



居家必备 简单实用小窍门
百病自诊 养生保健大智慧

■生活是一幅多维的画布，现代生活百科全书就是一只绚烂的七彩画笔；生活是一曲激昂的交响乐，现代生活百科全书就是美妙乐章中跳跃的音符。打开这套书，您会找到事半功倍的日常生活小窍门；您会发现康体益寿的养生之道；您可以学会保健按摩；您可以自诊自疗……

现代生活需要提高生活品质 提高生活品质必读百科全书

偏方治百病

◎许 槐 李玉华 许小亚/编著

农村读物出版社





偏方治百病

居家必备 简单实用小窍门
百病自诊 养生保健大智慧

——● 许 槐 李玉华 许小亚 编著 ●——



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

偏方治百病/许槐, 李玉华, 许小亚编著. —北京
: 农村读物出版社, 2010. 10
ISBN 978-7-5048-5378-3

I. ①偏… II. ①许… ②李… ③许… III. ①土方—
汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 147632 号

责任编辑	周承刚
出版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)
发行	新华书店北京发行所
印刷	北京中兴印刷有限公司
开本	720mm×1000mm 1/16
印张	12
字数	85 千
版次	2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月北京第 1 次印刷
定价	18.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

2015版《中国药典》

161	胃脘痛(一)
82	通合剂(二)
161	痢疾(三)
561	寒湿(四)
821	寒湿(五)
161	痢疾(六)
181	宜木(七)
161	寒湿(八)
181	宜木(九)
821	寒湿(十)
801	寒湿(十一)
161	痢疾(十二)
571	血虚(十三)
181	寒湿(十四)
	寒湿(十五)
	寒湿(十六)
	寒湿(十七)
	寒湿(十八)
	寒湿(十九)

特别指出：

由于每个人身体各异，为辨证施治，必须有医师指导。

无专业医师资格者不得擅自施治，以确保安全。

目 录

一、常见症状用方

(一)发热	2
(二)头痛	4
(三)牙痛	6
(四)咽痛	8
(五)耳痛	10
(六)眼睑红肿	13
(七)胸痛	15
(八)咳嗽	18
(九)咯血	20
(十)胃痛	21
(十一)恶心呕吐	24
(十二)呕血	25
(十三)腹胀	27
(十四)腹痛	29
(十五)腹泻	31
(十六)便秘	32
(十七)便血	34
(十八)水肿	35

目 录

(十九) 黄疸	37
---------------	----

二、常见意外损伤用方

(一) 烧烫伤	41
(二) 冻伤	43
(三) 耳内异物	44
(四) 鼻腔出血	45
(五) 蛇虫咬蜇	48
(六) 植物刺伤	50

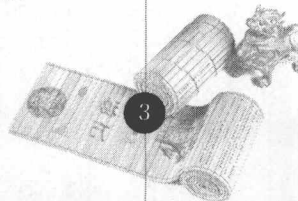
三、常见内科疾病用方

(一) 流行性感冒	53
(二) 肝炎	54
(三) 痢疾	56
(四) 肠炎	58
(五) 食物中毒	60
(六) 疟疾	62
(七) 流行性乙型脑炎	64
(八) 蛔虫病	66
(九) 蛲虫病	67
(十) 绦虫病	69
(十一) 钩虫病	70
(十二) 急性支气管炎	72
(十三) 慢性支气管炎	73
(十四) 哮喘	75

(十五)肺结核	76
(十六)肺炎	78
(十七)肺气肿	80
(十八)高血压病	81
(十九)阵发性心动过速	84
(二十)急性胃炎	85
(二十一)慢性胃炎	86
(二十二)贫血	88
(二十三)血小板减少性紫癜	89
(二十四)糖尿病	91
(二十五)神经衰弱	92
(二十六)瘰病	95
(二十七)失眠	96
(二十八)健忘症	98

四、常见外科疾病用方

(一)急性阑尾炎	102
(二)慢性阑尾炎	103
(三)痔疮	104
(四)肛裂	106
(五)肛痿	107
(六)脱肛	109
(七)前列腺炎	110
(八)泌尿系结石	111
(九)关节疼痛	112



(十)颈椎病	114
(十一)单纯性甲状腺肿	116
(十二)遗精	117
(十三)阳痿	119
(十四)早泄	121
(十五)男性不育症	122
(十六)糖尿病	123

五、常见妇产科疾病用方

(一)痛经	127
(二)月经不调	128
(三)白带异常	131
(四)妊娠呕吐	132
(五)妊娠水肿	133
(六)先兆流产	135
(七)产后腹痛	136
(八)产后贫血	138
(九)恶露不尽	139
(十)产后缺乳	141
(十一)回乳	142
(十二)女性不孕症	143
(十三)子宫脱垂	145
(十四)急性乳腺炎	146
(十五)更年期综合征	147

六、常见儿科疾病用方

(一)小儿感冒	151
(二)夏季热综合征	152
(三)小儿咳嗽	154
(四)麻疹	156
(五)猩红热	158
(六)百日咳	159
(七)水痘	161
(八)腮腺炎	163
(九)小儿厌食	164
(十)小儿伤食	166
(十一)小儿便秘	168
(十二)小儿腹泻	170
(十三)小儿贫血	172
(十四)小儿肾炎	174
(十五)寄生虫病	175
(十六)小儿遗尿症	177
(十七)夜啼	179
(十八)佝偻病	181
(十九)小儿营养不良	182

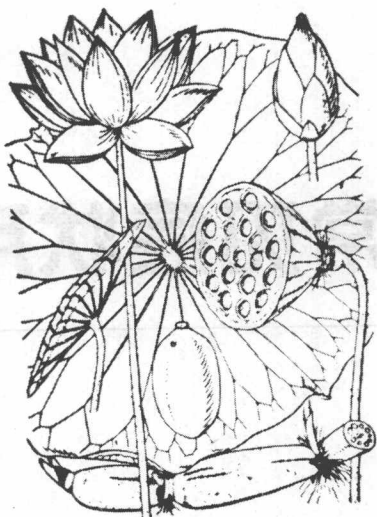


(一) 发 热

发热是一种常见症状，男女老幼都容易发生。正常的腋下体温应在 35.6~36.8 摄氏度，超过 36.8 摄氏度即可视为发热，超过 39.0 摄氏度称为高热。咽炎、急性肺炎、普通感冒、流行性脑膜炎、传染性脑炎、非典型性肺炎、流行性脑膜炎、传染性脑炎、艾滋病、痢疾、肠炎、疟疾、脓肿、急性阑尾炎等疾病都可以有发热症状。

○ 民间常用秘方和偏方

1. 鲜藕 50~100 克。洗净、切碎，用干净纱布挤出藕汁顿服，1 日 2~3 次。用于退热良效。



荷花、莲蓬、藕

2. 鲜藕 100 克、鲜百合 20 克。煎汤取汁，温凉后服用，1 日 2 次。其熟藕与百合可服食，不必弃之。

3. 柿霜 50 克、白糖 300 克、花生油 3~5 克。柿霜与白糖入沙锅内，加水适量，用武火烧开后，文火熬浓汁倾倒入涂有花生油的瓷盘中，凉后用刀切块服之，1 次约

20克，1日2次。

4. 苦丁茶30克。不拘时，代茶饮用，1日1剂，连服3~5日。

5. 生石膏50克、粳米20克、鲜芦根30克。生石膏与粳米先煎20分钟，入鲜芦根，1日1剂，分2次服用。

6. 鲜苦瓜1个。削片或切丝，以花椒油及少许精盐拌食，1日2次。

7. 鲜泉水或井水适量。浸湿毛巾并稍拧，反复擦拭手心与足心，并适当用力按摩合谷穴与涌泉穴，1日1~2次。

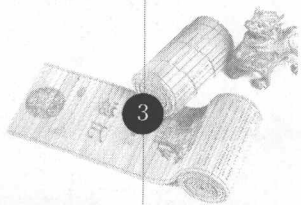
8. 75%酒精或其他白酒，在保暖前提下，擦拭手心、足心、前胸、后背，1日1~2次。

9. 鲜薄荷叶30~50克。于臼中捣烂如泥，敷于双手心或双足心，并盖上鲜薄荷叶，用纱布包扎，1日1次。

10. 冬瓜皮、子各50克。煎汤温服，1日1次。此方除退热外并利尿。

11. 鲜豆浆300克、冰糖20克。烧开后加入冰糖，稍凉后趁热服用，1日2~3次。

发热是许多疾病症状之一，使用以上用方1~2日内无效，或出现高热与其他症状，应及时就医治疗，不可完全依赖这些用方，以免延误病情。



(二) 头痛

引起头痛症状的疾病很多，头部血管神经病变、高血压病、眼病、牙病、普通感冒、流行性感冒、贫血、紧张与劳累，以及颅内病变或肿瘤等疾病，均可导致头痛症状。

○ 民间常用秘方和偏方

1. 金银花 30 克、蜂蜜 20 克。金银花煎汤，兑入蜂蜜，待温后顿服，1 日 1~2 次。

2. 鲜芹菜 300 克、白糖 30 克。芹菜用流水洗净，切碎，用干净纱布挤汁，兑入白糖服用，1 日 1~2 次。

3. 松子仁 30 克。嚼服，1 日 1~2 次。

4. 母鸡 1 只、天麻 15 克、蔓荆子 10 克。鸡收拾干净，将天麻、蔓荆子用纱布包好纳入鸡腹内，武火烧开后，用文火炖熟，分 2~3 次服用，喝汤吃鸡，可入盐少许调味。如为贫血性头痛，



忍冬 (金银花)

鸡腹可独用生黄芪 30 克，如上法制作，疗效颇佳。

5. 鲜荷叶 30 克。沸水沏之，1 日 1~2 次。

6. 葛根 20 克、野菊花 15 克、白糖 30 克。葛根、野菊花入沙锅煎之，滤出后加入白糖，分 2 次服用，1 日 1 剂。此方良效，并兼有降血压之功。

7. 鲜鱼腥草 150 克、绿豆芽 150 克。鲜鱼腥草洗净后腌渍，切如绿豆芽长并沥去水分，姜丝、酱油、精盐、味精等调味食之，1 日 1~2 次。

8. 白菜根茎头 50 克洗净切片，绿豆芽洗净，共入沙锅内加水适量，水煎，滤渣取汁，分 2 次服用，1 日 1 煎。

9. 胖鱼头 400~500 克、核桃肉 20 克、天麻 12 克，葱丝、姜丝、精盐等适量。共入沙锅煲汤，喝汤吃鱼头，1 日 1 次。

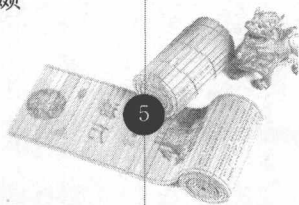
10. 鲜向日葵果盘 400 克掰块水煎，滤渣取汁，1 次约服 50 克，1 日 2 次，并可加入白糖少许调味。

11. 鲜橘皮 20~30 克（干者可用 15 克）、生杏仁 10~12 个、鲜丝瓜 1 个。将鲜橘皮略撕掰块，与生杏仁共入沙锅煎汤取汁，分 2 次服，1 日 1 剂。

12. 鲜荷叶 30 克。于白中捣烂如泥，敷于前额或两颞



蕺菜（鱼腥草）



侧，1日1~2次。

13. 蔓荆子 6~10 克。代茶饮，1日1次。

14. 生石膏 30~50 克、荆芥穗 10~12 克。生石膏入沙锅先煎 20 分钟，入荆芥穗再煎 10 分钟取汁，分 2 次服用，1日1剂。

许多疾病多有头痛症状，选服以上用方，2~3 日头痛缓解或消除，一般情况下，头痛多无大碍。如应用这些简单方剂，多日不缓解消除，甚至加剧，宜去医院检查诊治。以免延误病情。以上民间秘方和偏方对于外伤性头痛多无效。

(三) 牙 痛

牙痛是很常见的症状，牙痛有时候很剧烈，可造成患者饮食无味、寝卧不安、失眠，以及牵扯至头部。牙髓炎、牙根尖脓肿、牙龈脓肿等，均有牙痛症状，此外，有的心绞痛也发生牙痛症状。

○ 民间常用秘方和偏方

1. 鲜大青根 30~60 克（干者用 20 克）、鸭蛋 2 个。煎汤分 2 次服用，并食 1 只鸭蛋，1日2次。
2. 西瓜皮 50 克。煎汤分 2 次服用，1日2次。
3. 鲜竹叶 30 克、绿豆 30 克、鸭蛋 1 个。鲜竹叶、绿

豆水煎，滤汁再煎鸭蛋，饮汁吃鸭蛋，1日1~2次。

4. 野荞麦根 60~100克、红糖 50克。先煎野荞麦根取汁，将红糖兑入，分2次服用，1日1剂。

5. 鲜薄荷叶 30克、精盐 1~2克。鲜薄荷叶洗净切丝，以精盐拌之服用，并可淋入适量香油调味。

6. 猪肾 150克、骨碎补 15克。猪肾纵剖，洗净，用骨碎补煎汤滤汁，煎熟猪肾，弃汤不用，只食猪肾，1日1次。此方对于肾虚性牙痛，疗效尤佳。

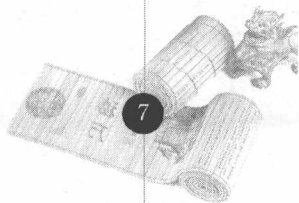
7. 花椒 15~20克、白酒 5克。将花椒浸入白酒中，15~20日后，以棉球蘸花椒酒，塞入龋齿孔中或敷咬于牙痛处。此方宜预先备好。

8. 白胡椒 1粒。白胡椒咬于龋孔或牙痛之处，1日1~2次。



西瓜

牙痛久治不愈，形成病灶于口腔内，可导致某些器质性疾，应请专科医师诊治。如为心绞痛所引发的牙痛症状，更不可延误。



(四) 咽 痛

咽痛症状多见，严重者进食饮水，说话、歌唱等都引起疼痛不适。咽炎、喉炎、咽后壁炎、扁桃体炎，以及鱼刺哽喉等疾病，都可发生咽痛症状。

○ 民间常用秘方和偏方

1. 鲜樱桃 30 克。将鲜樱桃捣烂滤汁服用，1 日 1~2 次。

2. 红茶、蜂蜜各 5~10 克。沸水沏之，代茶饮，1 日 1 剂。

3. 西瓜 1 个、朴硝 10~20 克。从瓜蒂部切一刀，挖去内瓤，装入朴硝后将瓜蒂部位盖上，并用竹签固定，放置通风处，其瓜皮所析出物为“西瓜霜”，将其收入瓶中存贮，用时以纸卷吹入咽部适量，1 日 2~3 次。此方用于咽痛，多有奇效，可预先制好贮存。

4. 胖大海 3 个、元参 5~10 克、甘草 5~10 克。代茶饮，1 日 1 剂。

5. 鲜萝卜汁 100 克、鲜姜汁 30~50 克。两汁混合分 2 次服用，1 日 1 剂。

6. 鲜丝瓜 3 条。捣烂取汁服用，1 日 2~3 次。

7. 罗汉果 1~2 个、柿霜 3~5 克。代茶饮，1 日 1 剂。

8. 荆芥 10 克、桔梗 12 克、甘草 6 克。水煎滤汤，分