

养生馆

11

老偏方 祛百病




书立方®
心享悦读

源自中医药典籍，历经医家验证。

精选800例实用偏方，很老很灵，操作简单。

对症调养92种常见病，用心呵护您的健康。

《书立方·养生馆》编委会 编 上海科学普及出版社

· 书立方 · 养生馆 ·

老偏方 祛百病



书立方

《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老偏方祛百病 / 《书立方·养生馆》编委会编.

—上海: 上海科学普及出版社, 2012.9

(书立方·养生馆)

ISBN 978-7-5427-5479-0

I. ①老… II. ①书… III. ①土方—汇编

IV. ①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第187003号

书立方·养生馆



老偏方祛百病

责任编辑: 蔡 婷

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编: 200070 <http://www.pspsh.com>)

北京汇林印务有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 60 字数: 1600千字

版次: 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

定价: 200.00元 (全20册)

ISBN 978-7-5427-5479-0

目录

第一章▶

五官科

- 结膜炎 6
- 耳鸣 8
- 中耳炎 10
- 鼻出血 12
- 鼻炎 14
- 牙痛 16
- 牙周炎 18
- 口腔溃疡 20
- 咽喉肿痛 22
- 咽炎 24
- 声音嘶哑 26
- 扁桃体炎 28
- 酒渣鼻 32
- 汗斑 33
- 皮肤瘙痒 34
- 皮炎 36
- 湿疹 38
- 荨麻疹 40
- 带状疱疹 42
- 疖 44
- 癣 46
- 银屑病 48
- 疥疮 50
- 冻疮 52
- 脓疱疮 54
- 蚊虫叮咬 56

第二章▶

皮肤科

- 斑秃 30
- 赘疣 58

第三章▶

内科

- 头痛 60
- 感冒 62
- 咳嗽 64
- 哮喘 66
- 支气管炎 68
- 心悸 70
- 心律失常 72
- 风湿性心脏病 74
- 冠心病 76
- 消化不良 78
- 胃痛 80
- 慢性胃炎 82
- 胃肠炎 84
- 胃及十二指肠溃疡··· 86
- 胆囊炎 88
- 低血压 90
- 高血压 92
- 糖尿病 94
- 肝炎 96
- 肾炎 98
- 膀胱炎 100
- 尿失禁 102
- 痛风 104
- 贫血 106
- 神经衰弱 108

第四章▶

外科

- 阑尾炎 110
- 疝气 112
- 泄泻 114
- 痢疾 116
- 便秘 118
- 痔疮 120
- 疔疮 122

第五章▶

骨科

- 颈椎病 124

- 肩周炎 126
- 腰肌劳损 130
- 腰椎间盘突出 132
- 骨质增生 134

第六章 ▶

儿科

- 小儿感冒发热 136
- 小儿麻疹 138
- 小儿惊风 140
- 小儿中耳炎 142
- 小儿腮腺炎 144
- 小儿百日咳 146
- 小儿肺炎 148
- 小儿厌食 150
- 小儿疳积 152
- 小儿腹泻 154
- 小儿便秘 156
- 小儿遗尿 158
- 小儿夜啼 160

第七章 ▶

妇科

- 乳腺炎 162
- 痛经 164
- 月经过少 166
- 月经不调 168
- 盆腔炎 170
- 阴道炎 172
- 宫颈炎 174
- 更年期综合征 176

第八章 ▶

男科

- 急性前列腺炎 178
- 慢性前列腺炎 180
- 阳痿 182
- 早泄 184
- 遗精 186
- 不育 189

第一章 五官科

结膜炎

结膜炎是结膜组织在外界和机体自身因素的作用下而发生的炎性反应的统称，是一种眼科常见病。临床以眼分泌物增多与结膜充血为主要症状。其病因多是由于结膜大部分与外界直接接触，受到周围环境中感染性（如细菌、病毒等）和非感染性因素（外伤、化学物质及物理因素等）的刺激，导致发炎、过敏。

两根汤

板蓝根、白茅根各60克（小儿药量减半）。水煎。每日1剂，每日2次，早、晚饭后服。小儿则少量频服。禁忌辛辣。适用于急性、慢性结膜炎。

谷精草蜜茶

蜂蜜25克，谷精草、绿茶各12克。将后2味加水250毫升煮沸5分钟，去渣，加蜂蜜，分3次饭后服，每日1~2剂。适用于急性结膜炎。



三草汤

金钱草、夏枯草、龙胆草各30克，菊花100克。前3味水煎成500毫升药液，冲泡菊花，分早、晚2次服。适用于急性结膜炎。

黄菊汤

黄柏30克，菊花15克。将以上药材加入开水500毫升中浸泡2小时，用纱布过滤备用。用时以此药液外敷或洗涤患眼，每日2次，每次10分钟。一般用药1~2天即可治愈。适用于急性卡他性结膜炎。

蒲菊汤

蒲公英、菊花各30克，黄连9克。水煎服。每日1剂，每日2次。适用于急性卡他性结膜炎。

槐菊煎液熏洗双眼

槐花10克，菊花6克。上药煎汤，熏洗双眼。适用于流行性结膜炎。

胖大海敷眼睑

取胖大海3~4枚，用温开水将其泡散。用0.9%生理盐水冲洗患眼后，将泡散的胖大海覆盖患侧上下眼睑（每只眼1~2枚），用纱布固定。每晚1次，每次20分钟，3~4日即可治愈。适用于流行性结膜炎。



耳鸣

耳鸣是耳部疾病的常见症状，是指患者自觉耳内鸣响。耳鸣患者平日应注意精神调养，少思虑，静养神。居处、工作环境要肃静，如所处环境噪声强度超过80~90分贝，可采取塞耳塞、戴耳罩等措施，减少噪声对耳的损害。

枸杞羊肾粥

枸杞叶250克，羊肾1对，羊肉60克，大米60~100克，葱白2茎，盐适量。先煮枸杞叶，取汁去渣，与羊肾、羊肉、大米、葱白同煮成粥，加盐适量。每日1~2次。本方益肾填精，适用于肾虚引起的耳鸣。

猪肉煮黑豆

猪肉500克，黑豆50克。将猪肉、黑豆同煮，至烂熟。随意服之，可常服。本方健脾益肾，适用于脾肾虚弱导致的耳鸣。

甜酒煮乌鸡

白毛乌骨雄鸡1只，甜酒120毫升。加水适量同煮，熟食，连服5~6只。适用于肾虚所致的耳鸣，腰膝酸软，阳痿遗精。



苁蓉炖羊肾

肉苁蓉30克，羊肾1对，胡椒、味精、盐等各适量。将肉苁蓉及羊肾（剖洗切细后）放入沙锅内，加水适量，小火炖熟，加入调味品即可。当菜食用。本方补肾益精，适用于肾虚耳鸣，阴虚火旺者慎用此法。

柚子肉炖鸡

柚子1个（最好隔年越冬的），公鸡1只（约500克）。公鸡去毛及内脏，洗净。柚子去皮留肉。柚子肉放鸡肚内，加清水适量，隔水炖熟。饮汤吃鸡，每2周1次。适用于肾虚所致的耳鸣。

芥菜子粉塞耳法

芥菜子30克。上药研细末，分别装在药棉球里，分塞耳朵内，每晚睡前使用，次日更换。本法开郁通窍，适用于实证暴鸣。药棉大小要适度，用力勿过重，以免损伤内耳。小儿慎用此法。

葱汁滴耳法

葱汁适量。每次滴入耳内2滴。适用于因外伤瘀血聚积所致的耳鸣。

葱白塞耳法

葱白数段。将葱白放入炭火中煨热，放入耳中，每日更换3次。适用于耳鸣、耳聋。



中耳炎

中耳炎是累及中耳全部或部分结构的炎性病变，常发生于8岁以下儿童，其他年龄段的人群也有发生，它通常是普通感冒或咽喉感染等上呼吸道感染所引发的疼痛并发症。慢性中耳炎是中耳黏膜、鼓膜或深达骨质的慢性炎症，常与慢性乳突炎合并存在。急性中耳炎未能及时治疗，或病情较重，也可能形成慢性中耳炎。

白茯苓粥

白茯苓15克，粳米50克。白茯苓研细末，与粳米入沙锅内，加水500毫升，煮成稠粥，每日2次，分早晚温热服食。本品可健脾渗湿，适用于化脓性中耳炎。

大蒜丝瓜汁滴耳法

大蒜2头，丝瓜1根。将两者洗净，共捣烂，用布包挤汁，滴耳。每次3~4滴，每日3次。

蛋清香油滴耳法

取香油10毫升、1个鸡蛋的1/5蛋清，将两者充分搅拌均匀。将耳内脓液清除干净，滴入2~5滴



调好的滴耳液，每日1次。适用于急性化脓性中耳炎。此方不宜一次配制太多，否则会不新鲜，影响滴耳液的治疗效果。

蛋黄油滴耳法

鸡蛋1个（取蛋黄），放锅（不要用铁锅）内加热翻炒片刻盛出，滤出油即可，注意不要炒焦。冷却后取其油滴耳，每次滴3滴，每日坚持滴2次。适用于慢性中耳炎。

苦参黄柏散滴耳法

苦参、黄柏各3克，冰片1克，枯矾（煨白矾）2克。先将前2味烧炭，再与后2味共研为细末，一并放入烧沸并冷却的麻油中调匀备用。用时滴入患耳内，每日2次，每次2~3滴。本方可有效缓解化脓性中耳炎症状。

柏子仁香油滴耳法

柏子仁10克。将柏子仁烘干研细末，加香油成稀糊状，将药油装入滴鼻净小瓶中。先用双氧水洗拭净患耳脓液，然后将药油滴入耳道内，早、晚各1次，每次3~4滴，滴完后扯耳轮活动几下，以使药油进入中耳。如果没有并发症，可以不用其他药物。



鼻出血

鼻出血又称鼻衄，是一种常见的症状，一般发生在鼻中隔前部。轻者鼻涕中带血，重者出血不止，甚至引起失血性休克，反复出血还会造成贫血。

鼻中隔前下部血管丰富且表浅，黏膜又比较薄，与下面的软骨紧密贴在一起，出现外伤时没有缓冲的余地，很容易出血。鼻腔内的某些病变，比如炎症、肿瘤等也会引起鼻出血。这些都是鼻腔局部的原因。血小板减少等凝血功能障碍性疾病也会引起鼻出血。这些患者的血管稍有破损，就会出血不止。中老年人的动脉趋于硬化，血管脆性增加，比年轻人更容易出血；血压较高的人，一旦出血更不容易止住。

鼻出血时，可冷敷额部，用手指捏紧鼻孔，如无效则可用浸油的棉花或纱布条塞鼻腔。止血后检查病因再作根本处理。

白萝卜饮

白萝卜数个，白糖适量。将萝卜洗净、切碎、绞汁，用白糖调服。每次50毫升，每日3次，



连服数剂。本方可清胃泻热、凉血止血，适用于胃热上蒸引起的鼻出血、鼻燥、口臭、口渴等。

空心菜饮

空心菜250克，白糖适量。将空心菜洗净，和糖捣烂，冲入沸水饮用。本方可清肝泻火、宁络止血，适用于肝火引起的鼻出血。

青蒿茶

青蒿30克。捣汁，以温开水冲之，代茶饮。本方可清肝泻火、宁络止血，适用于鼻出血。

姜塞鼻法

干姜1块。将干姜削尖，用湿纸包裹后放火边煨，然后塞入鼻孔。适用于鼻出血不止。

荸苳莲藕饮

白萝卜、荸苳、莲藕各500克。以上3味药材分别洗净切片，水煎服。每日1剂，连服3~4剂。适用于肺热引起的鼻出血。

旱莲草猪肝汤

旱莲草60克，猪肝250克。水煎服。每日1剂，连服数剂。本方滋补肾阴、清热止血，适用于鼻出血，兼见头晕耳鸣、鼻中干燥灼热、腰膝酸软等症。



鼻炎

鼻炎是鼻腔黏膜和黏膜下层的急、慢性炎症。主要表现为鼻塞，鼻流浊涕，嗅觉减退，并伴有发热、喷嚏、头痛、头胀、咽部不适等症。鼻炎有急性鼻炎、慢性鼻炎、萎缩性鼻炎、过敏性鼻炎之分。急性鼻炎即通常所讲的“伤风”，往往是上呼吸道感染的一部分。慢性鼻炎是一种常见的鼻腔和黏膜下层的慢性炎症，大多由急性鼻炎反复发作、迁延不愈引起。萎缩性鼻炎是鼻腔黏膜、鼻甲萎缩的疾病。过敏性鼻炎是身体对花粉、药物等过敏而引起的鼻部异常反应。鼻炎患者平时应加强身体锻炼，以提高身体抵抗力，帮助预防和治疗鼻炎。

姜枣红糖茶

生姜、红枣各10克，红糖60克。前2味煮沸加红糖，代茶饮。本方适用于急性鼻炎，流清涕。亦适用于慢性鼻炎。

芥菜粥

芥菜头适量，大米50克。将芥菜头洗净，切



成小片，同大米煮粥。作早餐食用。本方可健脾开胃、通鼻利窍，适用于急、慢性鼻炎。

葱白汁熏口鼻法

葱白10根。葱白捣烂绞汁，涂鼻唇间；或用开水冲泡后，趁温熏口鼻。适用于气滞血瘀型慢性鼻炎，症见鼻塞、涕黄稠或黏白。

蜂蜜涂鼻法

蜂蜜适量。先用温水洗去鼻腔内结痂和分泌物，充分暴露鼻黏膜后，再用棉签蘸蜂蜜涂患处，早、晚各涂1次。至鼻腔无痛痒、无分泌物、无结痂、嗅觉恢复为止。适用于萎缩性鼻炎。

丝瓜藤猪肉汤

丝瓜藤（取近根部者）2~3节，瘦猪肉60克，盐适量。将丝瓜藤洗净，切成数段，猪肉切成块，同放锅内加水煮汤，加盐调味即可。饮汤吃肉，5次为1个疗程，连用1~3个疗程。适用于萎缩性鼻炎。

桃树叶塞鼻法

嫩桃树叶1~2片。将桃叶片揉成棉球状，塞入患鼻10~20分钟，待鼻内分泌大量清涕不能忍受时取出。每日4次，连续用1周。适用于萎缩性鼻炎。



牙痛

牙痛为口腔疾病常见症状之一。以牙齿及牙龈红肿疼痛为主要表现，多因平时口腔不洁或过食膏粱厚味或胃腑积热、胃火上冲，或风火邪毒侵犯伤及牙齿，或肾阴亏损、虚火上炎、灼烁牙龈等引起。

鸭蛋牡蛎肉粥

咸鸭蛋2个，干牡蛎肉100克，大米适量。将鸭蛋打碎，三者同煲粥，连吃2~3天。适用于牙痛、牙龈红肿等虚火牙痛。

西洋参饮

西洋参5克。将西洋参研细末，用纱布包好，然后放入茶壶中，用沸水冲泡即可。可像喝茶一样饮用。适用于阴虚发热、虚火等引起的牙痛。

杏仁大蒜外敷法

洗净脸部，取苦杏仁、大蒜各适量，捣碎成泥，外敷于太阳穴处，然后用胶布固定。左侧牙痛应外敷于右侧太阳穴处，右侧牙痛则外敷于左侧太阳穴处。适用于缓解牙周炎、牙髓炎等引起的牙痛。