

酒糟鼻，颜面问题有方治

取1克雄黄研成细末，加入适量蛋清搅拌均匀成药糊，先用食醋将鼻子清洗干净，而后将药糊涂在患处，每天涂抹3次。



失眠，老偏方帮你助眠

取炒酸枣仁300克放入锅中，倒入三碗清水，煎煮至剩下两碗后即可，过滤去渣，留下药汁。然后取梗米10~20克，淘净后放入药液之中熬煮成粥，加入适量食盐调味即可。



中华传世 老偏方

治病一本通

传统医药典籍
民间千百年验证

王 森 主编

降脂汤，减肥降脂两不误

取柴胡6克，枳实15克，大黄6克，黄芩12克，半夏12克，一同放入清水中浸泡。然后放入3片姜、3枚大枣开小火煎汁，趁温热服用即可。



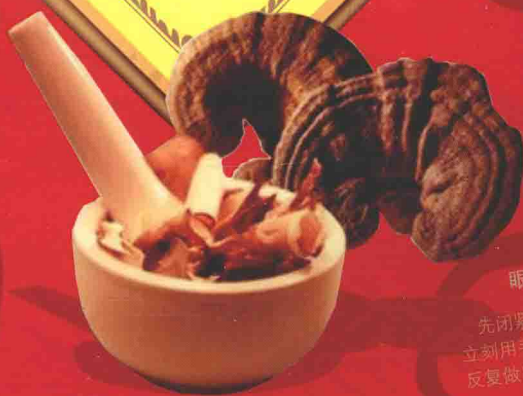
痛风让人愁，老偏方见效快

川牛膝30克，白芍15克，甘草10克，赤芍15克，一同放入锅中煎服，每天早晚服药。



对付高血压，老偏方治大病

去洋葱外皮的茶色部分煎煮成汤汁饮用，每天持续喝几次，坚持一段时间，就能看到血压趋于平稳。



眼疲劳，小动作还你轻松

先闭紧双眼，然后用力搓双手至发烫，立刻用手掌心捂住双眼，每半分钟做一次，反复做四五次，能够促进眼睛视力的恢复。



最古老、最齐全、
最安全的巧治常见病的经典老偏方

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

中华传世 老偏方

治病一本通

王 淼◎主编



最古老、最齐全、
最安全的巧治常见病的经典老偏方

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

中华传世老偏方治病一本通/王森主编. —天津:

天津科学技术出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5308-8498-0

I. ①中… II. ①王… III. ①土方—汇编 IV.

①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第273120号

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团



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 200 000

2014年2月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

当前，“就医难，用药贵”已经成了不可否认的事实，越来越多的人对疾病产生了恐惧，并不是因为疾病本身有多可怕，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，又能够为人们节约花销的方法呢？当然有，老偏方。它们历史悠久，经受住了千百万人、千百年的考验，不但能够帮助人们治病防病，在美容保健方面也有着显著的功效。

老偏方是古代我国人民生活智慧的体现，能够解除人们身体的不适，让人们摆脱日常小病的困扰。自古以来，我国就有“偏方治大病”的说法，偏方疗效显著，取材却并不是很难，甚至在厨房之中就能看到多种偏方的身影。可以说是既经济又实用，并且操作简便、安全性也比较高。

西药的疗效固然迅速，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，甚至就是用生

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。

本书从美容抗衰、瘦身塑形、妇科疾病、男科疾病、内科疾病、外科疾病等多方面来介绍老偏方，针对不同病症“开”出了不同的方剂。在中国文化的千年历史过程中，遗留下很多著名方剂，将药物治疗与食疗配合在一起，药效显著，行之安全，取材便捷，贴近生活。

书中的方剂来源于民间土方、偏方、验方，并且很多都已经过多重实践，疗效独特、显著，基本不存在副作用，适合家庭使用。

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。

第一章 内科老偏方，帮你用技巧对抗疾病

生姜泻心汤，治疗胃中不和有奇效	2
枳术汤，治疗胃病的老偏方	4
附子理中汤，防治肠胃功能紊乱	7
便秘，老偏方让你一身轻松	10
下痢，石榴、木瓜可止痢	12
老年尿频，老偏方还你轻松自在	13
痔疮，老偏方根治解尴尬	14
膀胱炎，老偏方有奇效	16
对付高血压，老偏方治大病	17
心脑血管疾病，日食生姜可改善	20
久咳不止，三子养亲汤效果佳	22
两大偏方，治疗便秘又养颜	23
失眠，用热毛巾擦背助睡眠	25
小儿蛲虫、蛔虫，老偏方帮你除	27
感冒，不同类型有不同的老偏方	29
咳嗽，老偏方能够帮你止咳	31
四时感冒，就用清瘟汤	34
风寒咳嗽不用急，试试三拗汤	35



第二章 外科老偏方，让强壮的身体抗外邪

当归四逆汤，让老寒腿离你越来越远	38
芍药甘草汤，祛除小腿痉挛就找它	41
跌打损伤、挫伤，老偏方可愈伤口	43
七厘散，跌打损伤老偏方	46
桑枝酒，益气活血数良方	48
“闪腰”别着急，蹬腿可解决	51
脚底发凉，推按踝关节能缓解	52
咽部异物感，“拔萝卜”可改善	54
手脚冰凉，老偏方能改善	56
身体各处不适，老偏方可解决	57
骨质疏松，土元、骨碎补即可补	61
颈椎痛、肩背痛，麸子和醋来帮忙	62
独活寄生丸，治疗腰背疼痛的良方	63
风湿性关节炎，首选虫药胶囊	65
痛风让人愁，老偏方见效快	67
老寒腿，多下蹲便可轻松	68
脚浮肿、疲劳，老偏方帮你解决	70
足跟痛莫忧愁，老偏方可妙治	71

第三章 美容抗衰老偏方，让女人个个水嫩光鲜

淘米水洗脸，让油腻不复存在	74
口唇干燥，眼药膏比唇膏好用	75
得了灰指甲，试试花椒蒜醋液	76
熬夜“熊猫眼”，土豆贴脸可改善	78
面色不好，试试皇后用过的“洗面药”	80
老年斑怎么办，小番茄可改善	81

电脑辐射易衰老，足三里、关元来帮忙	83
果酸面膜，让你摆脱“老态”	85
香菇保湿水，让水润“弹”出来	87
防治晒伤，找番茄和冰牛奶	88
护发养发，找老偏方帮忙	90
白发恼人，试试龟板酒	92
桑皮柏叶汤，润发亮发老偏方	93
人参养荣丸，女人一生的补血方	95
黑斑、雀斑、青春痘，老偏方帮你除	96
黄褐斑，偏方祛大“碍”	98
青春痘，小白果治疗功效佳	99

第四章 瘦身塑形老偏方，轻轻松松做健康之人

桑叶，也可以用来减肥	102
乌龙茶，塑形又可降血脂	103
胸部丰满，吃山药黄芪焖猪蹄	105
包子脸，捏、拍即可解难题	106
胸部下垂不坚挺，矫正方法有很多	108
决明子代茶饮，简简单单能瘦身	109
清宫三花茶、抑食汤，减肥又长寿	111
消脂肪己汤，治疗虚胖有奇功	113
降脂汤，减肥降脂两不误	114

第五章 妇科疾病老偏方，让女人烦恼一扫而光

石门穴，调经止痛可少不了它	118
痛经不用急，让电吹风帮你吹走	119
原发性痛经，找维生素 E 来帮忙	121
生理痛，让老偏方帮你减轻痛苦	122





月经过多，艾灸大脚趾解难题·····	123
下身瘙痒，用花椒水清洗可改善·····	125
带下病，老偏方治疗效果佳·····	126
完带汤，治疗白带有奇效·····	128
早期乳腺炎，鹿清汤可治愈·····	130
化脓期、破溃期乳腺炎，老偏方有奇效·····	131
急性乳腺炎，外敷芒硝、大黄·····	133
经期乳房胀痛，面团盖乳房可缓解·····	134
得了乳腺炎，仙人掌是法宝·····	135
更年期综合征，常吃豆腐可防治·····	136
甘麦大枣汤，更年期女性应常饮·····	138

第六章 孕产女性老偏方，健健康康做幸福妈妈

产后身痛，吃肉喝汤能治疗·····	142
妊娠剧烈呕吐，夏茯苓黄芩粥可改善·····	143
习惯性流产，水煮花生根延后代·····	145
恶露不止，蒲公英泡茶可除尽·····	146
流产后流血不止，柿叶止血又抗菌·····	147
妊娠感冒，黄芩安全又有效·····	149
不孕莫急，芍药甘草汤带给你“好孕”·····	150
寿胎丸，补肾安胎的良方·····	152
四物汤，补血益气的产后汤·····	153
生化汤，女人产后第一汤·····	155

第七章 男科疾病老偏方，让男人有尊严地活着

服用青娥丸，添子不成问题·····	160
龟龄集，号称男科圣药的良方·····	161
老年人性功能下降，喝点白兰地·····	163

阳痿怎么办，丹参红花酒来帮忙	165
慢性前列腺炎，山楂水可改善	166
补肾壮阳，吃生蚝能做到	168
男子早泄，外用老偏方有奇效	170
男子遗精，药膳老偏方能改善	171
男子性欲低下，试试淫羊藿	173

第八章 例行房事老偏方，让你的生活完美无缺

阴道干涩，试试猪肝豆腐汤	176
排卵期出血，淫羊藿有奇效	177
女性性欲冷淡，找丹参来帮忙	179
性冷淡，试试肉苁蓉羊肉粥	180
房事后腹痛，用香烟艾灸	181

第九章 皮肤疾病老偏方，谨防第一防线被攻破

脚气久缠身，老偏方让你走路重新焕神气	184
老年斑，是可以消失的	185
疮疖，老偏方可妙治	187
扁平疣，蒜瓣、蒲公英让你不再为难	188
湿疹，老偏方帮你防治	189
脓疱，试试鱼腥草、牛蒡子	191
冻伤、皲裂，可选偏方种类多	192
荨麻疹，内服外敷可去根	193

第十章 五官疾病老偏方，让你勇敢“直面人生”

耳鸣、慢性中耳炎，银杏干、虎尾草能治愈	196
眼疲劳，小动作还你轻松	197
眼睛干，芝麻帮你润目	199
近视眼，老花镜就能治	200





红眼病怎么办，试试野菊花	201
眼部灼伤，苦瓜有奇效	203
寒翳，用大发散来治疗	204
酒糟鼻，颜面问题有方治	205
鼻窦炎，盐水洗鼻可治愈	207
口腔炎，蜂蜜、海带粉可解决	208
口臭让人恼，开水黄连解尴尬	210
甘草泻心汤，治疗口腔溃疡的老偏方	211
慢性咽喉炎，就找半夏厚朴汤	214
牙痛，用花椒白酒漱口	215

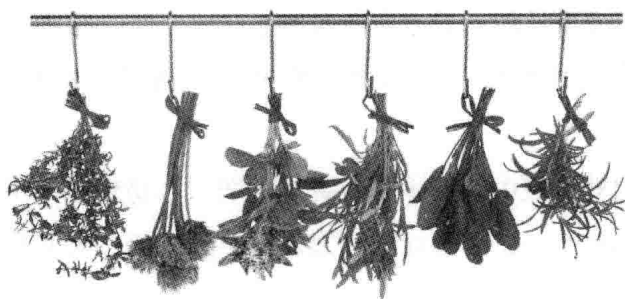
第十一章 生活老偏方，小技巧，帮大忙

呃逆不止，试试八角茴香汤	218
各种蜇伤，让老偏方帮你解痛	219
流鼻血，教你止血老偏方	220
贫血，老偏方帮你补血养身	221
晕车晕船，从肚脐眼上“做文章”	222
上班常疲惫，试试枸杞子	224
失眠，老偏方帮你助眠	225
焦虑不安，喝粥就可以改善	227
一小时内解决，穴位按摩有奇效	228
增强免疫力，敲打胸骨	229
六一散，祛湿消暑的老偏方	230
参苓白术散，消除“啤酒肚”老偏方	232
藿香正气水，四季常备的万能药	235
酸枣仁汤，对抗失眠的老偏方	237
孔圣枕中丹，镇心安神、增强记忆老偏方	239
打老儿丸，延年益寿老偏方	241
越鞠丸，赶走郁闷的老偏方	243

第一章



内科老偏方， 帮你用技巧对抗疾病





生姜泻心汤，治疗胃中不和有奇效

姜为生活中必不可少的调料，也是应用广泛的药物。平时有个感冒发烧，可以熬些姜汤来喝。从中医的角度上讲，生姜为助阳之品，自古以来，中医上就有“男子不可百日无姜”之说。传说，白娘子盗仙草救许仙，那仙草即为生姜芽。生姜别名“还魂草”，姜汤即为“还魂汤”。

在中药之中，姜的使用率也很高。张仲景所著的《伤寒论》中共拟 113 方，而用生姜之方就有 37 个，干姜之方有 23 个，由此也能看出姜的重要性。

姜有生姜、干姜之分。干姜属性热，辛烈性较强，能够温脾胃之阳，温肺化痰，临床上常用干姜治疗中焦虚寒、阳衰欲脱、寒饮犯肺喘咳等症。生姜味辛性温，具有发散风寒、化痰止咳、温中止呕、解毒之功，临床上常用其治疗外感风寒、胃寒呕逆等病，被称作“呕家圣药”。

在哥哥的补课班中有很多学生身体虚弱，容易感冒，每当这时，哥哥都会为他们熬上一碗姜汤红糖水来发汗，到了第二天又是一副生龙活虎的模样。

在此为大家推荐的就是生姜泻心汤，源于张仲景的《伤寒论》，其主要构成药材为：甘草、人参、干姜、半夏、黄芩、黄连、生姜、大枣。该方剂为和剂，可以调和脾胃之气，以解寒热之纷，同时增补中气。人体脾胃各有各的功能，脾主升清，胃主降浊，若升降无序，身体就会出问题，此时用芩连的苦寒降之。脾气不升则寒泻利生，因此要用



带辛热的干姜温补；而半夏消痞能够开豁痰气。脾胃气弱，则不可上下斡旋，要用参、草、枣补之。该方剂苦降、辛开、甘补，散饮消痞，能够治疗中州不和等病。多用在胃下垂、胃扩张、慢性胃炎等胃阳虚弱、水饮内停症。

我有一个朋友担任一家大公司的总经理，工作压力非常大，几乎每天都加班到很晚。前段时间，单位体检，查出他患有轻度胃炎，他当时也没当回事，心想干这行，不可能身体一点毛病没有。但是没过多久，他就觉得身体不舒服，经常不想吃饭，三天两头腹泻，开始怀疑自己是不是哪儿出了问题。

可同事笑话他一个大男人整天疑神疑鬼的，没有体检之前不是照样生活、工作嘛，也没觉得有什么不舒，这体检出结果一出点问题，就觉得这儿不舒服那儿不舒服了。同事这一“调解”，他也就真的把心放宽了很多，仍旧照常上班。一周之后，他感到自己的精神状态越来越差了，爬到楼梯的力气都没有了，大便溏稀，甚至有种虚脱的感觉，到药店买药。药店里的人依据他的描述，认为他患的是肠胃炎，给他开了诺氟沙星和黄连素口服液，没过多久，症状就得到了好转。

之后公司派他去出差，他便随身带了些药跟着同事出差了，但是到了外地，不知是水土不服还是饮食不规律，他几乎天天都在吃药，返程的过程中一直不太舒服，腹痛、腹泻一同找上他，火车上药品有限，他赶忙给我打电话，将前后的经过叙述了一遍，我心中大致有个数了，叮嘱他千万要弄到姜，然后用开水泡姜喝，能够稍稍缓解症状，熬过了这段行程就好了。

起初他并不相信我为他开的方剂，但是没办法，难受得坐立不安，只得让列车员帮忙找了一些姜来。

几个小时之后，火车终于停了下来，朋友赶忙打车来到我的诊所，有气无力地躺在沙发上，他说自己从上火车就开始腹痛，上厕所的次数不下10次，大便水样，使得他头晕目眩，浑身无力，喝过生姜泡水后，



感觉好了很多，否则根本坚持不到下火车。他告诉我，一路上都觉得胸口堵得慌，我让他张嘴，看到他的舌苔滑腻，于是给他煎服一剂生姜泻心汤。喝完之后我让他躺在沙发上休息一会儿。

到了第二天，他的精神头就非常好了，夜间只上过一趟厕所。之后，我又为他开了两剂，让他带回家自己煎服。两天之后，症状全部消失。

《伤寒论》第157条：“胃中不和，心下痞硬，干噫食臭，胁下有水气，腹中雷鸣，下利者，生姜泻心汤主也。”讲述的就是其治疗胃中不和的原理。

因此，如果有人在腹泻，腹中雷鸣，伴有干噫食臭，就能够用此方解决难题。如果腹泻症状不明显，便溏，每天两三次，并且喜欢打嗝，也为脾胃不和的表现，应当喝些生姜泻心汤。

但是，很多疾病的治疗都倚靠“对症下药”四字进行，生姜泻心汤的关键点为调和胃中不和，因此只有在解决此方面问题时才更加得心应手。

枳术汤，治疗胃病的老偏方

中医认为，“肾为先天之本”，而“脾胃为后天之本”。古人非常重视脾的地位，脾在五行之中属土，有“载物”“生发万物”的性质，脾胃掌管饮食消化、吸收，以及传输营养、水分等过程，以供人体生命活动的各个组织器官所需，所以用“后天之本”来形容恰到好处。

脾和胃都是消化食物的主要脏腑，二者相互关联，构成表里。胃主受纳，脾主运化，一同完成消化吸收、运输营养物质的任务。胃主降，



水谷才得下行，利于消化；脾主升，水谷精微才可输布全身。

人为了维持生命活动，需要每天摄入一定量的水，但是由于各种原因，尤其是负责运化水液的功能出了些问题，容易产生不正常的水，我们也可以称其为病水、坏水，这些水即为我们所说的水饮。水饮发生位置会有不同，表现出来的症状也不同。水饮在表，我们可能会觉得身体沉重，水肿；水饮在里，则表现为爱拉肚子；胃中有水饮，则可能表现为心悸，胃中咣当咣当的；水饮上走，可能会导致头晕，气短等；里面水多，可能表现为头晕高血压；水饮停在四肢关节，可能表现为关节疼痛难愈；水饮与热结合，可能表现为湿热、痰热；水饮和寒结合，即我们平时所说的寒饮、寒湿。

俗话说得好：“十人九胃病。”此话为医学大家李东垣说的，他曾写过一本传世医学名著《脾胃论》，就是在强调多数人都有脾胃问题。根据我多年的临床经验，脾胃问题多为虚寒所致，虚寒的脾胃通常会兼夹水饮，因为脾胃主运化水液，功能不好容易出现病水、坏水。此时要用到枳术汤来帮忙。

枳术汤只有枳实和白术两味药，源于张仲景的《金匱要略》，取枳实 15 克，白术 10 克，加入 150 毫升水进行煎汁，汁熬到剩下一半时即可。再用同样的方法熬一遍，将两次熬得的汁混在一起，每天早晚各饮一次，每次饮 50 ~ 60 毫升即可。

枳术汤虽然只有两味药，却是治疗水饮结于心下的良方。方剂之中的枳实大于白术一倍，行气散结除饮，白术量小于枳实一倍，健脾利水，用于因实而致的脾虚。两药一消一补，攻补兼施，互相为用，而消大于补为其特点。传统气机为一升一降，符合脾升胃降生理特性。历代医家皆选此方治疗胃脘痛、痞满，疗效甚好。临床实践证明，发现此方可用在水饮、食积结于心下影响脾失健运的胃脘痛、痞满证，对于多数慢性胃炎，胃十二指肠溃疡、胃肠功能紊乱、胃下垂、便秘等症均有很好的效果。



记得有一次，我和老公一起去旅游，可能是水土不服，晚饭过后，老公开始肚子发胀、胃里泛酸、口中时不时地翻上一股气儿来。仔细一想，此症刚好符合了枳术汤特点。于是，我将随身带过来的中药按方为老公熬了一碗，一剂下肚，症状消失一大半。

然而，枳术汤并非仅仅针对简单的水土不服出现状况，它可以说是个万能方。张仲景以枳术汤为主方，配伍其他药方，得众多方药。枳术汤主要用来治水饮停于心下导致的“心下坚，大如盘，边如旋盘”，如果伴随着腹胀痞满，则配伍厚朴大黄；如果伴随着胸闷痛，则配伍薤白栝楼实；如果伴随着腹痛，则配伍白芍。而且，以枳术汤为主衍生出了非常多的加减方。

枳术汤除了能够治胃病，日本医家汤本求真认为此方还可治疗肝腹水。因为肝硬化导致脾肿大时，心下也能够出现心下痞坚如盘。总之，无论是胃的病变还是肝病，都离不开“水饮所作”。与现代医学结合起来看，枳实行气，也就是促进胃肠蠕动，增强胃排空，减缓胃潴留，为中药胃肠动力剂。白术可以将潴留在组织间液、腹腔、胃肠腔等体腔中的多余水分“拉入”血管中，之后通过肾脏排出体外。

过年过节的时候，满桌子好吃好喝，肠胃不适也就成了常有的事儿，尤其对于老人、小孩等肠胃功能较弱的人来说，容易患腹胀、恶心、纳呆、大便秘结、暖气酸腐、肚腹胀热等症，通常情况下，推荐大家熬些消食化积粥来喝，比如取大米 100 克，茶叶 6 克，将大米淘净后放到锅内，倒入适量清水，再将茶叶放到沸水冲泡 6 分钟，取出茶叶汁倒在锅内，和大米共煮成粥即可。对于饮食不节导致的食积，还可服食山楂片或用午时茶煎汤温服等，操作方便，还可健脾消食、理气和胃。效果，可以采用枳术汤。