

温梦霞◎编著

CHUAN SHI

QI XIAO
PIAN FANG

传世

名方
集腋



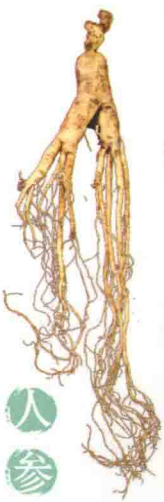
汇集千百年民间偏方 为全家保驾护航
常见病症分科指导，简单速查，方便有效。
体例简明，内容丰富，适合每一位关注健康的养生人士。

奇效偏方



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



人参

人参能大补元气，复脉固脱，为拯危救脱要药。适用于因大汗、大泻、大失血或大病、久病所致元气虚极欲脱，气短神疲，脉微欲绝的重危证候。

龙胆草

除胃中伏热，时气温热，热泄下利，去肠中小虫，益肝胆气，止惊惕。凡肝肾肾有余之火，皆其所宜。



红花

气味甘，温，无毒。《别录》曰：主治女子赤白沃，安胎，止吐血、鼻衄，令人肥健。



酸枣仁

《本经》：主烦心不得眠，今医家两用之，睡多生使，不得睡炒熟，生熟便尔顿异。

黄芩



《说文》作釜，谓其色黄也。或云：芩者，黔乃黄黑之色也。

灵芝



皆以五色生于五岳。诸方所献，白芝未必华山，黑芝又非常岳，且芝多黄白，稀有黑青者。然紫芝最多，非五芝类。

温梦霞◎编著

CHUAN SHI

QI XIAO

PIAN FANG

传世



奇效偏方



汇集千百年民间偏方 为全家保驾护航

常见病症分科指导，简单速查，方便有效。

体例简明，内容丰富，适合每一位关注健康的养生人士



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

传世奇效偏方 / 温梦霞编著 . — 福州 : 福建科学技术出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-5335-4787-5

I . ①传… II . ①温… III . ①土方 - 汇编
IV . ① R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 120888 号

书 名	传世奇效偏方
编 著	温梦霞
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	北京天正元印务有限公司
开 本	710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张	26
图 文	416 码
版 次	2015 年 7 月第 1 版
印 次	2015 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4787-5
定 价	29.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目录

CONTENTS

第一章

常见疾病老偏方， 由内而外保健康

- 1 咳嗽
- 10 咯血
- 13 感冒
- 23 咽炎
- 25 支气管炎
- 35 哮喘
- 43 肺炎
- 47 肺气肿
- 51 肺结核
- 59 肺源性心脏病
- 62 高血压
- 72 低血压
- 78 冠心病
- 87 心绞痛
- 90 心力衰竭
- 94 风湿性心脏病



95 中风后遗症
97 阿尔茨海默病
100 呃逆
104 消化不良
111 急性胃肠炎
113 慢性胃炎
120 胃、十二指肠溃疡
125 胃下垂
130 便秘
135 腹泻
140 痢疾
145 慢性结肠炎
147 阑尾炎
149 肝炎
160 脂肪肝
163 肝硬化
168 尿血
169 急性肾炎
170 慢性肾炎
171 肾盂肾炎
172 膀胱炎
174 泌尿系结石
177 贫血

179 糖尿病
186 高脂血症
189 痛风
191 肩周炎
193 类风湿关节炎
195 风湿性关节炎
199 跌打损伤
202 烧烫伤
205 蜂蜇伤

207

第二章

皮肤问题太尴尬， 巧用偏方消灭它

207 皮肤瘙痒症
209 疖
210 疔疮
212 湿疹
214 带状疱疹
216 荨麻疹
219 白癜风
222 痱子
225 冻疮

- 229 痤疮
- 234 脂溢性皮炎
- 235 酒渣鼻
- 236 手足皲裂
- 238 头皮瘙痒、头皮屑过多
- 240 白发症
- 242 斑秃
- 243 脱发

244

第三章

五官疾病小偏方， 常见问题一扫光

- 244 沙眼
- 246 青光眼
- 248 白内障
- 250 夜盲症
- 252 角膜炎
- 255 耳痛、耳痒
- 256 耳鸣
- 258 中耳炎
- 260 鼻干、鼻痒、鼻痛
- 262 鼻出血





- 264 鼻炎
- 267 口臭
- 269 口腔溃疡
- 271 牙龈肿痛
- 275 牙周炎
- 277 龋齿
- 278 嘴唇干裂

280 第四章

孩子生病别紧张， 偏方也能帮上忙

- 280 小儿感冒
- 282 小儿百日咳

- 284 小儿肺炎
- 285 小儿厌食
- 287 小儿食积
- 289 小儿腹泻
- 291 小儿蛔虫病
- 292 小儿流涎
- 294 流行性腮腺炎
- 300 小儿水痘
- 301 小儿麻疹
- 302 小儿惊风
- 305 小儿夜啼
- 306 小儿遗尿

308 第五章

女性疾病找偏方， 解决难言烦心事

- 308 外阴瘙痒
- 311 白带异常
- 314 月经不调
- 317 闭经
- 319 痛经
- 322 阴道炎

- 324 宫颈糜烂
- 325 宫颈炎
- 329 盆腔炎
- 331 子宫脱垂
- 334 乳腺炎
- 337 乳腺增生
- 339 不孕症
- 341 先兆流产
- 343 习惯性流产
- 346 妊娠呕吐
- 348 产后恶露
- 350 产后缺乳
- 353 女性性冷淡
- 356 女性更年期综合征

359

第六章

男性疾病多困扰， 偏方助力显阳刚

- 359 遗精
- 362 早泄
- 364 阳痿
- 367 前列腺炎



- 369 包皮龟头炎
- 372 睾丸炎
- 374 阴囊湿疹
- 375 不育症
- 378 男性性欲低下
- 381 男性更年期综合征

- 397 食欲不振
- 399 疲劳
- 401 免疫力低下

405 **附录**

流传千百年的15个 经典偏方

383 **第七章**

身体虚弱亚健康， 中医偏方调理良

- 383 失眠
- 385 头痛
- 388 眩晕
- 390 健忘
- 393 神经衰弱
- 395 精神抑郁



**编者
公告**

本书旨在为广大读者提供医疗保健参考，并非医疗手册。书中所提供的信息不能完全代替医生的诊疗和处方。如果您怀疑自己身患疾病，建议参考本书所列药方并在医生的指导下治疗。尤其对少数有毒性的药物如巴豆、轻粉等，须在医生的指导下应用。

本书个别方中所用药物涉及国家重点保护野生动物，如犀角、羚羊角、穿山甲、麻雀脑等，在实际应用中应使用自然淘汰品、养殖品或替代品。

由于本书药方的收集，参考和借鉴的古今文献较多，不便一一列出，仅在此表示感谢。

咳嗽

咳嗽是肺系疾病的主要症状之一，是由于异物、刺激性气体、呼吸道内的分泌物等刺激呼吸道黏膜而引起的，是人体的一种保护性反射动作。多见于老人和幼儿，尤以秋冬季节为多。日常生活中可用以下偏方对其进行治疗与预防。但如果咳嗽严重时，则一定要及时治疗，否则会引起一系列并发症。

方一 枇杷叶汁

- 【配方】 枇杷叶适量。
- 【制法】 将枇杷叶洗净，用开水冲泡。
- 【用法】 每次30毫升，每日3次。
- 【功效】 清肺止咳。适用于感冒引起的咳嗽不止。

方二 玉米须陈皮剂

- 【配方】 玉米须30克，陈皮10克。
- 【制法】 将玉米须与陈皮一起放入锅中，加入适量清水，煎煮取汁即可。
- 【用法】 直接饮用。
- 【功效】 止咳化痰。有助缓解咳嗽引起的不适。

方三 百合枇杷茶

- 【配方】 鲜百合、枇杷、莲藕各30克，红糖适量。
- 【制法】 将莲藕洗净切片；枇杷去核，与百合、藕片同煎取汁，调入适量红糖。
- 【制法】 代茶频饮。
- 【功效】 润肺止咳。此茶饮适合肺热咳嗽。

方四 川贝苹果汤

【配方】苹果1个，川贝母末10克，蜂蜜适量。

【制法】将苹果平切盖，挖出苹果心，放入川贝母末、蜂蜜，将盖盖好，用牙签固定，隔水炖2个小时取出即可。

【用法】不拘数量，随时饮用。

【功效】滋阴润燥，化痰止咳。适用于咳嗽不止。

方五 鱼腥草杏桔茶

【配方】鱼腥草30克，桔梗10克，苦杏仁9克。

【制法】将以上3味药材加水煎汤，去渣取汁。

【用法】每日1剂。

【功效】疏风清热，宣肺止咳。适用于咳嗽不爽，痰黄黏稠，不易咳出等。

方六 枳实薤白桂枝汤

【配方】枳实、厚朴、瓜蒌各12克，薤白9克，桂枝6克。

【制法】厚朴、枳实加水先煎，稍后加入瓜蒌、薤白、桂枝一同煎汤取汁。

【用法】每日1剂，分2次服。

【功效】祛痰下气。适用于咳嗽。

方七 沙参麦冬汤

【配方】沙参、麦冬各9克，玉竹6克，冬桑叶、生扁豆、天花粉各4.5克，生甘草3克。

【制法】将上述药材以水煎煮，取药汁。

【用法】每日1剂，分2次服。

【功效】清养肺胃，生津润燥。适用于肺胃津液不足引起的咳嗽。

方八 陈皮茶

【配方】陈皮10克，红糖适量。



鱼腥草

【制法】陈皮洗净，放入杯内，冲入开水，过滤取汁，加红糖调匀。

【用法】随时饮用。

【功效】止咳化痰。适用于胸腹胀满、食欲不振、消化不良、呕吐、咳嗽痰多等。

方九 乌龙冬瓜茶

【配方】冬瓜皮25克，山楂肉20克，乌龙茶5克。

【制法】将冬瓜皮和山楂肉放入砂锅中，加适量水煎煮20分钟左右即可。将乌龙茶放入茶壶中，沸水冲泡，最后将两者混合即可。

【用法】每日1剂，分3次饮用。

【功效】清热解毒，生津止渴。此茶适用于咳嗽引起的不适。

方十 藕汁蜜饮

【配方】藕根、蜂蜜各适量。

【制法】将藕根研磨后用纱布绞汁，加适量蜂蜜饮用。

【用法】每次1杯，连服3日。

【功效】清热润肺除燥。适用于咳嗽痰多。

方十一 桔梗茶

【配方】干桔梗10克，千日红5克，蜂蜜适量。

【制法】将干桔梗和千日红放入热开水中，浸泡10分钟左右，过滤取汁，加入适量蜂蜜调味即可。或者用纱布袋将桔梗和千日红装起来做成茶包，每次用沸水冲泡饮用。

【用法】代茶饮用。

【功效】利咽宣肺，化痰排脓。无论是风寒感冒还是风热感冒都可饮用，尤其适用于咳嗽痰多者。

方十二 红糖生姜枣汤

【配方】红糖、大枣各30克，鲜生姜15克。

【制法】鲜生姜、大枣、红糖三者加水煎煮，直至药汁液减为一半。

【用法】顿服，服后出微汗即愈。

【功效】驱风散寒。适用于伤风咳嗽等。

【备注】顿服：即将一剂煎好的汤药一次性服完。

方十三 麻黄萝卜蜂蜜饮

【配方】麻黄2克，白萝卜1个，蜂蜜30克，白胡椒5粒。

【制法】将白萝卜洗净，切片，放入碗内，倒入蜂蜜及白胡椒、麻黄共蒸半小时。

【用法】趁热顿服，卧床见汗即愈。

【功效】发汗散寒，止咳化痰。适用于风寒咳嗽。

方十四 银耳茶

【配方】银耳20克，绿茶5克，冰糖适量。

【制法】将银耳洗净，加水与适量冰糖（勿用绵白糖）炖熟。绿茶泡5分钟，取汁，放入银耳汤中搅拌均匀服用。

【用法】每日1剂。

【功效】滋阴润燥，补肺益气，止咳化痰，消痰祛火。适用于肺阴不足引起的干咳。

方十五 沙参粥

【配方】北沙参15克，粳米50克。

【制法】将北沙参水煎至100~150毫升，去渣取汁，再加入粳米及400毫升清水，煮成粥即可。

【用法】佐餐食用。

【功效】润肺养阴，清热养阴，止咳化痰。适用于肺胃阴虚咳嗽者。

方十六 芝麻冰糖饮

【配方】黑芝麻15克，冰糖适量。

【用法】黑芝麻与冰糖放于碗中，用开水冲饮。

【功效】润肺生津。适用于夜嗽不止、咳嗽无痰等。

方十七 冰糖香蕉

【配方】香蕉2根，冰糖适量。

【制法】香蕉去皮后加冰糖，隔水蒸熟。

【用法】每日服2次。

【功效】清热润燥。适用于肺燥咳嗽。



陈皮

方十八 桑白皮茶

【配方】桑白皮20克，陈皮10克。

【制法】将桑白皮、陈皮用清水洗净，然后置于砂锅中，加适量水煎沸20分钟。或者将药材切碎，加沸水冲泡，可续冲。

【用法】代茶温饮。每日1剂，药渣可再煎服。

【功效】清肺泻热，理气化痰。适用于因吸烟所致的咳嗽、咳痰等。

方十九 侧柏叶粥

【配方】侧柏叶10克，粳米100克，白砂糖少许。

【制法】将侧柏叶水煎取汁，加粳米煮粥，待熟时调入白砂糖，再煮沸即成。

【用法】每日1剂。

【功效】凉血止血，祛痰止咳。适用于血热妄行所致的各种出血、肺热咳嗽等。

方二十 橘皮茶

【配方】干橘皮15克（鲜品30克）。

【制法】将干橘皮清洗干净，用温水浸泡20分钟，切细丝，放入杯中，冲入沸水，闷泡2分钟后即可饮用。

【用法】代茶饮，每日1~2剂。

【功效】芳香健脾，调中理气，燥湿化痰，镇咳止呕。适用于痰湿咳嗽。

方二十一 鸭蛋银耳汤

- 【配方】 银耳15克，鸭蛋1枚，冰糖适量。
- 【制法】 银耳泡发与冰糖共煮，水沸后打入鸭蛋煮至熟透。
- 【用法】 每日2次。
- 【功效】 滋阴清肺，止渴生津。适用于咳嗽。

方二十二 鸡胆方

- 【配方】 鸡胆1个，冰糖适量。
- 【制法】 取鸡胆晾干研末，分2次兑冰糖水服。
- 【用法】 每日1次。
- 【功效】 清肺热，止咳。适用于咳嗽。



方二十三 白茅根桔梗饮

- 【配方】 白茅根60克，桔梗9克。
- 【制法】 将上述药材用水煎煮，滤渣，取汁。
- 【用法】 每日3次。
- 【功效】 止咳祛痰，宣肺排脓。适用于上呼吸道感染引起的咳嗽。

方二十四 黄芪红参米壳汤

- 【配方】 黄芪30克，红参20克，乌梅15克，米壳10克，生姜3片。
- 【制法】 将上述药材用冷水浸泡25分钟后再用水煎取汁即可。
- 【用法】 每日1剂。
- 【功效】 具有健脾，敛肺止咳的功效。适用于咳嗽。

方二十五 紫菀百合汤

- 【配方】 蜜紫菀10克，蜜桑白皮9克，蜜百合、前胡各6克，莱菔子4.5克，冰糖适量。

【制法】将除冰糖外的所有药材用水煎煮，去渣，再加入冰糖溶化即可。

【用法】每日早、晚各服1剂。

【功效】清热化痰，止咳。适用于肺燥咳嗽。

方二十六 荸荠萝卜芦根方

【配方】荸荠5枚，白萝卜130克，芦根12克。

【制法】将上述药材用水煎煮，滤渣，取汁，

【用法】每日1剂，分早、晚2次服。

【功效】清热解毒，滋阴润肺。适用于秋燥咳嗽。

方二十七 芹菜根陈皮方

【配方】芹菜根1把，麦芽糖30克，陈皮9克。

【制法】将麦芽糖放入锅内化开；另将余药炒至微焦，再水煎取汁。

【用法】将药汁和麦芽糖同时服用。

【功效】止咳祛痰。适用于咳嗽痰喘。

方二十八 桑叶方

【配方】嫩桑枝、嫩桑叶各60克。

【制法】将上述药材以水煎煮，滤渣，取汁。

【用法】每日1次，连服数日。

【功效】发散风热，清肺止咳。适用于风热引起的咳嗽。

方二十九 白萝卜茶叶饮

【配方】茶叶5克，白萝卜100克。

【制法】将茶叶用开水冲泡取汁；再将白萝卜洗净切片，置于锅中煮烂，倒入茶汁即可饮用。

【用法】每日2次。

【功效】清热生津，化痰止咳。适用于气管炎咳嗽及多痰。

方三十 灯笼草杏仁汤

- 【配方】灯笼草20克，杏仁10克。
- 【制法】将上述药材用水煎煮，滤渣，取汁。
- 【用法】每日1剂。
- 【功效】适用于干咳。



方三十一 醋蒜泥方

- 【配方】紫皮蒜30克，醋60毫升。
- 【制法】将紫皮蒜去皮捣烂，加醋煮。
- 【用法】饭后服，每日1次。
- 【功效】解毒镇咳。适用于咳吐脓血痰等。

方三十二 鸡蛋鱼腥草方

- 【配方】鸡蛋1枚，鱼腥草30克。
- 【制法】将鱼腥草洗净浓煎取汁，用煮沸的药汁冲鸡蛋1枚。
- 【用法】顿服，每日1次。
- 【功效】清热，养阴，解毒。适用于干咳。

方三十三 百合款冬花汤

- 【配方】百合60克，款冬花15克，冰糖适量。
- 【制法】将上述药材以水煎煮，滤渣，取汁。
- 【用法】空腹服用。
- 【功效】养阴润肺。适用于干咳、燥咳、咽干喉痛、久咳不愈、肺结核咳嗽等。

方三十四 鸡蛋五味子方

- 【配方】鸡蛋20枚，五味子500克。
- 【制法】先将五味子浓煎取药汁，另加水3大碗再煎，滤取汁，将两次药汁混合，