

小小偏方

宋辉 主编

治

百病

秘方、验方、偏方、方方见效

食疗、药疗、医疗、各有千秋

家庭必备
生活
好帮手

蓝天出版社



小小偏方

XIAOXIAO PIANFANG

治百病

主 编：宋 辉

副主编：宋 颖 戴 雨

编 委：赵 民 王 敏 高相晶



蓝 天 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

小小偏方治百病/宋辉编著. —北京:蓝天出版社,
2003.11

ISBN 7-80158-418-X

I. 小...

II. 宋...

III. 食物疗法-验方-汇编

IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 107015 号

蓝天出版社出版发行

(北京复兴路 14 号)

(邮政编码: 100843)

电话: 66984244

新华书店经销

北京市荣海印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开 17 印张 500 千字

2004 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 2 次印刷

印数 10001-13000 册

定价: 22.80 元

前 言

中国传统医药，自神农氏尝百草开始，历经五千多年的医学实践，积累了丰富的经验，使其在世界医学领域中占有举足轻重的地位。我们继承弘扬祖国医学，不仅要对其经典理论、名家著作及其精髓进行研究和探讨，还要对散见于民间的颇具实效的单方、偏方、验方和秘方进行广泛的发掘、搜集、整理和研究，使其更具科学性、实用性，更好地造福于人类。

所谓偏方，就是指每个方剂药味不多，但对某些疾病确有独特疗效的方剂，它具有简、便、廉、验、安全且副作用小、易于普及等特点，由于它简便易行，疗效立现，绝非西洋药品所能取代的。因此，“偏方治百病”之说，几乎是有口皆碑，深入人心。

偏方，既有中草药方，也有食疗方和药膳方，它们大多都是经过数代人的反复实践、验证、升华和提高，它是先人智慧的结晶和民间经验积累的成果。如果说中医药是国粹，而偏方则是中医药宝库中的瑰宝。

健康长寿是人类永恒的主题，为了发扬祖国医学，使中医中药真正切入到家庭医疗保健中，发挥偏方的独特作用，为广大患者，特别是边远地区的患者服务，我们精心编著了“小小偏方治百病”这本书。

本书遍收古今，广采博引，汲取了大量的历代医家治病绝技偏方之精华，所选方剂多为简易小方，方中选药安全，配伍严谨，原料易得，剂量准确，主治明了，功效确

小小偏方治百病

实，用法简便，可操作性强，易于学习和掌握。它既适合健康者保健强身，又可供患者疗治疾病，是每个家庭不可缺少的自诊自疗用书，实为读者的良师益友。

需要特别指出的是，尽管书中的方剂疗效确切，但并非每一种方剂都适合于任何人，因此，在选用书中方剂时应注意以下几点：

1. 因各人的体质不同，临床表现各异，其病症与食物、药物一样，也有寒、热、温、凉属性之别。因此，在选择应用某方剂时，应该按照中医辨证施膳的原则，根据自己的证型去进行筛选。倘若不能够辨清自己大致属于哪一种证型，最好还是请中医师帮忙鉴别后，再按自己的病症、证型去选用所需的方剂为好。

2. 由于历史的原因和传统保守观念的束缚，有很多行之有效的偏方，是靠口传心授，子承父业才得以流传下来，因此，这些偏方多系一家之言。临床使用时，须视患者具体病情酌情加减，不可生搬硬套，患者最好在医生指导下应用。

3. 本书方剂中的药量、制法、用法、以及内治、外治等，不可混淆。

本书在编写过程中，我们参阅了大量的图书资料，因版本多，故未一一注明出处，在此一并表示衷心的感谢。由于我们的水平所限，难免有疏漏之处，恳望读者不吝赐教，以便今后进一步修改完善。

编者

2003年10月

目 录

第一章 中国的食物疗法

第一节 食物疗法的基本知识

食物疗法的意义	1
食物疗法的特点	2
食疗药膳的分类	7
食物疗法的基本原则	13
食物的浮升与沉降作用	14
食物的“四气”功能	15
食物的“四气”与食疗的关系	15
1. 寒凉食物的食疗作用	16
2. 温热食物的食疗作用	16
3. 平性食物的食疗作用	16
食物的“五味”功能	17
食物的“五味”与食疗的关系	19
1. 酸性食物的食疗作用	19
2. 苦性食物的食疗作用	19
3. 辛性食物的食疗作用	20
4. 甘性食物的食疗作用	20
5. 咸性食物的食疗作用	21
药膳与五脏的关系	21
疾病与五脏的关系	22

小小偏方治百病

制作药膳的技巧	25
食物疗法应注意事项	27

第二节 食疗原料的基本知识

食疗原料的来源	29
食疗原料的性能	29
1. 食物的性与功能	30
2. 食物的味与功能	30
3. 食物的性、味与功能	32
如何鉴别食品原料的质量	33
肉类的性味与疗效	35
食物的性与味	36
补益药品的选择	37
食疗原料的分类	38
食物疗法的配伍	40
1. 协同增效的配伍	40
2. 相互减效的配伍	40
3. 其他关系的配伍	41
食物疗法的配伍禁忌	42
1. 药物与食物的禁忌	43
2. 药物与药物的禁忌	44
3. 食物与食物的禁忌	44
4. 服药忌食	46
常用食疗药膳的药品	47

第二章 传染科常见疾病

带状疱疹	65
------------	----



蛔虫病	71
疟疾	73
流行性感冒	80
细菌性痢疾	82
水痘	84
麻疹	86
病毒性肝炎	89
流行性腮腺炎	92
肺结核	95

第三章 内科常见疾病

感冒	99
咳嗽	102
便秘	106
失眠	109
痛风	110
头痛	114
癫痫	121
肺炎	127
心肌炎	131
冠心病	133
高血压	135
低血压	139
糖尿病	141
胆囊炎	144
肝硬化	146
脑出血	149



小小偏方治百病

脑梗塞·····	152
高血脂症·····	155
中风后遗症·····	158
动脉硬化症·····	162
老年性痴呆·····	168
心律失常·····	173
震颤性麻痹症·····	177
慢性腹泻·····	182
肺脓肿·····	184
阻塞性肺气肿·····	190
支气管哮喘·····	197
支气管扩张症·····	202
慢性支气管炎·····	205
慢性肝炎·····	208
慢性胃炎·····	211
胃、十二指肠溃疡·····	215
上消化道出血·····	219
单纯性肥胖症·····	221

第四章 外科常见疾病

疔疮·····	226
痈病·····	228
丹毒·····	229
痔疮·····	230
脱肛·····	233
褥疮·····	235
单纯性甲状腺肿·····	238



急性乳腺炎·····	240
泌尿系统结石·····	244
血栓闭塞性脉管炎·····	246

第五章 骨伤科常见疾病

骨折·····	253
颈椎病·····	259
骨髓炎·····	261
腱鞘炎·····	266
骨质增生症·····	268
骨质疏松症·····	273
腰肌劳损·····	275
肩关节周围炎·····	281
风湿性关节炎·····	286
类风湿性关节炎·····	290
坐骨神经痛·····	293
急性腰扭伤·····	296

第六章 皮肤科常见疾病

痤疮·····	299
湿疹·····	302
脚气·····	308
荨麻疹·····	309
脓疱疮·····	313
牛皮癣·····	314
黄褐斑·····	314



小小偏方治百病

银屑病·····	316
手足皲裂·····	320
接触性皮炎·····	323
皮肤瘙痒症·····	325

第七章 五官科常见疾病

老年性白内障·····	329
麦粒肿·····	335
传染性结膜、角膜炎·····	340
外耳道炎·····	346
化脓性中耳炎·····	350
老年性耳聋·····	355
牙痛·····	359
口腔黏膜病·····	364
急性喉炎·····	370
咽炎·····	374
扁桃体炎·····	382
鼻出血·····	388
过敏性鼻炎·····	394

★ 第八章 妇科常见疾病

月经过多·····	398
闭经·····	400
痛经·····	402
功能性子宫出血·····	404
子宫脱垂·····	407

白带过多·····	408
习惯性流产·····	412
妊娠呕吐·····	413
妊娠水肿·····	415
产后缺乳·····	417
女性不孕症·····	420
阴道炎·····	422
盆腔炎·····	428
宫颈炎·····	434
外阴瘙痒·····	438

第九章 男性科常见疾病

阳痿·····	444
早泄·····	446
遗精·····	448
慢性前列腺炎·····	450
前列腺肥大·····	451
男性不育症·····	457

第十章 儿科常见疾病

百日咳·····	463
小儿腹泻·····	464
小儿厌食·····	467
小儿疳积·····	469
小儿流涎症·····	471
小儿遗尿·····	472



小小偏方治百病

小儿佝偻症·····	474
小儿寄生虫病·····	474
小儿食积·····	477
小儿湿疹·····	479
小儿便秘·····	482
小儿支气管炎·····	484
小儿肺炎·····	488
小儿哮喘·····	493
小儿汗症·····	494
小儿肥胖病·····	495

第十一章 常见肿瘤疾病

肺癌·····	499
食管癌·····	504
胃癌·····	508
肝癌·····	513
大肠癌·····	519
乳腺癌·····	525
子宫肌瘤·····	528
卵巢囊肿·····	531



第一章 中国的食物疗法

第一节 食物疗法的基本知识

食物疗法的意义

食疗，顾名思义就是以食物或食用药物强身健体、治疗和预防疾病的一种方法。食疗原料是食品和食用药物，从粮食到蔬菜、瓜果，是人们日常生活中都能接触到的。它提供人们必需的各种营养成分，强身防病；在已患疾病后，又有配合治疗和康复的作用。

药膳，是在食疗的基础上，以中医理论为指导，以药配膳，也就是将药物与食物配合在一起，通过烹调加工而成的一种防病治病、保健强身的特殊方法。它形是食品，性是药品，取药物的功能，食物的营养。它既有药物的治疗作用，又有食物的调养作用，其精华在于食借药力，药助食补，从而收到药物治病和食物营养的双重功效。药膳是食补和药疗二者的结合。

药膳有广义和狭义之分。广义药膳包括药粥、药茶、药酒、药糖、药菜肴等，凡是药物与食物结合制成食品，均可称之。狭义药膳是指药物与肉类、鱼类、蔬菜、豆制品、面类等食物制成的菜肴、糕点等，既可单食，亦可佐餐食用，药膳即是这一类。

中医学历史上对于食疗药膳有着丰富的理论和实践经验，历代的养生学家和医学家，都把食疗药膳作为防病治病的一个重要环节。唐代孙思邈说：“夫为医者，当需先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食乃不愈，然后命药。”也就是说，作为医生，首先要寻找病因，能用食品治疗者，先用饮食治疗，用饮食不能治愈时，再用药物治疗。由此可见，食疗药膳早在古代就已受到重视。

小小偏方治百病

中医认为，食物和药物都有四气五味，食疗药膳就是利用食物的食性和药物的药性来调整人体阴阳的不平衡，而使其恢复健康的。食疗药膳有很多优点，一是食疗较之药疗，性味平和，缓而不峻，副作用小，而药膳食品，不是一般的食品，现代称其为功能性食品，通常具有无病强身、有病治病的功效，有很广的适用范围。中药与食物相配，就能做到药借食味，食助药性，变苦口良药为美味佳肴。二是食疗原料广泛、采购方便、制作容易、服用方便、经济有效，特别是能满足人们“厌于药，喜于食”的天性，既比较符合人们的用膳习惯，人们乐意接受，又可以营养果腹，治病强身。

食疗既然是一种治病方法，就要求使用适当，也应先“细察病情，知其所犯”，然后使用。《内经》指出：“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”《金匱要略》也指出：“所食之味，有与病相宜，有与身为害。若得益则益体，害则成疾。”食疗之用，多为滋补之品，但滋补食物食之过多，也可能引起消化不良。清热食物若食之过多，可能过于寒凉。所以饮食要有节、饮食要适宜，方能祛病延年，兼收滋养与医疗之效。

我国食疗由来已久，历代食疗著述也很丰富。除《黄帝内经》外，晋代葛洪的《神仙服食法》，北魏崔浩的《食经》，唐代孙思邈的《食忌》、《千金食治》，孟诜的《食疗本草》，元代忽思慧的《饮膳正要》，明代卢和的《食疗正草》，朱肱的《救荒本草》，清代王士雄的《随息居饮食谱》等，都是著名的食疗专著。有人统计，历代的食疗文献计有113种，586卷，内容之丰富，居世界首位。

食疗，真可谓祖国传统医学中的瑰宝。

食物疗法的特点

药膳是中国传统医药知识与烹调经验相结合的产物，是中国医学的一枝独秀。其既有食物作为膳食，又有药物针对病情；既有医疗保健的食用性，又有祛病强身的科学性。

1. 药食同源

所谓药食同源，大致包含有两个方面的意义。一是食品本身可以属于药物的一部分。从最早的中药书《神农本草》到清代的本草，包括有名的《本草纲目》都已把食品包含在药物书中。在这些书籍中，也有食疗和药膳方。

当然，食品和药品毕竟不同，食品可以有治疗作用，但药品不能当食品食用。药品的治疗作用，专而精，以治疗疾病为其专责。但对一般的疾病，必须要药物治疗，食品虽有一定的治疗作用，但其治疗功能有限，往往只能起辅助作用。药品可以治病，但不能长期应用，而食品则可以经常食用。此外，药品有不良反应，食品则与之不同。

另一方面，中药和食品都可以医理论的指导不临床应用。食品也和中药一样，也有四气、五味的不同、也可以按照寒热温凉的不同，辨证食用。因此，在运用食疗、药膳，也要知道一些中医理论，知道一些中药的药性理论。药食同源，也同源于此中医理论。

2. 药膳以中医中药理论为基础

中药是中医学的组成部分。我国中药资源甚为丰富，是提供作药膳的良好条件，在目前发现的 8000 种药物中，不计算食品在内，另有 500 种可供作药膳使用，如人参、贝母、天麻、冬虫夏草等。运用中药必须以中医学理论为基础，如阴阳五行，脏腑经络，辨证论治，再结合食物的性能做严密的组合。任何一种药物或食物都具有自身的特性和作用，如川贝母性甘寒，具有清热润肺，化痰止咳的作用，主治肺热久咳痰多；而食物梨子性味甘微酸凉，具有润肺消痰，清热生津的作用，也可用治热咳，燥咳，热病津伤口渴，如老年人久咳不已，口干、口渴、痰不易咳出，就可以取梨 1 个，削去皮，挖出核，在梨腔内加入川贝粉，冰糖，蒸熟食，这就是药膳，它是按中医对药物和食物的认识进行配合应用的。

中医认为药物和食物均有寒热温凉平不同的性质，凡能够减轻或消除热证的药物和食物，性属于寒性或凉性，如金银花、菊花、

小小偏方治百病

苦瓜、绿豆，寒性或凉性的药物和食物具有清热、泻火、凉血、解毒的作用。温性或热性的药物和食物具有温里、散寒、助阳、通络的作用如干姜、丁香、辣椒、狗肉。药膳要针对体质的寒热不同而辨证用膳。

3. 辨证施膳

辨证论治，是施药膳的重要特点。依据中医理论学说，对每一个病种都应做到：“组药有方，方必依法，定法有理，理必有据”。不仅用药如此，在食物的选择上也是如此，必须运用辨证的方法和论治原则。在正确辨证的基础上，采取相应的治疗方法，选药组方或选食配膳，才能取得预期的效果。例如，当病员出现精神困倦、四肢软弱、短气懒言、头昏自汗、食欲不振、胃腹隐痛、便溏腹泻、舌质淡、舌苔白、脉缓无力等征候，中医通过辨证，称为脾虚气弱症。这时就要应用健脾益气药膳。健脾益气药膳选用的中药有：党参、白术、山药、大枣、茯苓、薏苡仁、莲米、芡实之类。食用的药膳有：参刺米饭、山药汤圆、茯苓包子、益脾饼、大枣粥等。

由于不同季节人们服用的药膳也不相同。药膳学有四季四补之说，即春天，气候温和，万物生长向上，五脏属肝，应以肝主疏泄为主，需要补肝，称为升补，适宜食用乌肝片、妙香舌片等药膳；夏季，气候炎热，人体喜凉，五脏属心，需要清补，适宜作用西瓜盅、荷吉凤脯等药膳；秋季，气候凉爽，五脏属肺，需要平补，适宜食物菊花肉片、参麦团鱼、玉竹心子等药膳；冬季，气候寒冷，阳气深藏，五脏属肾，寒邪易伤肾阳，需要滋补，适宜食用归芪鸡、龙马童子鸡等药膳。另外，还有一些四季皆宜的药膳，如茯苓包子、银耳羹等。

除四季对人体的影响外，还有地理、环境、生活习惯的不同，都不同程度地影响着人们的生理、病理，影响着疾病等问题，因而必须辨证施膳。

4. 药膳以调配合理适用为原则

在应用药膳过程中，强调其合理性，完整性。从保健药膳的角