

土荣华◎主编

流传千年的养生智慧

民间偏方 治百病

失眠健忘，睡前喝碗远志汤。
迎风流泪，找承泣穴来帮忙。
中医偏方，男女老少保安康。

民间小偏方，生活必备
材料易得，操作简便，安全可靠，
疗效显著，全家都需要的保健方。



中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS



主 编 土荣华

编 者

王国防 王雷防 王 振 王永华 王秋红 牛林敬 兰翠平

邓丽敏 陈永超 杨亚飞 易 磊 杨志国 梁 琳 董云霞

流传千年的养生智慧

民间偏方 治百病



科学技术出版社
SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

北 京



图书在版编目 (CIP) 数据

民间偏方治百病 / 土荣华主编. -- 北京 : 中国科学技术出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5046-7457-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 070218 号

策划编辑 崔晓荣
责任编辑 黄维佳
装帧设计 北京明信弘德文化发展有限公司
责任校对 龚利霞
责任印制 马宇晨

出 版 中国科学技术出版社
发 行 科学普及出版社发行部
地 址 北京市海淀区中关村南大街16号
邮 编 100081
发行电话 010-62103130
传 真 010-62179148
网 址 <http://www.cspbooks.com.cn>

开 本 720mm×1000mm 1/16
字 数 240千字
印 张 19.25
版、印次 2017年5月第1版第1次印刷
印 刷 北京威远印刷有限公司
书 号 ISBN 978-7-5046-7457-9/R • 2024
定 价 39.00元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

内容提要

偏方指的是那些用药不多，但对某些病症具有独特疗效的方剂。伴随数千年的文化传承，我国民间流传着许多简单而又疗效神奇的偏方、秘方、验方。它们不仅在常见病治疗方面显示出无比的优越性，而且对一些疑难杂症表现出神奇的疗效。本书不仅介绍了使用偏方的宜忌与注意事项，还从养生治病的角度对偏方本身做了一些阐释，帮助广大读者结合自身情况科学选用偏方。



前言 Foreword

偏方指的是那些用药不多，但对某些病症具有独特疗效的方剂。它是博大精深的中医药宝库中的一朵奇葩，其历史源远流长。自神农尝百草以来，许多偏方历经五千年的风雨洗礼而流传至今，它们久经实践的检验，具有他种医药无法代替的神奇功效。这些民间偏方材料易得，配制简单，实用方便，疗效显著，甚至对疑难杂症也有很好的治疗效果，令人不由惊叹中医药之伟大。

“中医奇葩千年盛，偏方妙用代代传。”为了发扬中国传统医药事业以造福人类，我们组织专家精心编写了这本《民间偏方治百病》，旨在让中医偏方更好地为我们的养生之路保驾护航。

本书遵循“撷取精华，切于实际，灵验实效，简便易行”的原则，以科为纲，以病统方，以方为主。全书共分为12章，除了保健偏方、养颜瘦身偏方、职场适用偏方之外，还包括内科、外科、男科、妇科、儿科、五官科、皮肤科等疾病的偏方治疗。多数方剂下皆含配方、做法、功效及专家贴心指导等，其中既有药物的内服、外用法，又有非药物疗法，如按摩、泡洗等。本书汇集了古今诸多偏方，图文并茂，具有很强的实用价值、学术价值和珍藏价值。其中的用药皆寻常之物，易采易得，方微药简，故此书于医于民，均可择用。一般患者应在医生的指导下正确使用，根据具体病情和体质差异来辨证论治，以便获得事半功倍的效果。如遇急病、重病，应及早去医院进行治疗，以免贻误病情。



本书将尽显中医偏方之神奇妙用，唯待君之垂阅。我们也期待《民间偏方治百病》能深入到每个家庭，成为众多家庭的“医疗小顾问”，帮助您保养身心、强健体魄。

编者



◀ 目录 Contents

第1章 用对老偏方——祛病养生保健康



◎ 偏方特点：小病不求人，省钱又省力 / 002

特点1 简单——取材容易，做法简单 / 002

特点2 管用——千百年来口口相传 / 004

特点3 省钱——小毛病不用跑医院 / 006



◎ 偏方用法：内服、外用双管齐下 / 009

方法1 泡洗——偏方泡脚养生治病 / 009

方法2 内服——食物是最好的医药 / 011

方法3 外敷——由表及里调病养生 / 012

方法4 按摩——选对穴位手到病除 / 014



第2章 保健老偏方——偏方护理身体棒



◎ 健脑老偏方 / 018

偏方1 失眠健忘，睡前喝碗远志汤 / 018

偏方2 老忘事可预防，“赤龙搅海”帮您忙 / 019

偏方3 年老头昏沉，用“闭天门”治一治 / 020

偏方4 昏厥不用慌，头低脚高急救忙 / 021





◎ 明目老偏方 / 023

- 偏方1 预防白内障，常喝黑芝麻枸杞粥 / 023
- 偏方2 预防视力减退，喝黄精枸杞猪肝汤 / 024
- 偏方3 预防视物模糊，吃对枸杞子粥 / 025
- 偏方4 迎风流泪，找承泣穴来帮忙 / 026

◎ 养气血老偏方 / 027

- 偏方1 气血不足，常喝大枣粳米粥 / 027
- 偏方2 气血亏损，粳米粥弥补病后虚羸 / 028
- 偏方3 形体消瘦，煎服太子参益气补血 / 029
- 偏方4 养血补血，黑枣桂圆红糖水帮你忙 / 030

◎ 养脾胃老偏方 / 031

- 偏方1 脾胃虚肚子胀，喝专制的人参汤 / 031
- 偏方2 脾胃虚弱，用山药薏苡仁粥 / 032
- 偏方3 健脾益气，血虚体弱用参枣莲子粥 / 033
- 偏方4 消化不良，常食山楂薏苡仁粥 / 034

◎ 补肾老偏方 / 035

- 偏方1 补肾固精，琥珀核桃用于肾虚腰酸 / 035
- 偏方2 男性肾虚，杞麦蒸仔鸡滋肾养阴 / 036
- 偏方3 养肾补虚，临睡前轻按睾丸 / 037
- 偏方4 养肾护肾，左右扭腰见效快 / 038



◎ 助睡眠老偏方 / 039

偏方1 经常失眠，用交泰丸敷肚脐睡得好 / 039

偏方2 阴虚不眠，吃百合粥较合适 / 040

偏方3 心脾两虚失眠，桂圆大枣粥益心和胃 / 041

偏方4 中老年人失眠，喝桂圆莲子汤 / 042



第3章 养颜瘦身——用对老偏方，健康又漂亮

◎ 美白老偏方 / 044

偏方1 防晒美白，吃番茄、用冰牛奶 / 044

偏方2 皮肤白又净，用冬瓜汁对白醋 / 045

偏方3 美白肌肤，温泉疗养法泡泡就成 / 045

偏方4 防晒美白，出差巧用黄瓜、番茄 / 046

◎ 美乳老偏方 / 047

偏方1 胸部丰满，吃山药黄芪焖猪蹄 / 047

偏方2 经期乳房胀痛，用面饼覆盖乳房 / 048

偏方3 乳房下垂，好偏方让乳房日渐坚挺 / 049

◎ 祛痘斑老偏方 / 051

偏方1 去痘不留痕，甘草鲜奶敷脸祛痘 / 051

偏方2 粉刺、色斑，让龙爪菊和山竹带走 / 052

偏方3 祛汗斑，黄瓜粥让你“倍儿有面子” / 053



◎ 除皱老偏方 / 055

- 偏方1 干纹、细纹，简单按摩不见了 / 055
- 偏方2 顽固妊娠纹，自制肚膜也能敷掉 / 056
- 偏方3 眼角纹，用对偏方不需要眼霜 / 057
- 偏方4 祛皱纹，慈禧老佛爷专用的老偏方 / 057

◎ 减肥老偏方 / 059

- 偏方1 减肥消脂，黑木耳粉让你饱了减 / 059
- 偏方2 边减肥边降脂，荷叶乌龙茶二合一 / 060
- 偏方3 减肥降血糖，巧吃燕麦粥两厢安好 / 060
- 偏方4 “小胖腿”不要急，用对偏方匀称腿 / 061
- 偏方5 啤酒肚，每天一杯豆奶巧祛除 / 062

◎ 美发老偏方 / 063

- 偏方1 脱发不用愁，用对偏方秀发如云 / 063
- 偏方2 头皮屑不用怕，陈醋、啤酒搞定它 / 064
- 偏方3 掉头发让人烦，洗头水里加点盐 / 065
- 偏方4 远离白发，妙用核桃仁、黑芝麻 / 066

第4章 职场疲劳——用对老偏方，疲劳一扫光

◎ 形象打理老偏方 / 068

- 偏方1 气色不佳，吃对莲藕好气色 / 068
- 偏方2 黄牙去无踪，刷牙用上老陈醋 / 069



偏方3 灰指（趾）甲，陈醋大蒜液助你一臂之力 / 070

偏方4 化妆品过敏，韭菜敷脸放宽心 / 070

偏方5 脸上油腻，用淘米水洗一洗就好 / 071

偏方6 少白头无大恙，学会自制乌发糖 / 072

◎ 电脑综合征老偏方 / 073

偏方1 眼干眼涩，可用枸杞子来养眼 / 073

偏方2 视力下降，多按后脑勺借你慧眼 / 074

偏方3 腿脚酸痛，多泡姜水喝姜茶 / 075

偏方4 腿抽筋，白酒加热巧治疗 / 076

◎ 职场不适老偏方 / 077

偏方1 办公室犯困，白领巧用偏方提神 / 077

偏方2 加班没有食欲，用粉葛胃口大开 / 078

偏方3 注意力分散，用燕麦粥柠檬茶改善 / 079

偏方4 办公室打嗝，小偏方助你远离窘境 / 080

偏方5 嗓子嘶哑，薄荷茶是好帮手 / 082



第5章 偏方治百病——内科病用对偏方不吃药

◎ 感冒老偏方 / 084

偏方1 风寒感冒，喝一碗姜丝萝卜汤 / 084

偏方2 感冒发热，喝碗白粥退热发汗 / 085

偏方3 缓解感冒症状，熏蒸法嗅闻帮你忙 / 085



偏方4 短咳久咳都有方，汤饮治咳嗽不用慌 / 086

◎ 偏头痛老偏方 / 087

偏方1 治疗头痛，川芎天麻茶显功效 / 087

偏方2 预防偏头痛，就用紫菜蛋花汤 / 088

偏方3 治疗偏头痛，白萝卜汁滴鼻孔 / 088

◎ 哮喘老偏方 / 090

偏方1 赶走哮喘，山楂桂圆让你平喘 / 090

偏方2 预防冬季哮喘，乌鸡汤定喘补阳 / 091

偏方3 多年哮喘，苹果蒸鸡蛋定咳止喘 / 091

◎ 尿频老偏方 / 093

偏方1 尿频爱起夜，白天多喝韭菜根茶 / 093

偏方2 尿频尿少，趁热温服马齿苋汁 / 094

偏方3 尿频遗尿，来一屉山药茯苓包子 / 094

偏方4 巧治尿频，捏扳足小趾有效防治 / 095

◎ 便秘老偏方 / 096

偏方1 小儿便秘，3岁儿童来份拔丝白薯 / 096

偏方2 血虚阴亏便秘，巧用菠菜猪血汤 / 097

偏方3 慢性便秘，早晚温服韭菜汁 / 098

偏方4 气虚便秘，来一碗黄芪苏麻粥 / 099

◎ 腹泻老偏方 / 100

偏方1 急性腹泻，用炒米加盐有奇效 / 100



偏方2 多吃一点就拉肚子，扁豆炒熟止泻 / 101

偏方3 肠子咕咕作响，喝桂圆汤止虚泻 / 102

偏方4 贪吃冷食闹腹泻，喝鲫鱼汤止冷泻 / 102

偏方5 肾虚五更泄，食用山药益肾健脾 / 103



◎ 高血压老偏方 / 104

偏方1 高血压头晕头痛，天麻川芎猪脑粥坚持用 / 104

偏方2 除烦降压，鲜葫芦汁为你解烦忧 / 105

偏方3 平肝降压，喝一杯鲜芹菜汁 / 105

偏方4 利尿降压，芹菜炒鳝片佐餐食用 / 106

偏方5 清热降压，芹菜凉拌海带二合一 / 106



◎ 糖尿病老偏方 / 107

偏方1 糖尿病伴发便秘，白萝卜粥疗效好 / 107

偏方2 糖尿病伴发咳嗽，白菜梗米粥有奇效 / 108

偏方3 糖尿病伴发耳鸣，芡实粥是福音 / 108

偏方4 糖尿病伴发口苦，来杯玉竹芦根饮 / 108

偏方5 糖尿病伴发失眠，喝枣仁五味饮 / 109



◎ 高脂血症老偏方 / 110

偏方1 巧治高脂血症，粳米玉米粉粥早晚温服 / 110

偏方2 血脂降下来，早晚温服甜浆粥 / 111

偏方3 高脂血症，绿豆萝卜灌藕当点心吃 / 111

偏方4 调治高血脂，每天1剂山楂首乌饮 / 112





◎ 冠心病老偏方 / 113

偏方1 防治冠心病，醋豆显神通 / 113

偏方2 防治冠心病，每日食绿豆粥 / 113

偏方3 冠心病及体弱者，早晚温服豆浆粳米粥 / 114

偏方4 冠心病患者开胃，每日吃蜜饯山楂 / 114

偏方5 患了冠心病，快喝菊花山楂茶 / 115

◎ 消化道溃疡老偏方 / 116

偏方1 上消化道溃疡，喝百合丹参芍药汤 / 116

偏方2 胃十二指肠溃疡，喝益气固摄汤 / 117

偏方3 消化性溃疡，四逆散调胃止疼 / 117

偏方4 溃疡病出血，鲜藕蒸熟饮汤吃藕 / 118

◎ 脂肪肝老偏方 / 119

偏方1 消除多余脂肪，就吃山楂薏苡仁粥 / 119

偏方2 消脂强体，喝一道当归芦荟茶 / 120

偏方3 远离脂肪肝，喝消脂减肥茶 / 120

偏方4 消脂减肥，海带烧木耳有疗效 / 121

第6章 偏方治百病——外科病轻松就搞定

◎ 骨质疏松老偏方 / 124

偏方1 中老年缺钙者，吃芝麻核桃仁糊 / 124

偏方2 调治骨质疏松，萝卜排骨汤强筋壮骨 / 124



偏方3 清热养骨，排骨豆腐虾皮汤强筋壮骨 / 125

◎ 闪腰老偏方 / 126

偏方1 敷治闪腰，中药盐热敷扭伤处 / 126

偏方2 治腰止痛，药物外敷让你挺直腰板 / 127

偏方3 调治闪腰，按摩扶正急性腰扭伤 / 127

偏方4 “闪腰”病，蹬蹬腿就能快速止痛 / 128



◎ 痔老偏方 / 129

偏方1 痔出血，木耳柿饼祛瘀止血 / 129

偏方2 调治内痔，每日喝一次荸荠汤 / 129

偏方3 调治外痔，薤菜蜂蜜饮清热解毒 / 130



◎ 肩周炎老偏方 / 131

偏方1 肩关节屈伸不利，川乌麻黄温经散寒 / 131

偏方2 风、寒、湿偏盛肩周炎，羌活当归巧治 / 132

偏方3 天热摇扇，一边散热一边改善肩周炎 / 132

偏方4 疲劳所致肩周炎，按摩消除是良方 / 133



◎ 颈椎病老偏方 / 134

偏方1 颈椎病，当归川芎帮你抬起头 / 134

偏方2 颈项痛、活动不利，吃天麻炖鱼头 / 135

偏方3 神经根型颈椎病，吃桑枝煲鸡 / 135



◎ 抽筋老偏方 / 136

偏方1 抽筋一扫光，芍药甘草汤离不了 / 136

偏方2 防治孕妇小腿抽筋，多吃三鲜水饺 / 137





偏方3 妊娠易抽筋，杜仲排骨汤强健筋骨 / 137

◎ 腰椎间盘突出老偏方 / 139

偏方1 腰椎间盘突出，“绿色疗法”效果好 / 139

偏方2 气滞血瘀型，三七地黄瘦肉汤有奇效 / 140

偏方3 脾胃虚弱型，三七炖田鸡活血止痛 / 140

偏方4 腰椎间盘突出症，猪脊髓鳖汤食肉饮汤 / 141

◎ 四肢麻木老偏方 / 142

偏方1 四肢麻木，木耳核桃仁调治有特效 / 142

偏方2 四肢麻木腰腿痛，蘑菇丸早晚一丸 / 143

偏方3 巧治四肢麻木，喝葱白花椒汤 / 143

◎ 腰酸背痛、颈肩痛老偏方 / 144

偏方1 久坐腰酸背痛，两个偏方来帮忙 / 144

偏方2 治疗颈肩疼痛，用电吹风、粗盐袋 / 145

偏方3 坐姿不良后背痛，扩胸滚网球 / 146

第7章 偏方治百病——男科病轻松就搞定

◎ 前列腺增生老偏方 / 148

偏方1 前列腺增生，油菜花蜜解苦衷 / 148

偏方2 升阳利尿，喝参芪冬瓜汤 / 149

偏方3 温阳利水，桂草粥调治前列腺增生 / 150



偏方4 泻火利水，杏梨石苇饮前列腺不增生 / 150

◎ 阳痿老偏方 / 151

偏方1 肾虚阳痿，巴戟天牛膝酒尽显阳刚之气 / 151

偏方2 命门火衰阳痿，韭菜炒虾米还你尊严 / 152

偏方3 阳虚阳痿，附片炖狗肉壮阳益气 / 152

偏方4 中气不足阳痿，北芪枸杞炖乳鸽是上品 / 153

偏方5 阴虚精少阳痿，炖虫草鸡食肉饮汤 / 153

◎ 前列腺炎老偏方 / 154

偏方1 前列腺炎，白兰花猪肉汤应常食 / 154

偏方2 利水解毒，爵床红枣汤用于前列腺炎 / 155

偏方3 老人前列腺炎，常食车前绿豆粥 / 155

偏方4 气滞血瘀型前列腺炎，萝卜浸蜜来帮忙 / 156

偏方5 排尿困难及尿频尿痛，常饮二紫通尿茶 / 156

◎ 早泄老偏方 / 157

偏方1 脾虚型早泄，芡实莲子粥治早泄 / 157

偏方2 肾虚早泄，锁阳鸡固肾止遗 / 158

偏方3 见色流精，肾鞭汤补肾壮阳 / 158

偏方4 早泄、阳痿，炸麻雀让你“持久” / 159

◎ 遗精老偏方 / 160

偏方1 脾肾两虚型遗精，芡实莲子粥固精止遗 / 160

偏方2 湿热下注的遗精，莲子煲猪肚健脾止遗 / 161

