

很老很老的

老偏方

精心甄选 一用就灵
取自老中医口述、传统典籍
每个家庭都应有一本

徐峰
编著

精选图典

大生
一医

有效 安全 经济 易操作
很便捷的小偏方

大家用了都说好，你一定要学会

SPM 南方出版传媒
广东科技出版社 | 全国优秀出版社



黑芝麻

味甘，性平。补益肝肾，润肠通便。对肝肾亏虚引起的头晕眼花有效。



枸杞子

味甘，性平。滋补肝肾，益精明目。用沸水冲泡代茶饮，可降血脂。



百合

味甘，性微寒。养阴润肺，清心安神。与生姜皮煮水外洗，可治毛发稀疏。



猕猴桃

味酸、甘，性寒。止渴解烦热，调中下气。高血脂症、高血压、冠心病患者宜食。



山药

味甘，性温、平。润肤养发，补肺益气。可补心气不足，开通心窍，增强记忆，益肾气。



白萝卜

味辛、甜、苦，性凉。清涼解渴，利关节，消痰止咳。对支气管管炎、肺炎、痢疾患者有效。



很老很老的
老偏方

徐峰
编著

精选
图典



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

很老很老的老偏方精选图典 / 徐峰编著. — 广州 :
广东科技出版社, 2015. 11

ISBN 978-7-5359-6413-7

I. ①很… II. ①徐… III. ①土方—图集
IV. ①R289.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第215706号

很老很老的老偏方精选图典

Henlao Henlaode Laopianfang Jingxuan Tudian

责任编辑: 刘锦业 马霄行

封面设计: 瑞雅书业·赵静

责任校对: 吴丽霞 黄慧怡 蒋鸣亚

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 瑞雅书业·张彩萍

印 刷: 北京朗翔印刷有限公司

(北京市大兴区黄村镇李村村委会西500米 邮政编码: 102628)

规 格: 720mm × 1 020mm 1/16 印张15 字数250千

版 次: 2015年11月第1版

2015年11月第1次印刷

定 价: 39.80元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

目录

CONTENTS

腹逐瘀汤
黄牡丹汤
青胆系
急救备急

第一章 急性病症 / 1

痢疾 / 2

腹痛 / 4

呕吐 / 6

虫类咬伤 / 8

蛇类咬伤 / 10

跌打损伤 / 12

烧烫伤 / 14

鼻出血 / 16

第二章 内科病 / 17

肺炎 / 18

感冒 / 20

咳嗽 / 24

哮喘 / 28

支气管炎 / 32

高血压 / 34

良方
黑木耳
鹿胶方
杨梅
梅
蜂
蜜
次
石榴皮



- 低血压 / 36
- 冠心病 / 38
- 高脂血症 / 40
- 胃痛 / 42
- 慢性胃炎 / 44
- 急性胃肠炎 / 46
- 消化不良 / 48
- 胆囊炎 / 50
- 肝炎 / 52
- 脂肪肝 / 54
- 肾炎 / 56
- 泌尿系结石 / 58
- 糖尿病 / 60
- 痛风 / 62
- 头痛 / 64
- 慢性结肠炎 / 66
- 贫血 / 67
- 便秘 / 68

第三章

外科病 / 71

- 肩周炎 / 72
- 疔疮 / 74
- 类风湿性关节炎 / 76
- 风湿性关节炎 / 78

第四章

五官科病 / 81

- 沙眼 / 82
- 青光眼 / 84
- 白内障 / 86
- 角膜炎 / 88
- 中耳炎 / 90

耳鸣 / 92
耳痛、耳痒 / 94
鼻痒、痛、酸、干 / 95
鼻炎 / 96
咽炎 / 98
牙痛 / 100
牙龈肿痛 / 102
口腔溃疡 / 104
牙周炎 / 106
嘴唇干裂 / 108

第五章

皮肤科病 / 109

湿疹 / 110
白癜风 / 112
脂溢性皮炎 / 114
痤疮 / 116
痱子 / 118
冻疮 / 120
手足皲裂 / 122
头皮瘙痒、头皮屑过多 / 124
白发 / 125
脱发 / 126
手癣 / 128
足癣 / 129
鸡眼 / 130
腋臭 / 132
酒糟鼻 / 134



少腹逐瘀汤
大黄牡丹汤
白芍药汤
当归芍药汤
芍药甘草汤
桂枝汤
小柴胡汤
逍遥散
归脾汤
补中益气汤
十全大补汤
人参养荣汤
当归补血汤
黄芪桂枝五物汤
桂枝汤
芍药汤
白头翁汤
桃花汤
理中丸
小建中汤
乌梅丸
四逆散
逍遥散
归脾汤
补中益气汤
十全大补汤
人参养荣汤
当归补血汤
黄芪桂枝五物汤
桂枝汤
芍药汤
白头翁汤
桃花汤
理中丸
小建中汤
乌梅丸

第六章

妇产科病 / 135

闭经 / 136
月经不调 / 138

良藥
之
生
方

黑木耳鹿胶方

梅
梅
方
梅
皮



第七章

- 痛经 / 140
- 带下病 / 142
- 阴道炎 / 144
- 外阴瘙痒 / 146
- 宫颈炎 / 148
- 盆腔炎 / 150
- 乳腺炎 / 152
- 乳腺增生 / 155
- 不孕症 / 157
- 更年期综合征 / 159
- 女性性冷淡 / 161
- 产后缺乳 / 163
- 产后恶露 / 166

男科病 / 167

- 遗精 / 168
- 早泄 / 170
- 阳痿 / 172
- 前列腺炎 / 174
- 不育症 / 176
- 睾丸炎 / 178
- 阴囊湿疹 / 179
- 男性性欲低下 / 180
- 包皮龟头炎 / 182

第八章

亚健康症状 / 183

- 失眠多梦 / 184
- 焦虑心烦 / 186
- 头晕目眩 / 188
- 精神抑郁 / 190
- 疲劳嗜睡 / 192

免疫力低下 / 194
手足冰凉 / 196
脾胃虚弱 / 198
腰酸背痛 / 200
体虚水肿 / 202
视力下降 / 204
体型肥胖 / 206
口腔异味 / 208
食欲不振 / 210



第九章 美容保健 / 211

减肥瘦身 / 212
美白嫩肤 / 214
祛斑洁面 / 215
排毒养颜 / 216
爽口香身 / 217
益气养血 / 218
养心健脑 / 219
强筋健骨 / 220
活血滋阴 / 221
补肾壮阳 / 222



附录 常用中药及其功能主治 / 223

编
者
公
告

本书旨在为广大读者提供医疗保健参考，并非医疗手册。书中所提供的信息不能完全代替医生的诊疗和处方。如果您怀疑自己身患疾病，建议参考本书所列药方并在医生的指导下治疗。尤其对少数有毒性的药物如巴豆等，须在医生的指导下应用。

由于本书方剂的收集、参考和借鉴的古今文献较多，不便一一列出，谨此表示深深的歉意。

第一章

急性病症

急性病症，指发病急剧、病情变化迅速、症状较重的疾病或症状。

本章所涉老偏方主要针对日常生活中常见的急性病症，有痢疾、腹痛、呕吐、虫类咬伤、蛇类咬伤、跌打损伤、烧烫伤、鼻出血等。



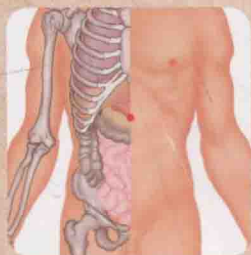
宜 忌



【病症解析】

- ① 痢疾是一种常见的以腹泻为主的肠道传染性疾病。
- ② 好发于夏、秋两季，多见于青壮年。
- ③ 主要借助于饮食经口传染而发病。
- ④ 临床症状有发热、腹痛、腹泻、黏液便、脓血便和里急后重感。

【0成本按摩方】· 中脘



标准定位：在上腹部，前正中线上，脐中上4寸。



按摩方法：以拇指指腹向下按压，并做圆状按摩，勿施力过重，以免压迫腹部的内脏。

乌梅方

材料少 / 材料易得 / 制作时间短

材料 / 乌梅30克。

制法 / 乌梅去核烧过，研末。

用法 / 每次6克，米汤送服。

功效 / 适用于赤痢。

鲜香椿叶方

材料少 / 材料易得 / 制作时间短

材料 / 鲜香椿叶100克。

制法 / 鲜香椿叶水煎，取汤。

用法 / 每次服1剂。

功效 / 适用于慢性肠炎、痢疾。

乌梅蜂蜜饮

材料少 / 材料易得 / 制作时间短

材料 / 乌梅50克，蜂蜜25克。

制法 / 乌梅加水200毫升，煎至100毫升，取汁，加入蜂蜜即成。

用法 / 成人每日服3次，每次服30克，小儿减半。

功效 / 本方可止痢，适用于赤痢。

蛋清附子方

材料少 / 材料易得 / 制作时间短

材料 / 鸡蛋（取蛋清）1枚，熟附子末5克。

制法 / 将上述材料调匀。

用法 / 每日1次，开水冲服，连服5~7日。

功效 / 适用于慢性痢疾、时作时止久治不愈者。

紫皮大蒜方

材料少 / 材料易得

材料 / 紫皮大蒜50克，糖浆适量。

制法 / 紫皮大蒜捣碎，浸于温开水100毫升中2小时，用纱布过滤，取汁，加入适量糖浆即可。

用法 / 每次服20~30毫升，4~6小时1次。

功效 / 适用于急性痢疾。

葛根芩连汤

材料易得 / 制作时间短

材料 / 葛根12克，黄芩、黄连各9克，炙甘草5~8克。

制法 / 以水1600毫升，先煮葛根，后加入其他材料，煮至剩400毫升，去渣。

用法 / 每日1剂，分2次服用。

功效 / 表里两解，清热止痢。适用于痢疾兼表证者，症见发热而喘、汗出、大便黏秽、暴注下迫。

肠宁汤

材料易得 / 制作时间短

材料 / 蒲公英20克，茯苓、白术、山药、党参、车前子、泽泻、诃子、干姜、补骨脂各10克，肉桂6克。

制法 / 将上述材料洗净，加适量水煎煮，滤渣，取汁。

用法 / 每日1剂。

功效 / 适用于痢疾。

腹痛

【病症解析】

- ①腹痛是指由各种原因引起的腹腔内外脏器的病变。其病因可概括为外感寒邪、饮食不节、情志失调、阳气虚弱、跌打损伤、脉络瘀阻或腹部术后等。
- ②腹痛可分为急性和慢性两类。
- ③临床腹痛，病因不同，则疼痛部位不一。肋腹、两侧少腹疼痛多属肝经病症；大腹疼痛，多为脾胃病症；脐腹疼痛，多为大小肠病症；脐以下少腹疼痛，多属肾、膀胱、胞宫病症。

蒿芩清胆汤

制作时间短

材料 / 青蒿、黄芩各6克，半夏、枳壳、陈皮各5克，竹茹、茯苓、碧玉散各9克。

制法 / 将上药以水煎煮，取药汁。

用法 / 每日1剂，分2次服用。

功效 / 清胆利湿，和胃化痰。适用于寒热如疟，寒轻热重，口苦胸闷，腹痛腹胀，舌红苔白，脉弦。

大黄牡丹汤

材料易得 / 制作时间短

材料 / 冬瓜子30克，大黄18克，桃仁12克，牡丹皮、芒硝各9克。

制法 / 将上药以水煎煮，取药汁。

用法 / 每日1剂，分2次服用。

功效 / 泻热破瘀，散结消肿。适用于腹痛初起，小腹痞痞，按之即痛，小便自调，发热自汗。

消痞化积丸

材料易得 / 制作时间短

材料 / 枳壳、黄连各15克，厚朴12克，半夏、人参各9克，炙甘草、麦芽曲、茯苓、白术各6克，干姜3克。

制法 / 将上药研为细末，汤浸蒸熟为丸，梧桐子大。

用法 / 每次服50~70丸，温开水送下，每日2次。

功效 / 消痞除满，健脾和胃。适用于脾虚气滞，心下痞满，脘腹胀痛，不欲饮食，倦怠便溏。

五积散

材料易得 / 制作时间短

材料 / 白芷、川芎、炙甘草、茯苓、当归、半夏、肉桂各9克，陈皮、枳壳、麻黄、苍术各72克，干姜12克，桔梗、厚朴各20克。

制法 / 上药除肉桂、枳壳外其他的均同捣为粗末，文火炒至色转，摊冷，次入肉桂，最后入枳壳，搅匀即可。

用法 / 每次服9克，每日2次。

功效 / 用于内热外伤所致的积滞、腹痛、不食者。

生姜艾叶红茶方

材料易得 / 制作时间短

材料 / 生姜2片，艾叶9克，红茶6克。

制法 / 艾叶、生姜、红茶一同水煎取汁。

用法 / 每日2~3次。

功效 / 利湿散寒，适用于寒湿型急性胃肠炎，症见暴起上吐下泻、便稀如水、腹痛肠鸣、脘腹胀满、身重肢冷。

三物备急方

材料少 / 材料易得

材料 / 大黄、干姜、巴豆各30克。

制法 / 上药共研细末，制成丸，如大豆大小即可。

用法 / 每次3~4丸，每日2次。

功效 / 攻逐寒积。用于寒实冷积，猝然心腹胀痛，痛如锥刺，大便不通。

生化汤

材料易得 / 制作时间短

材料 / 当归24克，川芎9克，桃仁、甘草各6克，干姜2克。

制法 / 将上药以水煎煮，取药汁。

用法 / 每日1剂，分2次服用。

功效 / 活血化瘀，温经止痛。适用于瘀血内阻、挟寒所致的产后恶露不行、小腹冷痛。

少腹逐瘀汤

制作时间短

材料 / 小茴香7枚，干姜、川芎、没药、赤芍、五灵脂各6克，桂心3克，延胡索、当归、生蒲黄各9克。

制法 / 将上药以水煎煮，取药汁。

用法 / 每日1剂，分2次服用。

功效 / 温经逐瘀止痛。用于少腹积块疼痛或单有积块而不疼痛，或疼痛而无积块；月经一月三五次，接连不断或断而又来，其色或紫或黑，或有血块，兼小腹疼痛。



宜

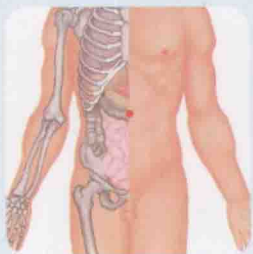
金橘、佛手柑、白萝卜、菠菜、芥菜、白菜、山楂。



忌

甘薯、糯米、蚕豆、菱角、黄豆。

【0成本按摩方】· 下脘



标准定位：在上腹部，前正中线上，脐中上2寸。



按摩方法：以手指指腹或指间关节向下按压，并做团状按摩。

呕吐

【病症解析】

- ① 呕吐是胃内容物反入食管，经口吐出的一种反射动作。
- ② 呕吐一般可分为反射性、中枢性、前庭障碍性、神经官能性四大类。
- ③ 临床症状为恶心、干呕和呕吐，有时可无恶心和干呕的先兆。

生姜饮

材料易得 / 制作时间短

材料 / 生姜30克，醋适量，白砂糖少许。
制法 / 将生姜洗净捣汁，放白砂糖和醋，倒入开水即可。

用法 / 每日1剂，分2次服用。

功效 / 健胃止呕。用于干呕、吐逆不止。

绿豆花椒方

材料少 / 材料易得 / 制作时间短

材料 / 绿豆1撮，花椒45克。

制法 / 水煎。

用法 / 每日1剂，分2次服用。

功效 / 除湿止呕，温中散寒。用于呕吐、心腹寒痛。

艾叶茶

材料少 / 材料易得 / 制作时间短

材料 / 艾叶3克。

制法 / 煎汤。

用法 / 每日1剂，代茶饮，分2次服用。

功效 / 温经散寒。适用于胃寒呕吐。

芹菜根甘草汤

材料少 / 材料易得

材料 / 芹菜根40克，甘草15克，鸡蛋1枚。

制法 / 将芹菜洗净切段，放入甘草和400毫升水，煮至200毫升，取汁去渣，烧开后，打入1枚鸡蛋，搅拌均匀。

用法 / 每日1剂，分2次趁热食用。

功效 / 适用于反胃呕吐。

白胡椒菜豆籽方

材料少 / 材料易得

材料 / 白胡椒（盐水炒）、菜豆籽（盐水炒）各20粒。

制法 / 研磨成细末。

用法 / 每日1剂，分2次温开水送服。

功效 / 祛风，健胃止呕，温中散寒。用于缓解呕吐症状。

葱白敷肚脐方

材料少 / 材料易得 / 制作时间短

材料 / 生葱白1把。

制法 / 生葱白捣烂，加少许食盐，蒸熟后呈饼状。

用法 / 每日1剂，分2次敷脐腹。

功效 / 适用于呕吐。

橘皮白米方

材料少 / 材料易得 / 制作时间短

材料 / 橘皮3克，白米1小撮，生姜汁1匙。

制法 / 橘皮、白米用水煎。

用法 / 用姜汁冲服，每日1剂，分2次服用。

功效 / 理气健脾，燥湿化痰。适用于胃炎呕吐。

鸡蛋百合饮

材料少 / 材料易得

材料 / 鸡蛋1枚（取蛋黄），百合45克，醋少许。

制法 / 百合洗净，加水浸泡1夜，白沫出来后去水，用水煎，加醋及鸡蛋黄，拌均匀再煎。

用法 / 每日1剂，分2次，温服。

功效 / 清心止呕，养阴润燥。用于胃阴不足所致的反胃、呕吐。

生姜芦根汁

材料少 / 材料易得 / 制作时间短

材料 / 鲜生姜汁半匙，芦根汁3匙。

制法 / 炖热。

用法 / 每日1剂，分2次服用。

功效 / 止呕、散寒。适用于呕吐。



宜

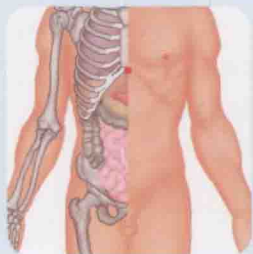
樱桃、西瓜、
苹果、甘蔗、
山楂、蚕豆、
山药、猪血、
猪瘦肉。



忌

河蚌、螃蟹、
肥肉、咸肉、
腊肠、白酒、
韭菜。

【0成本按摩方】·中庭



标准定位：在胸部，前正中线上，平第5肋间，即胸剑结合部。



按摩方法：以手指指腹或指间关节向下按压，并做圈状按摩。可由他人代为按摩，以增强按摩功效。

虫类咬伤

【病症解析】

- ① 虫类咬伤指昆虫对人体造成的伤害，不同昆虫所含毒液不一样，对人体所造成的伤害程度也不一样。
- ② 轻者为轻度红斑、丘疹，伴有不同程度的瘙痒、烧灼感及疼痛感，重者可出现皮肤大面积损伤或坏死、关节痛等。

太乙紫金丹

制作时间短

材料 / 山慈菇、川五倍子各100克，千金子50克，红牙大戟75克，麝香15克。

制法 / 山慈菇去皮洗净焙干；川五倍子洗净焙干；千金子研细，以纸压去油质；红牙大戟去芦，洗净焙干。各药共研末，加浓糯米汤调匀，做成5克1丸的药剂。

用法 / 斟酌病情，外治、内服皆可，每日3次。

功效 / 适用于疮毒、蛇虫毒、饮食毒、瘴气等。

菟菜方

材料少 / 材料易得 / 制作时间短

材料 / 菟菜适量。

制法 / 将菟菜捣烂。

用法 / 外用，涂擦伤口或捣汁滴患处。每日3次。

功效 / 清热解毒，利尿止血。适用于蜈蚣咬伤、蜂蜇伤。

食用碱水方

材料少 / 材料易得 / 制作时间短

材料 / 食用碱水。

用法 / 外用，洗蝎蜇处。每日3次。

功效 / 适用于蝎蜇伤。

浓醋湿敷方

材料少 / 材料易得 / 制作时间短

材料 / 醋适量。

用法 / 外用，用布沾浓醋敷患处，随时加醋敷。每日3次。

功效 / 适用于黄蜂蜇伤。

丝瓜方

材料少 / 材料易得 / 制作时间短

材料 / 丝瓜叶1把或丝瓜1块。

制法 / 将丝瓜叶或丝瓜捣烂。

用法 / 外用，敷擦患处。每日3次。

功效 / 清热解毒。适用于蜈蚣咬伤。

南瓜方

材料少 / 材料易得 / 制作时间短

材料 / 南瓜叶数片（大叶者只用1~2片）。

制法 / 将南瓜叶洗净捣烂。

用法 / 外用，敷擦。每日3次。

功效 / 适用于蜈蚣咬伤。

鲜鸭跖草方

制作时间短

材料 / 鲜鸭跖草适量。

制法 / 将鲜鸭跖草洗净，捣烂。

用法 / 敷于患处。

功效 / 清热解毒、凉血消肿，适用于毒虫咬伤以及外伤出血等。

大蒜方

材料少 / 材料易得 / 制作时间短

材料 / 生蒜头1颗。

制法 / 将生蒜头捣烂，或榨汁，或醋调。

用法 / 外用，涂擦。每日3次。

功效 / 适用于蜈蚣咬伤，并可缓解蜂、蝎蜇伤。

鲜花方

材料少 / 材料易得 / 制作时间短

材料 / 鲜凤仙花1朵。

制法 / 取鲜凤仙花揉出汁液。

用法 / 外用，敷擦，可见肿消。每日3次。

功效 / 用于蜂蜇伤。

六神丸芦荟方

材料易得 / 制作时间短

材料 / 六神丸10粒，鲜芦荟适量。

制法 / 将六神丸研粉，鲜芦荟切片用纱布包裹加压取汁，用芦荟汁调匀六神丸粉成糊状即可。

用法 / 敷于患处，每日2次。

功效 / 清凉解毒，消炎止痛，适用于毒虫咬伤。



宜

绿豆、蜂蜜、
苦瓜、苦菜、
枸杞子、牛
奶、猪瘦肉。



忌

羊肉、蛤蚧、
螃蟹、鸡蛋、
辣椒、胡椒、
韭菜、咸肉、
腊肠、咸菜。

温馨提示

一般情况下，被蚊子、跳蚤、臭虫、蜈蚣、蚂蟥等叮咬、咬伤，或被野蜂、毛毛虫等蜇伤，在叮咬或蜇伤处涂上风油精、万金油或口水、肥皂等，即能起到消炎、止痒的作用。但如果伤得严重，除了先自救外，还应及时就医治疗。值得注意的是，被野蜂蜇伤后，如果发现蜂尾部的毒腺及螫针还留在伤口上，应该用小镊子或小钳子拔除，不要用手掐。