

很老很老的小偏方，小病一扫光，大病速见效。

药店里买不到的

秘传方世

民间流传下来的小偏方，
是经过千百万群众验证的最安全、
最简单、最省钱、最有效的治疗药方。

王芳◎编著



奇效偏方尽收囊中，随翻随查，祛除病症轻松无忧。

民间秘方具有药源易得、使用方便、价格低廉、疗效显著、易做好用的特点。

巧妙运用秘方，不仅对常见病、多发病疗效显著，

还对很多疑难杂症有很好的疗效。

天津出版传媒集团

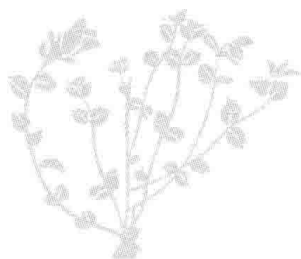
天津科学技术出版社

传世秘方

药店里买不到的

很老很老的小偏方，小病一扫光，大病速见效。

王芳◎编著



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

药店里买不到的传世秘方 / 王芳编著. —天津 :
天津科学技术出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5576-0671-8

I . ①药… II . ①王… III . ①秘方—汇编 IV .

① R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 008146 号

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版



天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332369 (编辑室)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京溢漾印刷有限公司印刷

开本 710 × 1000 1/16 印张 16 字数 200000

2016年3月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

前言 | preface

对于现代人而言，“就医难，用药贵”，这使得越来越多的人对疾病产生了恐惧，其实并不是疾病本身有多可怕，而是患病之后想要找对大夫太难，治一次病的花费太高。年纪稍大一些，或工作比较忙的人通常选择“抗病”或“有病乱投医”，这样做很可能会延误病情，到最后，不但增加了花费，还要经受更多的病痛折磨。

那么，有没有既能够帮助人们治病防病，又能够为人们节省时间、节约花销的方法呢？当然有，那就是秘方、药方。民间秘方具有药源易得、使用方便、价格低廉、疗效显著、易做好用的特点。巧妙运用秘方，不仅对常见病、多发病疗效显著，还对很多疑难杂症有很好的疗效。它们历史悠久，经受住了千百万人、千百年的考验！

有些人不信秘方，信西药。西药的效果固然迅速，但是很多时候，西药并不能尽如人意，比如长期服用某种西药后所导致的成瘾性、依赖性，以及西药对于人体脏腑组织所产生的副作用，让很多人都感到了服药压力。

和西药不同，很多中药方剂都非常贴近人们的生活，甚至就是生活中的某种食材，对人体的副作用非常小，甚至没有副作用，在国外的很多地方，人们都开始向中医药投来了热切的目光，想要通过中药根治一些西药解决起来比较困难的疾病。

本书作者结合自己丰富的临床经验，收集整理了大量经多次验证、疗效理想的秘方，所选方剂药材易得、制作简便。秘方集实践与医理于一体，既可供医药界同仁学习参考、对症施治，亦可供普通百姓对症下药、活学活用。本书内容全面，针对性强，可以作为家庭治疗常见疾病的实用手册，对于西医上难以查出病因，难以对“症”治疗的慢性病也有针对性的调养方法，可以说非常迎合大众的需求。

当然，由于中医秘方有一定的适用性，读者朋友在选方时，一定要请有经验的医师进行指导，切莫自作主张，乱用药方。

第一章 日常秘方

传世小秘方，解决生活大麻烦

晕车晕船，肚脐贴片伤湿止痛膏	2
来点花椒白酒，牙疼不再愁	3
嗓子疼，西瓜皮好效用	5
紫菜蛋花汤，疗效你想不到！	7
腰肌劳损，试试韭菜加冰糖	9
足跟痛，用醋泡	11
呃逆不止，试试八角茴香汤	13
流鼻血不止，快用小秘方	14
贫血，羊骨熬粥效果佳	15
上班没精神，试试枸杞子	16
焦虑不安，喝粥就能得到改善	18
一小时内解决醉酒，穴位按摩有奇效	19
敲打胸骨，有效增强免疫力	21
酸枣仁汤，对抗失眠的老秘方	22

孔圣枕中丹，镇心安神、增强记忆老秘方	24
打老儿丸，延年益寿的传世秘方	26
越鞠丸，赶走郁闷的秘方	29

第二章 美容秘方

妙用秘方美颜塑体，让女人个个光彩照人

淘米水洗脸，让油腻不复存在	32
口唇干燥，眼药膏比唇膏好用	33
得了灰指甲，试试花椒蒜醋液	34
熬夜“熊猫眼”，土豆贴脸可改善	36
面色不好，试试皇后用过的“洗面药”	38
电脑辐射易衰老，足三里、关元来帮忙	39
果酸面膜，让你摆脱“老态”	41
香菇保湿水，让水润“弹”出来	44
包子脸，捏、拍即可解难题	45
护发养发，有秘方可帮忙	46
白发恼人，试试龟板酒	48
桑皮柏叶汤，润发亮发好效果	49
人参养荣丸，女人一生的补血方	51
乌龙茶，塑形又可降血脂	52
胸部丰满，吃山药黄芪焖猪蹄	53
胸部下垂不坚挺，矫正方法有很多	55
决明子代茶饮，简简单单能瘦身	56
清宫三花茶、抑食汤，减肥又长寿	58

消脂防己汤，治疗虚胖有奇功	60
降脂汤，减肥降脂两不误	61
桑叶，也可以用来减肥	63

第三章 皮肤科秘方

皮肤决定形象，防疗刻不容缓

老年斑怎么办，小番茄可改善	66
黑斑、雀斑、青春痘，都有秘方可选用	67
黄褐斑，小秘方祛大“碍”	69
青春痘，小白果治疗功效佳	70
防治晒伤，找番茄和冰牛奶	72
疮疖，巧用鸡蛋可妙治	73
扁平疣，蒜瓣、蒲公英让你不再为难	75
湿疹，可用秘方对效防治	76
脓疱，试试鱼腥草、牛蒡子	78
冻伤、皲裂，可选秘方有多种	79
各种蜇伤，都有小秘方	80
冰水加糖浆，缓解意外小烫伤	82
荨麻疹，内服外敷可去根	83
有了脚气，就用小秘方泡一泡	85

第四章 五官科秘方

祛除五官病痛，还你耳聪目明

眼疲劳，小动作还你眼轻松	88
眼睛干，芝麻帮你来润目	89
得了红眼病，试试野菊花	90
眼部灼伤，使用苦瓜有奇效	92
大发散：寒翳的克星	93
耳鸣、慢性中耳炎，银杏干、虎尾草能治愈	94
荸荠、雄黄可治酒糟鼻	95
鼻窦炎，盐水洗鼻可治愈	97
牙痛，用花椒白酒漱口	98
口腔炎，蜂蜜、海带粉可解决	100
口臭让人恼，开水黄连解尴尬	101
甘草泻心汤，治疗口腔溃疡效果好	103
慢性咽喉炎，就找半夏厚朴汤	105

第五章 内科秘方

内科疾病多而杂，对症防疗有奇效

四时感冒，就用清瘟汤	108
不同类型感冒，不同类型秘方	109
久咳不止，三子养亲汤效果佳	111

常见咳嗽，传世秘方效果佳	112
风寒咳嗽不用急，试试三拗汤	115
防治高血压，传世秘方显奇效	116
饭后揉肚子，轻松搞定心绞痛	119
心脑血管疾病，日食生姜可改善	121
生姜泻心汤，治疗胃中不和有奇效	122
枳术汤，对付胃病效果好	125
附子理中汤，防治肠胃功能紊乱	127
便秘不要愁，几味秘方随你选	130
下痢，石榴、木瓜可止痢	132
老年尿频，小秘方还你轻松自在	133
痔疮，秘方帮你解尴尬	134
膀胱炎，多种秘方可帮您	136
两大秘方，治疗便秘又养颜	137
小儿蛲虫、蛔虫，选用秘方安全又有效	139

第六章 外科秘方

外科主要靠手术，秘方亦能减痛苦

咽部异物感，“拔萝卜”可改善	142
身体各处疼痛，试试这几种传世秘方	144
手脚冰凉，人参、黄芪、甘草提肾气	147
脚底发凉，推按踝关节可缓解	149
当归四逆汤，让老寒腿逐渐远离你	150
芍药甘草汤，祛除小腿痉挛就找它	153
跌打损伤、挫伤，八大秘方可愈伤	155

七厘散，专治跌打损伤	158
桑枝酒，益气活血一良方	160
骨质疏松，土元、骨碎补即可补	162
颈椎痛、肩背痛，麸子和醋来帮忙	164
独活寄生丸，治疗腰背疼痛的良方	165
风湿性关节炎，首选虫药胶囊	167
痛风让人愁，选对秘方见效快	168
老寒腿，多下蹲便可轻松	170
脚浮肿、疲劳，盐水泡脚帮你解决	171

第七章 妇科秘方

做美丽的女人，更要做健康的女人

石门穴，调经止痛就找它	174
痛经不用急，让电吹风帮你吹走烦恼	176
原发性痛经，维生素E效果好	177
生理痛，有秘方帮你减轻痛苦	178
月经过多，艾灸大脚趾解难题	180
下身瘙痒，用花椒水清洗可改善	181
带下病，两种秘方效果佳	183
完带汤，治疗白带有奇效	184
早期乳腺炎，鹿清汤可治愈	186
化脓期、破溃期乳腺炎，快试试这些秘方吧	187
急性乳腺炎，外敷芒硝、大黄	189
经期乳房胀痛，面团盖乳房可缓解	190
仙人掌治疗乳腺炎，效果相当好	192

更年期综合征，常吃豆腐可防治	193
甘麦大枣汤，更年期女性的必备饮品	194

第八章 孕期秘方

无微不至养好胎儿，健健康康做好妈妈

产后身痛，两款膳食能治疗	198
妊娠剧烈呕吐，夏茯苓黄芩粥可改善	199
习惯性流产，水煮花生根延后代	201
恶露不止，蒲公英泡茶可除尽	202
流产后流血不止，柿叶止血又抗菌	204
妊娠期感冒，黄芩安全又有效	205
不孕莫急，芍药甘草汤带给你“好孕”	207
寿胎丸，补肾安胎的良方	208
四物汤，补血益气的产后汤	210
生化汤，女人产后第一汤	212

第九章 男科秘方

摆脱难言之隐，还男人一身阳刚

服用青娥丸，添子不成问题	216
龟龄集，堪称男科圣药	217
老年人性功能下降，喝点白兰地	219
阳痿怎么办，丹参红花酒解忧患	221
慢性前列腺炎，山楂水可改善	222

生蚝：补肾壮阳效果好	223
男子早泄，外用秘方有奇效	225
男子遗精，药膳秘方能改善	226
海马酒，补肾就选它	227

第十章 房事秘方

让爱情重归美好，让生活更加和谐

阴道干涩，试试猪肝豆腐汤	230
排卵期出血，淫羊藿有奇效	232
女性性欲冷淡，找丹参来帮忙	233
性冷淡，试试肉苁蓉羊肉粥	234
男子性欲低下，试试淫羊藿	236
睾丸健康，性福更甚	238
房事后腹痛，用香烟艾灸	240
节欲养精，切勿纵欲过度	242



第一章 日常秘方

传世小秘方，解决生活大麻烦

晕车晕船，肚脐贴片伤湿止痛膏

我小的时候最害怕的就是坐车，因为每次坐车都是头晕目眩的，而且是经常晕车。所以出门的时候尽量骑自行车，甚至很少坐公交车。好在当时出门的次数不多，所以这种痛苦的记忆也不是很多。过了几年，随着年龄的增长，我居然已经适应了坐车，再也没有什么晕车难受的感觉，所以便渐渐将这件事淡忘了。

后来学医之后才明白，我的症状是晕动症，所谓晕动症，是指人们在乘船、车或飞机时，船、车或飞机的速度时快时慢，加上颠簸震动，超过了内耳平衡器官的适应能力，因而出现头痛、头晕、呕吐、恶心、虚脱、休克等症状，同时还伴有出冷汗、脸色苍白、心动过速或过缓等。

晕动症在旅途当中容易出现，一般在出发之前服用晕车药就可以了，但是对于一类人群而言，吃药也不能缓解症状，如果遇到这样的情况应该如何处理呢？医生也许会告诉你一些缓解的方法，譬如用湿毛巾敷在脸部或腹部缓解症状；或者在坐车或坐船之前不要进食，当恶心作呕时，就赶快找个地方吐个干净，吐完之后便恢复正常了。但是，这些方法只能起到缓解的作用，不能根本消灭晕动症的发作。

现代人的生活已经完全离不开交通工具，如果时常晕车晕船，出门就会觉得非常不方便。我有一个朋友就是典型的晕动症，而且他的运气没我好，现在依然被晕动症所折磨。但是现在外出，哪有不坐车的呢？没有办法，他向我寻求帮助。

他说自己每次外出都会吃晕车药，但是效果并不显著。根据朋友现在

的症状，我告诉了他一个小妙招，就是每次坐车或是坐飞机前的半小时，先用温水将肚脐周围的皮肤洗干净，然后贴上伤湿止痛膏；如果觉得这样做不保险，还可以在内关穴上贴两张。这样提前做好准备，基本上就不会出现晕车现象了。

为什么将伤湿止痛膏敷在内关穴上面？因为在中医里面讲到“公孙内关胃心胸”，其主要含义是公孙穴和内关穴专治胃部、胸部的不适，对于晕车时出现的症状十分适用。在中医学中，脐部又名神阙，它与脾胃的联系非常密切，其经脉与任脉、督脉相关联，因此敷脐疗法是中医最常见的止晕方法。临床上对于怀孕后剧烈呕吐、梅尼埃病都能起到明显的作用。所以，伤湿止痛膏对晕车的人而言是一个最好的选择。

没过两天，朋友因事情外出，于是便按照我告诉的方法预防，非常神奇，什么不适的症状都没有发生。

晕动症患者如果一时之间找不到伤湿止痛膏，创可贴也可以起到相同的作用，只要贴对地方就行了。这个秘方主要依靠穴位的刺激，贴膏上的药物只是起到刺激的作用。

来点花椒白酒，牙疼不再愁

俗话说得好：“牙痛不是病，痛起来真要命。”这句话可能会引起很多人的共鸣。

记得我有一次回老家探亲，与我一起的还有表哥。可能是因为上火的原因，表哥的牙突然疼了起来。他捂着腮帮子无奈地看着我，希望我这个做大夫的能够给他解决意见。

我让他将嘴张开，他并没有蛀牙，估计就是上火引起的牙龈炎。他是左边的牙痛，我就按住他右手的合谷穴。中医上对于合谷穴的概述是“面口合谷收”，面部和口腔的疾病可以通过合谷穴进行治疗。这样按揉了5分钟左右，表哥牙疼的症状明显改善。

不过，按揉合谷穴不过是临时抱佛脚，这个方法只是有止疼的效果，所以我要求他继续按住合谷穴，我自己去小卖店买了一些花椒和一瓶白酒。买回来后，我将大约10克的花椒放进茶碗里，然后往里面倒入半杯开水，用盘子扣上浸泡5分钟，然后又倒了大约一两多的白酒，然后将盘子继续扣住（主要是为了不让药挥发出去，以免降低药效），等水凉以后将花椒滤去，让表哥喝上一口。我在旁指导，方法如同早晨漱口一样，一会儿低头，一会儿仰头。如此这样做了十分钟，将嘴里的“药”吐掉，他惊喜地发现，完全没有疼痛的感觉了。

吃完晚饭之后我又让他这样做，每小时一次，睡觉之前总共做了三次。当晚表哥睡得非常香，晚上牙疼一点都没有发作。

这个方法能够取得这样的效果，起到主要作用的就是花椒。早在《神农本草经》上就有“花椒味辛、温，主治风邪气，温中，除寒痹，坚齿明目”的记载。同时，花椒有一定的麻醉功效，浓花椒水的麻醉功效甚至可以与普鲁卡因（一种麻醉药）等相媲美。不仅如此，花椒中还有消炎止痛、抑制局部炎症反应的成分，而且花椒中所含的挥发油对多种细菌、真菌有杀灭的效果，对牙龈炎之类的感染性牙病，还能够起到治本的效果。

可能大家会觉得，如果起到决定作用的是花椒，那么是否可以直接用花椒泡水，或者是用水煮？能否省掉白酒呢？我觉得还是应该选择白酒，因为白酒不仅仅能够消毒杀菌，酒中的乙醇还能将花椒中的成分最大程度溶解出来，以发挥最大效果。

牙痛的大多数原因是忽视口腔卫生而导致牙龈发炎。到医院进行治疗，基本上采用的方法就是抗菌、消炎、止疼。花椒白酒也可以取得同样的效果，所以这些对于一般的牙疼都是有显著功效的。但是，若是因为牙髓炎引起的牙痛，其根源在牙齿之中，含漱花椒白酒很难进入牙齿内部，