

经过千百万群众验证的最安全、最简单、最省钱、最有效的经典老偏方

**民间小偏方，蕴藏大智慧**



**民间千年精华 医药百病妙方**  
**专家精心甄选 百姓智慧家藏**

谢玉玲◎主编

黑龙江科学技术出版社



黑龙江科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

我最想要的老偏方/谢玉玲主编. —哈尔滨:黑龙江  
科学技术出版社, 2011. 11

ISBN 978-7-5388-6862-3

I. ①我… II. ①谢… III. ①土方-汇编  
IV. ①R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 244162 号

## 我最想要的老偏方

WO ZUIXIANGYAO DE LAOPIANFANG

---

作 者 谢玉玲

责任编辑 刘 野

封面设计 白冰设计

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话:(0451)53642106 传真:(0451)53642143(发行部)

网 址 [www.lkcbs.cn](http://www.lkcbs.cn) [www.lkpub.cn](http://www.lkpub.cn)

印 刷 北京嘉业印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 710×1000 1/16

印 张 15.75

字 数 180 千字

版 次 2012 年 3 月第 1 版·2012 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6862-3/R·1966

定 价 29.80 元

## Preface

## 前言

俗话说：“偏方治大病”。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、秘方和验方，直到今天这些方子仍然有着不可低估的价值。

《我最想要的老偏方》编写的初衷就是给广大读者提供最简单、最省钱、最实用的祛病和保健良方。本书具有以下几个鲜明的特点：

1.本书所列的偏方和验方，都来自于传统医典和民间流传，并且很实用，具有很强的疗效性和安全性，是家庭常见小病或慢性病的自我诊疗必备良方！

2.本书提供了能治疗100多种疾病的500多种偏方、验方，类型包含有药方、食疗、按摩、香薰等，可供患者自由选择。

3.偏方、验方中列举的药材和食材，包含香薰、按摩等方法，都是日常生活中常见的。保健贴士板块还给患者提供了大量的防病保健知识。

由于水平限制，本书编写过程中的疏漏之处在所难免，我们衷心欢迎各界人士和读者提出宝贵意见和建议，在此深表感谢！

祝愿您和您的家人更加健康！

# C o n t e n t s

## 内科老偏方，小病、内忧一扫光

---

|        |     |       |     |
|--------|-----|-------|-----|
| 头痛     | 002 | 慢性腹泻  | 028 |
| 感冒     | 004 | 缺铁性贫血 | 030 |
| 咳嗽     | 007 | 神经衰弱  | 033 |
| 哮喘     | 009 | 神经性皮炎 | 035 |
| 打嗝     | 011 | 脂肪肝   | 038 |
| 呕吐     | 013 | 冠心病   | 040 |
| 便秘     | 015 | 高血压   | 043 |
| 消化不良   | 018 | 高脂血症  | 045 |
| 低血压    | 021 | 糖尿病   | 048 |
| 慢性支气管炎 | 023 | 慢性胆囊炎 | 050 |
| 慢性胃炎   | 026 |       |     |

## 外科老偏方，赶走外患和伤痛

---

|       |     |       |     |
|-------|-----|-------|-----|
| 扁桃体炎  | 054 | 腰间盘突出 | 067 |
| 肩周炎   | 056 | 骨折    | 070 |
| 烫伤    | 058 | 阑尾炎   | 072 |
| 急性腰扭伤 | 060 | 股骨头坏死 | 075 |
| 跌打损伤  | 062 | 脚跟痛   | 078 |
| 腰肌劳损  | 064 |       |     |

## 五官科老偏方，让你倍儿有面子

---

|        |     |         |     |
|--------|-----|---------|-----|
| 急性结膜炎  | 082 | 鼻出血     | 100 |
| 麦粒肿    | 084 | 酒糟鼻     | 103 |
| 青光眼    | 086 | 口臭      | 105 |
| 沙眼     | 089 | 口腔溃疡    | 108 |
| 眼干燥综合征 | 091 | 牙周炎     | 110 |
| 夜盲症    | 093 | 牙痛      | 113 |
| 化脓性中耳炎 | 095 | 慢性咽炎    | 115 |
| 过敏性鼻炎  | 098 | 声音嘶哑、失音 | 118 |

## 皮肤科老偏方，让外在美不胜收

---

|      |     |       |     |
|------|-----|-------|-----|
| 斑秃   | 122 | 腋臭    | 136 |
| 少白头  | 124 | 湿疹    | 138 |
| 痱子   | 126 | 鸡眼    | 140 |
| 痤疮   | 128 | 脚气、脚臭 | 142 |
| 冻疮   | 131 | 皮肤瘙痒症 | 144 |
| 手足皲裂 | 134 | 白癜风   | 146 |

## 男科老偏方，解除男人的难言之隐

---

|        |     |        |     |
|--------|-----|--------|-----|
| 阳痿     | 150 | 不射精症   | 160 |
| 早泄     | 152 | 精液不液化症 | 162 |
| 慢性前列腺炎 | 155 | 阴茎异常勃起 | 164 |
| 遗精     | 157 | 睾丸炎    | 166 |

## 妇科老偏方，让女人之花娇艳绽放

---

|          |     |       |     |
|----------|-----|-------|-----|
| 经前期紧张综合征 | 170 | 阴道炎   | 189 |
| 痛经       | 172 | 外阴瘙痒  | 191 |
| 带下       | 175 | 女性性冷淡 | 194 |
| 月经先期     | 177 | 不孕症   | 196 |
| 月经后期     | 179 | 妊娠呕吐  | 198 |
| 月经过少     | 182 | 产后缺乳  | 201 |
| 月经过多     | 184 | 产后腰痛  | 203 |
| 乳腺增生     | 186 | 产后便秘  | 206 |

## 时尚生活老偏方，靓丽塑身两相宜

---

|        |     |      |     |
|--------|-----|------|-----|
| 排毒养颜   | 210 | 补水美白 | 221 |
| 瘦脸     | 213 | 美胸   | 223 |
| 瘦腹部、瘦腰 | 216 | 美容祛斑 | 225 |
| 除皱纹    | 218 | 收细毛孔 | 227 |

## 日常保健老偏方，摆脱身体亚健康

---

|       |     |     |     |
|-------|-----|-----|-----|
| 晕车、晕船 | 230 | 失眠  | 239 |
| 颈椎肩酸痛 | 232 | 醒酒方 | 241 |
| 眼睛疲劳  | 235 | 忧郁症 | 243 |
| 心悸    | 237 |     |     |

凉火

## 内科老偏方，小病、内忧一扫光

我最想要的老偏方



## 头痛

头痛是临床上一种常见的症状，可发生于多种急慢性疾病过程中，其病因极为复杂。中医认为，头部经络为诸阳经交会之处，凡五脏精华之血，六腑清阳之气，都上会于此。

头痛治宜以疏风祛邪为主。内伤头痛，多属虚证，治宜以平肝，滋阴，补气，养血，化痰，祛瘀等为主。但由痰饮，瘀血所致者，为虚中有实，应当分别施治。

### 验方一则

#### ■ 验方：法半夏、天麻

王先生，42岁，患头痛已经有4~5年了。主要表现为：头痛头昏，眩晕，胸闷脘痞，呕恶痰涎，纳呆，舌苔白腻，脉弦滑。

王先生的症状属于典型的痰浊上蒙头痛。

处方：法半夏15克、天麻10克、白术15克、陈皮10克、茯苓15克、甘草6克、生姜3片、大枣5枚。水煎沸20分钟服用。

此方有燥湿化痰，平肝息风的功效。适用于风痰上扰所致的头痛眩晕，痰多胸闷，脘痞纳呆，呕恶痰涎，舌苔腻，脉弦滑。可用于耳源性眩晕头痛、神经性头痛眩晕、美尼尔氏综合征等于痰湿中阴、上蒙清窍之证。

## 偏方四则

### ■ 偏方1：【刀豆散】

【配方】大刀豆适量（取老而绽者）。

【制法】将大刀豆切、炒，然后研为细末。

【用法】每次3克，每日3次，温黄酒送服。

【功效】温中补肾。适用于肾虚型头痛，症见头中空痛，重者脑鸣，眩晕，耳鸣，耳聋，腰膝无力，遗精等。

### ■ 偏方2：【三味橘皮茶】

【配方】橘皮15克，山药、半夏各10克。

【制法】将上述3味共制粗末。

【用法】放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日1剂。

【功效】化痰运脾，降逆止痛。适用于痰浊型头痛，症见头痛昏蒙，眩晕烦乱，胸脘满闷，呕恶脘涎等。

### ■ 偏方3：【防风葱菊茶】

【配方】防风15克，葱白2根，菊花10克。

【制法】将上述3味用水煎取汁。

【用法】代茶饮用。每日1剂。

【功效】疏风散寒，利窍止痛。适用于风寒型头痛，症见头痛项强，发热恶寒，鼻塞流涕，口不作渴等。

### ■ 偏方4：【头部按摩操】

本按摩操，取坐位或仰卧位，步骤说明如下：

先用大拇指指端，自眉心向上垂直平推至发际，双手交替，往返20次左右；再用大拇指指腹，沿两眉中点印堂穴处，向两侧平推至太阳穴，左右手往返交替，各10次。

## ◎ 保健贴士 ◎

专家认为，头痛可能由以下原因引起：月经、避孕药、疲劳、饥饿或长期节食、工作紧张或情绪紧张、睡眠过量或失眠、气候变得更加潮湿、日晒。另外，巧克力、红葡萄酒、奶酪、熏肉、干果、含有亚硝酸盐的罐头、味精、某些调料、面包中的馅等食品食用后也会引起头痛。

因此，各种头痛的预防要从戒除病因做起，只有远离引起头痛的各种不良因素，才能有效预防头痛。



中医根据辨证施治原则，将感冒分为风寒感冒及风热感冒，表里两感，胃肠型及暑湿型感冒，对症施药才能治愈。中医认为感冒是源于六淫之邪（风、寒、暑、湿、燥、火）和疫疠之气这两大常见病因，其中风邪为主要病因，有时称为“伤风”、“外感”。

### 验方一则

#### ■ 验方：桂枝汤加味

辛女士，25岁，感冒发热恶寒，有汗不解，口渴不欲饮，苔薄白，脉浮小数。这种症状属于典型的风邪外感引起的感冒，并伴有发热。治宜祛风辟秽，调和营卫，辛温解表。

处方：川桂枝4.5克，炒白芍9克，生甘草4.5克，茯苓9克，鲜藿佩各3克，白豆蔻3克，鲜荷梗1支。

本方具有祛风辟秽，调和营卫等功效，辛女士服药3天，感冒症状已经基本痊愈。

## 偏方四则

### ■ 偏方1：【神仙粥】

【配方】糯米100克，葱白、生姜各20克，食醋30毫升。

【制法】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。

【用法】趁热服下，上床覆被以助药力。每日早晚各1次，连服4次即愈。

【功效】吃完药15分钟后便觉胃中热气升腾，遍体微热而出小汗。本方具有发表解毒，驱风散寒之功效。治外感初起周身疼痛，恶寒怕冷无汗，脉紧，其效甚佳。

【禁忌】风热感冒不宜服用。

### ■ 偏方2：【白胡椒热汤面】

【配方】白胡椒末、葱白各适量。

【制法】煮热汤面条1碗，加入葱白及胡椒面拌匀。

【用法】趁热吃下，盖被而卧，汗出即愈。

【功效】辛温解表，消痰解毒。治风寒袭表引起的感冒。

### ■ 偏方3：【绿豆茶饮】

【配方】绿豆50克，绿茶5克，冰糖15克。

【制法】绿豆清洗干净，捣碎，同茶、糖放入碗内，用开水冲沏，大约泡20分钟。

【用法】代茶饮用。

【功效】清热解毒。适用于治流行性感冒，症见咽痛、热咳。也可用于预防流感。

### ■ 偏方4：【西瓜番茄汁】

【配方】西瓜、番茄各适量。

【制法】西瓜取瓤，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。

【用法】将以上二汁合并，代茶饮。

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

## ◎ 保健贴士◎

预防感冒，要注意以下几点：

1.保持空气流通，封闭空间不宜久留。办公室、飞机、列车等场所是更容易传染感冒的地方，如果不能避免在这些地方长时间停留，可以试着用淡盐水保持鼻子经常湿润，也能有效降低感染的概率。

2.坚持进行有氧运动。每日坚持进行30分钟左右的有氧运动，可以增强抵御感冒的能力。

3.厨房用具经常消毒。家中一旦出现病人，更是要经常消毒，特别是患者日常使用到、触摸到的物品。

4.多喝水。每日大量补充水分，可以通过体液循环，将病毒从身体内带走，并防止作为感冒并发症之一的脱水症发生。

5.补充维生素E、维生素C。维生素E、维生素C都能有效提高人体免疫力。

6.保证足够的睡眠。数据显示，只睡半宿的人，免疫力会下降大约三成。而在睡足8小时后，免疫力会立刻恢复。

7.常用盐水漱口。每日早晚、餐后用淡盐水漱口，以清除口腔病菌，治疗口腔疾病，这是一个比较好的卫生习惯。在流感流行的时候此方法有预防作用，如果仰头含漱使盐水充分冲洗咽部效果会更好。

8.与感冒患者保持1米远距离。一旦患者咳嗽或者打喷嚏，带有病毒的唾液、飞沫最远可以溅到1米远。所以与感冒患者保持1米的距离是相对安全的。



咳嗽是指肺失宣降，肺气上逆作声，咯吐痰液而言，为肺系疾病的主要证候之一。咳嗽可分为：有声无痰为咳，有痰无声为嗽，一般多为痰声并见。

中医认为，咳嗽因为六淫之邪，侵袭肺系或者脏腑功能失调，内邪干肺所致。中医对咳嗽的治疗：外感咳嗽属于邪实，治祛邪利肺；内伤咳嗽，多属邪实正虚，治以祛邪止咳，兼以扶正。

## 验方一则

### ■ 验方：银耳鸭蛋汤

吴女士，35岁，最近由于过敏咳个不停，可是很少有痰液咯出。

经过诊治，给她开一药方：银耳15克，鸭蛋2个，冰糖25克，将鸭蛋打入碗中搅均，把银耳清洗干净放入锅内，加清水煮熟，再放鸭蛋和冰糖，待片刻出锅温服。每日1次，连服5天。

此药方具有补阴、润肺、治肺虚干咳、咽干等功效。吴女士连服药3天以后，症状明显缓解，最后经过3天巩固，干咳的症状全部消失了。

## 偏方四则

### ■ 偏方1：【芹菜根 陈皮】

【配方】芹菜根1把，陈皮9克，饴糖（也可用白糖代替）30克。

【制法】先将饴糖在锅内化开，再将余药炒微焦。

【用法】加水煎，将药汁和饴糖同服。

【功效】止咳祛痰。治疗咳嗽痰喘。

#### ■ 偏方2：【白萝卜 蜂蜜】

【配方】白萝卜1个，蜂蜜适量。

【制法】将白萝卜挖洞，放入蜂蜜，火上烤热。

【用法】每日分3次食用。

【功效】润肺除痰，下气宽中。治风寒咳嗽及久咳不愈。

#### ■ 偏方3：【胡椒外用】

【配方】膏药1张，胡椒10粒。

【制法】将胡椒研成细末。

【用法】撒在膏药上贴肺俞穴（第三胸椎棘突旁开1.5寸）。

【功效】治疗久咳、咳痰稀、薄白。

#### ■ 偏方4：【黑木耳 冰糖】

【配方】黑木耳、冰糖各9克。

【制法】开水炖服。

【用法】每日1剂。

【功效】用于阴虚肺燥引起慢性咳嗽，痰少，咽干。

### ◎ 保健贴士 ◎

平时预防咳嗽可以从以下几点做起：

1.起居要有规律，保证充足睡眠，坚持锻炼身体，不能不动，不动则萎靡不振，动则有活力少病。持之以恒做些力所能及的锻炼，对增强体质、减少衰退、防止咳嗽有益。

2.饮食上避免辛辣食物，保护体内津液不受耗损，并要选食甘润清淡的食物，滋阴保津。多吃些生梨、金橘、鲜藕、荸荠、山楂、黄瓜、芝麻、核桃、蜂蜜等新鲜水果、蔬菜等食品。

3.居室内要保持一定的湿度，这对皮肤和呼吸道有一定的滋润作用。要

适当补充体内的水分，促进机体的新陈代谢。

4.早晚温度低的时候，最好穿一件方便易脱的外套。衣服准备充分，温度的变化就不会让你轻易患咳嗽。

5.外出活动要安排好时间，注意休息；还要注意准备雨具及遮阳伞防止雨淋，才不会因雨淋致身体抵抗力下降而受凉咳嗽。

## 哮喘

中医学认为：哮喘的本证为肺、脾、肾三脏亏虚。肺虚主要表现为营卫不固，御外无力，易感外邪等抵抗力下降；脾虚主要表现在免疫系统功能紊乱、低下；肾虚主要表现为下丘脑——垂体——肾上腺——内分泌功能紊乱或低下；肺、脾、肾三脏俱虚则导致体液理化性质和成分发生改变，导致机体内环境失稳和适应性调节功能失常。

哮喘，其病机是气机的升降出纳失常，使肺气失宣、失降、失纳所致。因此对哮喘的治疗，关键在于理顺气机，而理顺气机的要点，可总结为宣、降、纳三法，因为肺气以宣为用，以降为顺，以纳为益（受纳于肾）。

### 验方一则

#### ■ 验方：姜豆豉饴糖膏

贺先生，58岁，最近常常咳嗽哮喘，左胸发热，咳黄颜色痰，稍有感冒便喘气不止，汗多，周身乏力。

贺先生这个病症属于典型的肺寒咳喘。

处方：干姜30克，淡豆豉15克，饴糖250克，植物油少许。干姜、淡豆豉

同放锅内，加水适量，文火煎煮，每30分钟取汁1次，取2次后合并，文火煎煮至浓，加饴糖调匀，继续煎熬至挑起糖浆成丝时停火，倒入涂有植物油的搪瓷盘内，摊平，稍凉后划成小块。每次服3块，每日3次。

## 偏方四则

### ■ 偏方1：【蚯蚓】

【配方】活蚯蚓100条。

【制法】将蚯蚓剖开清洗干净，焙干研末。

【用法】每次服5克，冲酒服，每日2次。

【功效】清热解毒，平喘，定惊。用于支气管引起的哮喘。

### ■ 偏方2：【瓜蒌 胡椒】

【配方】瓜蒌1个，胡椒7个。

【制法】将瓜蒌和胡椒焙干，共研细末。

【用法】每日2次，每次3克，以蜂蜜适量调拌，米汤送下。

【功效】理气宽胸，清热化痰。用于治疗伴有咳嗽痰多的哮喘。

### ■ 偏方3：【百合 枸杞】

【配方】百合500克，枸杞120克。

【制法】共研细末，炼白蜜为丸，如梧桐子一般大待用。

【用法】每次10丸，开水服下。

【功效】养阴润肠，清心安神。用于伴有干咳少痰、心神烦躁的燥热性哮喘。

### ■ 偏方4：【灵芝 糖浆】

【配方】灵芝50克（切碎），单糖浆500毫升。

【制法】两者混合加热烧开，过滤冷却后服用。

【用法】每次10~15毫升，每日3次，用温开水送服。

【功效】健脾和胃，益气安神。适用于单纯性顽固性哮喘。