

☆☆☆  
超值白金  
典藏版

疗效显著  
取材方便  
操作简便  
副作用小

老偏方  
帮大忙

# 很老很老的老偏方大全

张秀良◎编著



中医古籍出版社

# 很老很老的老偏方

大全

张秀良◎编著



中医古籍出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

很老很老的老偏方大全/张秀良编著. -北京:中医古籍出版社,2016.7

ISBN 978 - 7 - 5152 - 1014 - 8

I. ①很… II. ①张… III. ①土方 - 汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 255929 号

# 很老很老的老偏方大全

编 著 张秀良

责任编辑 朱定华

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷 北京佳顺印务有限公司

开 本 787mm × 1125mm 1/16

印 张 38

字 数 408 千字

版 次 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 5000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 5152 - 1014 - 8

定 价 78.00 元





脸上长痘痘看着很不舒服，嗓子发痒咳嗽总不好，打嗝不止真难受，皮肤瘙痒影响睡眠……日常生活中经常出现的小毛病虽说“小”，却使我们深受其害，此时，老偏方往往能帮大忙。偏方就是指民间流传的治病方，多来自老百姓在长期的生活实践中的总结或发现，是老百姓生活智慧的体现。老偏方可巧妙应对诸如青春痘、咳嗽、打嗝、皮肤瘙痒、失眠等常见病症，快速解除身体不适，将日常小毛病一扫而光。例如枇杷饮可以帮你将脸上的痘痘祛除干净，嗓子发痒咳嗽嘴里含块生姜即可，煮点八角茴香汤喝可快速止嗝，用花椒煮水擦拭皮肤可大大减轻其瘙痒症状等，这些都是在民间流传很久、代代传承下来的老偏方，它们看似“神奇”、很“玄妙”，其实却是老百姓实实在在的生活实践所得，有着切实的疗效。

老偏方一直以来都深受老百姓的喜爱，民间自古就有“偏方治大病”的说法，直到今天，仍有很多饱受疾病所苦的患者在打听、寻找各种老偏方。那么，老偏方为什么如此受世人喜爱呢？

一是因为疗效显著。除了日常生活中的小毛病，老偏方对很多慢性病、疑难杂症和一些突发情况等，都有很好的治疗效果。例如醋蛋液可治好类风湿性关节炎，被毒蛇咬伤可用土升麻来救命，食物中毒吃空心菜可解毒等。

二是因为取材方便、经济实用。老偏方多采用姜、枣、鸡蛋、洋葱等日常食物，以及橘皮、甘草等常见药材治病，材料很容易找到，且价格低廉，如利用酸枣仁可治疗失眠，用橘红皮可治咳嗽、发烧等。

三是因为操作简便。利用老偏方治病，只需对食物或药材进行简单处理，或是熬一碗汤，或是泡点药酒，或是做一餐药膳，或是将材料外敷于患处，即可奏效。有些老偏方则仅仅需要对身体上的某个部位或区域揉一揉、按一按，操作起来非常简便，普通患者一学就会，在家就能自行治疗各种常见病症。

四是因为副作用小。由于老偏方多取材于老百姓日常饮食，所用药材也是来自于大自然的天然植物，且仅仅采用几味药材，甚至是单味药材治病，如利用冬青叶治感冒，治病方式较为温和，副作用极小。

可以说，利用老偏方治病，既见效又省事；既管用又安全；既实用又省钱。

为帮助读者很好地利用老偏方治病保健，我们收集了来自报刊文献及民间的各种老偏方，精选出几百个最古老、最实用、最有效、最简便、最经济、流传最广泛的经典老偏方，编写了《很老很老的老偏方大全》一书。书中针对皮肤科、五官科、内科、外科、男科、妇科、儿科的常见病症及日常生活的小毛病，尽可能提供多种治病老偏方，有外敷方、食疗方、按摩方、艾灸方、药膳方等，便于读者因地、因时制宜，所列偏方体例简明，可速查速用，是现代人必备的家用老偏方大全。

本书还有以下几个特点：针对病症广泛，涉及牙痛、贫血、口臭、腹泻、便秘、醉酒、肥胖等近 150 种常见病症，生活中的小毛病几乎都能找到适用的老偏方；老偏方所用材料大都能在自家厨房中找到，十分贴近百姓日常生活，便于及时解决身体病症；几乎每个偏方都有典型的病例，并针对偏方的治病原理进行说明，应用更方便；通俗易懂，不涉及高深的专业中医学知识，非常适合普通患者使用。

需要说明的是，中医讲究辨证施治，书中所录老偏方未必适合所有人士，有些偏方在某些人身上可以快速见效，对于另一部分人可能并不适用，读者在采用时须考虑自身情况斟酌选用。对于病情较重的患者，则一定要及时就医。



## 第一章 皮肤科老偏方，解决肌肤的烦心事

<b>青春痘</b> .....	<b>2</b>
枇杷饮，痘痘集体“大逃亡” .....	2
青春痘外治秘方：擦、磨、涂 .....	3
青春战“痘”，少不了当归和苦参 .....	4
湿热痘痘，对准穴位拔一罐就好 .....	5
家中养芦荟，青春痘不露头 .....	6
制伏痘痘的个性绝招：生姜 .....	7
按摩天枢和内庭让痘痘一扫而光 .....	8
<b>黑头</b> .....	<b>9</b>
阴陵泉穴让黑头无处藏身 .....	9
优雅品黑啤，毛孔变小好神奇 .....	10
珍珠去黑头，让肌肤重现光彩 .....	11
柠檬蜂蜜收缩毛孔、清除黑头 .....	12
<b>斑点</b> .....	<b>13</b>
外敷妙方，让蝴蝶斑轻松“飞”走 .....	13
品美味淡斑点，汤水美人的幸福认证 .....	15
边吃奶糊边按摩，香甜中找回无瑕肌肤 .....	16
柠檬祛斑法，专为懒人设计的偏方 .....	17
<b>脱皮</b> .....	<b>18</b>
羊油外敷，皮肤完整不脱皮 .....	18
大蒜泥让你摆脱脱皮之苦 .....	19
玉米高汤，脱皮不再反反复复 .....	20

<b>皮肤过敏</b> .....	21
山楂荷叶饮，安抚你敏感的肌肤 .....	21
贴敷磁疗，睡一觉皮炎就好 .....	22
冰镇组合套装，过敏体质不是罪 .....	23
<b>瘙痒</b> .....	25
蝉衣，让你皮肤不再痒 .....	25
皮肤瘙痒，花椒水帮你忙 .....	26
苦参猪胆，治愈瘙痒的黄金搭档 .....	27
冷冬配热茶，护肤的不二之选 .....	28
<b>湿疹</b> .....	30
成片湿疹竟然被樟脑球除了根 .....	30
三白两黄，帮你抑制恼人的湿疹 .....	31
脾虚出湿疹，多喝粳米粥 .....	32
地瓜水果盅，改善湿疹效果好 .....	33
<b>痱子</b> .....	33
桃叶浴，痱子只能躲猫猫 .....	33
茄子对痱子，小菜一碟 .....	34
西瓜皮治痱，止痒解暑二合一 .....	35
薄荷爽身除痱子，效果就是好 .....	36
<b>狐臭</b> .....	38
老生姜治腋臭，效果显著 .....	38
痛快地辣一次，异味从此远离 .....	39
明矾水擦洗治狐臭 .....	40
<b>牛皮癣</b> .....	41
斑蝥治牛皮癣，恢复健康身心 .....	41
多味参组合，妙法治愈牛皮癣 .....	42
了解身上穴位，缓解癣疾痛苦 .....	43
<b>冻疮</b> .....	44
樟脑糊治冻疮，简单又有效 .....	44

果蔬皮茎的冻疮奇效治疗方 .....	46
辣椒治冻疮，绝对不是空想 .....	47
<b>脱发 .....</b>	<b>48</b>
桑叶，自然力量破除脱发“魔咒” .....	48
黑豆人人食，秀发变浓密 .....	49
侧柏叶治脱发，获益良多的秘方 .....	50
双花齐下，远离脱发的烦恼 .....	51
<b>斑秃 .....</b>	<b>52</b>
鸡内金，治愈斑秃的新希望 .....	52
中药新用，个性病个性治 .....	53
糯米一来，新发不远 .....	54
<b>脚气 .....</b>	<b>55</b>
小番茄的大作用：脚气克星 .....	55
土霉素研末治脚气，有理有利 .....	56
盐水泡脚，脚气怎能不好 .....	57
作料泡脚，脚丫也能香喷喷 .....	58
<b>鸡眼 .....</b>	<b>60</b>
活蜈蚣治鸡眼，你想到了吗 .....	60
艾炷灸一周，鸡眼自行脱落 .....	61
用野葡萄叶灸烫消除鸡眼 .....	61
大蒜葱白涂上去，清爽不留痕 .....	62
<b>丹毒 .....</b>	<b>64</b>
别吃惊，救你的是只蜚螂 .....	64
紫花地丁，恢复肌肤健康色彩 .....	65
芙蓉叶翩翩，丹毒脓肿全不见 .....	66
单选三味中药外敷治丹毒 .....	67

## 第二章 五官科老偏方，让你笑面人生

<b>牙痛 .....</b>	<b>70</b>
贴压关键穴，牙痛和你说再见 .....	70



莲心止牙痛，让心静下来 .....	71
海椒面治牙痛，简单得很 .....	72
两面针止痛疗效好 .....	73
胃里起火牙里痛，鲫鱼来当“消防员” .....	74
<b>牙周炎</b> .....	<b>75</b>
喝碗枣粥治牙周，健康吃出来 .....	75
正视牙周炎，双药齐下解烦忧 .....	76
一杯鸡蛋酒的神奇疗效 .....	77
野山菊泡脚，炎症节节败退 .....	77
<b>牙龈出血</b> .....	<b>79</b>
酸藤果饮驱赶红色困扰 .....	79
郁李酒，牙龈不再出血 .....	80
牙龈出血，多吃维 C 炒饭 .....	81
<b>唇干裂、唇寒</b> .....	<b>82</b>
爱上保鲜膜，唇色更诱人 .....	82
天然食物做唇膜防止唇干裂 .....	83
唇寒病生，保健穴位送温暖 .....	84
<b>口臭</b> .....	<b>85</b>
菜叶治口臭，人际距离短三米 .....	85
老丝瓜汤治口臭，简单又好用 .....	86
艾草酒汁，清新口气不是梦 .....	87
胃热型口臭，需要三穴同治 .....	87
<b>口腔溃疡</b> .....	<b>89</b>
溃疡又来了，苹果来帮忙 .....	89
含大蒜治溃疡，百用百灵 .....	90
口腔溃疡几时好，蜂蜜说了算 .....	91
一勺绿豆、一颗鸡蛋治溃疡 .....	92
排骨莲藕汤，溃疡不用慌 .....	93
<b>鼻炎</b> .....	<b>94</b>
辣椒水治鼻炎，收获意外惊喜 .....	94

鳝鱼煲猪肾：肾虚 + 过敏 + 鼻炎 .....	95
辛夷花儿朵朵开，鼻炎不再来 .....	96
搓脚心，让你告别“鼻涕虫” .....	97
盐水洗鼻，让鼻炎乖乖听话 .....	98
葱汁塞鼻孔，刺激疗法效果好 .....	99
<b>鼻窦炎</b> .....	<b>100</b>
妙制葫芦酒，鼻通气畅好舒服 .....	100
得了鼻窦炎，冷水洗鼻好得快 .....	102
丝瓜，斩断鼻窦炎的“情丝” .....	102
慢跑，恢复正常鼻功能 .....	103
<b>鼻出血</b> .....	<b>104</b>
一汤一菜，温馨食疗防鼻血 .....	104
关键穴位按摩，防止鼻血如注 .....	106
丝瓜加番茄，止血第一方 .....	107
一瓶冰可乐，迅速止鼻血 .....	108
<b>中耳炎</b> .....	<b>110</b>
核桃油滴一滴，耳朵更聪灵 .....	110
胆矾散治疗化脓性中耳炎 .....	111
虎耳草对慢性中耳炎有效 .....	112
扁豆白术粥可治中耳炎 .....	112
<b>耳鸣耳聋</b> .....	<b>113</b>
食疗妙方，耳朵不再嗡嗡作响 .....	113
没事弹弹耳朵，机灵又健康 .....	115
食穴双补，还你宁静世界 .....	116
风池穴鸣天鼓治疗耳聋 .....	117
应对噪声性耳聋的 7 款粥品 .....	117
<b>沙眼</b> .....	<b>119</b>
胆矾让你摆脱沙眼的苦恼 .....	119
大蒜帮你治眼疾 .....	120
沙眼难受极了，桑叶水洗眼 .....	121
蒲公英特效眼药水的自制法 .....	122

<b>青光眼</b> .....	123
菊明汤，青光眼患者的福音 .....	123
向日葵治眼疾，值得一试 .....	124
适当食疗，别被青光眼吓到了 .....	125
单味草药治愈眼疾有绝招 .....	126
<b>老花眼</b> .....	127
冷热双敷，不再“雾里看花” .....	127
转眼揉承泣，解老花眼之忧 .....	128
<b>结膜炎（红眼病）</b> .....	129
茶叶水洗脸，远离急性结膜炎 .....	129
梧桐濯足治疗慢性红眼病 .....	130
<b>近视</b> .....	131
幽静地按摩，速效治近视 .....	131
动物肝脏，重塑清晰“视”界 .....	132
传统茶疗明目法 .....	133
<b>夜盲症</b> .....	134
吃羊肝，治愈夜盲症的偏方 .....	134
多吃黑枣，不再做夜盲人 .....	135
多吃红薯，夜晚一样看得清 .....	136

### 第三章 内科老偏方，小病一扫光

<b>头痛</b> .....	138
泡手五分钟，标本兼治疗效好 .....	138
吴茱萸饮止头痛 .....	139
老方新解治愈偏头痛 .....	139
周期性头痛就喝五花饮 .....	140
关键点按摩，经络疏通头不痛 .....	142
食疗也是最好的“麻醉剂” .....	143
治疗紧张性头痛的两个秘制方 .....	144
头痛了就刮刮痧 .....	145

<b>咳嗽</b> .....	<b>146</b>
毛刷洗刷刷，经肺止咳效果好 .....	146
咳嗽又发烧，橘红皮有妙方 .....	147
沏上一壶紫苏酒，咳止痰消 .....	148
口含生姜一小块，先止痒后止咳 .....	149
久咳不愈，吃点蜜枣扒山药 .....	150
<b>哮喘</b> .....	<b>151</b>
常背热水袋也可治好气管炎哮喘 .....	151
防哮喘有高招，巧洗鼻子就能好 .....	152
核桃杏仁蜜，治哮喘的甜美方 .....	152
一推一拿，顽固哮喘不复发 .....	153
三物一补，哮喘难发 .....	155
冰糖食醋防治支气管哮喘 .....	156
平喘良药，首选西瓜露 .....	156
<b>气管炎、支气管炎</b> .....	<b>157</b>
枇杷叶熬粥，气管通畅心情好 .....	157
两款香粥帮你治愈急性支气管炎 .....	158
调治气管炎的高招：海蜇牡蛎丸 .....	159
青木双皮——慢性炎症的克星 .....	160
<b>咽炎</b> .....	<b>161</b>
萝卜饮加物理疗法，咽炎这就好了 .....	161
防治咽炎，小鹤鹑有大功效 .....	162
胖大海里“珍藏”的治咽秘方 .....	163
有了米醋金银花，咽喉炎症不慌张 .....	164
大蒜汤做浓点，咽喉不再痛 .....	165
<b>呃逆（打嗝）</b> .....	<b>166</b>
推足背，让呃逆立即消失 .....	166
闻一股指甲烟，呃逆无影踪 .....	167
三穴齐下治呃逆，效果不同凡响 .....	168
呃逆连声，喝点八角茴香汤就好 .....	168
打嗝怎么办，指压少商穴 .....	170

<b>贫血</b> .....	<b>170</b>
贫血时，莲藕连着你的健康 .....	170
南方圣果龙眼的奇方妙用 .....	171
上了年纪常吃菠菜，身血双赢 .....	172
养生粥，贫血的首选食疗方 .....	173
贫血脾虚，吃点胡萝卜 .....	174
<b>眩晕</b> .....	<b>175</b>
眩晕，柳枝帮你找个定点 .....	175
以食调养，让眩晕成为“过去时” .....	177
用天麻，你的世界不再天旋地转 .....	177
头晕目眩，掐捏一会儿膻中穴 .....	178
<b>失眠</b> .....	<b>179</b>
若要一夜安眠，煮粥加白莲 .....	179
干炒酸枣仁治疗顽固性失眠 .....	180
老年失眠，关键在于养肝肾 .....	181
鹅卵石泡脚，时尚又健康 .....	183
双穴对心肾，相交不失眠 .....	183
解决了疲劳就解决了失眠 .....	184
黄连草药方，一夜安宁到天明 .....	185
<b>神经衰弱</b> .....	<b>186</b>
灵芝银耳，加固你的神经防线 .....	186
食疗妙用猴头菇，健康气色好 .....	187
百合入药，找回你的精、气、神 .....	188
玫瑰疗法，为女人减轻神经负担 .....	188
柴胡，摆脱精神衰弱的良药 .....	189
<b>水肿</b> .....	<b>190</b>
去除水肿做佳人，多喝点鱼汤 .....	190
四步按摩小动作，解决坐班水肿 .....	191
海蜇消肿，疗效就是好 .....	192
葡萄，消除泛滥肌肤的肿 .....	193



<b>高（低）血压</b> .....	<b>194</b>
传统草药方，治疗低血压有奇效 .....	194
按摩百会穴，降压美容两不误 .....	195
三穴合一，血压速降 .....	196
品一口沁心茶，治好高血压 .....	197
降血压药膳，芹菜粥最有效 .....	198
来自高原的神奇药方：青稞降压法 .....	199
钩藤降压，“勾”住你的血压值 .....	200
<b>糖尿病</b> .....	<b>201</b>
滋阴汤饮，治糖尿病的独门秘方 .....	201
黑豆、黄豆可治糖尿病 .....	202
醋豆降糖真有效，经济简单实用 .....	203
菠菜根，给血糖打的“镇静剂” .....	203
老叶粗茶降血糖 .....	204
三七妙用，解除甜蜜的“病咒” .....	205
自我按摩四穴齐下，血糖跟着下 .....	206
蜜汁鹅肉，世间最美味的降糖药 .....	207
<b>脂肪肝</b> .....	<b>208</b>
玉米须做汤，对治脂肪肝有疗效 .....	208
动动手动动脚，勤做肝脏减肥操 .....	209
乌龙茶不乌龙，甩掉恼人脂肪肝 .....	209
让佛“手”帮你“抚”走脂肪肝 .....	210
<b>肝炎</b> .....	<b>211</b>
草药新组合，巧妙治肝炎 .....	211
慢性肝炎，就用“六味饮” .....	212
偏方食谱，肝炎乖乖投降 .....	213
品蒲公英的甜，治肝炎效果好 .....	213
柴胡，美丽传说中的养肝妙方 .....	214
<b>肝硬化</b> .....	<b>215</b>
丹参对肝硬化，经得起时间考验 .....	215
海带水饮，让肝脏柔软如初 .....	216
元蘑鸭汤，帮你消除腹水大肚 .....	217

鸭血养肝，提高肝的自我愈合力 .....	218
牛肉小豆组合，肝脏也能变“温柔” .....	218
<b>胃炎 .....</b>	<b>219</b>
刺激“前头点”，治愈胃炎胃痛 .....	219
山药养胃，让你远离慢性胃炎 .....	220
生姜大枣，快治慢性胃炎的妙方 .....	221
猪胃散治疗胃下垂，效果就是好 .....	222
红枣热心养胃，炎症不再困扰 .....	223
<b>胃溃疡 .....</b>	<b>224</b>
甘草配蜂蜜，肠胃溃疡不再愁 .....	224
三果品合理互配治胃溃疡 .....	225
牛肉仙人掌，胃溃疡最害怕的对手 .....	225
<b>肠炎 .....</b>	<b>226</b>
驴肉竹笋，治肠炎的妙方 .....	226
马齿苋，肠炎食疗的领衔主角 .....	227
鸡蛋红糖，结肠炎秘传偏方 .....	228
<b>肾炎 .....</b>	<b>229</b>
经典草药饮治肾小球肾炎 .....	229
番茄牛肉，美味健康两不误 .....	230
肾虚补阴，多靠涌泉、太溪、关元穴 .....	231
<b>肺炎 .....</b>	<b>232</b>
板蓝根宣言：我治肺炎没问题 .....	232
绿茶柿子饮，还你一个健康的肺 .....	233
<b>肺结核 .....</b>	<b>234</b>
三味粉，减轻肺结核的痛 .....	234
双味药饮，让你拥有健康的肺 .....	235
蛤什蟆油助你抗击肺结核 .....	236
肺病食茼蒿，润肺消痰避浊秽 .....	237
<b>胆囊炎 .....</b>	<b>238</b>
胆俞穴上拔罐，治愈胆囊炎 .....	238

乌梅应对胆囊炎，慢工出良效 .....	239
更年期胆囊炎，吃点猕猴桃 .....	240
<b>胆结石</b> .....	<b>241</b>
常吃核桃治好胆石症 .....	241
“金钱草”是排石的重要药物 .....	242
郁金香加金钱草，利胆消石 .....	242
患了胆结石不用怕，排石汤来了 .....	243
治愈胆道结石的偏方一则 .....	244
<b>尿道炎</b> .....	<b>245</b>
尿道炎先杀菌，石苇来帮忙 .....	245
枸杞茯苓茶，缓解尿道灼热痛 .....	246
<b>冠心病</b> .....	<b>247</b>
吃萝卜醋豆治好冠心病 .....	247
海带松，让你过得更“安心” .....	247
酸甜甜的食疗偏方治愈冠心病 .....	248
瓜荷姜三汁饮治疗冠心病 .....	249
冠心病营养药膳——枣香皮冻 .....	250
<b>心绞痛</b> .....	<b>251</b>
外敷桃仁也能治好心绞痛 .....	251
拔火罐，身心都舒服的自然疗法 .....	252
硬币按摩，让你不再心如刀绞 .....	253
老榕树根控制非典型心绞痛 .....	253
<b>心慌心悸</b> .....	<b>254</b>
关心你的心，从心俞穴开始 .....	254
心悸不再，草药方的神奇功效 .....	255
夏季心悸吃龙眼，安神又舒心 .....	256
心慌、头晕按劳宫，让心养养神 .....	258
<b>脑淤血、脑血栓</b> .....	<b>259</b>
枸杞当归妙治血栓性麻木 .....	259
银杏叶巧治心脑血管病 .....	259
菊花药枕，心脑血管保健的偏方 .....	260

老年痴呆·····	261
煲三仁粥，为老人找回记忆·····	261
中药秘制方，促进老人脑功能·····	262

## 第四章 外科老偏方，巧治日常伤痛

疖子·····	266
生土豆治疖子，土方也是妙方·····	266
良药苦口，苦瓜治火疖子·····	267
蛋清治疮疖，绝对不比软膏差·····	267
便秘·····	269
红薯飘香，让如厕更轻松·····	269
治便秘少不了芦荟·····	270
一粥一汤，通宿便排肠毒·····	270
按揉天枢穴，便秘不见，轻快每一天·····	271
多吃玉竹猪心，不易得便秘·····	272
治便秘吃麻子仁最管用·····	272
告别便秘，还需拜求些民间偏方·····	273
便秘双治法：淡盐水 + 缩肛·····	274
紫归散可治便秘·····	275
痔疮·····	276
痔疮滴血用葡萄糖水来治·····	276
治痔疮，效果不错的三个小偏方·····	276
柿子做汤，轻松解决痔疮问题·····	277
点穴手治痔疮，一点一个准·····	278
香烟治痔，辨证治疗有良效·····	280
治痔疮，从猪身上取到宝·····	280
大黄、鸡蛋帮你缓解外痔的痛·····	281
冷水浴“冻”走痔疮·····	282
肛裂·····	282
屁股开花，白及蜂蜜伸援手·····	282
汤药内服治好肛裂·····	283
乳香、没药膏，肛裂这就好·····	284