

超值全彩
白金版

老偏方

很老很灵的

老祖宗传下来的灵丹妙药

张秀良◎主编



中医古籍出版社

很老很灵的 **老偏方**

——老祖宗传下来的灵丹妙药

张秀良 主编



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

很老很灵的老偏方:老祖宗传下来的灵丹妙药/张秀良主编. -北京:

中医古籍出版社,2015.5

ISBN 978-7-5152-0831-2

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076698号

很老很灵的老偏方——老祖宗传下来的灵丹妙药

主 编 张秀良

责任编辑 刘 婷

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 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本 720mm×1020mm 1/16

印 张 28

字 数 408千字

版 次 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

印 数 0001~5000册

标准书号 ISBN 978-7-5152-0831-2

定 价 68.00元

前言


老偏方是历代医家和广大民众不断摸索、积累得来的经验方，不但能治疗各种小病、常见病，在关键时刻还能帮大忙，治疗、缓解各种突发性疾病，救人于危难之际。如利用蟾蜍酒治白血病，利用胡萝卜缨解砒毒等。有时，就连一些现代医学技术都治不了，花很多钱都治不好的疾病，利用偏方却能治好，而且经济实惠。

即使是在医学技术较为发达的现代社会，老偏方仍然具有巨大的实用价值，因为它材料易得、操作简便、花钱少又有实效，更适合普通老百姓采用。为使读者能够正确利用老偏方治病，我们搜集了散见于古今医籍、文献和报刊中的民间疗法，遍寻民间广泛流传的老偏方，广罗各民族独特的治病秘方，取其精华、弃其糟粕，精选出近3000个有效、简便、经济、实用的偏方。

本书共分为四篇，前三篇分别为食疗老偏方、中药老偏方以及外用老偏方。食疗老偏方的选材大多是药食俱佳的蔬果、肉禽水产等，患者多吃无妨，即便不能很快奏效，也有较好的辅助之功，属于标本兼治之法；中药老偏方多采自中医经常使用的简易疗方，药性平和，见效迅速；外用老偏方则体现中医“内病外治”之精髓，同样见效迅速，安全可靠。第四篇针对女性、男性、孕产妇、中老年人、儿童等五种人群，详细阐述了各人群的饮食注意事项，提供了不同的本草调养秘方，方便读者根据自己的需求，因人制宜，快速查找。

就偏方的来源而言，所收录的偏方选自古代医典，部分选自现代医家的临床验方，其余则是散落于民间的单方、验方，无一不是久经考验、效果不凡；就偏方的用料而言，大多是生活中常见之品。其中





涉及的一些中草药，在普通药店即可购得，使用起来十分方便；在具体编排方面，本书采取“以病统方”的原则，共收录现代常见病症上百种。为便于使用，按内科、外科、皮肤科、妇产科、男性泌尿科、五官科等次序排列。鉴于中西医疾病命名方法之差异，本书所采用的病名不尽一致，从实际应用的角度出发，以西医病名为主，参用中医病名，以供读者应用时参考。每一方剂之下，皆分“配方”“用法”“功效”三项内容。部分偏方的功效，均在“偏方介绍”中说明。

需要强调说明的是，本书所辑录的偏方仅供广大读者朋友们参考，不能取代医院的专业治疗。尤其对于患有骨折、乙脑、呕血、惊厥、霍乱、肠梗阻等危重疾病的朋友，请一定要及时就医，在医生的指导下使用相关偏方，以取得更好的治疗效果，促进早日康复。



第一篇 食疗老偏方



目录



● 内科

高血压 >>	2
低血压 >>	9
高脂血症 >>	11
糖尿病 >>	14
急、慢性肝炎 >>	20
肝硬化 >>	24
冠心病 >>	27
感冒 >>	31
咳嗽 >>	35
肺结核 >>	40
慢性支气管炎 >>	45
哮喘 >>	49
胃痛 >>	53
慢性胃炎 >>	56
呕吐 >>	58
消化不良 >>	61
胃及十二指肠溃疡 >>	66
黄疸 >>	70
腹泻 >>	71
便秘 >>	76
中风 >>	79
失眠 >>	82
头痛 >>	84
贫血 >>	85
中暑 >>	87
风湿性关节炎 >>	90
肺炎 >>	92
支气管炎 >>	94
菌痢 >>	101

● 外科

甲状腺肿大 >>	108
淋巴结核 >>	110

疝气 >>	112
痔疮 >>	115
脱肛、肛裂 >>	119
阑尾炎 >>	121
脉管炎 >>	122
痈、疽、疔、疖 >>	123
蛇虫兽咬伤 >>	125
腰痛 >>	126
骨折 >>	128
胆结石 >>	130

● 皮肤科

湿疹 >>	131
牛皮癣 >>	133
痤疮 >>	134
少白头 >>	136
荨麻疹 >>	137

● 妇产科

痛经 >>	143
月经不调 >>	145
闭经 >>	148
白带增多 >>	151
妊娠呕吐 >>	153
妊娠胎动 >>	155
流产 >>	157
恶露不绝 >>	159
产后缺乳 >>	160
产后体虚 >>	165
更年期综合征 >>	167

● 男科及泌尿科

阳痿 >>	168
遗精 >>	173
早泄 >>	176

目录



阴囊、阴茎肿痛 >>.....178

淋证 >>.....179

慢性肾炎 >>.....181

●五官科

慢性鼻炎 >>.....184

鼻窦炎 >>.....185

牙痛 >>.....186

口腔溃疡 >>.....187

咽喉炎 >>.....189

扁桃体炎 >>.....191

失音、声音嘶哑 >>.....193

耳鸣、耳聋 >>.....195

第二篇 中药老偏方



●内科

高血压 >>.....198

低血压 >>.....200

肝炎 >>.....202

肝硬化 >>.....203

脂肪肝 >>.....205

感冒 >>.....207

咳嗽 >>.....209

肺炎 >>.....211

肺气肿 >>.....213

黄疸 >>.....215

慢性胆囊炎 >>.....216

急性胆囊炎 >>.....218

腹泻 >>.....220

中风 >>.....222

头痛 >>.....223

风湿性关节炎 >>.....224

癫痫 >>.....227

●外科

痔疮 >>.....228

脉管炎 >>.....230

腰痛 >>.....232

骨折、跌打损伤 >>.....234

颈椎病 >>.....236

肩周炎 >>.....237

胆结石 >>.....238

●皮肤科

湿疹 >>.....239

痤疮 >>.....240

疥疮 >>.....243

斑秃 >>.....244

脱发 >>.....245

少白头 >>.....249

●妇产科

痛经 >>.....251

崩漏 >>.....253

月经不调 >>.....254

闭经 >>.....256

子宫脱垂 >>.....258

白带增多 >>.....259

盆腔炎 >>.....262

先兆流产 >>.....263

恶露不绝 >>.....264

乳腺炎 >>.....266

女子不孕 >>.....267

更年期综合征 >>.....270

●男科及泌尿科

阳痿 >>.....271



遗精 >>	274
早泄 >>	277
性欲低下 >>	279
急性肾炎 >>	281
慢性肾炎 >>	283
肾病综合征 >>	285
膀胱炎 >>	288
前列腺增生 >>	290

男性更年期综合征 >>	291
-------------------	-----

●五官科

沙眼 >>	292
青光眼 >>	293
老年性白内障 >>	295
鼻炎 >>	296
牙痛 >>	298
咽喉炎 >>	299

目录



第三篇 外用老偏方



●内科

感冒 >>	302
高血压 >>	303
哮喘 >>	304
急、慢性支气管炎 >>	305
胃痛 >>	306
腹痛 >>	307
便秘 >>	308
头痛 >>	309
眩晕 >>	311
风湿性关节炎 >>	312

●外科

流行性腮腺炎 >>	315
疝气 >>	316
痔疮 >>	317
丹毒 >>	319
痈疽疔疖 >>	321
蛇虫兽咬伤 >>	324
烫伤 >>	326
腰痛 >>	328
颈椎病 >>	330
腰椎间盘突出 >>	331

●皮肤科

痱子 >>	332
皮炎 >>	334
湿疹 >>	335
头癣 >>	338
手癣 >>	340
足癣 >>	341
汗斑 >>	343
痤疮 >>	344
疥疮 >>	346
冻疮 >>	347
褥疮 >>	348
脱发 >>	349
赘疣 >>	351
鸡眼 >>	353

●妇产科

痛经 >>	354
月经不调 >>	355
子宫脱垂 >>	356
带下病 >>	357
阴道炎 >>	358
乳痈 >>	359

目录



●男科及泌尿科

阴囊肿痛、湿痒 >>	360
附睾炎 >>	361
慢性肾炎 >>	362

●五官科

沙眼 >>	363
鼻窦炎 >>	365

鼻炎 >>	366
牙痛 >>	367
口腔溃疡 >>	368
耳鸣 >>	369
中耳炎 >>	370



第四篇 不同人群本草调养秘方

●适合女性的本草养生秘方

人参	372
黄芪	372
党参	373
红枣	373
白芍	374
山药	374
当归	375
阿胶	375
枸杞	376
丹参	376
何首乌	377
桑葚	377
黑木耳	378
红糖	378
甲鱼	379
乌鸡	379
猪肝	380
红薯	380

●适合男性的本草养生秘方

续断	381
蛤蚧	381

牛大力	382
骨碎补	382
肉苁蓉	383
巴戟天	383
锁阳	384
淫羊藿	384
益智仁	385
补骨脂	385
栀子	386
钩藤	386
菊花	387
牛肉	387
羊肉	388
猪骨	388
猪腰	389
海参	389
虾	390
鳝鱼	390

●适合孕产妇的本草养生秘方

猪肉	391
猪蹄	391
鸭肉	392
鸭血	392



目录



鸡肉.....	392
鸽肉.....	393
带鱼.....	393
青鱼.....	393
银鱼.....	394
鲈鱼.....	394
西红柿.....	395
豆芽.....	395
包菜.....	395
芥蓝.....	396
西蓝花.....	396
莲藕.....	396
豌豆.....	397
玉米.....	397
黄花菜.....	397
竹笋.....	398
莴笋.....	398
茄子.....	398
茶树菇.....	399
鸡腿菇.....	399
香菇.....	399
草菇.....	400
平菇.....	400
生姜.....	400
草莓.....	401
葡萄柚.....	401
苹果.....	401
橘子.....	402
葡萄.....	402
樱桃.....	402
李子.....	403
哈密瓜.....	403
木瓜.....	403
小米.....	404
葵花子.....	404

红豆.....	404
绿豆.....	405
糙米.....	405
豆腐.....	405

● 适合中老年人的本草养生秘方

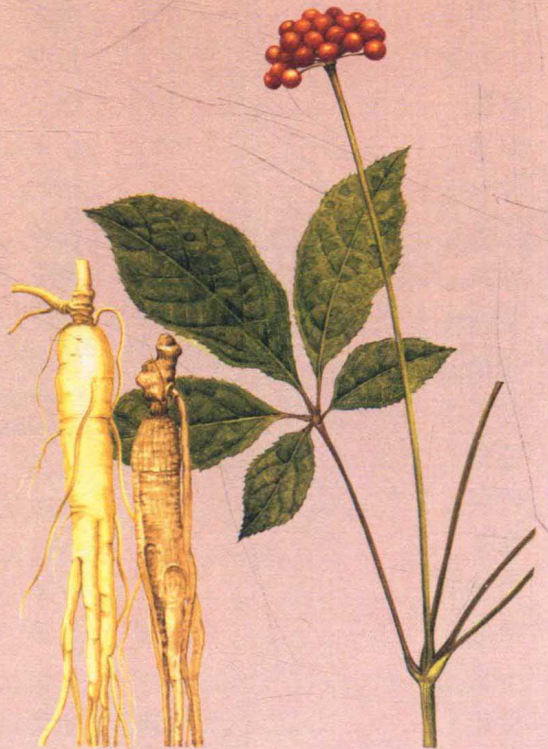
黄精.....	406
太子参.....	406
灵芝.....	407
莲子.....	407
柏子仁.....	408
酸枣仁.....	408
远志.....	409
菟丝子.....	409
狗脊.....	410
西洋参.....	410
饴糖.....	411
核桃仁.....	411
黑豆.....	412
黑米.....	412
板栗.....	413
糯米.....	413
小麦.....	414
猪心.....	414
泥鳅.....	415
南瓜.....	415
扁豆.....	416
香蕉.....	416

● 适合儿童的本草养生秘方

鲢鱼.....	417
鳙鱼.....	417
鲫鱼.....	418
蛭子.....	418
海带.....	419
花生.....	419
油菜.....	420

目录

金针菇.....	420	冬瓜.....	424
青椒.....	421	马蹄.....	425
胡萝卜.....	421	山楂.....	425
豆角.....	422	荞麦.....	426
丝瓜.....	422	燕麦.....	426
荷兰豆.....	423	黄豆.....	427
蚕豆.....	423	毛豆.....	427
白萝卜.....	424		



第一篇



食疗老偏方

中医药学素来就有“药食同源”一说，这说明食物不仅具有营养作用，且还能疗疾去病。中医对各科诸症都有独到的疗法，对于一些常见病、慢性病，通过巧妙运用蔬、果、肉、蛋等不同的食材制成食疗小偏方，既能养生又能去除疾病，强身健体，非常具有实用性。下面就为大家介绍这些针对各科常见病、慢性病的食疗小偏方，方便大家根据不同的病症和需求进行对症查找。





按西医的标准，成年人动脉血压收缩压 ≥ 18.7 千帕，舒张压 ≥ 12.0 千帕即为高血压。中医没有高血压的概念，只针对此病所引发的一系列症状治病。高血压的临床表现有情志失调、肝阳上亢、肾精不足、气血亏虚、痰浊中阻等，中医认为这些症状为风、火、痰、瘀、虚所致。

偏方01 发菜蚝豉粥

【用料】发菜3克，蚝豉（即牡蛎肉）60克，瘦猪肉60克，大米适量。

【做法】发菜、蚝豉水发洗净，瘦猪肉剁烂制成肉丸。用砂锅加适量清水煮沸，加入大米，放进发菜、蚝豉同煲至大米开花为度，再放入肉丸煮熟，吃肉食粥。

【功效】降压养颜。对高血压有食疗作用。



偏方02 松花蛋淡菜粥

【用料】松花蛋1个，淡菜50克，大米50克，盐少许。

【做法】松花蛋去皮、切块，淡菜浸泡、洗净，同大米共煮成粥，按个人口味加少许盐调味。可每日早晨空腹食用。

【功效】清心降火。对高血压、耳鸣、眩晕、牙齿肿痛有食疗作用。



松花蛋

偏方介绍

发菜性寒，味甘，归肝、肾、膀胱经，可利小便，清热，软坚散结，理肠除垢，消滞降压。据中医书籍介绍，发菜对甲状腺肿大，淋巴结核、脚气病、鼻出血、缺铁性贫血、高血压和妇科病等都有一定的疗效。近年来研究发现，发菜还具有驱蛔虫、降血脂功效。它还有清肠胃、助消化的作用。

偏方介绍

松花蛋性凉，脂肪含量低，易消化，对高血压有较好的食疗作用；淡菜是贻贝科动物的贝肉，也叫壳菜或青口。性温，味甘咸，归肝、肾经，能补肝肾，益精血，消瘿瘤，治虚劳羸瘦、眩晕、盗汗、阳痿、腰痛、吐血、崩漏、带下、瘦瘤、疝瘕。中老年人体虚、气血不足、营养不良者宜食淡菜。

偏方03 玉米须煎饮

【用料】玉米须 60 克。

【做法】将玉米须晒干、洗净，加水煎服，每日饮 3 次。

【功效】降压利尿。对高血压有较好的食疗效果。



◎玉米须

偏方介绍

玉米须中含有大量钙、磷、铁等，并含有丰富的谷氨酸，可促进脑细胞的新陈代谢，有利于人体内的脂肪与胆固醇的正常代谢。对治疗高血压病及慢性肾炎，有很好的食疗作用。

偏方04 糖拌西红柿

【用料】鲜西红柿 2 个，白糖适量。

【做法】将鲜西红柿洗净、切块，蘸白糖，每日早晨空腹吃。

【功效】清热降压，止血。对血压高、眼底出血有食疗作用。



◎西红柿

偏方介绍

西红柿性凉，微寒，味甘、酸，归肝、胃、肺经。能清热止渴，养阴，凉血，具有生津止渴，健胃消食，清热解毒，凉血平肝，补血养血和增进食欲的功效。每天早晨选 1~2 个鲜熟西红柿空腹蘸白糖吃，降血压效果明显，特别适合中老年人（糖尿病患者不宜食用）。

偏方05 柿漆牛奶

【用料】柿漆（即未成熟柿子榨的汁）30 毫升，牛奶 1 大碗。

【做法】牛奶热沸，倒入柿漆，分 3 次服。

【功效】清热降压。对高血压有较好的食疗效果，对有中风倾向者，可作急救方用。



◎柿子

偏方介绍

柿子性寒，味甘、涩，有清热去燥，润肺化痰，软坚，止渴生津，健脾，治痢，止血等功能，可以缓解大便干结、痔疮疼痛或出血、干咳、喉痛、高血压等病症。所以，柿子是慢性支气管炎、高血压、动脉硬化、内外痔疮患者的天然保健食品。

偏方06 黑木耳柿饼

【用料】黑木耳6克，柿饼50克，冰糖少许。

【做法】以上用料加水共煮至烂。此方为1日服用量，久食有效。

【功效】清热润燥。对老年人高血压有较好的食疗作用。



黑木耳

偏方介绍

黑木耳性平，味淡，归胃、大肠经。新鲜时软，干后成角质。水发木耳蛋白质极低，每百克含蛋白质1.5克。黑木耳有益气，止血，止痛，活血等功效，有良好的清滑作用，是矿山工人、纺织工人的重要保健食品，还具有一定的抗癌和治疗心血管疾病功能。

偏方07 海带薏米蛋汤

【用料】海带30克，薏米30克，鸡蛋3个，盐、食油、味精、胡椒粉适量。

【做法】薏米、海带洗净入高压锅，加水炖至极烂，连汤备用。铁锅置旺火上，放食油，将鸡蛋炒熟，加入海带、薏米汤，加盐、胡椒粉适量，起锅时加味精即可。

【功效】强心活血，对高血压有食疗作用。



海带

偏方介绍

海带性寒，味咸，归脾、胃经。海带含大量的碘质，可用来提制碘、钾等，中医入药时叫“昆布”。所含的海带氨酸及钾盐、钙元素可降低人体对胆固醇的吸收，降低血压。海带中含有大量的多不饱和脂肪酸EPA，能使血液的黏度降低，减少血管硬化。

偏方08 蜂蜜芹菜汁

【用料】芹菜（棵形粗大者为佳）、蜂蜜各适量。

【做法】芹菜洗净，榨取汁液，以此汁加入等量的蜂蜜，加热搅匀，日服3次，每次40毫升。

【功效】平肝清热，祛风利湿。对高血压病之眩晕、头痛等有很好的疗效。



芹菜

偏方介绍

芹菜性平，味甘，有水芹、旱芹两种，功能相近，药用以旱芹为佳。旱芹香气较浓，又名“香芹”，亦称“药芹”。芹菜是高纤维食物，它经肠内消化作用能产生一种木质素或肠内脂物质，这类物质是一种抗氧化剂，常吃芹菜，能预防高血压、动脉硬化等病症。

偏方09 菊花酒

【用料】菊花、生地黄、枸杞根各 1000 克，糯米 2500 克，大曲适量。

【做法】上药共捣碎，加水 10000 毫升煮至 5000 毫升，用此药液再煮糯米 2500 克。然后再将细碎的大曲均匀地拌入糯米饭中，入缸密封，候澄清，日服 3 次，每服 1 盏。

【功效】对高血压病、糖尿病有食疗效果。



偏方介绍

菊花品种繁多，头状花序皆可入药，味甘苦，微寒，能散风，清热解毒。按头状花序干燥后形状大小，舌状花的长度，可把药菊分成 4 大类，即白花菊、雏菊花、贡菊花和杭菊花四类。肝肾阳虚、脾胃虚弱者均不宜用菊花。

偏方10 鱼肉玉兰球

【用料】草鱼肉 200 克，玉兰花 15 个，鸡蛋 5 个，味精、料酒、香油及盐适量。

【做法】草鱼肉去刺切碎，玉兰花切丝，两者混拌成泥。取蛋清，加适量香油、料酒、味精及盐。将鱼肉玉兰泥做成数个小球，蘸取蛋清后码盘，上蒸屉蒸 5 分钟即可。

【功效】对高血压之虚火上升者尤为适宜。



偏方介绍

鱼肉含有叶酸、维生素 B₂、维生素 B₁₂ 等维生素，有滋补健胃，利水消肿，通乳，清热解毒的功效，对各种水肿、浮肿、腹胀、少尿、黄疸、乳汁不通皆有效；鱼肉含有丰富的镁元素，对心血管系统有很好的保护作用，有利于预防高血压、心肌梗死等心血管疾病。

偏方11 海蜇荸荠汤

【用料】海蜇 150 克，荸荠 350 克。

【做法】分别将海蜇和荸荠洗净，放入锅内，加水 1000 毫升，煎至 250 毫升。空腹顿服或分 2 次服用。

【功效】滋阴清热，降血压。对高血压有较好的食疗效果。



偏方介绍

荸荠俗称马蹄，性寒，味甘，归肺、肾经。具有清肺热，生津润肺，化痰利肠，通淋利尿，消痈解毒，凉血化湿，消食除胀的功效。荸荠配合海蜇皮，能够清热去痰，降低血压。另外，荸荠汁加入鲜藕汁、梨汁、鲜芦根汁、麦冬汁，被称为“五汁饮”，“五汁饮”可用于生津消热、降低血压。

偏方12 鲜葫芦汁

- 【用料】鲜葫芦1个，蜂蜜适量。
- 【做法】将鲜葫芦捣烂绞筲，加蜂蜜调匀。每次服半杯至1杯，每日2次。
- 【功效】除烦降压。缓解高血压引起的烦热口渴。

偏方13 双花冲绿茶

- 【用料】菊花、槐花、绿茶各3克。
- 【做法】以上3味以沸水沏，待浓后频频饮用，平时可当茶饮。
- 【功效】清热散风。对高血压引起的头晕、头痛有较好的食疗作用。

偏方14 猪毛菜玉米须

- 【用料】猪毛菜45~90克，玉米须20~30克，地龙15克。
- 【做法】以上3味水煎分3次服。
- 【功效】对高血压有较好的食疗效果。

偏方15 黄瓜藤汤

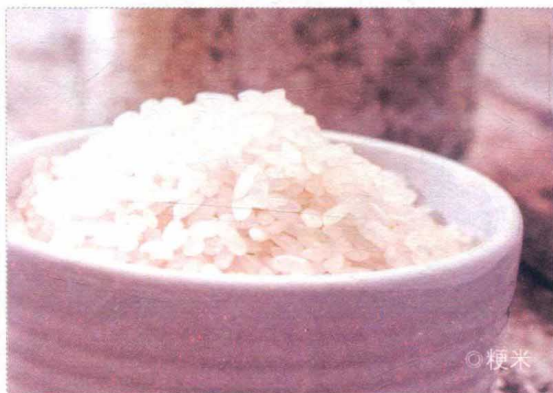
- 【用料】干黄瓜藤1把。
- 【做法】干黄瓜藤洗净，加水煎成浓汤。每日2次，每次1小杯。
- 【功效】清热利尿。对高血压有较好的食疗作用。

偏方16 何首乌粳米粥

- 【用料】何首乌60克，粳米100克，大枣3枚，冰糖适量。
- 【做法】何首乌洗净，煎汁，去渣，加粳米和大枣煮成粥，加冰糖调味即可。
- 【功效】对高血压阴虚阳亢证有食疗效果。

偏方17 棕皮葵花盘汤

- 【用料】鲜棕皮18克，鲜葵花盘40克。
- 【做法】以上两味水煎服，每日1剂。
- 【功效】对高血压病有较好的食疗效果。



粳米



葵花

偏方介绍

粳米性平，味甘，归脾、胃经。具有养阴生津、除烦止渴、健脾胃、补中气、固肠止泻的功效。粳米能提高人体免疫功能，促进血液循环，从而可减少患高血压的机会。

偏方介绍

葵花性平，味甘，葵花种子、花盘、茎叶、茎髓、根、花等均可入药。种子油可作软膏的基础药；茎髓可作利尿消炎剂；叶与花瓣可作健胃剂；果盘（花托）有降血压作用。