

便秘怎么办？

每日用新鲜菠菜500克，洗净切成小段。猪血250克，切成小块。加水适量，煮汤，调味服用。

一病多偏方

针对一种病症有多个偏方
分类明确，方便查阅，安全可靠

程乐卿
主编

咳嗽怎么办？

用白酒1两调生鸡蛋1个，然后蒸成蛋羹，不加任何佐料吃下。1日1次，不拘早晚，空腹服用，连吃7日。

治牙痛的小偏方

核桃仁50克，白酒100克。将酒煮开后，把核桃仁放入浸泡，用碗盛放，上面盖严。待凉时，取出核桃仁慢慢嚼碎。

治脚气的小偏方

将萝卜（红白萝卜均可）切碎熬汤，用汤泡脚30分钟，每日一次，连续一星期即愈。

巧方治关节炎
韭菜根100克，辣椒10克，食盐30克。水煎后，洗患处，每日2~3次，每次洗10~15分钟，一般用药后2~3天疼痛减轻。



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

一病多偏方

程乐卿 主编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

一病多偏方 / 程乐卿主编. —青岛:青岛出版社,2015.1

ISBN 978-7-5436-9911-3

I. ①一… II. ①程… III. ①土方-汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 291872 号

- 书 名 一病多偏方
主 编 程乐卿
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (兼传真) 0532-68068026
责任编辑 曹永毅 E-mail: cyyx2001@sohu.com
责任校对 江伟霞
装帧设计 亓鹏举
照 排 青岛双星华信印刷有限公司
印 刷 青岛星球印刷有限公司
出版日期 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷
开 本 16 开(710mm×1000mm)
印 张 13.5
字 数 230 千
书 号 ISBN 978-7-5436-9911-3
定 价 29.80 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话:0532-68068638

序

先生智远自幼习医，矢志笃学，尤爱中医，热衷药理，年逾九十，乐此不疲；每发现治病良方、养生之道、健康诀窍便如获至宝，悉心摘录，以传后世。

先生为人宽厚包容，坦荡如砥，虽一生坎坷，艰苦备尝，然能随遇而安，坦然处之，从不怨天尤人，实乃长寿之道也。

所选偏方，按病归类，便于查阅；药材可寻、疗法简单、省时省钱，使用得当，便可消除烦恼，祛病健身。所选健康居家小常识，资料翔实，简单实用，实为家庭所必需。

现将此书公之于世，福泽世人，传之后世，以慰先生，幸甚至哉，是以为序。

程乐卿

于建飞书斋

目 录

消化系统

肝炎·····	1
胃痛·····	2
慢性胃炎·····	5
胃溃疡·····	6
十二指肠溃疡·····	8
胃下垂·····	9
胃酸过多·····	9
肠炎·····	10
痢疾·····	12
便秘·····	14
腹泻·····	17
痔疮·····	20
疝气·····	22
腹胀·····	22
胆结石·····	23
肛痿肛裂·····	24
阑尾炎·····	24
胆囊炎·····	25

消化道出血·····	26
伤食·····	27
呃逆·····	28
呕吐·····	29

呼吸系统

支气管炎·····	30
哮喘·····	31
咽喉炎·····	35
咽痛、喉痛·····	39
气管炎·····	40
感冒·····	43
咳嗽·····	46
腮腺炎·····	50
扁桃体炎·····	51
肺气肿·····	52
音哑·····	53
咯血·····	53

心脑血管

心绞痛·····	54
高血压·····	56
低血压·····	61
高血脂·····	61
冠心病·····	64
贫血·····	65
血小板减少·····	66
动脉硬化·····	67
脑血栓·····	68
静脉炎·····	68
脉管炎·····	69
心衰、心悸·····	70

皮 肤

湿疹·····	71
荨麻疹·····	74
皮炎·····	75
毛囊炎·····	77
手足癣·····	78
牛皮癣·····	81
头癣·····	83
灰指甲·····	83

花斑癣·····	84
甲沟炎·····	84
脚气·····	85
鸡眼·····	87
头皮屑·····	89
痱子·····	90
褥疮·····	92
痤疮·····	93
黄水疮·····	94
冻疮·····	95
带状疱疹·····	96
扁平疣·····	98
皮肤瘙痒·····	99
皮肤溃疡·····	101
脱发·····	102
少白头·····	105
黄褐斑·····	106
雀斑·····	107
老年斑·····	107
手掌脱皮·····	108
腋臭·····	109
风疹·····	109
老烂腿·····	110
丹毒·····	110
白癜风·····	111

骨骼、关节、筋、四肢

关节炎·····	112	干眼症·····	132
关节痛·····	115	麦粒肿·····	133
肩周炎·····	116	白内障·····	134
骨刺·····	117	老花眼·····	134
痛风·····	118	鼻出血·····	135
骨质增生·····	119	鼻炎·····	136
足跟痛·····	121	中耳炎·····	139
抽筋·····	122	耳鸣·····	140
手足麻木·····	122	耳聋·····	142
扭伤·····	123	口腔溃疡·····	143
颈椎病·····	124	口臭·····	147
腰、腿痛·····	125	口干·····	148
骨质疏松·····	126	口腔扁平苔藓·····	149
老寒腿·····	127	唇裂·····	149
老人足肿·····	128	牙周炎·····	150
落枕·····	128	牙痛·····	151
		蛀牙·····	154

妇女、小儿

五 官

红眼病·····	129	乳痛·····	155
青光眼·····	130	乳腺增生·····	156
睑缘炎·····	131	乳腺炎·····	157
夜盲症·····	132	产后腹痛·····	158
		产后缺乳·····	158

恶露不尽·····	159
月经不净·····	160
白带过多·····	160
痛经·····	161
闭经·····	162
子宫脱垂·····	163
更年期综合征·····	164
小儿腹泻·····	166
小儿湿疹·····	167
小儿哮喘·····	168
百日咳·····	169
小儿急慢惊风·····	170
小儿尿频·····	171
小儿遗尿·····	172
小儿便秘·····	172
多动症·····	173
小儿肺炎·····	174
小儿厌食·····	174

分泌系统

糖尿病·····	175
甲状腺肿大·····	180

泌尿生殖

尿道炎·····	181
尿路结石·····	182
尿频·····	182
尿失禁·····	185
遗尿·····	186
乳糜尿·····	187
血尿·····	187
肾炎·····	188
肾结石·····	190
前列腺炎·····	190
前列腺增生肥大·····	192
膀胱炎·····	193

神经系统

头痛·····	194
头晕·····	197
神经衰弱·····	199
失眠·····	201
老年痴呆·····	203
癫痫·····	205

消化系统

肝炎

方 1: 大头菜籽适量, 晾干、研末, 以开水调服, 每次服用 15 克。

方 2: 将南瓜蒂去掉, 以手工或机械将南瓜粉碎成稀浆, 用网过滤, 待滤液自然沉淀后, 次日倾尽清水, 取出晒干, 并压碎成粉备用。每日冲食数次, 可长期食用。对慢性肝炎、肝硬化有一定的疗效。

方 3: 蒲公英 40~60 克 (鲜品 60~90 克), 粳米 50~100 克。取干蒲公英或鲜蒲公英 (带根) 洗净, 切碎, 煎取药汁, 去渣, 入粳米同煮为稀粥, 以稀薄为好。每日 2~3 次, 稍温服。3~5 天为一个疗程。

方4: 取马鞭草 500 克制成煎液 800 毫升,成人每次口服 40~50 毫升,小儿服 20~30 毫升,均日服 3 次。服药后有些患者有夜汗现象,这类患者黄疸消退比较迅速;个别患者有轻度腹痛或腹泻,但可自行消失。

方5: 泥鳅入药,具有多种药效。泥鳅味甘性平,有补中益气、祛湿去邪之功效,可治疗慢性肝炎。用高温将泥鳅烘干研成细末,每次服 10~15 克,日服 3 次,对治疗肝炎有辅助作用。

方6: 茯苓粉 30 克,粳米 100 克,红枣 20 枚。先将红枣文火煮烂,连汤放入粳米粥内,加茯苓粉再煮沸即成。每日服两次,可酌加红糖。健脾补中,利水渗湿,安神养心。适用于慢性肝炎。

胃痛

方1: 生姜 30 克,红糖适量。先将生姜洗净,切片,用醋浸泡 24 小时,每服 3 克加入红糖,沸水冲泡,加盖浸片刻。代茶频饮,温中、健胃、止呕。主治胃脘疼痛、翻胃呕吐、食欲缺乏。

方2: 花椒 1.5 克,老姜 4.5 克。水煎服,主治受寒胃痛。

方3: 黄连(炒炭)6克,黄柏(炒炭)3克,大黄(炒炭)4.5克,乳香9克,干姜2.4克,共研细末备用。胃痛不出血,每次服0.6~0.9克;胃痛出血,每次服1.5~3克;大量出血,每次服6~9克,白开水温服,每日3次,或每隔3小时服1次。本方治胃脘痛、胃出血、吞酸、呕吐等症。

方4: 鲫鱼1条(约250克),去鳞、鳃及内脏,洗净,生姜30克洗净,切片,橘皮10克,胡椒3克,共包扎在纱布内填入鲫鱼肚中,加水适量,文火煨熟,加食盐少许,空腹吃鱼喝汤,几次即愈。

方5: 取新鲜香菜50~100克,洗净捣烂取汁,或再加白萝卜汁1匙,顿服,对于老年人胃痛伴有怕冷者效果尤佳。一般服1~2次,不能久服。

方6: 小茴香10克,干姜10克,薄荷6克,甘草6克,共研细末,另加小苏打120克混匀。在胃痛难忍时服3克,预防胃寒气痛,可于饭前服2克。

方7: 用拇指揉按,定位转圈36次,两手交替进行,疼痛发作时可增至200次。此法可健胃行气,解痉止痛。

方8: 葱头30克,生姜15克。共捣烂炒热,装布袋熨胃部。

方 9: 以两手拇指端部点按足三里穴,平时 36 次,痛时可揉 200 次左右。手法可略重。

方 10: 两手交叉,男右手在上,左手在下;女左手在上,右手在下。以肚脐为中心揉按腹部划太极图,顺时针 36 圈,逆时针 36 圈。本法可止痛消胀,增进食欲。

方 11: 佛手 20 克,先加水,煎汤后去渣取汁,再与粳米 100 克煮粥。粥成时加红糖适量(也可不加)。每日分两次食用,治慢性胃炎所致胀气、疼痛等症。

方 12: 大枣 7 个去核,丁香 40 粒研末并分成 7 等份装入枣内,炒熟后分别研成细末,每次 1 份(一个枣),日服两次,温开水冲服,轻者一个疗程,重者两个疗程见效。

方 13: 韭菜籽 30 克,蜂蜜 30 克。先将韭菜籽研极细末再以蜂蜜为丸,早晚空腹服 10 克。

方 14: 黄瓜萼藤一大把,用水煎成浓汁一大碗于胃痛剧烈时口服。

方 15: 青木香研细末,每服 3 克,适用于胃痛气滞症。

方 16: 取鸡蛋壳烤焦,研为末,早晨用米汤或用酒服,疗效佳。

方 17: 乌贼骨、贝母等份研细末,每次服 3 克,适用于胃痛泛酸。

慢性胃炎

方 1: 取芝麻适量,洗净、炒熟;蜂蜜适量,煮沸后保存备用。食用时,取芝麻两汤匙,蜂蜜一汤匙(或以一次能吃完为度),拌匀后,细嚼慢咽,香甜可口。一日数次。若芝麻放得过久回潮,可放在锅内重炒一次。

方 2: 将新鲜的甘蔗榨汁后,取 15 毫升,再与 15 毫升葡萄酒混合服用。或可以用甘蔗汁 30 毫升与少许生姜汁混匀服用。均每日早、晚各饮 1 次。

方 3: 将大枣炒至外皮微黑,以不焦糊为准,把炒好的枣掰开口子,放杯子里用开水冲泡,一次放 3~4 个,可适量加糖,待水颜色变黄后每日当茶饮用。

方4: 取仙鹤草 50 克,水煎 3 次,每次煎沸 20 分钟取药液,把 3 次药液混合在一起,分 3 次服,3 天一个疗程。

方5: 取新鲜猪肚一个里外洗净,入少量食盐后抓揉两三遍,再用清水洗净备用,将仙人掌两大片去刺、皮洗净,放入猪肚中用高压锅煮 30 分钟,熟烂后食用,连吃三次。

方6: 每次取蒲公英末 10 克,用纱布包紧后放入茶杯中,再用沸水冲泡,当茶饮,每日数次。同时服用香砂养胃丸,每次服一丸,每日服两次。此方适应: 胃脘胀痛、胃纳不佳、胸闷、有暖气等。

胃溃疡

方1: 使用乌贼骨、白芨、三七三种材料,磨成粉末,每天坚持用水冲服,能有效加速胃溃疡伤口愈合,并且会在胃中形成一道保护膜,使胃部难以收到外界刺激。乌贼骨是治疗胃溃疡最好的材料,由于胃溃疡患者的胃黏膜会受到胃酸腐蚀,所以需要乌贼骨来帮助伤口愈合,这种方法也不会对胃部造成任何刺激,是很多胃溃疡患者热捧的偏方。

方2：将两公斤土豆去芽根，切碎捣烂，装入布袋，放在1000毫升清水内反复揉搓，生出一种白色粉质，把液体倒入铁锅煎熬，先武火后文火，使浆汁变成一种黑色膜状物，取出研末，每次饭前服1~2克，每天服3次。

方3：“参苓粥”需人参3~5克（或党参15~20克），白茯苓15~20克，生姜3~5克，红薯半斤，粳米100克。方法：先将人参、生姜切为薄片，把茯苓捣碎，浸泡半小时，煎取两次药汁，再将这两次的煎药汁合并，分早晚两次同红薯（切成薄片）、米煮粥服食。

方4：鹅脚（即鹅爪，也叫鹅蹼子）4个，从膝关节截下，洗净，用开水烫一下，剥下外层老皮扔掉，放锅内加清水煮，不加油盐等任何辅料煮至烂熟，晚睡前吃2个（弃骨），喝汤一半；第二天清晨空腹再吃2个，汤喝尽。

方5：瓦楞子150克，甘草150克。将瓦楞子煅后研细末，甘草焙干后亦研细末，两药混均匀。每次服6克，每日3次，一周为一个疗程。

方6：鸡1只（500克以上），老姜250克。鸡去内脏，洗净，老姜研碎后包以纱布，将姜汁榨出，去姜渣，放入鸡腹中，密盖好，置于加水的锅中，文火炖之，约两个半小时。鸡熟汁浓，将姜汁连同鸡汤喝下。

方7: 韭菜白 300 克,鲜蜂蜜 250 克,鲜猪油 200 克,将前一味药烤干研粉,后两味拌匀成蜜油。每次服蜜油 9 克加韭菜白 6 克,每日 3 次,连用 1~3 周。

方8: 海蜇、大枣各 500 克,红糖 250 克,将它们熬成膏状即可,每日两次,每次 1 匙。

十二指肠溃疡

方1: 将鸡蛋壳滤净打碎,放入铁锅内用文火炒黄(不能炒焦),然后研成细粉,每天一只鸡蛋壳的量,晚上在饭前或饭后用开水吞服,三周之后可见效果。

方2: 取鲜土豆 1000 克洗净,切成细丝,捣烂,以洁净纱布绞汁。将土豆汁放在锅中先以大火、后以小火煎熬至黏稠时,加入等量蜂蜜,再煎至黏稠如蜜时停火,待凉装瓶备用。每次食一匙,每日两次,空腹食用。

方3: 将 500 克豆油熬沸数次,待豆油凉后调入 500 克蜂蜜,每次服一匙,每日三次,数日见效。

胃下垂

方1: 笋鸡(童鸡,以母鸡最好)1只,干姜5克,公丁香4克,砂仁3克。将笋鸡杀死,去毛洗净,保留心、肝、肺。切成小块,加入干姜、公丁香、砂仁(皆研细粉),炖至烂熟。分两次吃完,每3天吃1只。一般1~5只鸡,即可收效。

方2: 红参12克,黄芪30克,母鸡肉500克,放入瓷碗内,加水适量,食盐少许,隔水炖2小时,分早晚两次饮汤吃鸡肉,每周服1剂,连服4~5剂有显著疗效。

胃酸过多

方1: 大枣500克泡发后洗净,鲜姜500克洗净切为薄片,白糖500克,白胡椒50克。将上述四味共入坛内再加入高度(45°~50°)白酒1000克,密封两周后每天饭后用筷子随便夹几片姜、几枚枣嚼食后,再取1小匙药酒饮服。

方2: 红皮鸡蛋1个,白酒(60度)适量,痢特灵24片。将鸡蛋打入碗中,加入白酒,使鸡蛋烧熟,再将鸡蛋皮焙糊研成末。早晨空腹吃蛋,蛋皮用温水送服,再服用痢特灵药(分5天服完)。