

应用千百年的

民间偏方



民间百家千年精华

医治百病千

潘小梅◎编著



取材方便

安全可靠



省钱省力

简单

在我们的日常生活中，常常会遇到一些头疼脑热之类的不适，而往往由于工作忙碌，家务繁多，又觉得这些小毛病没有必要去医院，久而久之，小毛病往往发展成大病才会引起重视。还有一些患慢性病的老人，经常跑医院、吃药，效果并不明显。其实，我们的身边就有一些非常有效的好药材、好疗法，而且，使用起来效验如神，您为何不试一试呢？

本书汇集了流传民间多年、疗效显著的偏方和民间疗法，有些偏方甚至难以用现代医学理论或中医的观点解释清楚，但是，它确实行之有效。这恐怕也是偏方历经千年不衰的原因吧！正所谓小偏方，大疗效，新病旧病一起治，民间偏方是国宝……

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

应用千百年的

民间偏方



潘水梅 编著

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

应用千百年的民间偏方 / 潘小梅编著. -- 石家庄 :
河北科学技术出版社, 2013. 5
ISBN 978-7-5375-5873-0

I. ①应… II. ①潘… III. ①土方—汇编 IV.
①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第095488号



出版发行：河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址：石家庄市友谊北大街330号（邮编：050061）

印 刷：环球印刷（北京）有限公司

经 销：新华书店

开 本：787×1092 1/16

印 张：23.5

字 数：265千字

版 次：2013年6月第1版第1次印刷

定 价：28.80元

前言

在我们的日常生活中，常常会遇到一些头疼脑热之类的不适，而往往由于工作忙碌、家务繁多，又觉得这些小毛病没有必要去医院，久而久之，小毛病往往发展成大病才会引起重视。还有一些患慢性病的老人，经常跑医院、吃药，效果并不明显。其实，我们的身边就有一些非常有效的“好药材”“好疗法”，而且，使用起来效验如神，您为何不试一试呢？

偏方，源于常年的生活经验和中医药知识的积累，有些偏方甚至难以用现代医学理论或中医的观点解释清楚，但是，它确实行之有效。这恐怕也是偏方历经千年不衰的原因吧！

本书收集了流传在民间、中医古籍中的一些行之有效的偏方。这些偏方突出的特点就是“效”（临床或实践验证确实有效）、“简”（药味少，单味，往往不超过5味）、“便”（材料或药材方便买到或找到）、“廉”（材料或药材便宜）。

现在，编者把这些偏方整理出来，希望对每个家庭都有帮助，您可以使用身边的材料，更好地关爱自己的身体，关爱家人，使老年人延年益寿，孩子远离疾病快乐成长，自己健康无忧。

第一章 内科疾病效验偏方

感冒	2	肺结核	31
食疗、药疗.....	2	食疗、药疗.....	31
特效自疗小偏方.....	6	特效自疗小偏方.....	34
咳嗽	9	肺气肿	35
食疗、药疗.....	9	食疗、药疗.....	35
特效自疗小偏方.....	14	特效自疗小偏方.....	36
哮喘	16	胃痛	37
食疗、药疗.....	16	食疗、药疗.....	37
特效自疗小偏方.....	21	特效自疗小偏方.....	43
气管、支气管炎	22	慢性胃炎	44
食疗、药疗.....	22	食疗、药疗.....	44
特效自疗小偏方.....	27	特效自疗小偏方.....	47
肺炎	28	呕吐	48
食疗、药疗.....	28	食疗、药疗.....	48
特效自疗小偏方.....	30	特效自疗小偏方.....	52



胃及十二指肠溃疡.....53

食疗、药疗..... 53

特效自疗小偏方..... 57

胃下垂.....58

食疗、药疗..... 58

特效自疗小偏方..... 60

泄泻.....61

食疗、药疗..... 61

特效自疗小偏方..... 62

痢疾.....64

食疗、药疗..... 64

特效自疗小偏方..... 65

便秘.....66

食疗、药疗..... 66

特效自疗小偏方..... 67

高血压.....69

食疗、药疗..... 69

特效自疗小偏方..... 77

冠心病.....79

食疗、药疗..... 79

特效自疗小偏方..... 85

心律失常.....86

食疗、药疗..... 86

特效自疗小偏方..... 88

低血压.....89

食疗、药疗..... 89

特效自疗小偏方..... 91

肺心病.....92

食疗、药疗..... 92

特效自疗小偏方..... 93

风湿性心脏病.....94

食疗、药疗..... 94

特效自疗小偏方..... 96

充血性心衰、水肿.....97

食疗、药疗..... 97

特效自疗小偏方..... 98

血管硬化.....99

食疗、药疗..... 99

特效自疗小偏方..... 101

心悸.....102

食疗、药疗..... 102

特效自疗小偏方..... 105

肾炎..... 106

食疗、药疗..... 106

特效自疗小偏方..... 112

肾病综合征..... 114

食疗、药疗..... 114

特效自疗小偏方..... 117

尿道炎..... 118

食疗、药疗..... 118

特效自疗小偏方..... 120

膀胱炎..... 121

食疗、药疗..... 121

特效自疗小偏方..... 123

膀胱结石..... 124

食疗、药疗..... 124

特效自疗小偏方..... 126



尿失禁..... 127

食疗、药疗..... 127

特效自疗小偏方..... 129

尿血..... 130

食疗、药疗..... 130

特效自疗小偏方..... 132

脂肪肝..... 133

食疗、药疗..... 133

特效自疗小偏方..... 136

肝炎..... 137

食疗、药疗..... 137

特效自疗小偏方..... 142

胆囊炎..... 143

食疗、药疗..... 143

特效自疗小偏方..... 146

胆结石..... 147

食疗、药疗..... 147

特效自疗小偏方..... 148

胆道蛔虫症..... 149

食疗、药疗..... 149

贫血..... 151

食疗、药疗..... 151

特效自疗小偏方..... 155

白细胞减少症..... 156

食疗、药疗..... 156

特效自疗小偏方..... 159

血友病..... 160

食疗、药疗..... 160

特效自疗小偏方..... 161

糖尿病..... 162

食疗、药疗..... 162

特效自疗小偏方..... 169

甲状腺肿大..... 171

食疗、药疗..... 171

特效自疗小偏方..... 174

神经衰弱..... 175

食疗、药疗..... 175

特效自疗小偏方..... 176

老年痴呆症..... 177

食疗、药疗..... 177

特效自疗小偏方..... 178

眩晕..... 179

食疗、药疗..... 179

特效自疗小偏方..... 179

痛风..... 180

食疗、药疗..... 180

特效自疗小偏方..... 181

帕金森综合征..... 183

食疗、药疗..... 183

特效自疗小偏方..... 184

第二章 外科疾病效验偏方

痔疮..... 186

食疗、药疗..... 186

特效自疗小偏方..... 188

疝气..... 191

食疗、药疗..... 191

特效自疗小偏方..... 192

阑尾炎..... 193

食疗、药疗..... 193

特效自疗小偏方..... 194

脉管炎..... 195

食疗、药疗..... 195

第三章

皮肤疾病效验偏方

带状疱疹.....198

食疗、药疗.....198

特效自疗小偏方.....200

脓疱疮.....201

食疗、药疗.....201

疖.....203

食疗、药疗.....203

癬.....205

食疗、药疗.....205

特效自疗小偏方.....209

蛇咬、蜂蜇伤.....210

食疗、药疗.....210

鸡眼.....213

食疗、药疗.....213

酒渣鼻.....215

食疗、药疗.....215

手足皲裂、乳头皲裂.....217

食疗、药疗.....217

梅毒.....218

食疗、药疗.....218

第四章

骨科疾病效验偏方

颈椎病.....222

食疗、药疗.....222

特效自疗小偏方.....223

骨质增生.....224

食疗、药疗.....224

特效自疗小偏方.....225

骨质疏松.....227

食疗、药疗.....227

特效自疗小偏方.....229

肩周炎.....230

食疗、药疗·····	230
特效自疗小偏方·····	231
腰椎间盘突出·····	233
食疗、药疗·····	233
特效自疗小偏方·····	234
腰肌劳损·····	235
食疗、药疗·····	235

特效自疗小偏方·····	236
足跟痛·····	237
食疗、药疗·····	237
特效自疗小偏方·····	238
骨折·····	239
食疗、药疗·····	239
特效自疗小偏方·····	240

第五章 五官科疾病效验偏方

口疮·····	242
食疗、药疗·····	242
特效自疗小偏方·····	243
咽喉肿痛·····	244
食疗、药疗·····	244
特效自疗小偏方·····	246
扁桃体炎·····	247
食疗、药疗·····	247
特效自疗小偏方·····	249
牙痛·····	250
食疗、药疗·····	250
特效自疗小偏方·····	252

中耳炎·····	253
食疗、药疗·····	253
特效自疗小偏方·····	255
耳聋·····	256
食疗、药疗·····	256
特效自疗小偏方·····	258
睑腺炎·····	259
食疗、药疗·····	259
特效自疗小偏方·····	260
结膜炎·····	261
食疗、药疗·····	261
特效自疗小偏方·····	262

鼻出血.....263

食疗、药疗..... 263

特效自疗小偏方..... 264

鼻炎.....265

食疗、药疗..... 265

特效自疗小偏方..... 266

第六章 肿瘤疾病效验偏方

食管癌.....268

食疗、药疗..... 268

肺癌.....269

食疗、药疗..... 269

特效自疗小偏方..... 270

肝癌.....271

食疗、药疗..... 271

特效自疗小偏方..... 274

胃癌.....275

食疗、药疗..... 275

特效自疗小偏方..... 276

大肠癌.....276

食疗、药疗..... 276

特效自疗小偏方..... 277

乳腺癌.....278

食疗、药疗..... 278

特效自疗小偏方..... 279

子宫癌.....279

食疗、药疗..... 279

特效自疗小偏方..... 280

宫颈癌.....281

食疗、药疗..... 281

特效自疗小偏方..... 281

皮肤癌.....282

食疗、药疗..... 282

特效自疗小偏方..... 283

白血病.....284

食疗、药疗..... 284

特效自疗小偏方..... 286

第七章

儿科疾病效验偏方

小儿感冒发热..... 288

食疗、药疗..... 288

特效自疗小偏方..... 289

小儿腹泻..... 290

食疗、药疗..... 290

特效自疗小偏方..... 291

小儿便秘..... 292

食疗、药疗..... 292

特效自疗小偏方..... 293

小儿肺炎..... 294

食疗、药疗..... 294

特效自疗小偏方..... 295

小儿口腔溃疡..... 296

食疗、药疗..... 296

特效自疗小偏方..... 296

小儿腮腺炎..... 297

食疗、药疗..... 297

特效自疗小偏方..... 298



第八章

女性疾病效验偏方

月经不调.....300

食疗、药疗..... 300

特效自疗小偏方..... 303

痛经.....305

食疗、药疗..... 305

特效自疗小偏方..... 306

闭经.....307

食疗、药疗..... 307

特效自疗小偏方..... 308

不孕.....310

食疗、药疗..... 310

特效自疗小偏方..... 311

乳腺炎.....311

食疗、药疗..... 311

特效自疗小偏方..... 312

乳腺增生.....313

食疗、药疗..... 313

盆腔炎.....315

食疗、药疗..... 315

特效自疗小偏方..... 316

卵巢囊肿.....317

食疗、药疗..... 317



特效自疗小偏方..... 318

阴道炎.....318

食疗、药疗..... 318

特效自疗小偏方..... 320

宫颈炎.....321

食疗、药疗..... 321

特效自疗小偏方..... 323

子宫肌瘤.....324

食疗、药疗..... 324

特效自疗小偏方..... 325

子宫脱垂.....326

食疗、药疗..... 326

特效自疗小偏方..... 327

崩漏.....	328
食疗、药疗.....	328
阴痒.....	329
食疗、药疗.....	329
带下量多.....	331

食疗、药疗.....	331
更年期综合征.....	332
食疗、药疗.....	332
特效自疗小偏方.....	334

第九章 男科疾病效验偏方

慢性前列腺炎.....	336
食疗、药疗.....	336
特效自疗小偏方.....	337
前列腺增生.....	338
食疗、药疗.....	338
特效自疗小偏方.....	341
男性不育.....	342

食疗、药疗.....	342
特效自疗小偏方.....	343

性功能低下.....	344
食疗、药疗.....	344
特效自疗小偏方.....	345

遗精.....	346
食疗、药疗.....	346
特效自疗小偏方.....	347

早泄.....	348
食疗、药疗.....	348
特效自疗小偏方.....	349

阳痿.....	350
食疗、药疗.....	350
特效自疗小偏方.....	354



第一章

内科疾病效验偏方



感冒

食疗、药疗

1 白菜根汤 预防感冒

【配方】白菜根3个，大葱根7个，洗净，水煎5分钟，加白糖趁热饮服。

【功效】大葱性温，味辛，有发表、通阳、解毒、杀虫的功效。此方能预防感冒。

2 萝卜白菜汤 预防感冒

【配方】用白菜心250克，白萝卜60克，加水煎好后放红糖10~20克，吃菜饮汤。

【功效】白萝卜性平，味甘、辛，具有下气消食，除痰润肺的功效。此汤能预防感冒。

3 橘姜茶 治感冒纳差

【配方】橘皮、生姜各10克，加水煎，饮时加红糖10~20克。

【功效】《本草纲目》：“橘皮，苦能泻能燥，辛能散，温能和。”治疗感冒兼有气滞腹满纳差者。生姜性微温，味辛。能解表散寒、温中止呕、温肺止咳、化痰解毒，临床上常用于治疗外感风寒及胃寒呕逆等。

4 口含生大蒜 治感冒初起

【配方】大蒜1瓣。将蒜瓣含口中，慢慢嚼，咽下汁液，无味时吐掉杂质，连嚼2~3瓣即可。

【功效】大蒜可行滞气，暖脾胃，消症积，解毒，杀虫，具有解表杀

毒灭菌之功。治疗感冒初起流清涕咳嗽。

5 姜蒜茶 治感冒无汗恶寒

【配方】大蒜、生姜各15克，切片加水1碗，煎至半碗，饮时加红糖10~20克。

【功效】生姜可发汗解表，温中止呕，温肺止咳，治疗感冒恶寒无汗者。

6 紫苏叶姜糖饮 治风寒感冒（胃肠型）

【配方】紫苏叶15克，生姜5片。生姜、苏叶以沸水冲泡。10分钟即成，加红糖少许。每日2次，趁热服食。

【功效】紫苏味辛，性温。可发汗解表，适用于风寒感冒，对患有恶心、呕吐等症的胃肠型感冒，则更为适宜。

7 葱姜茶 治感冒无汗恶寒

【配方】葱白5根，姜3片，淡豆豉20克，沙锅加水1碗，煎5分钟，趁热喝，服后盖被可助发汗。

【功效】葱白主治感冒风寒，阴寒腹痛，可解表散寒，治疗感冒无汗恶寒者。

8 姜糖饮 治感冒头痛、身痛无汗

【配方】生姜片15克，葱白适量，红糖20克。葱白切成3厘米长的段（共3段），与生姜一起，加水50毫升煮沸3~5分钟，加入红糖即可。趁热一次服下，盖被取微汗。

【功效】生姜片可发汗解表，和中散寒。适用于风寒感冒、发热头痛、身痛无汗者。

9 葱白粥 治风寒感冒

【配方】粳米50克，葱白、白糖各适量。先煮粳米，粳米熟时把切成段的葱白2~3茎及白糖放入即可。每日1次。热服，取微汗。

【功效】可解表散寒，适用于风寒感冒。