

【很老很灵的】

偏方不偏，疗效灵验
辨证论治，更科学！

老偏方

虞胜清

速查速用的千年智慧

Folk Prescriptions

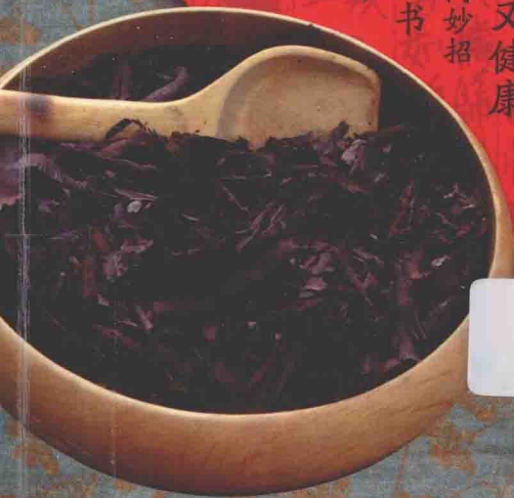
小病试试老偏方，方便省钱又健康
传统中医古方精粹，千年流传民间妙招
中国老百姓必备的智慧家书

方微药简，广泛易行，

疗效独特，常用不衰

安全、实用、简单

高效、实惠



附 DVD
老中医告诉你
老偏方
祛病保健有奇效

四川科学技术出版社

·国家新闻出版总署认定养生保健类出版资质·

老偏方

虞胜清 编著

四川科学技术出版社

◀国家新闻出版总署认定养生保健类出版资质▶

图书在版编目(CIP)数据

老偏方 / 虞胜清编著. -- 成都: 四川科学技术出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5364-7873-2

I. ①老… II. ①虞… III. ①土方—汇编 IV.

①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第047477号

老偏方

- | | |
|-------|---|
| 出品人 | 钱丹凝 |
| 编著者 | 虞胜清 |
| 责任编辑 | 冯莉 |
| 封面设计 | 中映良品 (0755) 26740502 |
| 责任出版 | 周红君 |
| 出版发行 | 四川科学技术出版社
地址: 四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031
官方微博: http://e.weibo.com/sckjcb
官方微信公众号: sckjcb
淘宝网网址: http://sckjs.taobao.com
传真: 028-87734039 |
| 成品尺寸 | 170mm×230mm |
| 印张 | 18 |
| 字数 | 320千字 |
| 印刷 | 深圳市福圣印刷有限公司 |
| 版次/印次 | 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷 |
| 定价 | 48.00元 |

ISBN 978-7-5364-7873-2

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市三洞桥路12号
电话: 028-87734035 邮政编码: 610031



序言

Prologue

“偏方”一般指在民间流传使用、药味不多、对某些病证具有独特疗效的方剂。数千年来，在中国民间流传着许多简单易行又疗效神奇的“老偏方”。

古代医疗水平非常不发达，于是老百姓试着利用身边容易获得的食物、药物以及一些简单的方法来进行防病治病、保健养生。经过一代又一代人经验的积累，创造出了许多简单而疗效显著的诊疗方法，在民间广为流传，并沿用至今。老偏方是经前人长期实践已验证其疗效和安全性的方法，是民间智慧的结晶，是千百年来老百姓生活的经验总结，是不可多得的传统瑰宝。现代社会虽然医疗技术不断发展，但因医疗服务水平有限以及不断暴露的现代医药的副作用等缺陷，导致人们开始重新审视中国传统医疗诊疗的优势，特别是那些传承古老、简便有效、取材自然、副作用小的民间“绿色老偏方”更是受到人们的青睐。

为了满足大众对“老偏方”的学习和参考使用需求，我们特别邀请了具有数十年行医经验的著名中医老专家共同编写了这本老偏方使用“宝典”。本书以日常生活中的常见病、慢性病，以及一些有代表性的健康问题为线索，针对性地介绍了数百例实用有效的验方偏方，并按照临床分科来进行疾病分类，使之更为系统。在介绍疾病时，充分吸收了中医“辨证论治”的特色，将疾病根据病因的不同分别证型，每个证型配以不同的偏方，使读者选取偏方时更科学、更简便。民间流传的偏方数量众多，本书以实用和疗效为标准，所选取的偏方都是材料简单、操作方便、疗效显著的方子，非常适合家庭日常保健之用，可作为大众家庭诊疗的常备手册。

（注：偏方主要用于预防疾病、疾病初起时的治疗以及慢性疾病的调养。病情较严重的患者不能过于依赖偏方，应及时接受专业医生的诊治，以免延误。）

第一篇

偏方不偏， 疗效灵验

我国传统医药历史悠久、影响深远，为中华民族留下了丰富、宝贵的医疗经验。偏方就是传统医药在民间留下来的精华。在广大的民间，偏方一直为老百姓的健康默默地做着贡献。

在医疗事业还不够发达的地区，偏方是老百姓世代相传的良医良药；在医疗费用居高不下的城市，偏方为老百姓防治疾病、远离医院带来了希望；对于年事已高、渴望安度晚年的老年人来说，偏方是强身健体、保健养生的长寿方；对于不忍心让孩子承受打针、吃药之苦的父母来说，偏方既可以治病，又让孩子易于接受。

偏方一点也不偏，它一直活跃在民间；偏方不但不偏，而且疗效灵验。偏方是老百姓世代代经验的积累，只要选对了偏方，疗效看得见。当然，偏方毕竟不是灵丹妙药，不能把所有的疾病都寄希望于偏方。学习偏方，利用偏方，但是不迷信偏方，这是对待偏方的正确态度。

老偏方



目录 Contents

第一篇 偏方不偏,疗效灵验

Part 1. Folk Prescriptions: Plain Maybe, But Efficacious

第一章 大浪淘沙,流传民间的老偏方01

Chapter One. Great Waves Sweep, Leaving Those Prescriptions Unfailing

什么是老偏方01

老偏方的来源02

第二章 老偏方既管用,又省钱04

Chapter Two. Folk Prescriptions: Effective and Affordable

老偏方的优点04

老偏方的使用05

第二篇 老偏方,防病治病帮大忙

Part 2. Folk Prescriptions: Help You Out From Diseases

第一章 内科老偏方,修复身体之本07

Chapter One. Internal Prescriptions: the Origin to Recover the Body

感冒: 风寒感冒不用愁,煮上一锅神仙粥07

咳嗽: 玉米须、橘子皮就能治咳嗽12

支气管哮喘: 萝卜鸡蛋控制哮喘18

打嗝: 一勺白糖治打嗝20

呕吐: 生姜是止呕良药21

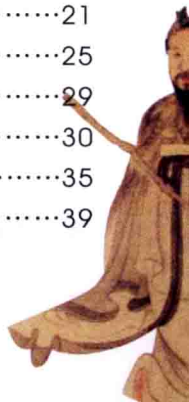
胃痛: 鸡蛋壳炒一炒,助消化治胃痛25

胃下垂: 喝鲫鱼汤,治胃下垂29

消化不良: 小米山药粥健脾养胃,战胜消化不良30

腹泻: 拉肚子不用怕,试试生姜泡茶35

痢疾: 夏季吃苋菜,味道可口防痢疾39





便秘：每天吃点花生米，便秘远离你·····	43
痔疮：南瓜子熏洗，清热解毒消痔疮·····	48
肝炎：小小泥鳅，防治肝炎·····	50
黄疸：鸡骨草煲红枣，治疗黄疸去烦恼·····	54
糖尿病：黑木耳、扁豆调理糖尿病·····	56
高血压病：中药贴敷涌泉穴，补肾强体降血压·····	59
高脂血症：黑、白木耳降血脂·····	62
冠心病：多吃海带，预防冠心病·····	64
贫血：大枣补血功效佳·····	66
失眠：床头放大葱，安神定志助睡眠·····	69
肾炎：肾炎水肿，试试赤小豆煮冬瓜汤·····	71
血尿：喝芹菜汁，利尿止血·····	73
晕车晕船：生姜贴肚脐，预防晕车很有效·····	75
中暑：夏天备好红糖绿豆沙，预防中暑效果佳·····	76
自汗、盗汗：自汗、盗汗不用急，黄豆、红枣加黄芪·····	79
食物中毒：鱼蟹中毒别着急，生姜就是好解药·····	82
解烟毒、酒毒：萝卜戒烟、解酒都有效·····	84

第二章 外科老偏方，就是您的金创药·····87

Chapter Two. Surgical Prescriptions: the Reliable Formulas

烧、烫伤：黄瓜汁治烧、烫伤，效果好，不留疤·····	87
跌打损伤：萝卜捣烂成泥，可治跌打损伤·····	89
虫、蛇、狗咬、蜇伤：辣椒粉能做菜，还能治狗咬伤·····	93
疔疮肿毒：菠菜汤消除皮肤红肿疼痛·····	98
肩周炎：每天动动肩，预防肩周炎·····	104
腰椎间盘突出症：常喝黑芝麻粥，补益肝肾，保护腰椎·····	106

第三章 皮肤病不用愁，老偏方来解忧·····108

Chapter Three. Free From the Trouble of Skin Diseases

青春痘：以豆治痘，绿豆消除青春痘·····	108
皮肤过敏：豆腐皮加香油，抗过敏止瘙痒·····	111

神经性皮炎：橄榄治皮炎，不用多花钱·····	113
各种癣症：韭菜大蒜可治牛皮癣·····	114
湿疹：多吃芹菜，清热化湿治湿疹·····	119
荨麻疹：韭菜烤热涂一涂，荨麻疹消光光·····	120
冻疮：天冷生冻疮，萝卜热醋来帮忙·····	122
痱子：黄瓜、苦瓜、西瓜皮，巧治痱子不用急·····	126

第四章 头面五官科，老偏方给足您“面子” ·····127

Chapter Four. Take Good Care of Your Face

头发问题：头屑多了烦恼多，洋葱生姜有效果·····	127
眼疲劳、近视：缓解眼疲劳，枸杞效果好·····	132
常见的眼病：合欢花蒸猪肝，制服红眼病·····	135
鼻炎、鼻出血：大蒜液治鼻炎，蒜泥贴敷穴位止鼻血·····	138
牙痛：牙痛不用忍，试试韭菜煮咸鸭蛋·····	142
口腔溃疡：莲藕萝卜汁帮你清热治口疮·····	146
咽喉部疾病：咽喉肿痛，喝碗丝瓜汁·····	147
声音嘶哑：冰糖炖梨保养声带防嘶哑·····	150
口臭：菊花桂花泡茶，消除口臭助消化·····	152
耳鸣、耳聋：自我按摩让你远离耳鸣、耳聋·····	154
中耳炎：韭菜汁滴耳朵，可治中耳炎·····	157

第五章 老偏方很有爱，精心呵护女人 ·····159

Chapter Five. Lovely Prescriptions: Protect Every Lady with Carefulness

痛经：益母草鸡蛋汤，治疗痛经好偏方·····	159
月经不调：鸡蛋红糖老偏方，调理月经帮大忙·····	163
阴道异常出血：红糖木耳益气止血·····	167
闭经：猪肉当归汤补血通经·····	169
带下病：莲子荷叶粥强身健体治带下病·····	171
妊娠呕吐：甘蔗汁、姜汁减轻准妈妈们的苦恼·····	174
习惯性流产：玉米嫩衣保胎安胎，家人安心·····	175
妊娠胎动不安：鲈鱼汤味道鲜美，安胎利水·····	177
其他妊娠疾病：黄豆芽煮汤，调治妊娠高血压·····	180





- 产后身体虚弱：红枣红糖鸡蛋汤，坐月子的老偏方·····183
- 产后缺乳：花生黄豆猪蹄汤，补血通乳作用强·····186
- 其他产后疾病：产后大便干燥，芋头煮粥有疗效·····188
- 乳腺炎：仙人掌捣烂成泥贴敷乳房·····191
- 阴部疾病：阴部瘙痒，用大蒜熬汤来清洗·····194
- 更年期综合征：喝莲子百合粥，顺利度过更年期·····195

第六章 老偏方很给力，让男人更阳刚·····198

Chapter Six. Powerful Prescriptions: Help a Man Be More Manly

- 阳痿：山药桂圆炖甲鱼，阴阳双补治阳痿·····198
- 早泄：五倍子煮水熏蒸浸泡，去除早泄烦恼·····200
- 遗精：小小韭菜籽，治好大毛病·····202
- 阴部疾病：姜片贴敷治睾丸炎·····203

第七章 关爱老年人，老偏方带来大健康·····205

Chapter Seven. Caring Prescriptions: Look After the Old

- 中风：蒜泥涂牙根，治中风后言语不清·····206
- 风湿性关节炎：食盐熨烫祛除风湿疼痛·····208
- 肌肉关节疼痛、麻木：鸡蛋壳缓解四肢麻木·····211
- 老年性白内障：清蒸桂圆枸杞，调理老年性白内障·····212
- 慢性支气管炎：白萝卜生姜汤调理老慢支·····214
- 清晨腹泻：猪肾汤，让老人早上不被腹泻困扰·····217

第八章 老偏方呵护宝宝健康，减轻妈妈负担·····218

Chapter Eight. Considerate Prescriptions: Good Assistant for a Mommy

- 小儿感冒：葱白熏鼻，婴儿伤风鼻塞轻松治·····219
- 小儿咳嗽：梨子粥好喝治咳嗽·····222
- 小儿哮喘：鸡蛋加蜂蜜，宝宝爱吃效果好·····224
- 小儿消化不良：消化不良要重视，肚脐敷药可以治·····225
- 小儿营养不良：鸡内金粥健脾和胃，让营养不流失·····227
- 小儿尿床：吃韭菜籽饼，让宝宝不再尿床·····229

小儿多汗：小儿出汗多，喝小麦糯米粥	231
小儿缺钙：豆腐鲜鱼汤，让宝宝不缺钙不缺爱	232
小儿流口水：中药敷涌泉，口水不泛滥	234
蛔虫病：炒南瓜子驱虫治病简单又有效	235
小儿夜啼：莲子芯甘草茶，让宝宝睡上安稳觉	237

第三篇 妙用偏方，养生又美颜

Part 3. Using Prescriptions Skillfully Makes You Healthier and Prettier

第一章 健康长寿有方法，养生妙方作用佳

Chapter One. Methods Helps You Healthier

养心安神妙方	241
疏肝解郁妙方	242
健脾和胃妙方	243
补益肺气妙方	244
补肾养精妙方	245
补中益气妙方	246
补血养血妙方	247
滋阴补阳妙方	249

第二章 老偏方为你的形象加分

Chapter Two. Prescriptions to Improve Your Image

祛斑洁面：脸上有斑，心里不安，小偏方让你脸上“不一斑”	252
美容养颜：甘油加醋，胜过名贵化妆品	256
狐臭：鲜姜汁涂腋下，祛狐臭的好办法	259
皮肤赘生物：长了鸡眼不用急，蒜头洋葱捣成泥	260
减肥瘦身：绿豆海带汤，消脂减肥效果好	263

附录：经验老偏方速查表

Appendix: Cheat Sheet for Folk Prescriptions





第一章 大浪淘沙，流传民间的老偏方

偏方源于祖国传统医药，流传在民间。老百姓从传统医药中吸收经验，再结合日常生活知识，创造出了一个偏方，可以说，偏方是老百姓自己的医药。但不是所有被创造出来的偏方都能流传至今。偏方被创造出来以后，需要经历时间和空间的不断考验，经受不同人群的体质以及疾病变化的考验。只有那些大部分人都能使用，而且对疾病疗效明确的偏方，才能被老百姓所认可和接受。于是，那些疗效显著的偏方历经考验，流传下来，并被广泛使用，成为真正的良方。在大浪淘沙的过程中，偏方的质量不断提高，这正是：千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始到金。

什么是老偏方

中医是中华民族的传统医学，一直伴随着中华民族发展至今，为中华民族的繁荣发展做出了不可磨灭的贡献。中医是一门很成熟的医学，理、法、方、药齐全。中医的方剂和中药，以其独特的疗效，得到越来越广泛的传播和运用。

自神农尝百草以来，经过几千年的发展，中医为我们留下了大量疗效显著的方子，其中很多方子依然在临床广泛使用。而有一些方子，已经成为广为人知、深受老百姓称赞的名方了，如六味地黄丸、补中益气汤、藿香正气水、逍遥散等。

如果把这些出自历代名医之手，记载在经典中医著作里的方子叫做正方，那么那些在民间广为流传，由老百姓根据生活经验创造出来的一些很简单的方子，就称

为偏方。规范地说，偏方是指主要在民间流传使用，而在经典的中医学著作中很少被记载的中药方。

古代的文人，各种书籍涉猎较多，大都掌握了一定的医药知识。有些文人还是使用偏方的高手。

相传有一天，曹雪芹正在湖边垂钓，忽见一小伙子纵身跳入水中，欲自寻短见，便急急撑过船去，将他救上岸来，又接连给他灌了几口酒，那人很快苏醒了。询问之下，方知他不幸染上了黄疸，因无钱医治，不得已才走上了这条绝路。曹雪芹听完之后说：“小小黄疸有何可怕？你若信得过我，就每天早晨到我这里来服药，分文不取，保管你不出三月，就会跟正常人一模一样。”

从此，小伙子每天如约而来。不出半月，小伙子的身黄、眼黄等症状逐渐消退，原本身体虚弱，现在走起路来轻快有劲了。他于是就问曹雪芹：“您的药真管用，到底是什么灵丹妙药啊？”曹雪芹笑笑说：“这药活蹦乱跳的，我怕你看了害怕，因此才让你每次吃药时都闭上双眼，由我给你喂进嘴里。”说着便从身后端出一盆泥鳅来，原来小伙子每天吃的就是泥鳅。此后，小伙子便天天坚持吃泥鳅，不到一个半月，便红光满面、身强体壮了。曹雪芹也因此与他结为忘年之交，并把他写进了《红楼梦》中，也就是《红楼梦》中与尤三姐情投意合、侠肝义胆的柳湘莲。

这个故事中，曹雪芹就是用民间流传的偏方来治疗黄疸的。



老偏方的来源

在生活中，常可以看到偏方与验方、秘方这两个概念联系在一起。偏方主要就是由验方和秘方两部分组成的。

民间医药知识和治疗经验的积累，逐渐形成了很多疗效显著而又简单实用的方子，这些方子就是验方。验方是老百姓在生活中根据经验总结出来的方子，经过一代又一代人反复使用和完善，形成了疗效好而且安全性高的显著特点。验方就成了偏方的第一个来源。

由于一个好的方子具有很高的价值，所以有些人在收集到一个好方子之后，会把它作为家族的宝物来珍藏，只在家族内部流传而不外泄。随着时代的变迁，这些秘方会逐渐流传出来，成为在民间广泛使用的方子，这就是偏方的第二个来源。

秘方从家族内部走出来，成为广大老百姓都能使用和受益的方子，并不是一件简单的事情。在这个过程中，一些名医起了很大的作用。古代的一些医家，为了使老百姓能够有更多好的治疗方法，经常不辞辛苦、跋山涉水去收集和挖掘这些秘方，并整理出来，记载成书，使之在民间广泛流传。

缪希雍是明代著名的医家，他一生走南闯北、游历四方，一边行医，一边收集民间的验方和秘方。由于他医术高超，而且医德高尚、态度真诚，很多人主动将自家珍藏的秘方告诉他。在其行医生涯中，他收集了非常多的民间验方和秘方，并整理成书。在他的著作《先醒斋医学广笔记》中，记载了大量的民间秘方。

缪希雍小时候身体瘦弱，长大以后却成为一个性格豪爽、身体健壮，如侠客一般的人物。明代另一位著名医家王肯堂在他的著作中记载了缪希雍是如何保养身体的。

缪希雍和王肯堂是关系很好的朋友，两人经常在一起交流医学知识。王肯堂发现，两人在交谈时，缪希雍时不时地从袖子里拿出一颗药丸，塞进嘴里吃。王肯堂就好奇地问他吃的是什么。缪希雍一点也不保守，他告诉王肯堂，这是他在四处游历时得到的一个秘方，叫资生丸（这个药现在药店有售），可以调理脾胃。饥饿的时候吃了，就不感觉饥饿；吃饱以后服用，可以健胃消食。然后缪希雍就把这个方子的药物组成写下来，送给了王肯堂。王肯堂看到药方后连连称赞。

后来王肯堂就用这个方子来调理他父亲的身体，他父亲活到了九十多岁，这在古代是十分罕见的。而缪希雍自己也活到了八十多岁。



第二章 老偏方既管用，又省钱

在几千年的中医发展历史中，有过无数的名医大家，其中汉代的张仲景以“医圣”的地位被后世所敬仰。张仲景开的方子，药的种类和数量都比较少，往往只有几味药，但是疗效却非常好，因此他的方子被后世医家尊称为“经方”，即经典、永远流传的方子。而老偏方，正好有着和“经方”相同的特点：简单易行、疗效显著。



偏方是老百姓自己的医药，老百姓要的医药，就是简单、省钱、管用的医药。简单，使偏方成为一种很适合在家庭使用的方法，使老百姓对自己的健康多了一道保障；省钱，使偏方成为一种经济实惠的治疗方法，很受老百姓欢迎；管用，是对偏方疗效的要求。疗效是偏方的生命力，偏方之所以能够一直流传至今，并广泛使用，和疗效显著是分不开的。

老偏方的优点

从偏方的概念和来源，可以看出偏方具有显著的优点。疗效确切是偏方最重要的优点。偏方的疗效为偏方提供了强大的活力，使得偏方代代流传、常用不衰。

其次，偏方都是一些比较简单、省钱的方子。偏方所用的材料，种类较少，而且取材方便，都是一些比较常用的食物和药物。偏方的制作方法或者使用方法也都简便易行，完全能在家里操作。

第三个优点就是安全。偏方经过了无数次试用，才能被保留下来，因此必定是那些安全性非常高的方子。而且偏方所用的材料，大部分是日常生活中经常吃的食物，可以说偏方主要是食疗方，这也为偏方的安全性提供了保障。

明代文献记载：宋代宣和年间，贵妃患咳嗽，请一个姓李的御医治疗。李御医用尽各种办法，贵妃的咳嗽非但没有好转，反而越来越重，面目浮肿如盘。宋徽宗

龙颜大怒，斥责李御医道：“如果三日之内还不见效，必将严办。”李御医此时已黔驴技穷，无计可施，回家后告诉妻子，夫妻二人抱头痛哭，不能安睡。

夜间，李御医听到门外有叫卖声：“专治咳嗽，一文一帖，永不再发。”李御医赶紧出门追上卖药者，花十文钱买了十帖。他怕此药性烈，因此先自己服用了两帖，至天明时无异常感觉，遂带着药进宫。贵妃服药后，一帖即见效，到晚上面肿也消了，完全恢复正常。徽宗闻之大喜，重赏了李御医。李御医始知此药为治咳嗽的良方，但是不知道药物组成，因此到处寻找卖药人。

一日终于找到卖药人，李御医想用一百两黄金买下药方。卖药人说：“我只是一个穷卖药的，怎么能要你这么多钱？”李御医再三请求，卖药人才说：“此不过天花粉、青黛两味药而已。此药易配，我卖此药讨生活，没有别的想法。”李御医再三拜谢，卖药人携百金而去。清代也有文献记载此事，可见确有其事。

从这个故事可以看出，在我国民间确实有不少对某些疾病疗效显著的独特偏方。

老偏方的使用

偏方主要用于治疗一些生活中常见小病，以及一些慢性疾病的调养。对于外科的一些疾病，如割伤烫伤、跌打损伤、虫蛇咬伤，很多偏方也有独特而快速的疗效。运用偏方来养生、美容，也可以收到较好的效果。

偏方属于中医的药方，在使用时应根据中医辨证论治的原则。同一种疾病，由于病因不同，表现出来的症状也不相同。中医根据疾病的不同病因和症状，将同一种疾病分为不同的证型，每个证型所用的治疗方法不一样，这就是辨证论治。在使用偏方时，同一种疾病应根据具体的证型，选用相应的偏方，这样才能收到最大的疗效。



第二篇

老偏方， 防病治病

帮大忙

偏方来源于民间，是民间智慧的结晶。老百姓将中医理论和日常生活经验结合起来，创造出了一个个防病治病的偏方。这些偏方所使用的材料，大部分是生活中很常见的东西：餐桌上的食物、平时吃的水果、简单的药物，甚至鸡蛋壳、食盐、米醋等等，都成为防病治病的良药。这些偏方所用的方法也简单易行，或内服，或外敷，或擦洗，或熏蒸，甚至自己动手按摩，都是防病治病的好方法。

利用简单的材料、简单的方法，来调养身体、治病祛邪，这就是老偏方的高明之处。当人的身体出现某种不平衡时，就容易出现疾病。而古人创造的这些老偏方，就像一个太极高手，四两拨千斤，巧妙地把人体内的不平衡状态调整过来，从而起到防病治病的作用。



第一章 内科老偏方，修复身体之本

中医的五脏六腑是人体的根本，是生命运转的基础。五脏六腑正常运行，则人体阴阳平衡，气血充盛，精神调和；五脏六腑出现异常，则脏腑相应的功能失常，人体就会出现疾病。

内科疾病涉及的就是人体的五脏六腑，与人体的呼吸、消化、血液循环、泌尿等重要的生命活动密切相关。内科疾病一般比较复杂，因此如何选择正确的偏方成为一个很重要的问题。中医强调“辨证论治”，本章即充分运用中医“辨证论治”的原则，将疾病分为不同的证型，根据证型来介绍偏方，这样就能方便读者找到正确的偏方了。

感冒：风寒感冒不用愁，煮上一锅神仙粥

感冒是日常生活中最常见的疾病，尤其好发于冬春季节。虽然我们都知道“忽冷忽热易感冒”，但是却依然不易防范。面对不是很严重的感冒，一些人自己熬点姜汤，或者煮点粥喝，就让感冒灰溜溜地逃走了。实际上，这些姜汤、粥就属于老偏方，它们使用起来既简单方便，又疗效迅速。这么好的方法，为什么不用呢？

感冒有多种类型，选对偏方是关键，下面来看看适用于各类不同感冒的老偏方。

【风寒感冒】

风寒感冒主要是因为感受了寒气，也就是常说的着凉了。主要的症状有：怕冷，部分人会有点发热，不出汗；鼻子不通气，打喷嚏；鼻涕较多，清稀如水；嗓子痒，咳嗽，痰色白、较稀；不渴，或者好喝热水；严重者会有头痛、全身酸痛的症状。这些是比较典型的风寒感冒症状，但不是说这些症状都会出现，大部分人只是出现其中的某一些。以下的疾病也是如此。

治疗风寒感冒最简单的办法就是发汗，通过出汗把体内的寒邪带出来。夏天坐火车，晚上睡觉时吹空调着凉感冒了，打喷嚏、流鼻涕、鼻塞，身边无医无药。这时可以买一桶超辣牛肉面，开水一泡，趁热就吃。又烫又辣之下，刺激全身出汗，面吃完了，把汗擦干，感冒症状就会减轻很多，就是这么管用！当然这种方法过于刺激，平常生活中，不妨试试下面两个较温和的方子。