



民间实用

陈凯霞 王弋然◎主编



老偏方

 金盾出版社

民间实用老偏方

主 编

陈凯霞 王弋然

副主编

谢英彪 陈泓静

编著者

虞丽相	李红萍	王 凯
王金勇	夏 天	房斯洋
王遵荣	陈素琴	谢 春

金 盾 出 版 社



内 容 提 要



偏方通常未被正式的药物或医学典籍收载,但有时却能取得较好治疗效果。本书针对呼吸系统疾病、消化系统疾病、循环系统疾病、泌尿系统疾病、神经及运动系统疾病、内分泌疾病,以及儿科病、妇产科病、皮肤疾病,辑选了上百首民间老偏方。这些偏方取材方便、配伍合理、疗效确切、不良反应小,适合基层医务人员、中医院校学生、中医爱好者及广大群众阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

民间实用老偏方/陈凯霞,王弋然主编.--北京:金盾出版社,2014.4

ISBN 978-7-5082-9066-9

I. ①民… II. ①陈…②王… III. ①土方—汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 307386 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万友印刷有限公司

装订:北京万友印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8 字数:190千字

2014年4月第1版第1次印刷

印数:1~6000册 定价:20.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

偏方通常未被正式的药物或医学典籍收载,但有时却能取得较好的治疗效果。偏方治病由来已久,它是我国传统医药学宝库中的一大瑰宝,也是中医方剂学的一个重要组成部分。许多偏方都是民间流传之久,医家使之于民,历经反复验证而使用至今。在我国传统的医学宝库中,独具特色的民间偏方无一不闪烁着我国劳动人民的智慧结晶,不仅对常见病、多发病疗效确切,对疑难杂症、危重急症也有奇效。许多偏方都是代代相传、经久不衰。

本书所选老偏方主要包括中药方和食疗方两个方面,绝大部分偏方体现了以下的特点:取材方便、配伍合理、疗效确切、不良反应小。在日常生活中,人们难免会生病或有不舒适感,但是有了小病千万别“扛”着,应当积极就医。有能力和有条件者也完全可以做到小病自己医,可合理选用偏方治病,在确保安全的前提下实现健康自我管理。

本书所列用法一般是指成人的用量用法,凡体弱、年老、幼儿等宜根据具体情况酌减用量或向医生咨询。特别指出的是,偏方未必对每一个人都非常灵验,在使用后未见效果或病情加重的情况下,应及时去医院就诊治疗,切莫错过最佳治疗时机,那种以为偏方能够包治百病的看法是不正确的。

本书的编写尽可能做到通俗易懂,其实用性与科学性均较强,适合基层医务人员、中医院校学员、中医爱好者及广大群众阅读。本书在编写过程中参考了大量古今文献资料,谨向原作者致以衷心谢忱。

编 者



一、呼吸系统疾病

- (一)感冒..... (1)
- (二)慢性支气管炎..... (4)
- (三)支气管扩张..... (7)
- (四)支气管哮喘..... (8)
- (五)肺炎 (10)
- (六)肺结核 (12)
- (七)矽肺 (14)
- (八)肺脓肿 (15)
- (九)肺气肿 (16)

二、消化系统疾病

- (一)消化不良 (17)
- (二)胃下垂 (19)
- (三)胃扩张 (20)

❖ 民间实用老偏方 ❖

- (四)胃痉挛 (20)
- (五)胃柿石 (21)
- (六)胃及十二指肠溃疡 (21)
- (七)急性胃炎 (22)
- (八)慢性胃炎 (24)
- (九)膈肌痉挛 (26)
- (十)腹痛 (27)
- (十一)腹胀 (29)
- (十二)急性肠炎 (30)
- (十三)慢性肠炎 (31)
- (十四)细菌性痢疾 (33)
- (十五)便秘 (34)
- (十六)急性病毒性肝炎 (36)
- (十七)慢性肝炎 (38)
- (十八)药物中毒性肝炎 (40)
- (十九)肝硬化 (41)
- (二十)脂肪肝 (42)
- (二十一)胆囊炎、胆石症 (44)

三、循环系统疾病

- (一)高血压病 (46)
- (二)慢性低血压病 (47)
- (三)冠心病 (48)

❖ 目 录 ❖

(四)心绞痛	(50)
(五)心律失常	(51)
(六)病毒性心肌炎	(52)
(七)中风后遗症	(52)
(八)高脂血症	(53)
(九)雷诺病	(54)
(十)贫血	(56)
(十一)血小板减少性紫癜	(57)

四、泌尿系统疾病

(一)泌尿系感染	(59)
(二)泌尿系结石	(60)
(三)尿血	(61)
(四)急性肾炎	(63)
(五)慢性肾炎	(64)

五、神经、运动系统疾病

(一)头痛	(66)
(二)偏头痛	(67)
(三)眩晕	(68)
(四)神经衰弱	(69)
(五)失眠	(70)

❖ 民间实用老偏方 ❖

- (六)面神经麻痹 (72)
- (七)三叉神经痛 (72)
- (八)坐骨神经痛 (73)
- (九)腰腿疼痛 (74)
- (十)肩周炎 (75)

六、内分泌疾病

- (一)糖尿病 (77)
- (二)甲状腺功能亢进 (78)
- (三)骨质疏松症 (80)

七、儿科疾病

- (一)新生儿不乳 (83)
- (二)新生儿黄疸 (84)
- (三)新生儿脐患 (85)
- (四)小儿白喉 (86)
- (五)百日咳 (87)
- (六)小儿流行性脑脊髓膜炎 (89)
- (七)小儿流行性乙型脑炎 (90)
- (八)流行性腮腺炎 (91)
- (九)小儿脊髓灰质炎 (92)
- (十)小儿麻疹 (93)

❖ 目 录 ❖

(十一)水痘	(95)
(十二)猩红热	(96)
(十三)小儿风疹	(97)
(十四)传染性单核细胞增多症	(98)
(十五)川崎病	(99)
(十六)小儿手足口病.....	(100)
(十七)小儿感冒.....	(101)
(十八)小儿发热.....	(102)
(十九)小儿夏季热.....	(103)
(二十)小儿惊风.....	(104)
(二十一)小儿支气管炎.....	(106)
(二十二)小儿咳嗽.....	(107)
(二十三)小儿哮喘.....	(108)
(二十四)小儿肺炎.....	(109)
(二十五)小儿呕吐.....	(110)
(二十六)小儿腹泻.....	(112)
(二十七)小儿痢疾.....	(113)
(二十八)小儿腹胀.....	(114)
(二十九)小儿腹痛.....	(115)
(三十)小儿厌食症.....	(116)
(三十一)小儿积滞.....	(117)
(三十二)小儿疳积.....	(118)
(三十三)小儿便秘.....	(119)
(三十四)小儿遗尿.....	(120)

❖ 民间实用老偏方 ❖

- (三十五)小儿肾炎····· (121)
- (三十六)小儿自汗、盗汗····· (122)
- (三十七)小儿凶陷····· (124)
- (三十八)小儿佝偻病····· (124)
- (三十九)小儿病毒性心肌炎····· (125)
- (四十)儿童多动症····· (126)
- (四十一)小儿重症眼肌下垂····· (127)
- (四十二)小儿过敏性紫癜····· (128)
- (四十三)小儿癫痫····· (129)
- (四十四)小儿肥胖症····· (130)
- (四十五)小儿蛔虫病····· (131)
- (四十六)小儿暑疖····· (132)
- (四十七)小儿丹毒····· (133)
- (四十八)小儿疝气····· (134)
- (四十九)小儿烫伤····· (135)
- (五十)小儿外伤出血····· (136)
- (五十一)小儿疳子····· (137)
- (五十二)小儿荨麻疹····· (138)
- (五十三)小儿湿疹····· (139)
- (五十四)小儿头癣····· (140)
- (五十五)小儿脓疱疮····· (141)
- (五十六)小儿疥疮····· (143)
- (五十七)婴幼儿尿布皮炎····· (143)
- (五十八)小儿毒虫伤····· (145)

❖ 目 录 ❖

(五十九)小儿冻疮·····	(146)
(六十)小儿夜盲症·····	(146)
(六十一)小儿中耳炎·····	(147)
(六十二)小儿鼻炎·····	(149)
(六十三)小儿扁桃体炎·····	(150)
(六十四)小儿鹅口疮·····	(151)
(六十五)小儿咽炎·····	(152)

八、妇产科疾病

(一)月经先期·····	(154)
(二)月经后期·····	(155)
(三)月经先后无定期·····	(157)
(四)月经过多·····	(158)
(五)月经过少·····	(159)
(六)经期延长·····	(160)
(七)功能性子宫出血·····	(161)
(八)闭经·····	(162)
(九)痛经·····	(164)
(十)经行头痛·····	(165)
(十一)经行眩晕·····	(166)
(十二)带下病·····	(167)
(十三)外阴炎·····	(168)
(十四)外阴瘙痒·····	(169)

❖ 民间实用老偏方 ❖

- (十五)外阴湿疹····· (171)
- (十六)阴道炎····· (172)
- (十七)宫颈炎····· (173)
- (十八)子宫脱垂····· (174)
- (十九)子宫肌瘤····· (175)
- (二十)盆腔炎····· (176)
- (二十一)妊娠呕吐····· (177)
- (二十二)先兆流产与习惯性流产····· (178)
- (二十三)妊娠水肿····· (179)
- (二十四)先兆子痫与子痫····· (181)
- (二十五)妊娠便秘····· (182)
- (二十六)妊娠咳嗽····· (183)
- (二十七)胎动不安····· (184)
- (二十八)妊娠并发肝炎····· (185)
- (二十九)妊娠发疟疾····· (186)
- (三十)妊娠高血压综合征····· (186)
- (三十一)妊娠瘙痒症····· (187)
- (三十二)产后发热····· (188)
- (三十三)产后身痛····· (189)
- (三十四)产后不寐····· (190)
- (三十五)产后缺乳····· (191)
- (三十六)急性乳腺炎····· (192)
- (三十七)乳腺增生····· (193)
- (三十八)乳头皲裂····· (195)

❖ 目 录 ❖

- (三十九)不孕症..... (196)
(四十)更年期综合征..... (198)

九、皮肤疾病

- (一)脓疱疮..... (200)
(二)疖肿..... (201)
(三)痈..... (202)
(四)毛囊炎..... (204)
(五)丹毒..... (205)
(六)甲沟炎..... (206)
(七)带状疱疹..... (207)
(八)单纯疱疹..... (208)
(九)风疹..... (209)
(十)寻常疣..... (210)
(十一)跖疣..... (211)
(十二)扁平疣..... (212)
(十三)头癣..... (213)
(十四)足癣..... (214)
(十五)手癣..... (215)
(十六)甲癣..... (216)
(十七)体癣..... (217)
(十八)湿疹..... (218)
(十九)荨麻疹..... (219)

❖ 民间实用老偏方 ❖

- (二十)接触性皮炎····· (220)
- (二十一)药物性皮炎····· (221)
- (二十二)系统性红斑狼疮····· (223)
- (二十三)神经性皮炎····· (224)
- (二十四)全身性皮肤瘙痒症····· (225)
- (二十五)银屑病····· (226)
- (二十六)玫瑰糠疹····· (228)
- (二十七)夏季皮炎····· (229)
- (二十八)冬季皮炎····· (230)
- (二十九)痱子····· (230)
- (三十)冻疮····· (231)
- (三十一)鸡眼····· (232)
- (三十二)手足皲裂····· (233)
- (三十三)压疮····· (234)
- (三十四)日晒伤····· (235)
- (三十五)疥疮····· (236)
- (三十六)蜂蜇伤····· (237)
- (三十七)白癜风····· (237)
- (三十八)黄褐斑····· (239)
- (三十九)雀斑····· (240)
- (四十)瘢痕增生····· (241)

一、呼吸系统疾病

(一) 感冒

1. 紫苏叶 16 克, 红糖适量。将紫苏叶晒干, 揉成粗末, 用沸水冲泡, 加入红糖, 代茶频饮。具有发表散寒, 行气宽中的功效。适用于感冒风寒初起。

2. 核桃仁 10 克, 葱白 5 克, 生姜 25 克, 红茶 5 克。前 3 味捣烂, 与红茶一起放入砂锅中, 加水煎汤, 去渣取汁, 代茶温服, 每日 1 剂。具有解表通阳的功效。适用于风寒感冒。

3. 羌活 15 克, 板蓝根 30 克。将 2 味加水煎汤, 去渣取汁, 代茶饮, 每日 1 剂, 分 2 次温服, 连服 3 日。具有清热解毒的功效。适用于流行性感冒。

4. 贯众 500 克, 金银花 240 克, 甘草 120 克, 黄芩 500 克。将 4 味制成粗末, 用纱布袋分装, 每袋 20 克。每服 1 袋, 用沸水冲泡, 代茶频饮。具有清热解毒的功效。适用于预防流行性感冒。

5. 香菜 10 克, 薄荷 6 克, 生姜 4 克。将香菜切碎, 与薄荷、生姜一同放入杯中, 用沸水冲泡, 代茶频饮。具有发散风寒的功效。

❖ 民间实用老偏方 ❖

适用于轻症风寒感冒。

6. 防风 6 克,甘草 3 克。2 味制成粗末,用沸水冲泡,代茶频饮,每日 1 剂。具有疏风固表的功效。适用于体质虚弱,平素易感冒者,并可预防感冒。

7. 连翘 15 克。将连翘洗净,捣碎,加水煎汤,代茶频饮。具有清热解毒的功效。适用于流行性感冒。

8. 菊花 6 克,绿茶 3 克。将 2 味放入茶杯中,用约 75℃ 的开水冲泡,频饮。具有疏散风热,清热生津,平肝明目的功效。适用于风热感冒。

9. 金银花 15 克,菊花 6 克,甘草 3 克。将金银花和菊花洗净,甘草切成薄片,用沸水冲泡,加盖闷 5 分钟,代茶饮。具有疏风清热的功效。适用于风热感冒。

10. 牛蒡子 200 克。将牛蒡子置锅内用小火炒至微鼓起,外面呈微黄色并略有香气,取出放凉,研成细末,每次 10 克,用沸水冲泡,代茶饮。具有散风消肿,清肺利咽的功效。适用于风热感冒。

11. 桑叶 10 克,菊花 6 克,白茅根 10 克,竹叶 10 克,薄荷 6 克。将 5 味洗净,放入茶壶内,沸水冲泡 10 分钟,代茶饮。具有疏风清热,生津止渴的功效。适用于风热感冒。

12. 石膏 60 克,紫笋茶末 3 克。将生石膏捣碎为末,加适量水煎取浓汁,过滤去渣,取汁泡茶饮,每日 1 剂。具有清热泻火的功效。适用于流行性感冒。凡身体虚弱、胃纳不佳,以及无热者忌服。

13. 鲜芦根 90 克,咸橄榄 4 枚。将芦根切碎,橄榄去核,加 500 毫升水,煎成 200 毫升,去渣,代茶饮。具有清热除烦,生津利咽的功效。适用于感冒、流行性感冒。

14. 大青叶 15 克。将大青叶揉碎,用沸水冲泡,代茶频饮,每日 1 剂,连服 3~5 天。具有清热凉血解表的功效。适用于防治春