

中 医 传 统 疗 法 大 全

北京卫视“养生堂”专家、畅销书《不上火的生活》作者**佟彤**作序推荐

在日常饮食中养生

# 小偏方 治百病

王启才◎编著

这里有几百则很老很老的小偏方  
速查速用，安全有效



西安交通大学出版社  
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

中 医 传 统 疗 法 大 全

# 小偏方 治百病。

王启才◎编著



西安交通大学出版社  
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

---

## 图书在版编目(C I P)数据

小偏方治百病 / 王启才 编著. - 西安: 西安交通大学出版社, 2013. 11  
(中医传统疗法大全)  
ISBN 978-7-5605-5839-4

I. ①小… II. ①王… III. ①土方—汇编  
IV. ①R289.2  
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 282881 号

---

书 名 小偏方治百病  
编 著 王启才  
责任编辑 李 晶 张雪冲

---

出版发行 西安交通大学出版社  
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)  
网 址 <http://www.xjtupress.com>  
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)  
(029)82668315 82669096(总编办)  
传 真 (029)82668280  
印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

---

开 本 787mm×1092mm 1/24 印张 14.25 字数 252 千字  
版次印次 2014 年 2 月第 1 版  
书 号 ISBN 978-7-5605-5839-4/R·395  
定 价 35.00 元

---

读者购书、书店填货,如发现印装质量问题,请通过以下方式联系、调换。  
订购热线:(010)64925278  
读者信息:medpress@126.com

版权所有 侵权必究

# 前言

在我国传统医学的宝库中,独具特色的偏方占有极其重要的位置。它至今已经流传了几千年,长久以来,偏方在治病救人方面起着非常大的作用,有些时候,偏方还能够治愈医学上无法解释和治疗的疑难杂症。具体说来,偏方的优势有以下几点:

其一,偏方虽然来自民间,但它是我国人民经过几千年的积累、数万次的验证而逐渐传承下来的治病良方,安全性和有效性都很高。

其二,偏方中所用到的材料价格低廉,且方便快捷,很容易获得。如治疗感冒用到的生姜、大葱等,用于祛斑美容的桃花、冬瓜子等,有助于解酒的柿子、菱角等,治疗脱白的月季花等,这些都是很容易获得的材料。

其三,偏方使用起来非常便捷,不需要繁琐的步骤。如有足跟痛的患者,只要把双脚放在加热过的陈醋中,足跟痛就可以得到有效的缓解与治疗;打嗝时,只要喝一些山楂水,就可以很快止嗝;咳嗽时,吃一些雪梨百合汤,就可以达到清心、润肺、止咳的功效。

综上所述,我们编撰了这本《小偏方治百病》,以满足广大读者对偏方治疗的需求。书中收录了多种治病偏方、秘方、良方,针对日常生活中的常见问题给予极具针对性的指导与治疗,让您不再为生病、看病而愁,轻轻松松摆脱病患的困扰,重回健康状态。

在内容的编撰上,本书系统地分为五官疾病、皮肤疾病、消化系统疾病、泌尿生殖系统疾病、呼吸系统疾病、循环系统疾病、神经系统疾病、保健养生美容等部分,对于一些常见外伤和急症也多有涉及。针对每种病症我们都推荐了多种偏方,每个偏方都详细地介绍了具体的材料、用量、操作步骤、使用方法等。可以说,拥有了本书,您就等于拥有了一本易学易做,实用可靠的偏方典籍,让您成为自己和家人的“家庭保健医师”。

## 第一章 五官疾病

口臭 .....	2
牙痛 .....	6
面瘫 .....	10
近视 .....	14
眼疲劳 .....	17
红眼病 .....	21
沙眼 .....	25
鼻窦炎 .....	28
过敏性鼻炎 .....	32
鼻出血 .....	35
鼻渊 .....	38
酒糟鼻 .....	41
耳聋 .....	44
耳鸣 .....	47
口干 .....	50

## 第二章 皮肤疾病

头皮屑 .....	53
少白头 .....	56
青春痘 .....	58
扁平疣 .....	61
汗斑 .....	64
疮疖 .....	66
老年斑 .....	70
黄褐斑 .....	74
白癜风 .....	80
牛皮癣 .....	84
脚气 .....	90

## 第三章 消化系统疾病

便秘 .....	94
----------	----

# 小偏方治百病

腹泻 .....	99
消化性溃疡 .....	102
慢性胃炎 .....	105

## 第四章 泌尿生殖系统疾病

肾结石 .....	111
阳痿 .....	117
早泄 .....	121
慢性前列腺炎 .....	125
肾虚 .....	130
性功能下降 .....	137
痛经 .....	139
白带异常 .....	145
外阴瘙痒 .....	149
产后缺乳 .....	152
妊娠呕吐 .....	157
乳头皲裂 .....	162

## 第五章 呼吸系统疾病

感冒 .....	166
哮喘 .....	174
咳嗽 .....	178
咽炎 .....	182

## 第六章 循环系统疾病

中风 .....	187
冠心病 .....	190
心悸 .....	193



高血压 .....	197
低血压 .....	200

## 第七章 神经系统疾病

焦虑症 .....	204
抑郁症 .....	207
偏头痛 .....	210
失眠 .....	215

## 第八章 外伤

烧烫伤 .....	220
腰痛 .....	222
擦伤 .....	225
扭伤 .....	226
脱臼 .....	229

足跟痛 .....	231
甲沟炎 .....	233

## 第九章 急症

打嗝 .....	236
晕车晕船 .....	241
醉酒 .....	245
中暑 .....	250

## 第十章 保健养生美容

风湿性关节炎 .....	257
贫血 .....	262
记忆力减退 .....	268
腰椎间盘突出症 .....	274
护肝养肝 .....	281

# 小偏方治百病

免疫力低下 .....	285
疲劳 .....	290
肥胖 .....	294
美发乌发 .....	299
美白 .....	305

祛斑 .....	309
去皱 .....	313
润肤 .....	317
抗衰老 .....	321
排毒 .....	326



# 第一章 五官疾病

# 口臭

口臭,又名“臭息”,是指口中经常散发出难闻口气,常影响人的正常生活。

主要表现为口内出气秽臭,常伴有牙龈肿痛、消化不良、烦躁等症。中医认为,导致口臭的原因是由感邪火,虚火郁结,成胃积热,污秽瘀积于体内,或者胃阴虚,而致秽浊之气上逆而出。

## 1 荔枝粥

【组成】干荔枝 5~7 枚,糯米 50 克。

【做法】干荔枝、糯米同入锅,加水,大火煮开后转小火,煮至粥烂为止。

【用法】晚餐食用,连吃 3~5 日为一疗程。

【功效】温阳益气,生津养血,适用于口臭、老人五更泻者。

## 2 红茶桂花汤

【组成】桂花 2~3 克,红茶 1 克。

【做法】先将桂花加水 150 毫升,煮开后,再

加红茶煮开,关火即可。

【用法】每日 1 剂。

【功效】散瘀止痛,芳香辟秽,解毒,用于治疗牙痛、口臭、痢疾等。

## 3 凉拌莴笋叶

【组成】莴笋叶 800 克,酱油、醋、白糖各 10 克,香油 5 克。

【做法】新鲜的莴笋叶洗净,放入开水中焯一下,取出后除去水分,待凉后,切成丝,放入盘中,浇上酱油、醋、白糖和香油,搅拌均匀即可。

【用法】日常食用。

【功效】泻火、除臭,用于治疗口臭。

## 4 芦根冰糖饮

【组成】芦根(鲜、干均可)50克,冰糖适量。

【做法】干芦根先以水浸泡2小时。将浸泡好的干芦根或者鲜芦根加水小火煎汤30分钟,加冰糖搅拌均匀即可。

【用法】每日1次,早晨空腹饮用,连服1周。

【功效】清热解毒,用于治疗口臭。

## 5 浓茶

【组成】茶叶3克。

【做法】将茶叶用开水冲泡,待5分钟后即可饮用。

【用法】用口含漱,每日十余次。

【功效】收敛、杀菌、消炎、利尿、防腐,用于治疗口臭。

## 6 茶树根汤

【组成】茶树根30克。

【做法】将茶树根切片,加适量水煮沸,待15

分钟后即可。

【用法】每日1剂。

【功效】泻火、清胃、除臭,用于治疗口臭。

## 7 薄荷甘草饮

【组成】薄荷15克,甘草3克,绿茶1克。

【做法】将上述三种材料混合后放入锅中,加水,文火煎10分钟即可。

【用法】温饮,少量多次。每日1剂。

【功效】辛凉散热、芳香辟秽,用于治疗口臭、中暑、扁桃体炎。

## 8 甘草蜜丸

【组成】甘草3克,川芎6克,丁香9克,白芷15克,蜂蜜适量。

【做法】将前四味药磨成细末,混合均匀,再加入蜂蜜调和,制成丸状。

【用法】早晚各1次。

【功效】辟秽除臭,用于治疗口臭。

## 9 藿香菖蒲煎

【组成】藿香叶 9 克，石菖蒲 3 克。

【做法】将上述两种材料放入锅中，加水，以文火煎成汤状。

【用法】分两次含服，每日 1 剂。

【功效】散瘀止痛、解毒，用于治疗口臭、痢疾等。

## 10 细辛豆蔻汁

【组成】细辛 3 克，白豆蔻 6 克。

【做法】将两种材料捣碎后放入锅中，加水煎，成汤状时，用滤网过滤，取其汁。

【用法】每日含漱数次。

【功效】清胃、除臭，用于治疗口臭。

## 11 香芹

【组成】香芹 1 根。

【做法】将香芹去枝、叶，洗净，切成小片备用。

【用法】把香芹片放在嘴里咀嚼。

【功效】除臭，治疗口臭。

## 12 黄连水

【组成】黄连 6 克，白糖 20 克。

【做法】将黄连放入杯中，加入 100 毫升白开水，再加入白糖，浸泡至水温时即可。

【用法】每日早晚各 1 次。

【功效】治疗口臭。

## 13 甘草香菜汁

【组成】苹果 1 个，甘草 30 片，香菜 20 根，蜂蜜适量。

【做法】将苹果洗净，切成块，香菜洗净，连同甘草共放入砂锅中，放入两碗半水，以文火煎成一碗。弃渣取其汁，待稍凉后调入蜂蜜即可。

【用法】每日 1 次，连服 5 日。

【功效】治疗口臭。

## 14 藿香苍术汤

【组成】藿香 15 克，苍术 10 克，冰片 1 克。

【做法】将前两种材料放入锅中，加入适量水，以文火煎至药液 500 毫升时，加入冰片，待其溶化即可。

【用法】用药液漱口，每日 3~4 次。

【功效】治疗口臭。

## 15 橘皮饮

【组成】橘皮 30 克。

【做法】将橘皮洗净，切碎后放入锅中，加入适量水煎 30 分钟。

【用法】代茶饮。

【功效】芳香辟秽，用于治疗口臭。

## 16 豆蔻高良姜汤

【组成】豆蔻、高良姜各 10 克。

【做法】将上述两种材料同放入锅中，加入

500 毫升水，武火煮沸后，转文火再煮 20 分钟。

【用法】每日 2 次。

【功效】清火除臭，用于治疗口臭。

## 17 母丁香

【组成】母丁香 1 粒。

【做法】将母丁香洗净备用。

【用法】将母丁香粒含在口中，可频繁使用。

【功效】除臭生香，用于治疗食物碎渣腐烂引起的口臭。

## 18 凉拌莴笋

【组成】莴笋、酱油、味精、香油各适量。

【做法】将莴笋去皮、洗净，切成片，先加入盐拌匀，再调入酱油、味精和香油，搅拌均匀即可。

【用法】日常食用。

【功效】治疗口臭。

# 牙痛

牙痛是一种非常常见的疾病,表现为牙齿疼痛、牙龈红肿,遇到冷热刺激加重,严重时甚至引起面部肿胀。

引起牙痛的原因有很多,大致有外感风邪,胃火炽盛,肾虚火旺,虫蛀牙齿等,要根据不同的情况来对待。

## 1 生姜

【组成】 生姜 1 块。

【做法】 将生姜切成片备用。

【用法】 牙疼时将生姜片咬在痛处,可重复使用。

【功效】 止牙痛。

## 2 大蒜

【组成】 大蒜适量。

【做法】 将大蒜在火上烤热。

【用法】 将烤热的大蒜迅速放在牙痛处,压几分钟。

【功效】 治疗过敏性牙痛、牙周炎、牙髓炎等。

## 3 鲜马齿苋

【组成】 鲜马齿苋适量。

【做法】 将鲜马齿苋洗净备用。

【用法】 将马齿苋嚼碎,使其汁浸渍痛处。

【功效】 化肿消炎,用于治疗牙龈红肿、风火牙痛等。

## 4 花椒韭菜根

【组成】韭菜根 10 个，花椒 20 粒，香油少许。

【做法】将韭菜根、花椒粒洗净，共捣碎，混合均匀，加香油调成泥状。

【用法】清热泻火，止牙痛。

## 5 仙人掌汤

【组成】仙人掌 30 克。

【做法】小心将仙人掌去刺、皮后，洗净，放入锅中，加入适量水，文火煮沸，20 分钟后关火。

【用法】喝汤，吃仙人掌，一次服完。

【功效】治疗各种牙痛。

## 6 冰糖水

【组成】冰糖 100 克。

【做法】将冰糖放入锅中，加入一碗水，煮至冰糖溶化，只剩半碗水时即可。

【用法】每日 2 次。

【功效】清热润肺，主治虚火上升引起的牙痛。

## 7 鸭蛋牡蛎粥

【组成】咸鸭蛋 2 个，干牡蛎肉 100 克，大米适量。

【做法】将咸鸭蛋剥皮后，打成碎块，同干牡蛎、大米一起放入锅中，加入适量水，武火煮开后，转文火，煮至米粒软烂即可。

【用法】每日 1 次，连吃 2~3 天。

【功效】治疗虚火牙痛。

## 8 韭菜鸭蛋汤

【组成】韭菜 100 克，咸鸭蛋 2 个，盐 9 克。

【做法】将上述材料，加水放入锅中，同煮成汤。

【用法】空腹，一次服完。

【功效】清热消炎，可治疗各种牙痛，尤其对风火或风寒引起的牙痛疗效最佳。

## 9 雍菜根汤

【组成】雍菜根 200 克，醋 250 毫升。

【做法】将雍菜根洗净、切碎，与醋同放入锅中，加适量水煎成汤。

【用法】待凉后，以汤漱口，可多次使用。

【功效】消炎止痛，用于治疗龋齿牙痛。

## 10 石膏白芷汤

【组成】生石膏 30 克，白芷、生地黄、川芎各 12 克，生甘草、川黄连、牡丹皮各 10 克。

【做法】将上述材料共放入锅中，加入适量水，以火煎成汤即可。

【用法】每日 1 剂，分 2~3 次服用。

【功效】治疗各种牙痛。

## 11 石膏知母升麻汤

【组成】知母、石膏、升麻各 10 克，细辛 4 克。

【做法】将上述材料共放入锅中，加适量水，以火煎成汤。

【用法】每日 2 次。

【功效】清胃泻火，消肿止痛。

## 12 白菜根汁

【组成】白菜根 1 个。

【做法】将白菜根洗净，剁成碎末，再将剁好的白菜根末用纱布挤压，取其汁。

【用法】左边的牙痛，将白菜根汁滴入左耳；右边的牙痛，则将汁液滴入右耳。

【功效】散风清热，用于治疗风火牙痛。

## 13 地骨皮茶

【组成】地骨皮 50 克。

【做法】将地骨皮放入锅中，加适量水，以火煮成浓茶。

【用法】代茶饮。

【功效】治疗上火牙痛。

## 14 花椒酒

【组成】花椒 15 克，白酒 50 毫升。

【做法】把花椒浸泡在白酒内，待 10~15 天后，过



滤出泡好的酒液，备用。

【用法】用药酒漱口，牙痛严重时，可用棉球蘸酒液后，塞在蛀牙的洞内。

【功效】消炎止痛，可治疗蛀牙疼痛。

## 15 蜈蚣大黄散

【组成】蜈蚣 1 条，大黄 5 克。

【做法】将蜈蚣、大黄共研成细末，混合均匀。

【用法】温水冲服，1 次服完。孕妇禁用。

【功效】泻火解毒，治疗胃火牙痛。

## 16 白芷冰片膏

【组成】白芷、细辛、制川乌、制草乌、冰片各 10 克，凡士林适量。

【做法】将上述所有药材共研成细末，细末过细筛子后，取最细的粉末加凡士林，调成膏状即成。

【用法】将龋齿洞内的食物残渣清理干净后，放入适量的药膏。孕妇禁用。

【功效】祛风散寒，散热止痛，可治疗风火牙痛、胃火牙痛，尤其对于龋齿痛最为有效。

## 17 白矾硝盐水

【组成】白矾、玄明粉、盐各 10 克。

【做法】将上述三种材料，加凉开水 100 毫升，搅拌，待溶解后过滤，取其液体备用。

【用法】将白矾硝盐水用来漱口，或者刷牙用。

【功效】治疗牙周病。

## 18 黄酒黑豆

【组成】黄酒、黑豆各适量。

【做法】将黄酒、黑豆同放入锅中，煮至黑豆稍软，即可关火。

【用法】用煮出来的水漱口用。

【功效】消肿止痛，用于治疗热盛引起的牙痛、牙龈肿痛。