



最古老的小偏方让小病、大病一扫光，纯天然配方

速效小偏方

100种常见大小病+食疗方、中药方、外用方3大类
2000个实用小偏方，纯食材药材配方，速查速用

著名医药专家·主任医师

柴瑞震 主编



马齿苋

Machixian

【治湿疹】生地榆、马齿苋各10克，水煎200毫升，用纱布取液涂于患处。干后再行浸药，每日3~6次。

猪肉
Zhurou

猪肉有滋阴润燥、补虚养血的功效，对消渴羸瘦、热病伤津、便秘、燥咳有食疗作用。

「治冠心病」先将粳米25克炒至焦黄，瘦肉25克切成成长条，用调料浸泡一日，然后用荷叶包好猪肉、梗米，上笼蒸熟，起锅分食。



冬瓜
Donggua



【治肝硬化腹水】冬瓜一个，打碎煮烂，纱布过滤取汁。每日服3次，每次服50毫升，可减轻肝硬化腹水症状。



绿豆
Ludou



【治痤疮】取薏米、绿豆各80克，加水适量煮熟，趁热调入蜂蜜10克，即可饮用。



香菇
Xianggu

【治小儿荨麻疹】香菇用水发后切丝，猪瘦肉切末，两者与大米一同入锅煮熟，即可食用。

病部位

「外敷治皮炎」大蒜捣烂，过筛汁与生盐水配成体积分数为1:1的大蒜液，蘸液涂于患处。

大蒜



核桃
Hetao



【治哮喘】核桃仁50克、苦杏仁50克用水浸泡，加姜50克，共捣烂，加蜂蜜做成丸，睡前服，10次服完。



杷
Pipa



红枣
Hongzao



【治月经不调】红枣20枚、益母草10克、红糖10克，加水共炖，饮汤，早晚各1次，可温津养血。



雪梨
Xueli

【治热咳】雪梨切开，去核后分别放入10克川贝末，用牙签并提固定，碗中加水、冰糖，隔水煮30分钟，日服1次，连服3~5天。



速效小偏方王

| 《健康大讲堂》编委会 主编 |

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

速效小偏方/柴瑞震主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014. 6

ISBN 978-7-5388-7892-9

I. ①速… II. ①柴… III. ①土方—汇编 IV.
①R289. 2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第118170号

速效小偏方

SUXIAO XIAOPIANFANG

主 编 柴瑞震

责任编辑 闫海波

封面设计 伍 丽

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcsb.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/24

印 张 16

字 数 150千字

版 次 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7892-9/R·2319

定 价 29.80元



【版权所有，请勿翻印、转载】

目录



内科病偏方

高血压..... 014

- 松花淡菜粥/柿漆牛奶..... 014
双花冲绿茶/发菜蚝豉粥/黑木耳柿饼/玉米须煎饮..... 015
健脾化痰汤/白芍杜仲汤/平肝降压汤/冰糖海参..... 016
小苏打水泡脚/五味贴敷降压方/刮痧/绿豆菊花枕头..... 017

低血压..... 018

- 红枣羊肉汤/虫草全鸭汤..... 018
三药鱼粥/芪麻鸡/天麻炖猪脑/西洋参茯苓汤..... 019
黄芪官桂汤/党参黄精甘草汤/补心益脾方/山药天花粉煎剂..... 020
补气升压汤/益气补血汤/高丽参炙甘草汤/补肾益气方..... 021

高血脂..... 022

- 黑芝麻桑葚糊/荷叶茶..... 022
双耳炒豆腐/山楂消脂饮/山楂菊银茶/海带绿豆汤..... 023
香蕉茶/冬青子加蜂蜜/猕猴桃/

桑白皮茶..... 024

- 糖尿病..... 025
麻雀药粥/石斛瘦肉汤..... 025
蒸鲜山药/山药玉竹白鸽汤/黄连梅丸/清蒸茶鲫鱼..... 026
山药猪肚丝/鸡内金菠菜根粥/鳅荷煎/老鸭玉竹粥..... 027
玉壶茶/多食丸/黄芪膏/冷敷法..... 028

肝炎..... 029

- 鸡骨草粥/米醋猪骨汤..... 029
黄芪灵芝猪肉汤/养肝粥/西瓜小豆茅根汤/猪肝珍珠草..... 030
黄豆白菜干/炸蚕蛹/五味红枣金橘汤/枸杞麦冬炒肉末..... 031
三味肝炎方/大麦芽茵陈汤/龙胆草鸡苦胆/甜瓜蒂粉..... 032

脂肪肝..... 033

- 骨头海带汤/山楂香菇粥..... 033
金钱草砂仁鱼/鱼脑粉/山楂三七粥/瓜皮山楂茶..... 034
理气和中汤/疏肝化痰汤/佛手

香椽汤/柴胡理气汤..... 035

- 冠心病..... 036
山楂茶/菊花炒鸡片..... 036
茶树根酒/薤白粥/青柿蜜糊/猕猴桃荸荠汁..... 037
海参红枣汤/醋泡花生/桃仁粥/香蕉蜂蜜茶..... 038
马齿苋韭菜包/田七参鱼汤/双耳汤/灵芝强心酒..... 039

养心补血丸/按摩疗法一/白果通络汤/按摩疗法二..... 040

心绞痛..... 041

- 榨菜肘子/鱼鳞羹..... 041
酸枣粥/芭蕉花炖猪心/蛋黄油/万年青红糖水..... 042
饮水疗法/人参麦冬炖鸡肉/鸽子炙山甲/生腌茄子..... 043
红参麦冬方/竹沥半夏方/三山方/白果叶丹参汤..... 044
感冒..... 045
口含生大蒜/白胡椒热汤面..... 045

绿豆茶/草鱼汤/冰糖鸡蛋/干白
菜根汤 046
白清汤/神仙粥/核桃葱姜茶/葱
豉黄酒汤 047
香薷饮/宣肺散寒汤/清热感冒
茶/清暑利湿汤 048
解表清热汤/感冒茶/五神汤/
醋熏法预防流感 049
咳嗽 050
燕窝炖梨/核桃腰花 050
鲜马乳/芥菜姜汤/红糖姜枣汤/
鱼腥草汁冲鸡蛋 051
麻黄胡椒蒸萝卜/燕窝参汤/银
耳鸭蛋汤/蜂蜜蒸白梨 052
花生沙参汤/蜜枣扒山药/双糖
炖豆腐/罗汉果柿饼汤 053
糖渍橘皮/蜜饯双仁膏/甲鱼蒸
贝母/蜜饯柚肉 054
益肺化痰汤/温肾散寒汤/化痰
止咳汤/冰糖黄精 055
润肺止咳汤/荞面蛋清糊/百部
汤/大蒜泥 056
肺结核 057
鸭梨萝卜膏/蛤蜊肉炒韭菜 057
饮甲鱼血/鳗鲡炒大蒜/鲍鱼壳/
甲鱼肉 058
沙参煮鸡蛋/萝卜蜜膏/蛋壳
蛋黄/龟肉紫河车 059
滋阴润燥汤/鱼肝油浸白果仁/
滋阴降火汤/吸蒜气 060
慢性支气管炎 061
薏苡仁猪肺汤/蜜制山葡萄 061

海蜇萝卜汤/车前梗米粥/茄根
红糖汤/麒麟菜海带 062
鸦葱地龙丸/佛手半夏汤/蚌花
叶汤/灵芝参合汤 063
干姜苏叶汤/葛根红花泡脚方/
大蒜鼻烟壶/按摩疗法 064
哮喘 065
卜萝卜鸡蛋/糖熘白果 065
萝卜汁/双杏煲牛胎盘/红枣糯
米粥/核桃杏仁丸 066
猪板油麦芽糖蜜/鹌鹑蛋/柚子
皮百合汤/黄花鱼胆煎剂 067
香橼饴糖/温肺平喘汤/酸石榴
炖山药/宣肺清热汤 068
健脾益气汤/按摩疗法/止咳平
喘汤/拔罐疗法 069
胃痛 070
五香山药鸡/清炖鲫鱼 070
常食红枣/土豆粥/胡椒杏仁枣/
良姜梗米粥 071
猪肚姜/松仁鸡蛋羹/猪肚胡椒/
炖猪肚 072
椒盐火腿/益胃润肠汤/胡椒酿
红枣/温中止痛汤 073
陈香橼/荔枝核陈皮末/鸡蛋壳/
自我按摩法 074
慢性胃炎 075
清炒南瓜丝/大米姜汤 075
姜韭牛奶羹/生姜红枣汤/胡椒
小枣/生姜陈皮汤 076
牛奶鹌鹑蛋/养阴和胃汤/生姜
花椒汤/和胃止痛汤 077

丹参蜂蜜汤/刮痧疗法/按摩
疗法 078
胃、十二指肠溃疡 079
蜂蜜/锅焦白菜心 079
溃疡愈合羹/洋白菜汁/芦荟蜂
蜜酒/香椿枣 080
茶叶白糖/陈皮鹿肉汤/田七藕
蛋/土豆泥 081
理气止痛方/止痛祛瘀汤/化痰
通络汤/白屈菜益母草剂 082
溃疡愈合散/按摩疗法/舒肝和
胃汤/刮痧疗法 083
呕吐 084
山楂橘皮健胃粥/甘蔗姜汁 084
豆腐白汤/苍术鲫鱼末/萝卜蜂
蜜/嚼生姜 085
柿饼/芦根绿豆粥/韭菜根捣汁
/姜汁炖砂仁 086
燕窝牛奶/理气化痰汤/蛋黄姜
粉/健脾和胃汤 087
竹茹陈皮化痰汤/热敷葱白饼/
白胡椒半夏/针灸疗法 088
消化不良 089
鹌鹑山药参/炖野鸭山参 089
山楂丸/麦芽神曲汤/苹果汤/粟
米山药糊 090
无花果饮/酸辣汤/清拌蔓菁/枸
杞活鲫鱼 091
橘枣茶/豆蔻鱼/萝卜酸梅汤/陈
皮鸭 092
红茶糖/五香锅巴散/芡莲猪尾
汤/榛子仁汤 093

慢性胆囊炎..... 094
茵陈栀子剂/黑豆牛胆散..... 094
柴胡青蒿煎剂/蒲公英汤/柴胡
白芍方/乌梅茵陈蜜露..... 095
腹 泻..... 096
山药鸡肉馄饨/焦黄米糕..... 096
党参乌鸡汤/猪肾汤/焦米粥/鲮
鱼羹..... 097
莱菔山楂粥/豆蔻苹果鸡/山药
红枣粥/山药粳米粥..... 098
姜汁糯米粽/炮姜白术粥/荞麦
饼/番薯藤..... 099
生姜黄连/化湿治痢汤/朱蕉赭
桐方/回阳救急汤..... 100
三鲜饮/清热止泻汤/红糖无花
果叶/赤石脂方..... 101
慢性泄泻针灸疗法/田螺外
用方/急性泻泄针灸疗法/
干姜苍术方..... 102
便秘..... 103
菠菜粳米粥/猪脊瘦肉粥..... 103
木耳海参炖猪肠/薯枣汤/蜂蜜
木瓜/郁李仁粥..... 104
奶蜜葱汁/肉苁蓉羊肉粥/三仁
粥/沙参玉竹汤..... 105
草决明汤/清热润肠汤/芦荟朱
砂丸/补血润肠汤..... 106
葱白外用通便法/按摩疗法/盐
水胡萝卜/针灸疗法..... 107
便 血..... 108
金针木耳/绿豆芽..... 108

蜂蜜木瓜粉/炒豆腐渣/黑芝麻
/荔枝汤..... 109
中 风..... 110
白芍薏米汤/豆淋酒..... 110
薏米甲鱼汤/葛根粉羹/黑芝麻
丸/核桃仁炒鸡肉..... 111
冬麻子粥/熄风养心汤/桑叶汤
/益气活络汤..... 112
鲜鲤鱼血/按摩疗法/生鹿肉/
针灸疗法..... 113
失 眠..... 114
枸杞菊花酒/甲鱼肉枸杞..... 114
糖渍龙眼/柏子猪心/山药炖腰
花/莲子百合煨猪肉..... 115
茯神粥/益气安神汤/龙眼定魂
汤/补血安神汤..... 116
头 痛..... 117
天麻母鸡汤/鲤鱼头..... 117
疏风活血汤/芎芷麻汤/地肤子
川芎方/清热止痛汤..... 118
萝卜冰片/热水浸手/荞麦粉/按
摩疗法..... 119
贫 血..... 120
当归瘦肉汤/姜汁黄鳝饭..... 120
当归龙眼鸡/黑木耳枣汤/猪肚
末/菠菜鸡蛋汤..... 121
冻豆腐鸡蛋清/益气养血汤/胎
盘/养心补血汤..... 122
中 暑..... 123
绿晶肘/海带冬瓜豆瓣汤..... 123
红糖绿豆沙/苦瓜肉片汤/西瓜

盅/西瓜番茄汁..... 124
杨梅酒/白鸭冬瓜汤/苦瓜茶/扁
豆荷叶粥..... 125
猪肉冬瓜汤/石膏祛暑粉/黍子
汤/青蒿梅冬茶..... 126
风湿性关节炎..... 127
薏米防风水/蹄筋汤..... 127
猪肉炖沙参/牛膝当归鸡/桑枝
鸡汤/防风梗米粥..... 128
温经除湿汤/青风藤菝葜汁/独活
茶/仙灵脾饮..... 129
龟板杜仲酒/僵蚕良姜茶/祛湿
通络丸/枸骨叶茶..... 130
葵花盘膏/姜辣药汁熏敷法/烟
叶松香粉/醋熏法..... 131
红辣椒皮外用方/按摩疗法/葱
姜蒜蛇蛻膏/针灸疗法..... 132
水 肿..... 133
猪肝绿豆粥/黑鱼冬瓜汤..... 133
豌豆苗汤/拌鲜莴苣/槟榔粥/蒸冬
瓜..... 134
酒炖老母鸡/酿冬瓜盅/蒸黄芪
鸡/糖醋海带..... 135
茅根大米粥/鲤鱼包红豆/青鸭
羹/烩鳝鱼丝..... 136
猪肾利水汤/健脾消肿汤/车前子发
菜汤/五龙爪煎剂..... 137
温阳利水汤/田螺蒜泥/砂仁螺
蛳/针灸疗法..... 138

外科病偏方



甲状腺肿大 140

紫菜汤/青柿汁蜜膏 140

紫菜萝卜汤/绿豆海带粥/红糖

腌海带/紫菜黄独酒 141

淋巴结核 142

芋头丸/芝麻连翘 142

棉花子/蜗牛炖猪肉/蜈蚣粉蒸

鸡蛋/桑葚酒酿 143

海带海蒿子/麒麟菜海带/煨老

猫头骨/荔枝疗法 144

疝气 145

丝瓜瓢/小茴香炒鸡蛋 145

玉米茎心/红皮蒜/红枣橘核/丝

瓜陈皮汤 146

茄蒂汁/陈醋煮鸡蛋/茴香荔

枝核/猪肉茴香丸子 147

死毛鸡/荞麦面川乌胡椒方/三

核汤/黄芥子 148

痔疮 149

空心菜蜜煎/绿豆薏米大肠

粥 149

鲫鱼蒸韭菜/马齿苋猪大肠/野

鸡肉馅饼/蚌肉粳米粥 150

藕蚕饮/木耳芝麻茶/鲫鱼方/米

醋煮羊血 151

桑葚糯米粥/槐叶茶/木耳红枣

蜜/木槿花茶 152

祛风润燥汤/归赤榆槐汤/补血

消痔汤/蝎蚕蛋 153

灵仙外痔方/鳗鱼油外用/血栓

外痔熏洗液/螺矾汁 154

无花果叶熏洗/芒冰猪胆膏/苦

参祛湿洗剂/按摩疗法 155

脱肛 156

猪肠炖糯米绿豆/何首乌煲

鸡 156

陈醋煮红枣/河蚌水/黄芪党参

大枣粥/石榴皮汤熏洗 157

阑尾炎 158

解毒透脓汤/清肠排脓汤 158

山苦羹汤/葫芦子/理气导

滞汤/金银花当归方 159

田螺荞麦泥/大田螺/刮痧疗法/

鲜姜芋头泥 160

脉管炎 161

当归醪汁鸡/活血猪蹄汤 161

冬青当归金钱草汤/鹿角胶/玄

参丹参煎剂/活血化痰方 162

郭俊田方剂/茵陈赤小豆方/当

归化痰汤/蜗牛泥 163

丹毒 164

赤豆汤/油菜汁 164

苦瓜茎叶汁/青鱼胆干粉/鲫鱼

肉赤豆粉/泥鳅 165

油菜叶/泥鳅涎/绿豆大黄/红糖

蚯蚓水 166

痈疽疔疖 167

葱炖猪蹄/牛肉红枣汤 167

豆麦粥/烧酒冲枸杞汁/蜜糖银

花露/仙鹤糯米粥 168

葱须枯矾丸/柳叶膏/生芋头/蒲

公英糊 169

老辣椒粉/鲜无花果/黄豆泥/紫

甘蔗皮 170

芜菁根/葵花叶/黄酒浸黑芝麻

/烟叶樟脑 171

南瓜蒂/绿豆鸡蛋糊/芜菁叶猪

油膏/羊肉片 172

荞麦面/芝麻油/丝瓜汁/绿豆

血余炭 173

蛇虫兽咬伤 174

空心菜汁/蜂蜜葱泥 174

一枝花汁/白矾液/香椿南瓜泥/

蝎子瓜肉 175

梨树叶汤/盐水/番薯苗/鲜茄

子 176

扁豆叶/杏仁雄黄/空心菜/番薯

叶番木甲鱼 177

烫伤 178

冬瓜豆腐汤/四顺清凉饮方... 178

益气温阳汤/清热解暑汤/凉血

解毒汤/清热生津汤 179

鲜牛奶/西瓜水/黄瓜汁/鸭蛋清

杉木炭 180

蛋黄油/猪毛石蜡膏/陈年小麦粉/枯矾糊..... 181
兔皮末/蒲公英根/猪蹄甲/蚯蚓液..... 182
冰片西瓜皮/海螺灰/蘑菇粉/蟹泥..... 183
兔毛/烂橘子/白矾花椒末/蜂房..... 184
腰痛..... **185**
茯苓姜枣粥/枸杞羊肾粥..... 185
蜂蜜姜末酒/竹根泡酒/木瓜车前汤/羊骨红枣粥..... 186
金毛狗脊茶/温经散寒汤/千年健九节茶/益髓强腰汤..... 187

天麻腰痛方/寒湿腰痛贴/细沙热腰袋/草乌生姜敷方..... 188
糯米热熨方/散瘀腰痛方/腰扭伤药膏/二活二乌腰痛贴..... 189
骨折..... **190**
牛膝糯米醪/蟹肉粥..... 190
茶叶枸杞叶方/月季花汤/牛蹄甲酒/猪骨消肿汤..... 191
红花苏归饮/接骨草酒/生地桃仁酒/四味壮骨酒..... 192
壮骨散/绿豆土甲鱼方/葱糖贴/葱白蜈蚣贴..... 193

颈椎病..... **194**
蘑菇汤/冰糖醋..... 194
祛湿通络汤/强筋和气汤..... 195
舒筋散寒汤/拔罐疗法/按摩疗法..... 196
肩周炎..... **197**
通络止痛汤/温阳散寒汤..... 197
散寒化瘀汤/按摩疗法/活血止痛汤/拔罐疗法..... 198
腰椎间盘突出症..... **199**
茴香煨猪腰/穿山龙炖小鸡..... 199
活瘀舒筋汤/针灸疗法/活血止痛丸/按摩疗法..... 200

皮肤科疾病偏方



痱子..... **202**
鱼腥草汤/枸杞梗叶汤..... 202
苦瓜汁/马齿苋汤/花椒水/丝瓜叶汁..... 203
黄黏土冰片末/绿豆粉/丝瓜叶黄柏末/滑石粉冰片..... 204
皮炎..... **205**
丝瓜叶/生橄榄液..... 205
猪胆汁/醋蒜汁/香油豆腐皮/苦参陈醋汤..... 206
湿疹..... **207**
百合绿豆汤/白萝卜藕汁饮..... 207
金花菜饮/蔬菜泥/银花茶/莲花粥..... 208

菊花茶/养血祛风汤/绿豆饮/清热利湿汤..... 209
紫甘蔗皮/黄连蜂巢膏/蝉蜕龙骨膏/绿豆粉蜂蜜冰片..... 210
胡桃仁/蛋黄油/玉米须/生首乌汤..... 211
地榆马齿苋汤/三叶汤/番薯叶/生艾叶水..... 212
荨麻疹..... **213**
芋头茎炖猪排/醋糖姜汤..... 213
僵蚕荆芥穗蝉蜕汤/菜子油/蟾蜍汤..... 214
赘疣..... **215**
黄豆芽汤/鸡蛋浸醋方..... 215

黄连素粉/马齿苋败酱草方/黄芪末/马齿苋大青叶方..... 216
雄黄散/香木煎剂/鲜半夏方/红鸡内金方..... 217
头癣..... **218**
紫草麻油方/轻粉苦参汤..... 218
大蒜油膏/野菊花汤/芦荟甘草方/烟叶治头癣..... 219
手癣..... **220**
海带猪肉汤/杀菌止痒膏..... 220
苦参千只眼方/地骨皮白矾方/醋浸荸荠方/醋浸皂刺花椒方..... 221

足 癣 222
 除菌祛痒汤/消炎止痛汤 222
 鸡蛋薄膜方/椰壳油/蜗尿藤黄
 浆/食醋泡脚水 223
 牛皮癣 224
 红枣炖鸽肉/黄花菜炖蚌肉 224
 凉血解毒汤/养血润燥汤/祛风
 止痒汤/石榴皮 225
 刮痧疗法/荸荠陈醋/小米糠油
 拌鼓皮灰/醋浸鸡蛋 226
 鸡 眼 227
 蒜泥葱头敷/蜈蚣乌梅末 227
 鸦胆子仁方/糯米方/鸦胆子明
 矾方/米酒汤 228
 醋泡乌梅/白矾糊/蜈蚣蜜敷/芋
 头摩擦 229
 痈 疮 230
 鱼腥草山楂汤/柴胡粥 230
 西红柿汁炒藕片/金银甘草茶/枇
 杷石膏粥/香蕉荷叶山楂汤 231
 生枇杷叶/薏米穿心莲/大黄花
 /白芷苦参汤 232

蕈菜汁/油浸使君子方/银花连
 翘方/清泻脾胃汤 233
 白果仁方/浮萍苍耳水/丝瓜藤
 水/皂角刺米醋膏 234
 绿豆霜/双白辛夷糊/杏仁鸡蛋
 方/拔罐疗法 235
 疥 疮 236
 红枣煮猪油/小蝌蚪方 236
 苦参荆芥丸/清热利湿汤/荆芥
 地黄膏/苍术苦参末 237
 花椒地肤汤/三草浴汤/雄黄硫
 黄治疥疮/黑狗脊雄黄方 238
 冻 疮 239
 涂擦白萝卜/辣椒酒 239
 马勃外敷/鲜松针汤/茄子根水
 熏法/蛋黄油 240
 斑 秃 241
 蜂蜜酥油粥/桑葚糯米粥 241
 养血祛风汤/补血生发汤/去瘀
 通络方/茯苓粉 242
 蜈蚣葱白膏/芜菁子方/针灸疗
 法/白酒泡老姜 243

脱 发 244
 蘑菇首乌汤/何首乌粥 244
 芝麻当归煎剂/首乌汤/地黄补
 肝肾方/首乌地黄方 245
 熟地通络方/茵陈地黄煎剂/全
 蝎薏米汤/当归侧柏叶煎剂 246
 干地黄山药丸/制首乌方一/制
 首乌方二/柏叶五味丹参方 247
 秦艽柏枝方/黄柏苦参方/山柰
 侧柏叶方/蒜姜方 248
 食盐水/首乌补骨脂方/陈醋水/
 透骨草汤 249
 洋金花煎剂/野蔷薇枝液/当归
 首乌方/鲜旱莲草液 250
 少白头 251
 桑葚膏/黑豆黑芝麻方 251
 首乌红枣粥/枸杞首乌黑豆饮/
 黑芝麻粳米粥/生地桑葚末 252
 巨胜子丸/滋阴凉血汤/补肾黑
 发汤/健脾利湿汤 253
 桐子首乌汤/米醋大豆糊/石榴
 汁/按摩疗法 254

儿科疾病偏方



小儿感冒发烧 256
 葱白豆豉水/黄瓜叶白糖饮 256
 西红柿西瓜汁/感冒汤/葱豉粥/
 黄瓜豆腐汤 257
 清热宣肺汤/青蒿白薇汤/竹沥

退烧方/生石膏芦根汤 258
 盐葱包/大葱液/葱白熏鼻/芥末
 面外涂 259
 生姜大葱白/葱头姜片方/南星雄
 黄饼/鸡蛋杯 260

小儿咳嗽 261
 蜂蜜蒸双仁/板栗玉米须 261
 藕汁蜜糖露/香油蜂蜜/鸭梨粥
 /鱼腥草石膏汤 262
 冰糖川贝母/霜桑叶薄荷/黄连

芎根汤/山豆根射干丸..... 263
小儿支气管炎..... 264
葱白粥/姜糖豆腐羹..... 264
清热消炎汤/清热化痰汤/止咳
润燥汤/散寒止咳汤..... 265
小儿百日咳..... 266
红枣胡萝卜茶/酒煮肠葱..... 266
豆腐冰糖葱/罗汉果柿饼汤/
大梨麻黄汁/川贝母蒸梨..... 267
大蒜白糖方/核桃梨汁/杏仁冰
糖/清肺止咳汤..... 268
小儿厌食..... 269
山楂饼/蚕豆红糖汤..... 269
山药山楂方/西瓜西红柿汁/韭
菜子饼/大米南瓜..... 270
香薷砂仁汤/消食导滞汤/山药
神曲方/木香砂仁方..... 271
白术茯苓饮/健脾燥湿汤/苍
术陈皮汤/山楂陈皮糊..... 272
小儿消化不良..... 273
山药糕/蛋黄油..... 273
红枣橘皮饮/锅巴饼/牛肚大米
粥/苹果汤..... 274
白糖板栗/莲子糯米/鹌鹑菜鸡
内金方/山楂山药饼..... 275
焦馒头汤/白术红枣方/连翘橘
皮饮/敷脐法..... 276
小儿腹泻..... 277
蜜饯黄瓜/烤白果仁鸡蛋..... 277
山药莲肉糊/赤豆薏米粥/砂仁
蒸猪腰/白胡椒煎剂..... 278
苹果泥/银鲑鱼白术汤/莲子糖

水/高粱米石榴皮汤..... 279
山楂炭青皮散/滋阴补气汤/炒白
术扁豆方/化湿止泻汤..... 280
防风乌梅方/绿豆粉蛋清/藿香
厚朴苍术方/胡椒粉饼..... 281
小儿鹅口疮..... 282
清热愈疮汤/黄连银花..... 282
威灵仙汤/黄连薄荷汁/红糖外
用/板蓝根薄荷..... 283
小儿流涎症..... 284
白术白茯苓/金樱子刺猬方... 284
泥鳅末/白益枣汤/白术煎剂/
天南星醋..... 285
小儿遗尿..... 286
核桃蜂蜜/清蒸龟肉..... 286
鸡肠饼/猪膀胱止遗汤/米酒炒
鸡肠/煮龟肉..... 287
鸡蛋白胡椒/鸡肠饼/金橘方/香
菇炒肉片..... 288
饴糖配中药/和中安眠汤/大枇
杷树皮/胎盘散..... 289
葱白硫黄汁/芡实三子汤/丁香
肉桂方/按摩疗法..... 290
小儿惊厥..... 291
冬瓜皮柚子核汤/青梅浸膏... 291
万金散丸/玄参地黄汤/蛭蛤蟆
胆/蝉衣钩藤方..... 292
桃仁栀子泥/蚯蚓吴萸膏/燕窝
鸭蛋糊/桃白皮..... 293
小儿夜啼..... 294
大蒜乳香丸/淡竹叶粳米粥... 294
黄连乳汁/钩藤琥珀汤/灯心草

方/大小茴香饼..... 295
小儿疳症..... 296
黑豆红枣汤/猪肚糯米粥..... 296
炒胡萝卜腰花/小麦糯米粥/泥
鳅汤/浮小麦黑豆汤..... 297
麦枣龙眼汤/益气防汗汤/补阴
止汗汤/五倍子龙骨贴..... 298
佝偻病..... 299
虾皮蛋羹/鸡蛋皮..... 299
骨头汤/鸡蛋壳/乌贼骨龟板汤
/煮食田螺..... 300
竹叶卷心汤/猪骨菠菜汤/干香
薷汤/生板栗白糖方..... 301
海蛤壳散/蛤壳双甲丸/黄连治
佝偻病/瓦楞子龙骨散..... 302
多动症..... 303
莲子粥/百枣鸡蛋汤..... 303
熟地龟板丸/柴胡郁金汤/酸枣
仁郁金方/鹿角粉..... 304
小儿麻疹..... 305
芝麻秆糯米粥/荸荠蔗萝卜... 305
葵花盘/羊肉香菜汤/橄榄核粉
糕/南瓜蔓汁..... 306
荸荠绣球花/蛋药方/白糖紫草
水/红枣方..... 307
肠道寄生虫病..... 308
南瓜子槟榔粉/黄果皮水..... 308
大葱汁/蜂蜜南瓜子/胡椒水
/椰子..... 309
向日葵子/使君百部粉/当归赤
豆膏/按摩疗法..... 310

妇产科疾病偏方



痛经 312

冰糖燕窝/母鸡当归汤 312

酒渍核桃干/南瓜红花汤/鸡蛋

元胡汤/海马肉桂方 313

山楂当归汤/玫瑰花方/艾叶姜糖

水/山楂向日葵子 314

樱桃叶汤/活血止痛汤/灰星鲨

胎方/荔枝核香附方 315

盐姜葱方/炒醋盐方/肉桂小茴

香方/按摩疗法 316

崩漏 317

鸡冠荷包蛋/母鸡胶艾汤 317

活鲫鱼当归方/黄酒猪皮冻/

红糖木耳方/淡菜猪肉煲 318

乌梅汤/固涩止痛汤/葵花盘方

/止血化瘀汤 319

月经不调 320

米醋豆腐方/山楂红糖水 320

黑豆苏木汤/豆腐羊肉汤/鸡蛋

红糖水/菱角赤小豆方 321

雄鸡冠煮食/当归羊肉汤/鸡蛋

益母草汤/北芪鸡汤 322

红糖西瓜秧/牡丹甜糕方/鱼

胶燕窝/十全大补汤 323

玫瑰花方/滋阴养颜汤/龙眼炖

鸡蛋/补血调经汤 324

丹参末/养血美颜汤/养阴摄血

汤/补骨脂菟丝子方 325

闭经 326

向日葵梗猪爪汤/白鸽红枣

汤 326

乌鸡丝瓜汤/猪肝红枣汤/红糖

姜枣饮/核桃仁墨斗鱼汤 327

红糖黑豆粥/甲鱼血/姜丝炒墨

鱼/泽兰叶水鱼方 328

益母草乌豆水/活血养阴汤/生

地当归汤/淮山玄参方 329

白带增多 330

小米黄芪粥/荞麦蛋清汤 330

白胡椒方/葵茎白瓢方/向日葵

荷叶汤/桑螵蛸方 331

土茯苓山药方/蛇床子地肤子

方/苦菜金银花汤/荆芥地肤

子方 332

阴道炎 333

鸡肉冻/槐花冬瓜粥 333

冰片花生泥/清热利湿汤/排脓

除臭汤/杀菌止痛汤 334

杀菌止带汤/杀虫止血汤/杀虫

止痒汤/青萝卜方 335

桃树叶水/龙胆三七散/鸦胆子

汁/芦荟汤 336

宫颈糜烂 337

鸡蛋清/紫草香油方 337

冰片麝香白矾方/猪苦胆石榴

皮方/博落回汤/益母川芎汤 338

妊娠呕吐 339

糯米汤/鲜芹菜根汤 339

韭菜姜汁方/降逆止呕汤/萝卜

子姜柚汤/针灸疗法 340

更年期综合征 341

红枣银耳汤/柴胡当归粥 341

除烦去燥汤/填精养血汤/滋阴

补肾汤/白萝卜合欢皮水 342

男科及泌尿科疾病偏方



慢性肾炎 344

西红柿烧牛肉/鲫鱼蒜杏汤 344

凉拌翡翠/黑鱼茶汤/芋头红糖/

葫芦瓜皮红枣汤 345

鲫鱼灯心草粥/大蒜西瓜方/鲤

鱼冬瓜汤/白胡椒鸡蛋 346

侧柏叶汤/潜阳利水汤/茯苓白
术汤/滋肾养阴汤 347
丹参当归汤/温脾补肾汤/益母
草汤/补肾益气汤 348
土茯苓汤/制附子汤/生地山茱
萸汤/独头蒜蓖麻仁汤 349
肾结石 350
玉米芯饮/薏米汤 350
威灵仙汤/草珊瑚汤/肾茶汤/金
鱼汤 351
肾病综合征 352
熟地山药方/温肾通利汤 352
芡实黄芪汤/茯苓黄芪方/玉米

须白茅根汤/金钱草方 353
益肾健脾汤/脾肾双补汤/苏蝉
地黄酒/知母黄柏汤 354
尿潴留 355
王不留行丹参粥/当归雄鸡
方 355
益气通尿汤/葱白麝香热敷/麝
香田螺/大蒜梔子 356
附睾炎 357
清睾汤/白茅根汤 357
膀胱炎 358
莲藕甘蔗汁/黄花菜汁 358
青金竹叶汤/一把蔑汤/小蓟藕

节山药汤/苣荬汤 359
前列腺炎 360
绿豆粥/荷叶汤 360
化瘀利尿汤/脚部按摩法/清热
化湿汤/刮痧疗法 361
前列腺增生 362
猪髓甲鱼汤/醋拌腰花 362
化瘀利便汤/利湿通闭汤/滋阴
利水汤/化气行水汤 363
大蒜梔子泥/刮痧疗法/瓜蒌
浴汤 364

五官科疾病偏方



沙眼 366
散瘀止痛汤/祛风消炎汤 366
夏地汤/冰片硼砂猪胆散/浮水
甘石汤/归芎汤 367
青光眼 368
荠菜粳米粥/牛奶核桃冲鸡
蛋 368
清肝泻火汤/清新降火汤/补肝
明目汤/疏肝解郁汤 369
鼻炎 370
丝瓜藤煲猪肉/双豆汤 370
生姜红枣汤/辛温驱寒汤/桃仁
粳米粥/辛凉解表汤 371

辛夷薄荷汤/调血益肺汤/淡苍
耳子方/行滞化痰汤 372
鹅不食草方/外用蒜液/苍耳子
方/鹅不食草白芷方 373
牙痛 374
丝瓜姜汤/生地煮鸭蛋 374
大黄蜈蚣汤/花椒浸酒方/松柏
叶汤/七叶一枝花方 375
口腔溃疡 376
西瓜翠衣茶/苹果胡萝卜汁 376
党参方/泻火止痛汤/石榴水/滋
阴愈溃汤 377
蒸馏水/明矾巴豆膏/番茄汁/

维生素C粉末 378
扁桃腺炎 379
合欢粥/双花豆腐汤 379
解毒利咽汤/清肺润燥汤/清咽
利喉汤/泻热解毒汤 380
生附子足以贴/蝎尾消炎贴/商
陆药灸/按摩疗法 381
中耳炎 382
桑菊茶/祛脓消炎汤 382
宣透渗湿汤/鲤鱼胆汁/扁豆白
术粥/胡桃油冰片 383



速效小偏方王

| 《健康大讲堂》编委会 主编 |

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

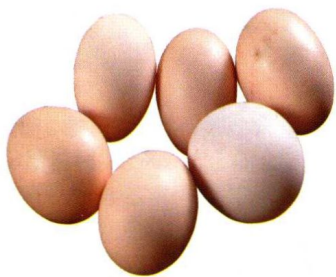


序言 | Preface

传世小偏方

小病一扫光





小偏方巧治病，在民间可谓源远流长，享有盛誉。

所谓“偏方”，即其药味不多，

但对某些病症却具有独特疗效。

本书收集了民间常用的各类小偏方，

针对不同学科的病症，

给出了各种食疗偏方、内服中药偏方和外用偏方，

并以单个条目的形式将内容逐一呈现。



目录



内科病偏方



高血压..... 014

- 松花淡菜粥/柿漆牛奶..... 014
双花冲绿茶/发菜蚝豉粥/黑木耳柿饼/玉米须煎饮..... 015
健脾化痰汤/白芍杜仲汤/平肝降压汤/冰糖海参..... 016
小苏打水泡脚/五味贴敷降压方/刮痧/绿豆菊花枕头..... 017

低血压..... 018

- 红枣羊肉汤/虫草全鸭汤..... 018
三药鱼粥/芪麻鸡/天麻炖猪脑/西洋参茯苓汤..... 019
黄芪官桂汤/党参黄精甘草汤/补心益脾方/山药天花粉煎剂..... 020
补气升压汤/益气补血汤/高丽参炙甘草汤/补肾益气方..... 021

高血脂..... 022

- 黑芝麻桑葚糊/荷叶茶..... 022
双耳炒豆腐/山楂消脂饮/山楂菊银茶/海带绿豆汤..... 023
香蕉茶/冬青子加蜂蜜/猕猴桃/

桑白皮茶..... 024

- 糖尿病..... 025
麻雀药粥/石斛瘦肉汤..... 025
蒸鲜山药/山药玉竹白鸽汤/黄连梅丸/清蒸茶鲫鱼..... 026
山药猪肚丝/鸡内金菠菜根粥/鳅荷煎/老鸭玉竹粥..... 027
玉壶茶/多食丸/黄芪膏/冷敷法..... 028

肝炎..... 029

- 鸡骨草粥/米醋猪骨汤..... 029
黄芪灵芝猪肉汤/养肝粥/西瓜小豆茅根汤/猪肝珍珠草..... 030
黄豆白菜干/炸蚕蛹/五味红枣金橘汤/枸杞麦冬炒肉末..... 031
三味肝炎方/大麦芽茵陈汤/龙胆草鸡苦胆/甜瓜蒂粉..... 032

脂肪肝..... 033

- 骨头海带汤/山楂香菇粥..... 033
金钱草砂仁鱼/鱼脑粉/山楂三七粥/瓜皮山楂茶..... 034
理气和中汤/疏肝化痰汤/佛手

香椽汤/柴胡理气汤..... 035

- 冠心病..... 036
山楂茶/菊花炒鸡片..... 036
茶树根酒/薤白粥/青柿蜜糊/猕猴桃荸荠汁..... 037
海参红枣汤/醋泡花生/桃仁粥/香蕉蜂蜜茶..... 038
马齿苋韭菜包/田七参鱼汤/双耳汤/灵芝强心酒..... 039

养心补血丸/按摩疗法一/白果通络汤/按摩疗法二..... 040

心绞痛..... 041

- 榨菜肘子/鱼鳞羹..... 041
酸枣粥/芭蕉花炖猪心/蛋黄油/万年青红糖水..... 042
饮水疗法/人参麦冬炖鸡肉/鸽子炙山甲/生腌茄子..... 043
红参麦冬方/竹沥半夏方/三山方/白果叶丹参汤..... 044
感冒..... 045
口含生大蒜/白胡椒热汤面..... 045

绿豆茶/草鱼汤/冰糖鸡蛋/干白
菜根汤 046
白清汤/神仙粥/核桃葱姜茶/葱
豉黄酒汤 047
香薷饮/宣肺散寒汤/清热感冒
茶/清暑利湿汤 048
解表清热汤/感冒茶/五神汤/
醋熏法预防流感 049
咳嗽 050
燕窝炖梨/核桃腰花 050
鲜马乳/芥菜姜汤/红糖姜枣汤/
鱼腥草汁冲鸡蛋 051
麻黄胡椒蒸萝卜/燕窝参汤/银
耳鸭蛋汤/蜂蜜蒸白梨 052
花生沙参汤/蜜枣扒山药/双糖
炖豆腐/罗汉果柿饼汤 053
糖渍橘皮/蜜饯双仁膏/甲鱼蒸
贝母/蜜饯柚肉 054
益肺化痰汤/温肾散寒汤/化痰
止咳汤/冰糖黄精 055
润肺止咳汤/荞面蛋清糊/百部
汤/大蒜泥 056
肺结核 057
鸭梨萝卜膏/蛤蜊肉炒韭菜 057
饮甲鱼血/鳗鲡炒大蒜/鲍鱼壳/
甲鱼肉 058
沙参煮鸡蛋/萝卜蜜膏/蛋壳
蛋黄/龟肉紫河车 059
滋阴润燥汤/鱼肝油浸白果仁/
滋阴降火汤/吸蒜气 060
慢性支气管炎 061
薏苡仁猪肺汤/蜜制山葡萄 061

海蜇萝卜汤/车前梗米粥/茄根
红糖汤/麒麟菜海带 062
鸦葱地龙丸/佛手半夏汤/蚌花
叶汤/灵芝参合汤 063
干姜苏叶汤/葛根红花泡脚方/
大蒜鼻烟壶/按摩疗法 064
哮喘 065
卜萝卜鸡蛋/糖熘白果 065
萝卜汁/双杏煲牛胎盘/红枣糯
米粥/核桃杏仁丸 066
猪板油麦芽糖蜜/鹌鹑蛋/柚子
皮百合汤/黄花鱼胆煎剂 067
香橼饴糖/温肺平喘汤/酸石榴
炖山药/宣肺清热汤 068
健脾益气汤/按摩疗法/止咳平
喘汤/拔罐疗法 069
胃痛 070
五香山药鸡/清炖鲫鱼 070
常食红枣/土豆粥/胡椒杏仁枣/
良姜梗米粥 071
猪肚姜/松仁鸡蛋羹/猪肚胡椒/
炖猪肚 072
椒盐火腿/益胃润肠汤/胡椒酿
红枣/温中止痛汤 073
陈香橼/荔枝核陈皮末/鸡蛋壳/
自我按摩法 074
慢性胃炎 075
清炒南瓜丝/大米姜汤 075
姜韭牛奶羹/生姜红枣汤/胡椒
小枣/生姜陈皮汤 076
牛奶鹌鹑蛋/养阴和胃汤/生姜
花椒汤/和胃止痛汤 077

丹参蜂蜜汤/刮痧疗法/按摩
疗法 078
胃、十二指肠溃疡 079
蜂蜜/锅焦白菜心 079
溃疡愈合羹/洋白菜汁/芦荟蜂
蜜酒/香椿枣 080
茶叶白糖/陈皮鹿肉汤/田七藕
蛋/土豆泥 081
理气止痛方/止痛祛瘀汤/化痰
通络汤/白屈菜益母草剂 082
溃疡愈合散/按摩疗法/舒肝和
胃汤/刮痧疗法 083
呕吐 084
山楂橘皮健胃粥/甘蔗姜汁 084
豆腐白汤/苍术鲫鱼末/萝卜蜂
蜜/嚼生姜 085
柿饼/芦根绿豆粥/韭菜根捣汁
/姜汁炖砂仁 086
燕窝牛奶/理气化痰汤/蛋黄姜
粉/健脾和胃汤 087
竹茹陈皮化痰汤/热敷葱白饼/
白胡椒半夏/针灸疗法 088
消化不良 089
鹌鹑山药参/炖野鸭山参 089
山楂丸/麦芽神曲汤/苹果汤/粟
米山药糊 090
无花果饮/酸辣汤/清拌蔓菁/枸
杞活鲫鱼 091
橘枣茶/豆蔻鱼/萝卜酸梅汤/陈
皮鸭 092
红茶糖/五香锅巴散/芡莲猪尾
汤/榛子仁汤 093