

消黑眼圈方

适用人群：一般人都可以使用，孕妇忌用。

组成：黑木耳20克、大枣10个、红糖100克。

制法：以上3种原材料加适量水煮沸后，小火煎20分钟。

用法：去除药渣，取药汁每天喝2杯，坚持1~3个月。

功效：健脾益肾，去掉黑眼圈。



中医博士倾情奉献
一册在手，全家无忧

超简单实用的小偏方

遗尿散

适用人群：经常尿床的孩子。

组成：麻黄42克，五味子、菟丝子各28克，益智仁21克。

制法：上述药物一起研成细末，分成7包。

用法：每晚临睡前开水冲服1包。

功效：宣肺温肾、健脾止遗。



主编●李柳骥

中国医药科技出版社

五味子遗精方



适用人群：一般遗精病人均可使用。

组成：北五味子500克、蜂蜜1000克。

制法：把五味子洗净后水浸一夜，去核，放温水里洗去余味，纱布过滤后放到砂锅里，加蜂蜜，慢火熬成膏状。

用法：每天1~2勺，口服，温水送服。

功效：补精，益气，安神。



小贴士：

早在两千多年前，王公贵族和
中药名匠已普遍采用这种强身妙
品。五味子，顾名思义，是一种
具有辛、甘、酸、苦、咸五种味
道的药物。这种五味俱全、五行
相生的果实，能对人体蓄积心、
肝、脾、肺、肾发挥平衡作用。

枸杞子明目酒

适用人群：老年人花眼和玻璃体混浊的人。

组成：枸杞子适量，白酒500毫升。

制法：枸杞子放到酒里浸泡半月。

用法：喝枸杞子酒，每天10~20毫升。

功效：滋补肝肾明目。



超简单实用的小偏方

主 编 李柳骥

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书以“简、便、廉、验”为原则，收录了日常生活中经常用得到的小偏方数百首，同时将用药常识巧妙地贯穿其中，帮助读者正确选择适合自己的中医处方。全书通俗易懂，读来轻松愉悦，可作为家庭常备的工具书。

图书在版编目（CIP）数据

超简单实用的小偏方 / 李柳骥主编. —北京：中国医药科技出版社，2014.3

ISBN 978-7-5067-6633-3

I. ①超… II. ①李… III. ①土方—汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第012122号

美术编辑 陈君杞
版式设计 邓 岩

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1020mm¹/₁₂

印张 25

字数 287千字

版次 2014年3月第1版

印次 2014年3月第1次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6633-3

定价 58.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会

主 编 李柳骥

副主编 姚 雯 刘 璐

郝 峰 武 冰

编 委 张芳芳 赵 健 刘莹莹

陈欣然 张洁瑜

我们这本小书，向您介绍了非常多的简单实用的“小方”，在阅读使用之前，我觉得有必要向您说明几个问题：

1. 什么是小方？

小方，通俗地说，就是组成和用法都很简单的方子。小方的组成一般都少于4味药物，我们经常见到“单方”、“验方”、“偏方”这样的字眼，可以说这些“方”就都是小方。小方能够长期被大家所接受，就在于它们的特点，这也正是它们的独特魅力所在。

2. 小方有什么特点？

简单讲，就是4个字——“简便廉验”。简，就是简单，组成药物少；便，就是方便，往往可以就地取材，或者是使用起来非常方便；廉，就是便宜，价格低，甚至不用花钱去药店购买；验，意思是效果好，虽然简单，但是效果一样不差，甚至有的时候可以说是疗效独特。

如果世界上有这么一种食物或者药物，它既便宜，服用又方便，还具有挺好的预防或治疗某种疾病的效果，那么谁会拒绝使用呢？谁会“只选贵的，不选对的”呢？

3. 小方应该怎么用？

简便廉验的小方，无疑是有一定效果的。但是作为医生，我们可以负责任地说：小方的效果，不能过分夸大，它不是灵丹妙药，不能代替各类处方药；小方的使用，也不是想怎么用就怎么用，只有正确地使用，才能发挥小方的最佳效果。

我们这里提供的小方，主要作用是预防保健以及器质性疾病正规治疗的辅助调理，

所以首先，如果是经过医院确诊的重大疾病，特别是各种急性病，如肺炎、心绞痛、急性肾炎等，建议您首先去医院治疗，以免延误病情；其次，如果您是在正规治疗的同时使用小方，最好能够征求医生的意见，以免药物之间发生化学反应，对人体造成不好的影响；第三点，小方虽然小，同样也是中药，要遵照中医理论使用，当然我们会尽量选择适用范围广泛的小方提供给您，但是也请您注意我们的提示，书中的小贴士里我们会介绍一些相关的中医常识和使用注意，希望能够帮助大家更好地应用小方，同时也能增加一些中医常识，不仅会用，还能知道为什么这么用。

4. 关于这本书

由于上面所说的这些原因，我们不想让这本小书变成疾病治疗手册，让您以为小方能包治百病，也不想让它成为秘方大全，让您在需要正规治疗的时候误入歧途。我们从实用的角度出发，首先列举现代人从头到脚容易出现的不健康表现和相应的调理方法，方便读者查询使用；接下来介绍各种常见慢性病的小方调理；随后根据现代人的特点，针对不同人群以及特殊人群（女性、男性、儿童、老人、职场白领等）的生理状况和多发疾病，精选了具有美容养颜、减肥瘦身、强身健体、调整改善体质、抗衰老、抗疲劳等作用的实用小方，推荐给您；最后一部分，向您介绍各种体质（气虚、阳虚、血虚、阴虚、痰湿、湿热、气郁、血瘀等）的简单调养方法。这四大部分内容，相信能够给绝大多数读者带来一定的收获。它虽然不是满汉全席那样的饕餮盛宴，但我相信，我们全体编者用诚心和努力烹调的这份精致小菜，也一定能够带给各位读者别样的健康关怀。

编 者

2014年1月

目 录

第一章 小方——给你从头到脚的关怀

第一节 还你乌黑秀发.....	2
一、白发.....	2
二、头皮屑.....	4
三、脱发.....	5
第二节 健康从“头”开始.....	8
一、头痛.....	8
二、头晕.....	10
三、健忘.....	12
四、多梦.....	13
五、神经衰弱.....	14
六、三叉神经痛.....	16
第三节 打造你的“面子工程”	17
一、美白.....	17
二、嫩肤.....	19
三、除皱.....	20
四、祛痘.....	21
五、消斑.....	22

六、消眼袋、黑眼圈·····	23
第四节 畅通五官，神清气爽·····	24
一、视物模糊·····	25
二、迎风流泪·····	26
三、眼睛干涩·····	27
四、耳鸣·····	28
五、鼻塞不通·····	30
六、鼻涕长流·····	31
七、口臭·····	32
八、咽喉不利·····	33
九、声音嘶哑·····	35
十、牙龈出血·····	36
十一、牙龈肿痛·····	37
第五节 “身”强“体”健，健康相伴·····	38
一、胸闷·····	39
二、打嗝·····	40
三、胃胀、胃痛·····	41
四、腹泻·····	44
五、便秘·····	45
六、腰痛·····	47
七、尿频·····	48
八、尿浊·····	49
九、小便不利·····	50
十、水肿·····	52
十一、狐臭·····	53

第六节 关爱手足，活力一生.....	54
一、手脚出汗.....	54
二、手足干裂.....	56
三、冻疮.....	57
四、足癣.....	58
五、鸡眼.....	59
六、烧烫伤.....	61
七、肩周炎.....	62
八、扭伤.....	63

第二章 小方虽小也治病

第一节 失眠.....	66
第二节 感冒.....	73
一、风寒感冒.....	73
二、风热感冒.....	74
三、暑湿感冒.....	75
四、预防感冒.....	77
第三节 咳嗽.....	78
一、通用方.....	78
二、外感咳嗽.....	80
三、内伤咳嗽.....	83
第四节 支气管炎.....	86
第五节 哮喘.....	86

一、哮喘发作期·····	87
二、哮喘缓解期·····	90
第六节 慢性胃炎·····	92
一、实证·····	92
二、虚证·····	94
第七节 肠炎·····	97
一、急性肠炎·····	97
二、慢性肠炎·····	99
第八节 痢疾·····	102
第九节 胃、十二指肠溃疡·····	106
第十节 脂肪肝·····	111
第十一节 慢性胆囊炎·····	116
第十二节 胆结石·····	118
第十三节 高血压·····	124
一、肝阳上亢型·····	124
二、肝肾阴虚型·····	128
第十四节 冠心病·····	130
第十五节 高血脂·····	134
第十六节 痛风·····	138
第十七节 糖尿病·····	142

第十八节 肾炎·····	146
第十九节 贫血·····	152
第二十节 中暑·····	156
第二十一节 口腔溃疡·····	162
第二十二节 过敏性鼻炎、急慢性鼻炎·····	165
第二十三节 结膜炎·····	169
第二十五节 中耳炎·····	171

第三章 特别的爱给特别的你——因人而异话小方

第一节 女人烦恼一扫光·····	176
一、月经不调·····	176
二、痛经·····	180
三、乳汁不通·····	184
四、更年期调理·····	190
五、丰胸·····	196
六、瘦身·····	202
七、白带过多·····	205
八、乳腺增生、乳腺炎·····	212
第二节 解决男人的难言之隐·····	217
一、前列腺炎·····	217
二、前列腺增生·····	221
三、遗精·····	223

四、阳痿·····	226
五、早泄·····	229
六、男子不育症·····	231
七、精索静脉曲张·····	234
第三节 让宝宝健康成长·····	235
一、小儿厌食症·····	236
二、小儿感冒·····	239
三、小儿腹泻·····	241
四、小儿遗尿·····	243
五、小儿夜啼·····	245
第四节 老人长寿不是梦·····	247
一、抗衰老·····	247
二、增强记忆力·····	248
三、明目·····	250
四、聪耳·····	251
五、抗骨质疏松·····	253
第五节 上班族必备小偏方·····	255
一、颈椎病·····	255
二、酒精中毒·····	257
三、改善疲劳状态·····	258
四、消除抑郁情绪·····	260
五、缓解紧张情绪·····	262
六、抗视疲劳·····	264

第四章 天生我“体”各不同，辨体而调保健康

第一节 气虚体质·····	270
第二节 阳虚体质·····	271
第三节 血虚体质·····	274
第四节 阴虚体质·····	276
第五节 痰湿体质·····	278
第六节 湿热体质·····	279
第七节 气郁体质·····	281
第八节 血瘀体质·····	283

小方——给你从头到脚的关怀

中国有句古话叫“防患于未然”，老百姓也都听过“千里之堤，溃于蚁穴”的典故，这是说，很多时候在灾害还没发生前做工作比灾害发生后做补救要好得多，那么在人体同样也有这种问题。日常生活中，每个人总会有这样那样的身体不舒服，你去医院检查，也许各项指标都正常，也许有些指标有点不正常，但是医生告诉你：这还不能诊断成某种病。作为临床大夫，他的工作就是治疗各种各样的“病”，如果你没有“病”，那么大夫当然不能给你治。可你往往还是很不舒服，这个时候怎么办？有的人心宽，可能就不管了，有的人比较谨慎，可能会选择去看中医。其实，这个时候你也可以选择“自医”——你所感到的种种不舒服，实际上就是你的身体对你发出的健康警告，它们在提示你：这里出问题了，需要修理了！这就是你修理身体零件的时候了。有人会问了：我不是医生，我怎么修理这些“零件”呢？别着急，让小方来帮助你。

下面，我们逐个介绍人体从头到脚最常见的一些问题，并且选择了一些非常简单实用的小方子推荐给你。按照要求去使用它们，可以帮助你和自己的身体做一次深入交流。学会与自己的身体沟通，明白它的感觉和需要，体会它的节奏与规律，寻找到和它最好的相处方式，那么，你就找到了健康。

第一节 还你乌黑秀发

黄种人的健康头发应该具备这三个特征：质地强韧有弹性，颜色乌黑有光泽，疏密适中。中医学认为，头发与人体的肾精和肝血关系最密切，“肾藏精，其华在发”，“肝藏血，发为血之余”，人体肾精、肝血充足，头发自然乌黑亮泽，不易脱落。所以调理好你的肝肾，头发自然健康美丽。另外在日常生活中还要注意平衡饮食，作息规律，不熬夜，保持情绪平稳，这些都跟头发健康有很大的关系。

一、白发

人的头发变白的原因大概有自然衰老、精神因素、营养不良、某些疾病等。防止头发变白或者辅助治疗白发的食疗方子大多用黑芝麻、黑豆、核桃、红枣、桑椹、枸杞等为主，这些外观黑色、红色的食材往往具有补肾、养血的作用，平时适当多吃一些，比如把炒熟的黑芝麻磨成粉，吃饭时洒一点在米饭或粥里，长期坚持，一定有效果。

小贴士

肾虚的常见表现有哪些？

平时手脚凉、怕冷、腰酸腿软、健忘，甚至会出现耳鸣耳聋、尿频、性欲降低、早衰等情况。

◎ 益肾乌发粥

【组成】小米 2/3 杯 黑芝麻 1/3 杯 枸杞子 20 粒 核桃 2 个

【制法】把以上 4 种原材料洗干净后，倒入豆浆机里，加足量的水，选“五谷豆浆”或“米糊”功能煮熟。

【用法】每天吃 1 碗，连续吃 1 ~ 3 个月。

【功效】益肾乌发。

【适用人群】一般人都可以使用，特别适合肾虚的人。

专家提示 ①小米有养胃补血的作用，民间产妇生完孩子常喝就是因为它的这个作用。②黑芝麻、枸杞、核桃仁可以补肝肾。③《神农本草经》里记载枸杞子“久服坚筋骨，轻身不老”，具有很好的保健强身作用，但是平时爱上火的人不能常吃。

◎健脾乌发粥

【组成】龙眼肉 10 克 莲子 15 克 大枣 10 克 粳米 50 克

【制法】把原材料洗干净，莲子去掉中间的心，大枣掰开去核，最后一起煮成粥。

【用法】每天吃 1 碗，连续吃 1 个月。

【功效】补益气血，乌发，健脾安神。

【适用人群】一般人都可以使用，特别是脾虚的。

专家提示 ①龙眼肉益心脾、补血，莲子养心肾，大枣、粳米补气养血。②大枣，据《神农本草经》记载可以“安中养脾，助十二经，平胃气，通九窍，补少气、少津液、身中不足”，是一味作用广泛的食疗佳品。

◎益脑乌发方

【组成】制何首乌 150 克 核桃仁 300 克 黑芝麻 2 斤

【制法】把核桃仁黑芝麻炒熟，再把 3 种原材料分别打成粉后混匀，装在玻璃瓶里密封好。

【用法】每次取出 20~30 克，加入适量红糖和水一起调成糊状，连续吃 1~3 个月。

【功效】补肝肾，益脑乌发。

【适用人群】一般人都可以使用，尤其是脑力工作者。

专家提示 ①工作或学习压力大，思考问题多，用脑过度，常常感觉疲劳，记忆力下降的人，特别适合用这个方子。②这里用的何首乌一定要是制过的，不是生何首乌，两种药物作用是不一样的，不能搞错。

小贴士

脾虚的常见表现是什么？

脸色发黄少光泽，气短不想说话，或者说话有气无力，吃饭不香，大便不成形，头发蒙，眼皮发沉，白天容易感觉疲劳，睡觉不深，容易醒。有的人，尤其是小孩，还会出现睡觉时流口水的情况。

小贴士

根据研究，何首乌不仅可以补肝肾、强筋骨、乌发，还可以保护脑细胞，提高记忆力。

案例 有这样一位年轻的男性患者，公司白领，由于工作压力大，经常熬夜加班，两年来长了不少白头发，而且有疲劳、焦虑、记忆力下降等症状，由于不能坚持长期吃中药，我就把益脑乌发方介绍给他，让他坚持长期服用。1个多月后再见，他的白头发明显减少，再加上适量运动，调整生活习惯，三餐规律，不熬夜，其他各种症状都有减轻，心情轻松，工作效率也提高了，不仅自己感觉精力充沛，别人看来也容光焕发，整个变了个人似的。

二、头皮屑

头皮屑是表皮的角质层不断地剥落产生的，也是人体新陈代谢的结果。正常头皮细胞的更替周期是28天，皮肤细胞完全成熟后，以肉眼无法看见的微小细胞剥落。而有头屑的头皮，更替周期是14~21天，不成熟的细胞到达皮肤顶层，就会以肉眼可见的碎片剥落，而形成头皮屑。如果头皮屑过多，毛孔被堵塞，就会造成毛发营养不良，处于衰弱状态，容易引起细菌在局部增殖，刺激皮肤产生瘙痒。常见的容易引起头皮屑增多的原因包括睡眠不足、精神紧张、过度疲劳等。

小贴士

头皮屑过多的人，平时饮食要注意少吃煎炸、油腻、甜食、辛辣、酒精以及含咖啡因的食物。均衡的营养、清淡的饮食、愉快的心情是防止头皮屑过多的重要条件。

◎姜醋洗发方

【组成】生姜5片 食醋50毫升

【制法】把生姜放入水中煮沸，再加入食醋50毫升和适量温开水洗头。

【用法】每周使用2~3次，坚持1~3个月。

【功效】止痒去屑，乌发亮发。

【适用人群】使用后没有过敏现象的人。

专家提示 在洗头前，先用生姜切片，轻轻擦涂头皮，可以刺激毛囊，对头屑过多和脱发都有好处。

◎洋葱去屑方

【组成】洋葱1个