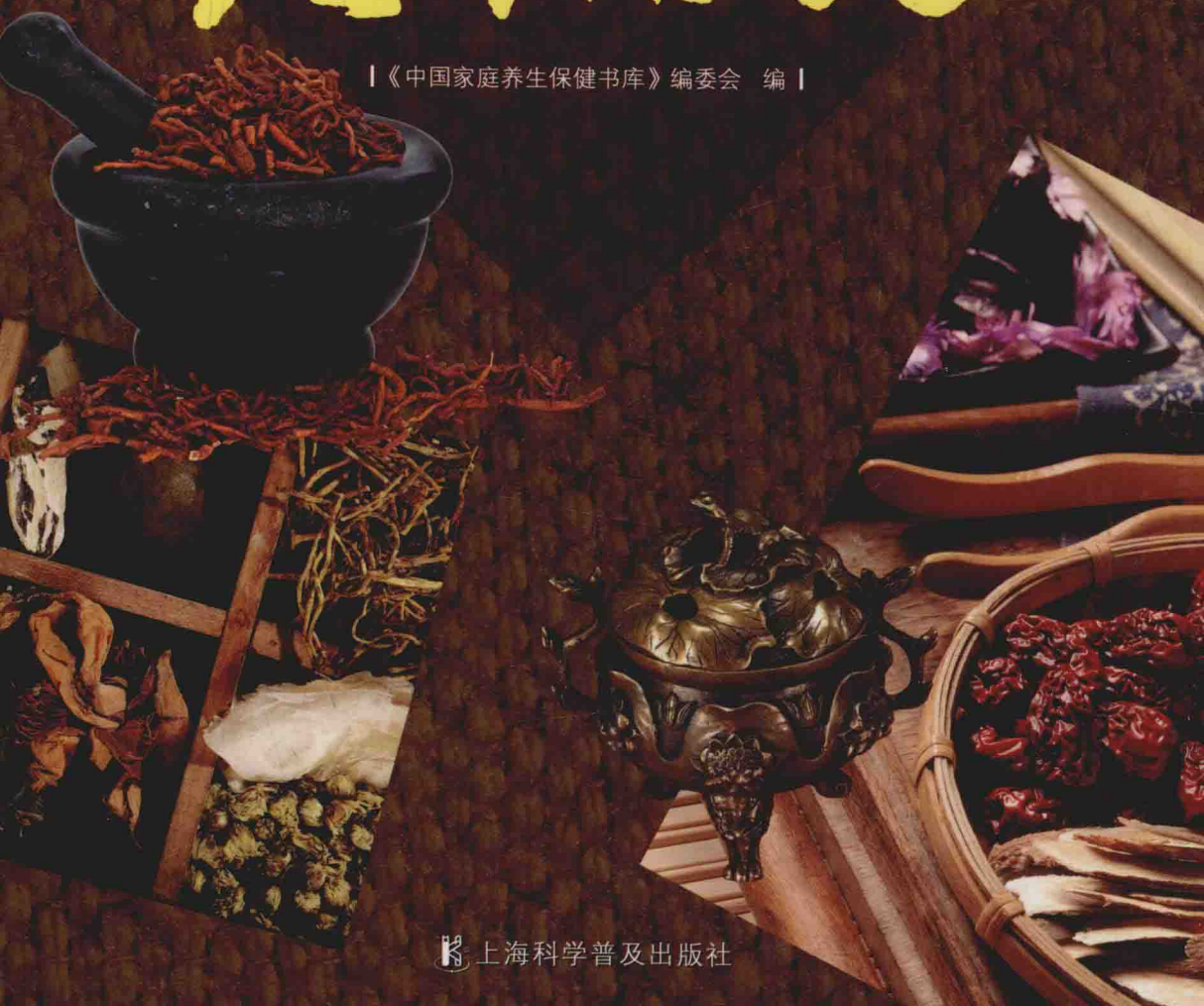


中国家庭养生保健书库

全民阅读
提升版

很老很灵的 老偏方

丨《中国家庭养生保健书库》编委会 编丨



上海科学普及出版社

中国家庭养生保健书库

的 很老很灵 老偏方

《中国家庭养生保健书库》编委会 编



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

很老很灵的老偏方 / 《中国家庭养生保健书库》编委会编.
— 上海: 上海科学普及出版社, 2015.8
(中国家庭养生保健书库)
ISBN 978-7-5427-6428-7

I. ①很… II. ①中… III. ①土方—汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第059122号

策 划 胡名正
责任编辑 刘湘雯

中国家庭养生保健书库

很老很灵的老偏方

《中国家庭养生保健书库》编委会 编

上海科学普及出版社出版发行

(上海市中山北路832号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 720mm × 1040mm 1/16 印张 26 字数 640 000

2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-6428-7

定价: 59.00元

前言

Preface

脸上长痘痘看着很不舒服，嗓子发痒咳嗽总不好，打嗝不止真难受，皮肤瘙痒影响睡眠……日常生活中经常出现的小毛病虽说“小”，却使我们深受其害。此时，老偏方往往能帮大忙。偏方就是指民间流传的治病方，多来自老百姓在长期的生活实践中的经验总结或发现，是老百姓生活智慧的体现。老偏方可巧妙应对诸如青春痘、咳嗽、打嗝、皮肤瘙痒、失眠等常见病症，快速解除身体不适，将日常小毛病一扫而光。例如枇杷饮可以帮你将脸上的痘痘去除干净，嗓子发痒咳嗽嘴里含块生姜即可，煮点八角茴香汤喝可快速止嗝，用花椒煮水擦拭皮肤可大大减轻其瘙痒症状等，这些都是在民间流传很久、代代传承下来的老偏方，它们看似“神奇”、很“玄妙”，其实却是老百姓实实在在的生活实践所得，有着切实的疗效。

老偏方一直以来都深受老百姓的喜爱，民间自古就有“偏方治大病”的说法。直到今天，仍有很多饱受疾病之苦的患者在打听、寻找各种老偏方。那么，老偏方为什么如此受世人喜爱呢？

一是因为疗效显著。除了日常生活中的小毛病，老偏方对很多慢性病、疑难杂症和一些突发情况等，都有很好的治疗效果。例如，醋蛋液可治好类风湿关节炎，食物中毒吃空心菜可解毒等。

二是因为取材方便、经济实用。老偏方多采用姜、枣、鸡蛋、洋葱等日常食物，以及橘皮、甘草等常见药材治病，材料很容易找到，且价格低廉，如利用酸枣仁可治疗失眠，用橘红皮可治咳嗽、发热等。

三是因为操作简便。利用老偏方治病，只需对食物或药材进行简单处理，或是熬一碗汤，或是泡点药酒，或是做一餐药膳，或是将材料外敷于患处，即可奏效。有些老偏方则仅仅需要对身体上的某个部位或区域揉一揉、按一按，操作起来非常简便，普通患者一学就会，在家就能自行治疗各种常见病症。

四是因为不良反应小。由于老偏方多取材于老百姓日常饮食，所用药材也是来自于大自然的天然植物，且仅仅采用几味药材，甚至是单味药材治病，如利用冬青叶治感冒，治病方式较为温和，不良反应极小。

可以说，利用老偏方治病，既见效又省事；既管用又安全；既实用又省钱。为帮助读者很好地利用老偏方治病保健，我们收集了来自报刊文献及民间的各种老偏方，精选出近600个最古老、最实用、最有效、最简便、最经济、流传最广泛的经典老偏方，编写了《很老很灵的老偏方》一书。书中针对皮肤科、五官科、内科、外科、男科、妇科、儿科的常见病症及日常生活中常患的小毛病，尽可能提供多种治病老偏方，有外敷

方、食疗方、按摩方、艾灸方、药膳方等，便于读者因地、因时制宜，所列偏方体例简明，可速查速用，是现代人必备的家用老偏方大全。

本书还有以下几个特点：针对病症广泛，涉及牙痛、贫血、口臭、腹泻、便秘、肥胖等近150种常见病症，生活中的小毛病几乎都能找到适用的老偏方；老偏方所用材料大都能在自家厨房中找到，十分贴近百姓日常生活，便于及时解决身体病症；几乎每个偏方都有典型的病例，并针对偏方的治病原理进行说明，应用更方便；通俗易懂，不涉及高深的专业中医学知识，非常适合普通患者使用。

需要说明的是，中医讲究辨证施治，书中所录老偏方未必适合所有人士，有些偏方在某些人身上可以快速见效，对于另一部分人可能并不适用，读者在采用时须考虑自身情况斟酌选用。对于病情较重的患者，则一定要及时就医。

编者

目录

Contents

第一章 皮肤科老偏方，解决肌肤的烦心事

青春痘	2
枇杷饮，痘痘集体“大逃亡”	2
青春痘外治秘方：擦、磨、涂	3
青春战“痘”，少不了当归和苦参	4
湿热痘痘，对准穴位拔一罐就好	4
家中养芦荟，青春痘不露头	5
制伏痘痘的个性绝招：生姜	6
按摩天枢和内庭让痘痘一扫而光	7
黑头	7
阴陵泉穴让黑头无处藏身	7
优雅品黑啤，毛孔变小好神奇	8
珍珠去黑头，让肌肤重现光彩	9
柠檬蜂蜜收缩毛孔、清除黑头	10
斑点	11
外敷妙方，让蝴蝶斑轻松“飞”走	11
品美味淡斑点，汤水美人的幸福认证	12
边吃奶糊边按摩，香甜中找回无瑕肌肤	13
柠檬祛斑法，专为懒人设计的偏方	14
脱皮	15
羊油外敷，皮肤完整不脱皮	15
大蒜泥让你摆脱脱皮之苦	16
玉米高汤，脱皮不再反反复复	17
皮肤过敏	17
山楂荷叶饮，安抚你敏感的肌肤	17

贴敷磁疗，睡一觉皮炎就好	18
冰镇组合套装，过敏体质不是罪	19
瘙痒	21
蝉蜕，让你皮肤不再痒	21
皮肤瘙痒？花椒水帮你忙	22
苦参猪胆，治愈瘙痒的黄金搭档	23
冷冬配热茶，护肤的不二之选	24
湿疹	25
成片湿疹竟然被樟脑球除了根	25
三白两黄，帮你抑制恼人的湿疹	25
脾虚出湿疹，多喝粳米粥	26
地瓜水果盅，改善湿疹效果好	27
痱子	28
桃叶浴，痱子只能躲猫猫	28
茄子对痱子，小菜一碟	28
西瓜皮治痱，止痒解暑二合一	29
薄荷爽身除痱子，效果就是好	30
狐臭	31
老生姜治腋臭，效果显著	31
痛快地辣一次，异味从此远离	32
明矾水擦洗治狐臭	33
银屑病	34
斑蝥治银屑病，恢复健康身心	34
多味参组合，妙法治愈银屑病	35
了解身上穴位，缓解癣疾痛苦	36
冻疮	36
樟脑糊治冻疮，简单又有效	36
果蔬皮茎的冻疮奇效治疗方	37
辣椒治冻疮，绝对不是空想	38
脱发	39
桑叶，自然力量破除脱发“魔咒”	39

黑豆人人食，秀发变浓密	40
侧柏叶治脱发，获益良多的秘方	41
双花齐下，远离脱发的烦恼	42
斑秃	43
鸡内金，治愈斑秃的新希望	43
中药新用，个性病个性治	43
糯米一来，新发不远	44
脚气	45
小番茄的大作用：脚气克星	45
土霉素研末治脚气，有理有利	46
盐水泡脚，脚气怎能不好	47
作料泡脚，脚丫也能香喷喷	48
鸡眼	49
活蜈蚣治鸡眼，你想到了吗	49
艾炷灸一周，鸡眼自行脱落	50
用野葡萄叶灸烫消除鸡眼	50
大蒜葱白涂上去，清爽不留痕	51

第二章 五官科老偏方，让你笑面人生

牙痛	54
贴压关键穴，牙痛和你说再见	54
莲心止牙痛，让心静下来	55
海椒面治牙痛，简单得很	55
两面针止痛疗效好	56
胃里起火牙里痛，鲫鱼来当“消防员”	57
牙周炎	58
喝碗枣粥治牙周，健康吃出来	58
正视牙周炎，双药齐下解烦忧	58
一杯鸡蛋酒的神奇疗效	60
野山菊泡脚，炎症节节败退	60

牙龈出血	61
酸藤果饮驱赶红色困扰	61
郁李酒，牙龈不再出血	62
牙龈出血，多吃维生素C炒饭.....	63
唇干裂、唇寒	64
爱上保鲜膜，唇色更诱人	64
天然食物做唇膜，防止唇干裂	65
唇寒病生，保健穴位送温暖	65
口臭	66
菜叶治口臭，人际距离短三米	66
老丝瓜汤治口臭，简单又好用	67
艾草酒汁，清新口气不是梦	67
胃热型口臭，需要三穴同治	68
口腔溃疡	69
溃疡又来了，苹果来帮忙	69
含大蒜治溃疡，百用百灵	70
口腔溃疡几时好，蜂蜜说了算	71
一勺绿豆、一只鸡蛋治溃疡	72
排骨莲藕汤，溃疡不用慌	73
鼻炎	74
辣椒水治鼻炎，收获意外惊喜	74
鳝鱼煲猪肾：肾虚+过敏+鼻炎	75
辛夷花儿朵朵开，鼻炎不再来	76
搓脚心，让你告别“鼻涕虫”	77
盐水洗鼻，让鼻炎乖乖听话	78
葱汁塞鼻孔，刺激疗法效果好	78
鼻窦炎	79
妙制葫芦酒，鼻通气畅好舒服	79
得了鼻窦炎，冷水洗鼻好得快	80
丝瓜，斩断鼻窦炎的“情丝”	81
慢跑，恢复正常鼻功能	81

鼻出血·····	82
一汤一菜，温馨食疗防鼻血·····	82
关键穴位按摩，防止鼻血如注·····	83
丝瓜加番茄，止血第一方·····	84
一瓶冰可乐，迅速止鼻血·····	85
中耳炎·····	87
核桃油滴一滴，耳朵更聪灵·····	87
胆矾散治疗化脓性中耳炎·····	87
虎耳草对慢性中耳炎有效·····	88
扁豆白术粥可治中耳炎·····	89
耳鸣耳聋·····	90
食疗妙方，耳朵不再嗡嗡作响·····	90
没事弹弹耳朵，机灵又健康·····	91
食穴双补，还你宁静世界·····	92
风池穴鸣天鼓治疗耳聋·····	92
应对噪声性耳聋的六款粥品·····	93
沙眼·····	95
胆矾让你摆脱沙眼的苦恼·····	95
大蒜帮你治眼疾·····	95
沙眼难受极了，桑叶水洗眼·····	96
蒲公英特效眼药水的自制法·····	97
青光眼·····	98
菊明汤，青光眼患者的福音·····	98
向日葵治眼疾，值得一试·····	98
适当食疗，别被青光眼吓到了·····	99
单味草药治愈眼疾有绝招·····	100
结膜炎（红眼病）·····	101
茶叶水洗脸，远离急性结膜炎·····	101
梧桐濯足治疗慢性红眼病·····	101
近视·····	102
幽静地按摩，速效治近视·····	102

动物肝脏，重塑清晰“视”界	103
传统茶疗明目法	104
夜盲症	105
吃羊肝，治愈夜盲症的偏方	105
多吃黑枣，不再做夜盲人	106

第三章 内科老偏方，小病一扫光

头痛	108
泡手五分钟，标本兼治疗效好	108
吴茱萸饮止头痛	108
老方新解治愈偏头痛	109
周期性头痛就喝五花饮	110
关键点按摩，经络疏通头不痛	111
食疗也是最好的“麻醉剂”	112
治疗紧张性头痛的两个秘制方	113
头痛了就刮刮痧	114
咳嗽	114
毛刷洗刷刷，肺经止咳效果好	114
咳嗽又发热，橘红皮有妙方	115
沏上一壶紫苏酒，咳止痰消	116
口含生姜一小块，先止痒后止咳	117
久咳不愈，吃点蜜枣扒山药	117
哮喘	118
常背热水袋也可治好气管炎哮喘	118
防哮喘有高招，巧洗鼻子就能好	119
核桃杏仁蜜，治哮喘的甜美方	119
一推一拿，顽固哮喘不复发	120
三物一补，哮喘难发	122
冰糖食醋防治支气管哮喘	122
平喘良药，首选西瓜露	123
气管炎、支气管炎	124
枇杷叶熬粥，气管通畅心情好	124

两款香粥帮你治愈急性支气管炎	124
调治气管炎的高招：海蜇牡蛎丸	125
青木双皮——慢性炎症的克星	126
咽 炎	127
萝卜饮加物理疗法，咽炎这就好了	127
防治咽炎，小鹤鹑有大功效	128
胖大海里“珍藏”的治咽秘方	128
有了米醋金银花，咽喉炎症不慌张	129
大蒜汤做浓点，咽喉不再痛	130
呃 逆（打嗝）	131
推足背，让呃逆立即消失	131
闻一股指甲烟，呃逆无影踪	132
三穴齐下治呃逆，效果不同凡响	132
呃逆连声？喝点八角茴香汤就好	133
打嗝怎么办？指压少商穴	134
贫 血	134
贫血时，莲藕连着你的健康	134
南方圣果龙眼的奇方妙用	135
上了年纪常吃菠菜，身血双赢	136
养生粥，贫血的首选食疗方	137
贫血脾虚，吃点胡萝卜	138
眩 晕	138
眩晕？柳枝帮你找个定点	138
以食调养，让眩晕成为“过去时”	139
用天麻，你的世界不再天旋地转	140
头晕目眩，掐捏一会儿膻中穴	141
失 眠	142
若要一夜安眠，煮粥加白莲	142
干炒酸枣仁治疗顽固性失眠	142
老年失眠，关键在于养肝肾	143
鹅卵石泡脚，时尚又健康	144
双穴对心肾，相交不失眠	145
解决了疲劳就解决了失眠	146

黄连草药方，一夜安宁到天明	146
神经衰弱	147
灵芝银耳，加固你的神经防线	147
食疗妙用猴头菇，健康气色好	148
百合入药，找回你的精、气、神	149
玫瑰疗法，为女人减轻神经负担	149
柴胡，摆脱精神衰弱的良药	150
水肿	151
去除水肿做佳人，多喝点鱼汤	151
四步按摩小动作，解决坐班水肿	151
海蜇消肿，疗效就是好	152
葡萄，消除泛滥肌肤的肿	153
高（低）血压	154
传统草药方，治疗低血压有奇效	154
按摩百会穴，降压美容两不误	155
三穴合一，血压速降	155
品一口沁心茶，治好高血压	156
降血压药膳，芹菜粥最有效	158
来自高原的神奇药方：青裸降压法	158
钩藤降压，“勾”住你的血压值	159
糖尿病	160
滋阴汤饮，治糖尿病的独门秘方	160
黑豆、黄豆可治糖尿病	161
醋豆降糖真有效，经济简单实用	161
菠菜根，给血糖打的“镇静剂”	161
老叶粗茶降血糖	162
三七妙用，解除甜蜜的“病咒”	163
自我按摩四穴齐下，血糖跟着下	164
蜜汁鹅肉，世间最美味的降糖药	165
脂肪肝	165
玉米须做汤，对治脂肪肝有疗效	165
动动手动动脚，勤做肝脏减肥操	166
乌龙茶不乌龙，甩掉恼人脂肪肝	167

让佛“手”帮你“抚”走脂肪肝	167
肝炎	168
草药新组合，巧妙治肝炎	168
慢性肝炎，就用“六味饮”	169
偏方食谱，肝炎乖乖投降	169
品蒲公英的甜，治肝炎效果好	170
柴胡，美丽传说中的养肝妙方	170
肝硬化	171
丹参对肝硬化，经得起时间考验	171
海带水饮，让肝脏柔软如初	172
元蘑鸭汤，帮你消除腹水大肚	173
鸭血养肝，提高肝的自我愈合力	173
牛肉小豆组合，肝脏也能变“温柔”	174
胃炎	175
刺激“前头点”，治愈胃炎胃痛	175
山药养胃，让你远离慢性胃炎	175
生姜大枣，快治慢性胃炎的妙方	176
猪胃散治疗胃下垂，效果就是好	177
红枣热心养胃，炎症不再困扰	177
胃溃疡	178
甘草配蜂蜜，肠胃溃疡不再愁	178
三果品合理互配治胃溃疡	179
牛肉仙人掌，胃溃疡最害怕的对手	179
肠炎	180
驴肉竹笋，治肠炎的妙方	180
马齿苋，肠炎食疗的领衔主角	181
鸡蛋红糖，结肠炎秘传偏方	182
肾炎	182
经典草药饮治肾小球肾炎	182
番茄牛肉，美味健康两不误	183
肾虚补阴，多靠涌泉、太溪、关元穴	184

肺炎	185
板蓝根宣言：我治肺炎没问题	185
绿茶柿子饮，还你一个健康的肺	186
肺结核	187
三味粉，减轻肺结核的痛	187
双味药饮，让你拥有健康的肺	187
蛤什蟆油助你抗击肺结核	188
肺病食茼蒿，润肺消痰避浊秽	189
胆囊炎	190
胆俞穴上拔罐，治愈胆囊炎	190
乌梅应对胆囊炎，慢工出良效	190
更年期胆囊炎，吃点猕猴桃	191
胆结石	192
常吃核桃治好胆石症	192
“金钱草”是排石的重要药物	193
郁金香加金钱草，利胆消石	193
患了胆结石不用怕，排石汤来了	194
治愈胆道结石的偏方一则	195
尿道炎	195
尿道炎先杀菌，石韦来帮忙	195
三味红茶，缓解尿道灼热痛	196
冠心病	197
吃萝卜醋豆治好冠心病	197
海带松，让你过得更“安心”	197
酸甜甜的食疗偏方治愈冠心病	198
瓜荷姜三汁饮治疗冠心病	199
冠心病营养药膳——枣香皮冻	199
心绞痛	200
外敷桃仁也能治好心绞痛	200
拔火罐，身心都舒服的自然疗法	201
硬币按摩，让你不再心如刀绞	201

心慌心悸·····	202
关心你的心，从心俞穴开始·····	202
心悸不再，草药方的神奇功效·····	203
夏季心悸吃龙眼，安神又舒心·····	204
心慌、头晕按劳宫，让心养养神·····	205
脑溢血、脑血栓·····	206
枸杞子当归妙治血栓性麻木·····	206
银杏叶巧治心脑血管·····	206
菊花药枕，心脑血管的偏方·····	207
第四章 外科老偏方，巧治日常伤痛	
疖子·····	210
生土豆治疖子，土方也是妙方·····	210
良药苦口，苦瓜治火疖子·····	210
蛋清治疮疖，绝对不比软膏差·····	211
便秘·····	212
红薯飘香，让如厕更轻松·····	212
治便秘少不了芦荟·····	213
一粥一汤，通宿便排肠毒·····	213
按揉天枢穴，便秘不见轻快每一天·····	214
多吃玉竹猪心，不易得便秘·····	214
治便秘吃麻子仁最管用·····	215
告别便秘，还需拜求些民间偏方·····	216
便秘双治法：淡盐水+缩肛·····	217
紫归散可治便秘·····	217
痔疮·····	218
痔疮滴血用葡萄糖水来治·····	218
治痔疮，效果不错的三个小偏方·····	218
柿子做汤，轻松解决痔疮问题·····	219
点穴手治痔疮，一点一个准·····	220
香烟治痔，辨证治疗有良效·····	221
治痔疮，从猪身上取到宝·····	222

大黄、鸡蛋帮你缓解外痔的痛	222
冷水浴“冻”走痔疮	223
肛裂	223
屁股开花，白及蜂蜜伸援手	223
汤药内服，屁股不再出血	224
乳香、没药膏，肛裂这就好	225
尿失禁	225
尿失禁，鸡肠解决难言之隐	225
穴位艾灸治失禁，传统方的精华	226
阴虚型尿失禁，狗肉黑豆来帮忙	227
有了食疗方，老人如厕不尴尬	227
烧烫伤	228
小妙方及时处理烧烫伤	228
风油精可治轻度烫伤	228
冰水加浓糖浆，治好小烫伤	229
金樱根煎液，帮你抹去烧伤的痛	230
跌打损伤	230
从生活小物品中寻找“邦迪”	230
透骨草治愈运动伤害有绝招	231
栀子入药，扭挫伤痛小菜一碟	231
外敷偏方，缩短骨折修复期	232
黄枝子、乌药治跌打损伤	232
治腿抽筋特效方	233
韭菜泥外敷专治脚踝扭伤	234
腰椎疼痛	235
腰痛病用拉单杠法治愈	235
爬行模仿，治疗腰椎间盘突出	235
腰椎间盘突出不用愁，草药帮你解忧	236
颈椎病	237
电吹风温熨法，吹走颈椎病	237
后溪穴，助你摆脱颈椎病困扰	238
小枕头睡一宿，颈椎病好很多	238