

很老很老的老偏方



上班族小病小痛

HENLAO HENLAODE LAOPIANFANG

SHANGBANZU XIAOBING XIAOTONG

YISAOGUANG

图说健康生活系列

- ◆ 上班族常备小偏方，省钱省力效果好。
- ◆ 小偏方是专家精选、百姓家藏的智慧结晶。
- ◆ 工作忙压力大，才更是我们保养自身的理由。

健康秘诀 尽在其中

为上班族打造的一本实用有效的
养生健康图典

张拓伟◎编著

中华人民共和国
医师执业证书号
1101306000006078



广东人民出版社

广东科技出版社（全国优秀出版社）

开启人生健康大运，掌握永不生病的智慧
内养外护，轻松做个百岁翁
【牛皮卷典藏怀旧版】
顶级养生智慧 家庭必读经典
中国家庭
必备

图说健康生活系列

张拓伟◎编著

很老很老的老偏方



上班族小病小痛

HENLAO HENLAODE LAOPIANFANG

SHANGBANZU XIAOBING XIAOTONG

YISAOGUANG



广东出版集团
广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

很老很老的老偏方. 上班族小病小痛一扫光 / 张拓
伟编著. — 广州 : 广东科技出版社, 2014.4

(图说健康生活系列)

ISBN 978-7-5359-5842-6

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(2014)第021621号

责任编辑: 黎青青

封面设计: 王 波

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 北京缤索印刷有限公司

规 格: 787mm × 1092mm 1/16 印张16 字数280千

版 次: 2014年4月第1版

2014年4月第1次印刷

定 价: 19.90元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

特 别 说 明

一、书中的液体药剂或溶剂以毫升为单位计算者，每500毫升约500克，个别地方以杯为计量单位者，每杯约200毫升。若方剂中有详细说明，则以其为准。

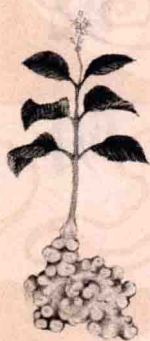
二、本书偏方的药量，除特别说明外，一律为成人用量，老人、儿童等患者的用量宜根据具体情况有所减少。

三、本书所涉及的中药，除文中特别说明用“生”“鲜”药外，均应采用正规中药店出售的中药。因为有的毒性较大的药材，必须经过专业加工，以减少毒性，才能保证安全。

四、本书所涉及的偏方中用到的药物，若没有说明具体的做法和用法的，凡需先煎后服的药物，一般均指1日的用量。煎制的方法为：每30克药物一般加水约150毫升，煎取50毫升；第二次煎加水约100毫升，煎取30毫升，然后混合，分2~3次服。方中有矿物药如石膏等，应先煎；带有挥发性的药物如薄荷、藿香等，则应后下。服鲜汁者，应先将药物洗净，捣碎，加入少量凉开水拌匀，然后用煮沸消毒的纱布压榨取汁。凡外用药会刺激皮肤发红起疱的，以起疱为度，不可久用。

五、本书所录偏方中，过敏性患者请根据





自身条件斟酌使用。

六、对于重大疾病，本书虽收录偏方，但仍建议患者及时接受专业医师诊治，以免延误病情。

七、如腹泻、呕吐、身体部位疼痛等，本书虽然提供了偏方验方，但这些症状有可能是其他疾病的表象，出现这些症状，应及时咨询医师。

基于对读者负责任的态度，尤其需要提醒大家注意的是，本书所收偏方未必适用于所有人士，也就是说，有些偏方或许在某些人身上可以药到病除，在另外一部分人身上或许并无疗效甚至适得其反。总之，要尊重个体生理和病理的差异性，患者在使用时应咨询中医师，根据自身条件斟酌。

↓ 中西医具有互补性，在使用中医偏方时，患者也可以结合西医诊疗法，从而快速治愈病症。



目录 Contents

01 ● 上班族宜常吃食物图鉴

- 01 ● 软柿子
- 01 ● 橙子
- 01 ● 香蕉
- 01 ● 西红柿
- 02 ● 菠菜
- 02 ● 姜
- 02 ● 土豆
- 02 ● 黄豆
- 03 ● 茄子
- 03 ● 红豆
- 03 ● 鸡肉
- 03 ● 牛奶



04 ● 上班族宜常吃中药图鉴

- 04 ● 当归
- 04 ● 山药
- 04 ● 黄芪
- 04 ● 淫羊藿
- 05 ● 枸杞子
- 05 ● 山楂
- 05 ● 远志
- 05 ● 金银花
- 06 ● 蒲公英
- 06 ● 茯苓
- 06 ● 玉米须
- 06 ● 薏苡仁



- | | | | | | |
|----|---|--------|----|---|---------|
| 08 | ● | 口臭 | 13 | ● | 绿豆鸡蛋甜茶 |
| 08 | ● | 川芎方 | 13 | ● | 花椒酒 |
| 08 | ● | 芦根方 | 14 | ● | 玄明粉方 |
| 08 | ● | 含香丸 | 14 | ● | 止牙痛茶 |
| 08 | ● | 生地黄连心汤 | 14 | ● | 桂花汁 |
| 09 | ● | 细辛方 | 14 | ● | 丝瓜鲜姜饮 |
| 09 | ● | 薄荷叶粥 | 14 | ● | 花椒陈醋方 |
| 09 | ● | 桂花红茶 | 15 | ● | 地龙蜜饮 |
| 09 | ● | 养阴清胃散 | 15 | ● | 杏仁方 |
| 09 | ● | 莴笋汁 | 15 | ● | 芒果绿茶 |
| 10 | ● | 丁香白芷汤 | 15 | ● | 荔枝方 |
| 10 | ● | 生芦根粥 | 15 | ● | 西红柿茶 |
| 10 | ● | 川芎白芷汤 | 16 | ● | 声音嘶哑 |
| 10 | ● | 白梅方 | 16 | ● | 牡蛎海藻汤 |
| 10 | ● | 茼蒿方 | 16 | ● | 木蝴蝶黄花汤 |
| 11 | ● | 口腔溃疡 | 16 | ● | 马鞭草绿豆蜜饮 |
| 11 | ● | 半夏泻心汤 | 17 | ● | 生姜蜂蜜汁 |
| 11 | ● | 吴茱萸散 | 17 | ● | 罗汉果泡水 |
| 11 | ● | 黑木耳山楂饮 | 17 | ● | 橄榄茶 |
| 12 | ● | 莲子甘草茶 | 17 | ● | 麦冬大海茶 |
| 12 | ● | 老黄瓜茶 | 17 | ● | 芝麻蜂蜜饮 |
| 12 | ● | 甘草茶 | 18 | ● | 斑秃脱发 |
| 12 | ● | 生地黄青梅饮 | 18 | ● | 何首乌地黄方 |
| 12 | ● | 生白矾方 | 18 | ● | 茯苓粉 |
| 13 | ● | 牙痛 | 18 | ● | 半夏生姜方 |
| 13 | ● | 黑豆方 | 19 | ● | 柏枝椒仁 |
| 13 | ● | 地骨皮方 | 19 | ● | 生姜枸杞子方 |

- 19 • 生姜生发方
- 19 • 生地何首乌
- 20 ● 耳鸣
- 20 • 莲子粥
- 20 • 菖蒲甘草汤
- 20 • 芝麻粥
- 21 • 地黄方
- 21 • 菊花粥
- 21 • 生乌头方
- 21 • 干百合方
- 21 • 苍术方
- 22 ● 眼睛干涩
- 22 • 银翘散加减方
- 22 • 凤凰单枞茶
- 22 • 龙井白菊茶
- 23 ● 嘴唇干裂
- 23 • 清火滋阴方
- 23 • 桃仁猪脂膏
- 23 • 桑椹膏
- 24 ● 皮肤干燥
- 24 • 淮山蜜
- 24 • 杞菊当归圆肉酒
- 24 • 冬桑叶洗方
- 25 ● 免疫功能低下
- 25 • 芦笋西芹豆浆
- 25 • 紫薯南瓜粥
- 25 • 燕麦枸杞子山药粥

- 26 ● 消化不良
- 26 • 陈皮酒
- 26 • 山楂炭
- 26 • 萝卜泥
- 26 • 山楂决明子汤
- 27 • 灸鸡内金方
- 27 • 玫瑰花茶
- 27 • 高粱米粥
- 27 • 绿茶干橘方
- 27 • 萝卜酸梅汤
- 28 • 蒲公英根方
- 28 • 内金橘皮粥
- 28 • 白扁豆花方
- 28 • 红曲方
- 28 • 酱油茶
- 29 • 牛肚黄芪汤
- 29 • 丁香方
- 29 • 白术猪肚粥
- 29 • 大麦面方



- 29 · 粳米牛肉粥
- 30 · 蘑菇红枣汤
- 30 · 萝卜汤
- 30 · 豆蔻牛奶饮
- 30 · 豆蔻粥
- 31 ● 食欲低下
- 31 · 橘皮粥
- 31 · 葡萄蜂蜜酱
- 31 · 水蜜桃柠檬汁
- 32 · 葡萄凤梨汁
- 32 · 柠檬冰糖汁
- 32 · 青梅酒
- 32 · 苹果皮茶
- 32 · 麦芽鸡肫汤
- 33 · 枇杷酒
- 33 · 黄连汤
- 33 · 茯苓粥
- 33 · 菊楂陈皮茶
- 34 · 人参粳米粥
- 34 · 西洋参粥
- 34 · 橘子蜂蜜糊
- 34 · 莲子红枣银耳粥
- 35 ● 足跟痛
- 35 · 鲜苍耳叶
- 35 · 鸡黑汤
- 35 · 仙人掌
- 36 · 滋阴活血汤
- 36 · 五藤饮
- 36 · 川芎贴

- 36 · 四子熏洗方
- 37 ● 手脚冰凉
- 37 · 老姜足浴方
- 37 · 八珍汤
- 37 · 枸杞子茶
- 38 · 红枣粥
- 38 · 吴茱萸茶
- 38 · 肉苁蓉酒
- 38 · 当归四逆汤
- 39 ● 腰背痛
- 39 · 生地黄炖鸭蛋
- 39 · 昆布猪骨汤
- 39 · 活络止痛汤
- 40 · 海带香菇腔骨汤
- 40 · 粗盐贴敷方
- 40 · 狗肉红薯汤
- 40 · 桃金娘根方
- 41 · 焦烤柚子种子
- 41 · 鲜肉苁蓉方
- 41 · 白术煮薏苡仁
- 42 ● 水肿
- 42 · 乌龙冬瓜茶
- 42 · 红豆玉米须饮
- 42 · 薏苡仁绿豆甜茶
- 43 · 薏苡仁炖鲈鱼
- 43 · 芸豆粳米粥
- 43 · 双豆红糖饮
- 43 · 薏苡仁茶



- 43 • 冬瓜皮饮
- 44 • 蚕豆冬瓜汤
- 44 • 蜈蚣方
- 44 • 瓜皮茅根茶
- 44 • 甘遂末方
- 44 • 鹤鹑方
- 45 • 鲤鱼红豆汤
- 45 • 半边莲方
- 45 • 高维生素果汁
- 45 • 白扁豆方
- 46 ● **空调病**
- 46 • 香菜生姜汤
- 46 • 葱豉豆腐汤
- 46 • 薄荷茶
- 47 ● **醒酒解酒**
- 47 • 醋腌大白菜
- 47 • 葛花饮
- 47 • 芹菜汁
- 47 • 金橘绿茶
- 48 • 甘草黑豆汁
- 48 • 高效解酒茶
- 48 • 龙胆橄榄茶
- 48 • 益肝解毒茶
- 49 ● **中暑**
- 49 • 白菊花茶
- 49 • 西瓜汁方
- 49 • 麦冬蜜饮
- 49 • 扁豆叶汁
- 50 • 西洋参茶

- 50 • 绿豆汤
- 50 • 甘蔗茶
- 50 • 柠檬散
- 50 • 白萝卜汤
- 51 ● **心悸**
- 51 • 桑椹桂圆汤
- 51 • 百合饮
- 51 • 党参粥
- 52 • 桂圆酒
- 52 • 五味子酒
- 52 • 炒酸枣仁
- 52 • 黄精粥
- 52 • 山药方
- 53 ● **失眠**
- 53 • 酸枣仁茶
- 53 • 远志茶
- 53 • 花生叶水



- | | | | | | |
|----|---|----------|----|---|--------|
| 53 | • | 珍珠母方 | 60 | • | 桂圆酒 |
| 54 | • | 龙甘酸五茶 | 60 | • | 鲜松针饮 |
| 54 | • | 百合饮 | 60 | • | 三七粉 |
| 54 | • | 洋葱方 | 61 | • | 枇杷银耳饮 |
| 54 | • | 黄连阿胶鸡蛋黄汤 | 61 | • | 淫羊藿方 |
| 55 | • | 黄花菜饮 | 61 | • | 灵芝方 |
| 55 | • | 核桃黄酒 | 61 | • | 百合汤 |
| 55 | • | 枣仁炖猪心 | 61 | • | 红枣葱白汤 |
| 55 | • | 五味子蜜丸 | 62 | • | 何首乌藤粥 |
| 55 | • | 百合二冬茶 | 62 | • | 山楂饮 |
| 56 | • | 莲子薏苡仁粥 | 62 | • | 浮小麦红枣汤 |
| 56 | • | 茉莉薰衣草茶 | 62 | • | 柏子仁炖猪心 |
| 56 | • | 柏子仁蒸猪心 | | | |
| 56 | • | 生龙骨珍珠粉 | 63 | ● | 头痛 |
| 57 | ● | 健忘 | 63 | • | 谷精绿茶 |
| 57 | • | 灵芝饮 | 63 | • | 川芎白芷茶 |
| 57 | • | 五味子酒 | 63 | • | 天麻炖猪脑 |
| 57 | • | 仙智茶 | 63 | • | 蔓荆子酒 |
| 58 | • | 益智健脑茶 | 64 | • | 二白方 |
| 58 | • | 玉竹膏 | 64 | • | 补气祛痛方 |
| 58 | • | 桂圆酒 | 64 | • | 淮山鹌鹑蛋汤 |
| 58 | • | 枸杞子淫羊藿茶 | 64 | • | 薄荷桑菊饮 |
| 58 | • | 莲子冰糖饮 | 65 | • | 白川粉 |
| 59 | • | 莲子白果炒鸡蛋 | 65 | • | 桂圆肉煮鸡蛋 |
| 59 | • | 四逆散 | 65 | • | 薄菊饮 |
| 59 | • | 桑椹百合饮 | 65 | • | 豆豉葱酒 |
| 59 | • | 甘麦饮 | 65 | • | 夏枯草汤 |
| 59 | • | 麦冬煮鹌鹑蛋 | 66 | ● | 眩晕 |
| 60 | ● | 神经衰弱 | 66 | • | 夏枯草猪肉汤 |
| 60 | • | 鹌鹑蛋方 | 66 | • | 人参粥 |
| | | | 66 | • | 冬瓜子方 |

- | | | | | | |
|----|---|---------|----|---|---------|
| 66 | • | 白果仁桂圆肉汤 | 69 | • | 三稔煲芥菜 |
| 67 | • | 酒炒大黄 | 69 | • | 无花果叶浴 |
| 67 | • | 茯苓桂枝白术汤 | 70 | ● | 午后犯困 |
| 67 | • | 艾叶黑豆 | 70 | • | 凉拌海带萝卜丝 |
| 67 | • | 红枣粥 | 70 | • | 杞汁滋补饮 |
| 67 | • | 牛肝枸杞子汤 | 70 | • | 薄荷茶 |
| 68 | ● | 疲劳 | 71 | • | 洛神茶 |
| 68 | • | 天麻鲢鱼头 | 71 | • | 醒脑清乏茶 |
| 68 | • | 薄荷茶 | 71 | • | 党参红枣茶 |
| 68 | • | 八角莲鸡肉汤 | 71 | • | 菊花玫瑰茶 |
| 68 | • | 西洋参茶 | 72 | • | 枸杞子菊花参茶 |
| 69 | • | 黑豆膏 | 72 | • | 专心茶 |
| 69 | • | 玫瑰花茶 | 72 | • | 苍芎茶 |
| 69 | • | 人参莲子汤 | 72 | • | 香附川芎茶 |

第

二

章

上班族常见情绪问题老偏方

- | | | | | | |
|----|---|---------|----|---|-------|
| 74 | ● | 焦虑 | 76 | • | 白菊花茶 |
| 74 | • | 莴苣汁 | 76 | • | 小米养心粥 |
| 74 | • | 银耳红枣雪梨汤 | 77 | ● | 易怒 |
| 74 | • | 牛奶山药百合 | 77 | • | 蒲黄方 |
| 75 | ● | 紧张 | 77 | • | 菊花茶 |
| 75 | • | 黄芪茉莉花茶 | 77 | • | 甘麦饮 |
| 75 | • | 菊香明日叶茶 | 77 | • | 鲜青蒿方 |
| 75 | • | 玉米银耳羹 | 78 | ● | 情绪低落 |
| 76 | ● | 烦躁不安 | 78 | • | 金橘叶绿茶 |
| 76 | • | 茅根瘦肉汤 | 78 | • | 玫瑰花茶 |
| | | | 78 | • | 桑椹百合饮 |

- 80 ● 防辐射
- 80 ● 黄芪绿茶
- 80 ● 杭白菊茶
- 80 ● 猕猴桃橙柠汁
- 81 ● 颈椎病
- 81 ● 臭梧桐根方
- 81 ● 乌梢蛇酒
- 81 ● 独活茶
- 81 ● 人参红枣粥
- 82 ● 五加皮酒
- 82 ● 天麻炖猪脑
- 82 ● 白芍木瓜汤
- 82 ● 药枕方



- 83 ● 肩周炎
- 83 ● 五藤饮
- 83 ● 四子熏洗方
- 83 ● 芪归炖小鸡
- 84 ● 当归煮瘦肉
- 84 ● 当归血藤鸡蛋汤
- 84 ● 川樟方
- 84 ● 仙人掌方
- 84 ● 穿山甲方
- 85 ● 面部皮肤粗糙
- 85 ● 菟丝子天冬饮
- 85 ● 红枣桂圆党参汤
- 85 ● 核桃补骨脂蜜
- 86 ● “电脑脸”
- 86 ● 桂圆莲子汤
- 86 ● 核桃黄豆糊
- 86 ● 甘麦枣藕汤
- 87 ● 色斑
- 87 ● 黄精酒
- 87 ● 瓜瓢方
- 87 ● 茉莉花果仁蜜
- 87 ● 白僵蚕方
- 88 ● 桃花茶
- 88 ● 合欢绿茶
- 88 ● 藏红花茶
- 88 ● 白果方

- 88 · 黑豆丸
- 89 · 柿叶膏
- 89 · 丝瓜柠檬面膜
- 89 · 芍药花茶
- 89 · 桃花冬瓜仁蜜
- 90 ● “鼠标手”
- 90 · 花椒水
- 90 · 泽兰红糖饮
- 90 · 红豆粥

- 91 ● 视力下降
- 91 · 枸杞子桂圆汤
- 91 · 菠菜猪肝汤
- 91 · 鸡肝羹
- 92 · 猪肝方
- 92 · 酱油肝
- 92 · 菟丝子鸡蛋方
- 92 · 羊肝粥
- 92 · 猪肝枸杞子叶

第

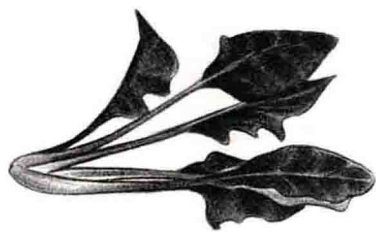
四

章

上班族常见疾病老偏方

- 94 ● 低血压
- 94 · 参麦五味子糯米粥
- 94 · 党参泡红酒
- 94 · 生姜红糖茶
- 94 · 人参炖莲子
- 95 · 阿胶糯米
- 95 · 鹿茸粉方
- 95 · 陈皮核仁甘草汤
- 95 · 枸杞子酒
- 95 · 人参粳米粥
- 96 · 当归川芎鸡
- 96 · 当归生姜炖羊肉
- 96 · 红枣粳米粥
- 96 · 肝肚粳米粥
- 97 ● 高血压
- 97 · 三草汤
- 97 · 四味降压方
- 97 · 山楂冰糖茶
- 98 · 香蕉蜜茶
- 98 · 七物降下汤
- 98 · 枯草苦丁茶
- 98 · 黄连解毒汤
- 99 · 山楂白术茶
- 99 · 芹菜汁
- 99 · 芝麻冰糖蒸鲜藕
- 99 · 香蕉皮菠菜汁
- 100 ● 高脂血症
- 100 · 加味乌龙茶
- 100 · 菊花决明子粥
- 100 · 二根茶
- 101 · 荷叶茶
- 101 · 灵芝决明子汤
- 101 · 山楂菊花茶
- 101 · 山楂香橙汁

- 101 · 山楂枸杞子茶
- 102 · 草莓荷叶冬瓜子汤
- 102 · 樱桃萝卜汁
- 102 · 水蛭降脂散
- 102 · 大藕点心
- 102 · 草薺方
- 103 · 香菇红枣汤
- 103 · 桃花方
- 103 · 苦瓜绿茶
- 103 · 西柚杨梅汁
- 103 · 泽泻方
- 104 ● **脂肪肝**
- 104 · 降脂疏肝饮
- 104 · 金钱草砂仁鱼
- 104 · 脊骨海带汤
- 105 · 当归郁金楂橘饮
- 105 · 银杏叶茶
- 105 · 芹菜黄豆汤
- 105 · 兔肉煨山药
- 105 · 灵芝蚌肉汤
- 106 · 龙井山楂茶
- 106 · 茵陈茶
- 106 · 柴胡白芍汤
- 106 · 绿豆薏苡仁粥
- 106 · 菠菜蛋汤



- 107 ● **糖尿病**
- 107 · 花粉枸杞子汤
- 107 · 海带玉米须
- 107 · 乌梅四物汤
- 108 · 空心菜玉米须饮
- 108 · 南瓜汤
- 108 · 菠菜根粥
- 108 · 花粉葛根汤
- 108 · 海蛤壳方
- 109 · 清蒸茶鲫鱼
- 109 · 茯苓炖猪骨
- 109 · 蚕蛹方
- 109 · 熟芋头方
- 109 · 笋米粥
- 110 · 南瓜子方
- 110 · 土茯苓猪骨汤
- 110 · 胡萝卜粥
- 110 · 山药炖猪肚
- 110 · 白萝卜方
- 111 · 山药方
- 111 · 牛蒡根叶
- 111 · 桑螵蛸方
- 111 · 沙苑子方
- 111 · 西瓜皮方
- 112 ● **痛风**
- 112 · 川木通方
- 112 · 雷公藤根叶
- 112 · 车前子茶
- 112 · 五倍子叶方
- 113 · 黄花菜根方

- | | | | | | |
|-----|---|---------|-----|---|--------|
| 113 | • | 蒲公英粳米粥 | 120 | ● | 消化性溃疡 |
| 113 | • | 何首乌粥 | 120 | • | 花生仁牛奶汤 |
| 113 | • | 牛膝茎粥 | 120 | • | 土豆浆汁 |
| 113 | • | 仙人掌方 | 120 | • | 红薯粉 |
| 114 | • | 茯苓粥 | 121 | • | 旱莲红枣饮 |
| 114 | • | 腹水草方 | 121 | • | 三七核桃茶 |
| 114 | • | 鲜芦荟汁 | 121 | • | 三七炖瘦肉 |
| 114 | • | 威灵仙 | 121 | • | 蜂蜜方 |
| 115 | ● | 贫血 | 121 | • | 卷心菜汁 |
| 115 | • | 姜枣红茶 | 122 | • | 甘草方 |
| 115 | • | 补血花生粥 | 122 | • | 吴茱萸粥 |
| 115 | • | 红枣黑豆汁 | 122 | • | 珍珠母粉 |
| 116 | • | 红薯粥 | 122 | • | 木瓜方 |
| 116 | • | 熟地黄糯米粥 | 122 | • | 金钱草方 |
| 116 | • | 木耳白糖饮 | 123 | • | 生姜方 |
| 116 | • | 荔枝红枣汤 | 123 | • | 侧柏叶方 |
| 116 | • | 桂圆小米粥 | 123 | • | 蒲公英根方 |
| 117 | • | 党参鸡蛋 | 123 | • | 杏仁方 |
| 117 | • | 桂圆红枣养血茶 | 123 | • | 白及牛奶饮 |
| 117 | • | 乌龙何首乌茶 | 124 | ● | 慢性胃炎 |
| 117 | • | 牡蛎肉方 | 124 | • | 玫瑰佛手茶 |
| 117 | • | 肉苁蓉方 | 124 | • | 生姜陈皮汤 |
| 118 | • | 丹参茶 | 124 | • | 玫瑰花汤 |
| 118 | • | 地黄蜜饮 | 124 | • | 山药羊乳 |
| 118 | • | 铁落醋方 | 125 | • | 胡椒半夏丸 |
| 118 | • | 猪肚方 | 125 | • | 蒲公英方 |
| 118 | • | 益母草花饮 | 125 | • | 酸枣根汤 |
| 119 | • | 何首乌红枣粥 | 125 | • | 曲末粥 |
| 119 | • | 黄芪红枣粥 | 125 | • | 蒲公英煎剂 |
| 119 | • | 山药方 | 126 | • | 玉竹粥 |

- 126 · 金橘酒
- 126 · 白萝卜蜂蜜方
- 126 · 枸杞子方
- 126 · 绿萼梅茶
- 127 · 红糖芝麻泥
- 127 · 仙人掌方
- 127 · 玫瑰花汤
- 127 · 生姜粳米粥
- 127 · 砂仁煮猪肚
- 128 ● 胃下垂
- 128 · 蓖麻仁升麻药饼
- 128 · 苍术汤
- 128 · 荷叶莲子羹
- 129 · 猪肚白胡椒汤
- 129 · 韭菜子蜂蜜饮
- 129 · 升胃方
- 129 · 核桃蚕蛹
- 129 · 蒸鸡蛋桂圆方
- 130 · 五倍子
- 130 · 黄芪汤
- 130 · 甲鱼枳壳汤
- 130 · 番茄酱红薯
- 131 ● 胃痛
- 131 · 肉豆蔻砂仁汤
- 131 · 陈皮延胡索散
- 131 · 鲜姜葱头
- 132 · 莲藕三七炖鸡蛋
- 132 · 高良姜粳米粥
- 132 · 柴胡疏肝散
- 132 · 大建中汤
- 133 ● 鼻炎
- 133 · 菊花薄荷
- 133 · 香油方
- 133 · 辛夷红枣方
- 133 · 鱼腥草方
- 134 · 川芎炖猪脑
- 134 · 辛夷白芷半夏方
- 134 · 桔梗辛夷花汤
- 135 · 祛风宣肺汤
- 135 · 萝卜大蒜方
- 135 · 鹅不食草方
- 135 · 温阳散风汤
- 136 ● 咽炎
- 136 · 蜂蜜醋
- 136 · 胖大海茶
- 136 · 罗汉果雪梨饮
- 137 · 甘草桔梗麦冬散
- 137 · 鲜荸荠方
- 137 · 绿豆海带汤
- 137 · 罗汉果茶

