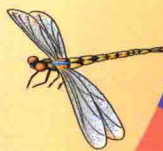


○ 国医养生经典 家庭保健常备 ○

满江 易磊 主编

# 民间 偏方



## 小偏方有大疗效

本书以科为纲、以病统方，通俗易懂的表述，让读者一看就会，典藏入橱，随用随查。针对内科、外科、妇科、儿科、五官科、皮肤科、美容科、肿瘤科等常见病，对症施用，缓病症、除病根，为您全家的健康保驾护航。



青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

○ 国医养生经典 家庭保健常备 ○

满江 易磊 主编

# 民间 偏方

MINJIAN PIANFANG



青岛出版社 | 国家一级出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

民间偏方 / 满江, 易磊主编. -- 青岛: 青岛出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5552-0795-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第127522号

《民间偏方》编委名单

主 编	满 江 易 磊
编 委	王国防 王雷防 王 振 王秋红 王永华 王晓雅 王达亮 土晓明 牛林敬 牛民强 勾秀红 勾彦康 兰翠萍 田建华 田朋霞 石永青 李志锋 李国霞 李 婷 刘书娟 戎新宇 宋晓霞 宋璐璐 张金萍 杨同英 杨亚菲 陈永超 郑德明 呼宏伟 殷海敬 夏晓玲 梁 琳 康杜鹃 董云霞

书 名 民间偏方

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

责任编辑 刘晓艳

装帧设计 毕晓郁 祝玉华

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1000mm)

印 张 20

书 号 ISBN 978-7-5552-0795-5

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 400-653-2017

(青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638)

本书建议陈列类别: 医疗保健类



# 前言 .....

在就医难、用药贵的大环境下，寻求纯天然的食材、草药防治疾病是当今较为安全便捷的治病良法。民间偏方就是这样一种治病良方。在我国民间，自古就有“偏方治大病”“小小偏方，气死名医”的说法，正所谓“智慧藏于民间”。民间流传下来的小偏方，是经过千百万群众验证的安全、简单、省钱、有效的治疗药方。既不同于一般的中药方剂，又别于普通的饮食，这些小药方药味不多，或外用，或煎服，或做药膳，有的可针对某种疾病有特效，也有的可用做保健强身。我们在少花钱或者不花钱的情况下，选择民间偏方疗疾祛病，可谓简易便捷，有时可能获得意想不到的效果。

民间偏方不但能够治疗各种小病、大病、疑难杂症，在关键时刻还能帮大忙，救急保命。民间偏方具有疗效显著、取材方便、经济实用、操作简便、副作用小等特点，非常适合老百姓自我治病和保健。为帮助读者利用民间偏方治病保健，我们收集了来自报刊文献及民间的各种偏方，精选出1000多个经典老偏方，编写了《民间偏方》一书。

本书以科为纲，以科统病，以病统方。书中针对内科、外科、儿科、妇科、五官科、皮肤科、美容科、肿瘤科的常见病症及日常生活的小毛病，尽可能提供多种治病民间偏方，有外敷方、食疗方、药膳

方等，便于读者因地、因时制宜，体例简明，可速查速用，是现代人必备的家用偏方大全。

本书配有各种中草药插图，使得全书图文并茂、内容丰富、条目清晰、结构完整；既可供药界同仁学习参考、对症施治，亦可供普通百姓及患者对症下药、活学活用。当然，由于民间偏方有一定的适用性，读者朋友在选方时，一定要请有经验的医师进行指导，切莫自作主张，乱用药方。

本书汇集中华医学民间智慧精粹，是您健康生活的必备之书，使您一书在手，百病不愁！

编者



# 目 录

---

## 第一章

### 内科民间偏方

---

头 痛 .....	2	胃 炎 .....	56
发 热 .....	6	胃 痛 .....	64
咳 嗽 .....	10	呃 逆 .....	68
感 冒 .....	16	痢 疾 .....	70
失 眠 .....	20	便 秘 .....	74
眩 晕 .....	22	腹 泻 .....	76
贫 血 .....	24	胃下垂 .....	80
神经衰弱 .....	28	消化不良 .....	84
哮 喘 .....	30	胃、十二指肠溃疡 .....	86
肺 炎 .....	36	高血压 .....	90
支气管炎 .....	42	低血压 .....	94
肺结核 .....	46	糖尿病 .....	96
肺气肿 .....	48	肥胖症 .....	102
呕 吐 .....	52	冠心病 .....	104
		心绞痛 .....	106
		动脉硬化 .....	108
		中 风 .....	110

肝 炎 .....	116
肝硬化 .....	122
胆石症 .....	126
慢性胆囊炎 .....	128
肾结石 .....	130
膀胱炎 .....	132
阳 痿 .....	134
遗 精 .....	140
早 泄 .....	144
性欲低下 .....	148
风湿性关节炎 .....	150
类风湿关节炎 .....	152

## 第二章

### 外科民间偏方

疮 疡 .....	156
痔 疮 .....	158
脱 肛 .....	162
肛 裂 .....	164
疝 气 .....	166
疥 疮 .....	168
慢性阑尾炎 .....	170

烧烫伤 .....	172
-----------	-----

## 第三章

### 儿科民间偏方

新生儿黄疸 .....	178
小儿痢疾 .....	180
小儿鹅口疮 .....	182
小儿咳嗽 .....	184
小儿厌食 .....	186
小儿流涎症 .....	188
小儿感冒发热 .....	190
小儿惊厥 .....	192
小儿夜哭 .....	194
小儿腹泻 .....	196
小儿遗尿 .....	198
儿童多动症 .....	200
小儿消化不良 .....	202

## 第四章

### 妇科民间偏方

阴道炎 .....	206
-----------	-----



盆腔炎 .....	208
子宫颈炎 .....	210
宫颈糜烂 .....	212
白带增多症 .....	214
痛 经 .....	218
闭 经 .....	222
月经不调 .....	224
子宫脱垂 .....	226
缺 乳 .....	228
回 乳 .....	230
产后诸症 .....	232
产后恶露不绝 .....	233
不孕症 .....	235

## 第五章

### 五官科民间偏方

口 臭 .....	238
牙 痛 .....	240
牙周病 .....	242
咽喉炎 .....	244
耳 鸣 .....	246
耳 聋 .....	248
沙 眼 .....	250

青光眼 .....	252
老年性白内障 .....	254
鼻 炎 .....	256

## 第六章

### 皮肤科民间偏方

湿 疹 .....	260
疥 子 .....	262
痤疮 .....	264
冻 疮 .....	266
脱 发 .....	268
白 发 .....	270
癣 .....	272
雀 斑 .....	276

## 第七章

### 美容科民间偏方

悦颜去皱方 .....	280
洁齿白牙方 .....	282
润肤美白方 .....	284
减肥轻身方 .....	287



润发香发方 .....289

## 第八章

### 肿瘤科民间偏方

肝 癌 .....292

肺 癌 .....295

胃 癌 .....297

肠 癌 .....300

食管癌 .....302

宫颈癌 .....304

膀胱癌 .....306

乳腺癌 .....308

## 内科民间偏方

人体就像一台复杂的机器，身体的各个器官各负其责，相互密切配合，保持着高度的协调性，构成一个统一的整体。但人体又是一个疾病多发区，如头痛、发热、咳嗽、感冒、失眠、眩晕、贫血、哮喘、胃痛、便秘、高血压、低血压、糖尿病、肥胖症、冠心病等内科疾病会偷偷侵袭我们的健康，因此，我们一定要高度注意。本章精心挑选了一些治疗内科病的老偏方，只要对症选用，定会助你一臂之力，为你减轻或解除内科病带来的痛苦。



# 头痛

头痛是临床上常见的自觉症状，可由多种疾病引起。头痛的病因较多，但不外乎外感和内伤两大类。其病机多因风寒湿热等邪外侵、风阻火毒上扰、痰浊瘀血阻滞，致经气不利、气血逆乱；或因气血营精亏虚、清阳不升、脑神失养等所致。

## ● 疏风活血汤

【配方】川芎15克，桃仁、红花、当归、白芍、熟地黄、防风、羌活、独活、白芷各10克，鸡血藤20克。

【制用法】水煎服。每日1剂。

【功效主治】活血，疏风，止痛。用治各种慢性头痛。

## ● 芎芷二陈汤

【配方】川芎、白芷、升麻、麻黄各9克，姜半夏、天麻、荆芥穗各10克，陈皮、茯苓各12克，生甘草6克，蜈蚣2条。

【制用法】每日1剂，早晚各服1次，小儿量酌减。

【功效主治】祛风解表，除湿化痰，疏通经络。用治外感所致痰湿内停、寒邪凝滞、气郁血

瘀所引起的头痛。

## ● 川芎茶叶汤

【配方】川芎9克，茶叶6克。

【制用法】水煎服。也可用川芎加下列之一：加当归18克，治疗血虚头痛；加香附3克，治疗气郁头痛。

【功效主治】活血行气，散风止痛。用治头痛。

## ● 大黄苏打片

【配方】大黄苏打片。

【制用法】大黄苏打片7~10片，空腹服，每日2~3次，以出现轻度腹泻为度。

【功效主治】大黄苏打片含有大黄粉、碳酸氢钠、薄荷油等，用治胃酸过多、消化不良、便秘等。大黄苏打片具有扩张血管、改变血液pH、减少血黏度，



从而对血管性头痛起到治疗作用。可使头痛在1小时内减轻，1~8小时内消失。

### ● 水煎白果

【配方】带壳生白果20克。

【制用法】将生白果捣裂，去膜及胚芽，入砂锅，加入水500毫升，水煎，1日分2次服完。

【功效主治】补肾益肺，扩张脑血管。用治脑血管硬化性头痛、头晕。

### ● 藁本菊花汤

【配方】藁本、薄荷（后下）各4.5克，菊花、鲜石斛、黄芩、淡豆豉各6克，甘松3克，大葱白9克。



黄芩

【制用法】水煎服。每日2次。

【功效主治】用治前额痛。

### ● 决明子末调敷太阳穴

【配方】炒决明子60克。

【制用法】研为末，用茶调敷两太阳穴，干则换。

【功效主治】清热明目。用治肝火上炎、风热外袭所致头痛、眩晕、目赤。

### ● 荠菜花汤

【配方】荠菜花适量。

【制用法】水煎服。

【功效主治】清热凉血。用治头痛、头晕。

### ● 米醋蒸汽熏头面

【配方】米醋适量。

【制用法】将醋放置锅内煮沸，趁热气出时将头面伸向蒸汽中，以蒸汽熏头面，其痛可止。

【功效主治】散风止痛。用治外感头痛。

### ● 荞麦陈醋糊敷发际

【配方】陈荞麦30克，陈醋适量。

【制用法】将荞麦放入锅内炒至老黄色，加醋再炒，然后取

出用醋调成稠糊，装布袋趁热敷额上发际处。冷后炒热再敷之，至鼻子流黄鼻涕停止。

【功效主治】祛风，活血止痛。用治鼻窦炎、鼻炎、鼻塞引起之偏头痛。

### ● 明天麻双钩藤汤

【配方】明天麻15克，双钩藤（后下）、藁本、白僵蚕、白芍、蔓荆子、刺蒺藜各12克，白芷6克，炒全蝎、三七（打）各4克，桃仁9克，熟附块（先煎）5克。

【制用法】熟附块先煎30分钟，再下其他药物水煎服。每日1剂。

【功效主治】搜风通络，化瘀止痛。用治偏头痛（神经性血管性头痛）。

### ● 川芎白芷末塞鼻

【配方】川芎、白芷、炙远志各50克，冰片7克。

【制用法】共研极细末，瓶装密贮勿泄气。以一小块绸布包少许药末，塞入鼻孔，右侧头痛塞左鼻孔，左侧头痛塞右鼻孔。

【功效主治】活血祛风，芳香开窍醒脑。用治偏头痛。

### ● 蚕沙石膏醋糊敷前额

【配方】蚕沙15克，生石膏30克，米醋适量。

【制用法】将前2味研为细末，加醋调成糊状，敷于前额，痛止去糊。

【功效主治】清热利湿，止痛。用治发热、头昏、头痛如裹。

### ● 公鸡血汤

【配方】公鸡血15毫升，金花果、钩藤（后下）各10克。

【制用法】将2味药先煮20~30分钟，放入鸡血煮5~6分钟即可，用2~3滴为引，每日服1次。

【功效主治】用治妇女产后失血过多引起的头痛，也可用治贫血引起的头痛。

### ● 地肤子川芎汤

【配方】地肤子50克，川芎、菊花各15克。

【制用法】水煎服，每日3次。

【功效主治】清头明目，散瘀止痛。用治偏头痛、三叉神经痛。



## ● 川芎白芷散

【配方】川芎、白芷各30克，全蝎12克，细辛10克。

【制用法】将上药共研细末，分装3克1包，日服3次，每次1包，温开水送服。

【功效主治】用治血管神经性头痛、三叉神经痛引起的偏头痛，疗效显著。对单侧或双侧头痛如刀割及头痛连目、连牙、连耳也有一定的效果。

## ● 白芷汤

【配方】白芷9克。



白芷

【制用法】水煎分2~3次服。或研末，每服3克，每日3次。

【功效主治】用治偏头痛及

感冒头痛。

## ● 黄芩白酒汤

【配方】黄芩3克，生大黄(研碎)9克。

【制用法】上药和白酒1小碗煮服。

【功效主治】用治偏头痛属热者。

## ● 全蝎末

【配方】全蝎末。

【制用法】以全蝎末少许置于“太阳穴”，以胶布封固，每日1换。

【功效主治】祛风平肝，解痉定痛。用治偏头痛。

## ● 荆芥穗汤

【配方】荆芥穗适量。

【制用法】将荆芥穗研细末内服。每日3次，每次15克，热水冲服。

【功效主治】发汗解热。用治偏头痛，有较好的疗效，无副作用。

# 发热

发热指体温超过正常的征象，可由多种疾病引起。中医分为外感性发热和内伤性(非感染性)发热。前者发病急快，病程短，热势重(39℃以上)，常由风、寒、暑、燥、火、湿六大淫邪之气或疫毒感染所致；后者起病慢，病程长，大多为间歇性低热，体温在37℃左右，经常因恶性肿瘤、血液病、结缔组织病、变态反应、中枢神经调节失常等所致。高热时可先有畏寒或寒战，发热时心率和呼吸加快，伴有头痛、头昏，甚至谵妄、昏迷、幼儿抽搐、热退时出汗。发热类型有稽留热、回归热、波浪热、弛张热、间歇热、双峰热、周期热及不规则热等。

中医学认为，外感热多由六淫、疫疠等外邪侵袭引起，有表证、里证、半表半里证之分。表证为畏寒、怕风、头痛、鼻塞等，治宜发表解热；里证常见壮热并伴烦躁、口渴、腹满胀痛、便秘、泻痢等，治宜清里除热；半表半里证见寒热往来、胸胁痞满、口苦咽干等，治宜和解。若邪气入于营分、血分，则出现高热并伴以各症，治宜清凉解毒、凉血开窍；气虚发热宜甘温除热；阴虚发热多为低热或潮热，并有虚烦、盗汗、面赤升火、消瘦等，治宜滋阴清热等。

## ● 鸭舌草竹叶饮

【配方】鸭舌草60克，淡竹叶30克。

【制用法】将上2药同煎2次，每次用水500毫升，煎半小时，2次混合，取汁当茶饮。

【功效主治】清热解毒。用治流感、高热烦渴或原因不明的

高热。

## ● 白菜根菊花饮

【配方】大白菜根3~5个，菊花15克，白糖适量。

【制用法】将大白菜根洗净、切片，与菊花共同水煎，取汤液加白糖趁热饮服，盖被取汗。



【功效主治】消暑退热。用治夏令暑湿发热。

### ● 金银花大青叶汤

【配方】金银花15克，大青叶10克，蜂蜜50克。

【制用法】将金银花和大青叶水煎3~5分钟后去渣，在汤液中加入蜂蜜搅匀饮用。热重不退者1日可服3~4剂。



金银花

【功效主治】疏散风热。用治外感风热，发热较重者。

### ● 菜豆树叶洗浴方

【配方】菜豆及其鲜树叶各适量。

【制用法】加水煎，去渣洗浴全身。

【功效主治】用治伤暑发热。

### ● 地骨皮汤

【配方】地骨皮12克，银柴胡10克，知母、玄参各8克。

【制用法】水煎服。

【功效主治】用治外感性高热及阴虚潮热。

### ● 大戟苦参洗浴方

【配方】大戟、苦参各等份。

【制用法】捣碎为末，用药60克，白花酢浆草水煎液3500毫升，煮3沸。待冷却到比体温略高时，洗浴。

【功效主治】用治中风发热。

### ● 枸杞根汤

【配方】枸杞根30克，何首乌20克，胡黄连10克。

【制用法】水煎服。

【功效主治】用治外感性高热，骨蒸潮热。

### ● 党参黄芪汤

【配方】党参、黄芪各30克，白术、茯苓、木香、当归、白芍、大枣、酸枣仁各12克，远



志6克，甘草3克。

【制用法】水煎服，每日1剂。

【功效主治】用治原因不明的长期低热。

### ● 四味鲜热汤

【配方】霜桑叶、地骨皮各10克，牡丹皮12克，柴胡14克。

【制用法】加水后用文火煎煮，分次饮用，每日1剂。

【功效主治】用治长期低热。

### ● 白酒擦身方

【配方】白酒500毫升。

【制用法】以毛巾蘸酒，擦胸及背部。

【功效主治】用治高热不退时，暂时性物理退热。

### ● 荆芥苏叶茶

【配方】荆芥、紫苏叶、生姜各10克，茶叶6克，红糖30克。

【制用法】将前3味切细，与茶叶一同放入容器内用开水冲泡，并密闭容器，少顷再将冲泡的药液加入红糖，置大火上煮沸。晾至温热饮下，盖被取汗。剩余的药当茶冲饮。

【功效主治】解表发汗，散寒退热。用治外感风寒发热。

### ● 山白菊根汤

【配方】山白菊根、一枝黄花各9克。

【制用法】水煎服，频饮。

【功效主治】用治感冒发热。

### ● 山藿香汤

【配方】山藿香45克。

【制用法】水煎服，频饮。

【功效主治】用治感冒发热、咳嗽。

### ● 板蓝根汤

【配方】生石膏(先煎)30克，板蓝根、大青叶各15~20克，柴胡9克。

【制用法】水煎，每日1剂，分3~4次温服，每次口服量不少于20毫升。

【功效主治】用治感冒发热。

### ● 金银花汤

【配方】金银花15克，大青叶10克，蜂蜜50克。

【制用法】将金银花、大青