

偏方奇效

家庭常用

小偏方

速查手册



张伟双福◎主编

介绍偏方常用药材图鉴

图解家庭对症奇效偏方

解析常见病、男性病、女性病

老人病、儿童病、减肥、美容、保健

家庭必备的对症偏方首选图书



化学工业出版社

偏方奇效

家庭常用小偏方速查手册

张伟 双福◎主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书邀请知名中医专家精选实用的家庭小偏方，选出的偏方确保科学与安全，并且按照对症的方式指导读者进行保健与自我诊治，打造一本家庭实用偏方经典图书。

根据病症查找偏方更方便实用，并且加入药材、拼音等索引方式，使速查手册名副其实。

图书在版编目（CIP）数据

偏方奇效：家庭常用小偏方速查手册 / 张伟，双福
主编。—北京：化学工业：2013.4
ISBN 978-7-122-16611-1

I. ①偏… II. ①张… ②双… III. ①土方—汇编
IV. ①R289.2
中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第038988号



责任编辑：邱飞婵
加工编辑：赵爱萍
责任校对：陶燕华

全案统筹：
摄影：
装帧设计：

双福 | SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

880mm × 1230mm 1/24 印张 7 字数 200 千字

2013年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

本书几大特点

一、偏方治疗原则、注意事项

根据偏方治病的特点，对偏方治病的原则、注意事项进行介绍，方便实用。

二、丰富的中药知识

本书精选偏方中常见中药，从中药的性味、归经、对应症状进行剖析，丰富您的中药知识，便于您使用中药偏方治疗疾病。

三、列举家庭常见病症，推荐适用偏方

列举家庭常见的病症，并且按照常见病、男性病、女性病、老年病、儿童病、减肥、美容、自我保健等分类，一目了然，方便查找。

每种病症包含概述、丰富的偏方推荐、生活注意，呵护全家健康。

咳嗽

一般常见病

萝卜薤白汤疏风止咳

配方：萝卜1个，葱白6根，生姜15克。

制法及用法：将萝卜洗净切块，葱白切段，生姜切片，加水煎汤，分2次服。

功效：疏风散寒，止咳化痰。治风寒咳嗽，痰多，胸闷，气促。

红糖姜枣汤治伤风咳嗽

配方：红糖30克，鲜姜15克，大枣30克。

制法及用法：将姜洗净切片，大枣洗净，加水煎汤，分2次服。

功效：温中散寒，止咳化痰。治风寒咳嗽，痰多，胸闷，气促。

解肺热清肺止咳痰

配方：梨500克，川贝母6克，白糖30克。

制法及用法：将梨洗净切块，川贝母洗净，加水煎汤，分2次服。

功效：清肺化痰，止咳平喘。治肺热咳嗽，痰多，胸闷，气促。

萝卜煎水治止咳痰

配方：萝卜1个，白胡椒5粒。

制法及用法：将萝卜洗净切块，白胡椒洗净，加水煎汤，分2次服。

功效：温中散寒，止咳化痰。治风寒咳嗽，痰多，胸闷，气促。

猪肉杏仁汤治咳嗽

配方：猪肉500克，杏仁10克。

制法及用法：将猪肉洗净切块，杏仁洗净，加水煎汤，分2次服。

功效：清肺化痰，止咳平喘。治肺热咳嗽，痰多，胸闷，气促。

【家庭疗法】

止咳痰

痰多咳嗽是肺热之症，肺热起于，火邪内郁，肺热起于，火邪内郁，肺热起于，火邪内郁。

干咳喘

肺热起于，火邪内郁，肺热起于，火邪内郁，肺热起于，火邪内郁。

哮喘

肺热起于，火邪内郁，肺热起于，火邪内郁，肺热起于，火邪内郁。

四、偏方精选，安全治疗

书中推荐的偏方经过中医专家的仔细筛选，确保安全性，符合各类患者的需求。

目录

第一章 认识偏方、学会偏方

偏方的概念·····	2
偏方的几个原则·····	2
使用偏方的注意事项·····	4



第二章 偏方常用药材图鉴

解表药·····	6
清热药·····	6
祛风湿药·····	6
化湿药·····	6
利水消肿药·····	7
温里药·····	7
理气药·····	7
消食药·····	7
止血药·····	8
活血化瘀药·····	8
化痰止咳平喘药·····	8
安神药·····	9
平肝息风药·····	9
补虚药·····	9
收涩药·····	10

第三章 家庭对症奇效偏方

一般常见病症

感冒·····12

神仙粥治风寒感冒

外用治感冒方

五神汤发汗解表

核桃葱姜茶治感冒发热

葱姜豆豉治伤风感冒

芦根汤治流行性感

银花山楂汤治风热感冒

咳嗽·····14

萝卜葱白治风寒咳嗽

红糖姜枣汤治伤风咳嗽

鲜梨贝母治咳嗽肺病

萝卜胡椒汤止咳祛痰涎

猪肉杏仁汤治咽痒咳嗽

神经衰弱·····16

玫瑰花烤羊心补心安神

豆豉酱猪心补心安神

龙眼酒治神经衰弱

糯米薏苡仁粥治神经衰弱

食醋镇静安神

百合猪肉汤治神经衰弱

黄酒核桃汤治神经衰弱

龙眼莲芡汤治神经衰弱

山药炖腰花养血益气补肾

党参猪心汤治多梦失眠

鸡蛋枸杞汤调补气血

牛肝枸杞汤补肝养血

泄泻.....19

荔枝大米粥健脾止泻

鲜竹笋粥治久泄久痢

大蒜头治腹泻不止

哮喘.....20

丝瓜花蜜饮清肺平喘

焦炸核桃腰花补肺定喘

人参核桃汤治气喘

白果调蜂蜜治咳嗽哮喘

薏苡仁百合汤治痰嗽胸痛

南瓜姜麦芽汁治哮喘

冰糖冬瓜盅止咳定喘

呕吐.....22

萝卜蜂蜜止恶心呕吐

白胡椒半夏治呕吐

芦根绿豆粥止呕利尿

姜汁炖砂仁治胃寒呕吐

痈疽疔疖.....24

豆蛋糊疗痈疽

大虾黄芪汤托毒生肌

荞麦面治疮疖无名肿毒

鳝鱼肉疗虚损治膝疮

竹笋壳治头疮黄水疮

黄豆泥治下肢溃疡

茄子末治疗疮痈疽

白酒冲枸杞汁消除脓毒

酒浸黑芝麻治小儿热疖

痢疾.....27

白糖松花蛋治痢疾

姜糖茶饮治痢疾腹泻

萝卜姜汁治赤白痢疾

胃脘痛.....28

清蒸鲫鱼治虚寒胃痛

蒸猪肚治胃脘隐痛

荔枝核陈皮末治胃胀痛

百合粥健脾养胃安神

慢性胃炎.....30

大米姜汤治慢性胃炎

丹参蜂蜜汤补虚缓痛

姜韭牛奶羹治胃炎

猪尾芡莲汤健脾补肾

水火烫伤.....32

蟹治水火伤

鲜牛奶治灼伤

马铃薯汁治皮肤烧伤

蛋黄油治烫灼伤

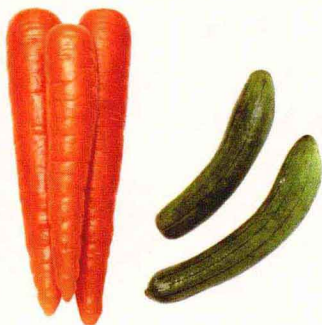
陈年小麦粉治烫伤

胡萝卜泥治火伤

老白菜叶治烫灼伤

蒲公英白糖治烫灼伤

黄瓜汁治烫伤、灼伤、蜂蛰



胃溃疡.....35

田七藕蛋治胃溃疡出血

鸡蛋壳延胡索缓痛止血

豆浆饴糖汤治胃溃疡

消化不良.....36

麦芽神曲汤化食下气

粟米山药糊健胃消食

鹌鹑山药参补脾益胃

牛肚黄芪健脾胃养气血

山楂丸开胃助消化

山楂麦芽汤消积化食

便秘.....38

菠菜猪血汤治大便不通

香蕉蘸黑芝麻治大便秘结

松仁粥润肠通便

肉苁蓉粥补肾润肠

蜂蜜木瓜治大便秘结

眼疾.....40

菊花龙井茶清热明目

菊杞羊肝汤治老人眼疾

胡萝卜牛腩汤明目

榛仁枸杞汤治眼目昏花

鸡肝大米粥补肝益目

枸杞酒治肝虚眼疾

盐洗漱明目坚齿

猪肝萝卜汤补肝明目

猪肝菠菜汤治视力减退

头痛.....43

热水浸手疗偏头痛

出血.....44

乌贼骨粉治猝然吐血

西瓜子汤清热止血

藕片拌红糖治便血

蒸食龙眼肉止血镇痛

芝麻茎叶治吐血

黑芝麻治便血

生吃花生米止血

盗汗、自汗.....46

麦枣汤敛虚汗

黑豆枣芪汤治气虚自汗

黄芪羊肉汤滋养敛汗

百合双参汤补气止汗

泥鳅参芪汤补虚敛汗

暑病.....48

西瓜番茄汁治暑热病

海带冬瓜豆瓣汤消暑利尿

红糖绿豆沙解暑祛热毒

苦瓜茶清热解暑

砂糖乌梅汤解暑防病

冬瓜汁解暑热止烦渴

牙痛.....50

白菜根疙瘩治风火牙痛

花椒浸酒治诸牙痛

酒煮黑豆治虚火牙痛

外用独头蒜清热止痛

丝瓜姜汤清热解痛

冰糖水治虚火牙痛

生地煮鸭蛋治风火牙痛

红茶水漱服治牙质过敏

肾炎.....53

煨鲫鱼蒜温补利水

芋头红糖治慢性肾炎

赤豆冬瓜汤利小水

结石症.....54

鸡内金化石通淋

鲜葫芦汁利尿排石

核桃冰糖香油治结石症

睡前饮牛奶可防胆结石

疝气.....56

猪肉茴香丸子顺气消肿

山楂红糖治小肠疝气

丝瓜陈皮汤治疝气

陈醋煮鸡蛋治小肠疝气

清炖当归羊肉治寒疝

癣疾.....58

大蒜油膏治各种头癣

香油猪胆汁治梅花秃癣

枯矾硫黄姜片治花斑癣

甘蔗皮治头癣

米醋浸洗治落发癣

醋浸鸡蛋治牛皮癣

韭菜大蒜治牛皮癣

杏仁陈醋治癣

豆腐香油治圈癣

荔枝核米醋治癣



阑尾炎.....61

鲜姜芋头泥治阑尾炎

薏苡仁粥治阑尾炎

金银花连翘治阑尾炎

痔疮.....62

南瓜子煎熏治内痔

茄子末治内痔

醋煮赤豆治内痔下血

猪肉槐花汤治痔疮

黄酒煮猪皮治痔血

牛肺白糖治痔疮

丹毒.....64

鲫鱼肉赤豆粉治丹毒

绿豆大黄薄荷蜜治小儿丹毒

醋调荞麦粉治小儿丹毒

油菜治成人丹毒

加味清热解毒汤治下肢丹毒

跌打损伤.....66

栗子治跌打损伤

茄子焙干治跌打肿痛

鸡蛋皮治骨折愈合迟缓

酒酿鲜生地治急性扭挫伤

萝卜泥治跌打损伤

绿豆粉治骨折

口腔疾病.....68

西瓜汁治疗口疮

萝卜藕汁漱口治口腔糜烂

茄子末治小儿口疮

西瓜皮冰片治口腔炎

老丝瓜汤治口臭

鼻病.....70

辛夷煮鸡蛋治慢性鼻窦炎

茶叶黄柏末治鼻渊

敷大蒜泥治鼻衄

双豆汤治过敏性鼻炎

川芎炖猪脑治慢性鼻炎

咽喉诸疾.....72

生丝瓜汁治咽喉肿痛

糖渍海带治慢性咽炎

罗汉果茶清肺润喉

中耳炎.....73

猪胆白矾末治中耳炎

鲤鱼胆汁治中耳炎

失音.....74

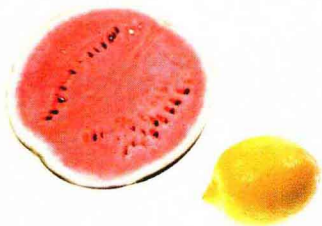
冰糖梨水养护声带

甜蛋花汤治哑

橄榄梅茶汤治失音

胖大海糖水治干咳失音

白青萝卜汤解声嘶



皮炎.....76

醋蒜治神经性皮炎

醋蛋方清热消炎

猪胆汁治脂溢性皮炎

苦参制剂疗皮炎

生橄榄液治皮炎

香油豆腐皮治皮炎瘙痒

荨麻疹.....78

芝麻根治荨麻疹

醋糖姜汤治风疹

带状疱疹.....79

蜂胶制剂治带状疱疹

马齿苋清热毒治疱疹

蕹菜菜子油膏治带状疱疹

湿疹.....80

芹菜治皮肤湿毒

紫甘蔗皮治瘙痒湿烂

焦炒胡桃仁治皮炎湿疹

绿豆粉香油治湿疹流黄水

蚕豆皮粉治湿疹

大蒜治手掌脱皮

皮肤过敏.....82

虾壳治虾过敏

海螃蟹治接触性皮炎

鹌鹑蛋防止过敏反应

足癣.....83

黄豆水治足癣

米醋治足癣

蒸热盐治足癣

冻疮.....84

涂擦萝卜治冻疮

热醋治冻疮初起未溃

茄子方治冻疮

辣椒酒防治冻伤

老丝瓜末治冻疮

独头蒜解毒消肿

痲子.....86

丝瓜叶汁治痲子

男性常见病症

阳痿.....87

当归牛尾汤治肾虚阳痿

韭菜炒羊肝温肾固精

苁蓉羊肉粥滋肾益精

炖虫草鸡大补肾精

山药龙眼炖甲鱼固精扶阳

椰子鸡肉饭补虚强壮

炒苦瓜子治阳痿

羊肉羹治肾虚阳痿

羊肉海参汤补虚壮阳

清炒虾仁温肾壮阳



遗精.....90

蒸白果鸡蛋治遗精
韭菜子粥治肾虚
核桃猪肾治梦遗滑精
韭菜子补骨脂治遗精
芡实莲子饭治遗精早泄
龙骨红糖粥固精止遗

痤疮.....92

薏苡仁粥治青春痘
丝瓜水治粉刺
香油泡使君子治粉刺
杏花桃花水除粉刺
橙子核除粉刺

女性常见病症

贫血.....94

黑木耳枣汤治贫血
蛋黄汤治缺铁性贫血
龙眼肉补气血虚
冻豆腐鸡蛋清治贫血
糙糯米粥治贫血

妊娠诸疾.....96

莱菔子姜柚汤治妊娠呕吐
韭菜姜汁治妊娠呕吐
姜汁甘蔗露治妊娠呕吐
母鸡黄芪汤治胎漏
冬瓜汁治妊娠小便不利
玉米衣治妊娠小便不利

产后诸虚证.....98

鸡蛋枣汤治产后体虚

荔枝大枣汤补产后体虚
豆浆大米粥用于产后调养
母鸡参芪治产后体虚
当归羊肉汤补气益血
乳鸽枸杞汤治产后体虚
大枣鸡汤补产后体虚
豆豉酱猪心补心安神

流产.....101

玉米嫩衣治习惯性流产
山药杜仲粥治流产

月经失调.....102

鸡蛋益母汤调经养血
大枣益母汤调经养血
鸡蛋川芎汤治月经病
炖龙眼鸡蛋补虚养血
山楂红糖水治经期错后
鸡蛋红糖治月经不调
黄芪鸡汤治月经不调
艾叶姜糖水治痛经
猪肉益母草治经血不调
红糖木耳治血崩
木耳苏木治闭经
益母草乌豆水治闭经
猪肉当归汤治血枯经闭
红糖姜枣治闭经
乌豆双红汤



子宫脱垂.....107

首乌鸡汤疗子宫脱垂
鲫鱼芪枳汤补虚托宫

缺乳.....108

豆腐丝瓜猪蹄汤增加乳汁
花生黄豆猪蹄汤治产后缺乳
猪蹄芝麻汤治奶水不足
茭白通草猪蹄汤补血通乳
猪蹄鲫鱼汤治乳管不通
猪蹄参芪汤治产后体虚缺乳

老人常见病症

高血压病.....110

天麻炖猪脑祛风活血
绿豆菊花枕头清火降压
松花淡菜粥治高血压病
莲心饮降血压
玉米须煎饮降压利水
西瓜皮草决明汤降血压
山楂治高血压病

海参冰糖滋阴降压

杜仲腰花补肝降血压

冠心病.....113

蜂蜜首乌丹参汤治冠心病

动脉硬化.....114

洋葱炒肉片预防动脉硬化

糖尿病.....115

黑木耳扁豆治糖尿病

豇豆汤治糖尿病

菠菜根鸡内金粥治糖尿病

甘薯叶冬瓜汤治糖尿病

山药玉竹炖白鸽治消渴

蒸鲜山药治糖尿病

山药黄连汤治糖尿病

姜盐茶汤治口渴多饮

糖尿病偏方

高脂血症.....118

荷叶饮降血脂

双耳汤软血管降血脂

风湿寒痹.....119

食盐熨烫法治关节痛

木瓜粥祛湿舒筋

鸡血藤大枣蹄筋汤活血理风湿

猪肉炖沙参治风湿痛

煮乌鸡治风寒湿痹

醋熏法治疗关节炎

狗骨酒治风湿痹痛

醋葱治疗急性关节炎

黑豆枕头治颈项强直

萝卜叶泡澡驱寒止痛

儿童常见病症

儿童感冒发热.....122

姜糖水治风寒感冒

橄榄萝卜汤治小儿流感

葱白熏鼻治小儿感冒

感冒汤疏风散寒

葱豉粥治风热感冒

小儿咳嗽.....124

藕汁蜜糖露治小儿咳嗽

梨粥清热降火祛肺热咳嗽

大梨麻黄治百日咳

大蒜汁治小儿久咳不止

罗汉果柿饼汤清肺祛痰

冰糖杏仁汤治气喘

小儿消化不良.....126

白糖栗子膏治小儿消化不良

山楂山药饼健脾消食

敷脐法治消化不良

白萝卜葱白汁消食导滞

牛肚大米粥治小儿病后伤食

小儿泄泻.....128

烤白果仁鸡蛋治停食腹泻

蜜饯黄瓜治暑热泄泻

山药莲肉糊治小儿泄泻

小儿疳积.....129

鸡内金饼治小儿积食

丁香姜汁奶治小儿疳积

小儿痢疾.....130

苦瓜汁治小儿痢疾

冰糖葵子汤治小儿血痢

姜茶治小儿痢疾

绿豆胡椒治小儿痢疾

小儿佝偻病.....132

猪骨菠菜汤治软骨病

骨头汤防治佝偻病

虾皮蛋羹预防小儿佝偻病

鸡蛋皮治小儿佝偻病

小儿汗证.....134

小麦糯米粥治小儿虚汗

胡萝卜炒腰花治小儿盗汗

麦枣龙眼汤补气养阴

误吞异物.....135

大蒜塞鼻治鱼骨卡喉

丝瓜烧焦治鱼骨卡喉

减肥奇效偏方

减肥轻身.....136

乌龙茶消脂益寿

玉米须利湿消胖

荷叶饮减肥轻身

绿豆海带祛脂减肥

海带草决明用治肥胖

茶消脂健美



女性美容偏方

祛斑洁面.....138

丝瓜络汤治蝴蝶斑

蜂蜜养肤化斑

杏仁蛋清美面消斑

桃花白芷酒养肤消斑

茯苓膏洁面消诸斑

美泽容颜.....140

一世容颜长不老方

海珍珠茶美容方

莲藕方驻颜轻身

黑豆丸悦泽面容

酒浸猪胰美容颜

龙眼肉泡酒美容养颜葆青春

大豆猪肝滋养容颜

枸杞酒耐老驻颜

当归黑芝麻美容焕发

缩小眼袋美容颜

核桃大豆汤永葆面部红润

番茄蜜使皮肤白细

大枣汤治皮肤干裂

黄瓜汁抗皱美容

鸽蛋清白润肌肤



爽口香身.....144

杏仁膏使齿洁口香

芦根防风汤去除口臭

柠檬汁化浊令口香

盐水漱口解毒洁齿

山楂汤去除口臭

浓茶漱口爽口洁齿

乌须黑发.....146

黑豆治青年白发

木耳龙眼茶白发转乌

芝麻核桃糖治须发早白

首乌蛋汤使须发黑润

醋煮黑豆刷染白发

酒泡花椒令毛发再生

黑芝麻粥使发乌须黑

黑芝麻海带蜜使头发光亮秀美

米醋润头皮防白屑

自我保健偏方

补阳类.....149

生地黄鸡治骨髓虚损不能久立

当归羊肉羹补心气疗血虚

海狗肾炖鸡治男子虚损

韭菜炒虾仁壮阳强身

核桃仁鸡卷治阳虚浮肿

豆腐羊肉汤补益气血

母鸡汤温中益气补精填髓

焖鹿肉滋补全身

骨脂核桃膏补命门火



补阴类.....152

竹荪银耳汤滋阴养肾

酿百合滋补益身

玉竹猪心养阴生津

龙眼蛋汤滋补养血

猪肉生地汤滋阴降火

芝麻糖调补抗早衰

补血类.....154

桑椹酒强身壮体

老藕汤补血理虚

莲子蛋滋润补身

龙眼大枣粥补血

糯米阿胶粥安胎补虚

补肾类.....156

苁蓉猪肝汤补男女肾虚

冬虫夏草羊肉汤

补气类.....157

参枣糯米饭补气

牛肉大米粥补气壮腰



附录

家庭对症拼音索引...158

第一章 认识偏方、学会偏方

偏方，是我国劳动人民同疾病作斗争的智慧结晶。多少年来，它流传于民间，应用于临床，起到了医疾除病的显著功效。



偏方的概念

偏方，即单方验方。指药味不多，对某些病证具有独特疗效的方剂。数千年来，在我国民间流传着非常丰富、简单而又疗效神奇的治疗疑难杂症的偏方、秘方、验方，方书著作浩如烟海。

偏和正相对，偏方一般没有被正式的药物或医学典籍收载，但有时能取得较好的治疗效果。

偏方的来源主要有两种：经验的积累和家族内部的流传，前者主要在民间流传能被大多数人所知，后者往往是单传的。

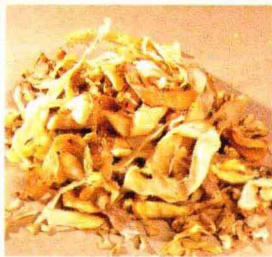
偏方治大病的说法有一定道理，因为偏方中可能蕴含着现在医学所不能认识到的作用机制。通常人们不会选择偏方，只有在医院医治无效，或者传统治疗费用较高的时候才会选择。

偏方的几个原则

古人曰：“积土成山，积水成渊。”中医学通过长期的医疗实践积累，逐步形成了以辨证论治为诊疗特点的学术理论体系。我国历史悠久，源远流长，在人民群众中蕴藏着大量的、未被搜集到的偏方、秘方，这些都是中医学不可缺少的一部分。

偏方，是我国劳动人民同疾病作斗争的智慧结晶。多少年来，它流传于民间，应用于临床，起到了医疾除病的显著功效。

临床上使用偏方，每治大病、奇病及怪病，多有效验。特别是用同一味中药，对患者同病而证异时，疗效迥异。但不可否认，也曾见到因滥用偏方而致病情加重，甚至中毒者。因此，在使用偏方治病时，应注意以下三个原则。



①因人制宜：中医在重视整体观念的同时，也重视个体的差异。如《灵枢·论痛篇》说：“筋骨之强弱，肌肉之坚脆，皮肤之厚薄，腠理之疏密，各不同……肠胃之厚薄坚脆亦不等。”个体体质的特殊性，往往会造成对某些病因的易感，如《灵枢·五变篇》说：“肉不坠，腠理疏，则善病风……五脏皆柔弱者，善病消……粗理而肉不坠者，善病痹。”对于不同体质，即使同一致病因素，亦可使症状及病情变化各有所异。只有既针对“病”又顾及“体质”，才符合辨证论治精神，这是“因人制宜”。

②因地制宜：《素问·异法方宜论》里有四方（文中是四方加中央）的说法，这是指用药应随方土而有所适应。江南两广土地潮湿，气候温暖，人们腠理比较开疏，凡遇风邪感冒，多为风热，采用辛凉之剂，如桑叶、薄荷、菊花之类解表；而关中河北天寒地燥，人们皮肤腠理闭实，凡遇风邪感冒，多为风寒，采用辛温之剂发汗，如麻黄、羌活之类。因此，在使用民间偏方发汗或解表时，必须看是用于何地何人。四川、湖南、湖北一带喜食辛辣食物，对药性辛温大热者耐受力强，故若用温法取附子、川椒等，往往剂量较江南为大，否则不易取效，这是“因地制宜”。

③因时制宜：自然界气候的变化，对于人体有一定的影响。而人体对于自然界气候变化，也有调节的本能。无论寒冬、酷暑、秋燥、霉湿，人们都能维持一定的体温与体液水分，这就是人体自身的适应能力。人体在适应自然界气候而有所不足时，即使并非因气候的转变而得病，但这种缺陷必然渗入疾病的过程中，或影响到人体的抗病力。例如长夏霉季潮湿，一般治疗用药多要加用些芳香化湿的藿香、佩兰之类，这已是尽人皆知的经验。寒冬用药宜温，酷暑用药宜凉，一方面要依天时，另一方面还要根据患者的具体症候，有时要“舍证从时”，有时要“舍时从证”。按时季用药，也只言时季的一般情况，仍需注意到特殊情况，如夏季应热而反凉，冬季应寒而反温，况一季之中也有初、中、末的不同，一天之中也有冷、暖的骤变。医生用药就要权衡时季对疾病影响的轻重。用药之目的是帮助人体以应付自然；决不可降低人体对自然的应付能力，这是“因时制宜”。



使用偏方的注意事项

偏方具有简便易行、省钱省事的特点，在人们的防病治病中起到了一定的作用。例如青蒿可以抗疟疾、大蒜能治痢疾、苦楝皮驱虫、血余炭止鼻出血，效果比较可靠，而且有许多是经过现代药理研究证实的。如青蒿中含有的青蒿素为抗疟疾的主要成分，大蒜中含有的大蒜新素有抗菌消炎作用。

但这并不是说偏方超越了一切，我们需要用严谨的科学态度使用偏方，并且要注意以下几个问题。

► **1.病症要明确，偏方要实用。**不要不问病情的原委，也不管偏方是否科学、合理，滥用一气。需知许多疾病表面症状似乎差不多，但实质上截然不同。如腹胀可以为许多疾病所共有，可见于胃肠疾病、胆系疾病、肝病及心功能不全等。山楂可以助消化、消除胃肠疾病引起的腹胀，却不能治疗心功能不全引起的腹胀。

► **2.药名要准确，用量要把握。**偏方多数是流传或散落在民间经口传耳闻而来，经验成分比较多，药物同物异名或异物同名的现象不少，因此在药名、用法、用量、适应证等方面不可避免地存在着一定的误差；其次患者各具特点，年龄、性别、体质等也各有差异；还有偏方大多为草药，这些药物在采集季节、炮制方法等方面也有一定讲究。因此，对其药物不能以讹传讹，不加核准，并且在用量上尤应格外注意。

► **3.食疗法虽好，也要注意病情变化。**偏方大体分为两大类，一为纯草药类；二为食疗药类，即既可做食品又可做药品的一些果品、禽蛋、动物内脏等，大多具有滋补性质。如杜仲炖猪腰治疗腰痛，冬虫夏草煮老鸭汤治疗阳痿，这些偏方总的来说吃些无妨，但不能很快奏效，可以辅助。而有些疾病则不然，如南瓜治糖尿病则是依据不足的。一般来说糖尿病要忌食含糖量高的食物，南瓜成分大部分为淀粉，含糖量比较高，患者食用后可造成酮症酸中毒。因此即使在食疗中，也要密切注意病情变化，不可大意。

► **4.还要指出的一点是，如果服用偏方时又服用其他药物，要注意偏方中的药物或食物与其他药物有无配伍禁忌或增加毒性等问题。**如糖尿病患者服用优降糖，则忌人参、甘草，它们之间可能产生拮抗作用，减低降糖药的效应。即使没有配伍禁忌，两者服用也最好间隔1~2个小时以上。



第二章 偏方常用药材图鉴

中药是在中医基础理论指导下，以四气五味、升降浮沉、归经等特性，将中药根据配方组成方剂中，即可以作为养生治病的药物。其药性温和，治标治本。



解表药



麻黄

味辛、微苦，性温。
效用：发汗解表，宣肺平喘，利水消肿。



生姜

味辛，性温。
效用：解表散寒，温中止呕，化痰止咳。



防风

味辛、甘，性微温。
效用：解表祛风，胜湿止痛，止痉。



荆芥

味辛，性微温。
效用：解表散风，透疹，消疮。

清热药



石膏

味辛、甘，性大寒。
效用：清热泻火，除烦止渴。



芦根

味甘，性寒。
效用：清热生津，除烦，止呕，利尿。



金银花

味甘，性寒。
效用：清热解毒，疏散风热。



野菊花

味辛、苦，性微寒。
效用：清热解毒，泻火，平肝。



板蓝根

味苦，性寒。
效用：清热解毒，凉血利咽。

祛风湿药



生地黄

味甘，性寒。
效用：清热凉血，养阴，生津。



独活

味辛、苦，性微温。
效用：祛风除湿，通痹止痛。



威灵仙

味辛、咸，性温。
效用：祛风除湿，通络止痛，消骨鲠。



砂仁

味辛，性温。
效用：化湿开胃，温脾止泻，理气安胎。

化湿药