

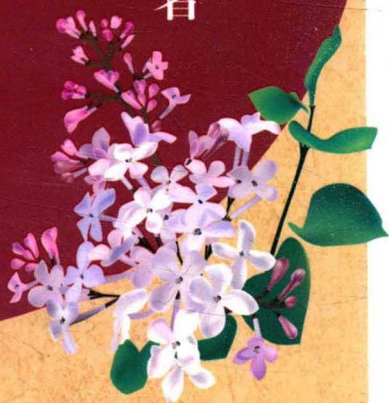
民间食疗精华，
养生祛病妙方
专家精心甄选，
百姓惠存家藏



很灵的 老偏方验方

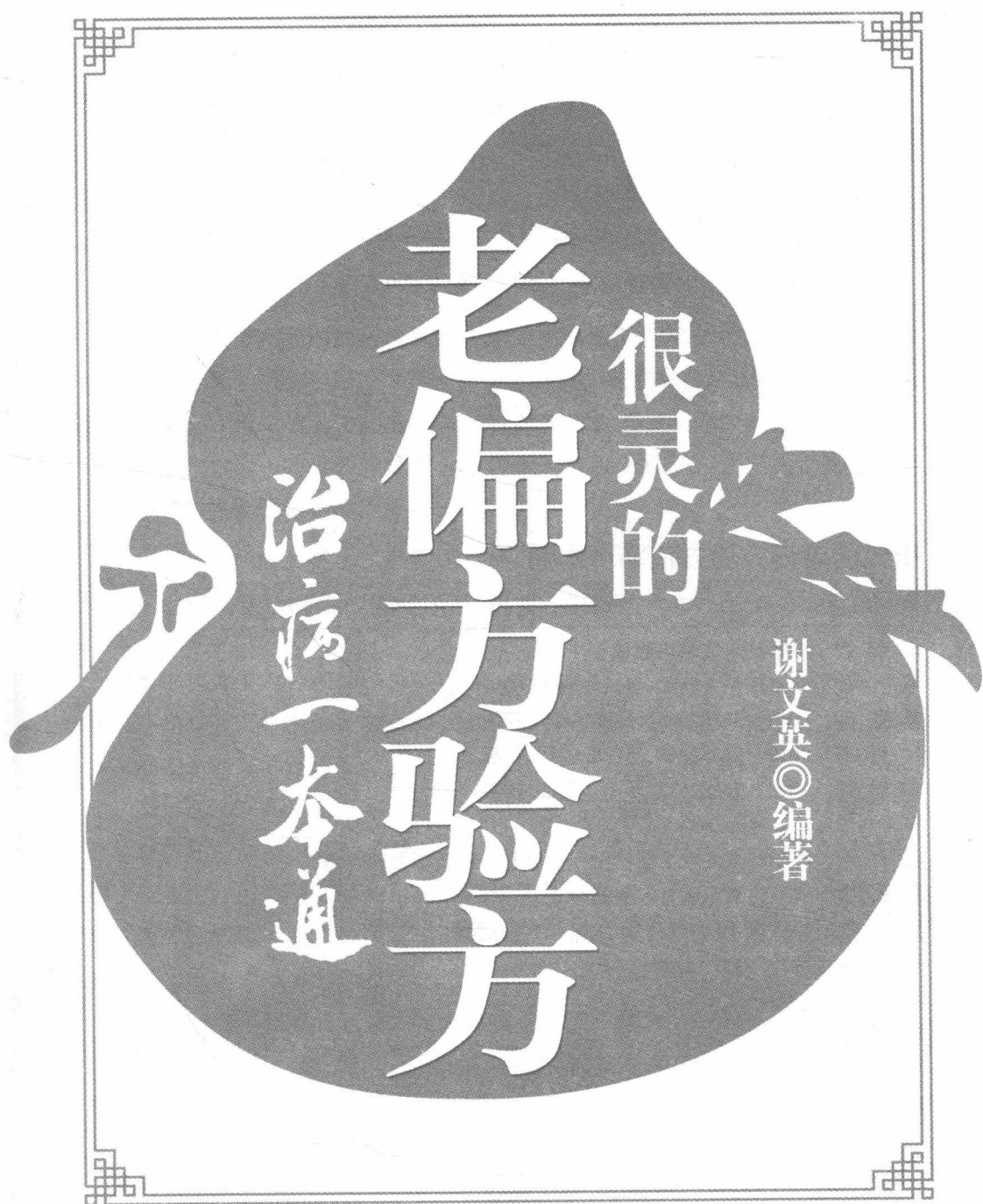
治病一本通

谢文英◎编著



吃对很灵很有效，全家老小都能用
小病一扫光，大病早预防，唤醒身体正能量

 科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



 科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

很灵的老偏方验方治病一本通 / 谢文英编著. — 北京: 科学技术文献出版社, 2014. 10

ISBN 978 - 7 - 5023 - 9498 - 1

I. ①很… II. ①谢… III. ①土方—汇编②验方—汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 224296 号

很灵的老偏方验方治病一本通

策划编辑: 林倪端 王蕊 责任编辑: 张微 责任校对: 张叫噪 责任出版: 张志平

出版者 科学技术文献出版社

地址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038

编务部 (010) 58882938, 58882087 (传真)

发行部 (010) 58882868, 58882874 (传真)

邮购部 (010) 58882873

官方网址 [www. stdp. com. cn](http://www.stdp.com.cn)

发行者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印刷者 北京建泰印刷有限公司

版次 2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

开本 710 × 1000 1/16

字数 220 千

印张 14.25

书号 ISBN 978 - 7 - 5023 - 9498 - 1

定价 19.80 元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换



前言

Foreword



前

言

FOREWORD

偏方、验方在我国传统医学中始终占有重要的地位，其特点为历史悠久、源远流长，经济实用，为广大群众所青睐。所谓偏方，即大众所未知者，而又极有医疗价值之药方；验方，是我国传统医药学宝库中的一大瑰宝，也是中医方剂学的一个重要组成部分，许多验方都是民间传之已久，医家使之于民，经历反复验证而使用至今。

本书大量搜集了各类中医药方，在系统考察其出处、效用的基础上，取其精华，去其糟粕，精选出了一些高效、实用的良方、验方，并且根据药方主治功效加以分类整理，以便读者参阅。

本书包含了内科疾病、外科疾病、妇科疾病、男科疾病、儿科疾病、皮肤科疾病、五官科疾病及肿瘤科疾病等各种常见病的偏方、验方疗法，是适合家庭使用的医学百科工具书。

本书所选方剂疗效可靠，针对性强，有较高的使用价值。内容简洁、脉络清晰、通俗易懂，我们力求达到使读者、即或不知医者，也能一读就懂，懂了就能用，用了就有效的目的。但作为一般患者，还是应该根据病情和体质的差异，依照本书“按图索骥”时切不可盲目，最好能在医生的指导下正确使用，以达到事半功倍的疗效。

我们期待《很灵的老偏方验方治病一本通》能深入到每个家庭，成为一部寻常百姓家庭治病、防病、养生的必备读物。本书在编写的过程中，参考和引用了我国部分中医药学术杂志及相关公开发布的部分资料，由于条件有限，未能一一列出，在此我们深表谢意。由于编者水平有限，不当之处，敬请批评指正。

编者



目录

Contents



目 录

CONTENTS

第一章 老偏方验方治疗内科疾病..... 001

◆ 感 冒	001
◆ 咳 嗽	005
◆ 肺 炎	008
◆ 肺结核	011
◆ 支气管哮喘	014
◆ 头 痛	017
◆ 眩 晕	019
◆ 心力衰竭	022
◆ 心绞痛	024
◆ 高血压	026
◆ 中 风	029
◆ 糖尿病	032
◆ 高脂血症	035
◆ 呃 逆	038
◆ 胃 炎	040
◆ 便 秘	042
◆ 肝 炎	045
◆ 脂肪肝	047
◆ 肝硬化	050



◆ 胆结石	054
◆ 尿路感染	056
◆ 尿路结石	059
◆ 急性肾炎	061
◆ 慢性肾炎	064
◆ 类风湿性关节炎	066

第二章 老偏方验方治疗外科疾病..... 069

◆ 烧烫伤	069
◆ 冻 疮	072
◆ 毒蛇咬伤	076
◆ 破伤风	079
◆ 痔 疮	082
◆ 阑尾炎	086
◆ 跌打损伤	088

第三章 老偏方验方治疗妇产科疾病..... 091

◆ 急性乳腺炎	091
◆ 月经不调	094
◆ 痛 经	096
◆ 闭 经	099
◆ 盆腔炎	101
◆ 阴道炎	104
◆ 子宫颈炎	107
◆ 不孕症	109
◆ 先兆流产	112



- ◆ 产后缺乳 114
- ◆ 更年期综合征 116

第四章 老偏方验方治疗男科疾病 119

- ◆ 遗 精 119
- ◆ 阳 痿 121
- ◆ 早 泄 124
- ◆ 男性不育症 126
- ◆ 前列腺增生 129
- ◆ 前列腺炎 132

第五章 老偏方验方治疗儿科疾病 135

- ◆ 小儿感冒 135
- ◆ 小儿咳嗽 137
- ◆ 小儿发热 139
- ◆ 小儿腹泻 142
- ◆ 小儿麻疹 145
- ◆ 小儿惊厥 147
- ◆ 小儿夜啼 149
- ◆ 小儿遗尿 151
- ◆ 小儿肺炎 154

第六章 老偏方验方治疗皮肤科疾病 157

- ◆ 湿 疹 157
- ◆ 荨麻疹 159



◆ 银屑病 (牛皮癣)	162
◆ 白癜风	164
◆ 脱 发	167
◆ 黄褐斑	169
◆ 痤 疮	172
◆ 疥 疮	175
◆ 皮肤瘙痒症	177
◆ 酒渣鼻	180

第七章 老偏方验方治疗五官科疾病····· 183

◆ 沙 眼	183
◆ 结膜炎 (红眼病)	185
◆ 角膜炎	188
◆ 鼻出血	191
◆ 中耳炎	193
◆ 口腔溃疡 (口疮)	196
◆ 牙 痛	199
◆ 咽 炎	201

第八章 老偏方验方治疗肿瘤科疾病····· 205

◆ 食道癌	205
◆ 肝 癌	207
◆ 胃 癌	209
◆ 肺 癌	212
◆ 宫颈癌	214
◆ 乳腺癌	216



第一章

老偏方验方治疗内科疾病



第一章

老偏方验方治疗内科疾病

感冒

中医指导

感冒是最常见的上呼吸道感染疾患，民间又俗称“伤风”，是由于受风受寒后，呼吸道局部抵抗力下降，而感染病毒或细菌所致。常见表现有头痛、鼻塞、流涕、喷嚏、流泪、恶寒、发热、周身不适或伴有轻微咳嗽等。症状严重，且在一个时期内广泛流行者，称为“流感”。本病四季皆可发病，但以冬春两季多见。中医认为，感冒是因人体正气不足，感受外邪，引起的以鼻塞流涕、恶寒发热、咳嗽头痛、四肢酸痛为主要症状的疾病。感冒一般病程为5~10天，预后良好。但也不尽然，如年老体弱或先天不足者，往往容易患病，反复发作，缠绵难愈，需精心调养。儿童患者若失治或误治，则易并发扁桃腺炎、鼻窦炎、中耳炎、气管炎乃至肾炎。

感冒病人应适当休息，多饮水，饮食宜清淡，应保持室内空气流畅，但感冒患者切忌直接吹风，否则容易导致病情加重。



民间老偏方

很灵的老偏方验方治病一本通

1. 葱白大蒜汤预防流感

配方 葱白 500 克，大蒜 250 克。

制用法 葱白洗净，大蒜去皮，切碎，加水 200 毫升煎汤。每日服 3 次，每次一茶杯。

功效主治 解毒杀菌，透表通阳。

可预防流行性感冒。

2. 米醋预防流感

配方 米醋不拘量。

制用法 米醋加水适量，文火慢熬，在室内烧熏约 1 小时。

功效主治 消毒杀菌。有预防流行性感冒、脑膜炎、胆囊炎之功效。

3. 红糖乌梅汤治感冒发热

配方 乌梅 4 个，红糖 100 克。

制用法 加水共煮浓汤。分 2 次服。

功效主治 解表散寒，发汗退热。治感冒，症见发热、畏寒等。

4. 核桃葱姜茶治感冒发热

配方 核桃仁、葱白、生姜各 25 克，茶叶 15 克。

制用法 将核桃仁、葱白、生姜共捣烂，与茶叶一同放入砂锅内，加水一碗半煎煮。去渣一次服下，盖棉被

卧床，注意避风。

功效主治 解表散寒，发汗退热。

治感冒发热，头痛无汗。

5. 葱姜豆豉治伤风感冒

配方 葱白 5 根，姜 1 片，淡豆豉 20 克。

制用法 用砂锅加水一碗煎煮。趁热顿服，然后卧床盖被发汗，注意避风寒。

功效主治 解热透表，解毒通阳。

用于感冒初起，症见鼻塞、头痛、畏寒、无汗等。

6. 大白萝卜汁治感冒头痛

配方 大白萝卜。

制用法 将大白萝卜洗净，捣烂取汁。滴入鼻内，治各种头痛；饮用，治中风。

功效主治 治感冒头痛、发热头痛、中暑头痛及中风头痛等。

7. 大蒜捣汁治流感

配方 大蒜 6 克，食盐少许。

制用法 捣烂，温开水冲服。每日 1~2 次，连服数日。

功效主治 用治流感。注：阴虚火旺者忌服。



8. 大蒜汁塞鼻孔预防流感

配方 大蒜适量。

制用法 捣汁。棉球蘸汁，塞入鼻孔。

功效主治 预防流感。

9. 苦瓜瓢治流感

配方 苦瓜数个。

制用法 取瓢熟服。

功效主治 治流感。

治病验方

板蓝根金银花治感冒

配方 板蓝根、金银花各 20 克，牛蒡子、贯众、连翘各 15 克，淡豆豉、杏仁、荆芥、桔梗、前胡各 10 克，薄荷、苏叶各 8 克，甘草 6 克。

制用法 每日 1~2 剂，水煎，分 2~3 次口服。

功效主治 感冒。

病例验证 用此方治疗感冒患者 199 例，其中服药 2 剂治愈者 120 例，3 剂治愈者 45 例，4 剂治愈者 34 例。

青叶龙葵治感冒

配方 青叶 30 克，龙葵、鱼腥草、射干各 15 克。

制用法 每日 2 剂，每剂加水 600 毫升，煎至 200 毫升，加白糖或蜂蜜，2 次分服。

功效主治 清热解毒，利咽消肿。主治感冒、流行性感。

病例验证 此方治疗流感患者 94 例，治愈 87 例，无效 7 例，有效率 92.5%。

柴胡鸭跖草治感冒

配方 柴胡 12 克，鸭跖草 25 克，金银花 15 克，板蓝根 20 克，桔梗、桂枝各 10 克，生甘草 6 克。

制用法 每日 1 剂，将上药用水浸泡 60 分钟（以水淹没药面为度），用温火煮沸 3 次合并药液，分 2 次口服。



功效主治 感冒。

病例验证 用此方治疗感冒患者 536 例，均获治愈。其中服药 2 剂治愈者 491 例，3 剂治愈者 45 例。

马鞭草羌活治感冒

配 方 马鞭草 30 克，青蒿、羌活各 15 克。

制用法 每日 1 剂，水煎服。

功效主治 祛风散寒，止痛。用于流行性感冒。

病例验证 用此方后随访 51 例，46 例痊愈，3 例有效，2 例无效，有效率 96%。

羌活蒲蓝汤治感冒

配 方 羌活、蒲公英、板蓝根各 15～30 克。

制用法 每日 1 剂，水煎分 2～3 次服。

功效主治 外散表邪，内清热毒。主治流行性感冒。

附 言 属风热型口渴甚者，加石膏 30 克；咳嗽明显者，加桔梗 15 克；兼见气虚者，加党参 18 克；若挟湿邪者，加苍术 15 克；若挟食滞者，加焦三仙各 15 克。

病例验证 用此方治疗流感患者 86 例，其中 78 例痊愈，5 例有效，3 例无效，有效率为 96.5%。

柴胡桂枝汤治感冒

配 方 柴胡、桂枝各 6 克，黄芩 9 克，白芍 8 克，党参 10 克，半夏 3 克，生姜 2 片，甘草 2 克。

制用法 每日 1 剂，水煎服。

功效主治 解急退热，温阳散寒。主治流行性感冒。

附 言 肢节疼痛偏重者，去党参，加生黄芪 12 克，防风 6 克；口干者，去半夏，加麦冬 10 克；咳痰黄黏者，去生姜、半夏，加竹茹、枳实各 8 克；体质较实者，不用参；体质弱者，加当归 8 克。

病例验证 用此方治疗流感患者 18 例，均获得满意的疗效。



咳嗽

中医指导

由感冒引起的咳嗽，多为一声声刺激性呼吸，就好像咽喉瘙痒，但没有痰；由支气管炎引起的咳嗽多有痰，有时很剧烈，一般在晚上咳嗽次数较多并有咳喘声；过敏性咳嗽多呈持续或反复发作性的剧烈咳嗽。有的人认为咳嗽只是小毛病，觉得只是受风寒着凉了，多加点衣服、吃点药也就挺过去了。其实，病理性咳嗽严重了还会导致呼吸道出血，甚至引起喉痛、音哑和呼吸肌痛。

咳嗽患者饮食上应该尽量避免食肥甘厚味的食品，以免碍脾助湿生痰，若属燥、热、阴虚咳嗽者，应忌食辛辣的食品。咳嗽患者应戒烟戒酒，并且避免受到烟尘的刺激。

民间老偏方

1. 陈皮甘草煎治咳嗽

配方 炙麻黄、炙甘草各 6 克，砂杏仁 15 克，陈皮 9 克，法半夏、紫苏子、白芥子各 10 克，茯苓、莱菔子各 12 克。

制用法 每日 1 剂，水煎分 3 次服。

功效主治 适用于咳嗽。

附言 咳甚者，加炙枇杷叶；胸闷、痰多者，加枳壳、前胡、瓜蒌；热甚、便秘者，加黄芩、玄参、鱼腥草。

2. 红糖姜枣汤治咳嗽

配方 红糖、红枣各 30 克，鲜姜 15 克。

制用法 以水三碗煎至过半。顿服，服后出微汗即愈。

功效主治 驱风散寒。治伤风咳嗽、胃寒刺痛、产后受寒腹泻、恶阻等。

3. 法半夏川黄连治咳嗽

配方 法半夏、旋覆花、海蛤壳、淡竹茹、陈皮、代赭石、川黄



连、桑叶、茯苓、海石粉、炙草各60克。

制用法 水煎服，1日1剂，分2次服用。

功效主治 适用于咳嗽。

4. 银耳茶治咳嗽

配方 银耳20克，茶叶5克，冰糖15克。

制用法 将茶叶用纱布包好，银耳用冷水泡发，去杂洗净，撕碎，备用。砂锅内加水适量，放入银耳，冰糖煎至熟烂，投入茶叶袋，浸泡5~10分钟，拣出茶叶袋，即可饮服。每日1剂。

功效主治 养阴清热，润肺止咳。用治阴虚久咳、发热等。

5. 羊肝治咳嗽

配方 羊肝60克，香油30克，精盐少许。

制用法 将羊肝切片，锅内放入香油至八成热，下羊肝及精盐翻炒即成。

功效主治 润肺止咳。治久咳不止。

附言 羊肝味甘、苦，性凉，入肝经。可补肺气，调水道，治疗肺虚咳嗽、小便不利等症。其中补益效果以青色山羊肝最佳。但羊肝含有较高

的胆固醇，故高脂血症患者忌食。

6. 冰糖芝麻水治咳嗽

配方 生芝麻15克，冰糖10克。

制用法 芝麻与冰糖共放碗中，开水冲饮。早晚各服1剂，连服10~20天。

功效主治 润肺，生津。治夜嗽不止、咳嗽无痰。

附言 夜咳严重时可每日加服1剂。夜咳不止、咳嗽无痰，属外感燥咳或阴虚咳嗽。此方中芝麻味甘性平，质油多润，能养肺肾，与冰糖合用冲服，滋阴润燥止咳，效果甚好。

7. 白梨蜂蜜盅治久咳

配方 大白梨1个，蜂蜜50克。

制用法 将白梨洗净不削皮，从上部切开一个三角形的口，然后小心地将里面的核掏出来。将蜂蜜直接填入，放入蒸锅中加热蒸熟即可。每天早晚各吃1个，连吃数天。

功效主治 治阴虚肺燥之久咳咽干，手足心热等。

附言 本方还可以用川贝冰糖炖白梨来代替。取白梨一个掏空，装入川贝5克，冰糖3粒，将白梨的盖子盖好，放入碗中隔水蒸半小时即可。每天1次，每次吃1个。



治病验方

萝卜葱白治风寒咳嗽

配方 萝卜1个，葱白6根，生姜15克。

制用法 用水三碗先将萝卜煮熟，再放葱白、姜，煮剩一碗汤，连渣一次服。

功效主治 宣肺解表，化痰止咳。治风寒咳嗽，痰多泡沫，伴畏寒、身倦酸痛等。

病例验证 贾××，久咳不止，用多种药方，效果不佳，后服上方，连用5日全好。

剑花汤化痰止咳

配方 剑花2个。

制用法 煮汤或当茶饮。

功效主治 行气止痛，止咳化痰。用治咳嗽、痰多等。

病例验证 王××，男，32岁，咳嗽多年，经服上方后痊愈。

款冬花晶糖治咳嗽

配方 款冬花、晶糖各9克。

制用法 泡开水，时时服之。

功效主治 宣肺止咳。主治咳嗽。

病例验证 肖××，女，3岁，患了支气管炎，常因感冒而发，痰鸣吼咳，夜不安寐。用此法，竟1剂止咳，3剂而愈。后也多次用此方治疗咳嗽患者，均获速效。

白萝卜子治痰饮凝结

配方 白萝卜子（莱菔子）生、熟各15克，生赭石末9克。

制用法 先将白萝卜子捣碎煮汤一大碗，送服生赭石细末，半小时后，再用此方1次。



功效主治 消积化痰。用治痰饮凝结症。

病例验证 据《医学衷中参西录》介绍，一青年素多痰饮，受外感后痰涎凝结于上脘，阻隔饮食不下。用此方后，即觉上脘顿开，可进饮食。

冬花贝母桔梗止咳汤治咳嗽

配方 炙冬花、炙僵蚕各 8~12 克，川贝母、炙罂粟壳各 4~6 克，桔梗 6~8 克，炙全蝎 1~2 克。

制用法 水煎服，每日 1 剂，分 3 次口服。

功效主治 解痉，化痰，止咳。主治上呼吸道感染和急慢性支气管炎引起的咳嗽。

附言 风寒咳嗽加杏仁、生姜；风热咳嗽加桑叶、连翘；风痰咳嗽加制南星、天竺黄；肺虚咳嗽加太子参、百合；肾虚咳嗽加仙茅、核桃肉；兼咯血，加白及、生地炭、藕节炭；兼便秘，加大黄、桑椹子；兼纳差，加内金、焦山楂。

病例验证 治疗 198 例中，男性 108 例，女性 90 例；病程最长 10 余年，最短 6 日。结果：显效 196 例，无效 2 例，总有效率为 98.9%。

肺炎

中医指导

肺炎是指肺泡发炎，主要因感染病毒、病原体、细菌、真菌等引起。本病分为大叶性、小叶性、间质性、病原体性、非典型性、中毒性等多种形式，是由分泌凝固性的渗出物充堵在肺泡及肺泡气管内的一种疾病。它是由病原体侵入机体，尤以细菌感染如肺炎球菌、金黄色葡萄球菌、军团菌、霉菌、克雷白肺炎杆菌等最常见。

发病之初伴有轻微的感冒征象，几小时后，高烧、呼吸急促、咳嗽、面红、胸痛或出现脓样铁锈色黏痰。病重者神态模糊、嗜睡、谵妄、下利、蛋白尿、烦躁不安等。该病很容易引发肋膜炎、心肌炎、肺坏疽等，甚至导致



生命危险，患者千万不能忽视。

肺炎患者饮食宜清淡，应多补充水分和维生素 C，应少食多餐。蛋白质过多会引起消化不良，所以尽量少吃鸡蛋，应多吃水果多饮汤汁。

民间老偏方

1. 板栗烧猪肉治肺炎

配方 板栗 250 克，猪瘦肉 500 克，盐、姜、豆豉各少许。

制用法 将板栗去皮，猪肉切块，加盐等调料，加水适量红烧，熟烂即可。

功效主治 适用于肺炎。

2. 芦根雪梨治疗肺炎

配方 鲜芦根、雪梨（去皮）、荸荠（去皮）、鲜藕各 500 克，鲜麦冬 100 克。

制用法 榨汁冷饮或温服。每日数次。

功效主治 清热，润肺，生津。适用于肺炎恢复期。

3. 荠菜姜汤治肺炎

配方 鲜荠菜 100 克，鲜姜 10 克，盐少许。

制用法 将荠菜洗净切碎，生姜切片，加清水 4 碗，煮至 2 碗，用食盐调味，每日 2 次服用。

功效主治 适用于肺炎。

4. 大蒜清热解毒治肺炎

配方 大蒜 100 克。

制用法 捣烂后加温开水浸渍 4 小时，过滤取汁。每 4 小时口服 10 毫升，连服 2~3 天。

功效主治 清热解毒，杀虫。适用于肺炎患者。

5. 金银花当归汤治肺炎

配方 金银花 30 克，当归 15 克，玄参、蒲公英各 6 克。

制用法 砂锅煎服。

功效主治 用治肺炎。

6. 桔贝汤治肺炎

配方 桔梗、贝母各 6 克，桑白皮 9 克，炒杏仁 3 克。

制用法 水煎服。5 岁 1 日 2 剂，1 岁 1 剂，分 2 次服。

功效主治 肺炎，咳嗽吐痰。