

# 民间偏方

## 养生治病一本通

养肾、补脾、美颜怎么吃？  
咳嗽、便秘、失眠……怎么治？

药就在你身边，就在餐桌上，偏方养生治病，想健康就能“享健康”。

张伟（主任医师）  
满江（主任医师） 主编

河北出版传媒集团  
河北科学技术出版社

### 洋葱健胃

杀菌散寒、降压降脂



洋葱

### 黄芪补脾

补中益气、利尿消肿



黄芪

### 蜂蜜润肺

润喉通肠、止痛解毒



蜂蜜

### 蝉蜕利咽

散风除热、息风开音



蝉蜕

### 枸杞养肾

补肾润肺、养肝明目



枸杞



**小偏方、大疗效，中华医药真奇妙！  
民间小偏方，花钱不多，疗效显著，  
深受老百姓的喜爱。**

本书以科学实用、养生治病为基础，以制作简单、取材容易、疗效显著为原则，将民间流传多年的实用偏方进行整理汇集，可谓养生治病又保健，省钱省力又省时，是现代家庭必备的健康宝典。

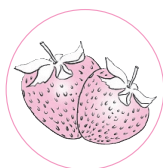


# ◀ 目录 Contents

## 目录

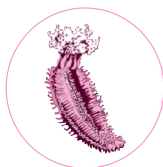
### 第一章 闲话偏方：方小效果大

- 华佗用紫苏煎汤解蟹毒 / 004
- 太医用车前子粥治腹泻 / 005
- 慈禧用茯苓饼养生美颜 / 007
- 武则天用偏方当“洗面奶” / 008
- 光绪帝用偏方当“洗发水” / 010
- 公主用偏方当“口服液” / 012



### 第二章 偏方益寿，补养五脏

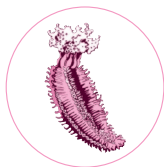
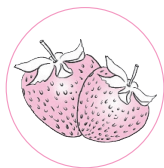
- 补心养阴方 / 016
- 温补心阳方 / 018
- 滋补肝阴方 / 020
- 温补肝阳方 / 022
- 滋阴补脾方 / 024
- 温脾补阳方 / 026
- 滋阴补肺方 / 028
- 温补肺阳方 / 030
- 滋阴补肾方 / 032
- 温补肾阳方 / 034



### 第三章 常见病症偏方

- 发 热 / 038





- 咳嗽 / 040
- 呕吐 / 042
- 胃痛 / 044
- 消化不良 / 046
- 腹泻 / 048
- 头痛 / 050
- 眩晕 / 052
- 失眠 / 054
- 神经衰弱 / 056

## 第四章 内科疾病偏方

- 感冒 / 060
- 哮喘 / 062
- 支气管炎 / 064
- 肺结核 / 066
- 高血压 / 068
- 低血压 / 070
- 冠心病 / 072
- 心绞痛 / 074
- 动脉硬化 / 076
- 胃炎 / 078
- 胃下垂 / 080
- 胃、十二指肠溃疡 / 082
- 痢疾 / 084
- 便秘 / 086
- 肝炎 / 088
- 肝硬化 / 090
- 慢性胆囊炎 / 092
- 胆石症 / 094



## 目录

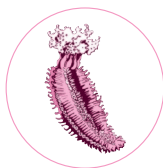
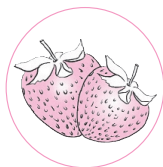
- 肺炎 / 096
- 肺气肿 / 098
- 胸膜炎 / 100
- 慢性肾炎 / 102
- 肾结石 / 104
- 肾病综合征 / 106

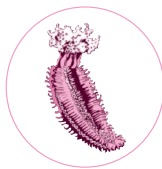
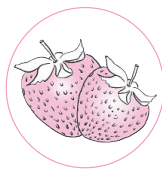
### 第五章 外科疾病偏方

- 痔疮 / 110
- 脱肛 / 112
- 肛裂 / 114
- 疝气 / 116
- 疮疡 / 118
- 疥疮 / 120
- 颈淋巴结结核 / 122
- 慢性阑尾炎 / 124
- 破伤风 / 126
- 烧烫伤 / 128

### 第六章 肿瘤科疾病偏方

- 食管癌 / 132
- 胃癌 / 134
- 肠癌 / 136
- 肝癌 / 138
- 肺癌 / 140
- 鼻咽癌 / 142
- 乳腺癌 / 144
- 宫颈癌 / 146





- 白血病 / 148
- 膀胱癌 / 150

## 第七章 妇科疾病偏方

- 痛 经 / 154
- 月经不调 / 156
- 闭 经 / 158
- 子宫脱垂 / 160
- 子宫颈炎 / 162
- 白带增多症 / 164
- 阴道炎 / 166
- 盆腔炎 / 168
- 宫颈糜烂 / 170
- 产后恶露 / 172
- 缺 乳 / 174
- 回 乳 / 176
- 产后诸症 / 178
- 避 孕 / 180
- 不孕症 / 182

## 第八章 男科疾病偏方

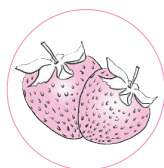
- 阳 痿 / 186
- 遗 精 / 188
- 早 泄 / 190
- 性欲低下 / 192
- 附睾炎 / 194



## 目录

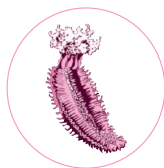
### 第九章 儿科疾病偏方

- 小儿厌食 / 198
- 小儿惊厥 / 200
- 小儿咳嗽 / 202
- 小儿感冒发热 / 204
- 小儿痢疾 / 206
- 小儿夜哭 / 208
- 小儿腹泻 / 210
- 小儿遗尿 / 212
- 鹅口疮 / 214
- 小儿流涎症 / 216
- 佝偻病 / 218
- 儿童多动症 / 220
- 新生儿黄疸 / 222
- 消化不良 / 224



### 第十章 五官科疾病偏方

- 沙眼 / 228
- 青光眼 / 230
- 老年性白内障 / 232
- 耳鸣 / 234
- 耳聋 / 236
- 鼻炎 / 238
- 咽喉炎 / 240
- 牙痛 / 242
- 牙周病 / 244
- 口疮 / 246
- 口臭 / 248

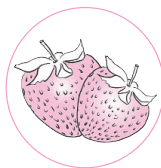




● 失音 / 250



## 第十一章 皮肤科疾病偏方



● 痱子 / 254

● 冻疮 / 256

● 痤疮 / 258

● 湿疹 / 260

● 脱发 / 262

● 白发 / 264

● 鸡眼 / 266

● 雀斑 / 268

● 癣 / 270

● 白癜风 / 272

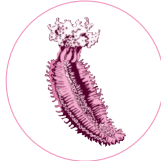
● 梅毒 / 274

● 尖锐湿疣 / 276

● 带状疱疹 / 278



## 第十二章 美容偏方



● 减肥轻身方 / 282

● 润肤白面方 / 284

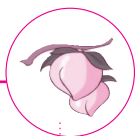
● 润发香发方 / 286

● 洁齿白牙方 / 288

● 祛斑洁面方 / 290

● 悦颜去皱方 / 292





# 前言

## Foreword

### 前言

对医者来说用药如用兵，如果把那些出于名医之手的医药方剂视为正规部队，偏方便是游击队，同样为患者解除痛苦。偏方是原生态，是现代方剂和新生药物取之不尽的源泉。自神农氏尝百草以来，经历五千年的风雨洗礼，留下来的偏方变成了医学界的一朵最绚丽的奇葩。“小偏方治大病”之说，有口皆碑，深入人心。例如：一杯白开水就能止住打嗝；一块生姜治百病；刚摘下的绿叶就能使癫痫患者马上苏醒……这些民间的偏方简单易行，疗效显著，方便实用，甚至很多偏方不花分文就能治好疑难杂症，使西医不得不承认中医之神奇。这些偏方都是五千年中华民族智慧的结晶，是先辈们长期积累下来的宝贵财富，是我们的“国宝”，更是我们中国人的骄傲。作为一个中国人，我们有义务保护好祖先留下的“国宝”，有责任让它闪耀出更辉煌的光芒照亮世界，济世救人，造福人类。

我们本着“撷取精华，切与实际，灵验实效，简便易行”的原则，编写了这本《民间偏方养生治病一本通》，本书以科为纲，以病统方，分为内科、外科、肿瘤科、妇科、男科、儿科、五官科、皮肤科、美容科。将各种疾病的症状、病因、特点、中医辨证论治，及每种病的配方、制用法和功效主治等做了系统地分析，条目清晰，简明扼要，适合大众日常保健的需求。本书既适合医生用于临床，又适合广大百姓自学自用，无论有无医学知识，让你一看就懂，一用就灵。



本书中将尽显中国偏方之神奇妙用，例子比比皆是。我们也期待《民间偏方养生治病一本通》能深入到每个家庭，作为广大读者的家庭“医疗顾问”。基于对广大读者负责任的态度，本书推荐给慢性病或者初病的患者使用，对于较重的病症，编者建议患者接受专业医师的诊治，以免延误病情。

编者

## 第一章 DIYIZHANG

# 闲话偏方： 方小效果大





## 本章看点



- 华佗用紫苏煎汤解蟹毒
- 太医用车前子粥治腹泻
- 慈禧用茯苓饼养生美颜
- 武则天用偏方当“洗面奶”
- 光绪帝用偏方当“洗发水”
- 公主用偏方当“口服液”



## 华佗用紫苏煎汤解蟹毒

据说有一天，名医华佗在一家酒店里小饮，碰巧遇到一群年轻人正在进行吃螃蟹比赛，吃空的蟹壳都堆成了一座小山。华佗深知螃蟹的性味，就上前劝他们说：吃多了会闹肚子，甚至会有生命危险。这群年轻人不但不听他的劝告，反而越发吃得不亦乐乎。

当天晚上，这群年轻人和华佗都投宿在这家酒店里。果然不出华佗所料，半夜里，吃螃蟹的那几位年轻人喊肚子痛，有的痛得抱着肚子在地上直打滚。由于当时还没有治疗这种疾病的良药，华佗很着急。忽然，华佗想起一次他在采药时，见到一只小水獭吞吃了一条鱼，肚子撑得像鼓一样。它一会儿下水，一会儿上岸，显得很难受。后来，它爬到岸上，吃了些紫色的草叶，不久便没事了。

华佗想，那种紫色的草叶能解鱼毒，应该也能解蟹毒，不妨试试。于是他立即唤醒徒弟到郊外去采了些那种紫色的草，又立即煎汤给那几个年轻人服下。过了一会儿，几个年轻人的肚子果然不痛了。年轻人这才知道他就是名医华佗，个个对他的医术赞不绝口，并拱手称谢。

华佗心想，这种草药还没名字，患者吃了它确实会感到舒服，今后就叫它紫舒吧！意思是服后能使腹中舒服。因为字音相近，又属草类，后人就把它称作了紫苏。紫苏目前仍是民间用于治疗食鱼蟹中毒的常用中药。

华佗不仅用紫苏治过蟹毒，他还用青苔治过蜂毒呢。有一次，华佗在行医途中看到一位大姐在路旁痛哭，以为她病了，急忙上前，只见她眼睛、鼻子肿得一样平，双眼成了一条缝，华佗一看方知是为马蜂所



蜇。可是药箱里没有治疗马蜂毒的特效药，怎么办呢？他寻思着，忽然眉头一展，有了主意，连忙叫徒弟到茅房后边阴暗的地方寻了些绿苔。华佗很快把绿苔揉碎，敷在那女子脸上。转眼间，那女子就说感到阴凉，不痛了。华佗嘱咐那女子，让她自己回家后再用绿苔敷几次，几天后那妇女的脸果然就好了。回去后华佗的徒弟不明白其中的奥妙，问师傅怎么知道绿苔可以治蜂毒，是不是哪本药书上有记载。于是，华佗就给他讲了为什么绿苔能治蜂毒的原因。

华佗说，有一年夏天，他正在屋巷口纳凉，看到一只蜘蛛在巷口结网，忽然空中飞来一只大马蜂，落在了蜘蛛网上。蜘蛛爬过来，伏在马蜂身上，想吃马蜂肉，但被马蜂蜇了一下，蜘蛛立刻缩成一团，肚皮肿了起来。后来，蜘蛛从网上掉下来，落在绿苔上打了几个滚，把肚皮在绿苔上擦了几下，肚皮就消肿了。它重新爬上网去吃马蜂，又被马蜂蜇了一下，蜘蛛又跌下来爬在绿苔上面滚了几下，擦了几擦，再一次爬上网跟马蜂斗。这样上下往返了三四次，后来终于把马蜂吃掉了。华佗就想马蜂毒属火，绿苔属水，水能克火，所以绿苔能治蜂毒。于是，用绿苔治蜂毒的偏方便流传后世了。

## 太医用车前子粥治腹泻

据《苏沈良方》记载，北宋大文豪欧阳修有一次得了急性腹泻症，虽说不是什么大病，但太医院的大夫对其却束手无策。他夫人听说集市上有位老中医卖治疗腹泻的药，三文铜钱一帖，服过此药的人都说效果很好，就让欧阳修买一帖吃吃看。欧阳修说：“咱们这些人的体质，和一般的劳动之人不一样，他们敢吃的药，我们却不可以轻易尝试，以免出现意外。”可是他的夫人却瞒着他买了一帖，搅在太



医院医生开的处方中，给欧阳修服下。结果，一剂药喝下去，欧阳修的腹泻就全好了。

病好以后，欧阳修的夫人才如实相告，欧阳修听后忙命人把卖药的老中医叫来，并许以重金求其良方。那老中医经不住百般恳求，才说：“这方是用车前子一味，碾成细末，每次二钱，搅在稀米粥里服下，治疗水泻（解水样便）很灵验。”小小车前子，竟有如此功效！

其实，《神农本草经》中就有车前子的记载。车前子是车前草科植物车前或平车前的种子，其性味甘寒，入肾经、膀胱经，可利尿、清热、祛痰、明目。治疗暑湿泻痢、小便不通、尿血、淋浊带下、咳嗽多痰、湿痹、目赤障翳。可入汤剂，入丸散，或煎汤外用，或研末外撒。

凡事都有两方面，车前子也不例外。毋庸置疑，车前子具有良好的止泻效果，但并非对所有的腹泻都有效。因其性寒，可利尿，主要用来治疗湿热或暑湿所致的腹泻，而对于寒湿、食滞、肝气乘脾、脾胃虚弱、肾阳虚衰所致的腹泻应慎用或禁用。从现代医学角度来讲，其治疗急性胃肠炎具有较好的疗效，但不能单独用于治疗痢疾。痢疾时腹痛明显，伴里急后重、痢下赤白黏液，且便后痛不减。而且应当明记，车前子虽是单味中药，但使用时亦应在辨病与辨证的基础上使用。

历史上妙用偏方治病的例子还很多很多，我们在这里就不再一一举例。总之，我们一定要正确、有效地利用好老祖先留给我们的中医宝藏，让小偏方更好地为我们的养生之路保驾护航。



## 慈禧用茯苓饼养生美颜

“茯苓夹饼”现在是北京名特食品。因为慈禧爱吃，并且治好了老佛爷的头痛病，所以身价百倍，大多来北京的人都要买上几盒带回去。它在老佛爷的眼中可是名副其实的小偏方呢！

北京城外的香山有个法海寺。早年寺内的老方丈素有“老寿星”之称。多少年来到此进香的人，就听说老方丈已九十九岁了。若问他到底多大岁数，他连自己也说不清了。但是老方丈精神特好，每天除了坐禅、练功，就是上山采药。他除了吃松子，便是吃自己亲手烙的不知名的小圆饼儿。

这一年，慈禧在香山行宫养病，听说了此事，但是慈禧哪肯放下老佛爷架子，还是叫人用轿子将老方丈抬进了香山行宫。慈禧还算客气，善待了老方丈，临走时，老方丈才向太后进献自己亲手制作的圆饼数枚。慈禧连吃三枚，便觉精神清爽许多。三天过后，心疼病一扫而光。这时候，她才想着应该躬身下问，自己亲访老方丈。一来略表谢意，二来如果能将这小饼饼的制作方法讨过来，那是最好不过的。于是次日清晨，慈禧便来到法海寺。一进庙门，就闻到奇香冲鼻而来，她径直走向方丈禅房，这才发现老方丈正在烙制自己前日吃过的小圆饼。见太后驾临，方丈急忙迎接。慈禧好生慰问一番，方才请教此物底细。老方丈说：“人生在世不求仙，五谷百草保平安。此饼乃是老衲所采茯苓所制，名曰‘茯苓饼’，有养生健身奇效。”说着说着，他又取来自己采集之物给太后观看。太后连声称赞，并熟记在心。慈禧回京之后，把御医和御膳房名厨叫来，如此这般一说，限令他们试制“茯苓饼”。时隔不久，美食就献于太后面前了。御医研讨后的制作方法，被载入太医院“仙方



册”中，御膳房制作“茯苓饼”的名厨也得到了重赏。据一些在慈禧太后身边服侍多年的人回忆说，老佛爷自从经常进食“茯苓饼”后，还真的返老还童了。她不仅很少犯心疼病，而且头发也由白变黑了。

茯苓有何好处？根据中医古书记载，人常吃茯苓有安神、益脾、利水、渗湿诸功能，对脾虚、失眠、心悸、水肿更佳，对妇女及老年人滋补最好。下面将茯苓饼的具体制作方法详细介绍：淀粉 500 克，精面粉 125 克，核桃仁 1875 克，绵白糖 1875 克，蜂蜜 925 毫升，桂花 125 克，食用油适量。核桃仁切成细末。锅中加入蜂蜜和绵白糖熬熔，蒸发掉一些水分，加入核桃仁末、桂花调拌成为馅料。淀粉放入盆里，加入面粉拌匀，再加入适量清水搅拌成面浆。烘盘放在火炉上烧热，底面擦匀食用油，取面浆一汤匙放在烘盘中间摊匀，盖上烘盘盖，数秒钟后打开，取出烘熟的皮子。皮子平放在案板上，加入馅料 40 克摊开摊平，四周要小于皮子，然后再盖上一张皮子即成。

## 武则天用偏方当“洗面奶”

现在的“洗面奶”品牌各种各样，有本土的，有国际的，那些手掌大小就要千元一瓶的也早已走进了寻常百姓家。虽然品牌辈出，但有一句话却是很多人的共同感受：现在很多东西越来越不及原来的质量好。比如电脑主机箱，在 20 世纪 90 年代的时候，机箱坚硬得能站人。可如今呢？别说站人，就是拿在手里都感觉“弱不禁风”，确实要“轻拿轻放”。这里且不说这些铁制的“硬”件和那些“洗面奶”的“软件”质量如何，与其花大把的钞票去买那些质量不能保证的“洗面奶”，还不如留心我们身边的一草一木——价格低廉又无不良反应的绿色美容品。说起用本草美容，不仅想起令很多现代女性都艳羡的人——一代女皇武