



葱白大蒜饮
缓解感冒引起的咽
喉肿痛



小磨香油
治诸碰伤



山楂红糖水
专治血淤型痛经



玉米须烟
提过敏、过敏鼻炎
炎的克星



热利水、止咳平喘、对口腔
溃疡有效



胖大海茶
清肺利咽、痰多由热
湿引起的咽喉干喉



鲜生姜片贴肚脐
减轻寒性、腹泻的恶心

解放军309医院著名营养师
张晔老师又一力作

小偏方 大功效

小病小痛全跑掉



张晔
主编

解放军309医院前营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

老祖宗传下来的小偏方，
关键时刻帮你忙
源自食材，安全管用又省钱

超值赠送
食材相宜相克速查表
家庭必知必备食疗方
彩色拉页

江苏科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

防止碰伤感染

生津养胃，有助于
缓解便秘

解放军309医院**著名营养师**
张晔老师又一力作

小偏方 大功效

小病小痛全跑掉

张晔
编著

解放军309医院前营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

小偏方大功效 / 张晔主编. —南

京: 江苏科学技术出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5537-0093-9

I. ①小… II. ①张… III. ①土方—汇编 IV. ① R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第218451号

小偏方大功效

主 编	张 晔
责 任 编 辑	谷建亚 樊 明
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	张 镜 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京孚嘉印刷有限公司

开 本	718mm×1000mm 1/16
印 张	15
字 数	200000
版 次	2013年1月第1版
印 次	2013年1月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-0093-9
定 价	29.90元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

中国人说到小偏方都有些匪夷所思的感觉。一些常见的或者不常见的普普通通的东西，在被病痛骚扰得烦恼不堪的时候，拿来一试，还真的挺管用，真的挺灵，多年的疑难杂症居然都解决了。在多年的临床实践中，我也用不少的偏方帮患者解决了病痛。

多年前医院来了一个患者，肚大如鼓，到好多医院做了很多次的检查，通过各项指标都查找不出原因。我见到这个病人痛苦的样子，抱着试试看的想法，给他说了个方子，就是用北京的大白萝卜煮水喝。结果过了一周，患者跑来感谢我说，张医生您真是太神了，我这哪都看不好的顽疾被您用一块多钱的白萝卜给治好了。

我的一位亲人，肝硬化导致肝腹水，每天都需要插管排水1000毫升，并且排尿很少，尿液里竟然含蛋白20%，病情十分严重，必须2天输一次液以补充蛋白。我帮她用螺蛳、车前子和大蒜捣成泥敷在脚底涌泉穴上，抹的面积大些（因为脚的皮肤比较厚药液难以渗入）。她敷了2~3天后，就开始有尿了，并且尿液里面不含蛋白，每天插管排水量减少了一半。80多岁的老人了，原来卧床不起，现在已经能自如的行动，更重要的是少了很多痛苦，现在排尿也比较正常，一周输一次蛋白就可以了。

但是，有很多现代人宁愿得个小感冒花几百块钱去医院，也不愿用家里老人传下来的偏方，殊不知这些小偏方，是我们的老祖先积累的宝贵财富，简单方便，收效巨大，并且大多是药食两用的食材，没有副作用，既能缓解不适症状，又能起到食补的作用。

在身体不适的时候，甚至在到医院求医问药的时候，不要忘了我们祖先留下来的宝贝，不要忘了用小偏方试一试，会起到意想不到的效果。

希望我精心收集的这些偏方能帮您起到有病医病，无病健身的功效，给您带来意想不到的惊喜！



绪论	/13
偏方的常见类型及特点	/13
食物偏方为健康加分	/14
使用偏方时的注意事项	/15
Q&A 你对“偏方”究竟误解多深	/16

第1章 生活必备小偏方 日常病痛一扫光

感冒	/18
偏方1 葱姜豆豉饮，缓解伤风感冒有良效	/18
偏方2 薄荷粥，对新感风热者最适宜	/19
偏方3 葱白大蒜饮，预防流感有奇效	/20
偏方4 生姜藕汁，缓解感冒引起的咽喉肿痛	/20
偏方5 鸡蛋酒，改善感冒引起的鼻塞、流涕、咽喉痛	/21
偏方6 滴白萝卜汁，减轻感冒引起的头痛	/21
咽喉痛	/22
偏方1 藕汁蛋清，让咽喉不再难受	/22
偏方2 含漱金银花，咽喉疼痛不用愁	/23
偏方3 米醋金银花膏，改善因咽喉炎所致的咽喉疼痛	/24
偏方4 生丝瓜汁，清热上火、消肿止痛	/25
牙龈肿痛	/26
偏方1 茶叶醋汁，缓解牙齿肿痛	/26
偏方2 穿心莲煮水，凉血消肿	/27



偏方3 白酒花椒，可治风寒牙痛	/28
偏方4 白萝卜末，消除肿痛	/29
偏方5 芥菜杆烧灰，牙龈肿烂不用愁	/29
咳嗽	/30
偏方1 芫荽姜汤，祛痰止咳效果好	/30
偏方2 豆浆饮，润肺宁咳	/31
偏方3 蒸蜂蜜白梨，缓解久咳咽干	/32
偏方4 洋葱糖浆，止咳效果明显	/33
偏方5 烤橘子，缓解因风寒感冒引起的咳嗽	/33
发烧	/34
偏方1 牛蒡汤，清内热的好帮手	/34
偏方2 鱼腥草水，清热解毒的专家	/35
偏方3 热姜可乐，缓解风寒感冒引起的发烧	/36
偏方4 涂抹葱白生姜泥，发汗解热	/36
偏方5 酒精擦腋窝、大腿、颈部，降低体温	/37

呃逆 /38

偏方1 柿蒂黄酒，轻松对付呃逆 /38

偏方2 荔枝烧干，可解顽固性呃逆 /39

偏方3 老刀豆生姜水，缓解虚寒呃逆 /39

咽炎 /40

偏方1 胖大海茶，改善由热证引起的咽痛干咳 /40

偏方2 罗汉果煮水，止咳消炎 /41

偏方3 荸荠汁，减轻咽干喉痛症状 /42

偏方4 糖渍海带，缓解慢性咽炎 /43

口腔溃疡 /44

偏方1 鸡蛋壳内膜，愈合溃疡面 /44

偏方2 烧焦的海带粉末，涂抹口腔炎有效 /45

偏方3 萝卜藕汁漱口，帮助口腔降降火 /45

哮喘 /46

偏方1 盐腌梨，让老年性哮喘不再发作 /46

偏方2 姜汁炖蜜南瓜，控制哮喘 /47

偏方3 丝瓜花蜂蜜饮，止咳平喘 /48

偏方4 白果调蜂蜜，治咳嗽哮喘 /48

偏方5 猪肺萝卜煲，补益肺气 /49

偏方6 蜜蒸南瓜，益气定喘 /50

偏方7 蜂蜜柚子，化痰下气、消肿止喘 /50

偏方8 白果核桃汤，温补肾阳 /51

胃痛 /52

偏方1 土豆蜂蜜汁，缓解胃痛、减少胃酸分泌 /52

偏方2 生姜陈皮水，温中散寒适用于阴虚胃痛 /53

偏方3 热冲咖啡，排除积食消食 /54

偏方4 茉莉花茶，减轻肠胃不适、胃痛 /55

偏方5 饴糖，有效缓解胃痛 /55

贫血 /56

偏方1 阿胶膏，滋阴补血、安胎 /56

偏方2 猪肝菠菜汤，生血养血、润燥滑肠 /57

偏方3 红枣杞子乌鸡汤，益气理血 /58

偏方4 红糖小米粥，滋阴养胃、益血 /59

偏方5 猪蹄花生大枣汤，补血暖身 /59

胃溃疡 /60

偏方1 圆白菜汁，加速溃疡愈合 /60

偏方2 茉莉花粥，适用于老年溃疡病 /61

偏方3 花生牛奶蜂蜜汁，缓解胃溃疡疼痛 /62

偏方4 小白菜汁，通利肠胃，缓解胃溃疡症状 /63

慢性胃炎 /64

偏方1 番茄味荸荠，生津止渴，健胃消食 /64

偏方2 生姜猪肚汤，让慢性胃炎不再来 /65

偏方3 扁豆佛手粥，舒肝理气，和中健脾 /66

偏方4 姜韭牛奶羹，赶走慢性胃炎的绝招 /67

偏方5 萝卜丝饼，清热生津，益脾和胃 /67

便秘 /68

偏方1 醋，生津开胃，有助于消化 /68

偏方2 香油蜂蜜茶，补虚润肠，增进消化 /69

偏方3 芦荟叶汁，泻火解毒，健胃理肠 /70

偏方4 牛奶蜂蜜饮，让排便变得轻松 /71

偏方5 韭菜炒土豆丝，润肠通便 /71

痢疾	/72	水肿	/80
偏方1 桂花酒，有效缓解痢疾	/72	偏方1 红豆鲤鱼汤，有效去除水肿	/80
偏方2 萝卜蜜茶，可治赤白痢疾	/73	偏方2 冬瓜皮汤，改善水肿症状	/81
偏方3 黄连姜汁茶，清热，和胃，止痢	/74	偏方3 芡实老鸭汤，可利水消肿	/82
偏方4 蒜泥马齿苋，主治细菌性痢疾	/75	偏方4 薏米酒，专治下肢浮肿	/83
偏方5 苦瓜汁，有效缓解痢疾症状	/75		
消化不良	/76	头痛	/84
偏方1 山楂麦芽红糖水，促进消化	/76	偏方1 醋蒸荞麦饼，改善神经性头痛	/84
偏方2 鸡内金末，有效促进消化	/77	偏方2 萝卜冰片汁，有效缓解偏头痛	/85
偏方3 无花果白糖水，让脾胃更强大	/77	偏方3 龙眼壳煮水，缓解头晕头痛	/85
腹泻	/78	鼻炎	/86
偏方1 焦米汤，吸附毒素，消食健脾	/78	偏方1 红霉素眼膏，巧治过敏性鼻炎	/86
偏方2 苦瓜藤饮，腹泻的克星	/79	偏方2 白菊花蜂蜜滴鼻，改善慢性鼻炎	/87
偏方3 无花果叶汤，治多年腹泻不愈	/79	偏方3 桃树叶塞鼻，缓解萎缩性鼻炎	/88
		偏方4 玉米须烟，过敏性鼻炎的克星	/88
第2章			
家庭备用小偏方			
磕磕碰碰不用慌			
			
碰伤	/90	骨折	/95
偏方1 小磨香油，治磕碰伤	/90	偏方1 三七酒，促进骨愈合	/95
偏方2 大蒜内膜，防止感染	/91	偏方2 月季花汤，适宜骨折初期	/96
偏方3 南瓜叶粉末，止血消炎	/91	偏方3 黄酒蟹，利关节，治骨折	/97
咬伤	/92	跌打损伤	/98
偏方1 白矾液，治蛇咬伤	/92	偏方1 白酒冲服丝瓜末，减轻胸腹部	跌打损伤 /98
偏方2 蜂蜜葱泥，治蜜蜂蜇伤	/93		
偏方3 鲜桃树叶，治疗狗咬伤	/94	偏方2 栗子泥外敷，缓解跌打损伤所致的	肿痛 /99
偏方4 氯霉素眼药水，蚊虫叮咬不用愁	/94		

偏方3 樟脑酒外涂，活血化淤，消肿止痛 /99

偏方4 三七鸡骨汤，活血通经，化淤消肿 /100

偏方5 焙全蟹，可续筋接骨 /100

腰扭伤 /101

偏方1 冬瓜皮酒，理气，活血，止痛 /101

偏方2 西瓜皮酒，缓解急性腰扭伤 /102

偏方3 红花炒鸡蛋，缓解急性腰扭伤
有疗效 /103

偏方4 韭菜炒虾米，壮腰，活血，止痛 /103

烫伤 /104

偏方1 新鲜葡萄，治疗轻度烫伤 /104

偏方2 豆腐白糖，治烫伤有特殊疗效 /105

偏方3 蛋黄油，可治烫伤 /106

偏方4 土豆皮，用于浅度、小面积烫伤 /107

偏方5 米醋，缓解烧烫伤 /107

冻伤 /108

偏方1 赤小豆水煎液，远离冻伤 /108

偏方2 生姜涂擦方，改善冻疮症状 /109

偏方3 萝卜烤热外敷，治早期冻伤 /109

偏方4 辣椒水涂擦方，消肿止痒 /110

第3章

特效应急小偏方 关键时刻帮你忙

流鼻血 /112

偏方1 艾草汁，止血杀菌，适用于鼻出血 /112

偏方2 鲜藕汁，收缩血管，治疗鼻出血、
产后出血 /113

偏方3 冰可乐，止鼻血有奇效 /114

偏方4 蒜泥敷脚心，可治鼻衄、咳嗽、
便秘 /115

偏方5 按摩迎香穴，有效缓解鼻出血 /115

中暑 /116

偏方1 绿豆汤，清热解毒、止渴消暑、
防中暑 /116

偏方2 苦瓜茶，可用于中暑发热、烦渴 /117

偏方3 西瓜汁，治轻度中暑 /118

偏方4 姜汁滴鼻，可解暑犯心包之中暑 /118

晕车晕船 /119

偏方1 生食芦荟，清热镇静，调节胃肠功能 /119

偏方2 挤压橘皮喷鼻，不再晕车和晕船 /120

偏方3 按摩合谷穴，缓解晕车、晕船症状 /120

偏方4 搽风油精，止痛、止晕吐 /121

偏方5 鲜生姜片贴肚脐，减轻晕车、船时的
恶心 /121

中风 /122

偏方1 白矾姜汁饮，治中风休克 /122

偏方2 揉捏商阳穴，缓解中风症状 /123

偏方3 酒煮乌鸡，活血柔筋，通络熄风 /123



昏厥	/124	偏方3 柠檬蜜汁，缓解酒后症状	/127
偏方1 掐按人中，醒神开窍	/124		
偏方2 杨梅酒，缓解因低血糖所致的昏厥	/125	轻微食物中毒	/128
偏方3 姜蒜韭汁饮，对中暑昏厥者有效	/125	偏方1 生姜汁，解鱼蟹中毒	/128
		偏方2 鲜冬瓜汁，解海鲜中毒	/129
宿醉	/126	偏方3 浓茶，缓解食物中毒症状	/130
偏方1 糖醋心里美萝卜，解毒醒酒	/126	偏方4 生绿豆浆，解农药中毒	/130
偏方2 橘皮绿豆盐汤，减轻宿醉后的头痛、 口干舌燥	/127		

第4章

神奇儿童小偏方
父慈母爱儿健康



小儿腹泻	/132	小儿感冒	/138
偏方1 大蒜茶叶，抗菌止泻，治腹泻	/132	偏方1 白萝卜汤，改善风热感冒症状	/138
偏方2 干萝卜叶茶，可治伤食积滞引起的 腹泻	/133	偏方2 百合雪梨饮，缓解感冒引起的咳嗽	/139
偏方3 烤香蕉，让孩子远离腹泻	/133	偏方3 葱醋粥，宝宝受风寒不用怕	/140
		偏方4 西瓜番茄汁，清热解暑、生津止渴	/141
		偏方5 姜梨汁，润肺消痰，清热平喘	/141
小儿咳嗽	/134	小儿遗尿	/142
偏方1 川贝雪梨汤，治风热咳嗽	/134	偏方1 韭菜子饼，温肾止遗、壮阳固精	/142
偏方2 冰糖白菜根汤，缩短小儿百日咳 病程	/135	偏方2 核桃蜂蜜，治宝宝遗尿有奇效	/143
偏方3 糖蒜水，治风寒咳嗽	/135	偏方3 银杏羊肾粥，补肾止遗，敛肺定喘	/143
小儿气管炎	/136	小儿呕吐	/144
偏方1 醋豆腐方，清热润燥，解热毒	/136	偏方1 鲜白萝卜蜂蜜饮，缓解伤食呕吐	/144
偏方2 百合粥，健脾补肺，止咳定喘	/137	偏方2 神曲丁香茶，温中理气，消食导滞	/145
偏方3 芥菜粥，温化痰饮	/137	偏方3 橘皮粳米粥，缓解宝宝呕吐	/145

小儿夜啼

/146

偏方1 莲子百合糊，健脾养阴，清热除烦 /146

偏方2 甘草小麦大枣汤，养心安神，补脾益气 /147

偏方3 茶叶敷脐，除烦渴，消宿食 /148

偏方4 浮小麦饮，宝宝整晚安睡的秘方 /149

偏方5 山药茯苓汤，健脾和中，宁心安神 /149

小儿惊风

/150

偏方1 菖蒲生姜汁，适用于小儿急惊风 /150

偏方2 桃仁栀子面糊涂脚心，主治小儿急惊风 /151

偏方3 木芙蓉绿茶蜂蜜饮，可清热除烦 /151

小儿发热

/152

偏方1 温水擦拭全身，小儿退烧最简方 /152

偏方2 荷叶粥，发热宝宝的退烧方 /153

偏方3 芦根粥，清热除烦，和胃止呕 /153

小儿厌食

/154

偏方1 山楂鸡内金粥，健脾开胃，
消食化滞 /154

偏方2 蚕豆粉冲红糖饮，增加脾胃功能 /155

偏方3 神曲粳米粥，改善脾失健运所致的
厌食 /156

第5章

民间祖传小偏方 解除女性心头病

痛经

/158

偏方1 热柠檬汁，促进血液循环，缓解生理痛 /158

偏方2 山楂红糖水，专治血淤型痛经 /159

偏方3 生姜艾叶薏米粥，温经化瘀、散寒
润肤 /160

偏方4 玫瑰花茶，缓解痛经症状 /161

偏方5 红酒苹果汤，散寒祛湿、活血通经 /161

妊娠呕吐

/162

偏方1 口含生姜片，缓解反胃、恶心 /162

偏方2 甘蔗姜汁，百用百灵的妊娠止呕方 /163

偏方3 柚皮汤，降逆，缓解孕期情绪 /163

产后缺乳

/164

偏方1 盐炒芝麻，通乳补虚 /164

偏方2 鲫鱼汤，缺乳女性的强壮良方 /165

偏方3 豆浆冲花生，催乳下奶妈妈爱 /165

乳头皲裂

/166

偏方1 红糖白酒膏，滋润并减轻肌肤干痒 /166

偏方2 黑白芝麻香膏，消炎止痛、平滑肌肤 /167

月经不调

/168

偏方1 山楂红花酒，月经紊乱的良方 /168

偏方2 枸杞子茱萸肉粥，对肾虚型月经不调
有效 /169

偏方3 黑木耳红枣茶，健脾、补血、调经 /170

偏方4 鸡蛋益母汤，治气虚型月经出血
过多 /170



第6章

简便易行小偏方 老人轻松享安康



风湿病

/172

偏方1 木瓜炖松仁，舒经活络 /172

偏方2 生姜鸡，驱寒止痛 /173

偏方3 桃仁白芥子糊外敷，活血化瘀，
通络止痛 /174

偏方4 丝瓜络酒，通经活络、清热解毒 /174

偏方5 玫瑰花酒，理气活血，化瘀止痛 /175

记忆力下降

/176

偏方1 远志蜜膏，让人思维敏捷的第一妙药 /176

偏方2 杞枣煲鸡蛋，补肝肾、强记忆 /177

偏方3 杞子淮山炖猪脑，安神益智 /177

高血脂

/178

偏方1 决明菊花茶，清肝明目 /178

偏方2 海带绿豆汤，血管的清道夫 /179

偏方3 燕麦麸皮，对抗胆固醇的好手 /180

偏方4 山楂荷叶茶，去脂减肥的佳品 /180

偏方5 糖醋蒜汁，预防血栓形成 /181

冠心病

/182

偏方1 葛根肉汤，增加脑及冠状动脉血流量 /182

偏方2 豆浆粥，防治冠心病 /183

偏方3 蒸黑木耳，补血活血，防止血栓形成 /184

偏方4 山楂柿叶茶，增加冠状动脉血流量 /184

偏方5 银杏叶汤，改善心脏供血不足 /185

糖尿病

/186

偏方1 猪胰淡菜汤，同气相求 /186

偏方2 兔肉山药汤，益气养阴止渴 /187

偏方3 红薯叶炖冬瓜，降糖利尿 /188

偏方4 苦瓜粉，植物胰岛素 /189

动脉粥样硬化

/190

偏方1 金橘蜜饯，防止血管硬化 /190

偏方2 银耳山楂羹，养血脉，强心补血 /191

偏方3 凉拌芹菜，通血脉，降血压 /192

偏方4 橘皮醋煮全花生，行滞血脉，抗毛细
血管脆性 /193

高血压

/194

偏方1 香蕉皮饮，化瘀，通血脉 /194

偏方2 鲜西红柿蘸白糖，抗血脂、血压 /195

偏方3 双耳汤，滋阴补肾 /195

偏方4 茼蒿蛋白饮，清热养心 /196

偏方5 醋浸花生仁，降低血压，软化血管 /196

偏方6 柠檬香菇酒，健脾益胃，缓解血液凝固 /197



肝硬化

/198

偏方1 陈皮柚汁饮，补中缓肝，理气消食 /198

偏方2 李子蜜茶，消食利水，舒肝止痛 /199

偏方3 槟榔炖甲鱼，抑制肝脾结缔组织

增生 /200

偏方4 鲫鱼红豆汤，清热解毒，健脾消肿 /200

第7章

办公室养生小偏方 开开心心工作忙

颈椎病

/202

偏方1 山药姜黄糊敷贴，促进颈椎血液循环，
通血脉 /202

偏方2 炒盐熨敷，活血化瘀，通则不痛 /203

偏方3 川芎热敷，舒筋活血，行气祛风 /203

眼睛疲劳

/204

偏方1 枸杞桑椹粥，补肝明目，消除眼疲劳 /204

偏方2 核桃豆奶饮，改善眼内肌力 /205

偏方3 木瓜薄荷茶，缓解眼疲劳，消除
眼袋 /205

熊猫眼

/206

偏方1 湿敷土豆泥，促进眼睛局部皮肤血液
循环、缓解黑眼圈 /206

偏方2 黄瓜酸奶眼膜，补充眼部水分，
提亮肤色 /207

偏方3 青瓜玫瑰眼膜，促进眼周血液循环 /207

精神焦虑

/208

偏方1 桂圆粥，宁心安神 /208

偏方2 百合炖香蕉，镇静，抗焦虑 /209

偏方3 麦枣粥，抑制焦虑 /209

疲劳

/210

偏方1 川芎党参泡脚，放松全身、恢复
活力 /210

偏方2 山药汤圆，健脾益气 /211

偏方3 人参莲肉汤，补元气，益气血 /211

失眠

/212

偏方1 桑葚汤，补肝益肾 /212

偏方2 百合枸杞汤，补肾安神 /213

偏方3 酸枣仁茶，养肝安神 /213

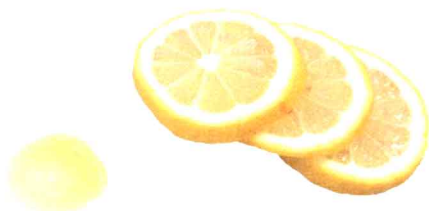
肩酸腰痛

/214

偏方1 辣椒叶酒热敷，通筋活络、止痛
化瘀 /214

偏方2 盐袋护腰，散瘀止痛 /215

偏方3 葱姜茴香酒敷，活血化瘀 /216



第8章

美容私房小偏方
面子里子都漂亮



麦粒肿

/218

偏方1 鸭跖草汁，清热解毒，利水消肿 /218

偏方2 石榴叶绿豆方，清热解毒 /219

偏方3 双花饮，消炎明目 /219

口臭

/220

偏方1 口含丁香，除臭生香 /220

偏方2 黄连水，消除口臭，保持口腔清洁 /221

偏方3 老丝瓜汤，清热除臭 /221

头皮屑

/222

偏方1 洋葱汁，止痒除头屑 /222

偏方2 豆浆洗头，去头屑，止头痒 /223

偏方3 啤酒去头皮屑，去屑，止头痒 /223

面部皱纹

/224

偏方1 蜂蜜蛋清霜，淡化皱纹 /224

偏方2 木瓜杏仁蜂蜜面膜，回春去皱 /225

雀斑黄褐斑

/226

偏方1 丝瓜粉涂面，白净肌肤 /226

偏方2 桑叶茶，淡化色素，祛斑 /227

偏方3 白茯苓面膜，减淡黄褐斑 /228

偏方4 杏仁蛋清面膜，滋润皮肤，抑脂
祛斑 /229

肥胖

/230

偏方1 茶水，减肥轻身 /230

偏方2 绿豆冬瓜汤，减肥美体 /231

附录：中医保健经典方剂一览表

/232



绪论

偏方的常见类型及特点

民间有“小小偏方，气死名医”的说法，那究竟什么是偏方呢？这里的偏方其实就是指广泛流传于民间的一些单方、验方，也被称做“土方”，它们是药物或食物巧妙应用于日常疾病的方剂，是中医保健的一大特色。

常见的偏方大体可分为两大类：一为纯中草药类，即一些秘方；一为食疗类，即既可做食材又可做药材的一些蔬菜、水果、禽蛋、动物内脏等被用来治病。它们大多具有滋补性质，如萝卜水可以平气、生姜红糖水可以驱寒、杜仲炖猪腰可以治疗腰痛等。

偏方具有“廉、简、便、验”四个鲜明的特点：

廉。多数偏方都是我们身边常见的东西，很多还是药食两用的食材，材料的选择经济实惠。

简。只需要一两味药物或食物就可组成一个偏方，不需要太多的配伍。

便。不需要花钱就医，药源丰富，无毒副作用。制作和使用起来都比较方便。

验。就是指功效显著。偏方虽然用药简单，但效果不同凡响。

偏方以辅助治病、保健和强身为目的。总的来说，很大一部分偏方经过现代医学验证，疗效确实是可信的，具有一定的合理性。但即使在食疗中，也要密切注意病情变化，根据个人体质辨证施治，不可大意。



食物偏方为健康加分

在众多偏方中，食物偏方是最常见的、最方便的，也是最环保的。中医里讲药食是同源的，药物即是食物，食物也是药物。食物和药物之间可以说并无绝对的分界线，中药的“四性”、“五味”也同样存在于食物当中。正因为食物存在着“四性”和“五味”，所以食物是具有药性和药用价值的，通过食补、食疗治疗某些疾病或调养身体，要比吃药好得多。

了解食物的属性，再针对自己的体质食用，对身体大有裨益。

食物“四性”，通常包括寒、凉、温、热四种属性，更准确地说还有一种介于这四者中间的，叫平性。食物的“四性”说明了食物在人体内作用的性质，是与它们所治疗疾病的寒热性质相对应的。打个比方说，平常生活中大家常吃的绿豆本身性寒凉，所以能清热、败火、解毒；生姜本身性温，可以驱寒。

食物“五味”，包括酸、苦、甘、辛、咸，对应人体的五脏——肝、心、脾、肺、肾。吃酸的对肝有好处，吃苦的对心有好处，吃甘的对脾有好处，吃辛的对肺有好处，吃咸的对肾有好处。当然，不管吃什么一定要适可而止。打个比方说，如果你吃辛味食物太多，而你本身体质属于燥热性质，便会发生咽喉疼、生痘痘等情形。

当然，若让食物为健康加分，不仅仅包括四性五味的内容，还包括归经、升降沉浮等因素，这些因素都要考虑进去。正是食物的这些本性，才使得小偏方的功效发挥至最佳。

使用偏方时的注意事项

偏方一方面能治愈某些疑难杂病，且功效卓著；可另一方面，如果不能正确使用的话，它背后也隐藏着一些安全隐患。因此，我们在使用偏方时一定要注意以下几点：

- 1 因时、因地、因人而异。偏方疗效会因时令、地域和各人的身体状况不同而异，采用偏方方剂时，要根据地域和自己的身体情况有选择地选用合适的方剂，适时地进行疗补。若不加分析辨证，胡乱选用，则很容易出意外。
- 2 不要盲目迷信小偏方。很多人有病了乱投医，或者传统治疗费用较高的时候，会偏听偏信一些江湖游医的小偏方，也有某些机构用偏方来做骗钱的幌子蒙骗患者，结果不仅花了冤枉钱，还没有什么效果，甚至有的还出现了副作用，得不偿失。
- 3 弄清偏方的来源。使用偏方时一定要弄清一些同名或相近的药物的服法、用量和疗程，切不可掉以轻心，以免酿成大错。
- 4 求助专业医师指导。选偏方时一定要请有经验的医生进行指导，由医生根据你的病情，确定选用哪一种偏方，不要自作主张。
- 5 客观地看待小偏方。有的人对偏方治病积极拥护，身体哪里不舒服都会先找偏方；还有一类人就是严重抵制，将“偏方”直接与“不科学”、“忽悠”划等号。其实，两种做法都是不正确的。主流医学界对偏方也并不是一味排斥，因为的确很多小偏方经过漫长时空的洗礼，由“偏”转“正”，最后走上了主流。因此，我们要客观地看待小偏方，而不是一棍子打死，或盲目偏听偏信。只有这样才能使用好偏方，让它成为服务于我们身体的工具。



Q&A你对“偏方”究竟误解多深

Q 偏方不是主流医学，全是骗人的，所以根本不可信，是这样的吗？

A 有些人对偏方存在一种误解，认为只要是偏方就是骗人的。其实这样的想法是不对的。尽管偏方不是主流医学，但是大部分偏方具有一定的功效，并不是像有些人想像的那样是骗人。

有些人之所以认为偏方是骗人的，是因为很多商家在利益的驱使下，把一些所谓的偏方做成了他们牟利的幌子，他们以“一招见效无需上医院”、“能治愈任何绝症”等口号，将病人拉离正规治疗的轨道。其实，传统中医意义上真正的偏方，是指在一定区域内形成，对特定人群有效的方子。真正的偏方是建立在中医理论基础之上的，如果是没有中医理论或科学依据证实的，我们就要保持慎重。

此外，使用偏方前一定要咨询专业的医生。医生在多数情况下能告诉你，偏方中的药物或其他方法有没有毒副作用。

Q 网上流传着各种各样的小偏方，也有无数的人敢于以身作则，可是这些小偏方真的就那么有用吗？

A 使用偏方一定要客观对待。因为有一些偏方操作不好就会害了自己，我们一定要睁大眼睛看。举个例子来说，有的人把吃的蜂胶直接抹在脸上，用来治青春痘，结果脸差点被毁容。要知道，食用蜂胶本来是一种保健食品，是口服的，不能用于涂抹。对于其他网上传载的小偏方，我们也不能偏听偏信，一定要客观对待。

Q 我身边有人确实使用小偏方治好了病，可是为什么到我这了就不行了呢？

A 同一种偏方，别人用了能治好病，到了自己这却没治好病，这是因为人的体质有别。人的体质有很多种，有气虚质，有阳虚质，有阴虚质，等等。不同体质在使用偏方上是有差别的，即使是同样的病，用药也要有区别。