

● 偏方胜似名医

● 土方子治大病

● 不花钱也能治好病



# 民间 偏方

杨胤  
陈觉敏

编者



中医古籍出版社

● 偏方胜似名医

● 土方子治大病

● 不花钱也能治好病



新  
编  
珍  
藏

编著



中医古籍出版社

责任编辑：高福庆  
封面设计：安雅飞扬

**图书在版编目(CIP)数据**

民间偏方 / 杨胤, 陈觉敏编著. —北京: 中医古籍出版社, 2005.9

ISBN 7-80174-339-3

I. 民... II. ①杨... ②陈... III. 土方—汇编  
IV. R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 096854 号

中医古籍出版社出版发行  
(北京东直门内南小街 16 号 100700)  
全国各地新华书店总店经销  
960×680 毫米 16 开 14.5 印张 300 千字  
2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷  
印数: 0001~5000 册  
ISBN 7-80174-339-3/R·338  
定价: 24.00 元

## 前 言

“有什么别有病，没什么别没钱。”

曾几何时，这句话成了人们经常调侃的经典语言。的确，人们总是不希望自己有病而希望自己有錢，希望自己没病而不希望自己没钱。但是生活并不能总是如我们所愿，当我们希望落空的时候，你会怎么做呢？

现在的人们总是害怕自己得病，除了自己要受到病痛的折磨之外，不菲的医药费恐怕也会让患者感到难以承受吧。我想每一个人对此都深有感触，普普通通的感冒，到医院去治疗，都要花上几百元，更不要说是什么其他严重疾病了。

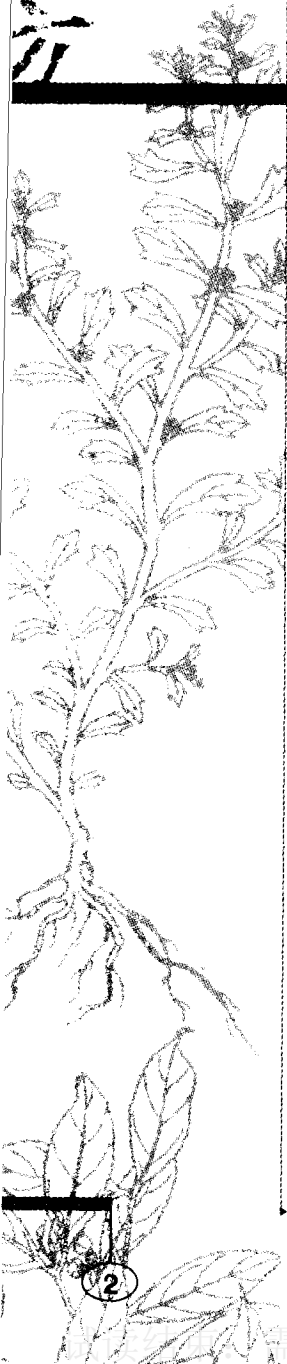
那么到底有没有更好的方法，既可以解除患者的病痛，又能省钱呢？

当然有！那就是我们中国数千年流传下来的偏方！

俗语说：“偏方治大病。”虽然有些夸张，但是偏方的用处不可小视。很多现代医学无法治愈的疾病，就是靠流传下来的民间偏方治好的。现在，医学界对偏方的重视程度也是越来越大，有很多人都致力于研究偏方，把我们祖先的宝贵经验和现代医学结合起来治疗疾病，取得了良好的效果。

作为中国传统文化中的瑰宝，偏方给深受病痛折磨的人带来了福音。只要花费很少的钱，在家里自己动手，就可以去除身上的病魔。

当然，在民间流传的数以万计的偏方，也是良莠不齐，有些并不能治愈疾病。为此，我们有幸请到了多年从事医学工作，有着丰富临床经验的许多著名医师和药剂师，请他们帮助我们



对搜集到的民间偏方进行医学上的筛选和鉴定。

这些专家们不辞辛劳，在每天繁忙工作之余，对这些偏方进行认真地分析和研究，从中筛选出适宜患者的各种良方。在他们身上，我们看到的是白衣天使“治病救人，救死扶伤”的敬业美德。

需要特别提示的是：偏方验方的使用要因病而宜，当使用无效或病情较重的情况下，患者应该及时请医生诊疗，以免延误病情。

当我们把这些专家筛选的良方编辑成书的时候，我们的心中只有一个想法：希望普天之下的人们，都有健康的身体，不再为病痛折磨！

为了使读者轻松地阅读本书，我们特地选编了一些健康小常识和医疗小笑话印在切口空白处，希望这些温馨小贴士带给您身心的愉快。

# 目 录

## 呼 吸 系 统 (壹)

咳嗽	肺气肿	肺炎	肺结核	肺病	慢性支气管炎	急性支气管炎	支气管肺炎	风寒感冒	风热感冒	流行性感冒	感冒	
●	26	23	20	17	17	11	7	7	5	2	1	1

## 消 化 系 统 (貳)

原发性肝癌	肝炎	脂肪肝	肝病	便血	咯血	出血	呕吐	胃炎	胃出血	胃溃疡	急性胃肠炎	胃下垂	胃病	
●	72	66	60	60	58	55	55	50	40	39	38	37	32	32

# 民間秘方

## 血液循環系統 (叁)

白細胞減少症	高血脂	高血壓	心律失常	心肌梗塞	心力衰竭	冠心病	心臟	便秘	疰疾	痢疾	潰瘍性結腸炎	腸病		
●	101	93	96	94	92	92	86	86	86	79	78	76	73	73

## 泌尿生殖系統 (肆)

陽痿	慢性前列腺炎	淋症	男性不育症	膀胱炎	泌尿系結石	糖尿病	血尿	腎炎	急性腎衰	慢性腎衰	腎病	低血糖綜合症		
●	105	123	126	119	113	116	112	110	105	105	104	104	104	103

# 民間秘方

## 外科 (陆) 运动神经系统 (伍)

骨折	腰背痛	跌打损伤	脱肛	痔疮	疝气	阑尾炎	胆囊炎		眩晕	头痛	失眠	类风湿性关节炎	风湿性关节炎
●	165	155	153	151	146	145	144	143	143	141	139	134	133

## 妇科 (柒)

习惯性流产	月经病	产后缺乳	产后大便难	女性不孕症	更年期综合症	女性阴冷	乳腺癌	痛经	闭经	妇女白带病
●	176	175	173	173	172	169	166	165	163	160



# 民間偏方

## 五官 (捌)

咽喉肿痛	咽喉	口疮	口腔	急性鼻炎	过敏性鼻炎	鼻出血	鼻	牙痛	牙病	眼疲劳	远视眼	近视眼	眼病
●	187	187	186	186	185	183	183	182	182	181	180	178	178

## 美容 (玖)

脱发	减肥	痤疮	蝴蝶斑和皮肤衰老	雀斑	黄褐斑	增白养颜	女性延缓衰老	润发泽乌	美目护眼	女性隆胸丰乳	慢性咽喉炎		
●	219	211	210	209	207	205	202	201	199	197	197	197	192

## 《呼吸系统》

### 感 冒

#### 1. 流行性感冒

是由流感病毒引起的一种急性传染病，初发时高烧、怕冷、头痛、鼻塞、流清涕、咽喉肿痛，严重的还会剧烈咳嗽和恶心呕吐。潜伏期大约1—2天。起病大多突然，全身症状较重而呼吸症状较轻。开始可表现为畏寒、发热，体温可高达39—40℃，同时患者感到头痛、全身酸痛、软弱无力，且常感眼干、咽干、轻度咽痛，部分病人可有喷嚏、流涕、鼻塞。有时可见胃肠道症状，如恶心、呕吐、腹泻等。发热与上述症状一般于1—2天达高峰，3—4日内退热，症状随之消失。乏力与咳嗽可持续1—2周。

##### 偏方1：大蒜

原料：大蒜适量，随意随时食用，最好捣汁。

用法：大蒜20克，捣碎取汁，开水冲服，日服数次，见效甚快。

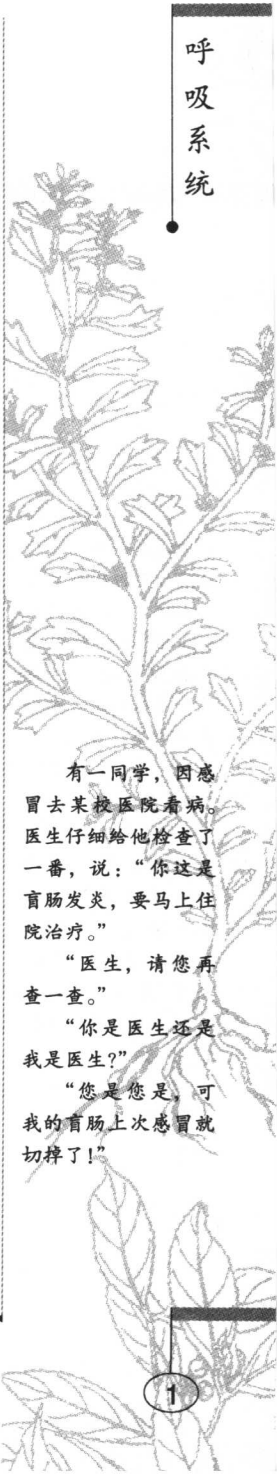
功效：此法适合感冒初期，收效甚佳，也可用于感冒的预防。

##### 偏方2：绿豆茶

原料：茶叶5克，绿豆30克，红糖适量。

用法：茶叶装于纱布袋中，绿豆洗净捣碎，加清水300毫克，煎至150毫升，去茶叶，加红糖，煎至溶化，分1~2次食豆喝汤。

功效：适用于流行性感冒。

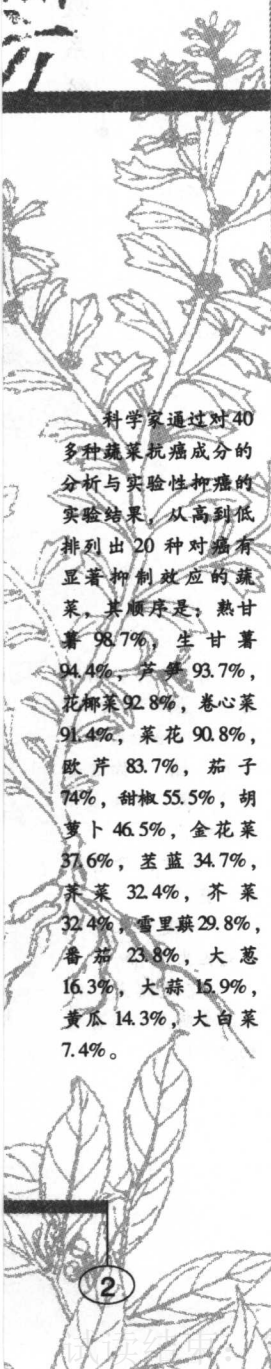


有一同学，因感冒去某校医院看病。医生仔细给他检查了一番，说：“你这是盲肠炎，要马上住院治疗。”

“医生，请您再查一查。”

“你是医生还是我是医生？”

“您是您，可我的盲肠上次感冒就切掉了！”



科学家通过对40多种蔬菜抗癌成分的分析与实验性抑癌的实验结果，从高到低排列出20种对癌有显著抑制效应的蔬菜，其顺序是：熟甘薯98.7%，生甘薯94.4%，芦笋93.7%，花椰菜92.8%，卷心菜91.4%，菜花90.8%，欧芹83.7%，茄子74%，甜椒55.5%，胡萝卜46.5%，金花菜37.6%，苜蓿34.7%，芥菜32.4%，芥菜32.4%，雪里蕻29.8%，番茄23.8%，大葱16.3%，大蒜15.9%，黄瓜14.3%，大白菜7.4%。

**偏方3：葱蒜饮**

原料：葱白250克，大蒜120克。

用法：葱白、大蒜洗净后拍裂，加水800毫升，煮熟，去渣。每日服3次，每次100~150毫升。

功效：适用于预防流感。

**偏方4：鸭跖竹叶饮**

原料：鸭跖草60克，淡竹叶30克。

用法：鸭跖草、淡竹叶同煎2次，每次用水500毫升，煎半小时，两次混合，取汁。当茶饮。

功效：适用于流感，高热烦渴，或原因不明的高烧。

**偏方5：苦菜野菊花汤**

原料：苦菜50克，野菊花15克。

用法：苦菜、野菊花水煎2次，每次用水400毫升，煎半小时，两次混合，去渣取汁。分2~3次服用。

功效：适用于流行性感冒，上呼吸道感染，急性咽炎，扁桃体炎。

**偏方6：苦瓜白萝卜汤**

原料：苦瓜1根，白萝卜25克，葱白6段，水适量。

用法：锅内装入苦瓜片、白萝卜片、葱白，加水煮开，改用文火炖熟止。

功效：有化痰止咳功用，对治疗流行性感冒有很大作用。

**2. 风热感冒**

风热感冒的症状表现为发热重、微恶风、头胀痛、有汗、咽喉红肿疼痛、咳嗽、痰粘或黄、鼻塞黄涕、口渴喜饮、舌尖边红、苔薄白微黄。

**偏方1：生橄榄**

原料：生橄榄适量。

用法：嚼服生橄榄。

功效：咽喉红肿疼痛者，嚼服生橄榄有清热、喉咙止痛的

作用。

**偏方 2：杨桃**

原料：生杨桃。

用法：生杨桃洗净吃。

功效：对因风热感冒兼咳嗽、喉痛者有效。

**偏方 3：菊花茶**

原料：菊花 5 克。

用法：开水冲泡，代茶饮。

功效：适用于风热感冒。

**偏方 4：桑菊豆豉饮**

原料：菊花 5 克，桑叶 5 克，豆豉 3 克。

用法：煎水饮。

功效：适用于风热感冒。

**偏方 5：薄荷芦根饮**

原料：芦根 30 厘米、薄荷 25 克。

用法：煎水饮用。

功效：适用于风热感冒。

**偏方 6：白菜绿豆饮**

原料：白菜头 1 个，洗净切片，绿豆芽 15 克。

用法：煎水饮用。

功效：适用于风热感冒。

**偏方 7：薄荷粥**

原料：薄荷鲜品 30 克（干品 10 克），粳米 60 克。

用法：薄荷鲜品 30 克（干品 10 克），加水稍煎取汁约 150 毫升。另将粳米 60 克煮至将熟，加薄荷汁略煮，加冰糖。空腹食。

功效：适用于风热感冒。

**偏方 8：白菜萝卜饮**

原料：白菜心 250 克，萝卜 60 克，红糖适量。

用法：白菜心切段，萝卜切片，加清水 40 毫升，煮熟后，下红糖，继续煮至糖溶，分 1~2 次食菜，喝汤。

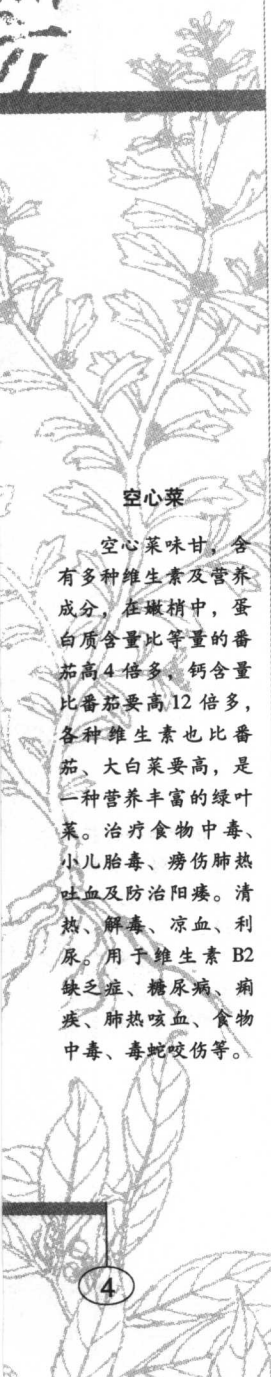
功效：适用于风热感冒，咳嗽，咽痛。



祖母和孙女在诊室里。“解开衣服。”医生对漂亮的姑娘说。

“不，大夫。”老太太说，“我是病人。”

“是吗？那么伸出舌头。”



空心菜

空心菜味甘，含  
有多种维生素及营养  
成分，在嫩梢中，蛋  
白质含量比等量的番  
茄高4倍多，钙含量  
比番茄要高12倍多，  
各种维生素也比番  
茄、大白菜要高，是  
一种营养丰富的绿叶  
菜。治疗食物中毒、  
小儿胎毒、癆伤肺热  
吐血及防治阳痿。清  
热、解毒、凉血、利  
尿。用于维生素B2  
缺乏症、糖尿病、痢  
疾、肺热咳血、食物  
中毒、毒蛇咬伤等。

偏方9：茼蒿冰糖饮

原料：茼蒿150克，冰糖适量。

用法：茼蒿去须根，加水300毫升，煮熟去渣留汁，加入冰糖。分1~2次服用。

功效：用于风热感冒，咳嗽痰浓。

偏方10：银菊二花粥

原料：金银花、菊花各10克，粳米100克，白糖适量。

用法：金银花、菊花洗净焙干，共研末，粳米加水熬成粥，下菊花、金银花末及白糖，调匀。分两次服。

功效：适用于风热感冒，头痛目赤，咽喉肿痛，冠心病，高血压。

偏方11：金银花蜂蜜饮

原料：金银花30克，蜂蜜适量。

用法：金银花水煎2次，每次用水300毫升，煎半小时，两次混合，取汁调入蜂蜜。分3次1日服完。

功效：适用于风热感冒，咳嗽痰多，咽痛，大便干燥。

偏方12：银花芦根汤

原料：金银花、芦根各30克，薄荷、白糖适量。

用法：金银花、芦根加水500毫升烧开后，再放薄荷，烧开。取汁分2次冲入白糖调匀服。

功效：用于风热感冒，咳嗽痰浓。

偏方13：菊花蜂蜜饮

原料：菊花50克，蜂蜜适量。

用法：菊花加水1000毫升，烧开后，倒出保温30分钟，过滤，待凉至50摄氏度时，加入蜂蜜，搅匀，当茶饮。

功效：适用于风热感冒，头痛，大便秘结。

偏方14：番茄甘蔗汁

原料：鲜番茄汁200毫升，鲜甘蔗汁20毫升。

用法：将鲜番茄汁、鲜甘蔗汁两者混合调匀，分1~2次服。

功效：适用于风热感冒，口干舌燥。

**偏方 15：薄荷糖**

原料：红糖 500 克，薄荷粉 30 克。

用法：红糖放入铝锅中，加少许清水，小火熬稠，加入薄荷粉调匀，继续熬至拉起丝状不粘手时，停火，即倒入涂有熟油的搪瓷盘中，稍冷，切成小方块，可随时食用。

功效：用于风热感冒，头痛发热，鼻塞流浓涕，咳嗽痰浓。

**偏方 16：山楂桑菊茶**

原料：山楂 20 克、桑叶、菊花、决明子各 10 克。

用法：山楂、桑叶、菊花、决明子分别洗净，水煎 2 次，每次用水 400 毫升，煎半小时，两次混合，分 2 次服。

功效：适用于风热感冒，高血压，高血脂，头晕目眩。

**偏方 17：红枣银菊汤**

原料：红枣 30 克，金银花、菊花各 15 克。

用法：红枣，金银花、菊花水煎 2 次，每次用水 300 毫升，煎 20 分钟，两次混合，取汁，当茶饮。

功效：适用于风热感冒。

### 3. 风寒感冒

风寒感冒多由受风寒引起。症状主要是：轻微发热、无汗、头痛身痛、鼻塞流清涕、咳嗽、吐稀白痰、口干渴或渴喜热饮。

**偏方 1：面粉红糖粥**

原料：小麦面粉适量，水适量，加温至粥熟。生姜 5 片，连须葱白 2 根，均压碎为泥，红糖适量。

用法：将生姜、葱白、红糖加入开沸的热粥中，趁热服下，加被褥取小汗。

功效：本方对于脾胃素虚而感风寒者尤宜。

**偏方 2：豆腐豆豉葱白汤**

原料：嫩豆腐 250 克，豆豉（淡的）12 克，葱白段 15 克，

一个精神乐观的人，长期患着病。神父来找他，想给他打气，就说：“上帝常常用疾病和灾难考验他喜欢的人。”

病人答道：“无怪乎上帝的朋友这样少。如果他往后再这样，那么，他的朋友就更少了。”

水适量。

用法：将豆腐、豆豉与葱白段一起放入砂锅中，加水煮开，改用文火炖5分钟即可。

功效：能治外感咳嗽、鼻塞流涕、咽痒喉疼等症。

#### 偏方3：三白粥

原料：白萝卜100克，白茅根60克，连须葱白20克。

用法：均去土洗净，捣如泥，加红糖、面粉、冷水适量，加热煮沸，乘热服下，取小汗。

功效：此粥可作辅助治疗。

#### 偏方4：姜糖饮

原料：生姜10克，红糖适量。

用法：先将生姜洗净切丝，放入瓷杯或保温杯中，沸水冲入，加盖浸泡5分钟，加入红糖溶化即成。趁热顿服，服后盖被，如得汗不畅，一小时后可再服一次。

功效：民间多用此方防治淋雨受寒，十分灵验。

#### 偏方5：二根汤

原料：大白菜根3个，大葱根7个，红糖适量。

用法：先将大白菜根、大葱根洗净切片，加水适量，煎煮10分钟，加入红糖溶化。趁热顿服，服后盖被取汗。

功效：此方治外感风寒兼有肠胃症状者较宜。

#### 偏方6：葱白粥

原料：连须葱白7根，粳米60克。

用法：先将粳米加水煮粥，待粥将成时加入葱白，稍煮一、二沸即成。趁热顿服，服后盖被取汗。

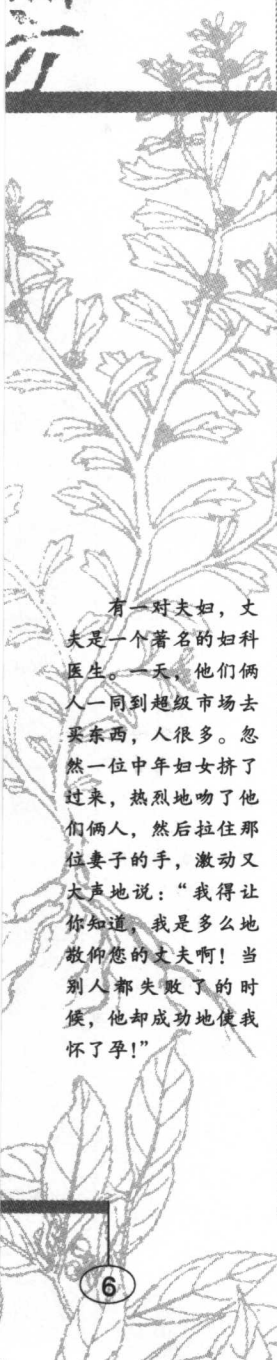
功效：此方又能调和胃气。

#### 偏方7：辛夷花茶

原料：辛夷花2克，苏叶6克。

用法：在春季采未开放的辛夷花蕾，将其晒至半干，堆起待内部发热后再晒全干，苏叶切碎，用白开水泡二药代茶饮。每日1剂。

功效：本偏方有祛风散寒、善通肺窍的作用，于恶寒发热、



有一对夫妇，丈夫是一个著名的妇科医生。一天，他们俩人一同到超级市场去买东西，人很多。忽然一位中年妇女挤了过来，热烈地吻了他们俩人，然后拉住那位妻子的手，激动又大声地说：“我得让你知道，我是多么地敬仰您的丈夫啊！当别人都失败了的时候，他却成功地使我怀了孕！”

咳嗽、鼻塞不通者适用。

**偏方 8：姜糖苏叶饮**

原料：生姜 3 克，苏叶 3 克，红糖适量。

用法：先将生姜洗净，切成细丝，与苏叶、红糖一并放入瓷杯内，以沸水冲入，加盖浸泡 10 分钟即成。趁热顿服，服后加被取汗。

功效：本方加生姜、红糖增其祛寒和胃的作用，医治受寒所致的胸痞作恶，有药到病除之妙。

**偏方 9：山楂银花汤**

原料：干山楂片 15 克，银花（即金银花）30 克，蜂蜜 4 匙，水适量。

用法：将山楂片洗净，去核，放入砂锅中，加水煮开，改用文火煨，加入银花，共炖 10 分钟。加入蜂蜜，调匀即可，去渣饮汁。

功效：山楂与金银花同用，适用于风寒感冒患者。

**偏方 10：当归羊肉汤**

原料：羊肉 200 克，当归 20 克，生姜 50 克，葱白段 10 克，植物油 20 克，食盐、味精、水各适量。

用法：生姜洗净，切片待用。炒锅上火，下油，加入羊肉、水、生姜、葱白、当归，旺火烧开，改用文火炖半小时后，加入盐、味精各适量即可。

功效：羊肉、当归与生姜、葱相配，可补虚温中、活血祛寒。适合风寒感冒患者食用。

## 支气管炎

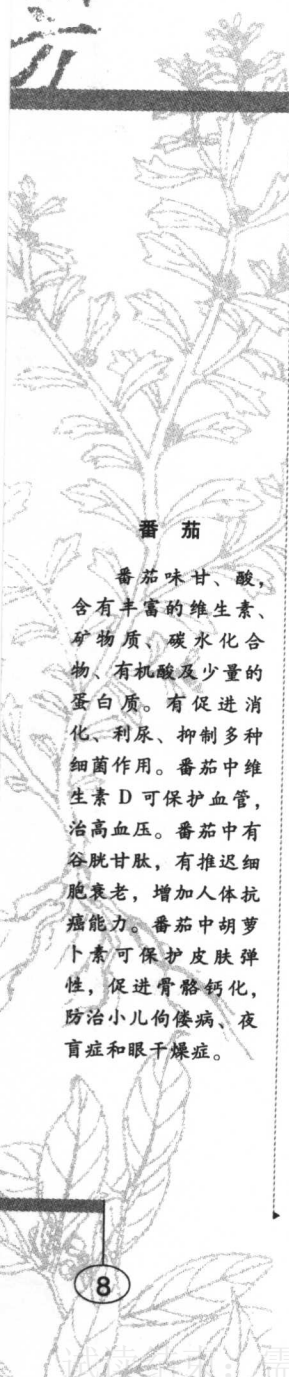
### 1. 急性支气管炎

急性支气管炎是一种气管平滑肌痉挛、粘膜充血、水肿、分泌物增多性疾病。初起主要表现为鼻塞、喷嚏、咽痛、声嘶等上呼吸道感染症状，继之咳嗽、咯痰，初为刺激性干咳或少量粘液性痰，后转为粘液脓痰。全身症状可有畏寒、发

医生：“你太幸运了，你能康复全靠老天帮忙。”

住院病人：“你说我康复是老天帮助？谢天谢地，本来我还以为要付钱给你呢？”





番 茄

番茄味甘、酸，含有丰富的维生素、矿物质、碳水化合物、有机酸及少量的蛋白质。有促进消化、利尿、抑制多种细菌作用。番茄中维生素D可保护血管，治高血压。番茄中有谷胱甘肽，有推迟细胞衰老，增加人体抗癌能力。番茄中胡萝卜素可保护皮肤弹性，促进骨骼钙化，防治小儿佝偻病、夜盲症和眼干燥症。

热、头痛、四肢酸痛等，症状较轻，如伴有支气管痉挛时会出现哮喘。

**偏方1：生姜桔梗红糖汤**

原料：鲜生姜 20 克，桔梗 20 克，红糖 30 克。

用法：桔梗段与生姜片同入砂锅中，加水适量，大火煮沸后，改以小火煨煮 30 分钟，用洁净纱布过滤，去渣留汁，加入红糖，继续煨煮至沸即成。早晚 2 次分服。

功效：对风寒型急性支气管炎尤为适宜。

**偏方2：冰糖蒸雪梨**

原料：大雪梨一只（约 250 克），冰糖 30 克。

用法：先将雪梨外表面用温开水反复刷洗干净，在靠梨柄 1/4 处横剖切开，将梨核挖去，成一空腔，将敲碎的冰糖纳入其中，用牙签将梨帽盖上并插紧。放入蒸碗中，隔水蒸熟即成。早晚 2 次分服。

功效：对燥热型急性支气管炎尤为适宜。

**偏方3：桑杏饮**

原料：桑叶 10 克，杏仁 10 克，雪梨 1 个，冰糖适量。

用法：杏仁捣碎，雪梨连皮切成小块，同放于砂锅中，加水 600 毫升，煎至 300 毫升，去渣留汁，下冰糖煮至溶化，分 2 次服。

功效：对风热型急性支气管炎尤为适宜。

**偏方4：冰糖蒸金橘**

原料：鲜金橘 10 个，清水 200 毫升，冰糖适量。

用法：鲜金橘剖开两半，去核，放于大瓷碗中，加入冰糖和清水，上锅隔水蒸熟。分 1~2 次食橘，喝汤。

功效：适用于老年咳嗽，风寒咳嗽。

**偏方5：胡椒梨汤**

原料：梨 1 个，白胡椒数粒。

用法：将胡椒放入剖开去核的梨内，水煎服。

功效：能润肺，止咳化痰。用于治疗支气管炎。