

很老很老的老偏方



中老年百病

HENUAO HENIAODE LAOPIANFANG
ZHONGLAONIAN
BAIBING DUIZHENG
QIXIAOFANG

对症奇效方

图说健康生活系列

- ◆ 有效的老偏方经得起科学的考量
- ◆ 操作简便，易学好用，内容翔实
- ◆ 你值得收藏

为中老年朋友的健康

保驾护航



张拓伟◎编著

中华人民共和国
医师执业证书号
110130600006078

广东省出版集团

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

根老根老的老偏方



中老年百病

ENLAODE LAOPIANFANG
GLAONIAN
NG DUIZHENG
OFANG

对症奇效方



广东省出版集团
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 中老年百病对症奇效方 / 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 978-7-5359-5843-3

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021685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。若方剂有具体说明的，则以方剂中的说明为准。

二、本书偏方的药量，除特别说明外，一律为成人用量，儿童等特殊人群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，若方剂中对其制法、用法无具体说明的，用到的药物凡需先煎后服的，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泡的，以不起泡为度，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、便血、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。

八、如患阑尾炎、脑卒中等急性疾病，则要及时就医，以免延误病情。

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。

第一章

呼吸系统疾病老偏方，让呼吸更顺畅

- | | | | |
|---|----------|----|----------|
| 2 | • 感冒 | 6 | • 鸡蛋鱼腥草方 |
| 2 | • 葱白豆豉饮 | 6 | • 橄榄煲萝卜 |
| 2 | • 杭菊红糖饮 | 6 | • 仙人掌白糖饮 |
| 2 | • 生姜红糖茶 | 7 | • 黄精汤 |
| 2 | • 金银花茶 | 7 | • 竹沥粥 |
| 3 | • 大青叶汤 | 7 | • 丝瓜花蜜饮 |
| 3 | • 葱白粳米粥 | 7 | • 白萝卜汁 |
| 3 | • 贯众方 | 8 | • 慢性支气管炎 |
| 3 | • 大蒜方 | 8 | • 黄芪粥 |
| 3 | • 麻黄汤 | 8 | • 紫苏粥 |
| 4 | • 薄荷茶 | 8 | • 荷叶冬瓜汤 |
| 4 | • 陈皮雪梨汤 | 8 | • 独活红糖饮 |
| 4 | • 菊花桑叶饮 | 9 | • 哮喘 |
| 4 | • 兰香芥菜饮 | 9 | • 莱菔子方 |
| 4 | • 橘皮饮 | 9 | • 海螺蛸方 |
| 5 | • 肺结核 | 9 | • 艾叶汁 |
| 5 | • 白及粉 | 9 | • 丝瓜花方 |
| 5 | • 夏枯草膏 | 10 | • 肺炎 |
| 5 | • 百合蜂蜜饮 | 10 | • 鲜芦根粥 |
| 5 | • 连翘方 | 10 | • 天冬根方 |
| 6 | • 急性支气管炎 | 10 | • 雪梨汁饮 |
| 6 | • 杏仁方 | 10 | • 黄连方 |

第二章

消化系统疾病老偏方，让肠胃更健康

- | | | | |
|----|---------|----|---------|
| 12 | • 消化不良 | 12 | • 蒲公英根方 |
| 12 | • 炖萝卜汁 | 13 | • 白扁豆花方 |
| 12 | • 炙鸡内金方 | 13 | • 玫瑰花茶 |
| 12 | • 红曲方 | 13 | • 牛肚黄芪汤 |

- | | | | | | |
|----|----------|----|----------|----|----------|
| 13 | • 丁香方 | 19 | • 山药扁豆粥 | 26 | • 苦参方 |
| 13 | • 萝卜酸梅汤 | 20 | ● 胃下垂 | 26 | • 金钱草方 |
| 14 | ● 急性胃肠炎 | 20 | • 黄芪汤 | 27 | ● 阑尾炎 |
| 14 | • 韭菜方 | 20 | • 桂圆猪肚方 | 27 | • 野菊花方 |
| 14 | • 五倍子方 | 20 | • 韭菜子蜂蜜饮 | 27 | • 白花蛇舌草方 |
| 14 | • 艾叶生姜茶 | 20 | • 核桃蚕蛹 | 27 | • 薏苡仁粥 |
| 14 | • 葱白方 | 21 | • 苍术汤 | 27 | • 紫花地丁方 |
| 15 | • 鲜藕汁 | 21 | • 甲鱼枳壳汤 | 28 | ● 便秘 |
| 15 | • 车前子粥 | 21 | • 番茄酱甘薯方 | 28 | • 香油蜂蜜方 |
| 15 | • 橘皮蜂蜜饮 | 21 | • 升胃方 | 28 | • 炒松子仁方 |
| 15 | • 双草煎 | 22 | • 蒸鸡蛋桂圆方 | 28 | • 松子仁粥 |
| 15 | • 姜丝绿茶 | 22 | • 猪肚白胡椒汤 | 28 | • 肉苁蓉方 |
| 16 | ● 慢性胃炎 | 22 | • 蓖麻仁升麻方 | 29 | • 拌菠菜 |
| 16 | • 生姜陈皮汤 | 22 | • 荷叶牛肚汤 | 29 | • 番泻叶粥 |
| 16 | • 仙人掌方 | 23 | ● 慢性结肠炎 | 29 | • 胡萝卜方 |
| 16 | • 酸枣根汤 | 23 | • 生硫黄方 | 29 | • 大泡桐根方 |
| 16 | • 胡椒半夏丸 | 23 | • 马齿苋大蒜汁 | 29 | • 当归白芍饮 |
| 17 | • 山药羊乳 | 23 | • 乌梅方 | 30 | • 韭菜根叶汁 |
| 17 | • 蒲公英方 | 23 | • 大黄方 | 30 | • 番泻叶蜂蜜饮 |
| 17 | • 曲米粥 | 24 | ● 消化性溃疡 | 30 | • 黄豆皮方 |
| 17 | • 玉竹粥 | 24 | • 甘薯粉 | 30 | • 芒硝粥 |
| 17 | • 葡萄干方 | 24 | • 杏仁方 | 30 | • 蜜糖金银花饮 |
| 18 | • 白萝卜蜂蜜方 | 24 | • 旱莲红枣饮 | 31 | • 决明子茶 |
| 18 | • 枸杞子方 | 24 | • 三七炖瘦肉 | 31 | • 生首乌方 |
| 18 | • 绿萼梅茶 | 25 | • 蜂蜜方 | 31 | • 白术散 |
| 18 | • 龟甲胶 | 25 | • 甘草方 | 31 | • 黑芝麻蜜丸 |
| 18 | • 玫瑰花汤 | 25 | • 珍珠母粉 | 31 | • 二仁芝麻丸 |
| 19 | ● 慢性肠炎 | 25 | • 木瓜方 | 32 | ● 痔疮 |
| 19 | • 老枣树皮方 | 26 | • 生姜方 | 32 | • 马齿苋方 |
| 19 | • 大蒜粥 | 26 | • 侧柏叶方 | 32 | • 泥鳅米粉方 |
| 19 | • 川楝子方 | 26 | • 蒲公英根方 | 32 | • 鳊鱼方 |

- | | | |
|------------|-------------|------------|
| 32 • 葱须方 | 33 • 鸡冠花方 | 34 • 黑木耳方 |
| 33 • 苍耳子粥 | 33 • 赤小豆方 | 34 • 无花果叶方 |
| 33 • 桑寄生方 | 34 • 款冬花方 | 34 • 槐树豆方 |
| 33 • 生豆腐渣方 | 34 • 猪胆汁红糖膏 | |

第

三

章

心脑血管及循环系统疾病老偏方，告别慢性病困扰

- | | | |
|--------------|--------------|-------------|
| 36 • 高血压 | 39 • 冠心病 | 42 • 冬瓜赤小豆 |
| 36 • 四味降压方 | 39 • 红糖双仁 | 42 • 双芽冰糖饮 |
| 36 • 香蕉蜜茶 | 39 • 蜂蜜香蕉茶 | 42 • 黄精粥 |
| 36 • 夏枯草苦丁茶 | 39 • 丹参酒 | 42 • 枣树皮红糖饮 |
| 37 • 麦芍牛膝茶 | 40 • 荷叶山楂泽泻茶 | 42 • 万年青叶方 |
| 37 • 山楂白术茶 | 40 • 丹参蜂蜜水 | 43 • 心肌炎 |
| 37 • 苦丁茶 | 40 • 菊花甘草茶 | 43 • 黄芪方 |
| 37 • 芝麻冰糖蒸鲜藕 | 40 • 隔年大葱头方 | 43 • 淫羊藿方 |
| 37 • 香蕉皮菠菜汁 | 40 • 玉米蜂蜜粥 | 43 • 冬虫夏草方 |
| 38 • 低血压 | 41 • 风湿性心脏病 | 43 • 太子参银耳汤 |
| 38 • 党参泡红酒 | 41 • 女贞子方 | 44 • 脑卒中 |
| 38 • 人参炖莲子 | 41 • 葶苈子方 | 44 • 木瓜麻黄鸡 |
| 38 • 鹿茸粉方 | 41 • 红参方 | 44 • 人参附片粥 |
| 38 • 生姜红糖茶 | 41 • 红花乌梅饮 | 44 • 白花蛇泡酒 |

第

四

章

泌尿系统疾病老偏方，舒心排尿的秘密

- | | | |
|--------------|--------------|-------------|
| 46 • 膀胱炎 | 47 • 淡竹叶粥 | 49 • 鲜马齿苋方 |
| 46 • 向日葵茎方 | 47 • 玉米须甘草汁 | 49 • 葱白外敷方 |
| 46 • 龙葵根炖骨头 | 48 • 尿路感染 | 49 • 大黄粉拌蛋黄 |
| 46 • 大麦蜂蜜生姜汁 | 48 • 白茅根汁 | 49 • 药浴方 |
| 47 • 鱼腥草方 | 48 • 芹菜根 | 49 • 冬瓜汤 |
| 47 • 洋葱外敷方 | 48 • 玉米须 | 50 • 尿路结石 |
| 47 • 柳根须方 | 48 • 绿豆芽汁冲白糖 | 50 • 生香附方 |

50 • 薏苡仁粥
50 • 鹿衔草方
50 • 番泻叶方
51 • 石韦方
51 • 金钱草方
51 • 生地榆方
51 • 乌梅冬瓜饮
51 • 鲜玉米根方
52 • 慢性肾炎
52 • 玉米须茶
52 • 玉米须松萝茶
52 • 仙人掌方
52 • 络石藤方
53 • 生姜红枣粥



53 • 鲜山羊奶方
53 • 黑鱼冬瓜汤
53 • 灯心草豆腐汤
53 • 鲜茅根粥
54 • 尿血
54 • 苦瓜黄鳝
54 • 生地黄粥
54 • 鲜车前草方
54 • 白鸡冠花
55 • 鲜小蓟根方
55 • 白茅根方
55 • 槐花方
55 • 莲藕炖瘦肉
56 • 尿失禁
56 • 白果方
56 • 狗肉炖黑豆
56 • 枸杞红枣煮蛋
56 • 葱姜硫黄糊外用方
57 • 水肿
57 • 赤豆玉米须饮
57 • 赤小豆鲢鱼汤
57 • 薏苡仁炖鲈鱼
57 • 芸豆粳米粥
58 • 双豆红糖饮

58 • 冬瓜皮饮
58 • 鹌鹑方
58 • 蚕豆冬瓜汤
58 • 茯苓粥
59 • 蟋蟀方
59 • 甘遂末方
59 • 鲤鱼赤豆汤
59 • 半边莲方
59 • 白扁豆方
60 • 肾盂肾炎
60 • 芦根方
60 • 山楂方
60 • 苦参方
60 • 鲜地肤子方
61 • 珍珠草方
61 • 紫草方
61 • 薏苡仁绿豆饮
61 • 鲜益母草饮
61 • 龙葵汤
62 • 肾结石
62 • 胖大海茶
62 • 威灵仙方
62 • 乌药方
62 • 金钱草玉米须茶

第

五

章

代谢和内分泌系统疾病老偏方，促进健康防衰老

64 • 糖尿病
64 • 空心菜玉米须饮
64 • 麦冬茶
64 • 南瓜汤

64 • 熟芋头方
65 • 海蛤壳方
65 • 白萝卜方
65 • 土茯苓炖猪骨方

65 • 海带玉米须方
65 • 荔枝核方
66 • 南瓜子方
66 • 胡萝卜粥

66 • 牛蒡根叶
66 • 山药方
66 • 玉竹蜜膏
67 • 桑螵蛸方
67 • 沙苑子方
67 • 西瓜皮方
67 • 蚕蛹方
67 • 胜甘降糖方
68 • 肥胖症
68 • 枸杞子茶
68 • 玉米须方
68 • 茯苓粥
68 • 花生衣茶
69 • 燕麦片粥

69 • 菊花茶
69 • 番泻叶茶
69 • 陈葫芦茶
69 • 薏苡仁方
70 • 痛风
70 • 雷公藤根叶
70 • 五倍子叶方
70 • 滑石茶
70 • 车前子茶
71 • 腹水草方
71 • 鲜芦荟汁
71 • 黄花菜根方
71 • 何首乌粥
71 • 川木通方

72 • 甲状腺功能亢进
72 • 蒲公英方
72 • 牛蒡根方
72 • 鲜旱柳叶方
72 • 蘑菇粥



第

六

章

神经系统疾病老偏方，真正享受神清气爽

74 • 面瘫
74 • 大豆独活附子酒
74 • 芎菊粥
74 • 姜粉蜂蜜外敷方
75 • 三叉神经痛
75 • 四味芍药汤
75 • 丹参川芎茶
75 • 加味左归饮
76 • 坐骨神经痛
76 • 暖筋通痹汤
76 • 二地二风汤
76 • 柚子方
77 • 癫痫
77 • 榛蘑白糖汁

77 • 青果郁金汁
77 • 红茶明矾丸
77 • 猪心菖蒲汤
78 • 失眠
78 • 灯心草茶
78 • 洋葱方
78 • 酸枣仁炖猪心
78 • 花生叶水
79 • 珍珠母方
79 • 黄花菜饮
79 • 酸枣仁茶
79 • 炙远志茶
79 • 白醋鸡蛋
80 • 核桃黄酒

80 • 百合饮
80 • 百合二冬茶
80 • 茉莉薰衣草茶
81 • 神经衰弱
81 • 淫羊藿方
81 • 灵芝方
81 • 百合汤
81 • 徐长卿蜜丸
82 • 红枣葱白汤
82 • 山楂饮
82 • 浮小麦红枣汤
82 • 枇杷银耳汤



- | | | |
|----------------|--------------|--------------|
| 84 • 斑秃、脱发 | 89 • 透骨草洗方 | 95 • 枇杷叶方 |
| 84 • 二黄散 | 89 • 苦参菊鲜洗方 | 96 • 菊花叶方 |
| 84 • 茯苓粉 | 89 • 龙胆车前子茶 | 96 • 鲜蒲公英方 |
| 84 • 女贞子白术桑葚汤 | 89 • 生地黄粥 | 96 • 佛甲草方 |
| 85 • 生地何首乌 | 90 • 湿疹、荨麻疹 | 96 • 鲜芙蓉叶方 |
| 85 • 柏枝椒仁 | 90 • 冬瓜莲子羹 | 96 • 鲜仙鹤草根粥 |
| 85 • 生姜枸杞方 | 90 • 仙鹤草洗方 | 97 • 癣 |
| 85 • 生姜生发方 | 90 • 加味当归饮 | 97 • 大蒜方 |
| 86 • 皮肤瘙痒 | 91 • 竹节菜粥 | 97 • 仙人掌方 |
| 86 • 七味地黄益母汤 | 91 • 狼毒膏 | 97 • 蓖麻叶方 |
| 86 • 苦参紫草 | 91 • 荆芥七叶一枝花 | 97 • 杨树叶方 |
| 86 • 四味外洗液 | 91 • 泻心汤 | 98 • 乌梅膏 |
| 87 • 莽草藁本方 | 91 • 芦根鱼腥草饮 | 98 • 车前子蚕沙方 |
| 87 • 四黄蒲公英洗方 | 92 • 沙苑子浴汤方 | 98 • 二石冰片方 |
| 87 • 红枣山药茶 | 92 • 豆腐菊花羹 | 99 • 银屑病 |
| 87 • 红枣姜桂饮 | 92 • 徐长卿 | 99 • 山楂方 |
| 87 • 野芹菜方 | 92 • 固表消风汤 | 99 • 松香方 |
| 88 • 脂溢性皮炎 | 93 • 带状疱疹 | 99 • 茶树根方 |
| 88 • 赤绿豆百合汤 | 93 • 黑芝麻糖酒 | 99 • 槐花粉 |
| 88 • 白鲜皮生地酒 | 93 • 化带解毒汤 | 100 • 神经性皮炎 |
| 88 • 苍耳子王不留行洗方 | 93 • 赤小豆粥 | 100 • 苦参方 |
| | 94 • 五香粉 | 100 • 土茯苓方 |
| | 94 • 银花紫草茶 | 100 • 生姜方 |
| | 94 • 二黄柏树枝方 | 100 • 海棠方 |
| | 94 • 茯苓茶 | 101 • 醋鸡蛋方 |
| | 95 • 疔 | 101 • 伤湿止痛膏方 |
| | 95 • 马齿苋白矾泥 | 101 • 藕节方 |
| | 95 • 鹅不食草方 | 101 • 醋方 |
| | 95 • 五倍子方 | 101 • 鱼腥豆带汤 |



102 • 桉树叶方
102 • 土茯苓红枣煎
102 • 山楂方
102 • 苦杏仁方
102 • 荷叶粥
103 • 冻疮
103 • 白萝卜方
103 • 生姜方
103 • 南瓜方
103 • 柿子皮方
104 • 穿山龙膏
104 • 鲜山药方
104 • 大蒜方
104 • 山药砂糖方
104 • 白及方
105 • 蚌壳粉方
105 • 茄根方
105 • 老丝瓜方
105 • 猪后蹄方
105 • 茄子秧方
106 • 生姜酒
106 • 冬瓜皮方
106 • 山楂方
106 • 黑胡椒方
106 • 黄柏方
107 • 手足皲裂
107 • 双油方
107 • 鸡蛋黄方
107 • 白及粉方
107 • 麦冬方

108 • 黄褐斑
108 • 白僵蚕方
108 • 黄精酒
108 • 藏红花茶
108 • 合欢绿茶
109 • 白果方
109 • 瓜瓢方
109 • 黑豆丸
109 • 柿叶膏
110 • 扁平疣
110 • 红花茶
110 • 土茯苓茶
110 • 鸡内金方
110 • 苍耳子方
111 • 痤疮
111 • 绿豆粉
111 • 芦荟叶方
111 • 玫瑰山楂茶
111 • 苦杏仁方
112 • 丹参方
112 • 海带清热汤
112 • 茵陈方
112 • 白果方
113 • 白癜风
113 • 浮萍黑芝麻丸
113 • 苍耳膏
113 • 三棱莪术姜黄散
113 • 藜茎叶方
114 • 小麦方
114 • 香油饮

114 • 枸骨叶搽剂
114 • 乌梅补骨脂方
114 • 蛇床子硫磺方
115 • 白蒺藜子方
115 • 杏仁方
115 • 薜荔方
115 • 黑豆饮
115 • 祛风清斑汤
116 • 胡麻茶
116 • 月季花红糖饮
116 • 黄精粥
117 • 疔疮
117 • 鲜黄花稔叶方
117 • 紫花地丁根方
117 • 绿苔方
117 • 茶叶方
118 • 赤小豆方
118 • 白菊花方
118 • 椿树胶方
118 • 三黄冰片膏



- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 120 • 近视眼 | 126 • 迎风流泪 | 131 • 银黄半枝莲洗方 |
| 120 • 菟丝子鸡蛋方 | 126 • 菊花枸杞茶 | 132 • 鼻出血 |
| 120 • 羊肝粥 | 126 • 黑木耳方 | 132 • 桑白皮方 |
| 120 • 猪肝方 | 126 • 桑叶方 | 132 • 韭菜汁方 |
| 121 • 夜盲症 | 126 • 枸杞子炖瘦肉 | 132 • 白萝卜方 |
| 121 • 鳗鱼炖荸荠方 | 127 • 青光眼 | 132 • 丝瓜花方 |
| 121 • 羊肝汤 | 127 • 菊花水牛角方 | 133 • 鲜青蒿方 |
| 121 • 松针猪肝汤 | 127 • 菊花汤 | 133 • 藕节方 |
| 121 • 胡萝卜方 | 127 • 赤豆黄花菜 | 133 • 黄花菜瘦肉汤 |
| 122 • 甘薯叶方 | 蜂蜜饮 | 133 • 石榴花粥 |
| 122 • 菠菜汁方 | 127 • 车前子方 | 133 • 丹芍茅花汤 |
| 122 • 千里光炖鸡肝方 | 128 • 茯苓饼 | 134 • 鼻炎 |
| 122 • 菠菜谷精草炖 | 128 • 羌活方 | 134 • 香油方 |
| 羊肝方 | 128 • 桂圆红枣汤 | 134 • 萝卜大蒜方 |
| 123 • 白内障 | 128 • 玉米须葫芦茶 | 134 • 鱼腥草方 |
| 123 • 向日葵方 | 129 • 中耳炎 | 134 • 鹅不食草方 |
| 123 • 枸杞子桂圆方 | 129 • 酒煮雄鸡方 | 135 • 牙周炎 |
| 123 • 决明子方 | 129 • 鲜桑叶汁 | 135 • 芦根方 |
| 123 • 凤尾草方 | 129 • 川黄连方 | 135 • 马鞭草方 |
| 124 • 枸杞子酒方 | 129 • 广郁金方 | 135 • 鲜地龙方 |
| 124 • 车前子方 | 130 • 鱼腥草蒸馏液方 | 135 • 白酒蛋清方 |
| 124 • 红枣枸杞饮 | 130 • 鲜虎耳草方 | 136 • 龋齿 |
| 124 • 猪肝枸杞叶方 | 130 • 核桃油冰片 | 136 • 甘松花椒方 |
| 124 • 桂枝茯苓汤 | 130 • 鲤鱼胆汁方 | 136 • 皂角方 |
| 125 • 沙苑子炖鸡肉 | 130 • 通气银翘散 | 136 • 白胡椒细盐方 |
| 125 • 菊花粥 | 131 • 蒲公英方 | 136 • 山慈姑根茎方 |
| 125 • 枸杞糯米粥 | 131 • 石菖蒲方 | 137 • 口腔溃疡 |
| 125 • 地黄二子粥 | 131 • 核桃油方 | 137 • 西红柿汁方 |
| | 131 • 韭菜汁方 | 137 • 黑木耳山楂饮 |

137 • 柏子仁茶
137 • 云南白药方
138 • 西瓜汁方
138 • 马鞭草方
138 • 槟榔方
138 • 女贞叶方
138 • 黄柏方
139 • 蒲公英方
139 • 萝卜藕汁
139 • 茵陈蒿方
139 • 灯心草方
139 • 柿霜方

140 • 慢性咽炎
140 • 棕叶梢方
140 • 鲜荸荠方
140 • 檀香橄榄茶
140 • 罗汉果茶
141 • 绿豆海带汤
141 • 胖大海茶
141 • 鲜藕蜂蜜汁
141 • 薄荷牛蒡子甘草汤
142 • 杏仁红糖方
142 • 芝麻叶方
142 • 西瓜霜

142 • 红大戟方
142 • 罗汉果雪梨饮
143 • 急性扁桃体炎
143 • 荆芥薄荷甘草汤
143 • 养阴清热方
143 • 罗汉果雪梨饮
144 • 胖大海茶
144 • 板蓝根茶
144 • 菊花梨子汤
144 • 洋葱白矾蜜方



第

九

章

骨伤科及风湿性疾病老偏方，让你更强壮

146 • 颈椎病
146 • 乌梢蛇酒
146 • 独活茶
146 • 人参红枣粥
146 • 臭梧桐根方
147 • 五加皮酒
147 • 天麻炖猪脑
147 • 葛根脊骨汤
147 • 桑枝母鸡汤
148 • 肩周炎
148 • 醋糟方
148 • 当归煮瘦肉
148 • 穿山甲方
148 • 仙人掌方
149 • 腰肌劳损
149 • 桃金娘根方

149 • 杜仲炖猪肾
149 • 肉桂粉方
149 • 锁阳羊肉粥
150 • 风湿性关节炎
150 • 桑枝方
150 • 棉花根烟
150 • 芫花根皮酒
150 • 辣椒根瘦肉汤
151 • 秦艽方
151 • 葛根方
151 • 菖蒲酒
151 • 良姜防风散
151 • 木通木瓜银花汤
152 • 类风湿性关节炎
152 • 寻骨风方
152 • 三七方

152 • 女贞子方
152 • 麻黄方
153 • 雷公藤方
153 • 菟丝子方
153 • 松节酒
153 • 三经散寒通络方
153 • 桂枝芍药知母汤
154 • 骨质疏松
154 • 淫羊藿酒
154 • 高丽参红枣
炖鸡爪
154 • 鸡血藤黄芪炖
排骨
154 • 猪骨头炖海带



- 156 • 前列腺炎
- 156 • 白萝卜浸蜜方
- 156 • 蒲公英茶
- 156 • 三七方
- 156 • 甘草茶
- 157 • 前列腺增生
- 157 • 三七粉
- 157 • 黄芪鲤鱼汤
- 157 • 鲜橈树根方
- 157 • 南瓜子方
- 158 • 甘遂方
- 158 • 大葱方
- 158 • 夏枯草茶
- 158 • 栀子蒜方
- 158 • 茅根瘦肉汤
- 159 • 阳痿
- 159 • 杞叶羊肾汤
- 159 • 原蚕蛾方
- 159 • 炒海虾
- 159 • 苦瓜子方
- 160 • 柴胡白芍汤
- 160 • 海马酒
- 160 • 阳起石方
- 160 • 鸡睾丸方
- 160 • 人参肉苁蓉丸
- 161 • 泥鳅方
- 161 • 细辛茶
- 161 • 冬虫夏草炖乳鸽
- 162 • 早泄
- 162 • 淫羊藿酒
- 162 • 泽泻方
- 162 • 花生叶乌梅饮
- 162 • 淫羊藿茶
- 163 • 人参茶
- 163 • 锁阳方
- 163 • 五倍子方
- 164 • 遗精
- 164 • 白果方
- 164 • 荷叶方
- 164 • 韭菜子方
- 164 • 芡实山药汤
- 165 • 益智仁粥
- 165 • 莲子方
- 165 • 五倍子方
- 165 • 山茱萸粥
- 165 • 丝瓜花莲子饮
- 166 • 扁豆叶藕汁
- 166 • 淫羊藿方
- 166 • 桐子花方
- 166 • 对虾酒
- 166 • 麦冬方
- 167 • 阴囊湿疹
- 167 • 鱼腥草方
- 167 • 生姜方
- 167 • 土豆汁
- 167 • 生百部方
- 168 • 甘草汤
- 168 • 黄花菜根方
- 168 • 香蕉方
- 168 • 黄柏苍术醋方



- | | | |
|---------------|--------------|--------------|
| 170 • 乳腺炎 | 175 • 山楂方 | 181 • 生地黄粥 |
| 170 • 水仙花根方 | 176 • 艾叶方 | 181 • 炒大青盐 |
| 170 • 血余炭方 | 176 • 丝瓜络方 | 182 • 荔枝核蜜饮 |
| 170 • 贯众方 | 176 • 生姜方 | 182 • 阿胶鸽蛋 |
| 170 • 马兰根方 | 176 • 三七粉 | 182 • 皂角刺粥 |
| 171 • 马兰方 | 176 • 阿胶杜仲方 | 182 • 油菜子方 |
| 171 • 蒲公英粥 | 177 • 益母草方 | 183 • 阴道炎 |
| 171 • 芒硝方 | 177 • 金荞麦根方 | 183 • 紫草方 |
| 171 • 芙蓉花方 | 177 • 樱桃叶方 | 183 • 黄连方 |
| 171 • 芙蓉叶方 | 177 • 肉桂粥 | 183 • 决明子方 |
| 172 • 黄花菜根炖猪蹄 | 177 • 当归艾叶汤 | 183 • 苦参方 |
| 172 • 仙人掌方 | 178 • 月经不调 | 184 • 川楝子方 |
| 172 • 花椒叶方 | 178 • 芩术四物汤 | 184 • 五倍子方 |
| 172 • 漏通酒 | 178 • 棉花子方 | 184 • 茯苓粥 |
| 172 • 消化汤 | 178 • 黄芩丸 | 185 • 宫颈炎 |
| 173 • 桃树皮煮鸡蛋 | 178 • 西瓜秧方 | 185 • 蚕砂方 |
| 173 • 决明子方 | 179 • 月季花冰糖汤 | 185 • 仙人掌炖肉 |
| 173 • 猪胆汁方 | 179 • 荠菜汤 | 185 • 无花果叶方 |
| 173 • 鲜葱方 | 179 • 益母草煮鸡蛋 | 185 • 鸡蛋马齿苋汤 |
| 173 • 牛膝归尾粥 | 179 • 川芎鸡蛋汤 | 186 • 椿白皮方 |
| 174 • 乳腺增生 | 179 • 桃红四物汤 | 186 • 紫草方 |
| 174 • 核桃茴香方 | 180 • 盆腔炎 | 186 • 白胡椒蒸鸡蛋 |
| 174 • 橘饼饮 | 180 • 煨猪腰 | 186 • 杜仲粥 |
| 174 • 橘子子方 | 180 • 芹菜子方 | 186 • 银花蒲公英汤 |
| 174 • 鹤草方 | 180 • 白芍方 | 187 • 韭菜根鸡蛋方 |
| 175 • 痛经 | 180 • 香椿皮方 | 187 • 鱼腥草猪肺汤 |
| 175 • 月季花方 | 181 • 水蛭方 | 187 • 五倍子方 |
| 175 • 雪莲花酒 | 181 • 丹参方 | 187 • 刺苋根方 |
| 175 • 泽兰绿茶 | 181 • 全当归方 | 187 • 鲫鱼薏苡仁汤 |

- 188 • 更年期综合征
- 188 • 水煮百合
- 188 • 酸枣仁粥
- 188 • 五味子方
- 188 • 荷叶方
- 189 • 淫羊藿方
- 189 • 山楂荷叶茶
- 189 • 合欢花粥
- 189 • 当归炖羊肉
- 189 • 百合红糖饮
- 190 • 莲子百合粥
- 190 • 芝麻粥
- 190 • 丹参红糖饮
- 190 • 核桃方
- 191 • 子宫脱垂
- 191 • 黄芪粥
- 191 • 金樱醪糟
- 191 • 香蕉根方
- 191 • 山豆根方
- 192 • 南瓜蒂方
- 192 • 生黄芪方
- 192 • 磁石方
- 192 • 黄鳝汤
- 192 • 丝瓜络方
- 193 • 生核桃皮方
- 193 • 河蟹方
- 193 • 团鱼头方
- 193 • 茄蒂方
- 193 • 母鸡金樱根汤
- 194 • 妊娠呕吐
- 194 • 双汁饮
- 194 • 生姜方
- 194 • 柚皮方
- 194 • 柿蒂方
- 195 • 白豆蔻茶
- 195 • 竹茹粥
- 195 • 砂仁粥
- 195 • 人参汤
- 196 • 产后缺乳
- 196 • 黑芝麻粥
- 196 • 南瓜子方
- 196 • 黄酒炖鲫鱼
- 196 • 莴笋子方
- 197 • 河虾方
- 197 • 紫河车方
- 197 • 通草猪骨汤
- 197 • 鲤鱼木瓜汤
- 197 • 棉花子煎鸡蛋
- 198 • 赤包根方
- 198 • 蒲公英方
- 198 • 赤小豆方
- 198 • 天花粉方
- 198 • 鲢鱼小米粥

第

十

二

章

常见急症老偏方，解急救难帮大忙

- 200 • 痢疾
- 200 • 苦瓜泥
- 200 • 大青叶方
- 200 • 大蒜红糖饮
- 200 • 苦参方
- 201 • 苍耳草膏
- 201 • 马齿苋葱汤
- 201 • 石榴皮方
- 201 • 马齿苋绿豆汤
- 202 • 腹泻
- 202 • 无花果叶方
- 202 • 粳米方
- 202 • 车前子绿豆方
- 202 • 鬼针草洗脚方
- 203 • 食盐热敷
- 203 • 米糠方
- 203 • 甘薯藤方
- 203 • 鲜石榴皮方
- 203 • 大蒜红糖饮
- 204 • 吴茱萸烫敷方
- 204 • 车前子方
- 204 • 芒硝方
- 204 • 白面方
- 204 • 车前肉桂散
- 205 • 艾叶饼
- 205 • 茶叶煎剂
- 205 • 生姜绿茶
- 205 • 金银花方
- 205 • 金樱子方