两拌在其内，不能煮熟，生吃即愈。

对于此症的治疗，常用海产食品，如海藻、海带等，与目前发明用含碘剂是学理相同的。

【验方四】

紫菜二两、黄独（即黄药子）一两，以高粱酒浸泡七至十天，每日适量饮服。

【验方五】

对于瘰癧初起患者，用芙蓉叶二两、梅片少许、凡士林十

两，研末调成软膏状，贴于患部。

【验方六】

用鲜荸荠三两，海蜇皮一两、海带一钱，三味同煎，连荸荠、海蜇皮、海带一同吃下，每天一次，对治瘰癧初起有效。

瘰癧（淋巴腺结核）

瘰癧即淋巴腺结核，多生于颈项前后，又称癧子颈。其发生的原因，清朝邹五峰著的《外科真诠》中提到“受病之原，虽不外痰湿风热气毒结聚所致，然未有不兼悲怒忿郁，谋虑不遂而成者也；故瘰癧者，肝病也，肝主筋，肝经血燥有火，则筋急而生瘰癧。”这说明瘰癧虽然生长在皮肉表面，而病根则是从脏腑内部发生的，且与神经系统的刺激反应大有关系。

据现代医学研究，从颈淋巴腺结核的病因来说，认为多由肺门淋巴腺结核转移而来，亦有他处病灶结核菌随血行侵入该部淋巴腺后而形成者。

在《外科真诠》里亦有说明“小者为瘰，大者为癧，当分经络。如生于项前属阳明经，名为痰癧；项后属太阳经，名为湿癧；项之左右两侧属少阳经，形软，遇怒则肿，名为气癧；坚硬筋缩者，名为筋癧；若连绵如贯珠者，即为瘰癧；或形长如蛤蜊，色赤而坚，痛如火烙，肿势甚猛，名为马刀瘰癧。又名子母癧，大小不一。有重台癧，癧上堆累三五枚，盘叠成攒。有绕项而生者，名蛇盘癧。如黄豆结簇者，又名锁项癧。生左耳根，名蜂巢癧。生右耳根，名惠袋癧。形小多痒者，名风癧。颌红肿痛者，名为燕窠癧。延及胸腋者，名瓜藤癧。生乳傍两胯软肉等处者，名瘰癧癧。延及遍身漫肿而软囊内含硬核者，名流注癧。独生一个在腮门者，名单窠癧。一包生数十个者，名莲子癧。坚硬如砖者，名门闩癧。形如荔枝者，名石癧。如鼠形者，名鼠癧。”以上这些名称，都是以症状而命名，总言之，其最大特征

是结核累累如串，故以“瘰癧”名之，下面介绍治疗方法。

【验方一】

白梗芋艿（即芋头较小者），生切薄片，晒干，研成细末，水泛为丸，温水服下，每服一至二钱，一日二至三次。治瘰癧初起，可以用来熬汤或煮粥吃。

【验方二】

初起时，可用薤菜二两、夏枯草二两（药铺有售），两味合并，煎成浓汁，每天饮服一次，饮后应多休息，或睡觉，便能消散。

【验方三】

用干贝、苔菜、发菜三味同煮，作为饮料；另外若海带、海藻、昆布合煮更佳，因其中含有碘，能消痰化坚，对瘰癧结核，有软化消散之功。若系痰核，亦可消除。此物对瘰癧初起，具有消散的功能。

【验方四】

用海带一两、夏枯草五钱，一同煮汤每日作饮料，可助消散。

【验方五】

颈项瘰癧时，海带、海藻各五钱，小茴香二钱。水煎服。此方治睾丸肿也有很大的功效。

【验方六】

瘰癧久不收口，可清拭患部，以鳊鱼油涂抹，一日二至三次，有促进愈合之效。对阴疽（结核性瘰管）的治疗也有相当效果。

【验方七】

颈部瘰癧，连珠未破口者，可买猪肺一副、海带四两。将猪肺用竹刀劈开，水内净洗，海带用手撕开用水洗净，忌用铁器。二味同煎，煮熟后，连汤一同服食，分三四次服用，症状较轻的，两次即可治好。

【验方八】

将豆腐泔水放进锅里，用急火煮稠，再以微火慢熬至稠厚如面糊，将它贴在疮上，逾时即粘住，药力退时，会自动脱落，如此反复敷贴，约一月余即消散。

【验方九】

以狼毒二两、大枣一斤，共煮一小时，取共备用。患者于饭后吃枣二个，每天两次，吃时剥去枣皮，吃后有时会感觉肚内发热，可隔一天再吃，如果没有任何反应，可连续着吃，此方不论瘰癧已溃或未溃都有效。

【验方十】

瘰癧结核、痈疽肿毒都可以用生何首乌或夜交藤适量，切细，以百分之六十的白酒浸泡于瓶中，密封，隔水炖三至五小时，随时都可适量饮服。

【验方十一】

如果患颌下结核一连串数个者，用芸苔一味（即油菜），于立春后将芸苔芽在石臼捣成泥状，贴在患处，一日换一次，三星期自会痊愈。

【验方十二】

对于瘰癧溃烂者，以黄颡鱼一尾，剖去肠杂，纳入蓖麻子二十粒，黄泥封固，放炭火中煨为存性，去泥，研细末，以菜油调涂，一日两次，用前先以食盐水洗涤后，再拭净患处。此方也可用来治下肢溃疡，有很好的效果。

【验方十三】

蒲公英、夏枯草、金银花各三钱，山甲、牛蒡子、桔梗、杏仁、旋覆花、黄芩、枳实、乳香、厚朴、白芍、瓜蒌仁、香附、甘草各二钱，薄荷一钱五分，生姜引。用水煎服。

对癭病、瘰癧均有效之疗法

【验方一】

海藻四至六钱，用水煎，一日二次分服。或海藻研末为丸，每次服一至二钱，一日二次。经常煮食蛤蜊肉，也很有效。

【验方二】

每天用紫菜泡汤，当菜汤佐膳，连吃一两个月可以治好。某患者左侧耳边颈后起一核，初如桂圆核般大，因经常抚摸，竟越摸越大，后来吃此汤连续一个月，竟在不知不觉中消失。

另一患者在肛门前会阴部左侧生小核，亦以此法治好。

循环系统疾病的治疗

吐血

【验方一】

多年吐血宿疾，可向产科医院购买鲜紫河车一个，略洗，但不可过分，以免荷尔蒙丧失而无效。

将紫河车撕碎后，放入瓦罐，略加数滴酒及少许盐和水烹煮，此方药性温和，多服可以断根。

【验方二】

人在大怒、忧劳过度或喜欢吃煎、炒等芳香的食物时，如肺部血管破裂，其血鲜红；胃部血管破裂，血则倾盆而出；有淤黑色，有成条成块的，血中杂有食物的，都可用解血平气的方法治疗，定无差错。

白芍二两、当归二两、黑荆芥三钱、红花二钱、黑山栀三钱、柴胡八分、甘草一钱。以上药物份量不可加减，水煎服。一剂可使气舒，二剂止血，三剂痊愈。

患者吐血，一时晕厥，于生死关头，如用止血剂，则气闷不安，后患更剧，如补血亦停淤，后变之症百出，难以医治，不可不慎。

【验方三】

用二至三钱西洋参，泡开水代茶服，数小时内可见效，每天一次，至愈为止。

【验方四】

以生地二钱、麦冬钱半、川贝母一钱、甘草一钱，熟地二

钱、百合一钱、当归一钱、白芍一钱、桔梗八分、玄参八分。水煎服，可治咳血。急症者日服二剂，连服数剂即愈。

服药期间禁绝熬夜、暴怒、忧思、房事。且忌食煎、炒、酸辣、芳香等物。对肺癆咳血患者，此方则不适用。

【验方 1】

吐血不止时，用食盐六七分，溶化碗中，一口气饮下，不久即止。

中 暑

一个正常人的体温，时时由脑部的体温中枢来调节，‘借’排尿、呼吸、流汗来维持体温的恒定。当环境温度过高超过体温中枢控制范围，它就会丧失正常功能，身体反而无法排汗，此时，体温急剧上升，影响到呼吸循环中枢，造成呼吸、循环衰竭，而产生皮肤绯红、意志丧失、皮肤干热、头痛、恶心、全身无力、淡忘、休克等现象，这是中暑，严重的甚至死亡。

当体温过高以致破坏了血中的凝血机构时，会造成大出血，休克时，往往也造成急性肾小管坏死，及肾衰竭等后遗症。这时，如以肾上腺素类药物，治疗中暑导致之休克，更为禁忌，因为肾上腺素使周边血管收缩，减低周边血液循环，体热更无法散失。

中暑的急救疗法

中过暑的病人，其体温中枢功能尚未完全恢复，对热的忍受性较一般人差，故不宜立即返回太阳下工作。中暑的急救疗法如下：

【验方一】

胡瓜榨汁涂于头部，可以解热趋暑。

【验方二】

取桃叶与适量食盐揉搓，贴于两足，有奇特的效果。

【验方三】

将蜈蚣虫之生者，与白米饭拌合，贴于头顶之凹处，效果好。

【验方四】

令患者吸食梅肉汁，也有助益。

【验方五】

采枇杷叶若干，煎汁服饮，每天十克，分三次服下，其效可见。

中暑吐血疗法

【验方一】

中暑吐血时，取麦冬十二粒捣烂，取汁入蜜一合，分二次服下。

此外，应尽快使中暑患者体温下降，例如：置于阴凉通风处，脱去衣物，冷敷，同时要按摩其全身皮肤，以增加末梢血液循环，一方面加速散热，另一方面将周边较凉的血液回流至过热的脑部及内脏，以降低其温度。为观察病人之神智及休克状态，麻醉剂千万不可使用。

高烧不退

高烧

人的身体不能中和，一失平衡，往往会发热而生病，热在上焦，会得脑炎；中焦则得肺炎、腹膜炎。患者有时全身发烧，累

月不退，时发呓语，疑神疑鬼，举室惶恐，这时可频饮芭蕉液，高热自退，或竹沥露亦佳。西医每用冰囊或酒精拭浴，并非良策。

【验方一】

先以湿毛巾拭净芭蕉干之表皮，再用长约五六寸的小刀一把，插入干内，透一小竹管或塑胶管，下用杯碗接住，蕉液会流注碗内，一日贮存三五器，每隔两小时喝一杯，任何高烧，皆可退除。

这里所用之芭蕉为不结香蕉之纯种芭蕉，据某名中医称“芭蕉液，不仅可治脑炎、肺炎、腹膜炎，即是因伤寒、室扶斯等病而起之高烧，无不立退。”由此可见其灵。

郁火症

某患者，病郁火，体温高达四十三度，大渴不食，神智时迷时清，醒时也不能看东西，大便全赖人工排泄，病势危急，众人束手，经服用下列药方一服，即有转机，连进数服药，竟得痊愈：

生地二两，枸杞子八钱，炒枣仁、茅根、花粉、知母、鳖甲、龟板、犀角、羚羊角各五钱，丹皮、地骨皮、生石膏、菊花各三钱，白芍、茵陈各二钱。

此郁火症系从温病论治，由于热入营分，致体温亢盛，热传心包，致神昏不醒，热蓄阳明，故口渴便结，此乃温热之重症，治疗时，应以消火解毒，凉血泄热为主。

本药方就是犀角地黄汤加味。其中犀角、羚羊角、菊花皆清凉解毒，可大清心、肝之热；石膏、知母、花粉可清阳明之热；生地、丹皮、地骨皮、白芍有凉血清热之功；龟板、鳖甲可除骨蒸劳热；茵陈、茅根能清热利尿；炒枣仁、枸杞可宁心益阴；都是甘寒咸寒之品。经云：“热者寒之。”此温热病之治法也。

热厥症

某女士，郁火上升，心脏受迫，迷闷昏厥，已人事不省，气息似有抑无，状如死尸，服用下列银菊汤，三服起床，众人皆为之惊奇叹服：

银花、菊花、覆花、茯苓各二钱，甘草、黄芩各一钱，柴胡、枳壳、杏仁、石斛、竹茹、花粉、芥穗各二钱，薄荷一钱。

此方中，银花、菊花、柴胡、黄芩能清上焦郁热；石斛、花粉可清胃经燥热；枳壳有宽中消积热之功；覆花、杏仁、竹茹能降气除痰；薄荷、芥穗有清热散表的作用。以上药材合为清热（甘寒清热）解郁、除痰之剂，为治疗肺胃郁热之良方。

晕车、晕船

【验方一】

长途旅行，将梅干果肉涂于脐部，上敷棉纸。

【验方二】

以纸包硫磺细末敷于脐上。晕车或晕船时，饮用硫磺的细末也有功效。

【验方三】

取松脂三个，大小如大豆般，煮汤饮下，可防晕车、晕船。

【验方四】

口中含新鲜松叶，也有预防之效。

在乘车、搭船之前，忌吃冷食，因为吃冷食，易导致胃寒，身上毛细孔闭塞，皮肤不能发汗，就会呕吐。故在乘车搭船前吃点热食，可免晕车呕吐之苦。

或正值晕车、船时，以手摩擦头皮、脸和颈部，使之发汗，也有助益。

【验方五】

搭车、船前，将生姜的榨汁加开水后喝下，可收预防的效果。

盗 汗 症

盗汗俗称冷汗，皆于睡眠中流出，既无盐味，又严冷如冰，故名。此症患者小儿及成人都有，患者脸黄肌瘦、疲惫不堪，甚至贫血，或并发其它严重症状。

体虚盗汗

【验方一】

取小麦一撮，约四五两，放锅内炒，以锅铲不时搅动，每粒麦会因受热而哗哗作响，待响声将寂时，倾入一大碗水，待水沸后起锅，盛在碗里，连水和麦粒趁热嚼碎，同时服下，一服即愈，效验如神。

【验方二】

小麦二升，以水一斗二升煎成九升，放入细切的麻根二升，煮得三升，去渣，分三服，常夜服之，不须二剂即可以治好。

因睡眠而身体流汗，是阳虚所致，久而不止，会使人羸弱枯瘦，心气不足，亡津而故。

【验方三】

将浮小麦用文武火炒为末，每服二钱半，米汤饮下，一日三服，也可煎汤代茶。治虚汗、盗汗有效。

【验方四】

小麦一撮、白术五钱，共煮干，去麸研末，每服一钱，以黄芪汤送服，此方可治愈老少虚汗。

【验方五】

桂圆干（龙眼肉）五钱，蜜枇杷五钱，水一杯半煎九分，临

睡前半小时温服，连服二剂。此方若治幼儿，则减半；三岁以内，酌量再减。

桂圆干和蜜枇杷叶，不但治盗汗有效，对自汗、虚汗也有效验。二味药性纯良，桂圆干能补血气，养心安神，益脾长肌；蜜枇杷叶可顺肺气，和胃解暑。汗与血气、肺气息息相关，故用此二味，自有奇效。

另有一说，桂圆（龙眼）若常吃，可滋补，祛除冷汗，提出来作参考。

【验方六】

炒枇杷叶五钱和大红枣五颗，清水煎服，临睡前服之。此方治无兼症性之盗汗，有良好效果。

枇杷叶必炒才有效，红枣以体硕肉厚者为上选，约服五剂，即可根治。

【验方七】

燕麦一至二两，水煎服。或燕麦一两和米糠五钱，水煎去渣，分二次服，服食时可加饴糖一匙。

【验方八】

以蓝枣约十粒（成人酌加三五粒）、三角麦一钱半（或二钱），放入磁盅中冲入三分之二滚水，加盖，以文火隔锅炖约半小时，于睡前连汤带枣服用，连服三晚，即有功效，持续再服三五次，保证不复发。此方对身体虚弱的盗汗患者最有效。

【验方九】

红枣十个、乌梅肉三钱、桑叶四钱、浮小麦五钱。与水同煎。

【验方十】

红枣四至六枚、糯稻根一至二两，水煎服有效。

【验方十一】

采经霜的桑叶一两，炒焦，搓碎，煎汤代替茶饮。

【验方十二】

山茱萸、防风、黄耆各三钱，用水煎服。

【验方十三】

用碧桃干三至五钱，水煎服。

【验方十四】

某患者每晚睡觉，铺板都有湿痕，于是听人之言，找几顶戴了很久的破草帽，烧开水洗澡，烧开水不要加冷水，只等温凉后，洗几次即愈，这是一个简便又有效的方法，但在治疗期间，房事一定要禁止。

【验方十五】

地骨皮一钱、黄耆皮（去硬梗树蕊不用）一钱取外皮切碎、五味子八分研粉，放在茶杯内代茶叶泡开水，一天服下，多虚汗者，三天连服三服，即可见效。

地骨皮就是枸杞子的根皮，和黄耆皮同为滋补良药，五味子为收敛之剂，得补以收，能止汗。黄耆皮含有纤维素而固表，其性甘温，用益很多；地骨皮性甘而凉，能治消耗性之热，清凉解渴；五味子则能生津止渴，酸收止汗。

【验方十六】

盗汗不止的患者，用白芷一两、辰砂五钱，共研细末，每服二钱，温酒送下。

【验方十七】

盗汗属阴虚，自汗属阳虚，凡有自汗盗汗者，亦极易感受风寒，《内经》云“汗多必亡阳。”治法可采用此方：黄芪七钱，西当归、生地、熟地、黄芩、黄柏、黄连各二钱。水煎服用。

本方又称当归六黄汤，其中，归地用以滋阴；芩、连、柏泻肝火，湿热去则不郁蒸作汗；黄芪的功用是大补肺气，所以特加重用，以固肺气，使密皮毛。如加麻黄根二钱，更有速效。

【验方十八】

猪嘴唇煮熟，切片，蘸食，亦有良效。

【验方十九】

牡蛎五钱，加水煎至二百毫升，早晚二次分服。

【验方二十】

煅牡蛎一两、玉米梗芯二两，以水煎，一日二次分服。

【验方二十一】

干牡蛎六十克、蚬肉六十克、韭菜根三十克全部入锅，加水煮，熟后可食用。

盗汗的原因是阴虚，身体阴气不足的结果。牡蛎有滋阴作用，是盗汗的治疗药，牡蛎生的与干的，作用相同，蚬能增强牡蛎的作用，而且对黄疸的治疗独具功效，蚬汤是有名的黄疸治疗药，韭菜能帮助体力的恢复。

病后体虚盗汗

【验方一】

病后虚弱，恢复缓慢，患者自汗、盗汗，可用黑豆五钱、浮小麦一两、锦鸡儿根（土黄耆）一两，水煎，一日二次分服。

【验方二】

对于热病后的虚汗，用黑豆衣三钱、浮小麦三钱，以水煎服。

多汗症

多汗症患者，不管天冷、天热，总是满身大汗。多汗症有二种类型，一种是体弱，多汗、倦怠；另一类型的患者，红光满面，多汗、口渴、对热极为敏感，这里要介绍的食物，只适合第一类型的患者使用。

体弱多汗

小麦三十克、大枣十克、桂圆肉十五克，与适量水共入锅中

煮，煮好后即可食用。

中医认为，汗腺在心脏的控制之下，心虚就不能使排汗作用正常进行。排汗过多，会使津液（体内的水气）和卫气（体表的精力）丧失，一旦津液与卫气耗损太多，则使人容易疲倦，而日渐衰弱。津液及卫气来自脾、胃所吸收的营养，而小麦、大枣、桂圆都有补养心、脾的功能，尤其是大枣，对津液的补足，独具功效。

精神紧张多汗

【验方一】

浮小麦一两，茯苓、麦冬各三钱。水煎服。

【验方二】

浮小麦、糯稻根各一两，碧桃干三钱。共水煎，一日分二次服。以上二法对心慌引起自汗、盗汗有效。

【验方三】

淮小麦一两、红枣六个、甘草二钱、桂圆肉五个。水煎喝汤，吃枣和桂圆肉，较有疗效。

身体衰弱引起盗汗、多汗

这里所指的盗汗与多汗二者兼有的症状，多汗部份与前项相同，指的是身体衰弱的类型。此症可用下方：

猪肚一个洗净，糯米五百克装入其内，再将切口部份缝合，加适量的水与猪肚一起入锅中煮，熟后，只吃猪肚，糯米则取出，使之阴晒干燥研末，每次取三十克的粉末，煮成粥食用。

猪肚能刺激消化器官，帮助营养的吸收，促进体力的恢复。糯米有辅助消化器官，帮助吸收的功能，对于下泻和排尿频繁、排汗过多，皆有很好的治疗效果。一般食用的白米，其作用是

“平”，与糯米全然不同。

以日常三餐的菜肴来治疗疾病，此法令人叹服。本书后面有附录表可以参考，千万不能服用性质互相冲突的食品，否则不但无益治病，反使病情更形恶化。

出黄汗

将荞麦子一斤，磨粉后筛去壳，加红糖烙饼或煮食。

脚多汗臭

脚底多汗，不但脚趾间会有一股刺鼻的酸臭味，连脱下的鞋子都臭气熏人，特别是到别人家造访，逢上要脱鞋才能入室的，真是窘态毕露，虽然脚部可以勤加清洗，但是这种脚底多汗症罹上香港脚的或然率也很高，如能治好此症，不但有益皮肤，且可祛除心理上的困扰。

【验方一】

防风五钱、川白芷五钱、北细辛二钱半、正川芎二钱半（最好用正川货，勿用日本产较好）。四味药研成粉末，轻撒鞋中，可去脚汗臭，且步履轻便。

某君以此法治好脚臭，且在一次演习训练中，步行五六天，同行者有的脚破趾烂，摇摇欲坠，唯他轻步自如，一路顺利无阻，可见远途步行，此方药效之大。

【验方二】

将明矾粉撒进鞋里，穿鞋后，脚就不会臭了。这是因为明矾有去湿和杀菌的功能，除能减少脚趾汗液的分泌外，也是治香港脚的有效药物。

美容秘诀

头发

头皮痒头皮屑多

肝火旺盛、中气不足或体质特异的人，都有头皮痒头皮屑多的烦恼。即使将三千根烦恼丝都剃光，头皮屑还是生生不息，稍微用手一抓，犹如飞雪，即使每晚洗头，也无法改变这种情况，且不抓又奇痒难耐，真是顽固的毛病。不妨试试下面这几种方法，可去掉您的小烦恼。

【验方一】

把大蒜磨碎，以筷子尖端缠着纱布，用来沾大蒜汁，一面把头发分开，一面将大蒜汁擦在头皮上，最好在睡前擦，隔天晨起再用洗发精洗头。这时大蒜所含的异臭会留在头上，可以用醋淋洗一遍，再用脱脂棉沾着柠檬汁（约半小杯），充分地擦在头皮上，然后再以温水充分地淋洗（不可以用洗发精），如此，可以消除蒜味，如果用醋和柠檬汁觉得麻烦的话，则可以在洗发后，以花露水滴在温水中，用来淋洗头部，同样能达到洗去蒜臭味的效果。

大蒜所含的异臭成分，能促进毛细血管的血行，使头皮干燥的表层，恢复到正常，头皮屑自然会减轻很多，约几天就可见效。

【验方二】

以十五克的桑根放入约半杯的水中煎十分钟，将这煮汁涂擦在头皮上，经过数小时后再洗发，就能见效。

【验方三】

以四五片桐叶放入一·八升的水中煎，用此药液抹在头皮上，干了后再洗发，效果是一样的。

【验方四】

鸡蛋一个，取其蛋白，猪胆汁少许，冲以清水约半面盆，彻底洗头，忌用肥皂，每晚一次，一周后，头皮必能全除，治愈后，每日再洗一次，可以断根。

【验方五】

有人以筷子将蛋白搅开，于洗过头后，即浇入发根，并速用双手搓揉，如能加入猪胆汁，效果更佳，每周一次，短期内可除根，头部如蜕一层老皮，清爽无比。

【验方六】

对于脂肪性的头皮屑，可将三十枚菊花叶放入一·八升的水中，煎至液体呈现绿色为止，待冷后洗头。如果没有菊叶，则可以桃叶代替，洗过头后，任它自干。

【验方七】

将一大匙（约五克）的硫磺粉放进一脸盆的温水中，仔细洗头，约五至十分钟后，要用温水淋洗干净。

头皮屑多患者注意事项

一、有人说头皮屑多，是因为吃了太多动物脂肪的关系，所以在食物方面，要少吃肉、酒等酸性食物，对碱性食品的海带、裙带菜、羊栖菜等，则可多摄食。

二、精神方面的紧张、睡眠不足或过度疲劳，也会使头皮屑增多，所以要注意生活的正常。

头发受伤分叉

一天到晚关在有冷气的办公室里，会伤害到您的头发，因为皮肤在受了冷气的影响后，其机能会失去常态。如果蒙了灰尘的头发，没有适当的情况，或是洗头时使用劣质的洗发剂，都会使头发受伤，在发尖形成分叉，形成分叉的头发，会停止生长且失去光泽，以致头发变得焦干；所以，洗发后使用吹风机吹干头发时也要注意，不要让吹风机离头发太近，以免伤害到柔细的头发。

对于受到伤害的头发，可在洗发时，将一枚海萝用四杯水煮成泥状，用纱布滤出汁来，这种滤汁用来洗发是最理想的，一星期洗两次，持续两个月后，头发就会恢复光泽柔细。如果在洗头后，于头皮上擦少量橄榄油，也有助于头发的维护。

海萝是一种海草，煮熟后，就是海苔。一直到头发恢复光泽前，切勿使用一般洗发精洗发，单用海萝汁就可以了。

头发缺乏光泽

欲使头发变得富有光泽，可依头发的种类，来作不同的处理。

【验方一】

头发柔细而没有光泽的人，不妨用煮过大豆或小豆的水来洗发，这类煮汁不会夺走头发的脂肪，而能将污脏的东西清洗干净。

豆里的酵素具有洗涤能力，且煎汁里的阿米诺酸又会被头发吸收，所以，头发柔细的人，在用豆类的煎汁洗过发后，头发自然会产生光泽。

【验方二】

头发硬的人，可使用鸡蛋。将两个鸡蛋充分地搅拌，倒入头发里面揉一揉，待半干半湿之时，用湿水洗掉，千万不要使用太热的水，否则蛋会在头发上凝固起来，要清洗还得费很大的功夫。

用微温的水洗掉头发上的蛋后，再以中性的洗发精清洗一次，每星期约两三次即可，洗后，将护发油擦入头皮，过一会儿后，再抹上护发霜。

使白发变黑发

黑发的内部充满水份与养份，当变成白发时，就会呈现枯萎的状态。这是因为吸收力衰弱，头发老化的结果，会使发内的美拉宁色素消失，这种所谓的头发老化，就是吸收力衰退的结果。

少年白头的人，大都对自己的头发早白而耿耿于怀，除了平时要多吃一些海藻类、芝麻、大豆及生蔬菜外，下面提供您一些治疗的方法。

【验方一】

为了促进新陈代谢，可给头皮一些适度的刺激。将两瓣大蒜以及拇指大的姜磨成泥，充分搅拌后，用来擦头皮，再用水冲掉。事后，可洒一些香水或花露水，以期减少大蒜的臭味。三天一次，最好在就寝前擦，连续擦三四个月，就能生效。

大蒜及姜都有促进新陈代谢的作用。

【验方二】

有人每天早晚用刷子叩打头部，一次叩五至十五分钟，稍为用力点，可使血行的情况转为良好，借以治疗白发及脱发。

【验方三】

淡菜，又名“海蛭”，孟诜本草说它能“润毛发，治白带”，故每天用淡菜二两，洗净后，加何首乌片三钱，放入碗中，入锅中蒸，或隔水炖亦可，熟后乘热饮汁，连服一两月，能使头发

转黑。

首乌虽属药品，但药味不浓，饮汁后，首乌可抛去，淡菜加豉油再煮，留作佐餐。

【验方四】

以黑芝麻粉半斤，何首乌粉半斤，加糖少许，煮成浆状，用滚水冲服，早晚一碗，半年后，白发转灰，灰发转黑，很有效。

黑芝麻含有脂肪油、蛋白质、灰份、草酸钙、卵磷脂、植物脂及胆碱，其效用可益肝、补肾、养血、润燥、长肌肉、填髓脑、乌须发、止痛、便秘、降血压、解毒等。而何首乌为滋养强壮药，功能为促进血液新生，对病后恢复、腺病质、便秘、妇人产后病等均有效，又能乌发悦颜，延年宁神，故共同使用，效果自可了然。

【验方五】

石榴连同皮核，捣烂取汁，涂于须发，能渐次变黑。也有人用石榴花阴干研末，加何首乌末，煎汁饮服，皆有缓效。古人用石榴捣汁染须，最早见于唐甄权本草，嗣后普济方、本草纲目中均有记载，且古时以牛皮制革，也是用石榴染色，因为石榴含有一种树皮酸，遇铁盐即变黑色，故可作为染料。

【验方六】

椰浆洗发，本草纲目上说是“椰子浆涂头发令黑”，这种乌发的方法由来已久。此外，多吃椰肉，能使肌肤光泽，美颜容，所以使用此法的人很多。

【验方七】

对于发枯发落、早年白发的患者，可以用黑芝麻和制首乌等分，研末作成丸，每服二钱，一日二至三次，在饭后温水送服。

【验方八】

治头发早白的食疗法，民间都以鹅肠菜的鲜菜或嫩苗炒作菜佐食，久久食之，必能使头发转黑。

【验方九】

黄耆一两、肉桂三钱、全归一两一钱、生地六钱、茯神五钱、熟地五钱、党参五钱、白术五钱、麦冬五钱、茯苓五钱、五味子四钱、陈皮五钱、山萸肉五钱、杞子五钱、川芎五钱、防风五钱、龟板胶五钱、羌活四钱。以上各研为粗末，装入布袋缝好，浸在高粱酒内（酒十斤，盛在坛内封好），约半个月。每日早、午、晚各饮一杯，连续服上两剂，不但白发转黑，且身体强壮。

【验方十】

熟地（制）、干桑叶、生何首乌（赤者）各三两，黑芝麻一两炒，生白果（去壳，取肉）三十个，桔梗三钱，花椒二钱（焙），万年青二斤，生干并用。各为细末，勿经铁器，蜜丸梧子大，每日早饭服下一两白汤送下，发即变黑。

赤发变成黑发

煎桐木洗头发，则赤发自会变黑，其妙如神。

头发变成栗色

要使头发变为栗色，可将一瓶啤酒倒入洗脸盆里，用杯子舀取啤酒，把它往头发上面浇，继续十至十五分钟。

头发细的人或头发较少的人，每星期一次就够了，连续实行两三个月，就有效果。头发粗的人或头发多的人，每星期浇一次，约四至五个月后，就能变为栗色。

脱发症发生的原因

脱发是人们最常发生的一种毛病，如头发掉太多，还会有秃头之虞。

一般说来，脱发有时可能是正常生理现象，因为头发成长可分三个阶段进行。一是成长期，此时头发每天以零点三七毫米速度在成长着，正常人百分之九十的头发随时均处在此种生理状态中，其余百分之十的头发，则处在另一阶段中，那就是休息期，另外的中间期，即叫过渡期。

因此，正常情形下，每个人都会掉头发，而掉发的数量则随个人年龄、性别及体质而有所不同，如以每人平均十万根头发来计算，每日掉发的数目，约在四十根至一百根左右，超过这个数目，就是我们现在要谈的脱发症。

如有脱发现象，要先找出原因，烦恼、紧张、发烧、重病、怀孕或服用某种药物都会造成脱发，如能除去病因，在半年内都可恢复生发的机能。有的人进行毛发移植，如果使用他人的皮肤毛发移植，除非组织抗原完全一致，否则终将因排斥而失败，以下介绍几个使毛发再生之法。

头部生疮导致脱发

将新鲜的老姜用小刀切开，用姜汁在患处磨擦，等姜的水份干后再切去一薄片，继续在患部擦，如此二三遍，每天擦二三次，只须一星期即会长出又细又黄的毫毛，久之，就会成为黑亮的头发，唯擦时要注意补充营养。

头皮痒细菌性脱皮

以冰醋酸加三分之一或二分之一的甘油，用药棉蘸此物擦患处，三五次即可治好。

冰醋酸因过度强烈，故须以甘油调和，甘油有保护皮肤的作用，可使皮肤免于受到伤害。

对于使用农药不慎沾染头部，即会产生细菌，使发脱落，用

此法最为有效。

脂溢性脱发

将芝麻梗、清明柳（清明节左右采的柳树嫩叶）各三至四两，煎汤洗发并摩擦头皮，连续使用一至二个月，即会生效。

一般的秃发症

【验方一】

用老姜数片，浸于高粱酒中，约二三日，即以此姜时时擦无发之头，半月后，头发即可再生。

【验方二】

辣椒酒频频搽擦秃发部位，一日数次，有促进头发再长之功效。

【验方三】

用牙膏在头上磨擦，约半小时后，用温水洗净，再涂以上等高粱酒少许，每天中午及晚上入睡各涂一次，约一个月，头皮即感微痒，再继续一个月后，便长出发来，前后三个多月，即可和正常时一样。此法有效率达九成。

斑 秃

发黄以致落发，用柚子核五钱，开水浸泡，一日二至三次涂拭无发处，即有助益。

眉 毛

眉毛脱落

眉毛的功用是防止额头上的汗水或下雨时滴在额头的雨水，直接流入眼睛，它的功用，对拥有眉毛的人是不大会得出来，但是我们可以推想，一旦眉毛掉光了，眼睛便缺乏保障，随时会有异物侵入的危险。

这里所提到的方法，保证使您从前掉落的眉毛，又能重新长出来，且又黑又美。

【验方一】

用蔓荆子四两炒后，研成极细末，涂在眉毛脱落的地方，每天涂四次，连续几天，脱落的地方就会长出新的眉毛。

【验方二】

用毛笔沾蛋油，有如描眉毛般的涂抹，早、晚各使用一次。

【验方三】

在就寝前用蜂王浆涂抹眉毛的部位，于隔天早晨洗脸时洗去。

眉毛不生

以芥菜子三钱、生半夏一钱，共研为极细末。生姜一大块，榨出姜汁来，用姜汁调细末，以新毛笔沾着在生长眉毛的地方涂擦，白天擦二次，晚上再擦一次，约四五天后，就会长出眉毛来。

对于天生没有长眉毛的人而言，这是一大福音，不但可以享受到眉毛的好处，还可以自己决定眉毛生长的部位，和面积的宽

窄浓淡，不到半个月的时间，就可拥有属于自己的真正的眉毛了。

手掌与手指

富贵手

富贵手的学名叫“干性进行性掌跖硬化症”，也叫“进行性指掌角化症”，多发生于家庭主妇的手中，所以通称“主妇湿疹”；此症初起，由右手（惯用手）的食指或中指指尖腹面开始干燥，接着指纹模糊而硬化，逐渐延伸到别的手指和整个掌面，甚至皲裂出血，疼痛异常，严重时，连手指都难以伸直。

正常人的皮肤是微酸性的，遇到清洁剂等碱性物质，酸性就被中和了，虽然碱性物质消失，皮肤很快又会恢复酸性，但有特殊体质的人就恢复得较慢，如此长期的接受碱性就容易崩溃，而产生角质化的病变。

【验方一】

将大蒜连皮带梗，放在锅里，加半锅水煮，煮开待温凉后，将双手浸在汤水里泡约十分钟，每晚一次，约一个月即可痊愈。

【验方二】

将煮熟的鸡蛋蛋黄五个，放在粗瓷碗中，用慢火烤，烤出的蛋黄油，装入瓶中备用，每晚入睡前，用蛋黄油擦患部，直到治好为止。

【验方三】

薏米、当归、白芍、生地等中药服用有效，它们对皮肤有滋润的功能。

此外，避免接触刺激物质、肥皂、清洁剂等，如果患者非沾水不可的话，最好是先戴上棉质手套，外面再戴着橡胶手套。直

接戴橡胶手套是不行的，因为它不透气，而且手流汗时，反而会伤害到手的皮肤。

富贵手和一般所谓的“香港手”是不一样的，香港手是一种霉菌感染的，有传染性，而富贵手并没有细菌在作怪，也不会传染，只要耐心治疗，必得痊愈。

手粗糙

漂亮如柔荑的手，是女性的魅力之一，但是女人的手长期的与肥皂和洗涤剂接触，会逐渐地变为粗糙，为了使玉手维持漂亮柔细，就要靠工作后闲时的保养。有的人戴着橡皮手套作家事，但有些事如果戴着手套，做起来反而会有不方便的感觉。

【验方一】

利用厨房剩下来的蛋、牛奶、养乐多等，加上两匙面粉拌成泥状，涂抹在双手上，约十分钟后洗净，可达到保养的目的。

【验方二】

由于大量使用肥皂和洗涤剂的工作，会夺走手部的脂肪成分，所以可将橄榄油涂在手上，再洒上少许细盐，轻轻地按摩。橄榄油能在手上形成一层脂肪膜，使皮肤不致被侵蚀；盐能使皮肤紧缩和强化，且能通过橄榄油之膜，浸透皮肤，所以会产生良好的效果。

为了保护皮肤，手在工作后要立刻洗净擦干，并时常补充脂肪，如果能多摄取含维生素A、D、E的食物，如鱼肝油、牛乳、奶油等，会更有助于手部的保养。

手掌角化症

此症又称鹅掌风，其特征是手指掌层层脱皮，严重的甚至会起小水泡微痒，但都限于手掌或足趾，缠绵难治，这里提供几个

有特效的药方。

【验方一】

用塑胶袋装醋，将手泡在醋中一夜，连续数次，即可愈，此法对灰指甲的治疗也有效。

【验方二】

用麻黄一钱半、杏仁二钱、北苡仁一两、生甘草一钱半。以三碗的水煎后服用，这方法效果很好，但如果是体质肥胖的人在服了三至四周后还见效不大时，可改服下面的处方治疗。

【验方三】

当归、白芍、柴胡、白术、茯苓各二钱，甘草一钱，薄荷叶一钱，地骨皮二钱，荆芥二钱。用三碗水加生姜两片煎服。

此外，可多吃芝麻做为食物营养治疗，并忌吃鱼腥、鸭鹅、花生，和含酸、辣等刺激类食物。

指甲化脓

手指或足趾甲缝因受伤化脓，药不易敷到，西医都主张拔去指甲，但若是以凤仙花治疗，则不须去掉指甲，且能治好化脓。凤仙花（枝、叶、花均可用）加盐捣汁如豆大，以胶纸包之，只留一空口，每天换一次，约一两个星期即可痊愈。

手指肿痛

手指肿痛时，将酱油和蜂蜜加温后，以手指浸入其中，则痛止肿消，这是最广为民间传用的方法。

灰指甲

灰指甲是由霉菌传染，且会由一只指甲传染到另一只指甲，

有人用刀拔去指甲，但新长出的指甲依然如故。下面介绍两种疗法，可轻易的去除灰指甲。

【验方一】

先用热水将灰指甲浸透，使它由硬变软，然后用刀片一点点的将灰指甲削薄，愈薄愈好，直感到不能再削为止，将一半醋精掺合一半水，涂在患处，每天早、晚各擦一次。但用热水泡灰指甲以刀片削薄，则不必每天做，只要发现削过的地方又长出灰指甲时，才须再削一次，直到新的健康的指甲长出，完全正常后，再以醋精水继续擦个把月，就可以断根。

也有人直接以醋泡热水浸，但效果没有醋精水来得快，醋精水可一次调多些，但要用瓶盖严密封紧，不可漏气，以免失效。

【验方二】

以X光治疗灰指甲也有效，每星期要照一次，约七次过后，就可停止治疗，如果再长出的指甲没有完全好，可再接受X光治疗，至好为止，此法虽有效，但不如醋精水方便和经济。

使指甲更光泽

准备一些芝麻油或小麦胚芽油，稍微加温后，将手指浸入，待油冷却后，把手指抽出来，用皮革擦擦，就可使指甲更有光泽。把油加温，是要使指甲柔软，使用皮革擦指甲时，要以擦鞋的要领擦。

指甲钙化

古代的医师，看患者的指甲，可探悉患者身罹何种疾病，且屡试屡验。如果指甲有纵纹或甲母销沈（甲母即指甲之白色半月形部分），即是代表老化程度深浅或各种病征。

指甲变白色石灰质钙化年久不愈者，可每天浸热水二十分

钟，借血液循环，加强新陈代谢，约持续半年，可使指甲变为红润鲜艳之健康指甲，很有效验。

美 颜 法

小皱纹的消除

女人在微笑时露出小皱纹，有时能倍增魅力，但因皮肤老化而引起脸面出现小皱纹，则是每位妇女所担心的。据专家报道，女人到了二十五六岁，皮肤的成长都会停止，此时表皮会失去水份及脂肪，久而久之，皱纹就会增加。普通最常见的是眼尾，还有上额、口部。

为了保持皮肤的润泽，目前的化妆品非常多，但因各人皮肤的性质各不相同，皮肤在无形中逐渐蒙受伤害的例子已有很多，这里介绍一些消除小皱纹的敷面法。

【验方一】

将蛋黄与一小匙蜂蜜，和一小匙面粉充分搅拌后，用来敷脸，如果是干性皮肤，则应多加入一些橄榄油，待一刻钟后再洗净，然后可用冷霜，按摩五分钟，再用纱布拭掉。

蛋白敷面与上法应同时实行，其方法是第一天蛋黄敷面，第二天休息，第三天蛋白敷面，第四天休息，第五天蛋黄敷面，如此交替，六个月后，可使所有的小皱纹都消失。因为蛋白能使松弛的皮肤绷紧，蛋黄则能给予皮肤营养，如此双边进行，效果卓著。

【验方二】

对有过敏性体质的人，上面的敷面法不甚适合，可改用养乐多敷面法。养乐多即发酵后之牛奶。

用两大匙养乐多均匀抹在脸上，再轻轻覆上纱布，以免流

失，约一刻钟左右用温水洗去，一星期作三次，只要持续三个月，就会有很好的效果。因为养乐多是酸化乳，会使皮肤更加光滑细嫩。此外，也可试用蜂蜜来敷面。

青春痘

青春痘在医学上的学名叫粉刺，也就是一般人所谓的面疱。青少年的患病率约达百分之七十，有的人在青春期的初期就有，也有的迟至二十四五岁才生的，约呈颗粒状，有的大如珠丸，甚至脓疡成疱。其发生的原因，不外乎青春期的性荷尔蒙分泌失调、面部油脂腺的分泌失当、毛孔闭塞、同时外部的细菌侵入而引起；也有的是便秘造成的毒素，吸入体内后，也会引发青春痘的生长。

青春痘有偶发性的，能随生随灭，有的发一阵子就消失，但有的缠绵数年不愈。

有些患者喜欢将毛孔内的白黄色脂状物挤出，毛孔原极微小，油脂堵塞后，会逐渐扩大，但被挤出后，靠皮肤弹性与细胞分裂原理应能复原，但如治疗不当，会导致外来细菌的侵入，妨害到其分裂再生，使毛孔变大，有时连邻近部分也遭细菌波及，于是在患处愈合后，会形成坑状，轻微的毛孔变大，严重的形成麻脸，影响仪容。

用一般的药物治疗，面疱一经消去，必留黑斑，且黑斑的特性是历史愈久愈难治，所以除去面疱，又来了黑斑。

有的以类似砒霜的化合物治疗，砒霜量多能致死，量少则可美容，其主要是以毒攻毒，使体内积存的毒素排出，对内分泌也有调节之功，并有良好的效果。一般的电疗法和美容院数面疗法，在时间和金钱上也是一大负担，所以特别提供一些实用的食疗法，供大家参考。

【验方一】

初起时，可用盐水洗脸。在脸盆里放稍热一点的水，放入一大匙的盐使之溶化，有时会治好青春痘。

【验方二】

采枇杷叶洗净煎汤，用来洗擦患部，一日二至三次。

【验方三】

肺风粉刺，皮脂腺分泌过多引起面疱时，以嫩丝瓜的叶、茎捣烂绞汁搽擦，或用丝瓜水擦洗也有效。

丝瓜水的作法是在丝瓜藤生长旺盛时，在离地四至五尺处将茎剪断，即把根部切断口插入瓶中，以纱布护住瓶口，放置一昼夜，藤茎中有汁流出，即可得丝瓜水。

【验方四】

戴菜二十克和一碗水合煎为浓汤，一天分数次饮用。同时，将戴菜叶捣烂取青汁，涂抹在患部，一天四次，约两个月即可彻底治好。此法对面疱范围扩大或有化脓现象者，最有功效。

【验方五】

苦瓜半个，切丁，加水熬至苦瓜稀烂为止，水呈淡黄色，切记不能放盐、糖或油之类，以苦瓜水当饮料或开水喝，可装瓶置于冰箱中，苦瓜能去火气且有解渴作用，在民间，它的功用是大家所熟知的。

【验方六】

蟾蜍用姜丝煮成汤喝，也能治好青春痘。

蟾蜍即癞蛤蟆，其头部耳下腺及皮肤腺流出的“白浆”有剧毒，所以没有经验的人，不宜轻易宰杀或烹饪。据本草记载，以蒜头及胡椒等辣物塞入蟾蜍口中，则蟾身的白汁会流出来。此物干燥后，即中药所称的“蟾酥”或“蟾蜍素”，经配以雄黄与麝香等，有解毒消肿的功能，在乡村民间，如有人生疔疮或无名肿毒，都以此物治好，有人且将蟾蜍剥皮敷于患处，甚为有效。

蟾蜍于农历五月前后最多，春天是其产卵期，不宜捕杀，否

则会使蟾蜍大量减少，最好是在农历五月，母蟾蜍产卵后为之。此物吃后，只留青春不留痘，煮食要剥皮，去内脏肠杂及头部。

【验方七】

白芷、白芨、辛夷各二钱，黄芩一钱。磨至细末状，储存时，用腊或胶纸将瓶口封好，以免药物和空气接触受潮、氧化而失效。因为是外治药粉，所以要磨细，才能附着脸上，发挥药效。

每晚临睡前，脸洗净后，将药末倒入掌心，加入数倍水调成液状，擦于患部。如感到发痒或其他不良反应，则表示用量过多，应先洗净再用，因为是草药制成，如有刺激也不会比含化学成份的药品来得厉害。数天之后，面疱即可消除，不出半月，黑迹即可退去而痊愈，愈后每星期应至少再涂一二次，以作保养与预防之用。

如果药粉由粉状变为块状，就不要使用，因为药已走气失效之故。

【验方八】

如果面孔上留下了疤痕，那么最好用养乐多敷面法。

身体仰躺，用两大匙养乐多涂抹在面孔上，再轻轻覆以纱布，以免流失，十至十五分钟后用温水洗去，一星期作三次，连续三个月后，疤痕就会消失，且皮肤也会更加光滑细嫩。

而疱是脂肪的凝块，而养乐多是酸化乳，故有效，若采用牛奶，反而会促使面疱生长，因为牛奶是属于脂肪性的，对抑制面疱并没有益处。

青春痘患者注意事项

一、每天勤洗脸，最好使用无刺激性的药皂，如此，可以将附着脸上的油、汗及灰尘洗清，特别是晚上临睡前，一定要将脸洗净。

二、临睡前喝杯蜂蜜或晨起喝杯盐水，皆有助于防止便秘的

发生，大便畅通也就可将体内的毒素排出。

三、对于油炸辛辣物、甜食均应忌食，如肥肉、花生、巧克力、冰淇淋等少吃较好。

四、多吃水果、蔬菜，尤其是柑橘、柠檬类和香蕉，除可治皮肤病还可达到美容效果。

五、心情愉快平静，脸面表情放松弛，当皮肤趋于平滑时，要轻轻按摩，由内面外，由下而上，以不牵动皮肤为宜。

六、忌用手压挤青春痘，如已成黄色脓头时，可贴上白色胶布，撕起时自会除去，如未化脓不可挤出，以免留下疤痕。

雀 斑

斑有多种，中医认为是风邪搏于皮肤，血气不和所致，外科证治全书中说“初起斑点，游走成片，久之可延蔓遍身，初无痛痒，久则微痒。”

雀斑呈黄褐色或咖啡色，很像麻雀卵壳上的斑点，青年男女脸上或脖子上、肩膀上、手背上最为常见。此症由于遗传的关系，最易感染的部位是眼眶及双颊。

【验方一】

冬瓜仁五两、莲子粉五钱、白芷粉三钱。合研为细粉，每日饭后用开水冲服一汤匙，非常有效。

【验方二】

桃花阴干和干燥之冬瓜种子同量混合研为细末，加入蜂蜜调匀，于睡前涂于患部，晨起洗净很有效。

【验方三】

冬瓜一个，刮去其皮，切成薄片，用半酒半水将冬瓜煮烂，待冬瓜烂时，搅烂滤去渣，再用火将冬瓜汁煎成膏状（忌用铁器，可用砂锅），放入杯中，盖好。每晚洗脸后在睡前涂于患部，第二天清早洗去，两个月后，肤色莹洁可爱，有美颜功效。

【验方四】

将黑色牵牛花之种子研为粉末，加入蛋白，睡前涂于脸上，翌晨洗去，连续一星期，可消除雀斑。

如以李子的种子代替黑色牵牛花的种子也可以，效果是一样的。

【验方五】

以桃花与冬瓜仁等分研末，和蜜涂之即可，或用捣烂芫菁之实，涂在脸上。

【验方六】

用灰茭白一只切开，将有汁水的横断面，轻擦患部可治愈。

【验方七】

赤小豆的花，压出汁来，抹在脸上，有美容的功效。

将赤小豆在锅中烤，然后研为粉末，与米糠混合，加入开水饮用，可消除雀斑。

【验方八】

白僵蚕、白附子、白芷、三奈、硼砂各三钱，石膏、滑石各三钱，白丁香一钱，冰片三分，共为细末，临睡前用水和少许擦擦。

黑 斑

黑斑是因肝脏或胃肠过劳，以及皮肤疲劳而产生的，尤其是年轻妇女而长满黑斑，一定是过度疲劳所致。长期的化妆，也会使脸上长出黑斑来，所以要避免暴饮、暴食以及睡眠不足的生活，多吃蕃茄、生蔬菜、动物肝脏、海藻、蛤或豆芽菜等，会使黑斑消失得更快，同时不要忘了夜晚临睡前，要将当天的化妆品彻底洗净。

【验方一】

消石灰一百克加同量的木灰混合，加入少量的水调成泥状，

其中纵植二十粒糯米，加热蒸一昼夜，糯米即成透明状，以竹筷子挑出，放于木板上，并调成糊状贴于患部，此药亦有止痛止痒的功效。

【验方二】

把两大匙黑砂糖及少许水放入锅中煮，冷却后，可取来涂抹于面孔，经过五六分钟就可以洗掉。黑砂糖有漂白作用，持续几个月，就会产生效果。

【验方三】

薏仁研成细粉，一次服用十克，每天三次，在饭前半个小时至一小时前服用，约几个月，即可治好。

【验方四】

甘松、山奈、香薷、白芷、白蔹、防风、藁本、白僵蚕、白附子、天花粉、零陵香、绿豆粉、肥皂、煨各等分。为细末，每早洗面，斑黑点就会除去。

汗 斑

汗斑又称为紫白癣风。《外科大成》说：“癣风俗名汗斑也。紫因血滞，白因气滞，皆因热体被风湿所侵，留于腠理，搔之起皮而不痛，此从外来，治宜汗之。”说明了此症之病因与治法。《外科证治全书》上也提到汗斑是“由汗衣经晒着体，或带汗行日中，暑湿浸滞毛窍所致。”对汗斑发生的原因作了更具体的说明。

汗斑多发生在前胸、后背和肩胛部，色赤紫或灰白，形成圆形或不规则的形状，局部微高起，但平滑面有光泽，搔之稍有皮屑，多患于夏季，尤其出汗多而不常洗澡之青年人，更易患此病，此症虽不痛不痒，但却是一种精神负担，宜早治疗。

【验方一】

用牛舌草揉拭患处，一年后可复原为正常肤色。

【验方二】

以牛胎盘一个，用瓦焙存性研为细末，以黄酒冲服，三次服完，非常有效。

【验方三】

羊蹄根之根去蕊，加同量的皂荚捣碎，枇杷种子之大者以布包之，以上诸物一同入锅煎汁，洗涤患部，有良好的功效。

另有用羊蹄根之生叶绞汁，制为涂布，其根阴干后研为细末，加入同量之醋敷于患部，一日涂二三回，持之以恒，至其结痂为止。

【验方四】

蛇壳烧灰，加醋少许，涂于患部，可治汗斑。

【验方五】

用老姜一块，浸于碱水中，每日取姜擦患处，每天擦二次，十余日后即可复原。

【验方六】

烟草的粉，加少许胡麻油，制成膏状，涂于患部，其上覆以绷带或油纸，一天一次，就会长出新的皮肤来。

【验方七】

浮萍四两研末，黑豆一两炒熟后浸入白酒内（约四两），用酒送浮萍末一钱服下，每日二次，有效。

【验方八】

轻粉、桂枝、硫磺三物之粉末混合，以布包之，摩擦患部后，以水洗涤之。

【验方九】

醋酸一匙和硼砂四分之一匙同放入空罐中，下面用炉火（或蜡烛）燃烧到硼砂完全溶化，就可以了，先将患处刮净，再以此药汁抹擦患部。

【验方十】

何首乌、荆芥、苦参、苍术、皂角以上均钱半。用水一碗

半，煎成半碗，温服，每日一剂，可煎两次，须十剂以上始收效。

【验方十一】

以海螵蛸、蛇床子、白胡椒共三味等量研末，另购茄子一条，每天切一小截，以两端蘸此三味粉在患部轻轻摩擦，早晚各一次，轻者七至十天可愈，重者约二至三周可好，治愈时不脱皮。或用生茄子蒂沾姜母汁涂患部，效果良好。

化妆品引起的斑疹

使用化妆品要先了解自己皮肤的性质，有的人因为广告的鼓吹，不断的尝试不同厂牌的化妆品，譬如化妆水用A公司出品的，乳液使用B公司出品的，粉饼则使用C公司的，如此乱用一通而脸上不长斑疹的，那可真是怪事。

也有的人，化妆品使用不当或清洁功夫做得不够透彻，而使得皮肤引起长期的炎症，尤其是那种用矿物油作主体的化妆品，使用久了以后，更有引起斑疹的可能。

把两小匙的蜂蜜，和一大匙面粉混合在一起，充分地搅拌后用来涂脸，十五分钟后洗掉，再用一条绞过热水的毛巾覆面部两三次，最后搽碱性化妆水，一星期两次就够了，只要继续五六次，皮肤上的斑疹就会消失。

蜂蜜有消炎的作用，尤其对粗糙的皮肤及一切的皮肤病都有效，传说，古代的埃及女王克蕾奥芭杜拉就是蜂蜜的疯狂爱好者。

妇女驻颜法

【验方一】

用朱砂二钱、雄黄五分、轻粉一分。合共为细末，晚间用鸡

蛋清调匀搽面，次早洗去，数日之后，面上现桃花色。

【验方二】

用鸽子蛋不拘多少，取清调“真杭粉”，如搽粉状抹上，不可见风，如此十日后，肌肤莹白如玉。

【验方三】

宫粉十两，蜜陀僧、寒水石各二两，白芨一两，银珠五钱，麝香一钱。共研细末，鸡子白调贮磁瓶内，蜜蒸熟取出晒干，再研绝细，水调敷面上，终日不落，皎然如玉。

【验方四】

用黑丑十二两，皂角（去皮烧）四两，天花粉、零陵香（佩兰）、甘松、白芷各二两。为细末，洗面或洗澡时蘸药搽之，容貌娇嫩。

【验方五】

白菊花一两、梨汁半碗、白果一两、白蜜一两、人乳半盅、白酒酿半盅。先将白菊花梨汁入好酒蒸浓汁，再将白果捣烂，并蜜、乳研在一处，卧时搽面，次日早上洗去，颜如童子。

【验方六】

金色蜜陀僧一两，研极细末，用蜜调或乳调如薄糊，每夜略蒸带热敷面，次早洗之，半月后，面如玉镜生光。传说这是杨贵妃所制，为唐宫内第一奇方。

【验方七】

外敷用：珍珠粉（或用轻粉）五钱、滑石五钱、杏仁四钱、麝香四分。

以上四味研末以鸡蛋白调匀，每晚睡前涂面部及皮肤，翌晨洗去，长久可使皮肤白嫩柔细。

内服用：沉香三钱，丁香三钱，茴香、乳香、藿香各三钱，桃花片一两。

上列诸味研末以蜂蜜搓拌成丸，每晨吞服七粒，四十九日后，面色娇艳，且发出阵阵幽香。此方据说为慈禧太后驻颜良

方

【验方八】

炙草四两、阿胶二两、人参二两、生地一斤、生姜三两、麦冬半斤、麻仁半斤、桂枝三两、大枣三十粒，和清酒七升。用水煎，作三次服饮。

面颊发红

晒太阳过久后脸孔都会变红，但过一阵子后，又会恢复原状。这里所提到的面颊发红，并不是上述的原因，而是因为脸上皮肤的毛细管处于淤血的状态，如果仔细观察的话，可以发现皮肤的毛细血管都有如网眼一般的浮现着。正常人的毛细管原是随着心脏的跳动而收缩，但是如气力衰弱时，处于接近放开的状态，血液回流很慢，以致脸孔变红，这并不是皮肤的疾病，所以要治疗红脸的症状，就须刺激毛细血管，使其恢复正常的收缩力。

准备两条毛巾和冰、热水各一盆，先用绞过热水的毛巾覆盖在脸上三分钟，接着，再用冰毛巾来冰冷面孔，连续约五六次。再用浸过酒的柠檬片贴满脸孔上，约十分钟后取掉，将面孔用温水轻轻洗净。

以热毛巾敷面，可扩张血管，促进血行，用冰毛巾敷面，则能使血管收缩，并给予弹性。如果没有接着用柠檬片敷面，则会使皮肤受到伤害，所以这最后一个步骤绝不能省。

此法最好在就寝前实施，约两三个月后，脸孔肤色即会恢复正常。

使面如白玉

【验方一】

用冬瓜仁五两（去壳）、桃花四两，白杨皮二两为末。饭后

饮方寸匕，日三服，欲白倍加冬瓜仁，欲红倍加桃花，服三十日面白如玉，五十日后，手足皆白。

【验方二】

取白冬瓜一个，竹刀去皮切片，酒或用黄油一升半，水一升，煮烂滤去滓，更煎成膏，每夜涂之，则黑色全消，颜如白玉。

【验方三】

香白芷五分，硫磺、冰片各一钱，细辛、山奈各一钱，丁香、轻粉各二钱，甘松二钱半，木贼、藿香叶、元明粉、杏仁各三钱，荆芥花粉、苏仁、天虫、陀僧、苏合油各五钱，（苏合油后入）肥皂、铅粉各一两。共为细末，即玉容粉，临睡唾津调匀搽面，次日清早用煮酒一杯，冲热洗去再拍玉容粉。

【验方四】

宫粉一两，蜜陀僧二两，白檀香二两，轻粉、蛤粉各五钱。共研细末，鸡蛋白调贮，每晚用鸡子白调敷，次早洗去，令面莹白，绝似梨花，且香美异常。

【验方五】

取木瓜去实与皮，其重三两，再加杏仁一两，猪油一两，用钵捣和，每夜涂之于面，则虽冬期亦能面无皱痕，面皮雪白。

美 肤 法

油性皮肤

油性皮肤的人，大都比较喜欢肉食，且汗腺粗，皮肤很容易积堆不洁之物，治本的方法，就是多吃点蔬菜、水果，且要保持脸部非油性的状态。

【验方一】

洗脸时，可在温水中注入一点酒洗，并改用药皂洗脸，如此不仅皮肤会更加光滑，且有舒畅、凉爽的感觉。

【验方二】

鬼芋煮过一遍，放入冰箱，过段时间，取出轻拭脸孔，于化妆前和卸妆后实施，要摩擦到面孔感到冷的程度，即可停止。如果再继续摩擦下去，会使皮肤冻伤。

鬼芋能使汗腺收敛，且不洁物不致于浮现于皮肤表面，至于要先将鬼芋煮过再使用，则是因为它含有涩液，煮过后可去掉，如此，更能发挥它的效用。

油性皮肤经过这样的处理后，化妆也不易脱落，且较能持久。

干性皮肤

这种皮肤和油性皮肤正好相反，不但不光泽，且有干粗的感觉，有的是因吃了太多碱的东西，或餐食不定时，也有的是因熬夜、烟抽太多，这些都是构成皮肤变成干性的主因，所以平时就要注意摄食的习惯。

【验方一】

如果原本是油性皮肤，却因汗水被细菌的作用分解，以致皮肤变成碱性，一旦变成碱性的皮肤要再回复到中性就较难，这时可将三个苹果的外皮削下，煮成半熟时，再将皮的汁绞出，涂抹在面孔上，约十五至二十分钟后用温水洗去，最好是在洗澡后就寝前实行。

苹果皮含有柠檬酸以及果胶，这都能中和干性皮肤，使皮肤恢复富有润泽的中性。

【验方二】

对于原本属于性皮肤者，利用牛奶敷面较为适合。以一大匙

鲜奶加温，直接抹在皮肤表面，过十五分钟后，再以温水洗去。牛奶含有脂肪的成分，可以浸透皮肤，只需持续以此法敷面，约三四个月，即可使皮肤光润起来。

皮肤粗糙

皮肤粗糙，有的是体质使然，有的是蔬菜、水果吃得太少，而缺乏维生素C也会促使皮肤粗糙。

【验方一】

每次饭前半小时至一小时内，食用十克的薏仁粉，可煎茶饮，如觉得不好喝，可加少许蜂蜜服饮。

薏仁含有蛋白分解酵素，它对皮肤炎的治疗也有很好的功效，蜂蜜的好处更多，还可消除便秘，无形中对美容也有很大的帮忙。

此法连续服用六个月，就会生效，脸上较光滑，化妆品在脸上也较持久。

【验方二】

木瓜也含有特别多的蛋白分解酵素，可常食用，但效果较薏仁粉差些。

【验方三】

以柑皮或柠檬皮冲开水代茶饮，对皮肤也有很大的益处，因为此类水果之果皮含有丰富的维生素C，除了能治好严重的皮肤病外，也是一般小姐最喜欢的美容圣品，多吃水果及蔬菜，能消除便秘，并使皮肤光泽细嫩，所以多食用是有益无害的。

毛孔太粗

有的人脸部毛孔很粗，特别是鼻头附近，又有大量的脂肪被分泌出来，脸部不仅有油腻的感觉，且不太美观。毛孔大的原

因，有的是因脸部生长青春痘，用手去挤压，青春痘虽消除了，但却使毛孔变大，治疗的方法，可以用盐来收敛皮肤，使毛孔变小。

【验方一】

先将橄榄油抹在脸部毛孔粗的部位，再用手沾精制盐，在涂过橄榄油的部位轻轻地摩擦，如此，盐与橄榄油就能适度结合，不会伤到皮肤，也可使血液循环转好，皮肤变热后，即可停止，约再过十至十五分钟后，即可以将盐及橄榄油抹掉，再用温水洗净。如此持续一两个月，毛孔就会变小，令您前后判若二人。

盐，在其它方面的功用很多，例如要防止火伤及刀伤化脓，可将盐擦在伤口，预防喉咙发炎，可用盐水漱口，这是因为盐具有杀菌作用。另外，盐能使皮肤表面的水份含盐度增多，以便把水吸出，收敛皮肤，这是它的美容效果。

不只是脸部，其它如肋、膝、关节的硬皮也可用这方法使皮肤变为柔嫩，如果没有橄榄油的话，则可以将细盐放入营养霜里，再来使用，其功效是一样的。

晒太阳后的皮肤粗糙

皮肤在太阳光下长期曝晒，很容易引起皮肤的老化，大多数的中年人在经过海滩日光浴后，其脸上甚至会长出黑斑，黑斑的出现是皮肤已有老化的征兆，必须要仔细地保养。

【验方一】

将黄瓜磨成泥状，用布过滤它的汁，再滴入一点柠檬汁和两匙面粉，搅拌后，用来涂抹脸部，约十五至二十分钟后洗去。

此法，对于日晒后的皮肤是最适合的，柠檬虽含有丰富的维生素C，但比较之下，经日晒过的皮肤，会有轻微的炎症，直接使用柠檬反而会造成刺激。黄瓜含有果胶以及使皮肤细嫩的成分，是比较适当的。

黄瓜汁液的摄取，有人是将黄瓜根部五十厘米上端处切掉，把切口插入瓶中，过一夜，瓶中会滴存黄瓜水，这是最有效的。

【验方二】

上法实行过后，可买柠檬回来，切片，浸入酒中约一个晚上，再将柠檬片铺在面孔上，约一刻钟后，即可洗去，酒渍柠檬片对消除黑斑有很好的功效，此法最好在就寝前沐浴后实施。

以上二法应照先后实行，如此不但能使晒太阳后的皮肤不致变为粗糙，且对美容，也是很有效果的。

如果在海边晒出水泡时，可以抹上橄榄油，于十五分钟后洗掉，约两三天即可痊愈，如果全身都起水泡，则约一星期才能治好，待水泡治好后，才能实行敷面法。

黑皮肤

黑皮肤是健康的表征，但是有的女孩子，则因为皮肤黑的关系，不但化妆不易，且落落寡欢，俗语道“一白遮九丑”，谁不希望自己拥有一身白嫩的皮肤呢？

【验方一】

使皮肤漂白的很简单，将两大匙黑砂糖溶化（以加热方式），加入一大匙牛奶后充分搅拌，将此物涂抹脸部，约过十五至二十分钟后，以温水洗去。每天一次，约持续三个月后，脸上的黑色素就消失很多。

市面上有黑砂糖洗面皂出售，可见它的效果是确实的，至于加入牛奶的原因，是因为黑砂糖虽能够漂白皮肤，但因缺乏脂肪，无法达到使皮肤细嫩的目的，而牛奶中含有的脂肪则可以补充。

总之，要使皮肤变得既白又光滑，光是做还不够，须要持之以恒。

皮肤缺乏光泽

往昔的妇女，在还没有香皂的时代，都是使用米糠来擦皮肤，这是因为它有独特的作用，能保持皮肤的光泽，且两三天一次即可，持续力也较久。

把三分之一碗的米糠放入袋中，浸入稍热的水里，轻轻摇荡三四次，取出后，用来擦拭脸孔，放置十至十五分钟，再用温水洗净，经过三四个月后，没有光泽的皮肤就会显得细腻光滑，没有任何的瑕疵了。

米糠中除了含有脂肪外，也富有维生素B₁及B₂，能够为皮肤直接吸收，化妆品虽也含有维生素，但却因为掺有防腐剂的缘故，长期使用会对皮肤造成伤害。

但是，使用米糠敷面后也要注意，使用化妆水须为碱性，乳液则选用含脂肪少者，面霜最好使用中性，否则，全体的平衡无法维持，效果将会减半。

皮肤脆弱

有些人皮肤原本脆弱，不堪在太阳下曝晒，使用化妆品也会伤害到皮肤，所以在缺乏保养之下，更显得粗糙，而没有美感。

将牛奶一大匙，与一大匙半的面粉混合成泥状物，涂抹脸上，若要加点橄榄油也可以，待十至十五分钟后洗掉，将会有令人满意的效果。此法一星期做两次就可以了，最好持续一年半载，否则效果不彰，前功尽弃。

此法使用起来很方便，至于蜂蜜跟柠檬，因为较有刺激性，对脆弱的皮肤恐会造成伤害，如果要使用，则应小心用量。

病后皮肤活力的恢复

生病时，皮肤缺乏活力，尤其是在床上躺了两三个月后，皮肤更是毫无生气，这种皮肤就是化妆也没有用，最好是先恢复皮肤的活力。

把一个鸡蛋放入一大匙的面粉中充分搅拌，用它来涂抹脸部，约十五分钟后以温水洗掉，最好在就寝前做，每隔三天做一次，就能有很好的效用。

蛋黄中的磷与蛋黄荷尔蒙直接与营养有关，磷是一种特别成分，可以补给皮肤营养，如果能选用有精卵的蛋黄，对病后衰弱的皮肤更为有利。

但是，久病刚愈和产后的妇女，其皮肤是最脆弱的，不能一下子吸收太多的营养，一星期两次即足够。但要持之以恒才有用。

美肤法

【验方一】

防风、荆芥、细辛、当归、羌活、独活、皂角、香白芷、藿香、藁本、川芎、甘松、水红花各等分。剉片煎汤沐浴，能除恶气细皮肤，三日内香气不散。

【验方二】

用沉香、丁香、降香、乳香、藿香、茴香、砂仁、甘松、山奈、白芷、细辛、川芎、藁本、桂心、潮脑、当归、百药煎、肉豆蔻、豆粉各二两，麝香一钱。共为细末，炼蜜为丸，如弹子大，每早用水漱口，含化一丸入舌根下，三日口香，五日身香，十日、二十日床被香，一月后洗面皆香，二三月后，面如童子，身软如绵，兼能起阴壮阳祛风去冷。妇人身涩不滑，用此法

必有奇效。

【验方三】

用白丁香、白蒺藜、白丑、白芨、白薇、川椒各一两，香白芷七钱，当归稍、升麻各五钱，楮实子四钱，白茯苓三钱，白附子二钱半、麻黄（去节）二钱，连翘一钱半。共为细末，每用五六钱洗之。能使皮肤莹洁如玉。

减 肥

肥胖在目前已经不再代表福气了，因为人体对肥胖症的负荷力，是随着年龄的增加而递减的，也就是年龄愈大，因肥胖而导致的疾病就愈多，肥胖已成了病痛和步入老化的象征，不仅会百病丛生，且会使死亡率增高，生活上有许多的不方便，也影响到外貌给人的印象。

下列所列的表格，是正常标准的身高、体重计算法，高于这

女人标准体重计算法

男人标准体重计算法

身 高	体 重	身 高	体 重
148厘米	49.7公斤	155厘米	54 公斤
150厘米	50.5公斤	160厘米	56.7公斤
152厘米	51.5公斤	162厘米	57.9公斤
154厘米	52.5公斤	164厘米	59.1公斤
156厘米	53.5公斤	166厘米	60.5公斤
158厘米	54.7公斤	168厘米	61.9公斤
160厘米	55.9公斤	170厘米	63.3公斤
162厘米	57.1公斤	172厘米	64.7公斤
164厘米	58.3公斤	174厘米	66.1公斤
166厘米	59.6公斤	176厘米	67.7公斤
168厘米	61 公斤	178厘米	69.3公斤
170厘米	62.4公斤	180厘米	70.9公斤

个数目，就是过胖，低于这个数目，就是太瘦。太胖要减肥（至于增胖部分，留到下章再谈），但减肥不可乱吃药，以免反而损伤身体，最好的方法是食疗法。

【验方一】

以山菜为中心的餐食，能使新陈代谢的速度增强，它的涩味虽重，但含钾量很丰富，能分解脂肪，且其涩味也能将体内酸性废物变成碱性，而涩味成分中的钾，能将体内多余的盐份排泄到体外，达到消瘦的目的。

【验方二】

某君因吃生萝卜，不但治好心绞痛的毛病，且达到减肥的目的，现在并以生萝卜代替烟，禁了多年的烟酒之隐，保持了健康的身体。

萝卜不但常被作为药用，也是一道很有益的蔬菜，生食时很脆，汤汁又多，它也有预防便秘之功，可以多吃。

除此之外，减肥者须少吃鱼、肉、蛋，食物份量要重质不重量，以免胃部膨胀，大便也要保持畅通，至于白菜、干豆、牛奶会产生气体使消化道中充满气体，应该忌食。

增 胖

瘦的原因主要归结于消化与吸收之不良，都是和胃、肠、肝脏有所关系。

有的人三餐从没有耽误过，点心、夜宵也不少吃，但是，尽管如此，瘦则瘦矣，尤其是病愈不久的人，虽相当能吃，就是吃不胖，很多人为自己的瘦而烦恼。

【验方一】

将十五克紫地榆和二十克的决明子，以一杯水煎至半量为止，一天分三次代茶饮，可获得增胖的效果。

紫地榆可以健胃整肠，决明子则是一种强壮药，两种处方合

用，不但能恢复病后的体力，且能改善体质，连服六个月，就能见效。

【验方二】

本草纲目说“鲳鱼，令人胆健，益气力。”含有丰富蛋白质，可多食。

【验方三】

食物本草上说“嘉鱼味甘性温无毒，煮食令人肥健悦泽”此属食饵补益品，增肥有效。

【验方四】

每餐饭后喝一杯蕃茄汁，也能产生异想不到的效果。蕃茄含有其它蔬菜所没有的酵素，它的维生素A、B及C的含量虽不及柑橘，但无论胃肠多衰弱的人，喝了蕃茄汁都不致于拉肚子，尤其是对难以消化、吸收的脂肪和蛋白，蕃茄汁都能将它们改变为容易吸收的形态。

据使用过的人说，一天饮三次蕃茄汁，一个月就能增加四公斤的体重，且饮过蕃茄汁后，身体会感到非常的爽朗。

狐臭（腋臭）

狐臭生在腋肢窝，是先天与生俱来的，虽不会疼痛，但是却令人烦恼厌恶，因为，它会发出一种臭味，特别是炎夏汗多的时候更臭。患者的内衣腋肢窝处，会由于腋汗渍的原故而发黄或发黑，难以洗去。有的医生主张将腋下长毛的汗腺割去，但狐臭只会短期消失，还是会再复发，平白增加金钱上的损失和精神、肉体上的痛苦。

【验方一】

用脱脂棉沾着米醋将腋下擦一擦，可以跟恶臭断绝约四至五个小时，但不能确实地根治，对某些欲长期外出的人，就得准备米醋和棉花，在必要时，随时随地用来擦拭，可防臭味发散。

或以明矾粉来代替米醋，效果是一样的，在使用后，要使用酒精拭腋下，再洒一点痱子粉。

这些方法不大方便，下面介绍的，可达到断根的效果。

【验方二】

用好醋调石灰粉，先将患部清洗干净，拭干后再涂敷，一日二次，至好为止。

米醋具有杀菌的功效，也可收敛汗腺，抑止汗腺分泌过度。

【验方三】

生姜一大块，切成两半敲碎，用来擦拭腋窝，至汁干为止再换，擦时患处会有微痛，但无不良反应，可放心使用，一日数次，至治好为止。

也有人将切过的姜片，先以火烤后再擦，同样能达到治疗的目的。所使用的姜片，愈老愈有效。

【验方四】

蜜陀僧（中药铺有售）研成细末，和麻油调擦腋窝。

或用热馒头切片掺细末，夹在腋窝，睡片刻待馒头冷时除去。此法效果更佳，可以一试。

【验方五】

取胡桃之实，研成细末，加水调成汁，拭于腋下有效。

【验方六】

泥鳅二条，细切其肉，贴于两边腋下，此法疗效颇佳。

各种癌症的治疗

癌是正常细胞的不正常生长，通常细胞的分裂和成长有一定的管制，以制造身体组织和器官，并给予受伤组织复元所需的细胞，而癌细胞的分裂和生长是没有节制的，它们会干扰正常的细胞，形成肿瘤，并蔓延到其它的部位。

各种癌症的形成和蔓延都很相似，如果疏于检查，会干扰正常的组织，扰乱身体的营养需求，甚至导致死亡。抵抗癌症最重要的方法是早期检查，治愈机会很大，只要经过治疗，可克服癌症，过着健康的生活。

癌 症 的 先 兆

重要的是，如发现有以下的类似情形，要立刻去做检查。这些征兆的出现，并非一定是癌，但如能及早诊断，作适当的治疗，才不会对身体造成太大的伤害。

1. 任何不见痊愈的溃烂。
2. 有肿瘤或组织厚化的情形，尤其是妇女的乳房。
3. 不正常的出血或分泌物。
4. 瘤或痣的任何改变。
5. 持续性的喉咙沙哑或咳嗽。
6. 正常大便习惯的改变。
7. 持续性的消化不良或吞咽困难。

肿瘤分为两种，良性瘤不会蔓延，恶性瘤就是癌，会蔓延全身，并且致命。造成癌症的原因，可能是环境和遗传所造成，但遗传的机会并不均等，且男女的机会也不同。此症初期，大都看

不出来，也只有这时治愈率最高，所以每年一次的身体检查是很重要的。

常见的癌症及其病征

一、脑癌

没有特殊原因的重复性头痛，有视力减退，晕眩呕吐的情形发生，尤其多在早上发生，而后更加严重。

二、唇癌

多半发生在四十岁以上的男人，下唇会出现不愈的溃烂。初起为水泡或痂，最后变为浅性的溃疡。

三、舌癌

剧痛，唾液激增，吞咽困难、舌头木强失灵，有不愈的溃烂或白斑。

四、口腔癌

口常流血，唾液激增，吞咽、说话都感困难，或口中溃烂，经久不愈。有时口腔内之白斑病，也会转变成口腔癌。

五、喉头癌

声音沙哑，呼吸困难，吞咽剧痛，或耳痛或咳血。

六、食道癌

吃东西时好像有东西梗塞胸口，吞咽困难，胸前作痛，仅能稍进流质，自然消瘦不堪。

七、鼻咽癌

初期不痛不痒，既而偏头痛、鼻塞、鼻血、颈部肿瘤、耳闷、耳鸣、听力减退、神经痛及神经麻木等。

八、鼻腔癌

常有脓状之鼻液带血流出。

九、上腭癌

没有原因的牙痛，鼻子有带血分泌物

十、眼癌

“神经胶质瘤”发生在一至三岁的幼儿，瞳孔在灯光下反射出白色状物体，黑色瘤则发生在成人眼中，会丧失部分的视力。

十一、肝癌

症状最不明显，多属肝脏肿大，发烧、疲倦、食欲不振，体重减轻、忽然声哑、右腹部隐隐作痛。通常系由肝硬化导致，病因不明。

十二、胆管癌

上腹部疼痛，黄疸。

十三、胆囊癌

病象同胆囊炎，与胆囊结石有极大的关系。主要症状为胆汁淤滞、微热、便秘、食欲不振，及右上腹肝脏部分剧痛。此症多生于五十岁以上的老年人，且女性多于男性，真正病因，迄今未明。

十四、肺癌

多生于右肺叶上部，初期类似感冒，体温常在三十七度以上。久咳不愈，痰中带血，嗝声饱呃，体重减轻，胸部隐隐作痛，或半边麻木。稍一运动或登楼，即呼吸急促，疲惫不堪。

防御措施—不吸任何形式的烟草，尤其是香烟，注意工作环境，例如石棉即是一种危险的致癌物质。

十五、胃癌

发生率极高，初无异状，渐而胃部长期不适，消化不良，食欲锐减，恶心，嗜好转变，日渐瘦损，浑身倦怠。患者贫血，解黑便，恶臭难闻，饭后上腹部疼痛及胃酸缺乏。如转为剧痛、面色乌浊、皮肤苍白、手足有浮肿现象，则已是胃痛末期，而临死亡边缘。

十六、肠癌

无论直肠、左大肠、右大肠及小肠任何部位患病，皆有大便秘结或腹泻的症状，轻度肿胀，经常腹痛，便中带血，有间歇性的

恶心、呕吐，体重减轻，显著贫血或混有粘液，大便纤长细小，如铅笔，右下腹部有硬块，肛门及肛门附近皆有疼痛的感觉，往往与痔疮同时发生，甚至引起其它更严重的并发症。

防御措施，减少肉食，每日多摄取新鲜的水果、蔬菜、鱼类、乳品及高纤维食物。

十七、肾脏癌

幼儿老年人都容易罹此症。初无异状，既而有血尿的情形，尿色暗红，筋骨椎骨角剧痛，甚而有硬块，随手一摸即可知。终至发热、尿急、体重减轻。

十八、胰脏癌

又称胰腺癌，初无异状，后来肿瘤日大，上腹剧痛，卧倒尤甚。背酸呕吐，食欲不振，全身疲倦。体重减轻，常解黑粪。老年人罹此症较多。

十九、摄护腺癌

又称前列腺癌，小便阻塞，大便秘结，不易排出，有时会尿血，小腹有肿块或肿胀现象。此症年龄高者较多。

二十、膀胱癌

多生于膀胱底部，或侧壁，经常无痛楚而尿血、尿频，以至血块堵塞，剧痛难忍。此症多见于四十至六十岁的中、老年人，男性多于女性，病因不明。

二十一、睾丸癌

为恶性甚强，初无特殊感觉，继而睾丸肿大、变硬，及至疼痛、积水时，已很危急。

此病多见于二十九岁至三十四岁间之壮年人，发生率很高。

二十二、阴茎癌

有肿大、溃疡、疼痛、出血、小便困难等症状，通常包皮过长未实施切除者，如清洁工作不彻底较易发生。包皮内往往出现硬块，有分泌物渗出，恶臭难闻。

二十三、乳癌

多生于乳房上侧，初期不痛不痒，仅有黄豆大之硬块发生。乳房外形异常，颜色改变，肿胀，淌血，或有不洁之分泌物渗出，如一再蔓延，毒菌繁殖甚快，则很危险。此症女性患者最多，男性间或有之，无论已婚或未婚都应检查有无不痛不痒的硬块发生，以便及早治疗。

二十四、子宫癌

癌生于子宫颈部，必可治愈，生于子宫体内者，较难。症状为便秘、绞痛、子宫肿胀、大量出血、白带或其他阴道中之分泌物遽增，奇臭难闻，甚至会忽然颜仆，不省人事，非常危险。此症患者皆为女性。四十岁以后较易发生，且以肥胖妇女较多。

二十五、皮肤癌

初期不痛不痒，皮肤上溃疡经久不愈，或是皮肤粗糙不光滑，多生于脸部、眼角、手背上。黑痣、疣、疤痕，或老人斑突然变大变小，或变颜色所转变而成。

防御措施一晒太阳时间不要过长，生有雀斑者尤需注意，如无法避免日晒，亦应穿上外衣，涂抹防晒油，避免接触含砷的杀虫剂。

二十六、血癌

白血球无限制繁殖，以致白血球过多，又称之为白血病，或败血症。或贫血或流血，体重减轻，脾脏、肝脏、淋巴腺等肿大，胸部下骨常有压痛感，持续高烧，达六星期之久，结果引致全身血液蒸干而死。

二十七、骨癌

最易发生在手肘、膝盖、手腕、脚踝、腰部和肩膀关节处，有一种发自深处的痛楚，夜间尤甚，日后有肿瘤出现。

其它，尚有人中癌、腹膜癌、甲状腺癌、声带癌、血管癌、卵巢癌、神经牙痛癌、网膜胶肿瘤等名目繁多。值得注意的是脾脏不会生癌，可能脾具有杀死癌细胞的功能，或具有这方面的成分。

癌 症 的 治 疗

食道癌

【验方一】

大活鲫鱼一尾，去肠留鳞，大蒜切细，填入鱼腹，纸包泥封，烧存性，研成细末，或作成丸状，每服一钱，以米汤送下，一日二至三次，对食道癌初期有疗效。

【验方二】

食道癌患者，噎膈反胃，咽下困难，吃东西即吐，胸脘隐痛，有这种症状的患者，取韭菜或韭菜根，洗净捣汁。每次取此汁一匙，和入牛奶半杯，煮沸，乘温缓缓咽下，一日数次，此法也可用来治疗胃癌患者。

【验方三】

以菱实、紫藤瘤、诃子、薏米仁各三钱。煎汤服，一日二次。

【验方四】

或是鲜番杏叶三至四两、薏苡仁一两、草决明子四钱、鲜菱草四两。水煎服饮。

【验方五】

蒲公英一两、红枣六枚，水煎。一日分二次服，连服二十剂为一疗程。此方对幼稚型白细胞增生，即白血病，也有明显的抑制作用。

肝 癌

此症病发刺激为最重要的因素，肝硬化亦为肝癌之导引，且常

续发于胃、肠、食道、胰、子宫、乳房等肿瘤转移而成。千金方云：“中蛊毒令人心腹绞痛，如有物啮或吐下血，皆如烂肉，若不即治，蚀人五脏尽乃死矣。”

患者体重减轻消瘦乏力，胃肠障碍，恶心、呕吐、右胁部不舒服或疼痛，亦有并发黄疸的。肝癌现于表者，有大小结节，其质硬固，触之有压痛感，或脾肿而腹水，惟多数有微发热来往，病重者，疼痛更甚，牵引至胸胁及两足并发，心脏衰弱，脚部水肿等。治疗此症应先扶正气，而后治癌自萎减。

【验方一】

正气屏癌丸：人参三钱、琥珀二钱、元胡三钱，马宝（马之肠结石）二钱、当归二钱，麝香二钱、木香三钱、沉香二钱、附子一钱、雄黄二钱、茯苓三钱、油桂五分、猴枣五分、姜黄四钱、三棱四钱、苍术三钱、山甲三钱、川芎二钱、乳香三钱、没药三钱、紫石英四钱、青盐二钱。共研末，蜜制为小丸，每服二钱，早、午、晚各服一次。

本方唯一缺点是价格太贵，非一般平户所能为之。

【验方二】

当归五钱、生蓍（芪）八钱、金银花三钱、半枝莲一两、白花蛇舌草二两、正马胡四钱、大黄三钱、黄芩三钱、炙栀子五钱、生豨莶草三两。煎汤服下。

【验方三】

白芍七钱，栀子（炒脆）三钱，蒲公英、青皮各二钱，当归五钱，丹皮三钱，没药、枳壳各二钱，金银花、甘草各五钱，川贝母三钱，茯苓四钱。水三大碗煎八分，每天早、晚各一次，一剂药可煎三次服用。忌烟、酒、怒气。

【验方四】

用新鲜之白花蛇舌草，每次四两，洗净榨汁，约榨二次，弃渣留汁。年在五十岁以上的患者，可将蜂蜜一两，和入汁中；五十岁以下之患者，则用开水冲食盐少许，和入汁中。盛以磁碗

或茶缸，隔水炖热，取出温服，效验如神。“蛇舌草”青草店可购得，此方专治肝硬化及肝癌。

【验方五】

大蟾蜍剥皮，刺破皮棘，反贴肝区，至三个月后取下，如皮肤起泡，涂上龙胆紫，同时服蟾皮粉，每次二至三分，一日三次。

胃、肠癌

【验方一】

生大蒜头半斤，去衣，浸白干酒，或金门高粱酒二瓶半。酒必须高出蒜面三分之一，浸约一年，愈陈愈佳，早晚空心饮一小杯。不但可治好胃癌，也可治疗及预防一切癌症。

【验方二】

用木棉树皮连刺二斤，与纯瘦无肥之猪肉一斤，炖至极烂，半肉半汤，食后会大泻，继续服用到治愈为止。

木棉树有开白花与开红花两种，采用时，应以开白花者最佳。治疗胃肠癌颇有奇效。

【验方三】

大活鲫鱼一尾，去肠留鳞，大蒜切细，填入鱼腹，纸包泥封，烧存性，研成细末（或为丸），每服一钱，以米汤送下。一日二至三次，对胃癌初期膈气呕吐患者有效。

【验方四】

胃癌初期，患者干呕不止，或呕吐反胃，朝食暮吐，随食随吐者，可取甘蔗榨汁（即甘蔗浆）半杯和生姜汁一调匙，和匀，炖温饮服。

【验方五】

鲜牛蒡根煮食，对胃癌和宫颈癌都有一定抗癌作用。

【验方六】

胃癌噎膈反胃，胸脘隐痛，将韭菜或韭菜根洗净捣汁，每次以此汁一匙，和入牛奶半杯，煮沸后，乘温缓缓咽下，一日数次。

【验方七】

薏米仁五钱至一两、野菱（带壳切开）二至三两，共煎浓汁，一日二次分服，连服一个月为一疗程，有抑制癌细胞发展的效用。

【验方八】

薏米仁、诃子、菱实、紫藤瘤各三钱。煎汤服下，一日二次。

【验方九】

鲜番杏叶三至四两、薏苡仁一两、草决明子四钱、鲜菱草四两，水煎服饮。

【验方十】

蜈蚣十条去头、金银花二两，以上二药煎水服用。每天早、晚八时各服一次，一日一剂，普通十剂可愈，重症者十五至二十剂必可治好。

某胃癌患者，无药可治，已办理退休待死，经服此方十剂，目前情况良好。

服药时，忌吃鸡、鸭、鸡蛋、鸭蛋、牛奶，且终生不再沾食。

【验方十一】

将香蕈或鲜蘑菇适量煮汤服用，不但对胃癌、子宫颈癌有效，且各种癌症手术后，用本品持续服用，可防止转移。

【验方十二】

夏枯草一两半、黄糖三片（改用乌黑糖三两，尤为有效），用水三碗煎成一碗，每日煎浓，当茶常饮服，至痊愈为止。

此方专治肠癌。夏枯草有强力的抗菌作用，可清肝火、散郁结。对瘰癧瘰癧、痈肿、疮毒的治疗，颇有奇效。

乳 癌

【验方一】

乳癌初起，将枸橘李焙燥研细末，以黄酒送服，每服二钱，一日二次。

【验方二】

夏枯草三钱、蒲公英三钱、忍冬花三钱。煎汤，以之代茶饮，约六十日即可痊愈。

【验方三】

拔取新鲜的蒲公英一握，连根带叶，洗净投入石臼，与无灰酒，即连糟带酒之“甜酒酿”合捣，敷于患处，干即易之，数次即愈。如一时不易寻到鲜品，可用药铺干品之蒲公英五钱，先以温水浸软，再与“甜酒酿”捣敷亦可。

同时，以紫花地丁、蒲公英各三钱，加乌黑糖三钱，煎浓内服，双管齐下，收效甚速。

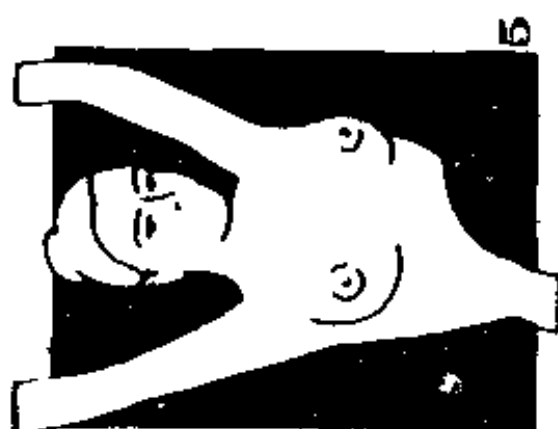
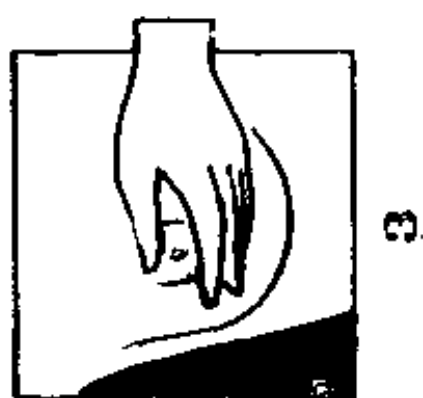
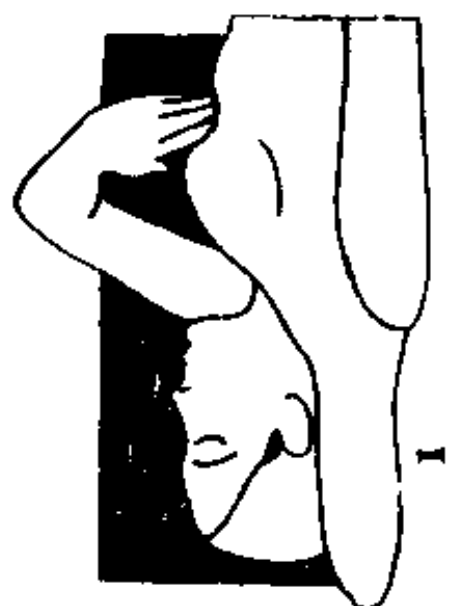
乳癌自我检查法图解

(1) 垫个枕头或大毛巾在左肩下，将左臂搁在脑后，用右手手指按摸左乳的每一部份，最好将乳房想象成几小部份，仔细去触按每一小部份。

(2)(3)(4) 可以将乳房想象分成几个同心的圆圈，手指沿着圆圈由外向内或由内向外检查，不要忘记检查乳头周围。通常乳房下方有一整圈硬块是正常的，更不要误把肋骨视为硬块。

自我检查乳房是一件简单的事，洗澡抹上了肥皂之后，由于润滑的关系更容易检查，方法同前。

(5) 站在镜子前面观察两个乳房，首先双手垂放两侧，检



视一番然后高举双臂，仔细看乳头是否有下陷的情形，乳房表面有没有下陷或不规则突出，双乳大小不一，是正常的现象。

(6)接着，双手手掌放在臀部两侧，用力向下压，胸部肌肉用力，使双乳突出，更容易看出有没有异状。

子宫癌

癌组织压迫周围的血管和神经会引起下列的症状：

- 1.阴道有恶臭的分泌物。
- 2.不正常的阴道出血，如非月经期出血、性交后的接触性出血及更年期停经后，再度出血。
- 3.下肢水肿。
- 4.坐骨神经痛。

早期发现的子宫颈癌，治愈率达百分之百，因此，妇女应重视防癌抹片的价值，定期作抹片检查。

【验方一】

同是一物，鲜品即白花蛇舌草，干品称为“龙吐珠”。以鲜品四两（或干品二两）、生白茅草根三两、乌黑糖四两。每日煎浓当茶常饮，同时不得兼饮其他饮料，此鲜干二品，鲜品效力尤佳。

此方专治子宫癌，并可治疗及预防一切癌症。

【验方二】

蜈蚣十条去头、金银花一两，用一碗半水，以文火熬煎，水耗至半碗即止，倒入碗内，上午吃一半，下午吃一半；次日仍将原蜈蚣及金银花之渣质，再按前法煎出，仍分上、下午两次服之，连服三四十剂，颇有见效。随后再服三四十剂，可完全除根，屡试屡验。

服药时，忌吃鸡、鸭、鸡蛋、鸭蛋、牛奶，并且终生不吃此方须经医师诊断，确定为子宫癌者才能照方服用。

【验方三】

*白龙船头三钱、五爪蒲姜三钱、倒吊风三钱。共以水三碗煎一碗，药渣用二碗水煎八分温服，一周即可见效，此时隔日再服一帖，二周即愈，不妨一试，治子宫癌有效。

宫颈癌

【验方一】

枇杷叶切细，以湿粗纸包裹，于灰火中煨热，装入布袋，乘热温熨患部，冷则更换，一日二至三次，有患者以此法温熨而获治愈。

【验方二】

槐耳切成薄片，每日三钱，水煎服。

或配合六味汤（当归、白芍、黄耆、甘草、陈皮、桂圆肉各一钱）同煎服，据了解有一定效果。对宫颈癌和阴道癌都有疗效。

【验方三】

槐树菌每日二至三钱，水煎服。

【验方四】

鲜牛蒡根煮食，对宫颈癌有一定的抗癌作用。

【验方五】

薏米仁五钱至一两、野菱（带壳切开）二至三两，共煎浓汁，一日二次分服，连服一个月为一疗程，据称此方有抑制癌细胞发展之效。

【验方六】

香蕈或鲜蘑菇适量煮汤食用。在各种癌症手术后，用此法持续服用，可防止转移。

*此药不译——袁编注

血 癌

【验方一】

将土鸡切块去内脏，用黑麻油四两生炒约二分钟后，装入砂锅，并放入乌枣四两、九层塔四两及米酒一瓶半，不可加水。再将砂锅放置饭锅内，饭锅内（即砂锅四周）放食盐约四斤，不放水，用慢火干炖二小时后取食。

患者每周服食，一周后，白血球遽减，三周后痊愈，唯服药期间，忌食萝卜、葱、韭、蒜。

此方治愈患者达七八人之多。此外，九层草，以开红花者为佳，南部地区，用来生炒螺肉之物。

【验方二】

野苜蓿五钱，水煎，一日分二次服饮。

【验方三】

蒲葵子一两、红枣六枚，水煎，一日分二次服，连服二十剂为一疗程。此方对幼稚型白细胞增生（白血病），有明显的抑制作用。

绒毛膜上皮癌

蒲葵树子一两，捣碎，水煎数小时，同鸡炖服。

或配入半枝莲、牛黄丸应用。

各种癌症皆有效的治疗法

【验方一】

内脏癌，可用白矾末三钱，调阴阳水，一天服用一次，大有助益。

【验方二】

铁雨伞、两面刺、苍耳头、倒地琼、黄藤各五钱，铁牛入石三钱。炖排骨肉服用，可治各种癌症。

【验方三】

两面刺、刺公母、武靴藤、山马茶、苍耳头各五钱，山甲、金银花、皂角刺各二钱，大丁黄三钱。用乌黑糖煎水服，也有同等功效。

【验方四】

铁雨伞、山泽兰、蚊子烟头各一两。水煎服亦可。

【验方五】

铁雨伞、两面刺、金银花头、钼仔茄头各一两。都用鲜品，用瘦猪肉或纯青鸭蛋炖食，有消散解毒之功。

【验方六】

毛茄、两面刺、刺公母、铁雨伞、铁牛入石、白马蹄、钩藤、补引那、莒蒲各三钱。隔水蒸青皮鸭蛋服下。

【验方七】

黄花水丁香一两，铁雨伞、山泽兰（即六月雪）各二钱。最好用鲜品，水煎服有效。

【验方八】

铁雨伞生品六两，炖青鸭蛋服，治子宫癌及其他癌症有效。或是用干品二两，水煎服。

【验方九】

用白芨、金银花、天花粉、贝母、半夏、穿山甲、皂角刺、乳香各五钱。水煎服，以十剂为限，每天一剂，若见其效，则吃至好为止，否则就不必再饮服了。

此方又名内消散，专治痈疽、发背、对口、疔疮、一切无名肿毒、死肌败疽等症，是由古医书中觅得，并未实验，故不知效果如何。

【验方十】

生大蒜头半斤，去衣，浸白干酒或金门高粱酒二瓶半，酒以

高出蒜面三分之一为度，约浸一年，愈陈愈妙，早晚空腹饮一小杯。

此方专治胃癌，并可治疗及预防一切癌症。

【验方十一】

半枝莲一两、白花蛇舌草二两共为一剂。用十五碗水，煎二小时，日夜当茶饮。平时每月煎一次服食，该药性对脏腑之热毒及生痔疮、疔血、热咳等症，都有效。

半枝莲清凉无毒，为排污草药，服后不能饮用开水，惟恐冲淡药效。如果癌症生花（即表面上看是烂的），可将刚生长鲜草药椿烂，取其渣敷于患处，取其汁用水烧热当茶饮。不分男女老幼，服后还得要三至四个月才能彻底痊愈，且服后大、小便常带有浓血排出，这些反应清除后即好。

此方主治各种癌症，已治愈的有肠癌、肝癌、子宫癌、乳癌、胃癌等，除乳癌效果较差外，其他癌症的效果都很好，尤其是肠癌，服用四六小时、即可见效。

这药方是一个犯人在执行死刑前三日，恐怕死后失传所供出的，到目前为止，治愈者无数，是癌症患者一大福音。

抗 癌 植 物

苏铁——即铁树叶，取长约五十厘米，约合一尺半，煎服有抗癌之妙用。

台湾油杉、菲律宾见壳杉——二者枝叶煎水服，皆可治癌。

蕺菜——即鱼腥草，可治胃癌。

番杏——全草煎服，可治胃癌、食道癌。

白屈菜——可治胃癌。

楸木——其根可根治胃癌。

多花紫藤——采藤上之瘤晒干，与菱角、诃子、薏苡仁合煎，治胃癌有良效。

诃黎勒——又称诃子，可治遗精，与薏苡仁、紫藤、菱角合煎，可治胃癌。

薏苡仁——有利尿、健胃、镇咳、抗癌之功，主治肺结核及胃癌。

莎草——晒干则称香附，有解郁、调经、止痛、抗癌的功能，治癌症及神经性胃痛、消化不良有奇效。

山蒜——治子宫血肿、经闭、胃肠炎及胃癌。

粗叶康富力——含生物碱，可补血防癌。

山泽兰——又称六月雪，有解热、调经、抗癌之效，治血癌尤为有效。

喜树——又称早莲，治血癌有良好效果。

野菰——又名金锁匙，可祛热、消炎、解郁、散风、强壮，治疗癌症及肝病有效。

白花蛇舌草——晒干称为龙吐珠，能解热、明目、强壮、散血、消肿、止痛，主治眼病、跌打，治癌症，尤其是肠癌，效果卓著。

白英——全草煎水服，可治癌症，子宫癌尤为有效。

秋水仙——可治白血病。

白饭树——枝叶煎水洗，可治白泡癌。

相思子——又称鸡母珠或赤小豆。取子晒干，抗腹水癌极具功效。

雨傘蕨——又称红骨雨傘仔，有祛风行血、清凉解毒之功，可治癌症。

长春花——又称日日春，有止痛、消炎、通便之功，可治癌症。

八角莲——原为蛇药，根茎有抗癌作用。

羊蹄——又称壳头草，能泻火、杀虫，可治癌症。

台湾马兜铃——又称土青木香，可治疝气、癌症。

菱——菱角，一次五六枚煎水服，可治癌症。

马利筋——全草为兴奋祛痰剂，可治癌症。

野梧桐——树皮可治癌。

山马茶——又称山茶，含有抗癌成份。

龙葵——根干有解热利尿抗癌之效。

破布子——剥去外皮晒干，可治癌症。

金丝草——解暑、清热、抗癌，可治癌症及痈疽。

台湾蚤休——又称七叶莲，可治毒蛇伤，其块根有抗癌作用。

龙舌兰——叶榨出汁，可治癌症、梅毒。

榧实——为十二指肠虫驱除药，有杀菌之功，可以治癌症。

山豆根——有解热、消肿、解毒、止痛的功能，可治癌症。

以上所举诸植物，都具有杀菌、消炎、解毒、清血之效，可供治癌参考。

癌 症 的 预 防

1. 避免吸大量香烟、雪茄之类。
2. 避免饮过量的酒，辛辣食物少吃。
3. 不可进食大量浓烈的酱类食物及冰淇淋。
4. 吃东西勿过饱、过快或过少。
5. 营养均衡，维生素之摄取亦不可过与不及。
6. 养成口腔清洁及大便后洗涤肛门的习惯，镶牙如稍有不合，应调整至舒适为止。
7. 不合身的衣履及陈旧之化装品，都不要勉强使用。
8. 避免容易致癌物质之侵袭，如汽车排出之油尘、沥青的灰尘、煤胶、柏油、石油、砷类，及DDT杀虫剂等。
9. 不可过分曝于烈日下，以免皮肤发生慢性炎症，转变为癌。
10. 宜隔离染料厂，及有酪酸蒸汽之工厂，工人须予以预防之。

设备。

11. 严格管制市民燃烧生煤所造成的烟尘，都市应以电车或无轨电车代替柴油公共汽车。

12. 避免不必要的X光照射、钴六十及镭的放射线等。

13. 交通工具及公共场所中、娱乐场所、电影院等处，应绝对禁止抽烟。

14. 保持大、小便的畅通，勿以化学物或机械刺激之。

15. 缺碘地区的居民，应进食海藻、海带、紫菜等含碘较多的食物，以补充之。

16. 女性切莫以口服避孕、手术避孕及其它不良的方法堕胎。

17. 鼓励母亲亲自哺乳婴儿，不但有利于新陈代谢，对婴儿的健康也很有益。

18. 勿注射刺激素健乳、健胸及健臀。

19. 久痛不止，常感疲乏及任何器官出血，皆须注意，彻底清除体内之寄生虫。

20. 不可过度操劳，凡过度的噪音及长期声光摩擦之刺激，均应设法避免。

21. 保持情绪和谐，使喜怒哀乐能中和，避免紧张、恐惧、苦闷、忧郁。

22. 呼吁世界各国停止核子试爆，以免空气中锶九十放射尘增多。

强身健康秘诀

强身健康法

【验方一】

采五至十斤的生桑叶，用清水洗去尘土，将桑叶晒干至焦，研成粉；黑芝麻一斤，炒熟，磨成细粉，再同拌调匀备用。

玻璃板一块洗净，擦干水气，铺上四神粉约二两。然后将半斤生蜜倒入锅内，待煎开后数分钟，倒入芝麻粉，同时搅动，搅匀后起锅，趁热用指搓成小丸，再将搓成之小丸沾匀四神粉作丸衣。制成之药丸，装入密不透风的罐内，每天服用一次，成人每次以三个泡泡糖的份量为宜，儿童服用三分之一。服用期间，忌食生葱或生大蒜，如系煮熟之葱蒜则没关系。

桑叶中含有“还原糖”素，能消除对人体有所侵害之病菌；黑芝麻含有叶绿素，有极佳之滋补功能，有除病安神之效，可强身健体。

【验方二】

多吃洋葱。可使身体强壮。古埃及人认为洋葱是劳力工人的主要食物，建造金字塔的工人都吃大量洋葱，据闻古时横渡英伦海峡的游泳家，在训练期间，也要多吃洋葱。

洋葱含有蛋白质、糖、胶质及矿物盐，并可供给铁质。古时人们也用洋葱心，作为防止疫症的侵袭，今人也有用洋葱来治疗伤风的。

【验方三】

吃大蒜，除了有降低胆固醇的作用和杀死白喉、肺结核的细

菌外，大蒜的作用很广，早些年军队野外行军，都随身携带大蒜，可防食物中毒、牙疼、蛇咬伤、拉肚子。大蒜还能治疗脚气病。

大蒜含有丰富的维生素B₁，一般的人，如果不吃大蒜，其体内所需的维生素B₁，可以从肉类、米饭和其它食品中摄取，但是这些食品中的维生素B₁是属于水溶性的，人体在吸收到足够的量后，剩下的养份，都会被排泄掉。

大蒜中的维生素B₁含有另一种化合物，是属于脂溶性的，除了供应人体所需外，还可贮存于肝脏或其他器官内。根据专家研究，如果吃肉的同时也吃大蒜，那么水溶性的维生素B₁，会转化成脂溶性的维生素B₁，因此，不妨在吃大蒜时拌点肉进食。

【验方四】

美国“时代周刊”上，有篇“喝尿治癌”的文章中指出，喝自己的尿，能治疗癌症、白内障、肺结核，如能每天喝下一杯自己刚解出的热尿，对身体的保健，极有助益。

据闻，童女尿是使人返老还童的补品，如果以童女尿当茶饮，可永保青春，过去曾报载。约在抗战胜利后，大连市有位八十三岁老太太，从她的面貌和体态看来，就如三十岁的少妇一般娇美，据她说，这是因为她从二十三岁起，就一直以童女尿当茶水饮用的缘故。

【验方五】

内功静修法

闭目冥心坐：盘膝而坐，头腰宜直，双手拳握膝上，呼吸匀静。

握固静思神：神光内收，下照心中，一念不生，万缘放下，觉身心俱空，天宽地阔。

叩齿三十六：使上下齿相叩作响声三十六次。

两手抱昆仑：在叩齿同时用两手心掩双耳，两手食指压在中指上，用食指弹敲脑后两枕骨尖上，哆哆作响，谓之鸣天鼓。

二十四度闻：鸣天鼓二十四次，（即以指弹脑后枕骨处）。

微摆挺天柱：天柱即背椎也，轻轻转之，不可用力，或太快，左右各转三次。

赤龙搅水津：赤龙即舌也，将舌头左右各转三十六次。

一口分三咽：一口津液满时，如漱口状三十六次，分三次咽下。

龙行虎自奔：心意如龙，津液如虎，心意下注于丹田，则津液随之至丹田矣。

闭气搓手热：即闭一口气将手掌搓热。

背搓后精门：将搓热之手掌，在后腰眼上，由上向下搓二十四次。

尽此一口气：用深呼吸一口。

想火烧脐轮：心中默想肚脐发热。

左右轱辘转：使左右臂由后向前，各转二十四次。

两腿放舒伸：两腿由盘膝变为放直。

叉手双虚托：两手交叉由头顶向上虚托，如此三次（或二十四次）。

以候神水至：仍然盘膝静坐，候口内生津咽之。

再嗽再生津：一口津液满时，如漱口状三十六次，然后分三口咽下。

如此三度毕：依上法共行三次，每次吞咽三口，三次共咽九口。

咽下汨汨响：咽下要有响声。

百脉自调匀：气血周流百脉畅通调匀。

行功无间断：每日早晚二次，不可间断。

万病化灰尘：气充血足精固神全，自然百病不生，宿疾全消矣。初练时难免有不如意处，久练即能随心所欲。

【验方六】

此法名胎息，平卧，双手双腿都平放床上，两腿要离开一点，与上肩齐宽用深呼吸一口引而闭之，不呼出来。心中默数，

初练时一口气能默数一百二十就行，至忍不住时，由口慢慢呼出来，不要喘粗气，以不令自己双耳听到呼吸的声音为合格，久练心声自然增加，练到一口气能默数一千个数，自可返老还童，但并非心急所能的事，起码要二年以上，功到自然成。效果不同凡响，对身体确实有益无损。

【验方七】

平卧床上，手脚都平放床上，开始先提摄肛门如忍便状，同时两手放在小腹上，用深呼吸，吸一口气，慢慢由口中呼出，同时放松肛门，两手亦慢慢放回床上，如此为一回次，照上法连续练习作十二回次，最后一次气不要呼出来心中算数，能算多少就算多少，至忍不住时，用单手中指按海底穴二十四次，此穴在肛门前阴囊后，接着将二手掌搓热，双手按住两腿上，由里向外轻轻搓二十四次，再将手掌搓热，两掌按住两腮及下巴，叩齿三十次，再搓两手，以双手心掩住双耳，又将两手食指并在中指上，弹敲落脑后枕骨尖上，二十四次名曰鸣天鼓。

再搓手，双手交叉着搓胸口，三十六次，再搓手，双手顺着由胸口向下搓二十四次，再搓手，用单手按住肚脐，侧身用另只手伸在后腰眼上，由上向下搓二十四次，接着用中食指按住尾脊骨尖上，向上按搓二十四次，名曰托梁。

再搓手，用另一手按住肚脐，侧身用一手在未搓过的后腰眼上，由上向下搓二十四次，接着用中食指按住尾脊骨尖上，向上按搓二十四次，名托梁。

左右换搓已毕，不用再搓手，用单手搓小腹一百二十次，再换另手搓一百二十次。再以单手握住阴囊及睾丸，轻轻搓一百二十次，再换另手揉一百二十次，如系妇女可改揉乳房，各一百二十次，此运动里里外外都运动到了，久练身体自然强健延年。

【验方八】

慢跑有益身心，已是不争的事实。由于身体各部门在缓和的运动下得到调节，新陈代谢作用较一般人强，所以平时工作繁忙

的人，慢跑运动只会增强体力，而不会消耗体力。

慢跑前作暖身运动，可减少初学慢跑者肌肉拉伤的可能性。

譬如，双手由下而上缓缓上升，脚跟同时随着提高，进行此动作时，由嘴或鼻逐渐将空气吸进胸部，当达到饱和状态时，手心转下，慢慢下降，脚跟也渐渐落地，再将胸中的空气徐徐吐出。如此连续作十次，可使肺部适应运动时剧烈呼吸的状态。

另一种热身运动是坐在地上，两腿左右分开约呈一百二十度，徐徐向右前方弯身，直到触到脚踝为止，保持这姿势约三十秒，再依法伸展左腿。此法对腰部、背部、上腿，以及小腿肌肉的伸展大有助益。

再将双手举高，手指相合，双脚分开如肩宽，身体缓缓向左边弯曲，一直到不能弯为止，然后再向右边弯曲。此法有利腰部伸展。

慢跑时，维持均匀的呼吸是一要诀，呼吸均匀，表示运动时有足够的氧气进入胸肺，以供应体内的燃烧作用，产生运动时所需的能量。同时，呼吸、迈步与摆手，三者之间应注意到有节律，理想的慢跑应使步伐尽量慢和大。

慢跑是一种最完整的全身性协调运动，它的好处之一是增加肺活量和耐力，也是培养健康心、肺的最好方法。

冬 令 进 补

“冬令进补”也就是在冬天多吃点滋补的食物和药物，而这些食物和药物都是天然的补品，不需经过化学处理，这也是中国医学上的特色。当然中医方面的补品，不分时令季节都可以吃，但是在冬天进补最为适宜。

易经上说“冬至一阳生”，节气运行到冬至这一天，阴极阳生，也就是所谓的“一阳来复”，此时，人体内阳气蓬勃生发，最能吸收外来的营养，而发挥其滋补的功效。

在中国大陆，冬天气温很低，寒气侵肌，身体较羸弱的人，常会手足冰凉，全身发冷，故可藉着吃补，来产生热量，驱除寒气，促进新陈代谢，增加抵抗力。无形中，成为一种习尚，就如同在炎炎夏日，百毒活跃的期间，人们认为端午节喝雄黄酒可以趋毒的观念是一样的。

同时，在寒冷的日子吃补品，也合乎生理学的说法，因为，我们身体在冬天里的活动力小，消耗少，吃了补药容易吸收，不像在夏天，会因流汗过多而将补药排泄掉。

在进补前，先要知道自己是属于什么样的体质，依中医的说法，可分三类：

（一）寒体：也就是所谓“阳虚”，这类人非常怕冷，一到冬天，就四肢冰凉。

（二）热体：也就是所谓“阴虚”，这类人较怕热，虚火大，肝火也旺，常会有口角、舌尖破裂的情形发生。

（三）阴阳两虚：此类人既怕冷，而火气又大，介于寒体与热体之间。

“寒体”的人，可吃“补阳”的药，如鹿茸、肉桂、高丽参、紫河车、附子等。“热体”的人，则配制“补阴”的药，如麦冬、玉竹、西洋参、元参、天冬等。至于“阴阳两虚”者，吃龟（补阴）鹿（补阳）二仙胶最为适宜。

有的人不论自己体质属哪一类，吃错了药反而无法达到预期的效果，如肝火旺的人吃了鹿茸炖成的鸡，有时会使血压升高，眼睛发红。

中药补的是“气”和“血”，且“气为血之帅”，气足则体健，气衰则体弱，补气的药如党参、高丽参、西洋参、黄耆等；补血的药如当归、熟地、鸡血藤、生地等都是。

目前，除了药补以外，食补也常为人采用，也就是利用食物本身的价值来增强体力，以“药补”配合“食补”不但味道美，又不失药效。常见的如龙眼煮麦冬、天冬，或以当归、人参炖鸡，

其它如枣子、莲子也常为人利用。

民间最常用的药方，一年四季都很适宜服用，如：

（一）四物汤：由当归、川芎、熟地、白芍组成，对妇女的调经、补血有所助益。

（二）八珍汤：四物汤再加上人参、茯苓、白术、甘草即是八珍汤。

（三）十全大补汤：八珍汤中再加入肉桂、黄耆，可大补气血，增强体力，消除疲劳。

（四）四神汤：由茯苓、淮山药、莲子、芡实组成，此药性温，可降火气、健胃整肠、增加食欲，对妇女白带有很好的治疗效果。

除此之外，将当归、人参、枸杞等，放入食物中一起食用也可，如：

（一）当归、黄耆蒸羊肉，有补血的特效，常服用，冬天不畏寒。

（二）人参鸡：可以强心、恢复精力。

（三）枸杞鸡或枸杞鳗：对眼睛都有帮助。

其它如当归鸡、当归鸭、黑枣炖鸡等等都是。

至于进补的份量，应随个人体质与年龄而异，伤风感冒未愈时，不宜进补，妇女在经期也不要进补，应在经期的前、后一星期进补，较易吸收。

有人认为补药与鸡、鸭同煮时，不可放盐，否则会失去滋补的作用，这是一种错误的观念，其实盐对身体多半有益，加少许盐，反会使补品更为美味。

食物药性大览

全 草 类

葱

葱，有香葱、大葱、洋葱等品种，性能均大致相近，但入药多用香葱，又名青葱。药用为鳞茎部分叫“葱白”。

【性味】 辛、温、无毒。

【成分】 蛋白质，脂肪，糖类，胡萝卜素，维生素B₁、B₂、C，钙，镁、铁，此外含有挥发油，油中主要成分为葱蒜辣素，也叫葱蒜杀菌素。

【药理】 除健胃营养外，因其含有挥发性葱蒜辣素，由呼吸道、汗腺、泌尿道排出时，能轻微刺激这些管道壁的分泌而产生发汗、祛痰、利尿的作用。

大蒜

大蒜，又名荤菜、葫。属百合科植物。药用以独头紫皮大蒜为佳。

【性味】 辛，温，有强烈刺激性气味。

【成分】 大蒜的药用有效成分为挥发性的蒜辣素。新鲜大蒜无大蒜辣素，而含一种大蒜氨酸，此酸被大蒜中存有的蒜酶分解后生成大蒜辣素。因此，新鲜大蒜不辣，风干的老大蒜较辣，越辣越好。此外大蒜还含有大蒜甙，有降血压作用。另含一种物

质，可增强身体同化维生素B₁的能力。

大蒜的营养成分为蛋白质、脂肪、糖类及维生素 A、B₁、C 等。蒜苗的营养成分为蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等。

【药理】 蒜辣素对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌有强大的杀菌作用。紫皮蒜的抗菌作用较白皮蒜为强。紫皮蒜汁低浓度对痢疾杆菌有抑制作用，高浓度则可杀菌，大蒜汁液经加热处理后，有效成分即被破坏，故大蒜杀菌以生用为佳。高浓度对结核杆菌也有抑制现象，但对绿脓杆菌及变形杆菌用0.5%的最高浓度大蒜汁，亦无抑制作用。此外，对皮肤真菌、念珠状菌、立克次体、阿米巴原虫、阴道滴虫，均有杀灭作用。

【功用】 有抗菌、消炎及驱肠寄生虫的作用，并能健胃、驱气、镇静、镇咳、祛痰、强壮等。对防治感冒和胃肠道细菌性传染病等有较好效果。

香菜

香菜，一名芫荽，或胡荽，通称香荽。属伞形科植物。嫩苗作菜，药用果实或全草。

【性味】 辛、温。

【成分】 果实含有挥发油，称胡荽油，油中主要成分为60—70%的d—沉香木醇、松萜、二聚戊烯、醋酸冰片酯、醋酸沉香萜酯等。此外尚含有脂肪油。

【药理】 对透发麻疹及风疹，有促进外周血液循环的作用。其芳香健胃，可驱风解毒。

【功用】 适用于小儿麻疹、风疹透发不快，或透而复没，以及肉类食物中毒等。

芹菜

芹菜，属伞形科植物。有水芹、旱芹两种，功能相近，药用以旱芹为佳。旱芹香气较浓，又名“香芹”，亦称“药芹”。

【性味】 甘、凉，无毒。

【成分】 芫荽甙（黄酮类），挥发油，甘露醇，环己六醇，维生素及烟酸等。

【药理】 能降血压、镇静、镇痉。且有健胃、利尿、净血、调经的作用。

【功用】 适用于高血压，神经精神兴奋，头痛，头胀。妇女月经不调，小便热涩不利，赤白带下。

韭菜

韭菜，一名起阳草，根茎、叶、种子，均可作药用。

【性味】 味甘，辛，性温，无毒。

【成分】 含有挥发油及硫化物、蛋白质、脂肪、糖类、维生素B、维生素C等。

【功用】 为振奋性强壮药，有健胃、提神、温暖作用。根、叶捣汁有消炎止血、止痛之功。适用于盗汗、遗尿、尿频、阳痿、遗精、噎膈、反胃、下痢、腹痛、妇女月经病、经漏、带下以及跌打损伤、吐血、鼻衄等症。

黄瓜菜

黄瓜菜，属菊科植物，植物体折断有白色乳汁流出，开黄色花。收载于汪颖《食物本草》，形似苦蕒，野生，作野菜食用，又供药用。

【性味】 甘，微苦，微寒，无毒。

【功用】 通结气，利肠胃。

空心菜

空心菜，原名蕹菜。属旋花科植物。开白色喇叭状花，其梗中心是空的，故称“空心菜”。

【性味】 甘、平，无毒。

【成分】 含蛋白质，脂肪，糖类，无机盐，烟酸，胡萝卜素，维生素B₁、B₂，维生素C等。

【功用】 (1)解毒。主要能解毒菌类中毒。(2)清热凉血。(3)利尿。适用于食物中毒，吐血鼻衄，尿血，小儿胎毒，痈疮、疔肿、丹毒等。内服或外用。

荠菜

荠菜，一名荠。属十字花科植物。初春采其嫩苗作野菜食用，清香可口。现在有的城市郊区经人工栽培作蔬菜，棵虽较大，但香气差。清明前后采取带花的全草供药用，中药名荠菜花。

【性味】 味甘、性平，无毒。

【成分】 全草含维生素B及C、胡萝卜素、烟酸、黄酮甙、蛋白质、脂肪、荠菜酸钾、胆碱、乙酰胆碱及干酪胺。另含柠檬酸、脂肪酸、钙盐、钾盐及钠盐等。种子含有脂肪油及微量芥子油、胆碱、苦杏仁酶等。

【药理】 荠菜煎剂与流浸膏，均有兴奋动物子宫的作用，并能缩短动物的凝血时间。另荠菜中除含有降低血压的有效成分外，可能还含有兴奋呼吸的成分。

碎米荠

碎米荠，俗称野荠菜。属十字花科植物。各地均有野生，全草作野菜食用，并入药用。

【性味】 甘、温，无毒。

【成分】 含蛋白质，脂肪，维生素A，糖类。

【功用】 收敛止带，止痢止血。

蕨儿菜

蕨儿菜，一名粉蕨，或呼“拳头菜”，属蕨类植物。生于山林阴湿处，嫩苗拳曲，采作野菜；根茎粗壮、横走，富含淀粉，

名“蕨粉”，可做粉条、粉皮食用，亦可浆纱、酿酒，全草供药用。

【性味】 甘、寒、滑，无毒。

【成分】 根、茎、叶、全草含麦角甾醇、胆碱、鞣质、甙类、淀粉。

【功用】 清热解毒，利尿，安神。

稻槎菜

稻槎菜，一名田芥，属菊科植物，二年生小草本，断之有白色乳汁。略似蒲公英而叶多缺刻，头状花序小，民间常采作野菜。并供药用。

【成分】 含蛋白质、脂肪、维生素C、磷、钙、镁等

【性味】 苦、寒，无毒。

【功用】 清热解毒，发表透疹。

蔊菜

蔊菜，一名辣米菜，或叫江剪刀草，属十字花科植物。各地野生颇多。全草、种子都可作药用。

【性味】 辛、温，无毒。

【成分】 含有蔊菜素、维生素、蛋白质等。

【功用】 散寒、温中、下气、利尿、止咳、化痰。适用于咳嗽气喘，浮肿腹水，胃寒呕吐，麻疹透发不畅等症。

葵菜

葵菜，又名冬葵，民间称冬苋菜或滑菜。属锦葵科植物。李时珍说，“葵菜，古人种为常食，今之种者颇少”。王桢《农书》说：“葵为百菜之主，备四时之饌，可防荒俭，可以菹腊（咸干菜），其根可疗疾”。此菜中国各地有野生，根、花及种子，均入药。

【性味】 甘、寒、滑，无毒。

【成分】 花含有黏液及色素。种子含脂肪油及蛋白质。

【功用】 利小便，治消渴，解毒，消炎，治疮肿。

包心菜

包心菜也叫卷心菜，原名甘蓝，属十字花科植物。

【性味】 甘、平，无毒。

【成分】 含有维生素C，维生素B₁、B₂。此外还含有多量维生素U及胡萝卜素。

【药理】 新鲜菜汁，对胃、十二指肠溃疡，有止痛及促进愈合作用。

【功用】 除作蔬菜食用外，对消化性溃疡疼痛有效。

清明菜

清明菜，一名佛耳草，亦名鼠麴草，全株有白色绵毛，民间草药名叫“追骨风”，属菊科草本植物。清明前后采摘嫩苗煮熟，揉入米粉中做糕团，香糯可口。

【性味】 甘、平，无毒。

【成分】 含脂类物质、挥发油、大量胡萝卜素及维生素B等。

【药理】 能扩张局部血管，可利用以治非传染性溃疡及创伤。内服能降血压，治疗消化性溃疡，以及祛痰、镇咳、镇痛等作用。

【功用】 慢性气管炎，喘息咳嗽，溃疡病，风湿痛等。

苦菜

苦菜，一名苦苣菜。李时珍说：“苦菜即苦苣，家栽者呼为苦苣，实一物也。其茎中空，折之有白汁，茎上之叶抱茎，开黄花如初蕊野菊，结子后有白毛随风飘扬，落地即生。”有的地区

把苦菜称作墓头回或败酱草。

苦菜属菊科草本植物，幼苗形如蒲公英，易与蒲公英混淆，但蒲公英不抽茎，仅抽一花茎，可资识别，功效亦与蒲公英相近。

【性味】 苦、寒，无毒。

【成分】 蛋白质、脂肪、维生素。

【功用】 有消炎解毒作用。适用于阑尾炎，肠炎，妇女子宫颈炎，乳腺炎，以及咽喉、扁桃体炎等。

莼菜

莼菜，或作蓴菜。属睡莲科的一种水草。采摘其尚未透露出水面的嫩叶食用，古人所谓“莼鲈风味”中的“莼”，就是指的这个菜，亦作药用。

【性味】 甘、寒，无毒。

【成分】 叶的背面分泌一种类似琼脂（洋菜）的黏液，在未透露出水面的嫩叶，此种黏液更多。又含蛋白质、脂肪、多缩戊糖、没食子酸等。

【功用】 止呕，止泻痢，消炎解毒。

油菜

油菜，又名芸苔。属十字花科植物。《唐本草》云：冬月种之，能历霜雪，故又谓之寒菜。此菜易起苔，故名芸苔。春采其苔作菜蔬。种子榨油，即菜油。种子及油供药用。

【性味】 辛、温，无毒。

【功用】 茎、叶主治痈肿丹毒。种子行滞血，治产后心腹诸疾，并治难产。《妇人良方》有治难产歌云：“黄金花结果米实，细碎洒下十五粒，灵丹功效妙如神，难产之时能救急。”可见其功效。

【成分】 含蛋白质，维生素B、C、D。

胭脂菜

胭脂菜，一名落葵或藤菜，属落葵科植物。各地农村篱间常有栽培，一年生的缠绕草本，长达丈许，叶互生，肥厚，全株肉质，可作菜蔬。果实球形，熟时紫黑色，可作食品染料，民间常以糖腌后，用茜麻蒴果渍汁印在糕团上，故称“胭脂”。

【性味】 酸、寒、滑，无毒。

【成分】 全草含维生素B、C，蛋白质，脂肪，色素。

【功用】 凉血，滑肠，有缓下、清血、解毒作用。

刺儿菜（附大蓟）

刺儿菜，原名小蓟草，属菊科多年生草本。常见于田埂、地头、沟旁、湿地，为到处野生的小草。俗名“青刺蓟”，二三寸时其根作菜茹食甚美。大蓟叶羽状深裂，边缘有尖刺，根肥大，花紫红，色同小蓟。大蓟、小蓟为同科不同属植物，性能相近，都作药用。

【性味】 甘、凉，无毒。

【成分】 大蓟含挥发油、生物碱、树脂、菊糖，甙类。小蓟全草含生物碱、皂甙。

【药理】 大蓟的水浸液、乙醇—水浸液和乙醇浸出液，试验于麻醉动物狗、猫及兔等，证明有降血压作用。小蓟的同上试验，证明有较显著和持久的降血压作用。

【功用】 大、小蓟均有清热解毒，消炎，止血以及恢复肝功能、促进肝细胞再生的作用，适用于急性热病炎症性出血，黄疸，肝炎，热淋、尿血等。

睡莲

睡莲，又名子午莲。属睡莲科植物。生于池沼浅水中，根状茎横走泥中，如藕而小，可供食用，并作药用。

【性味】 甘、平，无毒。

【成分】 根部含淀粉，粗纤维，维生素B、C。

【功用】 消暑，清肺，安心神，解酒毒。

藁 荷

藁荷，一名嘉草。属藁荷科（姜科），有横走根茎，叶长椭圆状披针形，《本草纲目》云：“叶如甘蕉，根似姜芽而肥，八九月间腌藏，以备冬作蔬菜”。“其根有赤、白两种，食用以赤者为胜，入药以白者为良”。此草产中国南方，其根可供食用，花、叶、根茎均作药用。

【性味】 根：辛、温，有小毒；草：苦、甘、寒，无毒。

【功用】 清热解毒，明目消肿。

竹叶菜

竹叶菜，又名鸭跖草或竹节菜。属鸭跖草科植物。生于田野阴湿地，叶似竹叶，夏日开花如蛾形，两瓣如翅，蓝碧可爱。李时珍说：“竹叶菜处处平地有之，三四月出苗，嫩时可食。”入药用其全草，开花时采收。

【性味】 苦、大寒，无毒。

【成分】 含有花青素类（为飞燕草次甙等）、黏液质、淀粉。

【功用】 清凉解热解毒，强心利尿。适用于急性热病，高热烦渴，咽喉炎肿，上呼吸道及尿路感染等急性炎症。

鹅肠菜

鹅肠菜，原名繁缕，属石竹科植物。多生于阴湿的耕地上，或麦垄、豆畦间。小草叶嫩，茎细长蔓延，嫩草作菜蔬，鲜嫩甘脆，但三月以后渐老。本品的近似种牛繁缕茎叶较大，也可作菜，药性功能大致相近。春季采收，晒干备用。

【性味】 酸、平，无毒。

【成分】 含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素。

【功用】 清血解毒，利尿，下乳汁，产妇宜食；能去恶血，生新血，适用于产妇腹痛有块。本品对阑尾炎有妙效，功用与白花蛇舌草相似。

罗布麻

本品一名茶叶花、泽漆麻，系夹竹桃科茶叶花属罗布麻，野生于盐碱土的纤维植物，民间采其嫩叶加工后代茶，亦作药用。

【性味】 甘、苦，微寒。

【成分】 根含强心甙，叶含橡胶，开花前含量最高可达4~5%。除强心甙外，近据分析显黄酮甙、甾类化合物、鞣质、酸性物质、多糖类、蛋白质的反应。

【功用】 叶可降血压，根、叶有强心作用。

委陵菜

苗名野鸡膀子、白头翁，系蔷薇科委陵菜属，嫩苗可作菜蔬，亦入药。

【性味】 甘、微苦、平。

【成分】 根含鞣质、维生素C、蛋白质、钙盐等。

【药理】 对阿米巴有杀灭作用，叶煎剂对动物肠管有抑制作用，本品流浸膏有扩张支气管作用。

【功用】 清热解毒，止血止痢。

墨菜

即菊科鳢肠，一名墨旱莲，为著名止血药。嫩苗叶可食。

【性味】 甘、酸、凉。

【成分】 全草含挥发油、鞣质、皂甙、怀德内酯、去甲基怀德内酯、 α -三联噻酚甲醇，以及烟碱、维生素A样物质。

【药理】 动物试验：半切断狗股动脉，立即用墨菜叶干粉敷上，稍加压迫，有良好止血效果。

【功用】 补血、止血，清热解毒，滋阴补肝肾。

南酸枣

又名四眼果、货郎果、鼻涕果，为漆树科植物酸枣树。分布于浙江、福建、湖北、湖南、广东、广西、云南、贵州等处，为高大树木，核果椭圆形，熟时黄色、味酸、核坚硬。树皮、叶均药用。

【性味】 酸、涩、凉。

【成分】 树皮及叶均含鞣质。皮的含量为7.25～19.55%。

【药理】 对溶血性金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、绿脓杆菌均有抑制作用。

【功用】 清热解毒、收敛、止血、止痛（均供外用，不作内服）。

蒟蒻

又名槟榔蒟，或槟榔蒟，为胡椒科植物蒟叶藤。本品收载于《唐本草》，孟诜《食疗本草》名曰《土笋拔》。其苗叶名扶留藤。结实状如桑椹，长二三寸，食之辛香。其苗蔓生依树，食槟榔者与此同嚼之，云辟瘴疠。”

【性味】 辛、微甘、温。

【成分】 含挥发油，油中主要成分为蒟叶酚和对烯丙基苯酚。

【功用】 行气化痰、祛风散寒。

蜜花豆

为豆科植物，又名三叶鸡血藤、血风藤、火血藤等，山区有

产，根和藤茎入药，全年可采。

【性味】 苦、甘、温。

【成分】 含鸡血藤醇，铁质。

【药理】 本品茎根煎剂对动物试验，证明有补血作用，能使血细胞增加，血红蛋白升高，此外，可引起血压下降，一般能增强子宫节律性收缩。

【功用】 补血、行血、活血调经。

红豆蔻

本品为姜科山姜属、大高良姜之果实。系多年生草本，根横走、块状如姜、红棕色，果实圆形，橙红色，有香气，味稍辣。

【性味】 辛、温。

【成分】 种子含挥发油、淀粉及蛋白质。

【功用】 温中散寒，行气止痛。

水仙桃

水仙桃又名水茛苳、接骨仙桃。系玄参科婆婆纳属。多生于田边水沟低湿草地，茎直立肥壮，多水分，中空，初夏开花，果球形。果内常因有小虫寄生而膨大呈桃状，此虫瘿果及草供药用。

【性味】 苦、甘、平。

【成分】 全草含杂甙类、蛋白质，可溶性含氮化合物，可溶和不溶性含磷化合物，另据报导，生于水中者所含的氮、磷化合物较生在旱地者为高。

【功用】 活血止血，解毒消肿。

白茅根

为禾本科白茅的根。喜阳耐旱，普遍野生于山坡路旁。夏季开花，嫩时小儿喜食之。花及根均供药用。秋采花，冬春挖根。

【性味】 甘、寒，无毒。

【成分】 根状茎含芦竹素、甾甾醇、菜油甾醇、 β -谷甾醇，白茅素、薏苡素和葡萄糖、果糖、木糖、蔗糖、枸橼酸、草酸、苹果酸、钾盐等。

【功用】 花：凉血止血，根：利小便。

番杏

番杏，一名海滨蔺苣，为番杏科多年生草本。生于海滨盐碱砂地，或栽培于园圃，茎高2~3尺，叶有柄，质厚而软，茎叶多带肉质，嫩叶供食用，全草入药。

【性味】 甘、平、涩。

【成分】 全草含蛋白质，脂肪，糖类，维生素B、C，胡萝卜素。

【功用】 凉血解毒，利尿，消疮肿，解蛇毒。

岩头菜

本品一名美舌藻、乌菜、蛔虫菜，即红藻门红叶藻科鹧鸪菜，生于岩石间。《本草纲目拾遗》云：“鹧鸪菜生海石上，色微黑，小儿食之，能下腹中虫。”

【性味】 咸、平，有海藻气味。

【成分】 全草含美舌藻甲素，即海人草酸，另含甘露糖甘油酸钠盐（即海人草素）。

【药理】 取离体不久的人蛔虫十五条，置于美舌藻的生理盐水中提取液，经过一小时左右，蛔虫抑制不能动，其驱蛔率高达80%。又取美舌藻100克炒食，排虫率可达50—80%。

郎耶菜

本品又名豆渣菜，为菊科植物狼把草。名见《开宝本草》。

系一年生草本，中国各地均有，普遍野生于路旁阴湿地。嫩苗可作野菜。药用全草，夏秋采收。

【性味】 苦、平，无毒。

【成分】 含木犀草黄素，为5、7、3、4—四羟基黄酮。

【功用】 清热解毒，养阴敛汗。

红花菜

红花菜，又名紫云英，或称翹摇。属豆科植物。长江以南各地常于冬季栽培在田中作绿肥。全草可食，并可和种子入药，种子药材名草蒺藜。

【性味】 辛、平，无毒。

【成分】 全草含多种维生素，并含葫芦巴碱、腺碱、胆碱等。

【功用】 明目、祛风、利水、清热、解毒。

蕺菜

蕺菜，一名鱼腥草，属三白草科植物。名见《名医别录》。唐·苏颂说：“生湿地，山谷阴处亦能蔓生，叶如荞麦而肥，茎紫赤色，叶有腥气，故俗称《鱼腥草》。”

【性味】 辛、寒凉。

【成分】 全草含挥发油，油中主要成分为甲基正壬酮，月桂油烯，辛酸及月桂醛等，具有特殊臭气。此外尚含有刺激性的蕺菜碱。叶含槲皮甙。花穗及果穗含有异槲皮甙。

【功用】 内服有利尿、解毒、消炎、排脓、祛痰作用。据近年研究，本品水煎剂，粉剂，注射剂，对肝脏出血有良好止血作用，值得进一步研究。又据中医临床经验证明，对肺脓疡，痈疖等化脓性炎症有效。生嚼根茎，能缓解冠心病的心绞痛。

菠菜

菠菜，原名菠薐菜。属藜科植物。各地均有栽培。

【性味】 甘、冷、滑，无毒。

【成分】 含有叶绿素，草酸，维生素A、B、C，并含铁。

【功用】 利五脏，通血脉，下气调中，止渴、润肠，适用于慢性便秘，高血压，痔疾；并能促进胰腺分泌，有助消化作用。

金花菜

金花菜，原名苜蓿，属豆科植物。见载于陶宏景《名医别录》。各地有野生，亦有栽培。

【性味】 甘、平、涩，无毒。

【成分】 全草含多种维生素、胡萝卜素。

【功用】 利大小肠，安中，和胃，舒筋活络。

苎麻

苎麻，又名纈麻，属荨麻科植物。因其皮可以绩纈，可以织布，又名白苎。其叶面青背白，故药材名叫天青地白草。有家种、野生两种，入药通常用野苎麻。根、叶均供药用。

【性味】 甘、寒，无毒。

【成分】 含咖啡鞣酸、胡萝卜素、维生素、蛋白质、脂肪、糖类。

【功用】 根煎服能安胎，捣汁可贴丹毒。叶主刀、枪伤，跌打出血等。全草可清热、解毒、消炎，有止血、安胎作用。

蒲公英

蒲公英，又名黄花地丁，见《唐本草》。苏颂云：“春初生苗，叶如苦苣，有细齿，中心抽一茎，茎端一花，色黄”。李时

珍说：“小科布地生，断之有白汁，嫩苗可食”。此草各地自生，系菊科多年生草本植物。全草作药用。

【性味】 苦微甘、性平，无毒。

【成分】 根含蒲公英素、蒲公英苦素、植物甾醇、菊糖及果胶等。

【功用】 健胃、利胆、清血，并有催乳，以及缓和轻泻之功。本品为有效的抗菌消炎、清热解毒药，适用于感染性炎症发热，如：上感、流感、急性气管炎、肺炎、胆囊炎、乳腺炎等，对于胃炎、胃及十二指肠溃疡有卓效。

台湾莴苣

台湾莴苣，又名野苦菜或高脚蒲公英，系菊科莴苣属的一种野菜，根作圆锥形，肥大，有2~3个分枝；茎叶断之有白色乳汁，如蒲公英而株高大；叶互生，抱茎、无柄，叶片琴形，边有缺刻；小花黄色，头状花序；种子也如蒲公英，有白毛，能飞散，为民间草药。

【性味】 苦、寒，无毒。

【成分】 根、茎、叶含橡胶、树脂、维生素、糖类。

【功用】 清热解毒，消肿散结。适用于一切疮疖痈疽、无名肿毒等各种感染化脓性炎症。也有用治阑尾炎，据一般反映效果尚好。

茼蒿菜

茼蒿菜，一名蓬蒿菜，属菊科植物。李时珍云：“九月份下种，冬季及明年春季采食，茎叶肥嫩，微有蒿气，故名茼蒿。花深黄色，状如小菊花，”

按：此菜自古已作药用。唐·孙思邈收载于《千金方》。

【性味】 甘、辛、平，无毒。

【成分】 含挥发油，脂肪，蛋白质，维生素，磷，铁，钙

等。

【功用】 清血养心，润肺消痰。

地肤

地肤，又名地麦、落帚、扫帚苗，属藜科植物。李时珍说：“地肤嫩苗，可作菜茹，田野甚多，枝叶繁多，其子微细，如初眠的蚕砂，作药用，名益明，功能明目，子落则老，茎可作扫帚，故名落帚。”

【性味】 苦、寒，无毒。

【成分】 主要含皂甙，并含维生素A原。

【药理】 地肤子水浸剂（1：3）在试管内对许兰氏黄癣菌、数种小芽胞癣菌和星形奴卡氏菌等皮肤真菌有不同程度的抑制作用。

【功用】 强壮，利尿，明目，有溶解尿酸作用，适用于尿酸过多的疾病，如尿路结石，黄疸后皮肤搔痒症，尿酸性痛风等。并可用于夜盲症。其嫩苗亦有利尿消炎，清热明目作用。

薄荷

薄荷，属唇形科植物，夏令作清凉饮料可解暑热。

【性味】 辛、凉、微甘，无毒。

【成分】 全草含挥发油，油中主要成分为薄荷醇、薄荷酮、樟烯、柠檬烯等。

【功用】 发汗解表，清暑化浊，辟秽气，清头目。

稗

稗，通称稗草，属禾本科植物。中国各地均有野生。

【性味】 甘、微苦、微寒，无毒。

【成分】 种子含淀粉、蛋白质、维生素。

【功用】 稗子益气、健肺，根、苗止血。

藜

藜，俗名灰条菜，属藜科植物。初生嫩叶紫红色，后变绿色。嫩时可食。茎、叶、种子均入药。

【性味】 叶：甘、平，微毒。

【成分】 全草含挥发油，根含香藜素、甜菜碱、氨基酸、甾醇、油脂。

【功用】 祛风解毒。

烟草

烟草，一名菸草，属茄科一年生草本。茎叶有黏质柔毛，上部分枝，叶极大。叶片可制烟丝和纸烟。亦供药用。

【性味】 辛、温，有小毒。

【成分】 叶含生物碱，其中主要成分为烟碱（尼古丁）。另含一种芳香性物质名“烟叶脑”。

【功用】 辟瘴气，去头风。烟叶主要用为杀虫药，外用对皮肤末梢神经有麻痹镇痛作用。适用于骨节疼痛，皮肤顽癣，偏头痛，及毒虫咬伤等。

蘑菇蕈

蘑菇蕈，通称蘑菇，又名肉蕈，为担子蕈类。寄生于枯树上或朽根上中，种类很多，其蕈体与柄白色柔软皆可供食用，为鲜美蔬品。李时珍说：“蕈品不一，宋人陈玉仁《蕈谱》言之甚详”。凡供食用之蕈功能大致相似。蘑菇蕈富于营养，近来有人工栽培，亦多野生，可食用，亦供药用。注意：采收野蕈，须防有毒蕈类。常见毒蕈有绿帽蕈、毒蝇蕈、马鞍蕈等。

【性味】 甘、平，无毒。

【成分】 含多糖类，维生素B₁、B₂、C，蛋白质，脂肪，无机盐类，钙，磷，铁等。

【药理】 据报导，人工栽培的鲜蘑菇中提取的多糖类，对白血球减少症、传染性肝炎有明显疗效。野生蕈含有抗癌物质；另据动物实验，香蕈亦含有抗癌物质；最近外国资料称：担子蕈的大马勃，对动物某种瘤株有明显的抑制作用；另一文献称：“月下蕈”（有毒蕈之一）含有一种物质可抑制癌细胞的发展。据以上线索看来，蘑菇、香蕈这一类食物中药，在抗癌作用上颇有苗头。

胡孙眼

胡孙眼，为生于枯朽树木上的硬菌，属担子菌类多孔菌科植物。略呈半圆形，扁平如伞，黄褐色或淡褐色，外面有不规则的瘤状突起，里面有无数圆孔。胡孙眼名见《本草纲目》、《药性论》，又名“桑黄”，李时珍说：“桑黄是硬菌”。此蕈可以生在杨树、槐树、柘树、皂荚树上。本草有桑黄、柘黄、槐菌、柳菌、皂荚菌、杉菌等名，均供药用。

【性味】 苦、辛、甘、平。

【功用】 止血，行气，消痈，治痔。

灵芝

灵芝，一名菌灵芝，或木灵芝，为担子菌类多孔菌科灵芝属。是寄生于栎及其他阔叶树根部的蕈类。伞状，坚硬，木质，菌盖肾形或半圆形，紫褐色有漆状光泽。各地均有分布，近来有人工培养，培养品形态有变异，但其疗效相同。古称五色灵芝，有青芝，赤芝，紫芝等，功用相似。

【性味】 甘、平，无毒。

【成分】 紫芝含麦角甾醇，有机酸为顺蓖麻酸，反丁烯二酸。此外，并含氨基酸、葡萄糖、多糖类、树脂及甘露醇。一般灵芝有生物碱、甾醇、内酯、香豆精、酸性树脂、氨基酸、油脂、还原性物质等反应。

【药理】 据动物试验，对小白鼠有镇静、镇痛作用。可提高小白鼠耐寒、耐缺氧能力，并推迟其死亡时间。以灵芝为主配以白术、田七、川芎等中药，则能显著提高动物的存活率，并能帮助动物渡过放射病极期，而使白细胞较早恢复。受照射动物服用灵芝后，可增进食欲，改善精神状态。正常人口服灵芝二〇克，能降低心率。

木耳（附白木耳）

木耳，一名桑耳，生于桑、槐、柳、榆、楮等朽树上，古称五木耳。淡褐色，质柔软，形似人耳。又名木蛾。另有白色者，生于栗树上，即白木耳，常有人工栽培。此均为营养强壮性食品，亦作药用。

【性味】 甘、平，无毒。

【成分】 黑木耳与白木耳所含成分大致相近，据分析二者均含脂肪、蛋白质、多糖类、灰分。灰分中含有磷、硫、铁、镁、钙、钾及钠等。另据报导，白木耳含甘露糖醇，多缩戊糖，麦角甾醇，海藻糖。

【功用】 滋养益胃，和血养营，主治崩中漏下，痔疮出血。适用于高血压、便秘等。白木耳为珍贵滋养品，适用于高血压、血管硬化等症。

马勃

马勃，一名灰菇，俗称牛屎菇或马蹄包。属担子菌类马勃科。嫩时色白，圆球形如蘑菇，但较大，鲜美可食，嫩如豆腐。老则褐色而虚软，弹之有粉尘飞出，内部如海绵。

【性味】 辛、平，无毒。

【成分】 含蛋白氨基酸、干酪氨基酸、尿素、麦角甾醇、类脂质、马勃素等。此外还含有磷酸、钠、铝、镁、硅酸、硫酸盐等。

【功用】 主要用作局部止血药，兼治咽喉痛、失音等。

铁树

铁树，一名凤尾蕉，属苏铁科植物。茎内含淀粉，嫩叶及种子可食，并作药用。

【性味】 甘、平、涩，有小毒。

【成分】 种子含苹果酸、酒石酸、胆碱、葫芦巴碱、淀粉、蛋白质、脂肪及微量的砷。

【药理】 铁树属植物：含铁树素（Cycasine）及新铁树素甲、乙，具有抗癌活性。

【功用】 叶为收敛药，有止血之功。花为镇咳镇痛药。根用作滋养强壮药，近来发现有抗癌作用。

海枣

海枣，《本草纲目》称无漏子，又名番枣、波斯枣、海棕，属棕榈科植物。果实圆筒状，形似枣，中有一核，果肉甜美，供食用，亦作药用。

【性味】 甘、温，无毒。

【成分】 果实含糖量达50%。叶含鞣质。

【功用】 补中益气，止咳润肺，化痰平喘。

梧桐

梧桐，又名青桐，属梧桐科落叶乔木。种子如豆，名叫梧桐子，炒熟可供食用或榨油。花、叶、种子，均作药用。

【性味】 甘、平，无毒。

【成分】 梧桐子含咖啡因、树胶。

【功用】 补气养阴，明目平肝，乌须发。

黄楝头

黄楝头，属漆树科楝物。嫩叶可腌食，或制茶，名“黄楝茶”。味苦回甘，如橄榄。树皮及叶供药用，果实可榨油。此植物材质坚硬、细密，用途很广。

【性味】 苦、寒，无毒。

【成分】 叶含芳香油，主要成分为蒎烯等。树皮含鞣质。种子含脂肪油、蛋白质、非氮物质、可溶性脂肪酸及不溶性脂肪酸等。

【功用】 树皮及叶：疏风去湿，收敛消炎。

牛蒡

牛蒡，一名蒡翁菜，种子名牛蒡子或大力子。属菊科植物。根肉质肥大，可供食用。

【性味】 种子：辛、平，无毒。根：甘、寒，无毒。

【成分】 牛蒡子含一种甙，即牛蒡因，水解后可产生牛蒡配质及葡萄糖。此外尚含有维生素B₁，少量生物碱与脂肪油，油中主要成分为棕榈酸、硬脂酸、花生酸、油酸、 α -亚油酸、牛蒡甾醇。

【功用】 牛蒡子为解热、解毒药，有利尿排脓作用。根、叶：强壮、利尿，促进新陈代谢、血液循环，通经、利大便，适用于脑溢血、脚气等症，外用有消炎、镇痛效果。

翻白草

翻白草，属蔷薇科植物。《救荒本草》名鸡腿根，《野菜谱》称天藕。生、熟食均可，并供药用。

【性味】 甘、微苦、平，无毒。

【成分】 很含鞣质、黄酮类。

【功用】 清热，解毒，止痢止血。可治妇女赤白带和月经

过多症。

五加皮

五加皮为五加科植物五加之根皮。春季采其嫩叶，可作蔬菜；根皮泡酒称“五加皮酒”，为强壮药。中药材另有一种叫北五加皮，系萝藦科植物杠柳，药材名香加皮，应与本品区别。

【性味】 辛、温，无毒。

【成分】 根皮含挥发油，油中主成分为香荚兰素、香豆素及黄樟油脑等。此外尚含皂甙，鞣质，棕榈酸，亚油酸及丰富的维生素B、胡萝卜素等。

【功用】 健胃、强壮、益精、养血、祛风、壮筋骨，主治老人、小儿、产妇病后诸虚不复。

野蔷薇

野蔷薇，属蔷薇科植物。果实名蔷薇实，花名刺蔷薇花，果实可酿酒，花、果、根、茎，都供药用。

【性味】 果：酸、温，无毒。根：苦、涩、寒，无毒。

【成分】 根皮含鞣质，花含挥发油（为香叶醇、香草醇等），果实：含蔷薇甙、果胶、维生素C、P。

【药理】 果实中的甙有泻下作用。

【功用】 野蔷薇根为收敛药；花为芳香理气药，治胃痛、胃溃疡；果实有利尿、通经、治水肿之功。

棕榈子

棕榈，属棕榈科植物，种子可食，棕毛可制绳。花、叶、根、皮均作药用。

【性味】 苦、温、涩，无毒。

【成分】 花：含鞣质。根：含糖类。种子：含淀粉、失水乳糖及蔗糖等。

【功用】 棕榈全株均有收敛止血之功。能涩肠止泻痢，止衄血和崩中带下。棕榈花且为优良的降血压药。

茶叶

茶叶，属茶科植物。原产中国，中国中南部各省广为栽培。其嫩叶制造的红茶和绿茶，为著名于世界的饮料。

【性味】 甘、苦、微寒，无毒。

【成分】 茶叶含生物碱（为咖啡碱、茶碱、可可碱、黄嘌呤），黄酮类（为槲皮素、山奈素等），鞣质，维生素A、B₂、C，麦角甾醇，挥发油等。最近发现茶叶中含有一种能加强毛细血管壁的具有维生素P活性的“茶丹宁”。

【药理】 有兴奋、强心、利尿、收敛、杀菌消炎等作用。饮茶后能恢复精神疲劳，增强记忆力。多量煎服治痢疾有卓越疗效。如误吞金属盐类或生物碱类毒物，尚未吸收时，立即灌服浓茶，茶的鞣酸能与毒物结合，使之沉淀，以延迟其吸收。在呼吸中枢受抑制而呼吸浅弱、昏迷不醒时，也可急以浓茶灌服，作为暂时急救的办法。“茶丹宁”，既能增加毛细血管致密性，又能调节甲状腺功能。

【功用】 适用于肠炎，细菌性痢疾，心脏病水肿，心力衰竭等。外用洗滌溃疡可清淨创面。

槲木

槲木，又名雀不踏，或刺老苞，属五加科植物，是一种有刺的灌木或小乔木，叶为二回或三回羽状复叶，伞形花序集成圆锥花丛。嫩叶可作蔬菜。李时珍说：“槲木树顶生叶，山人采食，谓之吻头。其枝多刺，故谓之雀不踏。”

【性味】 辛、平，无毒。

【成分】 含槲木皂甙、鞣质、胆硷及挥发油等。槲木皂甙水解后生成槲木皂甙元和葡萄糖醛酸。叶含维生素A和维生素B。

【功用】 祛风湿，散淤结，有强壮作用。适用于腰腿筋骨疼痛，并有增进精力之功。对于糖尿病，胃、十二指肠溃疡，肝病腹水，肾炎浮肿等症，均适用之。

海藻

海藻，名见《神农本草经》。有数种，主要为马尾藻属的一些种类。沿海均产。供食用，亦作药用。

【性味】 咸、寒，无毒。

【成分】 主要含碘、甘露蜜醇、海藻酸，蛋白质、脂肪、糖类、黏液质等。

【功用】 散瘰癧结气和颈下硬核。主要用于缺碘性甲状腺肿、淋巴核肿以及睾丸肿胀等症。本品是一种营养强壮药，有软坚、散结、清血、利尿作用。

海带

海带，一名昆布，原载《名医别录》。陶宏景说：“出东海……色黄黑，柔切可食。”又说：“叶如手掌，出南海。”前者是昆布，长可达丈余；后者是裙带菜，长达三尺，还有一种鹅掌菜，现在通称海带。

【性味】 咸、寒、滑，无毒。

【成分与药理】 含大量碘质外，并含有胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、蛋白质、脂肪和糖类。据报导，海带提取物之褐藻氨酸，为一种降压有效成分，动物实验证明有降压作用。

【功用】 变质、软坚、利尿。适用于防治瘰癧（淋巴结核），瘰癧（甲状腺肿、大脖子病等），脚气浮肿等。

紫菜

紫菜，系红藻类植物，产于海滨的浅水岩上，为一种极富营养的海藻。中国已进行人工养殖，大量生产。本品生鲜时青色，

干燥后变成紫色。采集后不宜多晒，以免变红走味，改变成分。

【性味】 甘、咸、平。

【成分】 全草含无氮物质、蛋白质、灰分。此外还富含碘质及叶绿素、胶质、半乳糖酶、脯胺酸甲内酯、糖原酶、紫菜色素、维生素A、维生素B₂等。

【功用】 为优良的变质解凝药，有营养及软坚作用，适用于甲状腺肿大、淋巴结核、脚气病。干品嚼食治肺坏疽初起吐臭痰者。

根 茎 类

葛根

葛，又名鹿藿，属豆科植物野生葛藤的肥大块根。富含淀粉，可磨葛粉，供食用。根、花均作药用。

【性味】 甘、辛、平，无毒。

【成分】 根：含淀粉。药用有效成分为异黄酮类化合物，黄酮甙，葛根素和7—木糖—葛根素等。近来研究证明，葛根黄酮的主要成分为葛根素和大豆黄酮甙。叶：含腺嘌呤、氨基酸。

【药理】 葛根总黄酮能增加冠状动脉血流量，降低心肌耗氧量，对脑血管有一定的扩张作用，对垂体后叶激素引起的急性心肌缺血有保护作用，且对脑血管和外周血管均有扩张作用，此可能是葛根缓解高血压和肢麻的原因之一。

【功用】 主治头痛，发热，项背拘急，解酒，除烦，压丹石毒，（古丹石毒，是误服丹石引起的中毒，似高血压之类）。

生姜

生姜，属姜科植物。有嫩生姜与老生姜，做酱菜都用嫩姜，药用以老姜为佳。

【性味】 辛、微温。

【成分】 含有辛辣和芳香成分。辛辣成分为一种芳香性挥发油脂中的“姜油酮”。其中主要为姜油萜、水茴香萜、樟脑萜、姜酚、桉叶油精、淀粉、黏液等。

【功用】 为芳香性辛辣健胃药，有温暖、兴奋、发汗、止呕、解毒等作用，特别对于鱼蟹毒，半夏、天南星等药物中毒有解毒作用。适用于外感风寒、头痛、痰饮、咳嗽、胃寒呕吐；在遭受冰雪、水湿、寒冷侵袭后，急以姜汤饮之，可增进血行，驱散寒邪。

菊芋

菊芋，俗称洋生姜，属菊科向日葵属的多年生草本，原产美洲，其地下根茎成块状，肥厚，形如生姜，故俗称洋生姜。此块根可制酱菜，或制淀粉，亦可酿酒，嫩叶可作猪饲料。茎高至丈许，叶略呈心形，边有锯齿，质刚，上面粗糙，下面有细毛，秋季开黄花如菊，结实为瘦果，表面有毛茸。

【性味】 块根：甘、平，无毒。

【成分】 根茎含菊糖、淀粉、多缩戊糖。

【功用】 利水去湿，和中益胃，为利尿药，有清热解毒作用。菊芋根对糖尿病有效。

百合

百合，有家种、野生，红苞、白花等品种；性能大致相近，入药以野生、白花百合为佳。鳞茎并供食用。

【性味】 甘、平，无毒。

【成分】 百合鳞茎含蛋白质、脂肪、脱甲秋水仙碱，并富含淀粉及少量钙、磷、铁等。

【功用】 补中益气，润肺止咳。干品作粉煮食有滋补营养之功，鲜品有镇静止咳作用。适用于体虚肺弱，慢性支气管炎，肺气肿，肺结核，咳嗽咯血等。亦用于急性热病后期，神志恍惚，以及妇女更年期神经官能症，瘵病等。

番薯

番薯，一名甘薯。属旋花科植物。因是明朝年间，福建旅外华侨自吕宋引种而来，故名番薯。有白皮、红皮两种，红者肉黄味甜，白者味稍淡。苗、叶、块根均作药用。

【性味】 甘、平，无毒。

【成分】 块根含淀粉、糖类、黏液质、维生素A原等。红皮黄心薯所含维生素A原较多，治疗夜盲症，黄心番薯更好。

【功用】 健脾胃，补虚乏，益气力，适用于维生素A缺乏症。嫩苗叶：解毒，外用消疮肿。注意：生了黑斑病的红薯有毒，不可食。

马铃薯

马铃薯，又名土豆。属茄科植物。中国各地都有栽培。地下茎块状，外皮白色、黄色、淡红色或紫色，除供食用外，又为淀粉工业的主要原料。（注意：马铃薯如发芽，皮色变绿、变紫的有毒，不能吃。）

【性味】 甘、平。

【成分】 含大量淀粉，蛋白质，胶质，维生素B、C，柠檬酸，乳酸，各种盐类（尤以钾盐为多）及龙葵素（据研究测定：每百克马铃薯约含龙葵素一·七～一九·七毫克，阳光曝晒后可增至三〇～五〇毫克，发芽时更多。）

【药理】 适量的龙葵素有缓解痉挛作用，能减少胃液分

泌。大量的龙葵素对人体有毒害，中毒可引起恶心呕吐、头晕腹泻，严重的还会造成死亡，故发芽的马铃薯，应禁止食用。

【功用】 和胃，调中，健脾，益气。

豆薯

豆薯，通称地瓜或凉瓜。属豆科一年生植物，为蔓生草本，地下块根似番薯状，生熟均可吃，生吃味甜，可当水果，煮炒可作菜，亦可用来制淀粉。但种子及叶有剧毒，不可食，可作杀虫药，能杀灭烟叶和甘蔗上的蚜虫。

【性味】 块根：甘、平。

【成分】 根：含淀粉、氨基酸、胆碱。

【功用】 止渴生津，解酒毒，降血压。

荸荠

荸荠，又名地栗，或称乌芋。属莎草科植物。苗称通天草，均入药用。

【性味】 通天草：苦，平；荸荠：甘，寒。

【成分】 含粗蛋白、脂肪、淀粉、钙、磷、铁、维生素C。

【药理】 据报导，荸荠中含一种抗菌物质，命名为“荸荠英”，对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌及绿脓杆菌有效，不耐热，在pH3~8时稳定，在有机溶剂中不溶。

【功用】 解丹石热毒，除胸中实热，为清热、利尿、降血压药。并有抑制绿脓杆菌作用，苗有利尿通淋之功。

大头菜

大头菜，一名芜菁或蔓菁，亦称大头芥。属十字花科植物，根如园萝卜，一般都腌藏作咸菜。

【性味】 辛、甘、苦、温，无毒。

【成分】 蛋白质、脂肪、维生素、糖类。

【功用】 消食下气，治咳止渴，去心腹冷痛，热毒风肿。

地笋

地笋，一名地瓜儿苗，属唇形科植物。中药材名泽兰。其地下根茎肥嫩、白色，节间生须根，又名别脚藕。《大明本草》说：“产妇可作蔬菜食，并作药用。”

【性味】 甘、温，无毒。

【成分】 含挥发油及鞣质。

【功用】 通血脉，利九窍，排脓活血。

何首乌

块根称首乌，茎称夜交藤。属蓼科植物多年生落叶半灌木缠绕藤本。有肥大而不整齐的块根，含有丰富的淀粉，可食用。藤和根茎均供药用。

【性味】 苦、涩、微温，无毒。

【成分】 根含大黄酚、大黄素、大黄酸、大黄素甲醚等多种蒽醌类，脂肪油，淀粉，糖类，土大黄甙。

【药理】 由何首乌根中提出的大黄根酸，与何首乌浸膏作动物试验比较，证明二者皆能促进肠管运动。认为何首乌的作用至少一部分为大黄根酸的作用，因其能给肠管以轻度刺激，因而清除肠管内容物，消化与吸收随之增强。

【功用】 补精髓，益血气，乌须发，消瘰疬，散痼肿。

白首乌

白首乌，属萝藦科植物。又名牛皮消或飞来鹤、隔山消。一般制成粉供食用并作药用。中国大部分地区有产。

【性味】 甘、苦、涩、微温。

【成分】 根含白前醇。

【功用】 滋养强壮，利尿，外用治创伤。

珊瑚菜

珊瑚菜，根即北沙参，又名莱阳参，属伞形科植物。根圆柱形，长尺余，开白色五瓣花。产于山东烟台一带，多为栽培品，亦有野生于海滨沙滩。嫩叶可作野菜食，根入药。

【性味】 甘、微苦、微寒，无毒。

【成分】 根含淀粉、生物硷、沙参素（香豆精类）。果实含珊瑚菜素。

【药理】 根：祛痰，有溶血作用；外用能抗真菌。

【功用】 养阴清肺，祛痰止咳。

慈菇

慈菇，又名燕尾草。属泽泻科植物。李时珍说：“慈菇一根岁产十二子，如慈菇之乳诸子，故以名之。燕尾，其叶象燕尾分叉，故有此名也。”

【性味】 甘、苦、微寒，无毒。

【成分】 含蛋白质，脂肪，糖类，无机盐，维生素B、C，胆硷，甜菜硷等。

【功用】 主解百毒和恶疮丹毒，治毒蛇咬伤。

萍蓬草

萍蓬草，名见陈藏器《本草拾遗》，一名水粟。结实如角黍，内有种子一包，可采取蒸晒舂取其米煮粥食，故名水粟。根茎如藕而瘦小，亦可食，并入药。

【性味】 甘、平、涩，无毒。

【成分】 根茎含萍蓬草碱。

【功用】 补虚止血，调经安胎。

芋艿

芋艿，一名毛芋，或称芋头。属天南星科植物，农村有栽培。块茎通常卵圆形，富含淀粉，煮熟后可作副食品，入药都用生芋。

【性味】 辛、平、滑，生芋有小毒。

【成分】 蛋白质，脂肪，糖，钙，磷，铁，胡萝卜素，维生素B₁、B₂、C，黏液，皂素。

【功用】 益脾胃、调中气，生芋内服治淋巴结肿大，外用可消炎、消肿、镇痛。

薤白

薤，一名野蒜。属百合科植物。李时珍说：“其根煮食、糟藏、醋浸皆宜”。根色白，作药用，名薤白。

【性味】 辛、苦、温、滑，无毒。

【成分】 根含大蒜糖。

【功用】 温中，散结气。

山药

山药，属薯蓣科缠绕性草本植物。原名薯蓣。据《本草纲目》记述，因唐朝代宗名“预”，封建时代为了避讳，改为薯药，后来又因宋朝英宗名“署”，再改为山药。山药有野生、家种、山地生、平地生等等。药用多以山地生，以野生者为佳。

【性味】 甘、平，无毒。

【成分】 块根含胆碱、黏液质、尿囊素、淀粉、氨基酸等。

【功用】 滋养强壮，助消化，敛虚汗，止泻，治消渴及夜尿、尿频、妇女带下等。

萝卜

萝卜，又名莱菔。属十字花科植物。有白皮、红皮、青皮红心以及长形、圆形等不同品种，性能大致相近。药用以红皮白肉辣萝卜为佳。其根、茎、叶、种子均作药用。叶叫莱菔英或莱菔秧，种子名莱菔子，老的根茎叫地骷髅，中药店均有供应。

【性味】 甘、辛、平、微凉。

【成分】 根含葡萄糖，氢化果胶，多缩戊糖，腺嘌呤，精氨酸，胆碱，组氨酸，葫芦巴碱，莱菔脑，维生素B、C，碘，溴，淀粉酶，甙酶，氧化酶及催化酶等。叶含挥发油及维生素A等。种子含脂肪油，油中有芥酸等甘油酯，微量挥发油。

【功用】 健胃消食，止咳化痰，顺气利尿，清热解毒。

胡萝卜

胡萝卜，俗称红萝卜，或叫丁香萝卜。属伞形科植物。有野生，亦有栽培，野生者称野胡萝卜。种子药用叫南鹤虱，用以驱蛔虫。胡萝卜（根有黄、赤两种），长五至六寸，生熟皆可食。野生者根较小，味较甜，性能大致相近。

【性味】 甘、辛、微温，无毒。

【成分】 根含有丰富的维生素A原（胡萝卜素），此外尚含有挥发油。油内主要成分为蒽烯、左旋柠檬烯、胡萝卜醇及细辛醛。野生的种子内也含有挥发油、细辛醛及黄色结晶物，此外尚含甾醇类化合物。

【功用】 根富有营养，健胃助消化，常食能防止因维生素A缺乏引起的疾病。种子为驱蛔虫药，并用为肾脏病的利尿剂。

芦根

芦，一名苇，属禾本科植物。秆高如小竹，叶片长大，线状披针形。芦根即芦苇之地下茎，古称苇茎。嫩芽如竹笋，故又称

芦笋，可食，并作药用。

【性味】 甘、寒，无毒。

【成分】 芦根含有天门冬素、蛋白质、葡萄糖及转化糖等。

【功用】 和胃止呕，利尿解毒，适用于一切热病之口渴及小便赤涩。芦根能溶解胆石，适用于胆结石、黄疸及尿酸性疾患及痛风等。大量服能解河豚及其他鱼、蟹毒。

黄精

黄精，属百合科植物。收载于陶宏景《名医别录》，被列为上品。李时珍认为是服食要药，故又名仙人余粮。

【性味】 甘、平，无毒。

【成分】 东北黄精根含有烟酸，黏液质，醌类成分，淀粉及糖类。多花黄精含有强心甙。

【药理】 1.抑制尿糖和血糖（对于盐酸肾上腺素引起的血糖过高症，有显著下降作用）。2.降低血压。3.能抑制皮肤真菌。4.滋养强壮。

【功用】 适用于病后体弱，贫血，神经衰弱，高血压，糖尿病。此外还适用于皮肤病。

茭白（附茭白子）

茭白，原名菰，属禾本科、多年生水生草本。有肥厚的嫩茎，叶片扁平线状披针形，收载于《名医别录》。陶宏景说，“菰笋一名茭白”。菰米收载于《本草纲目》，即茭白子。古时菰米为六谷、九谷之一，并称：合粟米为粥，食之能充饥，亦作药用。

【性味】 甘、冷、滑，无毒。

【成分】 茭白含脂肪、蛋白质、可溶性无氮物。茭白子含蛋白质、脂肪油、糖、灰分。

【功用】 茭白：利尿，止消渴，解酒毒，压丹石毒（包括

高血压)。茭白子：调肠胃，解烦热。

玉竹

玉竹，原名萎蕤。属百合科植物。《神农本草经》列为上品之药。李时珍说：“其叶光莹像竹，其根长而多节，故有玉竹、地节诸名”。

【性味】 甘、平，无毒。

【成分】 含生物硷，强心甙（为铃兰甙、铃兰苦甙等），黏液质，经水解后产生果糖、葡萄糖及阿拉伯胶糖。此外还含有白屈菜酸，烟酸，维生素A类物质，并有显著的生物硷反应。

【药理】 玉竹的铃兰甙有强心作用，小剂量可使心搏增速和加强，大剂量则相反。玉竹煎剂对心脏和血管的作用，与文献报告中玉竹甙的作用相符合。

【功用】 主治时疾寒热，内补不足，止消渴，润心肺。

甘蔗

甘蔗，一名竿蔗，属禾本科多年生草本。因其茎如竹竿，故又名竿蔗。有青皮、紫皮等品种，茎汁食用并可制糖。

【性味】 甘、平，无毒。

【成分】 含有糖分，主要为蔗糖。

【功用】 下气和中，助脾健胃，利大小肠，止渴消痰，除烦解酒。蔗浆甘寒，能泻火热；煎炼成糖，则反而甘温，多吃助热（这是经验之谈，可能因糖能增加体温之故）。

竹

竹，为禾本科竹亚科植物，种类很多。地下茎通称竹鞭，其芽出土名筍或笋。《本草纲目》引陆佃说：“旬内为筍，旬外为竹，故筍字从旬。”形容其生长之快速也。笋的种类亦多，有冬笋、春笋、鞭笋，都可作食品。江浙民间以虫蛀之笋供药用，名

“虫笋”。嫩竹叶、竹茹、竹沥作药用。

【性味】 甘、微寒，无毒。

【成分】 笋含蛋白质，氨基酸，脂肪，糖类，钙，磷，铁，胡萝卜素，维生素B₁、B₂、C。

【功用】 治消渴，利尿道，清肺化痰。虫笋为有效之利尿药，适用于浮肿、腹水、脚气足肿、急性肾炎浮肿，喘咳，糖尿病、消渴烦热等。

糯稻

糯稻，是稻的一种，属禾本科植物。本草之稻米，即今之糯米，一名江米，可酿酒或作糕团，糯稻秆及根作药用。

【性味】 糯米性寒，作酒则性热。

【成分】 糯米含蛋白质，脂肪，糖类，钙，磷，铁，维生素B₁、B₂。

【功用】 补中益气，暖脾胃，糯稻根止虚汗。糯米和胃、缓中，糯米的可溶性淀粉，易为人体所吸收，对胃病及虚弱者较适宜。糙糯米或半捣糯米煮稀饭，适用于一切慢性虚弱病人。

宝塔菜

宝塔菜，或称甘露子，原名草石蚕。属唇形科多年生宿根植物。地下根茎呈螺旋形，脆嫩无纤维，可制作酱菜。本品为中国原产，分布于各地，栽培于近水低湿地。茎、叶及根均可作药用。

【性味】 甘、平，无毒。

【成分】 全草含水苏碱，胆碱，水苏糖。根茎含蛋白质，脂肪，水苏糖，氨基酸，水苏碱，葫芦巴碱。

【功用】 活血祛风，散瘀止痛，解毒。

花、种子、瓜果

玫瑰花

玫瑰花，一名赤蔷薇，为蔷薇科落叶灌木。茎多刺，花有紫、白两种，形似蔷薇和月季。一般用作蜜饯、糕点等食品的配料。花瓣、根均作药用，入药多用紫玫瑰。

【性味】 甘、微苦，气香性温。

【成分】 含有少量挥发油和黄色结晶性甙、槲皮甙、鞣质、没食子酸、色素等。玫瑰油中主要成分为萜醇类化合物。

【功用】 利气、行血，治风痹，散瘀止痛。玫瑰花及全株都有收敛性，可用于妇女月经过多，赤白带下以及肠炎、下痢、肠红、痔出血等。

桂花

桂花，一名丹桂，即木犀科的木犀花。香味强烈，可糖渍蜜饯供糖果食品用。果实、枝叶，均作药用。

【性味】 甘、辛、温，无毒。

【成分】 花含挥发油及木樨甙。

【功用】 温中散寒，暖胃止痛。

玉兰花

玉兰花，即木兰科植物木兰的花。花瓣白色或有紫色条纹，民间用来做粉团。另一种大花玉兰，又叫荷花玉兰，花大，作行道树供观赏。紫玉兰花瓣紫色，花蕾名“辛夷”，作药用。

【性味】 辛、温，无毒。

【成分】 辛夷花含挥发油（为柠檬醛、丁香油酚、一·八—桉叶素、蒎烯），癸酸，油酸，维生素A，生物碱。

【功用】 温中解肌，利九窍，去头风，治鼻病，明目。

啤酒花

啤酒花，原名忽布，又名香蛇麻。属桑科多年生蔓性草本，形状与葎草相似。它的雌花果穗，有香蛇麻腺，具有特殊芳香，为制造啤酒的重要原料。啤酒的苦味和香气，即本品的作用。

【性味】 甘苦、微凉。

【成分】 含有挥发油，油中主要成分为月桂油烯，香蛇麻萜；另含啤酒花酮等结晶性苦味质、鞣质、葡萄糖等。

【功用】 健胃消食，清热利湿。本品为芳香性苦味健胃药，有镇静、利尿及抗结核之功。适用于肺结核之伴低热、食欲不振。

棉花

棉花，亦称草棉，属锦葵科植物。为重要的纤维经济作物。种子、根皮均作药用。种子榨油，可供食用。

【性味】 甘、温，无毒。

【成分】 根皮含有酸性树脂，其中包括两种酚类物质：二酚酸和水杨酸。种子含有脂肪油及磷酸、棉子酚等。

【功用】 草棉子为强壮药，能促进乳腺分泌。适用于虚弱者及老人脚弱无力和各种出血。草棉根皮治老年慢性支气管炎的咳嗽、气喘。种子及根皮均有强壮、补气、补血之效。

木棉树

木棉树，一名英雄树，属木棉科植物。树高数丈，早春先开花，后发叶。花大形，红色，叶为掌状深裂，裂片五至七枚，蒴果椭圆形，熟时开裂，内有绵毛，种子多枚。根、皮、花均作药用。种子亦可食。

【性味】 花：甘、淡；根、皮：苦、平。

【成分】 树皮含有儿茶酸、色素、树胶、糖类、

【功用】 清热、祛风、解毒、化湿。

金针菜

金针菜，通称黄花菜，它的原名称萱草，古名忘忧。属百合科植物。可人工栽培，采其花供食用。另有一种野生的，花较小。

【性味】 花：甘、凉，无毒；根：有毒。

【成分】 野金针菜根，含有五种蒽醌化合物：甲素、乙素（为治疗肺结核成分）、丙素、丁素及戊素。另有一种甾体化合物。其花含维生素A、B、C及蛋白质、脂肪、天门冬素及秋水仙碱等。

【功用】 花为营养食品，根入药，有利尿、消肿、消炎、解热、止痛作用。主治水气，身黄，小便赤涩，乳痈肿痛。民间用鲜根治风疾作痛（关节炎）。也可用根作催乳药。或治疗血吸虫病。

蕃茄

蕃茄，又名西红柿，属茄科植物，为主要蔬菜之一，也可生食及制罐头食品。其茎叶可作农药。

【性味】 果实：酸、平、微甘，无毒。

【成分】 果实含蛋白质，脂肪，碳水化合物，钙，磷，铁，烟酸，胡萝卜素及维生素B₁、B₂、C。全草含蕃茄素，叶中含量最多，根次之，茎和果中最少。

【药理】 蕃茄素对于多种细菌和真菌有抑制作用。

【功用】 清热解毒，凉血平肝。

落花生

落花生，一名长生果。属豆科植物。原产南美洲巴西，明朝时由福建传来。《汇书》云：“近时有一种名落花生者，枝上

不结实，其花落地结实于土中，亦奇物也。此种皆自闽中来。”

【性味】 甘、平，无毒。

【成分】 含脂肪油，主要为油酸，尚有花生酸、硬脂酸、棕榈酸、落花生油酸及亚仁油酸的甘油酯。此外也含维生素。

【药理】 近来有报导：花生米可使凝血时间缩短，即用特殊方法从花生中可以提出一种油类有效成分，此成分对血液凝固有重要影响（此提炼物不是一般的花生油）。据说，这种有效成分在花生果衣中的含量更多，约相当果实中的五〇倍。

刀豆

刀豆，一名夹剑豆，属豆科植物。它的豆荚很长，其形如刀，内有粉红色种子（豆子）十多粒。

【性味】 甘、平，无毒。

【成分】 蛋白质、脂肪、卵磷脂等。

【功用】 温中下气，利肠胃，止呃逆。是一种滋补食品，且具有镇静作用。

豌豆

豌豆，其苗柔婉，故得豌豆名。属豆科植物。嫩苗色青，摘其梢头，可作菜蔬，种子可食，磨粉可作面。

【性味】 甘、平，无毒。

【成分】 豌豆含蛋白质，脂肪，糖类，灰分，钙，磷，铁。

【功用】 利小便，止泄痢，调营卫，益中气，消痈肿，解乳石毒。

赤豆

赤豆，又名赤小豆。以粒紧小、色紫赤者为佳。属豆科植物，又名饭赤豆。中药商品另有一种红黑豆，系广东产的相思

子，过去也叫赤小豆，是同名异物，它的特点是半粒红半粒黑很易区别，切勿误用，

【性味】 甘、酸、平，无毒。

【成分】 含淀粉，脂肪油，蛋白质，三萜皂甙，烟酸，糖类，及维生素A、B₁、C。

【功用】 赤小豆为利尿药，有消炎解毒作用，主治水腫、丹毒、疮疖等，能下水腫，排痈脓。

扁豆

扁豆，又名白扁豆，或呼蛾眉豆，属豆科植物。作菜，亦供药用。其种子、花、种皮（扁豆衣）均可入药。

【性味】 甘、微温，无毒。

【成分】 种子含脂肪油，蛋白质，糖类，烟酸，氨基酸，生物碱及维生素A、C。

【功用】 和中下气，为清暑健胃药，适用于暑湿、霍乱、呕吐、泻痢（急性胃肠炎）。

豇豆

豇豆，属豆科植物。嫩荚可作菜蔬，老熟种子亦可食。

【性味】 甘、咸、平，无毒。

【成分】 种子含大量淀粉、脂肪、蛋白质，并含烟酸及维生素B₁、B₂等。

【功用】 理中益气，补肾，健脾，止消渴。

蚕豆

蚕豆，属豆科植物。收载于《食物本草》。李时珍说：“豆荚状如老蚕，故名蚕豆”。王桢《农书》则谓豆于蚕时成熟，其义亦通。蚕豆花、叶、荚壳，均可作药用。

【性味】 甘、微辛、平，无毒。

【成分】 含蛋白质，脂肪，碳水化合物，氨基酸，葫芦巴碱，烟酸，维生素B₁、B₂。

【功用】 蚕豆荚、花、叶均为止血药。花能降血压。

黑豆

黑豆，一名稽豆，为大豆（黄豆）之色黑者。属豆科植物。药用有加工的大豆卷，黑豆衣等。一种野黑豆，又名马料豆，药用效果更佳。

【性味】 甘、平，无毒。

【成分】 脂肪，蛋白质，糖类，黑色素，维生素B₁、烟酸。

【功用】 调中下气，利水解毒。豆卷可解表解热，黑豆衣（豆子皮）用作滋养止汗药。

绿豆

绿豆，属豆科植物。中国农村普遍栽培。可煮粥，作糕饼，绿豆芽亦为菜中佳品，豆、衣作药用。

【性味】 甘、寒，无毒。

【成分】 淀粉，脂肪，蛋白质，维生素A、B₁、B₂和烟酸。

【功用】 利水消肿，清热解毒。本品有清凉解渴、中和解毒作用，适用于中暑烦渴，食物中毒，药草中毒，金石药毒。亦适用于高血压。

玉米

玉米，原名玉蜀黍，一名苞米，苞谷或玉麦等。属禾本科栽培作物。中国各地均有栽培，为优良粮食。种子、根、叶、花柱（蕊须）均作药用。

【性味】 甘、平，无毒。

【成分】 玉米须含有 β -谷甾醇(一种挥发性的生物碱), 葡萄糖, 多缩戊糖, 玉蜀黍酸, 苹果酸, 柠檬酸, 酒石酸, 草酸, 树脂, 木胶, 维生素K等。

【功用】 利尿, 利胆, 止血, 降压。

【药理】 据报导: 玉米须与咖啡碱并用, 可增强并延长其利尿作用; 并谓玉米须的利尿作用不发生在肾脏。又玉米须的水浸出液、醇浸出液, 试验于动物, 证明均有降压作用。

【功用】 调中开胃, 利尿, 尤以玉米须为良好的利尿剂, 并有利胆作用, 适用于尿路炎症及胆囊炎、肝炎、黄疸等。

郁李

郁李, 一名雀梅。属蔷薇科植物。果酸甜, 可食。核仁供药用。

【性味】 甘、酸、平, 无毒。

【成分】 郁李仁含苦杏仁甙、脂肪油。

【功用】 润肠缓下, 利尿, 治浮肿脚气。

咖啡树

咖啡树, 属茜草科植物。为常绿小乔木。花白色有香气, 浆果深红色。果实可酿酒, 种子名“咖啡豆”, 炒熟研粉可作饮料, 即咖啡茶。

【性味】 甘、温, 无毒。

【成分】 种子含咖啡碱、咖啡鞣酸、糖类、脂肪油。

【功用】 兴奋, 强心, 利尿。

海松子

海松, 一名红松, 属松科植物。海松子可食, 并入药, 可榨油供工业或食用; 树干可采松脂, 并可提炼挥发油。

【性味】 果仁: 甘、小温, 无毒。

【成分】 果仁含脂肪油（为油酸酯、亚麻酸酯），棕榈碱，蛋白质，挥发油。

【功用】 润五脏，逐风痹。

金樱子

金樱子，别名糖罐子、山石榴。属蔷薇科植物。其果实酸甜可食，并可以熬糖或酿酒。根、叶、花、果均供药用。

【性味】 果：酸、甘、平，无毒。

【成分】 果含苹果酸、柠檬酸、鞣酸、糖类、树脂、维生素C。

【功用】 涩肠，固精，止泄痢，缩小便。

五味子

五味子，药用系指木兰科植物北五味子的果实。同科属植物华中五味子也可入药，与北五味子植物外形相近，但华中五味子雄蕊一〇至一五枚，而北五味子雄蕊五枚。南五味子为同科不同属植物。中国历代自南北朝·陶弘景、唐·苏颂、明·李时珍都已指出药用五味子，以北五味子为佳。其根、茎、叶均可药用。

【性味】 甘、酸、温，无毒。

【成分】 果实、种子含挥发油，五味子素，去羟基五味子素， γ -五味子素，五味子醇，苹果酸，柠檬酸，酒石酸，糖类，树脂，脂肪油，维生素A、C等。

【功用】 种子：补虚劳，强阴益精，治肺虚喘咳，泄痢盗汗。根皮：行气活血，强筋壮骨，散瘀止痛。

山茱萸

山茱萸，一名蜀酸枣，或肉枣、枣皮。为山茱萸科灯台树属植物落叶小乔木。单叶对生，夏季先叶开花，黄色，核果长椭圆形，熟时红色，可食，并作药用。

【性味】酸、微温。

【成分】含山茱萸甙、番木鳖甙、皂甙、鞣质、维生素A样物质、没食子酸、苹果酸、酒石酸。

【药理】动物试验证明山茱萸有利尿、降血压作用，对化学疗法及放射线引起的白血球下降，有使其升高的作用，对志贺氏痢疾杆菌、金黄色葡萄球菌均有抑制作用。

小麦

小麦，属禾本科栽培作物。中药材分淮小麦、浮小麦两种。浮小麦即淘洗时轻浮瘪瘦的麦粒。仲景甘麦大枣汤，系用淮小麦。

【性味】甘、微寒，无毒。

【成分】含淀粉、蛋白质、糖类、糊精、脂肪、谷甾醇、卵磷脂、尿胆素、精氨酸、淀粉酶、麦芽糖酶、蛋白分解酶及维生素B等。

【功用】养心神，敛虚汗。陈小麦粉外用消疮肿有良好的功效。

大麦

大麦，属禾本科栽培作物。药用麦芽（即大麦芽）。

【性味】咸、温、微寒，无毒。

【成分】淀粉酶、转化糖酶、卵磷脂、糊精、麦芽糖及葡萄糖和维生素B等。

【功用】益气调中，化食，宽中下气，有营养和助消化作用。

芡实

芡实，又名鸡头子，为睡莲科的一种水生植物的果实。多生于池沼湖塘浅水中，果实可食用，也作药用。

【性味】甘、平、涩，无毒。

【成分】芡实含淀粉、蛋白质、脂肪等。

【功用】补中益气，为滋养强壮性食物，和莲子有些相似，但芡实的收敛镇静作用比莲子强，适用于慢性泄泻和小便频数，梦遗滑精，妇女带多腰酸等。

菱

菱，又名芰。为菱科的一种水生植物。其果肉可食，嫩茎可作菜蔬，果有角，俗称菱角。

【性味】甘、平，无毒。

【成分】果肉富含淀粉，此外为葡萄糖、蛋白质、维生素B、维生素C等。

【功用】止消渴，解酒毒，有利尿通乳之功，近来民间试用于治食道癌、胃癌。

莲、藕

莲的各部分名称不同，都可供药用。莲的柄名荷梗；叶名荷叶及荷叶蒂；荷花蕊名莲须；果壳名莲蓬；果实为莲肉或莲子；其中的胚芽名莲心；莲的地下茎名藕（药用藕节），都作药用。

【性味】甘、平、涩，无毒。

【成分】荷叶含莲碱、荷叶碱、原荷叶碱、杏黄甾栗碱、前荷叶碱、槲皮素、荷叶黄酮甙。荷梗含莲碱、原荷叶碱等多种生物碱，树脂，鞣质。荷花含木犀草甙、异槲皮甙、山柰酚、山柰酚—3—半乳糖、葡萄糖甙、山柰酚—3—二葡萄糖甙等多种黄酮类。莲心含莲心碱、异莲心碱、正莲心碱、荷叶碱等多种生物碱及木犀草甙、金丝桃甙、芸香甙等黄酮类。莲须含生物碱、黄酮类。莲子含淀粉、蛋白质、脂肪、天门冬素及蜜三糖。藕含淀粉、鞣质、维生素B及维生素C。

【功用】莲子为滋养食品，有镇静安神之效。莲心则有降血

压和强心作用。莲须为收敛性镇静药。藕节是著名止血药。莲蓬、荷叶、荷梗都有止血、止泻的功能。

荞麦

荞麦，属蓼科植物。茎、叶、种子均可作药用。

【性味】甘、平、寒，无毒。

【成分】茎和叶含有芸香甙、槲皮素等黄酮类。种子含蛋白质、脂肪、维生素B等。

【功用】茎和叶适用于高血压，毛细血管脆弱性出血，防治中风，视网膜出血，肺出血。种子为健胃消化药，能止虚汗。炒燥研末，外用收敛止汗，消炎。

栗子

栗子，属山毛榉科植物。有板栗、椎栗、家栗等，性能相近。果实供食用，果实、壳斗、树叶、树皮，都作药用。

【性味】咸、温，无毒。

【成分】果实含糖类、淀粉、蛋白质、脂肪、维生素B₁及B₂，壳斗、树皮及叶含鞣质。

【功用】果实：益气厚肠胃，生用嚼食治腰脚无力。壳斗、树皮有收敛作用。鲜叶外用，适于皮肤炎症。

榛子

榛，属桦木科植物。果实似栗子，果实肥白而圆，可食，其味如栗，亦入药。

【性味】甘、平，无毒。

【成分】榛子仁含淀粉、脂肪、蛋白质、胡萝卜素、烟酸、糖类及维生素B₁、B₂、B₆。

【功用】益气力，补脾胃。

砂仁

砂仁，原名缩砂薤，属姜科植物。名见宋《开宝本草》。主要用作辛香调味品，亦作药用。

【性味】辛、温、涩，无毒。

【成分】含挥发油，油中主要成分为龙脑、右旋樟脑、乙酸龙脑酯、芳樟醇、橙花三烯醇等。

【功用】砂仁为芳香性健胃理气药，能温暖脾肾，下气止痛，宽胸膈，疏气滞，化宿食，除呕逆，治虚劳冷泻。

胡椒

胡椒属胡椒科植物。商品有白胡椒、黑胡椒两种。采未熟果，干燥后为黑胡椒。成熟果，经加工后，擦去外皮，即为白胡椒。供食用，亦作药用。

【性味】辛、大温，无毒。

【成分】含辣味成分，主为胡椒辣碱及胡椒辣脂碱。另含挥发油，油中主要成分为水茴香萜、倍半萜萜等。此外尚含脂肪油、淀粉、色素、蛋白质等。

【功用】下气，温中，祛痰，为芳香刺激性健胃药。可除胃寒，消寒痰，化食积，治心腹卒痛，解鱼肉鸟兽等食物中毒。

枸杞

枸杞，属茄科植物。中国各地野生和栽培。《神农本草》列为上品。李时珍说：枸杞为两种树的合名，此物有刺，如枸棘，其茎如杞柳之条，故兼名之曰枸杞。枸杞嫩叶可作菜蔬，果实味甜可食。其根名地骨皮，果名枸杞子，均供药用。

【性味】微苦，甘、平，无毒。

【成分】果实含甜菜碱，胡萝卜烃，玉蜀黍黄素，维生素B₁、B₂、C，烟酸，酸浆红素，钙，磷，铁等。根含苦味质。叶

含芸香甙。

【药理】据实验研究：枸杞子有使血糖下降作用。

【功用】枸杞子为著名的滋养强壮药，有明目、降血糖、平血压的作用。根、嫩苗及叶：清血解热，利尿，健胃，治消渴和肺结核潮热。

竹叶椒

竹叶椒，一名野花椒。属芸香科植物。其叶柄有阔翅，叶脉有针刺。结子球形，熟时赤褐色，开裂，有香气如花椒，亦可作调味品供食用。

【性味】苦、辛、温，无毒。

【成分】果含挥发油。根含生物碱（如白藜碱、茵芋碱等）。

【功用】本品为芳香健胃、驱风杀虫药，微带有麻醉性。主治风寒湿痹，肺气上逆，四肢关节疼痛。

花椒

花椒，又名川椒。属芸香科植物。药用以色红者为佳，果皮名椒红，种子名椒目，均作药用。本种通常在小叶片背面基部被长柔毛一丛、果皮腺点多而大、无子房柄，可资识别。

【性味】辛、温，有小毒。

【成分】果含挥发油（柠檬烯、枯醇、香叶醇等）、甾醇、不饱和有机酸。

【药理】抑菌试验：花椒对炭疽杆菌、溶血性链球菌、白喉杆菌、肺炎双球菌、金黄色葡萄球菌、柠檬色及白色葡萄球菌、枯草杆菌等十种革兰氏阳性菌，以及大肠杆菌、宋内氏痢疾杆菌、变形杆菌、伤寒及副伤寒杆菌、绿脓杆菌、霍乱弧菌等肠内致病菌均有明显的抑制作用。其一：四的水浸剂对星形奴卡氏菌亦有抑制作用。据动物试验，少量持续服可促进有关新陈代谢的腺体发育，多量则可促进有关生殖的腺体发育。这就证明了古人

“温阳补肾”的认识。

【功用】椒红：健胃、驱蛔虫，并有温暖强壮作用。椒目为利尿药，用于慢性浮肿腹水。古方“己椒蒴黄丸”采用椒目作逐水剂。

辣椒

辣椒，又名辣茄。属茄科植物。有尖椒、团椒等品种。其圆而肥大的，味不很辣；紧小而尖的，叫做钉头辣椒，味较辣。药用以尖小而辣者为佳。

【性味】味辛，性热。

【成分】含辣椒碱、辣椒红素、脂肪油、龙葵甙、大量维生素C及微量的挥发油。

【功用】有辣味健胃作用。少量内服，能促进胃液分泌，增进食欲。外用对皮肤有刺激作用，能治风湿痛、腰肌疼痛。内服适用于胃肠消化不良，肠胃充气，胃寒痛等。外用于冻伤，关节痛，脱发等。但对胃及十二指肠溃疡，急性胃炎，肺结核有咯血倾向以及痔疮患者忌用。

蒔萝

蒔萝，俗名土茴香。属伞形科植物。宋·《开宝本草》一名慈谋勒。果实可提取芳香油，可作小茴香的代用品，亦入药用。

【性味】辛、温，无毒。

【成分】果实含有挥发油（油中主要成分为藏茴香酮、柠檬烯、水芹烯等）及脂肪油。

【药理】健胃、驱风、催乳。

【功用】治小儿气胀、呕逆、腹冷、食欲不振。

注：有一种毒芹的种子与蒔萝子、小茴香混淆，必须注意区别，区别要点见附表。

植物	区别 茎 叶	果 实
时 萝	茎高2—3尺，叶2—3回，羽状全裂，裂片丝状，花黄色。	双悬果，椭圆形，长及宽不相等，背棱稍突起，侧棱狭扁带状。
小茴香	茎叶有强烈香气，有粉霜；叶3—4回羽状细裂，丝状，花小，黄色。	果实双悬果，矩圆形，果棱尖锐。
毒 芹	茎高2—4尺，茎粗中空，2—3回羽状复叶，小叶短圆披针形，花白色。	双悬果，卵圆形，长及宽相等，结合面隘缩，棱槽较窄，色较深。

小茴香

茴香，有大茴香、小茴香两种，前者属木兰科，后者属伞形科。本品是伞形科的小茴香，又名香丝菜，称谷茴香，嫩叶可食，果实作香料用，亦供药用。

【性味】辛、甘，温。

【成分】主要成分为茴香脑、茴香酮、甲基胡椒酚、茴香醛。

【功用】健胃、理气、兴奋、强壮，有催乳、消疝气之功。适用于小肠疝气、寒气腹痛、睾丸肿痛、睾丸鞘膜积液、胃肠弛缓下垂等症。

大茴香

大茴香，一名八角，又名茛香。属木兰科植物。苏颂说：“气味亦如小茴香，味更甜。形状与小茴迥别，果实裂成八瓣。一瓣一核。”但另有一种同科属有毒植物莽草的果实，形状与食用八角相似，必须防止混淆而误食。（鉴别点如下表）

【性味】辛、平，无毒。

【成分】果实和叶均含挥发油，并带甜味。油中主要成分为大茴香脑、黄樟油素、大茴香醛、茴香酮。

【功用】主治心腹冷气，癰疽，调中止痛，止呕吐。

种 别	莽 草 实	大 茴 香
果实大小	果较小，径约2/3寸。	果较大，径约一寸。
形 状	蓇葖10—13个，角尖长而弯曲，并有向上的尖头。茎蒂直。	蓇葖呈八角，角的尖端钝尖，平直，微向上弯。茎蒂弯。
颜 色	色浅，呈土黄色，种子淡褐色。有松叶气味。	色深，呈棕红色。有茴香气味。

丁香

丁香，又名丁子香，属桃金娘科植物。其未开放的花蕾名公丁香，未成熟的果实名母丁香，药用以公丁香为胜。并用以调味，制香精。本品与观赏植物丁香相区别。

【性味】辛、温，无毒。

【成分】花蕾含丁香油，油中主要成分为丁香油酚，乙酰丁香油酚等，此外并含丁香素、邻苯三酚鞣酸。

【功用】温脾胃，治冷气腹痛、呕吐反胃、龋齿、口臭。

松果

松的种类颇多，有白皮松、海松、华山松、马尾松等。均属松科植物。松果俗称“松塔”。松果供药用，产松子的为海松和白皮松，但马尾松的松果效用与白皮松的松果大致相近。松树脂（松香）、松节、松花、松果、松针（叶）等均作药用。

【性味】松脂：苦、甘、温，无毒。松叶、松节：甘、温，无毒。松花、松子仁：甘、小温，无毒。

【成分】马尾松果含有挥发油和树脂。松子仁含脂肪油，其中主要为油酸酯、亚麻油及蛋白质。

【功用】松叶、松节：祛风止痛。松脂外用为消炎止血剂。松子仁为滋养强壮药。松塔（松果）据近来报导，可治疗老年性支气管炎。

使君子

使君子，又名留球子，取果实炒熟食之，颇似香榧子。

【性味】甘、温，无毒。

【成分】含脂肪油（为硬脂酸、油酸等的甘油酯）、使君子酸钾、棕榈酸、苹果酸、柠檬酸、琥珀酸、甾醇、生物碱、葡萄糖、蔗糖、L—脯氨酸、N—甲基烟酸内盐。

【功用】本品有驱蛔虫作用，适于小儿蛔虫、蛲虫等症，因其味香甜，儿童喜食之。服使君子后忌热食，得热食或多量服用会引起呃忒、眩晕、呕吐等副作用，但停药后，即可消失。

橄榄

橄榄，一名青果。属橄榄科植物。因其味苦涩，久之方回甘味，故又称谏果。

【性味】酸、甘、涩、温，无毒。

【成分】种子含挥发油，其中有醇不溶性的树脂——香树脂素等。果肉含蛋白质、糖类及维生素C。

【功用】消酒，解鱼毒，生津。本品有清肺解毒化痰之功，用于防治上呼吸道感染，治喉痛，鱼骨鲠喉，误食鱼、肉中毒等。

向日葵

向日葵，又名朝阳花，属菊科的高秆作物。其种子为经济价值很高的油料。它的果盘、花瓣、茎叶、茎髓，均可作药用。

【性味】甘、平，无毒。

【成分】种子含脂肪油，油中主要成分为油酸甘油酯、亚麻仁油酸甘油酯及少量软脂酸、硬脂酸等。茎的灰分含多量碳酸钾

【功用】平肝祛风，清湿热，消滞气。种子油可作软膏的基

础药。茎髓为利尿消炎剂。叶与花瓣可作苦味健胃剂。果盘（花托）有降血压作用。

薏米仁

薏米仁属禾本科植物。有两种，一种为川谷，壳坚硬而厚，俗称菩提子。一种为薏米，壳较薄而糯，可供食用。此二者性能大致相近，而以后者为佳。根亦作药用。

【性味】甘、微寒，无毒。

【成分】种仁含糖类，脂肪油，氨基酸（如亮氨酸、赖氨酸、精氨酸、酪氨酸等）。此外尚含有薏苡素及维生素B₁。根含有薏苡醇， β -、 γ -两种谷甾醇。

【功用】主湿痹，利肠胃，消水肿。种仁不仅为优良营养品，且具有利尿和抗癌作用。适用于脚气水肿，赘疣以及癌瘤初期。其根为驱蛔药。

大麻

大麻，又叫火麻，种子名麻仁。属大麻科一年生草本。花雌雄异株。雄花序圆锥状，名麻勃。雌花序短，球形或穗状，名麻蕒。种子偏卵形，通称“大麻仁”，为中医常用药。大麻子炒熟供食用。雌花序或未成熟的果穗即麻蕒药用。

【性味】麻仁：甘、平，无毒。麻蕒：辛、平，有毒。

【成分】雌株大麻枝梢含棕色半固体的大麻树脂，其中有三种液体物质，即：大麻酚、大麻酚醇和四氧大麻酚。此外尚含有挥发油、胆硷、葫芦巴硷等。种子含蛋白质、脂肪油、维生素B₂、卵磷脂、植物甾醇、钙、镁及葡萄糖醛酸等。

【功用】麻仁润五脏，利大肠风热、燥结。为缓和润肠药，适用于慢性便秘。麻蕒是一种麻醉药，有镇静、止咳、平喘作用。

山楂

山楂，属蔷薇科植物。品种较多，如棠球子、山里红、南山楂、北山楂等。药用以野山楂为佳。

【性味】酸、甘、微温，无毒。

【成分】野山楂果实：含山楂酸、鞣质、皂甙、果糖、维生素C、蛋白质、脂肪油、黄酮甙。

山里红果实：含酒石酸、柠檬酸、山楂酸、黄酮类、内酯、糖类、甙类。

【药理】入胃后能增强酶的作用，促进肉类消化，又有收敛作用，对痢疾杆菌有较强的抑制。并有降血压、强心、扩张血管以及降低胆固醇的作用，故适用于动脉硬化性高血压，又能收缩子宫，治产后腹痛。近有人用于肝脾肿大患者，认为有缩小肝脾的作用。

【功用】化食消积，止呕、止痛，治疝气，止腰痛，有收敛止泻之功。

高粱

高粱，原名蜀黍或蜀秫，俗称芦稷或芦粟。属禾本科栽培作物。

【性味】甘、涩、温，无毒。

【功用】高粱：温中，固肠胃，止吐泻。根：利小便，治难产。

燕麦

燕麦，一名雀麦，俗称野麦。属禾本科野生植物。苗叶如小麦而细弱，穗长而疏，穗又分叉，有长芒，果实细小扁平，舂去皮蒸食，或作饼甚佳。

【性味】甘、平，无毒。

【成分】含有淀粉、脂肪、蛋白质、维生素B₁、B₂。

【功用】燕麦极富营养，能止虚汗。苗叶治难产。

蒲葵子

蒲葵，一名扇叶葵，俗名蒲扇树，属棕榈科植物。树干粗壮直立，叶大如扇形，可做蒲扇。花淡黄色，结果如橄榄状，黑褐色，种子嫩时可食。

【性味】辛、甘、涩、平，有小毒。

【成分】子含鞣质、酚类、还原糖。

【功用】凉血，止血。叶治难产，根可绝育。南方民间经验用种子治癌症，据称有效，这是一个可喜的苗头，值得进一步研究。

马料豆

马料豆，一名稽豆，原为野生小黑豆，用为马的饲料，故称马料豆。现系栽培，为黑豆之紧小者，供食用，亦作药用。

【性味】甘、温，无毒。

【成分】含脂肪油，蛋白质，碳水化合物，维生素A、B、C、D及烟酸等。

【功用】去贼风风痹及妇女产后风虚。清·赵学敏盛称其功，谓：“壮筋骨，补肝肾，明目益精，乌须黑发，煮汁服能解乌头、附子、百药毒，并压丹石药热毒。”

芝麻

芝麻，原名胡麻，又名脂麻。属胡麻科植物。种子有黑白两种。黑芝麻和白芝麻的性能大致相同，但入药多用黑芝麻（市上药店所售的胡麻子为亚麻的种子，不能误作本种使用）。叶名青蕞，茎名麻秆。茎、叶以及荚壳、种子等均作药用。

【性味】甘、平，无毒。

【成分】含有脂肪油，其中主要成分为油酸、亚油酸的甘油酯。此外，尚含蔗糖、多缩戊糖、卵磷脂、蛋白质、脂麻素及脂麻油酚。

【功用】芝麻为滋养强壮品，有润肠，和血，补肝肾，乌须发等作用。叶、根、秆主治风寒湿痹、风痒。

紫苏

紫苏，属唇形科植物。叶、梗、种子均入药。种子名“黑苏子”。李时珍说：“紫苏嫩时采叶，和蔬茹之，或和盐梅作菹酸菜，食之甚香。”黑苏子炒熟，拌以盐渍橙皮，可作茶果。苏叶用以煮蟹能解毒。

【性味】辛、温，无毒。

【成分】全草含挥发油（油中主要成分为紫苏醛，紫苏酮，左旋柠檬烯，蒎烯等），种子含脂肪油、维生素B₁。

【药理】据试验报告，紫苏叶浸液，试用于因湿刺激而发热的家兔，证明有轻微的解热作用，在试管内测定紫苏能抑制葡萄球菌的生长。

【功用】苏叶发散风寒，消除郁闷，解鱼蟹毒。苏子降气平喘咳。苏梗安胎。

茄子

茄子，一名落苏。属茄科植物。有白茄、紫茄等品种，性能相似。根、茎、叶、果实均作药用，入药都用白茄，其实紫茄亦可用。

【性味】甘、寒，无毒。

【成分】含葫芦巴硷、水苏硷等多种生物硷，维生素B、C，烟酸，胡萝卜素，蛋白质，脂肪。

【功用】散血止痛，有收敛、止血、利尿、解毒作用。外用可敷治肿毒，擦洗冻疮，茄子生吃能解蟄毒。

葫芦

葫芦，又名蒲芦或扁蒲。属葫芦科一年生藤本植物。胡瓢有圆形、长形，或束腰如葫芦状。药用瓢壳，中医处方名蒲壳。

【性味】甘、平、滑，无毒。

【成分】干瓢中含葡萄糖及多缩戊糖；鲜葫芦含胡萝卜素，维生素B、C，脂肪，蛋白质。

【功用】葫芦为有效的利尿药，治水肿，消鼓胀。种子有润肠消炎作用，适用于肺炎、阑尾炎。

丝瓜

丝瓜，别名天萝或布瓜。属葫芦科攀援植物。嫩瓜作菜，老瓜入药，全草均可作药用。

【性味】甘、平，无毒。

【成分】含生物硷，氨基酸，糖类，皂甙。丝瓜水含有硝石，维生素B、C，脂肪，蛋白质。

【功用】祛风化痰，凉血解毒。本品为利尿药，并有化痰止咳作用。

冬瓜

冬瓜，一名白瓜或枕瓜。属葫芦科植物。因其瓜老熟后皮上有白粉，故名白瓜。瓜瓢作蔬菜，瓜皮、种子均入药。

【性味】甘、微寒，无毒。

【成分】种子含脂肪油，腺嘌呤，蛋白质，糖类，维生素B₁、B₂，烟酸及葫芦巴硷。

【功用】瓜皮为利尿药。冬瓜子适用于内脏脓疡，如阑尾脓肿、肺脓疡等。此外还有祛痰镇咳作用。

香瓜

又名甜瓜，属葫芦科植物。品种较多，有黄金瓜、蜜筒瓜、黄皮白肉、青皮绿肉等种。甜瓜蒂，药名苦丁香，取青皮瓜蒂者为佳。

【性味】瓜：甘、寒。瓜蒂：苦、寒，有毒。

【成分】蒂含有甜瓜毒素。

【药理】瓜蒂为催吐药，能催吐胸膈痰涎宿食以及有毒食物，因此，内服适量能急救食物中毒。研末吹鼻，促使鼻黏膜分泌流出黄水而奏保肝退黄之效。

南瓜（附北瓜）

南瓜，又称饭瓜或番瓜。属葫芦科植物。因品种不同，而瓜的形状和颜色也不同。种子、瓜蒂及瓜瓢均入药。另有“北瓜”，又名金瓜、桃南瓜，形如南瓜而较小，外果皮红黄色，民间用来治哮喘，亦可作观赏用。

【性味】甘、寒，无毒。

【成分】南瓜种子含脂肪，蛋白质，尿酶，维生素B、C等。果肉含葫芦巴碱，腺嘌呤，精氨酸，天门冬素，胡萝卜素，维生素B、C，葡萄糖，蔗糖，多缩戊糖，南瓜子碱，南瓜氨基酸。

【功用】果肉为营养品，外用有消炎、止痛作用。种子为有效的驱虫药，又可防治血吸虫病。北瓜只治喘咳。

西瓜

西瓜，一名寒瓜。属葫芦科植物。瓜瓢、汁、种子、皮均供药用。果肉作水果，供食用。

【性味】甘、凉，无毒。

【成分】果肉含磷酸、苹果酸、果糖、葡萄糖、氨基酸、甜菜碱、番茄色素、胡萝卜素、蔗糖酶、维生素C等。皮含蜡质。

种子含脂肪、蛋白质、维生素B₂等。

【功用】消暑、解渴、利尿。适用于高血压、肾炎、肝炎、胆囊炎、黄疸等。

白芥子

白芥子，是十字花科植物白芥的种子。一般药用的白芥子是芥菜的种子，品种较多，除药用外，可以榨油供食用；茎与叶可作蔬菜。

【性味】菜：辛、温，无毒。芥子：有小毒。

【成分】种子主要成分为黑芥子甙，并含芥子酶、芥子酚、芥子碱等，另含脂肪油（油中主要成分为芥子酸、花生酸的甘油酯和少量亚油酸），还有蛋白质、黏液质。

【功用】芥子外用可使皮肤发赤，久则皮肤发泡。内服小量为辛香健胃药及利气化痰药。适用于慢性支气管炎、咳喘、气逆痰多。外用则可治扭挫，闪跌、软组织受伤、关节疼痛、神经痛等。

乌梅（附青梅）

乌梅是采用未成熟的青梅，加工熏制而成，为著名的中药。未熟的青梅，浸酒即青梅酒，是夏令家庭防治痧气的药物。

【性味】酸、平，无毒。

【成分】未熟果实（青梅、乌梅），含柠檬酸，苹果酸，琥珀酸， β -谷甾醇，蜡醇，三萜成分。核仁含苦杏仁甙、脂肪油。花含挥发油。

【药理】对大肠杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌、绿脓杆菌、霍乱弧菌、结核杆菌等有抑制作用。

【功用】为解热止渴、驱蛔药。内服有清肠、退热、抑菌之效，可防治肠道传染病；外用有收敛、蚀腐肉之功。

桃

桃，属蔷薇科植物。未熟的干果名碧桃干，桃的核仁名桃仁，桃花、桃叶、桃树胶，均可作药用。

【性味】桃：酸、甘、微温。桃仁：苦；甘、平。

【成分】桃仁含脂肪油和苦杏仁甙、维生素B₁。

【功用】碧桃干止虚汗、盗汗、桃仁祛瘀血、润肠、镇咳。桃花导泻逐水。桃叶为杀虫药。桃胶是制药工业上的乳化剂和黏合剂。桃仁有毒，不可生吃。

枣

枣，属鼠李科植物。有红枣、黑枣、酸枣等品种。红枣古称大枣，黑枣称南枣，另一种叫酸枣的核仁为酸枣仁，均入药。酸枣树皮亦可药用

【性味】大枣：甘、平，无毒。酸枣：酸、平，无毒。

【成分】大枣含蛋白质、糖类、有机酸、黏液质及维生素B₂、C、P。

【功用】大枣为缓和滋养药 酸枣仁用作安神药。

香蕉

香蕉，属芭蕉科植物，别名甘蕉。原产印度，我国云南、广东、台湾普遍栽培。

【性味】甘、寒，无毒。

【成分】果实含淀粉，蛋白质，脂肪，糖类，果胶，糖，胡萝卜素，维生素B、C、E等。叶含鞣质。

【功用】生食止渴润肺，解酒毒，又为缓和滋养润肠剂，有降血压作用。

苹果

苹果，属蔷薇科植物，与林檎为同类果实。苹果，陶弘景《名医别录》称“柰”，又名频婆。林檎，宋·《开宝本草》称文林郎果，两者性能相似。李时珍说：“林檎即柰之小而圆者”。

【性味】酸、甘、平，无毒。

【成分】含苹果酸，枸橼酸，酒石酸，鞣酸，糖类。此外尚含脂肪、黏液质及胡萝卜素，维生素B、C。果皮含三十蜡烷。根皮及叶含根皮甙。

【药理】以根皮甙注射于动物，有增加尿中糖分的作用。

【功用】苹果为营养丰富的果类食物。药用为整肠止泻剂，用其干燥粉剂，止泻效果尤佳。

梨

梨，属蔷薇科植物。品种甚多，以肉脆、汁多、味甜者为佳。

【性味】甘、寒、微酸，无毒。

【成分】果实含有机酸（为苹果酸、柠檬酸），糖类（葡萄糖、蔗糖等），维生素B、C。

【功用】润肺，清心，止热咳，消痰水。生梨用为化痰止咳药。

柿

柿，原名柿。种类甚多，有红柿、黄柿、青柿，家种和野生等。生、干果实供食用。柿饼、柿霜、柿蒂、柿漆等均供药用。

【性味】柿：甘、寒、涩，无毒。柿霜：甘、平。柿蒂：涩、平。柿漆：涩、寒。

【成分】果实含糖类（蔗糖、葡萄糖、果糖等）。柿蒂含三萜酸成分（为乌苏酸、白桦脂酸、齐墩果酸等）。柿霜含甘露醇、葡

萄糖、果糖。柿叶含大量维生素C。

【药理】柿漆中所含的降压成分虽未明确，但在柿液中提得的降压物质，能使家兔血压显著下降，这恐与其所含丹宁样物质——矢布脑有关。

【功用】生柿：清热、解酒毒。柿霜：润心肺。柿蒂：治呃逆。柿为优良的降压止血药，对于高血压、痔疮出血、有便秘倾向者最为适宜。

枇杷

枇杷，属蔷薇科植物。其果实、果核、嫩叶均供药用。

【性味】果：甘、酸、平，无毒；叶：苦、平。

【成分】果肉含糖类，酒石酸，苹果酸，柠檬酸，鞣质，胡萝卜素，维生素A、B、C。果核仁含苦杏仁甙、脂肪油。叶含苦杏仁甙和维生素B₁。

【功用】利肺气，止吐逆。枇杷果肉：清凉、生津、解渴。枇杷叶（刷去叶背面的毛）及核仁为有效的祛痰镇咳药。枇杷仁有毒，和杏仁同样不可生食。

桔

桔，属芸香科植物。有柑桔、橙桔等类，肉可食。皮及种子、桔络、桔叶均又作药用。

【性味】肉：甘、酸、温，无毒。皮：苦、辛、温。

【成分】桔皮含橙甙、柠檬酸及柠檬烯等。果汁含葡萄糖、枸橼酸和维生素C。

【功用】桔皮为顺气、止咳、健胃、化痰药。桔络通络利气。桔核消肿、止痛、治疝气。桔叶疏肝利气消痰咳。

柚子

柚子，属芸香科植物。一名文旦。中国南方广东、广西等省

普遍栽培。果大皮厚肉多，肉可生食。未熟果皮名广桔红或化桔，皮及核、果都作药用。

【性味】果：酸、寒，无毒。

【成分】皮含挥发油。

【功用】下气快膈化痰。是芳香健胃、消食、化痰药。适用于胃病，消化不良，慢性咳嗽，痰多气喘等症。

香櫟

香櫟，为桔类之一，肉味较酸而皮的辛香气较烈。陈香櫟入药。

【性味】辛、酸，无毒。

【成分】皮含挥发油、橙甙、苦味成分、类似鞣质的物质，鲜品含有维生素C。

【功用】下气，去痰水，心下气痛。本品为健胃驱气药，用于消化不良、胸闷痰多、呕吐等症；对于慢性胃炎，神经性胃痛（胃气痛）较为适宜。

佛手

佛手，属芸香科香櫟的一个变种，与原种性能相似，形态不同之点为果实有裂纹如拳，或张开如指。果肉几完全退化。供药用，为芳香健胃药。

【性味】辛、温。

【成分】含挥发油及橙甙等。

【功用】芳香理气，健胃止呕，化痰止咳。用于消化不良，舌苔厚腻，胸闷气胀，呕吐咳嗽以及神经性胃痛等。

代代橘

代代橘，一名回青橙。属芸香科植物。因其果实留在树上过冬，明年开花结新果时，其皮由黄回青，两代果实同生于一树

上，故又名代代橘。花为代代花，可用来制代代花茶叶，或提制芳香油之用。代代花及未成熟的代代橘幼果（药名苏枳壳），均作药用。中药常用的江枳壳系产于江西的酸橙未熟果。

【性味】酸、苦、微寒。

【成分】代代桔果皮含挥发油（如癸醛、壬醛、十二烷醛、乙酸芳樟酯、乙酸橙花酯、乙酸香叶酯等），橙甙，维生素B、C。江枳壳果皮含挥发油（为右旋柠檬烯、柠檬酸、水芹烯等），果胶，鞣质，黄酮类（为橙皮甙等）及维生素C。

【药理】据报告：枳实、枳壳，对肠管、子宫的作用，总结指出：川枳壳、江枳壳、湖枳壳的水煎剂均有相似的作用。对小白鼠离体子宫主要呈抑制作用，对家兔在体或离体子宫主要呈兴奋作用，但亦有发生抑制者，对家兔肠管则全呈抑制作用；对麻醉犬可引起其血压升高，对蟾蜍心脏，在小量时呈兴奋作用，大量时呈抑制作用。

【功用】破气消积，利膈宽胸，化痰下气。代代花为芳香健胃药；苏枳壳健胃驱气，对平滑肌有振奋作用，适用于胃肠弛缓，子宫下垂，脱肛等症。

石榴

石榴，一名安石榴。属石榴科植物。根皮、果皮均作药用。

【性味】甘、酸、温、涩，无毒。

【成分】果实含鞣质，糖类。根皮含石榴皮碱。果皮含生物碱，鞣质，熊果酸等。

【药理】石榴根皮碱有驱除绦虫作用。石榴树根、干枝皮煎剂作用于寄生虫的肌肉，使其持续收缩，故有驱虫效果。试管内比较四〇〇种中药对于伤寒杆菌、霍乱弧菌、葡萄球菌、结核杆菌的杀菌试验，结果证明石榴皮抑制伤寒杆菌的生长作用最强。对于皮肤真菌亦有抑制作用。

【功用】根皮为绦虫驱除药。果皮为强力的治痢药，不仅有

收敛作用，而且有明显的抑制细菌的作用。

樱桃，一名含桃。李时珍说：“常为鸟雀所含食，故名。”核、根、叶作药用。

【性味】 甘、温，无毒。

【成分】 含有糖分、枸橼酸、酒石酸、维生素B、C。

【功用】 调中益脾。核为小儿麻疹透发药。

杏仁

杏，属蔷薇科植物。为止咳化痰药，有苦杏仁、甜杏仁两种。甜杏仁可作茶点果品供食用，亦入药。苦杏仁有毒，不可生食，入药多为煎剂。

【性味】 辛、苦、甘、温，有小毒。

【成分】 苦杏仁含氰甙（苦杏仁甙），经酶水解，产生氢氰酸、苯甲醛及葡萄糖。苦杏仁甙不纯是氰酸，此外尚含酶和脂肪油。甜杏仁含有苦杏仁甙、脂肪油、糖分、蛋白质、树脂、扁豆甙、杏仁油。

【功用】 苦杏仁主咳逆上气。甜杏仁又名巴旦杏仁，为滋养缓和性止咳药，主治咽干、干咳。

杨梅

杨梅，一名珠红。属杨梅科植物。果供鲜食及加工制成罐头食品。

【性味】 酸、甘、温，无毒。

【成分】 果含糖类、蜡质、维生素类。树皮含杨梅树皮色素及杨梅树皮甙。

【功用】 止呕秽，断下痢，消食解酒，止渴。果实治心胃气痛及吐泻。树皮能止血，治下痢，外用治刀伤出血。

无花果

无花果，属桑科植物，一名奶浆果。叶如花枸叶，大而粗糙，三一五掌状分裂，果如凉粉果，熟时软烂，味甘如柿而无核。干果作食用，亦作药用。

【性味】 甘、平，无毒。

【成分】 果含糖类、枸橼酸、苹果酸、醋酸、酶等。

【功用】 开胃，止泻痢，治五痔。为缓和滋养润肠药，有催乳作用，兼具驱虫、消炎、消肿之功。果枝和叶都含有消化酵素，可作辅助消化药用。

番木瓜

番木瓜，又名万寿果、木瓜、番瓜。属番木瓜科植物，鲜果可生吃，作菜蔬，腌食，作蜜饯；未成熟的果实及叶可供药用。

【性味】 甘、寒、平，无毒。

【成分】 果含丰富糖分，有机酸，脂肪，蛋白质，维生素B、C、G等，未熟果的乳液中含有两种生物酶，一为木瓜蛋白酶，一为脂肪酶。

【药理】 木瓜蛋白酶可分解蛋白质为氨基酸。脂肪酶能分解脂肪。据最近报导，番木瓜的乳液制品，除作消化剂外，并有强心及医治湿疹等皮肤病之用。其中的木瓜蛋白酶，用在合成抗菌素和抗癌药物方面，可望成为一种有前途的新药，又其蛋白酶素，则为绦虫驱除剂。

【功用】 健脾胃，助消化，消暑解渴。

凉粉果

凉粉果即木莲，一名木馒头、鬼馒头，中药材称鬼球。是桑科薜荔的花托（果）。破之有白汁，揉搓于水中，可制凉粉。叶茎（即“薜荔”）、果都作药用。

【性味】 甘、平、涩，无毒。

【成分】 含蛋白质、脂肪、糖类。种子中含有一种凝胶质样的果胶。

【功用】 本品为强壮药，有下乳汁，壮阳道，固精，暖腰膝，消炎散肿，消痈疽，解毒功效。近来有人试用于各种肿瘤。

白果

白果树，又名公孙树，银杏树，属银杏科植物。木材优良，种子可食，与叶均入药用。

【性味】 甘、苦、平、涩，有小毒。

【成分】 叶含莽草酸、白果双黄酮、异白果双黄酮、甾醇。种皮（白果肉）含鞣质、糖类、白果酸、氢化白果酸、氢化白果亚酸。种子（白果仁）含脂肪油、淀粉、蛋白质、组氨酸。

【药理】 据报导，油浸三个月的白果果浆中含有抗菌成分，对若干革兰氏阳性及阴性细菌均有抑菌作用，对结核杆菌作用尤为显著。

【功用】 温肺益气。白果仁是一种止咳平喘药，有滋养、固肾补肺之功。用于肺病咳嗽，老人虚弱体质的哮喘。因其有小毒，故必须炒熟或煮水服食。油浸白果，适用于肺结核。

白果有毒成分主要在果肉中，油浸白果，可能毒性被破坏，故治肺结核可用果肉，白果仁也有毒，小孩生食白果仁五至十粒，即可中毒，故应注意炒熟，并不宜多食。

胡桃

胡桃，一名核桃或羌桃，原产于四川、甘肃西部的少数民族地区，汉代张骞使西域带来，故又称胡桃。属胡桃科植物。中国北方普遍栽培。种仁、果隔、果皮、树叶都作药用。种仁并可榨油食用。

【性味】 仁：甘、平、温。

【成分】 种子(核桃仁)含脂肪油,蛋白质,糖类,烟酸及维生素B₁、B₂。果肉含胡桃叶醌,鞣质。叶含挥发油,树脂,鞣质,没食子酸,缩合没食子酸,氢化胡桃叶醌;核壳含五碳糖。

【功用】 补气养血,润燥化痰,温肺肾,益命门。胡桃肉为滋养强壮品,润肺补肾,平喘止咳,胡桃仁油及叶可治皮肤病。果肉皮煎汁,可作洗发剂和疥癣药,泡酒服可止痛。果隔治遗尿。

桑椹

桑椹,通称桑果。属桑科植物桑树上所结的一种聚合果。嫩时色青,味酸,老熟时色紫黑,多汁,味甜。桑椹子、桑皮、桑叶、桑枝都作药用。

【性味】 甘、平,无毒。

【成分】 桑叶有多量胡萝卜素及鞣质。桑皮含还原糖,多缩戊糖及半乳糖酐。成熟桑椹果含葡萄糖,蔗糖,琥珀酸,酒石酸,维生素B₁、B₂、C,烟酸,色素等。未熟青桑椹含有氰酸。

【药理】 桑枝煎汁,给予动物口服,证明有使血压下降作用,桑根白皮也有降血压作用,但根及新梢叶无降压作用。

【功用】 桑椹:补虚益气,去水气。桑叶降血压,清肝明目。嫩桑枝去风湿,治臂痛。桑根白皮利尿、止咳、治浮肿。

胡颓子

胡颓子,又名雀儿酥,羊奶子。属胡颓子科常绿灌木。长江以南各省均有分布。果熟时味甜可食。根、叶、果实均供药用。

【性味】 酸、涩、平,无毒。

【成分】 果实含有糖类,脂肪,鞣质,有机酸及维生素B、C。

【功用】 主治肺虚喘咳,脾虚泄泻。

桂圆

桂圆，一名龙眼，俗呼圆眼。属无患子科植物。产中国东南、南部及西南诸省。果供生食或加工成干制品。《名医别录》称其为“益智”，言其功能养心益智故也。《开宝本草》称：“亚荔枝”，言其形状如荔枝也。龙眼肉、核、皮及根均可作药用。

【性味】 甘、平，无毒。

【成分】 肉含维生素B、葡萄糖、蔗糖及酒石酸。核食皂素、脂肪及鞣质。叶含槲皮素、槲皮甙、鞣质等。

【药理】 龙眼肉的水浸剂，在试管内对于奥杜盎氏小芽胞癣菌有抑制作用。龙眼叶适用于外伤，能止血消炎。

【功用】 开胃益脾，补心长智。龙眼肉为营养品，有安神补血之效。果核为收敛止血药。

荔枝

荔枝，一名丹荔，名见宋·《开宝本草》。为无患子科植物。与桂圆极相似，唯花无花瓣，果熟时红色，外果皮有瘤状突起。自古为中国著名果品，产中国东南、南部及西南诸省。果与核均可药用。

【性味】 甘、酸、温，无毒。

【成分】 果肉含蔗糖、葡萄糖、蛋白质、脂肪、维生素C及柠檬酸等。

【功用】 荔枝肉：补脾益肝，止咳，养心神，止烦渴，发痘疮。核、根皮：治疝气，消结肿，止痛，镇咳。

葡萄

葡萄，属葡萄科植物。果可生食，制葡萄干和酿酒。藤及根供药用。果肉以栽培品为佳，药用多以野葡萄的藤及根为好。

【性味】 甘、平、涩，无毒。

【成分】 果含糖类，蛋白质，维生素B₁、B₂、C，烟酸及其他矿物质。根、茎及叶含橡胶质，糖类和酶等。

【功用】 果制酒有营养强壮作用。根及藤祛风利水，治风痹筋骨痛，并有镇静、止呕、止痛作用。

枸橘

枸橘，一名臭橘，属芸香科植物。中药材名枸橘李。李时珍说，“其树如橘，小枝扁平而有刺，人家多栽作篱笆，结实大如弹丸，壳薄不香”。果及花、叶作药用。

【性味】 辛、温，无毒。

【成分】 花含挥发油，油中主要为柠檬烯、芳樟醇、乙酸芳樟酯等。果实含挥发油及枸橘甙、橙皮甙。

【功用】 疏肝利尿，理疝，消肿。果实适用于乳房核肿。花为芳香健胃药，适用于肝胃气痛。

亚麻

亚麻，别名山西胡麻。属亚麻科植物。中药店所售的大胡麻（巨藤子）即属本种。种子久食易中毒。榨取的油可供药用及工业用。

【性味】 甘、辛、平。

【成分】 种子含脂肪油（为亚麻油酸等甘油酯），黏液质，蛋白质，甾甙类。

【功用】 养血祛风，补益肝肾，治病后虚弱、眩晕等症。

番石榴

番石榴，又名鸡矢果，属桃金娘科灌木或小乔木，野生或栽培。浆果味甜可生食。叶、树皮、未熟果均供药用。

【性味】 涩、甘、平。

【成分】 叶含挥发油（丁香油酚等）。树皮、叶、未熟

果含有鞣质。

【功用】 止泻，止血，消炎，收敛，燥湿。

八月瓜

木通的果实名八月瓜、药材名八月扎，生果熟时味甜可食。属木通科植物。茎、藤及果实均作药用。

【性味】 茎叶：苦、平，无毒。果实：甘、微寒，无毒。

【成分】 木通含木通甙。果实含糖类及少量没食子酸。种子含脂肪油。

【功用】 利水消肿，清心除烦热。

柏子仁

柏子仁，为柏科植物侧柏的种子，柏子仁可食，并作药用。侧柏叶亦为常用中药之一。

【性味】 柏子仁：甘、平，无毒。侧柏叶：苦、微温，无毒。

【成分】 柏子仁含脂肪油、蛋白质、可溶性脂肪酸。侧柏叶含有松柏苦味素、侧柏甙、挥发油、鞣酸、树脂等。

【功用】 柏子仁为滋养强壮药，有祛痰止咳之功。侧柏叶为止血药，有祛风湿，治痹痛之功。

食茱萸

食茱萸，一名樗叶花椒、欋子、辣子等。属芸香科落叶小乔木，枝有刺，蓇葖果红色，种子棕黑色。果实供食用，作调味香料，故名食茱萸，有别子吴茱萸。亦供药用。

【性味】 辛、苦、温，无毒。

【成分】 叶含挥发油、树脂、酸性成分。树皮含茵芋碱、挥发油。

【功用】 温中，燥湿，暖胃，健胃。

覆盆子

覆盆子，属蔷薇科植物。为“插田蕪”的果实，味甜可食。可制糖、酿酒，入药可作滋补强壮剂。

【性味】 甘、平，无毒。

【成分】 含有机酸、挥发油、果脂类物质、葡萄糖、维生素C。

【功用】 温中，益气力，壮阳，补肾精，益肝明目。

苦瓜

若瓜，又名锦荔枝、癞葡萄。属葫芦科，一年生攀援状草本。卷须不分枝，果实圆头状椭圆形，外果皮有瘤状疙瘩。嫩瓜炒熟作菜，熟时黄色，内有红瓢子，味甜可食。茎、叶、果、子均供药用。

【性味】 甘、苦、寒，无毒。

【成分】 果实：含腺甙。种子含苦瓜素、脂肪酸、蛋白质。

【功用】 果实清心明目。种子益气壮阳。

黄皮

黄皮，一名黄皮果，属芸香科植物。花轴、花枝叶轴及小叶片背面叶脉上均有集生成簇的密毛，果实黄色，被毛，比金柑还小，状如川楝子而味酸，果肉可食，叶、根皮及果核均供药用。

【性味】 气香、性平、味酸、微苦、辛。

【成分】 种子含油量达53.2%。果皮、叶均含挥发油。叶又含酚类、黄酮甙、氨基酸。树皮含小蘖硷、黄柏硷、掌叶防己硷等多种生物硷、甾醇、黏液质、酯类成分。

【功用】 宣解郁热，理疝痛。叶可防治流行性感冒。根能治气痛及疝痛。这是南方群众广为使用的一种民间药。

木半夏

木半夏，属胡颓子科落叶灌木。果实可食，与根、叶均供药用。

【性味】 甘、平，无毒。

【成分】 果食果胶、有机酸、脂肪油、糖类。

【功用】 收敛、消肿、平喘、止泻。

椰子

椰子，属棕榈科植物。栽培于热带、亚热带地区。椰肉（即胚乳）白色，供食用或榨油，胚乳内部水液可作饮料。

【性味】 甘、温，气香。

【成分】 椰子果肉含脂肪油60—65%，油中的成分为癸酸、棕榈酸、油酸、月桂酸等。外果皮含氢氰酸。

【功用】 椰子果肉：补虚强壮。果汁：清暑解渴，并能驱虫。

杨桃

杨桃，或称羊桃，一名五棱子，五敛子。属酢浆草科植物的果实。表面色青，有五棱，如剑脊状，皮肉脆软，可生吃或作蜜饯。花、果、根、叶均可作药用。

【性味】 酸、甘、平、涩，无毒。

【成分】 含糖类，维生素B₁、C，草酸盐等。

【功用】 果：生津止咳，下气和中。叶：利小便，捣烂外敷肿毒，散热止痛。

菠萝

菠萝，又称凤梨，属凤梨科植物。叶如铁扁担（剑麻），果形如松球而大，多汁，味甜美，可生吃或制罐头、蜜饯。叶有纤

维，可造纸或制绳索。果与叶均可药用。

【性味】 甘、微涩、平。

【成分】 果含糖类、脂肪、淀粉、蛋白质、有机酸等。叶含鞣质。

【功用】 清暑解渴，消食止泻。

木瓜

木瓜，一名海棠梨。属蔷薇科植物。其木状似贴梗海棠，春末开花，深红色，结实大如桃，亦似小瓜。皮黄而红，蒂间有鼻似乳凸，香而甘酸，性脆，可蜜渍，或去子捣泥蜜煎作糕食。

【性味】 酸、甘、温，无毒。

【成分】 含大量苹果酸、酒石酸、枸橼酸以及维生素C、黄酮类、鞣质。

【功用】 主治湿痹，脚气，霍乱吐泻，转筋。有清暑解毒，舒肝止痛之功，适用于风湿筋骨痛、跌打扭挫伤、筋挛急以及肺病咳嗽、痰多等。

槟榔

槟榔，属棕榈科的常绿高大乔木。它的未熟果实即枣儿槟榔，热带民族多用来当茶果供宾客，故有槟榔之名。果皮为大腹皮，里面的种子即槟榔，均作药用。

【性味】 苦、辛、温、涩，无毒。

【成分】 含有各种生物硷，有效成分为槟榔硷，此外尚含鞣质、脂肪及槟榔红。

【功用】 槟榔驱绦虫、姜片虫、蛔虫等，治腹胀，下水肿，消脚气、奔豚，诸瘴疔。大腹皮有利尿行气之功。亦有消肿胀、治脚气肿痛之效。

黄瓜

黄瓜，一名胡瓜。属葫芦科植物。其苗作药用。

【性味】 甘、寒，无毒。

【成分】 瓜含多缩戊糖，维生素B₁、B₂，烟酸，蛋白质，糖。种子含脂肪油。

【功用】 清热利水，解毒消炎。

油橄榄

油橄榄，一名齐墩果。属木犀科植物。《酉阳杂俎》云：“齐墩果生波斯（伊朗），树高二丈，子如杨梅，五月熟，其核西域人用以榨油：煎饼果。”原产地中海一带。

【性味】 甘、平，无毒。

【成分】 果含脂肪油38.11—73.95%（其中脂肪酸以油酸为主，并有亚麻酸），又含油酸酯酶，色素甙。

【功用】 为营养丰富的高级食用油，又供药用，为制外用软膏及硬膏的原料。

加 工 类

食盐

食盐，凡海盐、井盐、湖盐、岩盐，都可食用及药用。

【性味】 甘、咸、寒，无毒。

【成分】 主要咸分为氯化钠，其他尚有少量杂质，如氯化钾、氯化钡、硫酸钙、硫酸镁、硫酸钠。海盐中还含有人体所必需的碘，但精制食盐及岩盐中不含碘或含量极微。

【功用】 和脾胃，消宿食，助肾脏，坚筋骨，坚齿，明目，解食毒。

酒

酒的种类有：米酒，又称黄酒；烧酒又名白酒或火酒；以及葡萄酒等。浸药酒多用烧酒；做药引一般多用黄酒。诸酒都以陈久者为佳。

【性味】甘、辛、温（烧酒性大热）。

【成分】黄酒含乙醇约10%，绍兴酒含乙醇约11.7%，烧酒含乙醇约49—81%。

【功用】通血脉，行药势。小量可兴奋神经，增进血液循环，促进药力发挥；过量则醉人伤脑。为祛风活血、止痛药，多用为药引。

醋

醋，本草称苦酒或酢，通称米醋或酸醋。药用以酃醋（浓而味厚者）为良。

【性味】酸、苦、温，无毒。

【成分】含醋酸约20%，维生素B₁、B₂，烟酸。

【功用】消痈肿，治疮癣，熏鼻治失血昏晕（急性脑贫血）。

酱（附酱油）

【性味】寒、咸，无毒。

【成分】酱油含蛋白质，氨基酸，脂肪，糖类，维生素B₁、B₂，烟酸。

【功用】除热止烦，解药物及鱼、肉、野菜、菌蕈毒。

豆腐

豆制品的豆腐浆、豆腐皮、豆腐渣、豆浆锅粬等，都作药用。（注意：豆浆要煮透，煮之不透吃了易引起中毒。）

【性味】甘、咸、寒、平。

【成分】含蛋白质、脂肪、糖、烟酸、维生素B、氨基酸。

【功用】宽中益气，清热散血，消胀利水。

豆豉

豆豉，有淡豆豉、大豆豉、香豆豉等别名。制酱的为咸豆豉；入药都用淡豆豉，系用黑大豆加工制成的淡味豆豉。

【性味】苦、寒，无毒。

【成分】含蛋白质，脂肪，糖，维生素B₁、B₂，烟酸。

【药理】本品内服后能刺激胃之知觉神经，间接反射于延髓之呕吐中枢引起呕吐。

【功用】解表清热，透疹解毒。适用于热病时胃中痰涎结滞，胸闷烦呕等症。

糠粃

糠粃，《本草》名“春杵头细糠”，是大米加工筛下的米皮和胚芽。

【性味】苦、甘、平，无毒。

【成分】含有多量维生素A、B，氨基酸，胆碱，蜡，蛋白质，糖。

【功用】治膈气、脚肿、痿痹、行迟等。

饴糖

饴糖，一名麦芽糖，古方谓之胶饴，是糖稀，状如胶蜜。其牵拉凝结而色白者，叫做饴飴，性能相同。

【性味】甘、温，无毒。

【成分】含麦芽糖。

【功用】补虚冷，健脾胃，润肺止咳。饴糖为滋养缓和强壮药，营养价值比砂糖高，古方多用以补中益气，主治虚劳腹痛。

酒酿

酒酿，又名甜酒酿，即未榨出酒之米酵。

【性味】甘、辛、温。

【成分】含糖，有机酸，乙醇，维生素B₁、B₂。

【功用】性善窜透，用以佐药。发痘浆，托疮毒，活血行经，散结消肿。

锅粬

锅粬，俗称饭焦。

【性味】甘、淡、平。

【成分】含淀粉。

【功用】厚肠胃，助消化。

红曲

红曲，或叫赤曲，系酿造中的副产品，不仅烹调食物用以着色，并入药。

【性味】甘、温，无毒。

【成分】含淀粉酶、胡萝卜色烯类。

【功用】健脾消食，活血化瘀。

动 物 类

鸡

鸡的药用部分有：鸡蛋、蛋壳、蛋黄、鸡肝、鸡肫皮（鸡内金）、雄鸡冠、鸡血……等

【性味】鸡肉 甘、咸、平。鸡蛋：甘、平。

【成分】鸡肉含蛋白质，脂肪。鸡蛋含蛋白质，脂肪，维生素A、B、C、D，烟酸。蛋黄含卵磷脂，胆甾醇。

【功用】补益五脏，治脾胃虚弱。鸡蛋蛋白外涂解热毒红肿，生服解胡蔓草毒。蛋黄治心悸怔忡，蛋黄油生肌长肉。鸡蛋壳壮骨抑制胃酸。喜蛋（孵化成鸡胚的蛋）补虚损、治眩晕。鸡肝明目治夜盲。鸡苦胆治百日咳。鸡肫皮助消化。雄鸡冠调经。鸡血治出血和喘咳。

鸭

鸭，原名鶵，或称家凫。老鸭、鸭蛋、松花鸭蛋，均作药用。

【性味】甘、咸、微寒，无毒。

【成分】鸭蛋含蛋白质，卵磷脂，维生素A、B，烟酸。

【功用】皮蛋：清凉，明目，平肝。

雀

雀，俗称麻雀。麻雀屎名白丁香。雀肉、雀卵、白丁香均供药用。

【性味】酸、甘、温，无毒。

【成分】含蛋白质、脂肪、无机盐类（磷、钙、铁等）。

【功用】壮阳，暖腰膝，缩小便，治崩带。

燕窝

燕窝，是中国海南岛、东沙群岛、南沙群岛、西沙群岛的金丝燕每年产卵前所做的窝，金丝燕以海蛤、小鱼等为食。产卵前口吐胶质，做成燕窝。有毛燕窝，白燕窝，血燕窝，燕根等。初次做的有毛，渔民把它采了，燕就再做，二次做的没有毛，是白燕，若再被采去，因快要下蛋了，这时吐出的胶质，带有血丝，有的只做了一条边，蛋就掉下来跌碎了，这些就是血燕或燕根。

为珍贵食品，并作药用。

【性味】甘、淡、微咸、平，无毒。

【成分】燕窝的成分为蛋白质，其中的主要成分为：精氨酸、胱氨酸、二盐酸、组氨酸、色氨酸、酪氨酸，此外为糖、无机盐类。

【功用】补肺养阴，发痘疹，缩小便，治虚劳。

鹅

鹅，一名家雁，首载于《名医别录》。李时珍说：江淮以南多畜之，有苍白二色，白鹅、苍鹅性能相同。鹅的血、胆、油等均供药用。

【性味】肉：甘、平。血：咸、平。胆：苦、寒。

【成分】鹅肉含蛋白质，脂肪，维生素A、B，烟酸，糖。鹅蛋含蛋白质，油脂，卵磷脂，维生素，钙、镁、铁等。

【功用】鹅血为解毒药，古时用以解沙虱、射工毒，治噎膈。鹅胆解热，止咳，消疮痔。鹅油治皴裂。鹅涎治骨刺鲛喉。

羊

羊的种类较多，有山羊、绵羊、野羊等。陶弘景说：“羊有多种，入药用以青色羖羊（雄性山羊）为胜，次则乌羊。”又说：“羖羊，北人引羊群以此为首，谓之头羊。”李时珍说：“生江南者为吴羊，毛短；生秦晋者为夏羊，毛长，剪毛为毡，又谓之绵羊”。羊各部分都可作药用。

【性味】肉：热。血：咸、平。肝：苦、寒。角：咸、温。

【成分】肉含蛋白质，脂肪，糖，无机盐，维生素A、B，烟酸等。肝含蛋白质，脂肪，糖，无机盐，烟酸及维生素A、B、C。

【功用】羊肉暖中补虚，开胃健力。羊血解胡蔓莽草毒。羊肝养肝明目。羊角为有效的平肝熄风药，主治头风、头痛及小儿惊搐风痫，功用与羚羊角相似。

牛

牛，有黄牛、水牛，以及中国青藏高原的牦牛，本草称毛犀等。牛肉、牛角、牛黄、牛肝等均可作药用。最著名的如牛黄，医疗功用较著，牦牛角和犀牛角性能相近，水牛角也有类似性能。

【性味】肉：甘、温，无毒。水牛角：苦、寒。牦牛角：酸、咸，无毒。牛角腮（角内嫩骨）：苦、温。牛乳：甘、微寒。

【成分】肉含维生素A、B，烟酸，蛋白质，脂肪，无机盐等。牛乳含维生素A、B，烟酸，蛋白质，脂肪，糖等。

【功用】牛肉：补中益气，滋养脾胃，强健筋骨，消水肿。水牛角：主治疔气、热毒、风火头痛、吐血鼻衄。牦牛角：主治惊痫热毒、诸血热病。牛黄：镇痉、镇静、清心、退热、解毒。牛蹄甲：能止血、消瘀、接骨。牛角腮：止妇女崩漏带下。牛乳：止渴、养心肺、润皮肤。黄明胶（牛皮胶）：滋阴，补血，止血。牛鼻：安胎、治腰痛。百草霜（牛粪）：治肝炎、黄疸。

马（蹄甲、马宝）

马蹄甲，即钉马蹄铁时削下来的角质，马宝即马的肠结石，又名酢答。马蹄甲、马宝、马乳等均入药。

【性味】马蹄甲：甘、平，无毒。马乳：甘、温，无毒。马宝：甘、咸、平，无毒。

【成分】马乳：含糖，维生素A、B，烟酸，蛋白质，脂肪等。

【功用】蹄甲止血、止带。马宝定惊。马乳治消渴。

鹿

鹿肉可食，入药则主要为鹿茸及角。鹿角是公鹿所生的角，其未成熟的幼角叫鹿茸。用鹿角熬炼的胶为鹿角胶；熬胶所余之

渣质名鹿角霜，均入药用。鹿有梅花鹿、马鹿两种。马鹿体较大，药用以梅花鹿之角及茸为佳，但马鹿之茸，角与其性能亦相似。

【性味】咸、温，无毒。

【成分】鹿角含胶质、磷酸钙、碳酸钙及含氮物质等。鹿茸的水溶性浸出物中含有多量胶质。其灰分中的成分为钙、磷、镁等。梅花鹿茸还含有卵巢激素样物质即雌酮。

【功用】鹿茸：疗虚劳、益精气。鹿角：强骨髓，补腰肾，通乳汁。主治恶疮痈肿，折伤，腰脊痛。鹿肉：为滋补强壮品，中药有“全鹿丸”成药。

驴皮胶

驴皮胶，一名阿胶。原产山东阿县，系用阿县井水熬煮黑驴皮制成的，故有此名。

【性味】甘、平，无毒。

【成分】阿胶含赖氨酸、精氨酸、组氨酸、胱氨酸等，其中以赖氨酸含量为多。其总氮含量为16.5%，另钙含量为0.11%，硫含量为2.1%。

【药理】动物实验证明，在创伤休克危急期，已经补液等抢救措施仍难挽救其生命时，用精制驴皮胶制成的注射溶液注入，能使极低血压上升，转危为安。

【功用】调经，止血，养肝，滋肾。

猪肤（猪蹄脚）

猪肤即猪皮。张仲景《伤寒论》中有“猪肤汤”方，本草有“悬蹄甲”，民间使用中草药往往用猪蹄脚同煮服。猪皮、猪蹄脚均可作药用。

【性味】甘、平，无毒。

【成分】猪皮及猪蹄脚均含蛋白质、脂肪，并富含动物胶。

质。

【功用】和血脉，润肌肤。治吐血，衄血，妇女血枯，经水不调，崩中漏下。

狗

狗，《本经》列为中品，李时珍云：“狗类甚多，其用有三，吠犬长喙善猎，吠犬短喙善守，食犬体肥供馐，凡本草所用，皆食犬也”。

【性味】狗肉：咸、酸、温，无毒。

【功用】安五脏，暖腰膝，益气力。

刺猬皮

猬，《本经》列为中品，一名猬鼠，肉可食，猬皮入药，名刺猬皮。

【性味】苦、平，无毒。

【功用】主治五痔，肠风，带下赤白。

兔

兔，有家兔、野兔，其毛又有灰、白、黄色等，其肉可食，兔脑、兔肝、兔屎均供药用，以野兔为佳。

【性味】兔肉：辛、平，无毒。

【功用】兔脑：催生，治冻疮。兔肝：明目，治头晕。兔屎治劳瘵，瘖眼，去浮翳。

鲤鱼

鲤鱼，有赤鲤、黄鲤、白鲤等品种，性能相似。《神农本草经》列之为上品。陶弘景说：“其鳞从头至尾无大小，每鳞有小黑点，为诸鱼之长，为食品上味。”

【性味】甘、平，无毒。

【成分】含蛋白质，脂肪，钙，磷，铁及维生素A、B，烟酸等。

【功用】营养、催乳、健胃、利水。对于黄疸、水肿，尤其对怀孕妇女的浮肿、胎动不安有效。

黄颡鱼

黄颡鱼，一名黄颊鱼或黄魮鱼，无鳞，长十余厘米，青黄色，具褐色斑纹，口宽，下位，须四对，背鳍、胸鳍各具一硬刺，生活于江湖底层。

【性味】甘、平，微毒。

【功用】利小便，消水肿，祛风、醒酒。

黄花鱼

黄花鱼，一名石首鱼。简称黄鱼。李时珍说：“生东海中，形如白鱼，扁身，弱骨，细鳞，黄色如金，头中有白石两枚，莹洁如玉，故名石首鱼。”

【性味】甘、平，无毒。

【成分】含蛋白质，脂肪，糖，维生素A、B，烟酸等。

【功用】开胃益气。头中鱼脑石能下石淋（尿路结石），主治小便淋沥不通，解野菌毒。腹中白鳔可作鱼胶，有止血之效，能防治过敏性出血紫斑病。

鲢鱼

鲢鱼，原名鳊鱼。可蒸食，肉味鲜美为席珍，入药用。

【性味】甘、平，无毒。

【成分】含蛋白质14.44%，脂肪11.14%，以及糖类，钙，磷，铁。

【功用】补虚劳，益脾肺，宜小儿及妇女产后食之。

鲫鱼

鲫鱼，一名鮓鱼，收载于《名医别录》，供食用，亦作药用。

【性味】甘、温，无毒。

【成分】含蛋白质13%，脂肪1.1%，以及糖类，无机盐，维生素A、B，烟酸等。

【功用】主虚羸，温中下气。主要用于利水，治水肿；烧存性治疗胃肠道出血及呕吐反胃；外用解毒、消炎、治痈疮。

鲈鱼

鲈鱼，一名四鳃鱼。

【性味】甘、平，有小毒。

【成分】蛋白质17.8%，脂肪1.62%，以及糖类，灰分，钙，磷，铁，维生素A、B。

【功用】滋补、益筋骨，和肠胃，治水气。

青鱼

青鱼，一作鲭。收载于宋·《开宝本草》，苏颂说：“形如鲛，而背正青色”。青鱼肉肥美。青鱼胆在腊月收之，可阴干入药。

【性味】青鱼胆：苦、寒，生吃有毒。

【成分】青鱼含蛋白质，脂肪，糖类，维生素，钙，磷，铁，镁等。

【功用】胆：清热解毒；鱼鳞胶：止血。

乌贼鱼

乌贼，原名乌鲗，早在《素问》中已见其名，并收载于《神农本草经》，列入上品。乌贼骨药材名海螵蛸。

【性味】咸、微温，无毒。

【成分】乌贼骨含碳酸钙。

【功用】乌贼骨是一种良好的和胃制酸药，有收敛止血作用。

黑鱼

黑鱼，原名鳢鱼，《神农本草经》列为上品。李时珍说：“鳢首有七星，形长体圆，头尾相等，细鳞，色黑，有斑花纹，颇类蝮蛇，形状可憎，南人珍食之。”

【性味】甘、寒，无毒。

【成分】含蛋白质17%，脂肪1.7%，以及糖类，无机盐，维生素A、B，烟酸等。

【功用】补脾益胃，利水消肿，治湿痹、脚气、妊娠水肿。

鳊鱼

鳊鱼，又名桂鱼。食之味美，并作药用。

【性味】甘、平，无毒。

【成分】含蛋白质19.29%，以及脂肪，灰分，钙，磷，铁，维生素A、B，烟酸等。

【功用】补虚劳，益脾胃，治肠风下血。

鳊鲡

鳊鲡，俗称白鲢。李时珍说：“其状如蛇，背有肉鬣连尾，无鳞，有舌，腹白背青，大者长数尺，脂膏最多。”

【性味】甘、平，无毒。

【成分】含蛋白质、脂肪及维生素A。鳊油成分大部为软脂酸，其他尚有肉豆蔻酸、硬脂酸、十六烯酸（或称鳊酸），鳊鱼酸及十四烯酸等。

【功用】主治肺癆，小儿疳癆，肺结核及神经衰弱。

注：鳗鱼治疗结核病，中国古代有丰富的经验记载，日华诸家本草称其主治传尸癆（肺结核）。唐·孟诜说：“主治五痔，疮痿，诸疮瘰癧（包括淋巴结核，肛门结核）”。宋·苏颂说：“以五味食治久病劳瘵”。梁·陶弘景用之治诸痿疮。宋·《圣惠方》用之治骨蒸劳瘦。明·李时珍用之治小儿疳癆等等，不胜枚举。还有李时珍引《稽神录》的一个故事，生动地说明鳗鱼的抗肺癆作用，说有人病瘵（肺结核，古时称劳瘵。）相传互相传染，死者多人，因取病人弃于江边以绝害。渔人见之，乃一女子，犹活，取置渔舍，日以鳗鱼喂之，渐愈，遂为渔人之妻（沈括《梦溪笔谈》亦载此故事）。

黄鳝

黄鳝，原名鳝。《名医别录》列为上品。李时珍说，“身黄背黑，体多涎沫，大者长二尺，夏出冬蛰”。黄鳝可食，亦作药用。

【性味】甘、大温，无毒。

【成分】含蛋白质17.9%，以及脂肪，无机盐，维生素A、B，烟酸等。

【功用】补中益血，疗虚损。血治疮癰痔瘻及口眼喎斜。

鲇鱼

鲇鱼，古称𩺰鱼。

【性味】甘、温，无毒。

【成分】蛋白质14.49%，脂肪2.1%，以及糖类，钙，磷，铁。

【功用】补中，益阴，利小便，疗水肿。

蛇

蛇的种类很多，总的区分为毒蛇与无毒蛇两类。毒蛇的毒素

在头部毒牙下面的毒囊里，切除蛇头后，蛇肉没有毒。所以有毒蛇与无毒蛇都可吃，药用有蕲蛇、蝮蛇、金钱白花蛇、乌梢蛇，还有蛇蜕以及蛇胆等。

【性味】 乌蛇：甘、平，无毒。白花蛇：甘、咸、温，有毒。蝮蛇：苦、微寒、有毒。蛇蜕：咸、甘、平，无毒。

【成分】 一般蛇肉的营养成分为蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素A、维生素B₁、维生素B₂等。干燥的蝮蛇含胆甾醇、脂肪、牛磺酸及一种含氮性的结晶体。

【功用】 主治诸风顽痹，麻木不仁，风瘙，疥癩。蛇肉为强壮神经药。蛇蜕有镇静作用。蛇胆清肝明目、化痰。

泥鳅

泥鳅，一名鱖鱼，收载于《本草纲目》。李时珍说：“长三至四寸，沉于泥中，如鳝而小，头尖，身青黄色，无鳞，以涎自染，滑疾难握。”

【性味】 甘、平，无毒。

【成分】 含蛋白质、脂肪等。

【药理】 泥鳅滑涎具有强力的抗菌消炎作用。

【功用】 肉：暖中益气，解毒收痔。泥鳅滑液为消炎良药，对丹毒、痈肿等各种急性炎肿有卓效。近来人们实验中发现它还能治急、慢性肝炎。

河蟹

河蟹，一名石蟹，或称小石蟹。蟹的种类很多，有大石蟹、毛脚蟹、湖蟹、江蟹、海蟹等，大蟹主要供食用，药用以河蟹（小石蟹）为多。

【性味】 咸、寒。

【成分】 含蛋白质，脂肪，糖类，以及无机盐，烟酸，维生素A、B₁、B₂。

【功用】 散瘀血，续筋接骨，解漆毒。爪催产下胎。

虾

虾，原名鰕，见《名医别录》。李时珍说：“江湖出者大而色白，溪池出者小而色青，皆背有断节，尾有硬鳞，多足而好跃，其肠属脑，其卵在腹外，食以姜醋，饌品所珍”。

【性味】 甘、温。

【成分】 含蛋白质16.4%，脂肪以及糖类，无机盐，烟酸，维生素A、B₁、B₂。

【功用】 托痘疮，下乳汁，壮阳道，是一种强壮补精药，内服有托里解毒之功。

蛤蚧

蛤蚧，原名角蟾。其肉可食，亦入药，药力在尾。

【性味】 咸、平，有小毒。

【功用】 补肺气，益精血，助阳道，平喘嗽。

蛙

蛙，一名田鸡。李时珍说：“南方人食之，肉味如鸡，故名田鸡。”蛙的种类甚多，有青蛙、泥蛙、金线蛙、树蛙、林蛙等，总的名称为蛤蟆。吉林、黑龙江所产的林蛙又名蛤士蟆，蛤士蟆母蛙的输卵管名蛤士蟆油，俗称田鸡油，作药用，是一种良好的滋补强壮剂。

【性味】 蛙：甘、寒。田鸡油：甘、平。

【成分】 蛤士蟆油的成分，大部分为蛋白质，脂肪仅占4%左右，糖类约10%，其他尚有少量磷、硫等，并含维生素A、D。

【药理】 据报导：蛤士蟆油对小白鼠的发育有良好影响，且能延长雌性小白鼠的兴奋期。并谓蛤士蟆油置于水中则显著鼓

大，不但可作美味食品，且为强壮药，适用于消耗性病人，体弱患者及神经衰弱等病，并有显著的强精功效。

【功用】 蛙：利水消肿，解劳补虚，治疳瘦。田鸡油：强壮补虚，增精髓。

蟾蜍

蟾蜍，一名癞虾蟆。其眉间有白汁名蟾酥，蟾酥及干蟾皮等均供药用。

【性味】 蟾酥：甘、辛、温，有毒。

【成分】 中国产蟾酥中含有肾上腺素、胆固醇、辛二酸、华蟾蜍特宁（或称蟾蜍色胺）、蟾蜍毒、华蟾蜍精及华蟾蜍他灵。

【药理】 据报告，华蟾蜍精及华蟾蜍毒的强心作用皆与洋地黄类配糖体相似，由兴奋心肌及兴奋迷走神经两种作用组成。亦能升高血压，且能引起呕吐，但无蓄积作用。

【功用】 治恶疮、杀虫、消疳。

乌龟

龟的种类不一，有水龟、秦龟、山龟、摄龟、绿毛龟等。乌龟即水龟，摄龟即克蛇龟，两种均作药用。水龟之腹板即龟板。

【性味】 龟板甲：甘、平，无毒。

【成分】 含蛋白质，脂肪，糖类，维生素B₁、B₂，烟酸。

【功用】 主治症瘕，痃疰，风痹，脚弱。

鳖

鳖：一名团鱼或甲鱼。鳖甲、鳖头都作药用。

【性味】 咸、平，无毒。

【成分】 含蛋白质，脂肪，糖，烟酸，无机盐，维生素A、B₁、B₂。

【功用】 主治心腹症瘕坚积、骨蒸劳热、疟母。鳖血为滋阴退热药，适用于肺结核有低热的患者。鳖甲用于肝脾肿大。鳖头治脱肛。

鲍鱼

鲍鱼，为海产软体动物。贝壳名九孔石决明。产海滨浅水中，以足吸附岩礁上，渔民捕得后，其肉作副食品，贝壳供药用。

【性味】 咸、平，无毒。

【成分】 肉含蛋白质、脂肪、无机盐类。

【功用】 壳（石决明）：明目去障，治骨蒸，通五淋。

河蚌（附珍珠）

蚌，有河蚌、海蚌等，种类甚多。淡水河蚌常产珍珠。海蚌亦产珠，珍珠是一种珍贵的药物。

【性味】 蚌肉：甘、咸、冷，无毒。

【成分】 蚌肉含有蛋白质，脂肪，糖类，钙，磷，铁，维生素A、B₁、B₂。珍珠含有碳酸钙，亮氨酸，蛋氨酸，丙氨酸，甘氨酸，谷氨酸，天冬氨酸等。

【药理】 珍珠氨基酸，能增大离体动物心脏搏动幅度，离体肠管紧张性降低。对家兔作利尿实验有一时性尿量增加。珍珠的硫酸水解物，有抗组织胺的作用，可防止组织胺引起的动物体克死亡，以及马血清引起的动物过敏反应。

【功用】 蚌肉：止渴，除热，解毒，去眼赤。蚌汁用于涂痔肿。壳粉能中和胃酸。珍珠母（蚌壳内珠光层的疙瘩）：平肝，镇静，治眩晕。珍珠粉：去翳，明目，定惊痫，化痰、解毒。

田螺

田螺与螺蛳仅大小不同，性能相似。李时珍说：“螺、蚌属

也，外刚内柔，水煮食之”。

【性味】 甘、大寒，无毒。

【成分】 含蛋白质、脂肪、糖、无机盐、烟酸及维生素A、B₁、B₂，还富含维生素D。

【功用】 利大小便，清暑解渴，治黄疸。

蛤蜊

蛤蜊，一名海蛤或文蛤。李时珍认为海中诸蛤之有利于人者，统称蛤蜊。白壳紫唇，或壳上有花纹，故称文蛤或花蛤。大小不等，形圆，其肉可食，味鲜美而营养丰富，其肉及壳均入药。蛤的种类虽多，但性能大致相近。

【性味】 咸、平，无毒。

【成分】 蛤肉含糖类，蛋白质，脂肪，烟酸，无机盐，维生素A、B₁、B₂。蛤壳含碳酸钙、磷酸钙、矽酸镁、碘及溴盐等。

【功用】 蛤蜊肉：润五脏，止消渴，软坚散肿，为营养品，又为利尿药。壳粉（海蛤粉）：治咳逆上气，项下瘰瘤，搐搦抽风，心气疼痛等。因其是有机钙质，能治胃酸过多，并适用于小儿佝偻病或因缺钙而来的痉挛抽搐病。

蚶子

蚶子，原名魁蛤，亦名瓦楞子。收载于《名医别录》。肉味极鲜美。壳有沟楞，故名瓦楞子。其壳供药用。

【成分】 蚶肉含蛋白质，脂肪，糖原，维生素A、B。壳含碳酸钙。

【功用】 壳火煅后治血气，症癖，消血块，化痰积，抑制胃酸。

牡蛎

牡蛎一名蛎蛤，名见《本草经》。宋·苏颂说：“南海闽中尤多，皆附石而生，磈磊相连如房，呼为蛎房，初生只如拳石，四面渐长至一二丈者，巖岩如山，俗呼蚝山。”其肉称蛎黄，味极美，可制蚝油。蛎房即药用之牡蛎。

【性味】 咸、平、微寒，无毒。

【成分】 牡蛎的软组织中含有一种含糖类脂物，其中主要成分是右旋葡萄糖、左旋岩藻糖以及维生素A、B、C、D、E。牡蛎壳含碳酸钙、磷酸钙、硅酸等。

【功用】 蚝肉为极好的营养品，蛎壳能镇静、制酸。

淡菜

淡菜为蚌类，蚌肉俗称水菜，因曝干时不加食盐，故名淡菜。淡菜壳三角形，长二~三寸，足根有丝状茸毛附着于岩石。肉红紫色，味美，为营养食品，亦作药用。

【性味】 甘、温，无毒

【成分】 肉含蛋白质、脂肪、糖类、烟酸及维生素A、B。

【功用】 补虚，去胸中烦热，降丹石毒（古称丹石毒是指误服丹石中毒，相当于高血压、血管硬化等疾患）

海参

海参，沿海一带群众视为普通食品，内地视为珍品。

【性味】 甘、微咸，无毒。

【成分】 含蛋白质，并含糖类、脂肪、钙、磷、铁。此外，还含有少量的碘。海参蛋白质中所含的氨基酸为精氨酸、脱氨酸、组氨酸、赖氨酸。

【功用】 补虚损，理腰脚，利大小便、饮其汁止消渴，去黄疸，退水肿。

海蜇

海蜇，一名水母。名见陈藏器《本草拾遗》，原称海蛇。渔民捞捕加工后，称其帽状伞体为白皮子。呼其口腕及触手为海蜇头。

【性味】 咸、温，无毒。

【成分】 含蛋白质，脂肪，糖，灰分，钙，磷，铁。此外还含有碘，烟酸，维生素A、B。

【药理】 静脉注射海蜇制剂能降低兔血压。又可使兔的耳廓体表血管及蛙的周身血管舒张。

【功用】 主治妇人劳损，积血，带下，小儿风热，丹毒，本品有降血压，软坚化痰之功。

海马

海马，一名龙落子。可食，亦作药用。

【性味】 甘、温、平，无毒。

【成分】 蛋白质、脂肪、维生素、糖。

【功用】 主治妇女难产，老人虚弱，止血、止痛。

蝗虫

蝗虫，又名蝗蚰。未生翅膀的幼虫叫做“蚰”，成虫叫做“蝗”，为庄稼害虫。农民常在捕捉后，先用开水将它烫死，再以油酱煎炒作菜，或作副食品，味如虾仁。或焙燥研末，其粉末可制酱油，味颇鲜美。此物富营养，亦作药用。

【性味】 咸、平，无毒。

【成分】 富含蛋白质及脂肪、钙、铁、磷，及维生素A、B等。

【功用】 补养强壮，主治肺结核、小儿疳积等。

蚕蛹（附白僵蚕）

蚕蛹，是高蛋白的营养品。晚蚕砂（蚕屎）、蚕蜕、蚕茧、白僵蚕（感染白僵菌病死的蚕）等，都作药用。

【性味】 白僵蚕：咸、辛、平，无毒。蚕茧：甘温，无毒。蚕蛹：甘、平。晚蚕砂：甘、辛、温，无毒。

【成分】 蛹含蛋白质、脂肪油，其中主要成分是不饱和脂肪酸、甘油酯，少量卵磷脂、甾醇、脂溶性维生素等。蚕砂（蚕屎）含有机物，其中有蛋白质及叶绿素，并含植物生长激素及组氨酸。日光照射后的蚕砂，小鸡食后有钙化骨骼的功效，或系其所含维生素D前级物质属于二，——二氢化钙醇之故。

【功用】 蚕蛹炒食治劳瘦及小儿疳瘦，蚕蛹油对高血压、脂肪肝、高脂血症等有一定效果。白僵蚕治小儿惊痫夜啼，疮风撮口。晚蚕砂浸酒缓诸风，去顽痹。蚕茧治消渴，止血及治齿衄。

蜂蜜

蜂蜜，通称蜜糖。古时多采用野蜂蜜，即生于岩石上者，《本草经》称为石蜜或岩蜜。现在则都用人工放养蜂蜜。蜂巢、蜂皇浆、蜂蜡都供药用。

【性味】 甘、平，无毒。

【成分】 葡萄糖，果糖，蔗糖，糊精，蛋白质，矿物质（铁、钙、钠、铜、锰、磷酸等），蜡质，天然香料，色素，有机酸（苹果酸、乳酸、甲酸），酶（氧化酶、淀粉酶、还原酶、过氧化酶、转化酶），维生素B₁、B₂、B₆、D、E，烟酸，泛酸，钾等。

【功用】 补中益气，安五脏，和百药，解百毒。蜂蜜为良好的营养剂，药用有缓解疼痛和润肠之功，并有强大的杀菌力，它在试管内能把伤寒、副伤寒、大肠、痢疾杆菌等消灭之。但医疗用取天然的未经加工的蜂蜜为佳。蜂蜜具有营养心肌，保护肝脏、润肠胃，降血压，防止血管硬化的效果。

附录一

食物特质一览表

植物

名 称	四气五味	归 经	效 用	主 治
空心菜	甜、寒	肠、胃		鼻血、便秘、血便、痔疮、红肿、被虫螫伤
紫 菜	甜、咸、寒	肺	化痰软坚、清热利尿	红肿、脚气病、水肿
红小豆	甜、酸、平	心、小肠	利水除湿、和血排脓、消肿解毒	水肿、脚气病、黄疸、下痢、血便、红肿
绿豆芽	甜、寒	三焦	解酒毒、散热毒	中暑、痔疮
芡实的果实	甜、涩、平	脾、肾	固肾涩精、补脾止泄	遗精、女性分泌物异常、下痢
柿 蒂	苦、涩、平	肺、胃	降逆气	打嗝
芥 菜	辣、温	肺、胃	宣肺化痰、温中利气	冷症、咳嗽、多痰、胸部郁闷
干 姜	辣、温	脾、胃、肺	温中逐寒、回阳通脉	冷症、干呕、咳嗽、风湿、神经痛、吐血、血便
马铃薯	甜、平、无毒		补虚乏、益气力、健脾胃、强肾阴	便秘
甘 草	甜、平	脾、胃、肺	和中缓急、润肺、解毒、调和诸药	烤后食用可治：胃肠虚弱、食欲不振、疲劳 生吃可治：喉咙发炎、食物中毒、红肿

续表1

名 称	四气五味	归 经	效 用	主 治
橄 榄	甜、涩、酸、平	肺、胃	清肺、利咽、生津、解毒	喉咙发炎、咳嗽、吐血、镇定精神、河豚中毒、酒精中毒
胡 瓜	甜、凉	脾、胃、大肠	除热、利水、解毒	口干、喉咙肿、眼睛发炎、烫伤
木 耳	甜、平	胃、大肠	凉血、止血	出血、血便、血尿、痔疮
杏 仁	苦、温、有毒	肺、大肠	去痰止咳、平咳、润肠	咳嗽、气喘、喉红肿、便秘
金 枣	辣、甜、温		理气、解郁、化痰、醒酒	胸部郁闷、宿醉、食欲不振
金针菜	甜、凉		利湿热、宽胸膈	排尿不顺、黄疸、痔疮、血便
白 果	甜、苦、涩、平、有毒	肺、肾	定喘嗽、止带浊、缩小便	气喘、多痰、遗精、排尿次数频繁
枸杞叶	苦、甜、凉	心、肺、脾、肾	补虚益精、清热、止渴、去风明目	体力衰退引起的热症、眼睛发炎、夜盲症、女性分泌物疾病
葛 根	甜、大寒、无毒	胃	生津止渴、清热除烦	发烧、口渴、红肿
板栗叶				皮肤病、对漆树敏感而皮肤溃烂
西洋菜			肺热燥咳	肺病
马蹄菜	甜、寒	肺、胃	清热、化痰、消积	热症、糖尿病、黄疸、膀胱炎、腹部聚缩、喉咙发炎、疙瘩
黑芝麻	甜、平	肝、肾	补肝肾、润五脏	身体衰弱、头昏、便秘、促进体力恢复

续表2

名 称	四气五味	归 经	效 用	主 治
黑大豆	甜、平	脾、肾	活血、利水 祛风、解毒	水肿、脚气病、黄疸、 神经痛、破伤风、面部 神经麻痹
鸡冠花	甜、凉	肝、肾	凉血、止血	痔疮出血、下痢、吐 血、血尿、女性分泌物 略呈红色
胡 姜	辣、温	肺、脾	发汗透疹、 消食下气	麻疹、食欲不振
胡 椒	辣、热	胃、大肠	温中、下气 去痰、解毒	食欲不振、干呕、下痢、 腹部受寒引起的腹痛
高良姜	辣、温	脾、胃	温胃、祛风、 散寒、行气 止痛	腹部受凉引起的腹痛、 干呕、下痢、消化不良、 疟疾
侧柏叶	苦、涩、寒	心、肝、 大肠	凉血、止血、 去风湿、散 肿毒	鼻血、血尿、子宫出 血、高血压、咳嗽、 丹毒、烫伤
小 麦 _二	甜、凉	心、脾、 肾	养心、益肾、 除热、止渴	歇斯底里、糖尿病、 下痢、红肿、外伤、 烫伤
米 糠	甜、辣、 平、无毒	大肠、胃		胃内阻滞消化不良、 脚气病
白 米	甜、平	脾、胃	补中益气、 健脾和胃	下痢、止渴
海 带	咸、寒		软坚化痰、 利水泄热	甲状腺肿大、腹部积 聚、水肿、脚气病
豇 豆	甜、平	脾、胃	健脾、补肾	胃肠虚弱、下痢、糖 尿病、遗精、女性分 泌物异常症
甘薯的嫩芽				糖尿病

续表3

名 称	四气五味	归 经	效 用	主 治
甘 蔗	甜、寒	肺、胃	清热、生津、 下气、润燥	口干、呕吐、咳嗽、 便秘、酒精中毒
马铃薯	甜、平		补气、健脾、 消炎	流行性腮腺炎、烫 伤（发芽的马铃薯有 毒）
缩 砂	辣、温	脾、胃	行气调中、 和胃、醒脾	腹痛、食欲不振、消 化不良、呕吐、下痢
小茴香	辣、温	肾、膀胱、 胃	温肾散寒、 和胃理气	疝气、腰痛、胃痛、 呕吐
西 瓜	甜、寒	心、胃、 膀胱	清热解暑、 除烦止渴、 利小便	中暑、口干、发烧、 排尿不畅
早 芹	甜、苦、凉	胃、肝	平肝清热、 去风利湿	高血压、头晕、头痛、 膀胱炎
川 芎	辣、温	肝、胆	行气开郁、 去风燥湿、 活血止痛	头痛、头晕、神经痛、 难产、产后身体衰弱
萝 卜	辣、甜、凉	肺、胃	消积滞、化 痰热、下气 宽中、解毒	消化不良、口干、吐 血、鼻血、糖尿病、 下痢、头痛
萝卜的 种籽	辣、甜、平	肺、胃	下气定喘、 消食化痰	咳嗽、下痢、消化不 良、胸部郁闷
黄大豆	甜、平	脾、大肠	健脾、宽中、 润燥消水	下痢、腹部胀痛、怀 孕时中毒、红肿
大 枣	甜、温	脾、胃	补脾和胃、 益气生津、 调宫卫、解 毒药	食欲不振、排软便、 营养不良、受惊、歇 斯底里病
竹 叶	甜、淡、寒	心、肺、 胆、胃	清热除烦、 生津利尿	口干、幼儿的痉挛症、吐 血、口角炎、舌头发炎

续表4

名 称	四气五味	归 经	效 用	主 治
茶 叶	苦、甜、凉	心、肺、胃	清头目、除烦渴、化痰、消食、利尿、解毒	头痛、头晕、消化不良、嗜眠
甜杏仁	甜、平	肺、大肠	润肺、平喘	咳嗽、便秘
山稔子	甜、涩、平		养血、止血、涩肠、固精	吐血、鼻血、便秘、下痢、脱肛、耳鸣、遗精、女性分泌物异常
天 麻	甜、平	肝	熄风、定惊	头晕、头痛、运动神经麻痹、语言障碍、幼儿的痉挛症
冬瓜籽	甜、凉	肝	润肺化痰、消痈、利水	咳嗽、多痰、红肿、脚气病、痔疮、水肿
冬 瓜	甜、淡、凉	肺、大肠、小肠、膀胱	利水、消痰、清热、解毒	水肿、脚气病、咳嗽、下痢、糖尿病、红肿、痔疮、鱼毒、酒精中毒
冬瓜皮	甜、凉	脾、肺	利水消肿	水肿、下痢、红肿
玉米穗	甜、平		利尿、泄热、平肝、利胆	肾炎引起的水肿、脚气病、黄疸、肝炎、高血压、胆囊炎、糖尿病、吐血
玉米根			利尿、去痰	尿道结石、吐血
当 归	甜、辣、温	心、肝、脾	补血和血、调经止痛、润燥滑肠	月经不顺、子宫筋肿、贫血、头晕、便秘、运动神经麻痹
桃 仁	苦、甜、平	心、肝、大肠	破血行瘀、润燥滑肠	经闭、子宫筋肿、神经痛、打伤、便秘
梨	甜、微酸、凉	肺、胃	生津、润燥、清热、化痰	糖尿病、咳嗽、热病引起的神经性便秘

续表5

名 称	四气五味	归 经	效 用	主 治
葱 白	辣、温	肺、胃	发散、通阴、解毒	热病、感冒、腹痛、下痢、红肿
葱 汁	辣、温		散瘀、解毒、驱虫	头痛、鼻血、血尿、红肿、打伤
胡萝卜	甜、平	肺、脾	健脾、化滞	消化不良、慢性下痢、咳嗽
韭菜根	辣、温		温中、行气、散瘀	消化不良、女性分泌物略呈红色、咯血、鼻血、打伤
韭 菜	辣、温	肝、胃、肾	温中、行气、散血、解毒	肋间神经痛、吐血、鼻血、血尿、下痢、糖尿病、痔疮、脱肛、被虫螫伤
大 蒜	辣、温	脾、胃、肺	行滞气、暖脾胃、消瘀积、解毒、杀虫	消化不良、腹部受凉、水肿、下痢、红肿、皮肤病、被虫螫伤
麦 芽	甜、微温	脾、胃	消食、和中、下气	消化不良、食欲不振、呕吐、下痢
莲花的花托	苦、涩、温	肝	消瘀、止血、去湿	月经期出血过多、妊娠中出血、产后胎盘不完全排出、痔疮、脱肛
莲 叶	苦、涩、平	心、肝、脾	清暑利湿、升发清阳、止血	下痢、头晕、吐血、鼻血、子宫出血、血便
莲 子	甜、涩、平	心、脾、肾	养心、益肾、补脾、涩肠	遗精、下痢、子宫出血、女性分泌物异常
莲花的雄蕊	甜、涩、平	心、肾	清心、益肾、涩精、止血	遗精、鼻血、子宫出血、下痢

续表6

名 称	四气五味	归 经	效 用	主 治
薏苡仁	甜、淡、凉	脾、肺、肾	健脾、补肺、清热、利湿	下痢、风湿痛、肌肉疼痛、水肿、脚气病、膀胱炎
香 蕉	甜、寒		清热、润肠、解毒	热症、血便、痔疮
老 姜	辣、温	肺、胃、脾	发散、散寒、止呕、开痰	感冒、呕吐、下痢、食肉中毒
苋	甜、凉		清热、利尿	下痢、便秘、排尿不畅
扁 豆	甜、平	脾、胃	健脾、和中、消暑化湿	呕吐、下痢、食欲不振、糖尿病、女性分泌物略呈红色
柚 皮	辣、甜、苦、温	脾、肾、膀胱	化痰、消食、下气、快膈	郁气、腹部受凉而引起的腹痛、消化不良、咳嗽、疝气
柚子的种籽				疝气
木 瓜	酸、温	肝、脾	平肝和胃、去湿舒筋	呕吐、下痢、风湿痛、脚气病、水肿
松 叶	苦、温	心、脾	祛风燥湿、杀虫、止痒	神经痛、风湿痛、打伤、浮肿、疥癣、预防流行性感冒
橘子的种籽	苦、温、无毒	心、肝		腰痛、疝气、脱肠
糯 米	甜、温	脾、胃、肺	补中益气	糖尿病、盗汗、下痢
柳 叶	苦、寒、无毒	心、脾	清热、透疹、利尿、解毒	疮、乳腺炎、甲状腺肿大、丹毒、烫伤、牙疼
艾 叶	苦、辣、温	脾、肝、肾	理气血、逐寒温、温经、止血、安胎	腹部受凉引起的腹痛、鼻血、血便、月经不顺、女性分泌物异常、疥癣

续表7

名 称	四气五味	归 经	效 用	主 治
桂圆肉	甜、温	心、脾	益心脾、补 气血、安神	身体衰弱、失眠、健 忘症、胸部郁闷
落花生	甜、平	脾、肺	润肺、和胃	咳嗽、脚气病、乳汁 分泌不足
绿 豆	甜、凉	心、胃	清热解毒、 消暑利水	口干、水肿、下痢、 丹毒、红肿、解热、 药物中毒
莲 藕	甜、寒	心、脾、 胃	健脾、开胃、 益血、清热 凉血、散瘀	口干、吐血、鼻血、 下痢
莲藕的节	甜、涩、平	肺、胃、 肝	止血、散瘀	吐血、鼻血、血尿、 血便、子宫出血

动物

名 称	四气五味	归 经	效 用	主 治
乌贼的 甲骨	咸、微温	肝、肾	除湿、制酸、 止血、敛疮	吐酸、吐血、鼻血、 呕吐、血便、子宫筋 肿、闭经、下痢、皮 肤发炎
牛 肾			补肾气、益 精	风湿痛、神经痛、腰 痛
牛 乳	甜、平	心、肺	补虚损、益 肺胃、生津 润肠	体质虚弱、胃及食道 的聚缩、糖尿病、便 秘
牛 脑	甜、温、 微毒			头痛、头晕、糖尿病、 胃内阻滞
香 肉	咸、温	脾、胃、 肾	补中益气、 温肾助阳	胃弱、腹部胀痛、浮 肿、疟疾、皮肤发炎

续表1

名 称	四气五味	归 经	效 用	主 治
鳊 鱼	甜、平	肝、肾	去风湿、杀虫	体弱、风湿痛、神经痛、脚气病、风疹、疳虫
蚕 茧	甜、辣、温	肝、脾	去风除湿、活血定痛	风湿痛、神经痛、风疹引起的皮肤发痒、头痛、神经麻痹、下痢
蚕 茧	甜、温、无毒			便血、血尿、子宫出血、糖尿病、皮肤病、红肿
牡 蛎	甜、咸、平		滋阴养血	过度兴奋引起的失眠、精神不安、丹毒
啄木鸟	甜、平		补虚、开郁平肝	身体衰弱、疳虫、食道聚缩、精神病、痔疮
鸭 蛋	甜、凉		滋阴、清肺	咳嗽、喉咙痛、牙疼、下痢
海蜇皮	咸、涩、温	肝	化痰、消积、祛风、除湿	腹部聚缩、女性分泌物异常、脚的风湿痛、红肿
海 蜇	咸、平	肝、肾	清热、化痰、消积、润肠	多痰、咳嗽、腹部聚缩、便秘、脚肿
龙 虱	甜、平		补肾、活血	频尿症、遗尿症
鲤 鱼	甜、平	脾、肾	利水、消肿、下气、通乳	红肿、脚气病、黄疸、咳嗽、促进乳汁分泌
鱼 鳔	甜、平	肾	补肾益精、滋养筋脉、止血、散淤、消肿	遗精、破伤风、吐血、不正常出血、痔疮
蜆 肉	甜、咸、寒		清热、利湿、解毒	糖尿病、脚气病、疮

续表2

名 称	四气五味	归 经	效 用	主 治
虾	甜、温	肝、肾	补肾壮阳、 通乳、解毒	阳萎、促进乳汁分泌、 丹毒、疮
章 鱼	甜、咸、 寒、无毒		益气养血、 收敛、生肌	营养不良、疮、慢性的 皮肤溃烂
麻 雀	甜、温	心、肾、 小肠、膀胱	壮阳益精、 暖腰膝、缩 小便	身体衰弱、阳萎、疝 气、频尿症、不正常 出血
鳖 肉	甜、平		滋阴凉血	清热、虚疾、慢性下 痢、女性分泌物异常、 不正常出血
带 鱼	甜、温		补五脏、去 风杀虫、和 中开胃	乳汁分泌不足
金线蛙	甜、凉	膀胱、肠、 胃、肺、脾	清热解毒、 补虚、利水 消肿	清热、乳肿、疳虫、 腹部积水、食道及胃 的聚缩、下痢、耳下 腺炎、皮肤病
鲛 鱼	甜、平、 无毒		补血、滋肾、 调中、兴阳	腰痛、膝痛
鸡 肉	甜、温	脾、胃	温中、益气、 补精、添髓	身体衰弱、消化器官 衰退、食欲不振、下痢、 糖尿病、水肿、频尿 症、女性分泌物异常
鸡 蛋	甜、平		滋阴润燥、 养血安胎	热症、声音沙哑、喉 咙痛、产后口渴、烫伤
鸡蛋壳				胃弛缓、胃痛、呕吐、 佝偻病、各种出血、 眼疾、皮肤病、耳朵 溃烂
鸡 胆	苦、寒		消炎、止咳、 去痰、解毒、 明目	百日咳、慢性支气管 炎、幼儿的下痢、尿 道结石、结膜炎、皮 肤病、痔疮

续表3

名 称	四气五味	归 经	效 用	主 治
羊 肾	甜、温		补肾气、益精髓	腰酸背痛、脚及膝部软弱、糖尿病、阳萎、频尿症、遗尿
猪 脚	甜、咸、平	胃	补血、通乳、托疮	乳汁分泌不足、疮、皮肤病
猪 胆	苦、寒	肝、胆、肺、大肠	清热、润燥、解毒	发热性疾病、便秘、黄疸、百日咳、气喘、下痢、喉蛾肿、长疮
猪 肚	甜、温		补虚损、健脾胃	身体衰弱、下痢、糖尿病、频尿症、疳虫
猪 肝	甜、苦、温	肝	补肝、养血、明目	贫血、夜盲症、结膜炎、浮肿、脚气病
猪 心	甜、咸、平	心		胸部郁闷、盗汗、失眠
猪 肾	咸、平			腰痛、水肿、遗精、盗汗、老人重听
猪 胰	甜、平、微毒		益肺、补脾、润燥	气喘、咳嗽、下痢、促进乳汁分泌、冻伤
猪 肠	甜、微寒	大肠		血便、下痢、痔疮、脱肛
猪 肉	甜、咸、平	脾、胃、肾	滋阴、润燥	热症、糖尿病的消瘦、干咳
猪 肺	甜、平			止咳、咯血
猪 脑	甜、寒、有毒			头痛、头晕、冻伤时为外用药
鲫鱼	甜、平	脾、胃、大肠	健脾利湿	食欲不振、痢疾、血便、水肿、膀胱炎、红肿、溃瘍
乱发霜	苦、温	心、肝、肾	消瘀、止血	吐血、鼻血、牙床出血、血尿、不正常出血

矿物

名 称	四气五味	归 经	效 用	主 治
伏龙肝	辣、温	脾、胃	温中燥湿、 止呕、止血	呕吐、腹痛、下痢、吐血、鼻血、血便、血尿、孕吐、不正常出血
金 箔	辣、苦、平	心、肝	镇心、安神、 解毒	羊痫疯 意识模糊、 精神病、皮肤病
朱 砂	甜、凉、 有毒	心	安神、定惊、 明目、解毒	精神病、心悸亢进、失眠、头晕、红肿、疥癬
铁 锈	辣、寒	肺、胃	静热解毒、 镇心平肝	红肿、舌下腺炎、烫伤、 被虫螫伤、精神病

加工品

名 称	四气五味	归 经	效 用	主 治
红砂糖	甜、温	肝、脾、 胃	补中缓肝、 活血和淤	产后体虚、呕吐、打 嗝、下痢
话 梅	酸、涩、 咸、平			喉咙肿、下痢、歇斯 底里病、红肿、外伤
乌 梅	酸、温	肝、脾、 肺、大肠	收敛生津、 安蛔驱虫	慢性咳嗽、下痢、血 便、血尿、不正常出 血、蛔虫引起的腹痛
冰 糖	甜、平、 无毒	脾、肺	补中益气、 和胃润肺	止咳、去痰
食 盐	咸、寒	胃、肾、 大小肠	涌吐、清火、 凉血、解毒	消化不良、便秘、排 尿不顺、牙疼、喉咙痛
酒	甜、苦、 辣、温、 有毒	心、肝、 肺、胃	通血脉、御 寒气、行药 势	风湿痛、神经痛、肌 肉痉挛、肋间肌肉痛、 腹部受凉引起的腹痛

续表1

名 称	四气五味	归 经	效 用	主 治
白沙糖	甜、平	脾	润肺、生津	止咳、解渴、止胃痛
醋	酸、苦、温	肝、胃	散瘀、止血、解毒、杀虫	头晕、腹部积水、黄疸、吐血、鼻血、鱼肉中毒
陈 皮	辣、苦、温	脾、肺	理气、调中、燥湿、化痰	食欲不振、呕吐、多痰的咳嗽、鱼蟹中毒
豆 豉	苦、寒	肺、胃	解表、除烦、宣郁、解毒	热症、恶寒发烧、头痛、胸部郁闷
豆 腐	甜、凉	脾、胃、大肠	益气和中、生津润燥、清热解毒	眼疾、糖尿病、下痢、酒精中毒
蜂 蜜	甜、平	肺、脾、大肠	补中、润燥、止痛、解毒	止咳、便秘、鼻窦炎、口腔炎、烫伤、解乌头草中毒
柿子干	甜、涩、寒		润肺、涩肠、止血	吐血、咯血、肠出血、痔疮、下痢
水 饴	甜、温	脾、胃、肝	缓中、补虚、生津、润燥	胃弱、腹痛、止咳、吐血、口渴、喉咙痛、便秘
花生油	甜、平		滑肠下积	

附录二

人体重要营养素表

营养素	主要功用	缺乏时的病症	补 充 来 源
糖	供给热能、增进肝的解毒功能。	生长发育迟缓，体重减轻，容易疲劳。	粮食等含淀粉类食物，水果类。
脂 肪	供给热能，脂肪酸，帮助脂溶性维生素的吸收。	消瘦，易得脂溶性维生素缺乏症。	芝麻、花生、大豆、菜籽、玉米、椰子等植物油，动物油脂、蛋黄、牛奶等。
蛋白质	促进生长和发育，补充机体代谢的消耗，供给热能。	生长发育迟缓，营养性水肿等症。	大豆、小麦、标准米、标准面、小米、玉米、禽蛋白、瘦肉、鱼、牛奶、花生。
维生素 A	是上皮细胞和骨骼细胞分化时的调节因素，也是视网膜内感光色素（视紫质）的组成部分。可增强机体对传染病的抵抗力。	夜盲病、干眼病、皮肤干燥、毛囊角化、发育不良、容易感染呼吸道感染病。	动物肝脏、牛奶、蛋黄、胡萝卜、荠菜、韭菜、空心菜、雪里红、苋菜、玉米、菠菜等。
维生素 B ₁ (硫胺素)	增进食欲，促进发育，是机体脱氢辅酶的主要成分。	缺乏食欲，易得脚气病和神经炎，发育迟缓，心脏增大症。	麦芽、全麦、豆芽、米胚皮、豌豆苗、花生等谷、豆类的皮以及胚芽中，蔬菜、鲜果中均含有。
维生素 B ₂ (核黄素)	为构成脱氢酶的主要成分，参加体内氧化还原过程，促进生长发育。	口角炎、唇炎、舌炎、脂溢性皮炎、角膜炎、阴囊炎、视觉不清。	小米、大豆、酵母、豆瓣酱、绿叶菜、动物肉、肝、蛋乳。

续表1

营养素	主要功用	缺乏时的病症	补充来源
维生素B ₆ (泛酸、烟卓酸)	组成辅酶Ⅰ及辅酶Ⅱ, 促进消化道功能, 预防癞反病。	癞皮病、舌炎、皮炎、消化不良、食欲不好、呕吐、腹泻、头痛、眩晕、记忆力减退。	豆类、新鲜绿色蔬菜、动物肝、肾、肉、酵母。
维生素C(抗坏血酸)	促进体内氧化还原作用, 和维持结缔组织的正常代谢有关, 抗坏血病, 增加机体抵抗疾病能力, 促进损伤愈合。	坏血病、齿骨不固、牙龈出血、血管脆弱、皮下出血、贫血。	新鲜蔬菜和水果, 尤以鲜枣、野苋菜、苜蓿、青椒、油菜、青蒜苗叶、山楂等为多。
维生素D(抗佝偻病维生素)	促进肠内钙、磷吸收, 增进钙化, 促使骨骼、牙齿正常发育。	儿童软骨病、成人骨质软化症、齿质生长迟缓。	鱼肝油、牛奶、蛋黄、蘑菇、酵母, 人皮肤中有一种物质, 经日光照射亦可变成维生素D。
维生素K(凝血维生素)	体内生成凝血酶原所必需。	容易出血, 或肢体稍受撞击, 皮下即发青紫。	苜蓿、菠菜、卷心菜、花菜、花生油。
钙	构成骨骼、牙齿的主要成分, 帮助血液凝固及肌肉收缩, 维持心跳规律、体内酸碱平衡以及毛细血管的正常渗透压。	骨骼、牙齿发育不全, 骨质松软, 严重时导致软骨病、骨质软化病, 血凝不佳、易流血不止、手足抽助。	小鱼、虾皮、动物软骨、豆腐、青菜、牛奶、蛋、大豆、麦麸、硬果、葡萄, 和维生素D同时进食, 易于吸收。
磷	是骨骼、牙齿、软组织及各种酶的主要成分, 参与保持体内酸碱平衡, 帮助葡萄糖、脂肪及蛋白质代谢。	骨骼、牙齿发育不全, 软骨病、骨质软化病。	同钙。
铁	构成红细胞中的血红蛋白。	贫血、容易疲劳等。	动物肝、血、蛋黄, 绿色蔬菜, 特别是菠菜。
碘	是甲状腺素的主要成分, 调整碘代谢平衡。	引起甲状腺机能失调, 发生地方性甲状腺肿大。	海带、海藻等海产食物。

附录三

药剂量换算单位参考表

1斤=16两	一钱=3.125克
1两=10钱	二钱=6.25克
1钱=10分	三钱=9.375克
1分=10厘	四钱=12.5克
1斤=500克	五钱=15.625克
一两=31.25克	六钱=18.75克
二两=62.5克	七钱=21.875克
三两=93.75克	八钱=25克
四两=125克	九钱=28.125克
五两=156.25克	十钱=31.25克
六两=187.5克	
七两=218.75克	
八两=250克	一分=0.3125克
九两=281.25克	二分=0.625克
十两=312.5克	三分=0.9375克
十一两=343.75克	四分=1.25克
十二两=375克	五分=1.5625克
十三两=406.25克	六分=1.875克
十四两=437.5克	七分=2.1875克
十五两=468.75克	八分=2.5克
十六两=500克	九分=2.8125克

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名=中国秘方全书 (第二版)

作者=周洪范编著

页数= 7 8 2

S S 号= 1 0 2 6 5 2 2 1

出版日期= 1 9 9 1 年 0 2 月第 2 版