



# 老 偏 方

散见民间性本偏 气死名医不虚传

老中医穷毕生所学，多年实践，收集的  
最常用、最实效、最经济的传世老偏方

最常见的疾病 最便捷的药方  
最常用的穴位 最简明的图解



编著 杨承岐



人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



# 老偏方

LAOPIANFANG

编 著 杨承岐



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

图书在版编目 ( CIP ) 数据

老偏方 / 杨承岐编著. —北京: 人民军医出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5091-7461-6

I. ①老… II. ①杨… III. ①土方—汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 077297 号

---

策划编辑: 刘立 文字编辑: 冯彩丽 责任审读: 周晓洲

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8708

网址: [www.pmmmp.com.cn](http://www.pmmmp.com.cn)

---

印、装: 京南印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 16.5 字数: 265 千字

版、印次: 2014 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—3500

定价: 35.00 元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

## 前 言

人生在世，难免有个小灾小病。跑医院，看医生，接受 X 线、放射性元素的照射。人们越来越认识到这些物质对人体潜在的危害，于是崇尚自然、返璞归真的欲望日益强烈！中医中药、针灸按摩、土、单、验方等绿色疗法也就越来越受到人们的青睐。

散见于民间的土方、单方、验方，统称偏方。偏方是我国劳动人民长期同疾病作斗争的经验总结，对中华民族的繁衍昌盛起了不可低估的作用。其取材简单、使用方便、疗效好、价格低廉、副作用小，深受人们喜爱。

俗话说：“偏方气死名医。”这话确有一定道理。临床上也确有各级医院都判了死刑，回家后服用偏方而起死回生的病例。

偏方治病的机制，有的已经明了，有的尚不清楚，甚至不可思议。其实，这其中的奥妙不是不可思议，只是现有的知识无法对其作出科学的解释罢了。近代有人提出了“唯象中医”的理论，就是说对于中医的许多东西，用现有的知识无法解释。但我们千万不要因无法解释而否定它的科学性。对于它的一些理论，我们只要能知其然就够了，不必强求其所以然。这个理论，我认为用在对偏方的认识上是再确切不过的。

偏方的数量，可谓汗牛充栋。介绍偏方的书也很多。有的写出病名后，下面罗列了太多的偏方。殊不知老百姓不知其性用，本来就无所适从，罗列的偏方越多就越难以选择，只得随机择方，结果效难达的。笔者从事中医临床三十多年，深深体会到：食物、动植物也和中药一样有寒热温凉之性，砭石、放血也和针灸一样有攻补通涩之效。偏方应用得当也能起到正方所不能起到的神奇疗效。有鉴

于此，笔者穷毕生所学，将临床常用而简单、有效的部分偏方择优摘录，并摘录了医学专著、各级报刊等有效偏方，将其命名为《老偏方》。此外，笔者几乎在每条偏方后面还加了简单的评注，以通俗易懂的语言介绍了本方的功效、适应证，以及使用时的注意事项，以便于读者合理使用。

可以说，本书是众多医学专家、学者和科普工作者共同智慧的结晶，在此谨向他们表示衷心感谢！

杨承岐

2014年1月

# 目 录

第一章 疾病基础知识 .....	1
◎ 疾病 .....	1
◎ 人类为什么会比其他生物多病 .....	2
◎ 疾病的治疗 .....	4
第二章 内科疾病 .....	5
◎ 感冒 .....	5
◎ 头痛 .....	8
◎ 头晕 .....	11
◎ 咳嗽 .....	14
◎ 哮喘 .....	16
◎ 腹痛 .....	19
◎ 胃痛 .....	22
◎ 泄泻 .....	24
◎ 呕吐 .....	27
◎ 痢疾 .....	29
◎ 高血压 .....	31
◎ 高脂血症 .....	34
◎ 糖尿病 .....	37

◎ 肾炎 .....	40
◎ 胰腺炎 .....	43
◎ 胃、十二指肠溃疡 .....	45
◎ 冠心病 .....	47
◎ 半身不遂 .....	50
◎ 癫痫 .....	52
◎ 胃癌 .....	54
◎ 肝癌 .....	55
◎ 肺癌 .....	57
◎ 白血病 .....	59
◎ 血症 (咯血、吐血、衄血、便血、尿血) .....	61
◎ 失眠 .....	70
◎ 贫血 .....	72
◎ 口感异常 .....	74
◎ 糖尿病病人的饮食治疗 .....	77
◎ 高脂血症病人的饮食治疗 .....	80
◎ 阳痿 .....	83
◎ 记忆力衰退 .....	85
◎ 遗精 .....	88
◎ 性冷淡 .....	90
◎ 精神分裂症 .....	91
◎ 抑郁症 .....	93
◎ 习惯性便秘 .....	96
<b>第三章 外科疾病 .....</b>	<b>98</b>
◎ 外伤出血 .....	98

◎ 扭伤 .....	100
◎ 骨折 .....	101
◎ 烧烫伤 .....	103
◎ 湿疹 (黄水疮) .....	105
◎ 皮炎 .....	107
◎ 脓包疮 .....	109
◎ 疱疹 .....	110
◎ 荨麻疹 .....	112
◎ 风湿性关节炎 .....	114
◎ 类风湿关节炎 .....	115
◎ 骨质增生症 .....	117
◎ 腰椎间盘突出症 .....	119
◎ 腰痛 .....	121
◎ 泌尿系感染 .....	122
◎ 泌尿系结石 .....	124
◎ 胆囊结石 .....	126
◎ 慢性胆囊炎 .....	129
◎ 慢性阑尾炎 .....	130
◎ 慢性前列腺炎 .....	133
◎ 前列腺增生症 .....	135
◎ 睾丸炎 .....	137
◎ 痔疮 .....	139
◎ 肛瘘 .....	141
◎ 肛窦炎 .....	142
◎ 肛周脓肿 .....	144
◎ 肛裂 .....	145



◎ 肩周炎 .....	147
◎ 淋病 .....	149
◎ 冻疮 .....	151
◎ 扁平疣 .....	153
◎ 强直性脊柱炎 .....	155
<b>第四章 妇产科疾病 .....</b>	<b>158</b>
◎ 月经不调 .....	158
◎ 痛经 .....	160
◎ 白带过多 .....	162
◎ 卵巢囊肿 .....	164
◎ 子宫肌瘤 .....	166
◎ 宫颈癌 .....	168
◎ 子宫癌 .....	170
◎ 乳腺癌 .....	172
◎ 乳腺增生 .....	173
◎ 乳腺炎 .....	175
◎ 产后缺乳 .....	177
◎ 产后恶露不尽 .....	179
◎ 产后恶露不行 .....	181
◎ 乳头皲裂 .....	183
<b>第五章 儿科疾病 .....</b>	<b>185</b>
◎ 小儿夜啼 .....	185
◎ 疳积 .....	187
◎ 秋季腹泻 .....	189

◎ 小儿腹胀 .....	190
◎ 手足口病 .....	192
◎ 遗尿症 .....	194
<b>第六章 五官科疾病 .....</b>	<b>196</b>
◎ 扁桃体炎 .....	196
◎ 咽喉炎 .....	198
◎ 口疮 .....	200
◎ 牙痛 .....	202
◎ 中耳炎 .....	203
◎ 耳聋、耳鸣 .....	205
◎ 鼻炎 .....	207
◎ 鼻窦炎 .....	208
◎ 角膜炎 .....	210
◎ 结膜炎 .....	212
◎ 麦粒肿 .....	214
◎ 飞蚊症 .....	216
◎ 白内障 .....	218
◎ 青光眼 .....	220
◎ 中浆 .....	222
◎ 视神经萎缩 .....	224
◎ 口眼喎斜 .....	226
◎ 喉癌 .....	229
◎ 鼻咽癌 .....	231

第七章 传染病	233
◎ 肺结核	233
◎ 甲肝	235
◎ 乙肝	237
◎ 流感	239
附录 A 常见食物的性能	242
附录 B 常见临床检验项目	246
附录 C 几种传染病预防处方	253



## 疾病基础知识

### ◎ 疾病

“疾病”这个东西，我们并不陌生，几乎天天都在和它打交道。

“我昨天晚上没睡好觉，早晨起来就头昏脑涨、心烦、恶心呕吐，是不是生病了？”

“某某生病了！刚开始头痛呕吐，后来深度昏迷，已经住院了。”

“疾”，一个病厦，里面是一个“有的放矢”的“矢”。这个“矢”就是“拉弓射箭”的“箭”。它告诉你，那些来侵害你身体的东西，就像一个人朝你放的冷箭。比如，感冒风寒、传染病这些外来因素引起的不适就叫“疾”。疾还可以引申为疾驰、疾速、快。由此我们可以知道，“疾”这个东西来得快，是日积月累对人体造成的伤害达到一定程度后瞬间暴发出来的。“病来如山倒”。

“病”字是病厦里面是一个“丙”。《周易》是中国传统文化的活水源头，在《周易》当中，“丙”就是“火”的意思。在中医传统文化中，丙又代表心，位在南方，南方炎热多湿。所以，“丙火”又可以叫“心火”，“南方”又代表“湿热”。心里有火，或被湿热熏蒸，人就得病了，就这么简单。

另外，“心火”翻译成现在的话就是被压抑的情绪，就是失调的七情六欲。比如悲伤、忧虑、喜悦、恐惧、愤怒……这些都是人的情绪。所谓七情六欲，通俗点说，就是情感，就是人的一股“气”。人们常说：“某某被某某气死了”“某某被

某某气得生病住院了”，就是这个意思。

疾病，有如健康一样，从不同角度考查可以给出不同的定义。简单点说，疾病是机体在一定的条件下，受病因损害后，因自身调节功能紊乱而发生的异常生命活动过程，有的甚至可以危及生命。现代医学对人体的各种生物参数（包括智能）都进行了测量，其数值大体上服从统计学中的常态分布规律，即可以计算出一个均值和 95%健康个体的所在范围。习惯上称这个范围为“正常”，超出这个范围，过高或过低，便是“不正常”，疾病便属于不正常的范围。在许多情况下，这一定义是适用的，如“麻疹”可以表现为一定时间内在口腔黏膜出现“费氏斑”。但是，正常人的个体差异和生物变异很大，有时这一现象就不一定存在。如正常人心脏的大小有一定范围，心脏扩大我们就认为是病态。但对于运动员来说，超过正常大小的心脏伴有心动过缓（慢至每分钟 40 次左右）并非病态；这种偏离正常值属于个体差异。在精神方面，智商大大超过同龄人的是天才，而不是病人。也有人从功能或适应能力来定义疾病，认为功能受损和与环境的协调能力遭到破坏才是疾病的表现，这样可以避免把正常人的个体差异和生物变异误划为疾病。缺氧时才出现症状的镰状细胞性贫血，就表现为适应能力的缺陷。对于许多病人，特别需要考察其与环境的协调能力。但是适应功能的不良并不一定是疾病，如一个长期缺乏体力活动的脑力工作者不能适应常人能够胜任的体力活动，稍有劳累就腰酸背痛腿软，这不一定是有病。因此有人建议在健康与疾病之间增加一个“亚健康状态”。所以说疾病至今尚无令人满意的定义。

## ◎ 人类为什么会比其他生物多病

为什么社会越发展、人类越进步，疾病就越复杂多变？同一个地球，同一片蓝天下，为什么人类要比其他生物多生出那么多的疾病？

放眼大千世界，动植物是很少生病的，就是有，最多也就是动物被其他动物咬伤、摔伤或瘟疫流行而死亡；植物也是因自然灾害（旱涝风雹、病虫害）而死。很少有因自身原因生病死亡的。精神病、官能症、这个炎、那个癌的，几乎成了人类的专利。人从出生开始，一直到儿童、少年、青年、中年、老年，经常被各式各样的疾病所困扰。

也许会有人说，人吃五谷杂粮，不断受到自然界风、寒、暑、湿的侵扰，哪

能不生病？而笔者认为，人与动植物同处在一个地球上，享受同样的阳光雨露，就应该与其他的生物一样，不得疾病或少生疾病。

中医认为，人之所以会生病，主要有两方面原因：一是人自身抵抗力下降，即正气不足；二是外邪过于强盛，超过了人体的适应能力，即邪气过盛。疾病产生的原因有“内因、外因和不内外因”之说。《黄帝内经》认为，疾病“或生于阴，或生于阳”，与阴阳平衡有关，又与“恣情纵欲、饮食无节、起居无时、喜怒无常”有关，这里面就涉及生活规律和情绪的因素了，如果调整不好，就会引起阴阳失衡，人就会得病。“正气存内，邪不可干”，只要人体正气充沛，致病的邪气就不能伤害到你。所以正气强盛与否是是否生病的根本原因。健康的第一步是要呵护正气，我们现在所有的养生方法就是围绕着如何增强人体正气展开的。

有人可能会问，现在生活条件这么好，为什么还会出现正气不足呢？这里面有一个规律：战争时期，人们多实证；和平时期，人们多虚证。也就是说，太平日子过得久了，人们的体质反而会出现亏虚。为什么呢？就是因为人没有了颠沛流离的被迫运动之后，生活安逸，大鱼大肉，热量摄入过盛，体能消耗减少，肌肉锻炼减少，这样体内的内火、痰湿就会积聚，造成外表胖壮，其实是外强中干的虚弱情况。用西医的话说，这是酸性体质，也是各种心脑血管病、糖尿病、癌症高发的原因。

现代人暴饮暴食者有之，嗜食偏好者有之，所以脾胃受到损伤就不奇怪了。脾胃是后天的根本，如果脾胃受损，那么人还能健康或者说还能长久地健康吗？

现代的人们出门有车，再远点坐火车，不行还有飞机，又快又省力，但是却恰恰忘记了双腿和双脚是用来干什么的！现代人忙啊，宝贵的时间都用来工作了，还有永远干不完的活儿，哪还有时间去运动呢？可我们的四肢、肌肉，天生都离不开运动，只有经常有规律的运动才不至于使我们机体的功能退化，才能保持骨骼、韧带和肌肉的健康，才不至于人到中年就腰酸背痛腿抽筋。

现代人压力大、情绪总是被压抑，无法排解就会导致气血不畅通，阴阳失衡。如果经常处于一种紧张压抑的生活状态中，很容易造成脏腑功能失调，气血逆乱而产生各种疾病，器质性的、功能性的都有可能，所以情志不遂是很重要的致病因素。

另外，抗生素、激素的滥用，高科技产品带来的辐射，化肥、农药、灭草剂、催熟剂、饲料精等也都已成为人类健康的潜在危害！

总的来说，人类由于贪图享受、过度安逸、膏粱厚味、情绪压抑等导致正气不足，自身抵抗力下降，并经常处于高科技产品带来的辐射中，加之抗生素、激素的滥用等因素，导致人类比其他生物疾病多发，并且复杂多变、缠绵难愈就可想而知了。

## ◎ 疾病的治疗

人人都厌恶疾病，但又摆脱不了疾病的纠缠。得了疾病怎么办？很多人生病后的第一反应就是去看医生，而且都想找最好的医生。其实，早在 2000 多年前，现代医学之父希波克拉底就已指出：最好的医生就是你自己。

最好的医生就在人体内，他就是健康的免疫系统。免疫系统与疾病的战争是一个非常复杂的过程，在这一战争中，人体的免疫系统各环节协调运作，配合默契。

如感冒时的症状发热、打喷嚏、流鼻涕和喉咙有痰等，这些都是身体在以自己的方式告诉我们：它正在与病毒或细菌做着殊死的搏斗。这些症状能够让我们除去入侵的病毒或细菌，打喷嚏可以将病毒或细菌喷出体外，鼻水和痰液中也有许多被俘虏或被杀死的病毒或细菌。如果忽视了免疫系统的作用，盲目用一些感冒药，消除了疾病的症。人体免疫系统就懒得去作战，听之任之吧。

人们不会无缘无故地发热，它是你的免疫系统在努力工作的信号。一些病毒如引起感冒的病毒入侵时需要较凉的环境滋生繁殖。在感染期间，免疫系统会分泌化学物质使人体温度升高，破坏细菌繁殖、生长的环境，减缓入侵者繁殖的速度和能力。而如果你不分青红皂白地用药退热，就可能给免疫系统在战胜入侵者的斗争中带来很多困难。因此，我们需要做的不是让免疫系统厌战，而是积极地帮助我们的免疫系统尽快地战胜入侵者。

我这样说，不是有意排斥常规的药物治，而是提醒广大患者，不要忽视了自身免疫系统对疾病的自身免疫作用，“是药三分毒”，在自身免疫系统与疾病做斗争的过程中如能配合用简单的食疗方、偏方解决，何乐而不为呢？但需要注意的是，自身免疫虽好，也只适用于一些自限性、功能性疾病。对于慢性病、急症等绝大部分疾病来说还是及时到医院救治为宜。



## 内科疾病

### ◎ 感冒

感冒是由多种病毒引起的上呼吸道感染病，俗称“伤风”。以鼻塞流涕、发热怕冷或怕风、头痛、咳嗽、有汗或无汗、咽部疼痛为主要症状。分为“普通感冒”和“流行性感冒”。普通感冒也就是我们常说的“伤风”，中医分为“风寒感冒”和“风热感冒”；流行性感冒也就是我们常说的“瘟疫”，分为多种类型。本节所列举的方剂，一般只用于普通感冒，体温一般在 $39^{\circ}\text{C}$ 以下，头痛不是太重，咳嗽不甚剧烈，咽部稍微疼痛。若发热较高、头痛剧烈、咳嗽较重或伴有其他兼症的应及时到医院就诊。

#### 1. 葱白芫荽生姜汤

组成及用法：大葱白、芫荽（香菜）、生姜各适量。大葱白、芫荽、生姜洗净，葱白、芫荽切段，生姜切片，加水适量（以一次能喝完为度）煎煮，开锅后煎煮2~3分钟，稍微放一会儿趁热温服。服后卧床盖被，稍微出汗后揭去被子，休息1~2小时，慎避风寒。

评注：葱白、生姜味辣性温，芫荽辛香而温，三者都有祛风解表的作用，且气味辛香，人人乐于接受，趁热温服，刺激汗腺分泌，使风寒之邪从汗而解，感冒病毒从汗而出。用于感冒风寒，见发冷打颤、浑身酸痛、头痛鼻塞、鼻流清涕、咳嗽痰白。服用时可少加些盐或酱油矫味。但高热较重、咽喉肿痛、头痛呕吐、



咳吐黄痰，或兼见胸痛、浮肿、黄疸者又非本方所宜，应及时找医生治疗。

## 2. 生姜红糖萝卜汤

组成及用法：生姜 5 片，红糖 1 两，萝卜 5 片。将生姜、萝卜洗净切片，加水 500~1000 毫升，煎煮 20 分钟后放入红糖，趁热温服后卧床盖被发汗，稍微发汗后揭去被子休息 1~2 小时，慎避风寒。

评注：生姜辛温发汗，能够温胃止呕；红糖活血化瘀，能够温胃止痛；萝卜甘辛，能润肺止咳、化痰行气。三种食物相配，祛风散寒、温胃止痛、和中止呕、宣肺止咳。适用于风寒感冒：发热怕寒、鼻流清涕、咳嗽头痛、胃痛呕吐、腹部胀满、大便泄泻等症。也就是现在人们常说的胃肠型感冒。但如果腹痛呕吐剧烈、头痛如劈、咳嗽声重、咳吐黄痰者又非本方所宜，应及早请医生治疗。

## 3. 狼尾巴草

组成及用法：狼尾巴草 1 两。取狼尾巴草洗净切段，加水适量（以一次能喝完为度）煎煮 10~20 分钟，趁热温，服后卧床盖被稍微发汗，待稍微汗出后揭被休息 1~2 小时。避风。

评注：狼尾巴草为多年生草本植物，产于华北一带的荒山野岭中。其态似芦苇，体格娇小，株高 0.5 米左右。味淡性平，有活血调经、消肿止痛之效。中医认为：“祛风先活血，血活风自灭。”以之祛风治感冒，符合中医逻辑。趁热温服后，刺激汗腺分泌，使感冒风邪随汗而散，感冒病毒从汗而出。适用于感冒初起，风寒、风热分不太清楚，症见发热发冷、头痛鼻塞、咳嗽无痰而无其他症状者。

## 4. 黑柴胡

组成及用法：黑柴胡根 0.3 两。将黑柴胡根洗净切段，加水 500~1000 毫升，煎煮 15~20 分钟后温服。

评注：黑柴胡即中药柴胡，是伞形科柴胡属的一种多年生草本植物，常丛生，高 25~60 厘米，根黑褐色，质松，多分枝，叶多。味苦性微寒，有解表退热之效。适用于感冒初起：鼻塞流涕、发热或寒热往来（一会儿冷，一会儿热）、咽喉轻度肿痛、咳嗽不重。

## 5. 板蓝根

组成及用法：板蓝根 0.5~1 两。将板蓝根洗净，加水 500~1000 毫升，煎煮 30 分钟后温服。