

袁立霞 ○ 主编

MIFANG PIANFANG
ZHIBAIBING

秘方偏方 治百病

防疗 防疗 防疗 保健书

NLIC 2970752491

汇集疾病治疗的内服偏方、外治妙方、日常食疗方
详述疾病预防和康复的注意事项



化学工业出版社
生物·医药出版分社

MIFANG PIANFANG
ZHIBAIBING

秘方偏方 治百病

ISBN 978-7-122-11113-5



9 787122 111135 >

定价：29.80元

销售分类建议：中医方剂学

袁立霞 ○ 主编

MIFANG PIANFANG
ZHIBAIBING

秘方偏方
治百病



化学工业出版社
生物·医药出版分社

· 北京 ·

在我国传统医学宝库中，偏方秘方不仅对常见病和多发病疗效确切，对疑难杂症以及危重急症也有奇效，因此历代流传不衰。

本书针对常见疾病近百种，突出辨证治疗，精选疗效显著、易学易用的中药方剂进行介绍。对每种疾病的治疗既有内服验方，也有外治妙法；既有日常食疗方，也有疾病预防治疗的注意事项，是一本既通俗易懂又科学严谨的参考书。本书适合医师进行临床治疗以及患者进行家庭保健时参考使用。

图书在版编目 (CIP) 数据

秘方偏方治百病/袁立霞主编. —北京：化学工业出版社，2011.6
ISBN 978-7-122-11113-5

I. 秘… II. 袁… III. ①常见病-秘方-汇编②常见病-土方-汇编 IV. R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 072100 号

责任编辑：陈燕杰
责任校对：王素芹

文字编辑：王新辉
装帧设计：史利平

出版发行：化学工业出版社 生物·医药出版分社
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装：北京云浩印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张 13 $\frac{3}{4}$ 字数 214 千字
2011 年 8 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888 (传真：010-64519686)
售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80 元

版权所有 违者必究

本书编写人员

主 编 袁立霞

副 主 编 马 骥

编写人员 (按姓氏笔画排序)

马 骥 华 玥 刘传明 张秀平

张宏伟 陈兴兴 袁立霞 晁 志

魏 辉

前言

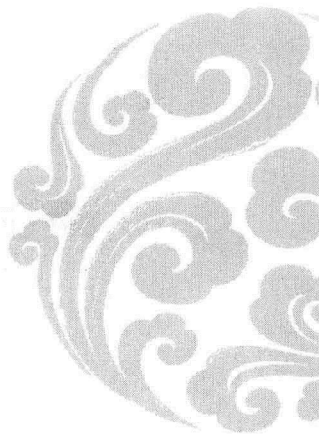
中医药文化源远流长，中医药在防治疾病方面具有自然疗法的独特优势，是中华民族无穷的财富宝库。如今人们越来越注重提高生活质量、关注疾病的预防与保健，而中医辨证选方治疗、单验方治疗、饮食药膳调养等对于百姓日常保健的效果非常显著，越来越受到人们的青睐与瞩目。

本书选取了常见疾病约 100 种，对每种疾病进行了详细介绍，“中医辨证选方”使读者能够更加准确地根据自己的症状选取正确的方药治疗，如中医将感冒分为风寒感冒、风热感冒、暑湿感冒、体虚感冒，不同证型的感冒治疗的药物是不同的，只有了解辨证治疗的知识才能更好地治疗疾病。“秘方偏方”部分重点选取了取材方便、药味不多、简单易做、效果显著的一些单方和验方。单方是只使用一味药物治疗疾病的方剂。验方是药味不多，对某些病症具有独特疗效的方剂。所谓“偏方一味，气煞名医”，可见有些单验方确有奇效，不容小觑。而日常生活中简便易行的“食疗药膳方”既能通过日常饮食养身，又能以药疗疾，具有营养和疗疾的双重功效，如今食疗药膳已走进了千家万户。

本书力求通俗易懂，内容新颖，实用性强，可供中医、中西医结合工作者，以及广大患者阅读参考。由于疾病复杂多样、千变万化，读者在阅读参考本书时应立足中医辨证论治这一根本所在，做到灵活选法用方，切忌生搬硬套。由于编者水平和时间有限，书中不妥之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

编者

2011 年 1 月于 南方医科大学



目录

☀ 呼吸系统疾病

1

感冒	1	支气管哮喘	14
咳嗽	4	肺脓肿	17
肺炎	8	咯血	18
肺结核	11		

☀ 消化系统疾病

19

腹泻	19	细菌性痢疾	35
便秘	22	呕吐	38
慢性胃炎	26	腹胀	38
胃下垂	29	胃痛	39
消化性溃疡	32		

☀ 心血管系统疾病

41

高血压	41	病毒性心肌炎	53
冠心病	44	慢性风湿性心脏病	57
高脂血症	47	心悸	60
心律失常	50		

☀ 肝胆疾病

61

病毒性肝炎	61	肝癌	70
慢性胆囊炎	64	脂肪肝	71
肝硬化腹水	67	急性胰腺炎	74



☀ 内分泌代谢系统疾病

77

- | | | | |
|----------------|----|-----------|----|
| 糖尿病 | 77 | 肥胖症 | 88 |
| 甲状腺功能亢进症 | 80 | 盗汗 | 89 |
| 痛风 | 83 | 自汗 | 90 |
| 类风湿性关节炎 | 85 | | |

☀ 泌尿系统疾病

92

- | | | | |
|---------------|----|------------|-----|
| 尿路感染 | 92 | 慢性肾炎 | 100 |
| 泌尿系结石 | 95 | 尿潴留 | 101 |
| 慢性肾功能衰竭 | 97 | | |

☀ 神经系统疾病

103

- | | | | |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 偏头痛 | 103 | 癫痫 | 114 |
| 失眠 | 106 | 中风后遗症 | 114 |
| 老年性痴呆 | 110 | 内耳眩晕病 | 116 |
| 三叉神经痛 | 113 | | |

☀ 妇科、男科疾病

117

- | | | | |
|----------------|-----|-------------|-----|
| 月经不调 | 117 | 不孕症 | 135 |
| 痛经 | 120 | 产后缺乳 | 138 |
| 盆腔炎 | 124 | 女性阴痒 | 138 |
| 宫颈炎 | 126 | 早泄、遗精 | 139 |
| 女性更年期综合征 | 127 | 阳痿 | 140 |
| 多囊卵巢综合征 | 131 | | |

☀ 儿科疾病

142

- | | | | |
|--------------|-----|------------|-----|
| 小儿遗尿症 | 142 | 小儿高热 | 151 |
| 小儿厌食症 | 145 | 小儿水痘 | 154 |
| 婴儿腹泻 | 147 | 小儿夜啼 | 157 |
| 流行性腮腺炎 | 148 | | |

161

✿ 外科疾病

荨麻疹	161	痔疮	177
湿疹	164	褥疮	179
牛皮癣	167	雷诺综合征	180
扁平疣	171	血栓性静脉炎	183
酒渣鼻	172	冻疮	186
脱发	173	肩周炎	187
痤疮	174	颈椎病	190
脱肛	175	落枕	191
乳腺炎	176	骨质疏松症	192

194

✿ 五官科疾病

鼻炎	194	急性扁桃体炎	202
口腔溃疡	197	突发性耳聋	203
慢性咽炎	199	牙痛	205

207

✿ 参考文献



呼吸系统疾病

◎ 感冒

感冒，是由多种病毒引起的上呼吸道感染，俗称“伤风”，为常见的急性感染性呼吸道疾病。本病全年皆可发病，冬春季节多发，可通过含有病毒的飞沫或被污染的用具传播，多数为散发性，但常在气候突变时流行。轻者鼻子不通气，流鼻涕，头痛；重则怕冷，发烧，全身困乏。由于发病率高，还可能并发其他疾病，感冒常被称为“万病之源”，必须引起足够的重视。

中医将感冒分为风寒感冒、风热感冒、暑湿感冒、体虚感冒。感冒发病时多伴有以下一种或多种症状，如鼻塞、流涕、流泪、头痛、乏力、全身酸痛或咽喉疼痛，一般病程3~7日不等，如果伴发下呼吸道感染，病程可延长至10~14日。

【中医辨证选方】

1. 风寒感冒

症状：多见于冬季。患者严重怕冷，轻度发热，头痛，流清涕，咽喉痒，咳嗽，痰稀，口不渴，或渴喜热饮，舌苔薄白。

治则：辛温解表，宣肺散寒。

方药：荆防败毒散 [荆芥 15 克、防风 10 克、羌活 5 克、独活 10 克、柴胡 10 克、前胡 10 克、川芎 5 克、枳壳 10 克、茯苓 15 克、桔梗 10 克、甘草 10 克、薄荷 10 克（后下）]。水煎服，每日 1 剂，分 2 次服。

2. 风热感冒

症状：多见于春季。患者发热较明显，轻微怕风，汗出不畅，头痛，



秘方偏方治百病

流黄浊涕，痰黏，口干而渴，咽喉红肿疼痛，舌红。

治则：辛凉解表，宣肺清热。

方药：银翘散 [金银花 15 克、连翘 10 克、桔梗 10 克、淡竹叶 10 克、生甘草 10 克、荆芥穗 10 克、淡豆豉 15 克、牛蒡子 15 克、鲜芦根 10 克、薄荷 10 克（后下）]。水煎服，每日 1 剂，分 2 次服。

3. 暑湿感冒

症状：多发生于夏季多雨时节。患者畏寒、发热，口淡无味，头痛，头胀，腹痛，腹泻，舌苔微腻，脉濡。

治则：清暑祛湿，宣肺解表。

方药：藿香正气散加减 [广藿香 15 克（后下）、黄连 5 克、紫苏 10 克、香薷 10 克（后下）、金银花 15 克、连翘 10 克、白芷 5 克、佩兰 10 克、淡竹叶 10 克、厚朴 10 克、苍术 10 克、神曲 10 克]。水煎服，每日 1 剂，分 2 次服。

4. 体虚感冒

症状：多见于久病或素体虚弱患者。当气候稍微变化就患病。多恶寒发热，头痛，鼻塞，咳嗽痰白，气短无力，苔薄白，脉浮无力。

治则：益气解表，祛痰止咳

方药：参苏饮（党参 15 克、茯苓 15 克、炙甘草 10 克、前胡 5 克、紫苏叶 10 克、桔梗 10 克、葛根 10 克、半夏 5 克、枳壳 10 克、广陈皮 10 克、生姜 5 克、大枣 2 枚）。水煎服，每日 1 剂，分 2 次服。

秘方 偏方

(1) 取生姜 10 克、葱白 7 根。用时水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。适用于风寒感冒。

(2) 取布渣叶 30 克。用时水煎服，每日 1 剂，分 2 次服。适用于暑湿感冒。

(3) 取野菊花 6 克。用时用沸水浸泡 1 小时，煎 30 分钟内服。儿童用量酌减。适用于风热感冒。

(4) 取板蓝根 30 克。用时水煎服，每日 1 剂，分 2 次服。
适用于流行性感胃。

(5) 取广藿香、佩兰各 15 克，薄荷 10 克。用时煮汤以代
饮料。适用于预防和治疗夏日暑湿型感冒。

(6) 取大青叶、板蓝根、贯众各 20 克。用时水煎代茶饮。
适用于预防和治疗流行性感胃。

(7) 取鹅不食草 15 克、葱头 5 个。用时水煎服，每日 1 剂，
分 2 次服。适用于感冒鼻塞。



【日常饮食方】

(1) 白菜汤 大白菜根 3 棵，洗净切片，加大葱根 3 根，煎汤 500 毫
升，加白糖少许趁热服下。或取白菜心 250 克，加白萝卜 60 克，水煎后
加红糖适量，食菜喝汤。适用于风寒感冒。

(2) 薄荷粥 薄荷 15 克切碎，加 100 毫升水捣烂，用纱布绞取汁液。
粳米 50 克，置锅中，加水适量煮粥，粥成后，加入薄荷汁及白糖适量，
再煮沸。调匀食用，每日 2 次，每次 1 碗。病愈即止。适用于风热感冒。

(3) 西瓜番茄露 西瓜瓤 100 克，去籽，备用；番茄 50 克，洗净，
去皮和籽。将西瓜瓤和番茄肉分别用干净纱布包裹，绞挤汁液，然后将等
量的西瓜汁和番茄汁混合在一起，当果汁饮，适量为度。适用于夏季暑热
夹湿型感冒。

(4) 绿豆饮 绿豆 50 克，冰糖 15 克，青茶叶适量。将绿豆捣碎，加入
冰糖、青茶叶，冲入沸水，浸泡 15 分钟后取汤代茶饮。适用于流行性感胃。



【健康生活必知】

(1) 食醋熏蒸防感冒 用时关闭门窗，每立方厘米用 2~10 毫升，用
1~2 倍水稀释后加热熏蒸，每次熏蒸半小时以上，连续 3~6 日，可起到
消毒和预防作用，对患者也有一定的治疗作用。

食醋具有发表，通阳，解毒及退热的作用。

(2) 搓手 由于手拇指根部（医学上称为大鱼际）肌肉丰富，伸开手
掌时，明显突起，占手掌很大面积。大鱼际与呼吸器官关系密切。每日搓





搓，对于改善易感冒体质大有益处。

(3) 按摩鼻翼 两手微握拳，以屈曲的拇指背面上下往返按摩鼻翼两侧。每日上下午按摩 15~30 次，以局部红、热为度。

(4) 穴位按摩 用双手拇指、食指、中指指端（任用一指）按摩鼻道、迎香、鼻流等穴后，再用鱼际穴周围的肌肉发达区揉搓鼻腔两侧由迎香穴至印堂穴的感冒敏感区。按摩涌泉穴和足心，直至发热，使这两个区域的经络通畅，气血运行正常，这样可预防风寒侵入，拒敌于大门之外。

咳嗽

咳嗽是呼吸道对外界刺激的一种反应，它本身和发烧、呕吐一样，对人体具有一定的保护作用。但是这种保护作用有一定限度，超过一定限度对人体不但起不到保护作用，反而会有害，因此要加以控制。咳嗽不仅仅是感冒的表现，许多呼吸系统疾病，如急慢性支气管炎、肺炎、支气管扩张、肺结核、肺癌等疾病都能引起咳嗽。中医认为其病因有内外之分。内因多为肝火、脾虚、痰湿所致，外因以六淫外袭所致。内因所致，多属内伤咳嗽，属慢性病。外因所致者，多属外感咳嗽。无论内因和外因，皆与肺有关，临床均以咳嗽为主症。兼表证者，多为外感咳嗽；无表证者，多为内伤咳嗽。痰多清稀色白为寒，痰多黏稠色黄为热。无论何种咳嗽，都可能互相转化，急性咳嗽失治迁延可转化成慢性咳嗽；慢性咳嗽复受诱因所致又可急性发作。



【中医辨证选方】

1. 风寒咳嗽

症状：一般多发生于冬季，主要表现为咳嗽，痰稀薄白，咽痒，常伴鼻塞，流清涕，喷嚏频频，恶寒头痛，肢节酸痛，舌苔薄白，脉浮紧等。

治则：疏风散寒，宣肺止咳。

方药：金沸草散（荆芥穗 10 克、旋覆花 15 克、麻黄 10 克、炙甘草 6 克、半夏 6 克、赤芍 6 克、前胡 6 克、生姜 10 克、大枣 5 个）。水煎服，每日 1 剂，分 2 次服。

2. 风热咳嗽

症状：一般多见于春季，主要表现为咳嗽不爽，痰黄黏稠，不易咳出，口渴咽痛，鼻流浊涕，伴有发热恶风，头痛，微汗出，舌质红，苔薄黄，脉浮数。

治则：疏风清热，宣肺止咳。

方药：桑菊饮（桑叶 15 克、菊花 15 克、杏仁 10 克、连翘 15 克、薄荷 10 克（后下）、桔梗 10 克、甘草 10 克、苇根 10 克）。水煎服，每日 1 剂，分 2 次服。

3. 燥热咳嗽

症状：多由于秋冬气候干燥而引起，主要表现为干咳无痰，或痰黏稠难出，痰中带血丝，鼻燥咽干，身热口渴，舌尖红，苔薄黄而干，脉细数等。

治则：润肺化痰，生津止咳。

方药：桑杏汤（桑叶 15 克、杏仁 10 克、沙参 6 克、川贝母 6 克、麦冬 6 克、栀子 5 克、梨皮 6 克）。水煎服，每日 1 剂，分 2 次服。

4. 痰热咳嗽

症状：咳嗽痰多，色黄黏稠，难以咳出，甚则喉间痰鸣，发热口渴，烦躁不宁，尿少色黄，大便干结，舌质红，苔黄腻，脉滑数。

治则：清肺泻火，化痰止咳。

方药：清金化痰汤（黄芩 15 克、栀子 6 克、桔梗 6 克、麦冬 10 克、桑白皮 6 克、贝母 6 克、知母 6 克、化橘红 10 克、瓜蒌仁 6 克、茯苓 15 克、甘草 10 克）。水煎服，每日 1 剂，分 2 次服。

5. 痰湿咳嗽

症状：咳嗽多痰，痰白而黏，痰出即咳止，伴有胸脘胀闷，神疲乏力，身重困倦，饮食减少，恶心呕吐，大便时溏，舌苔白腻，脉濡滑。

治则：健脾燥湿，化痰止咳。

方药：二陈汤（半夏 10 克、茯苓 15 克、广陈皮 10 克、甘草 6 克、生姜 5 片、大枣 5 枚）。水煎服，每日 1 剂，分 2 次服。

6. 阴虚咳嗽

症状：久咳不止，干咳少痰或痰中带血，伴有形体消瘦，口燥咽干，声音嘶哑，潮热盗汗，胸部隐痛，舌质红少苔，脉细数。

治则：养阴润肺，化痰止咳。





方药：沙参麦冬汤（沙参 15 克、玉竹 10 克、甘草 10 克、桑叶 10 克、白扁豆 10 克、天花粉 10 克、麦冬 10 克）。水煎服，每日 1 剂，分 2 次服。

7. 气虚咳嗽

症状：咳嗽日久不愈，痰少色白清稀，伴有气喘，声低无力，疲倦畏风，自汗心悸，面色苍白，手足欠温，易患感冒，舌淡苔薄白，脉细弱无力。

治则：补肺益气，化痰止咳。

方药：补肺汤（桑白皮 10 克、熟地黄 10 克、人参 10 克、紫菀 10 克、黄芪 15 克、五味子 5 克）。水煎服，每日 1 剂，分 2 次服。

秘方 偏方

(1) 取化橘红 60 克，生姜 30 克，蜂蜜 250 克。用时先将化橘红、生姜 2 味用水煎煮，15 分钟取煎液 1 次，加水再煎，共取煎液 3 次，合并煎液，以小火煎熬浓缩，至稠黏时，兑入蜂蜜，至沸停火，装瓶备用。每日服 3 次，每次 3 汤匙。适用于风寒咳嗽。

(2) 取丝瓜花 10 克。用时将丝瓜花放入瓷杯内，以沸水冲泡，盖上盖温浸 10 分钟，加热顿服。每日 3 次。适用于风热咳嗽。

(3) 取罗汉果 20 克。用时加水 300 毫升，煮沸 5 分钟即可，分 3~5 次饮，每日 1 剂。适用于风热咳嗽。

(4) 取木棉花 30 克。用时水煎服，每日 1 剂，分 2 次服。适用于痰热咳嗽。

(5) 取百合 15 克。用时泡水，当茶饮。适用于燥热咳嗽。

(6) 取百合 20 克、款冬花 10 克。用时将上料同置沙锅中煎服。饮水食百合，宜晚饭后睡前食用。适用于阴虚咳嗽。

(7) 取佛手、姜半夏各 10 克。用时水煎服，每日 1 剂，分 2 次服。适用于痰湿咳嗽。

(8) 取化橘红 15 克、荆芥 9 克、白前 9 克、桔梗 6 克、紫菀 9 克、百部 9 克、甘草 6 克。水煎服，每日 1 剂，分 2 次服。适用于伤风咳嗽。



【日常饮食方】

(1) 温肺粥 五味子 9 克、干姜 9 克、细辛 3 克、大米 100 克。将 3 味中药洗净，用干净的纱布包好。大米洗净后加入适量清水，再放入用纱布包好的中药，同煮成粥。将粥中的纱布包去掉，分早晚两次食粥。适用于冬季感受风寒引起的咳嗽气喘，痰色稀白者。

(2) 橄榄萝卜饮 青橄榄 400 克、白萝卜 1000 克。先将青橄榄去杂，洗净，盛入碗中，备用。将白萝卜放入清水中浸泡片刻，洗净其外皮，除去白萝卜蒂头及根须，连皮剖开，切成片或条状，与洗净的橄榄同放入沙锅，加水足量，大火煮沸后，改小火煨煮 40 分钟，加少许精盐，拌匀即成。每日 1 剂，随意温服。适用于风热咳嗽。

(3) 冰糖炖雪梨 雪梨 1~2 个，冰糖 50 克。将雪梨去皮、核，与冰糖置瓷杯内，隔水炖至冰糖溶化。食梨饮汁，晚饭后食用。梨子润肺清热、生津止渴，与冰糖同用，增强润肺止咳作用。适用于肺燥咳嗽。

(4) 沙参玉竹莲子百合汤 沙参 50 克，玉竹、莲子、百合各 25 克，鸡蛋 1 个。将沙参、玉竹、莲子、百合洗净，同鸡蛋连壳一起下锅，同炖半小时，取出鸡蛋除壳，再同炖至药物软烂。食鸡蛋饮汤，可加糖调味。适用于肺燥干咳。

(5) 荸荠百合羹 荸荠（马蹄）30 克、百合 1 克、雪梨 1 个、冰糖适量。将荸荠洗净去皮捣烂，雪梨洗净连皮切碎去核，百合洗净，三者混合加水煎煮，后加适量冰糖煮至熟烂汤稠。温热食用。适用于痰热咳嗽。

(6) 山药沙参汤 山药 50 克、北沙参 10 克、白果 3 颗、大枣 15 克、生姜 3 片。将山药去皮，切成小块与上药加水适量，用武火煮沸，再用文火煮约 1 小时即可。吃枣饮汤。适用于阴虚咳嗽。



【健康生活必知】

〈咳嗽饮食禁忌误区〉

❶ 误区一：滥用抗生素

咳嗽最常见于感冒，而感冒的罪魁祸首多是病毒。抗生素类药物主要是针对细菌感染，对病毒无效。咳嗽时滥用抗生素非但改善不了症





状，反而会促使细菌产生耐药性，当真正发生感染时，药物就有可能失去疗效。

误区二：一咳就用药

人体的呼吸系统受到病原菌的感染时，呼吸道内的病菌和痰液均可通过咳嗽被排出体外。如患气管炎、肺炎等疾病时，呼吸道会存有大量痰液，这时就不宜使用镇咳药，否则会因咳嗽停止而将痰留在呼吸道内，使炎症扩散；一般应选用祛痰药，如氯化铵、碘化钾、痰咳净等。

误区三：食橘子止咳

许多人认为橘子是止咳化痰的，于是让患咳嗽患者多吃橘子。实际上，橘皮确有止咳化痰的功效，但橘肉反而生热生痰。而一般病人不可能不吃橘肉只吃橘皮。

误区四：忽视饮食调护

俗话说：“三分治，七分养”。咳嗽的治疗宜加强饮食调护，注意食补养肺。可以适当进食一些养阴生津之品，如百合、蜂蜜、梨、莲子、银耳、葡萄，以及各种新鲜蔬菜等柔润食物，少吃辛辣燥热之品。银耳大米粥、莲藕大米粥、山药大米粥、大枣银耳羹，调入适量白糖或冰糖都是咳嗽时很好的食疗方。

肺炎

肺炎是由多种病原体（如细菌、病毒、真菌、寄生虫等）引起的肺实质炎症，其他如放射线、化学、过敏因素等亦能引起肺炎。临床主要症状为寒战、高热、咳嗽、咳痰、胸痛等。肺炎四季皆可发病，而多发于冬春两季。青壮年多见，男多于女。本病若及时诊治，预后良好。肺炎属中医“风湿”、“咳嗽”、“肺热病”等范畴。



【中医辨证选方】

1. 风热袭肺

症状：发热畏寒，头痛咽痛，咳嗽，痰黄黏，胸痛不适，舌边尖红，