

天下第一药典 白话精译全图解

民间偏方大全

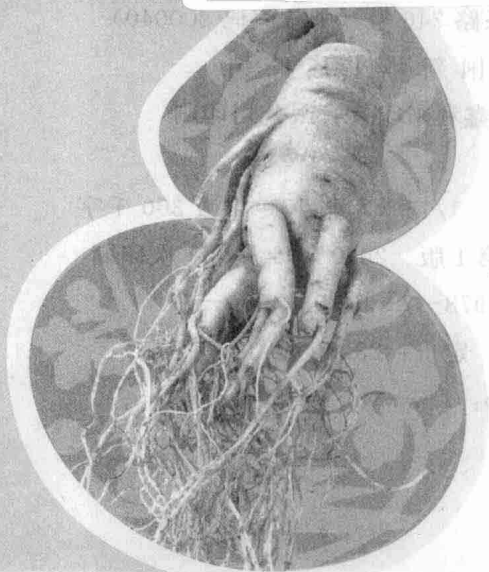


上海科学技术文献出版社
易磊 林敬◎编著

天下第一药典 白话精译全图解

民间偏方大全

上海科学技术文献出版社
易磊 林敬◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

民间偏方大全/易磊, 林敬编著. —上海: 上海科学技术
文献出版社, 2010. 6

ISBN 978-7-5439-4350-6

I. ①民… II. ①易…②林… III. ①土方—汇编
IV. ①R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 075295 号

民间偏方大全

易磊 林敬 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

三河市鑫利来印装有限公司印刷

*

开本 700×960 1/16 印张 15 字数 300 千字

2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-4350-6

定价: 25.00 元

<http://www.sstlp.com>

前 言

中国传统医药,历经数千年而不衰,留下来的偏方,更是历久弥新,绝非西洋药品所能替代。例如:一根大葱、一块生姜就可治病;一片绿叶就能使羊痫风患者马上苏醒……这些民间偏方简单易行,疗效显著,甚至很多偏方不花分文就能治好疑难杂症,以至令西医拍案称奇,不得不承认中医之伟大、中医偏方之神奇。类似这种不花钱或花小钱而治大病的实例,在本书中不胜枚举,比比皆是。这些偏方,都是中华民族智慧的结晶。有人说中医药是国粹,更有人认为民间偏方是“国宝”。作为中国人,我们有责任将祖先留下的“国宝”保存好,将中国传统医药发扬光大,济世救人,造福人类。

本书的编写以“切于实用”为宗旨,以治疗疑难杂病、多发病、常见病、慢性病为主,将各种疾病的病状、病因、特点、中医辨证论治以及每一种病的配方、制用法、功效主治等做了系统的分析,条目清晰、简明扼要,极便于家庭查阅和中医药工作者的学习参考、对症施治。

我们期待《民间偏方大全》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。

本书在编辑出版过程中,蒙北京中医药大学崔兆麟教授的审阅校正,在此谨谢忱。

编者

2010年4月

目 录

第一章 内 科

一、感 冒	1
二、发 热	8
三、咳 嗽	13
四、哮 喘	21
五、支气管 炎	31
六、肺 结 核	37
七、高 血 压	43
八、低 血 压	49
九、冠 心 病	52
十、心 绞 痛	54
十一、其他 心 血 管 疾 病	58
十二、动 脉 硬 化	60
十三、呕 吐	63
十四、胃 炎	69
十五、胃 下 垂	83
十六、胃、十 二 指 肠 溃 疡	87
十七、胃 疼	92
十八、呃 逆	97
十九、消 化 不 良	99
二十、痢 疾	103
二十一、便 秘	108



二十二、腹 泻	111
二十三、肝 炎	116
二十四、肝硬化	121
二十五、急性胆囊炎	125
二十六、慢性胆囊炎	128
二十七、胆石症	130
二十八、肺 炎	133
二十九、肺气肿	139
三十、胸膜炎	143
三十一、急性肾炎	146
三十二、慢性肾炎	148
三十三、肾结石	156
三十四、肾病综合征	158
三十五、膀胱炎	161
三十六、阳 痿	164
三十七、遗 精	171
三十八、早 泄	176
三十九、性欲低下	180
四十、糖尿病	182
四十一、肥胖症	189
四十二、头 痛	192
四十三、眩 晕	197
四十四、失 眠	200
四十五、神经衰弱	203
四十六、中 风	206
四十七、癫 痫	214
四十八、贫 血	218
四十九、风湿性关节炎	224
五十、类风湿关节炎	227

第二章 外科

一、痔 疮	232
二、脱 肛	236
三、肛 裂	240
四、疝 气	242
五、疮 疡	245
六、疔 疮	247
七、疥 疮	250
八、颈淋巴结结核	252
九、急性乳腺炎	255
十、附睾炎	258
十一、慢性阑尾炎	260
十二、破伤风	264
十三、烧烫伤	267

第三章 肿瘤科

一、食管癌	273
二、胃 癌	276
三、肠 癌	280
四、肝 癌	284
五、肺 癌	288
六、鼻咽癌	291
七、乳腺癌	294
八、宫颈癌	297
九、白血病	299
十、膀胱癌	304

第四章 妇 科

一、痛 经	307
二、月经不调	311
三、闭 经	315
四、子宫脱垂	318
五、子宫颈炎	322
六、白带增多症	324
七、阴道炎	328
八、盆腔炎	331
九、宫颈糜烂	334
十、产后恶露	336
十一、缺 乳	338
十二、回 乳	342
十三、产后诸症	344
十四、避 孕	345
十五、不孕症	346

第五章 儿 科

一、小儿厌食	351
二、小儿惊厥	354
三、咳 嗽	357
四、小儿感冒发热	360
五、痢 疾	364
六、小儿夜哭	366
七、小儿腹泻	369
八、遗 尿	373

九、鹅口疮	376
十、小儿流涎症	377
十一、佝偻病	379
十二、儿童多动症	383
十三、新生儿黄疸	384
十四、消化不良	386

第六章 五官科

一、沙眼	390
二、青光眼	392
三、老年性白内障	394
四、耳鸣	396
五、耳聋	398
六、鼻炎	400
七、咽喉炎	402
八、牙痛	405
九、牙周病	408
十、口疮	411
十一、口臭	415
十二、失音	416

第七章 皮肤科

一、痱子	418
二、冻疮	421
三、痤疮	424
四、湿疹	427
五、脱发	431



六、白 发	434
七、鸡 眼	436
八、雀 斑	438
九、癣	441
十、白癜风	448
十一、梅 毒	450
十二、尖锐湿疣	452
十三、带状疱疹	454

第八章 美容科

一、减肥轻身方	458
二、润肤白面方	460
三、润发香发方	463
四、洁齿白牙方	466
五、祛斑洁面方	467
六、悦颜去皱方	468

第一章 内科

一、感冒

感冒俗称“伤风”，四季均可发病。多因气候冷暖失常，风邪病毒侵袭人体所致。引起头痛、发热、鼻塞、流涕、喷嚏、恶寒、四肢酸痛、无汗、咽痒不适、痰稠、咳嗽、口渴、咽痛等症状。依据所感外邪和症状的不同，感冒又可分为风寒、风热、暑湿等证候。风寒者舌苔白、脉浮紧或浮缓、流涕、恶寒、发热等；风热者恶风、头痛、咽痛、舌苔黄、鼻涕黄、舌尖发红、脉象浮数；暑湿者（夏季多见）头胀痛、沉重、鼻塞、少汗、胸闷、舌苔腻、脉象濡数。流行性感冒与感冒相似，但全身症状较重，具有很强的传染性和流行性，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，是感冒的一种。本病好发于冬、春季节，常可造成人群流行。由于流感病毒有多种类型，因此，患一种类型的流感后，仍可以再患其他类型的流感。通常分为风寒感冒和风热感冒。

患病后病人主要有发热、头痛、身痛、疲倦无力、咳嗽、咽痛、流鼻涕、打喷嚏等症状。少数病人可并发病毒性肺炎和病毒性心肌炎。

1 糯米治风寒感冒

【配 方】糯米 100 克，葱白、生姜各 20 克，食醋 30 毫升。

【制用法】先将糯米煮成粥，再把葱姜捣烂下粥内沸后煮 5 分钟，然后倒入醋，立即起锅。趁热服下，上床覆被以助药力。15 分钟后便觉胃中热气升腾，遍体微热而出小汗。每日早晚各 1 次，连服 4 次即愈。

【功效主治】发表解毒，祛风散寒。用治外感初起周身疼痛，恶寒怕冷无汗，脉紧，其效甚佳。

2 草鱼汤治伤风鼻塞

【配 方】草鱼（青鱼）肉 150 毫升，生姜片 25 克，米酒 100 毫升。

【制用法】用半碗水煮沸后，放入鱼肉片、姜片及米酒共炖约 30 分钟，加盐调味。趁热食用，食后卧床盖被取微汗。每日 2 次。注意避

风寒。

【功效主治】解表散寒，疏风止痛。用治感冒，症见畏寒发冷、头痛体倦、鼻塞不通等。

3 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】用沙锅加水 1 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。用治感冒初起，症见鼻塞、头痛、畏寒、无汗等。



生姜

4 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】用治感冒头痛、火热头痛、中暑头痛及中风头痛等。

5 干白菜根汤治感冒

【配方】干白菜根 1 块，红糖 50 克，姜 3 片。

【制用法】加水共煎汤。日服 3 次。

【功效主治】清热利尿，解表。用治风寒感冒。

6 口含生大蒜治感冒

【配方】生大蒜 1 瓣（去皮）。

【制用法】将蒜瓣含于口中，生津则咽下，直至大蒜无味时吐掉，连续 3 瓣即可奏效。

【功效主治】辛温解表，解毒杀菌。用治感冒初起，症见鼻流清涕、风寒咳嗽等。

7 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。用治感冒，症见发热、畏寒等。

8 核桃葱姜茶治感冒发热

【配方】核桃仁 25 克，葱白 25 克，生姜 25 克，茶叶 15 克。

【制用法】将核桃仁、葱白、生姜共捣烂，与茶叶一同放入沙锅内，加水 1 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。用治感冒发热，头痛无汗。

9 银花山楂汤治风热感冒

【配方】金银花 30 克，山楂 10 克，蜂蜜 250 毫升。

【制用法】将金银花与山楂放入沙锅内，加水置旺火上煮沸，约 3~5 分钟后，将药液滤入碗内。再加水煎熬一次后滤出药液。将两次药液合并，放入蜂蜜搅匀。服用时温热，可随时饮用。

【功效主治】清热解毒，散风止痛。用治风热感冒，症见发热头痛、口渴等。

10 西瓜番茄汁治夏季感冒

【配方】西瓜、番茄各适量。

【制用法】西瓜取瓢，去子，用纱布绞挤汁液。番茄先用沸水烫，剥去皮，去子，也用纱布绞挤汁液。二汁合并，代茶饮。

【功效主治】清热解毒，祛暑化湿。用治夏季感冒，症见发热、口渴、烦躁、小便赤热、食欲不振、消化不良等。

11 葱豉黄酒汤解表和中

【配方】全葱 30 克，淡豆豉 20 克，黄酒 50 毫升。

【制用法】先将豆豉放入沙锅内加水一小碗，煮 10 余分钟，再把洗净切段的葱（带须）放入，继续煮 5 分钟。然后加黄酒，立即出锅。趁热顿饮，注意避风寒。

【功效主治】解表祛风，发散风寒，温中降逆。用治风寒感冒，症见发热、头痛、虚烦、无汗、呕吐、泄泻等。

12 酒煮荔枝肉治气虚感冒

【配方】荔枝肉 30 克，黄酒适量。

【制用法】用酒煮荔枝肉。趁热顿服。

【功效主治】通神益气，消散滞气。用治气虚感冒。

13 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 2000 毫升煎汤。每日服 3 次，每次 1 茶杯。

【功效主治】解毒杀菌，透表通阳。可预防流行性感胃。

14 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。有预防流行性感胃、脑膜炎、胆囊炎之功效。

15 马鞭草治流感、感冒

【配 方】鲜马鞭草 30 克，羌活 15 克，青蒿 30 克。

【制用法】水煎浓汁 2 小杯。分 2 次服，连服 2~3 天。如咽痛加桔梗 15 克。

【功效主治】用治流感、感冒。

16 柏树果治感冒头痛

【配 方】柏树果 2~3 枚。

【制用法】捣烂和酒服。

【功效主治】用治感冒头痛。

17 苏叶生姜汤治风寒感冒

【配 方】生姜 5 片，紫苏叶 30 克。

【制用法】水煎服。

【功效主治】用治风寒感冒。

18 苦瓜汤预防流感

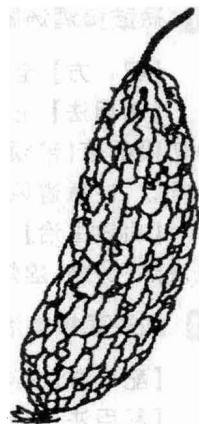
【配 方】苦瓜适量。

【制用法】水煎服。

【功效主治】预防流感。

19 大蒜汁塞鼻孔预防流感

【配 方】大蒜适量。



苦 瓜

【制用法】捣汁。棉球蘸汁，塞入鼻孔。

【功效主治】预防流感。

20 竹叶柴胡汤治流感

【配 方】竹叶、柴胡各 15 克。

【制用法】用根或全草入药，水煎服，日 3 次，每日 1 剂。

【功效主治】散寒解表，泻肝火，退热。用治感冒、流感。

21 苦瓜瓢治流感

【配 方】苦瓜数个。

【制用法】取瓢熟服。

【功效主治】用治流感。

22 麻豆菜治流感

【配 方】绿豆 30 克，麻黄 9 克。

【制用法】将绿豆与麻黄，用水淘洗一下，放入锅内加水烧开，撇去浮沫，改用小火煮至豆花开，饮汁。

【功效主治】用治流感。

23 柴胡、板蓝根等治流感

【配 方】柴胡、桂枝、麻黄各 10 克，黄芩、半夏、草果仁各 12 克，白芍、羌活、独活、薄荷(后下)、白芷、板蓝根各 15 克，防风 9 克，甘草 7 克。

【制用法】随症加减，每日 1 剂，分 4 次服。

【功效主治】用治时疫流感。

24 荆芥、银花等治流感

【配 方】荆芥 12 克，防风、柴胡、葛根各 10 克，金银花 20 克，连翘、大青叶各 15 克，生石膏 40 克(先煎)，杏仁、茵陈各 10 克，射干 12 克，甘草 6 克。

【制用法】水煎服，每日 1 剂，分 3 次服。

【功效主治】用治流行性感冒。

25 荆芥桂枝汤治流感

【配 方】荆芥 6 克，桂枝 3 克，杏仁 4.5 克，甘草 3 克。

【制用法】水煎服。

【功效主治】用治流行性感冒。

26 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。

27 大蒜捣烂敷脐孔、足心治流感

【配方】大蒜适量。

【制用法】捣烂。敷脐孔和足心涌泉穴。

【功效主治】用治流感。

28 杨树白皮汤治流感

【配方】白杨树内白皮 200 克。

【制用法】水煎服。每天当茶饮。

【功效主治】用治流感。

29 半边莲治流感

【配方】半边莲 3 克。

【制用法】晒干研细末，温开水调服。

【功效主治】用治流感。

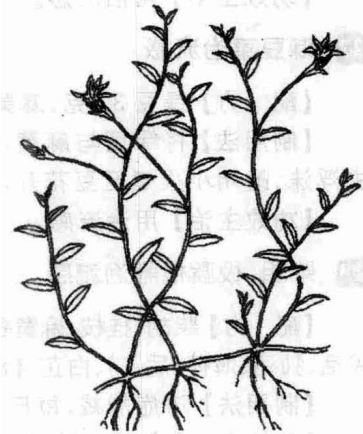
30 感冒的预防

感冒是人们最常见、发病率最高的疾病。但只要预防得当，感冒又是很容易控制的。当身体内部产生发冷的感觉时，这已是感冒的先兆了。所以，在身体感觉发冷、乏力时，就要马上采取预防措施。

【验方一】

早晨起床后，用冷水或干布擦背部上方 30 次，直到背部发热、发烫的感觉时止。

因为身体内的热量被夺，血管收缩，皮层温度下降，借着冷水或摩擦的作用，既可锻炼身体，又达到调节体内使之顺畅的目的。如果临睡前再作一次，效果更佳。



半边莲

【验方二】

将白萝卜削皮，切成细丝，加盐拌，揉去汁，除去生萝卜的辛辣后，再放1小时，即可食用，此法预防感冒及喉痛甚佳。

【验方三】

将冰糖放入杯中，加入1个鸡蛋，然后注入滚烫的开水，用杯盖闷一会儿，趁热喝下。

此方不但可以增强体力，还可以预防感冒、治疗咳嗽。

【验方四】

葱白6根切片，放入研钵捣碎，老姜30克切片，和豆豉12克一起入锅，加一杯水熬至只剩半杯的浓度，沥出残渣，趁热喝下，多穿衣服或闷在棉被中，使身体出汗。

葱白、老姜、豆豉都有使身体暖和及促进排汗的功能，所以感冒初期鼻塞、头痛、不出汗时，都可用这种食品，会有很好的效果。

【验方五】

将萝卜同适量的青橄榄，炖水代茶服下。

【验方六】

将大蒜捣烂取汁，加水10倍，用以滴鼻；或是口含两片生大蒜也可。

【验方七】

以神曲（中药铺有售，上塑有万全堂三字）半片，茶叶若干及5寸长之洋葱，泡热开水，当茶饮用，这是一日的量，有病可治，无病预防，且又具有助消化之奇效。

【验方八】

用老姜和红糖煮碗茶喝下。因红糖能活血，姜属温性，喝过后，盖上被发过汗即可。

【验方九】

采枇杷叶25克布包，水煎，连服3天，可预防感冒。

【验方十】

预防感冒，用罗布麻叶500克，水5000毫升，煎至半量，加苯甲酸0.25克防腐，每人每日服100毫升，分2次服，每周连服2天。

【验方十一】

黄皮树叶1250克，加水12000毫升，煎至4000毫升，汁水滤出，再在药渣上加水10000毫升，又煎至4000毫升，将2次滤过的汁液合并，再煎煮浓缩至4000毫升，再加防腐剂，每人每次服30毫升（约