

秘方千例精中优选 偏方奇效古今传用
 大病小病书中求解 疑难杂症奇方妙治
 TUJIE PIANFANG DAQUAN

图
解

编著
●
李敏

偏方大全



蝙蝠葛
 味苦辛，性寒，无毒。
 降血压、解热、镇痛。



辛夷

发散风寒·通鼻窍



绿豆

清热解毒·消暑利水



胡椒

温中散寒·下气消痰



槐花

凉血止血·清肝泻火

中华医药博大精深，不但在历史上名医辈出，在民间也大量流传着珍贵的偏方。
 例如一棵葱、一头蒜就可治病；一片绿叶能使癫痫患者立刻苏醒；
 一杯白开水就能止住打嗝……



中医古籍出版社

Publishing House of Ancient Chinese Medical Books

秘方千例精中优选 偏方奇效古今传用
 大病小病书中求解 疑难杂症奇方妙治
 TUJIE PIANFANG DAQUAN

偏方大全



编著
 ● 李敏

蝙蝠葛
 味苦辛，性寒，无毒。
 降血压、解热、镇痛。



辛夷

发散风寒·通鼻窍



绿豆

清热解毒·消暑利水



胡椒

温中散寒·下气消痰



槐花

凉血止血·清肝泻火

中华医药博大精深，不但在历史上名医辈出，在民间也大量流传着珍贵的偏方。
 例如一棵葱、一患者立刻苏醒；



中医古籍出版社

Publishing House of Ancient Chinese Medical Books

图书在版编目 (CIP) 数据

图解偏方大全 / 李敏编著. — 北京 : 中医古籍出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5152-1634-8

I. ①图… II. ①李… III. ①土方—汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 278720 号

图解偏方大全

编 著: 李敏

责任编辑: 于峥

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京市东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

发 行: 全国新华书店发行

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 14

字 数: 285 千字

版 次: 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5152-1634-8

定 价: 48.00 元

前言

偏方也称土方，指在民间流传不见于古典医学著作的中医方。它是中医学的重要组成部分，是中医学文化中的一朵奇葩。偏方流传已有数千年历史了，经久不衰，而且得到了广大百姓的青睐，这是由其自身的特点决定的。第一，生病求医在古代不是一件容易的事，可能要走出去数里地才能请到医生，来来往往十分不便，而一些偏方用药简单，药材易寻，掌握它们就可以省去求医的烦恼，自己动手就可以把病给治了。第二，求医问药的费用一般来说是比较高的，尤其是现在，感冒之类的小病去医院就诊一次，所花费用也让许多人咋舌，而找一些偏方用来治病，往往“花小钱办大事”。第三，一些疑难杂症，如牛皮癣、白癜风等，现代的医疗技术依然无法治愈，而一些偏方在治疗这些疾病方面往往会起到意想不到的效果，因此有“偏方治大病”之说。总之，偏方具有药源易得、使用方便、价格低廉、疗效显著、易学易用易推广等“亲民”的特点，可谓老百姓身边的医生！

当然，对于偏方的质疑声也一直存在，一些人认为它不能治病，尤其是在医学发达的今天。对这种质疑，我们应该审慎地公正看待。偏方治病与否，科学不科学，一切须看疗效。有句话说得好：“实践是检验真理的唯一标准。”偏方来自民间，有的传承了数十年、上百年，有的则传承了上千年，是经过大量的实践检验的，它如果是一种“伪科学”，应该早就消亡了。至于为什么会有质疑声，这与偏方的疗效会因时令、地域和各人的身体状况不同而异，正所谓“失之毫厘，差之千里”！

为了让偏方这一独特的中医学文化更好地造福人民，也为了传承中华传统文化，我们特别聘请在中医学领域颇有造诣的医学专家组成编委会，搜集整理出散见于民间的数千种偏方，辑为本书。本书以疾病为纲，把各种常见病归入其中，然后列出医治的偏方，分类科学清晰，一目了然，便于读者查阅。

本书的特点为：第一，辨证分型，有的放矢。对每种疾病都进行了辨证分型，这是用药用方的基础；第二，药食同源，药源丰富。本书的很多方，尤其是内服方，都选用了安全可靠的常用中草药，很多就是我们日常生活中的五谷杂粮，瓜果菜、肉禽蛋，这使读者有很大的选择余地；第三，内服外用，相辅相成。本书所列的偏方，既有内服的汤剂（饮、茶、煎）、散剂、丸剂、膏滋剂等，还有外用的洗剂、敷剂、贴剂等，这需要根据病人的身体状况和疾病的性质选择。

期望本书给人们的健康带来更多的帮助，为人类的健康事业作出贡献！

编者

目 录

第一章 外科疾病治疗偏方

肩周炎	1	足跟痛	17
颈椎病	3	阑尾炎	18
软组织损伤	5	脉管炎	20
骨质疏松症	6	痔疮	22
骨质增生	8	肛裂	25
风湿性关节炎	9	肛瘘	26
类风湿关节炎	11	胆结石	27
腰肌劳损	12	膀胱炎	28
腰椎间盘突出	14	肾结石	29
骨折	15	疝气	30
骨髓炎	16		

第二章 内科疾病治疗偏方

急性气管、支气管炎	31	心悸	58
感冒	33	病毒性心肌炎	60
慢性支气管炎	35	冠心病	62
支气管扩张	37	呕吐	63
上呼吸道感染	38	呃逆	66
哮喘	39	胆囊炎	68
肺炎	42	消化不良	69
肺气肿	43	胃、十二指肠溃疡	71
肺结核	45	细菌性痢疾	72
贫血	46	胃炎	74
眩晕	49	胃下垂	76
高血压	51	胰腺炎	78
高脂血症	53	脂肪肝	79
低血压症	55	病毒性肝炎	81
动脉硬化	57	肝硬化	83

溃疡性结肠炎·····	84	老年性痴呆·····	100
便秘·····	85	面瘫·····	101
白细胞减少症·····	87	三叉神经痛·····	102
中暑·····	88	癫痫·····	103
肥胖·····	90	中风·····	104
糖尿病·····	92	偏头痛·····	106
甲状腺肿大·····	94	神经官能症·····	108
甲状腺功能亢进·····	95	自汗、盗汗·····	109
失眠·····	96	遗尿症·····	110
痛风·····	98	肾炎·····	111
坐骨神经痛·····	99		

第三章 五官科疾病治疗偏方

青光眼·····	113	鼻炎·····	123
红眼病·····	115	急性扁桃体炎·····	125
白内障·····	117	咽炎·····	126
耳鸣、耳聋·····	119	口臭·····	128
中耳炎·····	121	牙周炎·····	130

第四章 妇科疾病治疗偏方

女性不孕症·····	131	阴道炎·····	142
习惯性流产·····	132	子宫颈炎·····	144
产后出血·····	134	子宫脱垂·····	145
产后恶露不下·····	135	子宫肌瘤·····	147
月经不调·····	136	急性乳腺炎·····	148
痛经·····	138	乳腺增生·····	150
闭经·····	140		

第五章 男科疾病治疗偏方

少精症·····	151	阳痿·····	155
无精症·····	152	精囊炎·····	157
精子活力低·····	153	前列腺增生·····	158
死精症·····	154		

第六章 儿科疾病治疗偏方

百日咳·····	159	流行性乙型脑炎·····	164
猩红热·····	160	急性淋巴结炎·····	165
小儿多动症·····	162	水痘·····	166
流行性脑脊髓膜炎·····	163		

第七章 皮肤科疾病治疗偏方

皮肤瘙痒·····	167	手足皲裂·····	183
鹅掌风·····	169	皮肤癌·····	184
汗疱疹·····	170	单纯疱疹·····	184
脓疱疮·····	170	银屑病·····	185
接触性皮炎·····	171	白癜风·····	186
神经性皮炎·····	172	淋病·····	188
寻常狼疮·····	173	梅毒·····	189
带状疱疹·····	174	疖·····	191
湿疹·····	176	痈·····	192
荨麻疹·····	177	疔子·····	193
寻常疣·····	179	腋臭·····	194
跖疣·····	180	甲癣·····	195
生殖器疱疹·····	181	冻疮·····	196
毛囊炎·····	182		

第八章 美容养颜治疗偏方

黄褐斑·····	198	痤疮·····	201
雀斑·····	200		

第九章 癌症治疗偏方

喉癌·····	203	子宫颈癌·····	212
食管癌·····	204	乳腺癌·····	214
胃癌·····	207	前列腺癌·····	215
肝癌·····	210	肺癌·····	216
肠癌·····	211	白血病·····	217

第一章

外科疾病治疗偏方

图解偏方大全

肩周炎

肩周炎是肩关节周围炎的简称，又名冻结肩、漏肩风、五十肩等。为肩关节周围软组织的无菌性炎症。肩关节周围炎是中、老年人的一种常见病。主要表现为肩关节疼痛及关节僵直。疼痛可为阵发性或持续性；活动与休息均可出现，严重者一触即痛，甚至半夜会痛醒。部分患者疼痛可向颈、耳、前臂或手放射，肩部可有压痛。临床分为风寒型、瘀滞型、虚损型等类型。治疗时宜益气养血，疏筋通络。

本病的防治偏方有以下几种。

葱姜花椒饮

大葱、生姜各 15 克，花椒 3 克，红糖 20 克。将大葱、生姜、花椒捣烂，与红糖一同放入保温杯中，冲入沸水，等候适宜的饮用温度。代茶饮用，每日 1 剂。风热痹痛者不宜服用。除湿止痛。适用于风湿寒邪所致痹痛及肩周炎。

木瓜苍术饮

木瓜 25 克，苍术 15 克，当归、薏仁各 50 克。上药水煎 2 次，每煎取汁 250 毫升，两煎所得药汁混合。代茶饮用，每日 1 剂。舒筋活络，燥湿止痛。适用于风湿痹痛、关节不力及肩周炎。



◆木瓜



◆苍术



◆当归



◆薏仁

独活饮

独活 20 克。将独活研为粗末，放入杯中，用沸水冲泡。代茶饮用，每日 1 剂。祛风除湿止痛。适用于风湿痹痛、肩周炎。

土鳖饮

土鳖虫4个。将土鳖虫洗净焙干，研成细末。放入茶杯内冲入开水，焖泡10分钟。代茶饮用。每日1剂，连服15~20日。破瘀活血，通络止痛。适用于瘀血性腰背疼痛、肩周炎。

桑枝饮

鲜嫩桑枝1米。将桑枝研为粗末，放入茶壶中，用沸水冲泡。代茶饮用，每日1剂。通络利节，祛风除湿。适用于风湿型肩周炎。

附子苍术饮

制附子5克，苍术10克。上药研为粗末，放入保温杯中，用沸水冲泡，加盖焖30分钟。代茶饮用，每日1剂。温中散寒，通窍止痛，祛风除湿。适用于寒湿型腰背痛、肩周炎。



◆制附子



◆苍术

仙灵木瓜饮

仙灵脾15克，川木瓜12克，甘草9克。上药研为粗末，放入保温杯中，冲入沸水浸泡。代茶饮用，每日1剂。舒筋活络，祛风除湿，止痛。适用于筋节挛缩、风湿疼痛及肩周炎。

怀杞蛇肉汤

蛇肉30克，怀山15克，枸杞9克，生姜4.5克，大枣8枚，调料适量。前四味加水煮汤，调味即成。佐餐食用。驱寒逐湿，化瘀活血。适用于风寒湿痹型肩周炎。

宽根藤瘦肉汤

宽根藤20克，宣木瓜9克，瘦肉60克，调料适量。前三味加水煮汤，调味即成。舒筋通络。适用于风寒湿痹型肩周炎。

白芍桃仁粥

白芍20克，桃仁15克，粳米60克。白芍水煎，取汁500毫升；桃仁去皮、尖，捣泥，加水研汁，去渣；上述两汁与粳米共煮稀粥，即成。作早、晚餐食用。养血化瘀，通络止痛。适用于瘀血阻络型肩周炎晚期。



◆白芍



◆桃仁



◆粳米

桑寄生当归蛋茶

桑寄生15克，全当归4.5克，鸡蛋1枚，红糖适量。鸡蛋煮熟，去壳，再与桑寄生、当归共煮，入红糖调味。活血化瘀，滋补肝肾。适用于气血瘀滞型肩周炎。



◆桑寄生



◆当归

温馨提示

肩周炎锻炼小技巧

轻度肩周炎患者有针对性地做一些肩部关节活动，可以治愈肩周炎。肩部活动幅度宜大，每次持续时间在10分钟以上。譬如，可以转肩画圈，以患肩为中心，由里向外做画圈运动；做后伸下蹲运动，人背向立于桌前，双手后扶于桌边，反复做下蹲动作，以加强肩关节的后伸活动；做展臂运动，人上肢自然下垂，双臂伸直，手心向下缓缓外展，向上用力抬起，到最大限度后停上2分钟，再重复进行。

颈椎病

颈椎病是指因颈椎退行性变而引起颈椎管或椎间孔变形、狭窄，刺激、压迫颈部脊髓、神经根，并引起相应临床症状的疾病。临床上主要表为颈肩痛，头晕头痛，上肢麻木，肌肉萎缩，严重时可影响人的下肢行动，导致下肢麻痹，大小便障碍，甚至出现瘫痪。本病多发于四十岁以后的人，随着年龄增高，发病率也增高。本病的防治偏方有以下几种。

当归葛根二藤汤

当归、鸡血藤、丹参、威灵仙、杭白芍各15克，葛根20克，钩藤12克，没药、川芎、黄芪、全蝎、地龙各10克，蜈蚣2条，桑枝5克，甘草6克。水煎取药汁，药渣留下备用。药汁内服，每日1剂，每日2次。药渣热敷颈部1小时。5剂为1个疗程。祛风活血，除湿通络神经根型颈椎病。



◆当归



◆鸡血藤



◆丹参



◆威灵仙



◆葛根



◆钩藤



◆没药



◆川芎



◆黄芪

颈愈汤

炙黄芪24克，桂枝、白芍、当归、姜黄、鹿角胶（烊化）、乌梅、仙茅、制川乌、制草乌各12克，乌蛇9克，葛根、仙灵脾各15克。上药加水500毫升，煎取汁300毫升。每日1剂，分2次服用。15日为1疗程。祛风散寒，温经通络。适用于神经根型颈椎病。

定眩汤

当归、何首乌、僵蚕、制乳香、黄芪各10克，川芎30克，泽泻、仙灵脾各20克，丹参、葛根各25克，全蝎、炙甘草各6克。水煎取药汁。每日1剂，分2次水服。10日为1个疗程补肾固本，益气活血，化痰通络。适用于椎动脉型颈椎病。

壮颈汤

炙黄芪45克，当归、生地黄、熟地黄各25克，牛膝、赤芍、白芍各15克，川芎、羌活、桑枝、防风、地龙、穿山甲（先煎）各9克，丹参、桑寄生各30克，续断10克。水煎取药汁。每日1剂，分次服用。5日为1个疗程。祛风通络，活血化痰。适用于椎动脉型颈椎病。

活血通颈汤

当归12克，红花、丹参、川芎、白芷各10克，延胡索、葛根各16克，羌活、僵蚕各15克，桂枝9克，白芍20克，甘草6克。水煎取药汁。每日1剂，分2次服用。15日为1个疗程。行气活血，解痉通络。适用于各型颈椎病。

舒颈汤

葛根、当归、白芍各15克，桂枝10克，炒白术12克，黄芪30克，茯苓、狗脊各20克，全蝎粉3克（装胶囊）。上药除全蝎粉外，水煎3次，合并三煎所得药汁。每日1剂，

药汁分3次温服。每次服用时，以药汁送服全蝎粉胶囊。7剂为1个疗程。补气血，益肝肾，祛风寒，化痰湿、活瘀血、通经络。适用于颈椎病。

桑枝煲母鸡

老桑枝60克，母鸡1只（重约1000克），精盐适量。鸡宰杀干净，斩块，与老桑枝加水同煲汤，鸡肉熟烂时入精调味。饮汤食肉，分次服食。补肾精，通经络。适用于颈椎病。



桑枝

清炖乌蛇肉

乌蛇1条，葱、姜、料酒、精盐各适量。乌蛇去头、尾、皮及内脏，洗净，切成段，入沙锅中，加葱、姜、料酒及适量清水，以武火煮沸，再改用文火炖至肉熟透，入精盐调味即成。佐餐，分次服食。祛风通络。适用于颈椎病。

天麻炖鳙鱼头

天麻10克，鳙鱼头1个，生姜3片，精盐少许。上三味同入炖盅内，加清水适量，隔水炖熟，以精盐调味即成。佐餐食用，隔日1次，可常食。补益肝肾，祛风通络。适

用于颈椎病。

葛根煲猪骨

葛根30克，猪脊骨500克。葛根去皮切片，猪脊骨切段，二味共煲汤。食肉饮汤，常服见。益气养阴，舒筋活络。适用于颈椎病。

当归蚕蛹粥

当归、蚕蛹各15克，川芎10克，粳米50克。当归、川芎水煎取汁，与粳米、蚕蛹同煮成粥。作早、晚餐食用。行气活血。适用于气滞血瘀型颈椎病。

参枣补血粥

人参3克，大枣15克，粳米50克，白糖适量。人参研末，备用；粳米、大枣共入沙锅中，加水煮粥，粥熟后调入人参粉、白糖，即成。每日1剂，食粥吃枣。补益气血。适用于气血亏虚型颈椎病。

木瓜陈皮粥

木瓜、川贝母（切碎）、陈皮、丝瓜络各10克，粳米50克，冰糖适量。木瓜、陈皮、丝瓜络三味水煎取汁，然后与粳米、川贝母共煮成粥，粥熟后入冰糖调味即成。作早、晚餐服用。化痰，除湿，通络。适用于颈椎病。

温馨提示

颈椎病锻炼方法

颈椎病锻炼时，方法有多种，掌握不适度，不但不能起到巩固疗效的目的，还会导致病情复发。日常锻炼颈部方法有如下几种：

1. 用头从右向左做画圈动作，每一个方向动作做到极限，尽量把颈部肌肉拉直。左右重复做10次。

2. 望天俯地。抬头，仰望天空，脖颈尽量后仰；低头俯看大地，下颌尽力贴近胸部。一组动作重复10次。

3. 左右侧屈。颈部向右弯，右耳朵贴在右肩膀上，复位；换左侧重复前面的动作。一组动作重复10次。

软组织损伤

软组织是指人体的皮肤、皮下组织、肌肉、肌腱、韧带、关节囊、滑膜囊，神经、血管等，具有保护人体脏器，支持身体运动等功能。软组织损伤是一种由于牵拉、挤压或长期超负荷工作引起骨组织损伤的疾病，是常见的骨科疾病的一种。典型症状为疼痛、肿胀、畸形、功能障碍。疼痛为局限性，咳嗽、深呼吸都可导致疼痛加剧。肿胀是由软组织内出血或炎性反应所致。软组织损伤严重时，会影响到人体行走等肢体和活动障碍。另外，根据损伤的暴力情况，伤口和创面会有出血现象。

软组织损伤属中医跌打损伤的范畴。中医治疗这种病有许多经验并总结了许多方法，原则为活血散瘀，行气止痛，消肿。本病的防治偏方有以下几种。

梔黄酒

梔子 60 克，大黄、没药、乳香、一支蒿各 30 克，樟脑饼 7 克。上药共研成细末，放入容器内，加白酒适量（以淹没药物为度），密封浸泡 14 日。取药外敷患处，敷药范围与疼痛面积大小相应，然后用敷料盖上，再用胶布固定。消肿止痛。适用于软组织损伤。

少林跌打煎

羌活、桂枝、枳壳、川芎、当归各 10 克，苏木、泽兰各 15 克，防风、荆芥末、干姜各 5 克。上药加水煎 2 次，混合所煎得的药汁。每日 1 剂，口服。活血化瘀，散寒止痛。适用于跌打损伤。

生梔子石膏

生梔子 10 克，生石膏 30 克，红花 12 克，桃仁 9 克，土鳖虫 6 克。上药焙干，共研为细末，装瓶备用。用时，先将药末浸入 75% 的酒精中 1 小时，再加入适量的蓖麻油调成糊状。药糊摊于纱布上，直接敷患处，用绷带固定。隔 1 日换药 1 次。止血消肿。适用于软组织损伤。



◆ 梔子



◆ 石膏



◆ 红花



◆ 桃仁

温馨提示

软组织损伤的护理要点

许多人在软组织受伤后，立刻进行按摩，试图来缓解疼痛。这样做是非常不专业的，容易导致受伤部位肿胀，加重病情。软组织受伤 24 小时后到 48 小时以内，冷敷非常重要，可控制出血和渗出，减轻肿胀、疼痛等症状；中后期可采用按摩、活血药物等方法进行治疗，结合功能锻炼，促进组织修复。

另外，在伤病期间，患者应保持皮肤干燥，防止发生化脓性感染；尽量防止蚊子、昆虫等叮咬，防止感染。有瘙痒性皮肤病者则尽量不要搔抓，不可任意挤压排脓，以免炎症扩散。

骨质疏松症

骨质疏松症是由多种原因导致的骨密度和骨质量下降，骨微结构破坏，造成骨脆性增加，从而容易发生骨折的全身性骨病。

疼痛是骨质疏松症的最主要表现。患者往往出现腰背酸痛或周身酸痛，身体负重时疼痛加重，严重时翻身、起坐及行走均有困难。骨质疏松症病情加剧后，人体脊柱会变形，身高缩短，出现驼背，进而影响心肺功能。另外，骨质疏松后，骨折现象大幅增长。一些上了年纪的人，摔了一跤后便出现了骨折，这多与骨质疏松有关。

医学上，骨质疏松症分为原发性和继发性两大类。原发性骨质疏松症又可分为三种，即绝经后骨质疏松症、老年性骨质疏松症和特发性骨质疏松。妇女绝经的5至10年间，要特别注意养骨，因为这段时间是绝经后骨质疏松症的高发期。老年性骨质疏松症一般指老人70岁后发生的骨质疏松症，特发性骨质疏松症则主要发生在青少年，至今，医学界还未完全弄清病因。

中医也对骨质疏松症有所研究，认为该病可划分为三种类型：一是肝肾亏虚型，症见头晕目眩，耳鸣口干，少寐健忘，体疲乏力，腰膝酸软，佝偻日进，步履艰难，舌红苔少，脉沉细；二是脾肾阳虚型，症见神疲体倦，面色不华，肢冷畏寒，腰背酸痛，便溏，舌淡苔薄白，脉沉细；三是气滞血瘀型，症见骨痛，腰酸背疼，胁肋胀闷，亦可见四肢关节畸形，舌色暗红，舌苔白腻，脉沉弦。中医认为，治疗骨质疏松症宜亦补肾补脾，固精益气。本病的防治偏方有以下几种。

龟板鳖甲粉

龟板、鳖甲板各150克。将龟板、鳖甲板烤炒后用醋淬，共研成细末，瓶装备用。温开水送服，每日2次，每次3克。滋阴潜阳，补肾健骨。适用于肾阴虚型骨质疏松症。



◆龟板



◆鳖甲

胡桃粉牛奶

胡桃仁、蜂蜜各20克，牛奶250毫升。胡桃仁洗净，晒干(或烘干)后研成粗末，备用。牛奶倒入沙锅中，用小火煮沸，调入胡桃粉，再煮沸时停火，加入蜂蜜，搅匀即成。早餐时食用。补肾壮骨。适用于肾阳虚型骨质疏松症。

芝麻胡桃粉

胡桃仁、黑芝麻各250克，红糖50克。将黑芝麻入锅，炒出香味，趁热与胡桃仁共研为细末，加入红糖，充分拌和均匀，瓶装备用。温开水调服，每日2次，每次25克。补肾滋阴，益气强精。适用于肾阴虚型骨质疏松症。



◆胡桃仁



◆黑芝麻

芝麻扁豆泥

黑芝麻 25 克，核桃仁 5 克，扁豆 150 克，白糖、花生油各适量。扁豆除外皮取豆仁，蒸烂熟，捣成泥；炒香芝麻，研末；炒锅放油烧热，入扁豆泥翻炒，再放芝麻、白糖、核桃仁炒匀即可。作小吃随意服食。健脾益肾。适用于各型骨质疏松症。



◆黑芝麻



◆胡桃仁



◆扁豆

补肾壮阳粥

枸杞 30 克，羊肾 1 个，生姜 5 克，肉苁蓉 15 克，小米 100 克，精盐适量。羊肾剖开，去筋，洗净切片；小米淘净，与肉苁蓉、生姜加水同煮，至粥七成熟时入羊肾片、枸杞，煮至肉熟米烂，入精盐调匀即成。每隔 2 天 1 剂，分早、晚服食。温肾助阳，养血壮骨。适用于肾阳虚型骨质疏松症。



枸杞

素鸡烧牛肉

素鸡 250 克，牛肉 200 克，葱、姜、料酒、白糖、酱油、精盐、味精、胡椒粉、花生油各适量。牛肉洗净，切片；炒锅放油烧，入素鸡煨透至蛋黄色，加葱、姜略炒，入牛肉、料酒共烧 10 分钟，入其余调味品，翻炒至熟即成。佐餐食用。强身补钙。适用于老年骨质疏松症。

黄芪虾皮汤

黄芪 20 克，虾皮 50 克，葱、姜、精盐各适量。黄芪切片，水煎取汁，入洗净的虾皮及调味品，加清水适量，烧沸后煨炖 20 分钟即成。佐餐服食。补益脾肾，补充钙质。适用于钙质不足引起的骨质疏松症。

温馨提示

骨质疏松症患者要动起来

患有骨质疏松症的人应经常运动，进行力量训练、负重的有氧运动、柔韧性训练。

力量训练不妨靠器械来完成，如哑铃等，以此来增强上臂和脊柱的力量，同时还能减缓骨质疏松症的进展。负重的有氧运动可以锻炼下肢及脊柱下部的骨骼，减少骨骼中的矿物质成分流失。散步、跳舞、爬楼梯、游泳以及园艺劳动等，就是很不错的有氧训练。游泳运动更适合严重骨质疏松症的患者。柔韧性训练能够增加关节韧性，提高身体的平衡能力，并防止肌肉损伤。柔韧性运动过程中，动作幅度不能太大，要缓慢、温和地进行。

有些运动对骨质疏松症患者不太适合，如跳跃、跑步等冲击性强的运动，它们会增加脊柱和下肢末端的压力，使脆弱的骨骼易发生骨折。前后弯腰的运动如仰卧起坐、划船等，也最好不要做。

骨质增生

骨质增生是一种常见的骨质不同程度的增生性改变，又称为退变性关节炎、增生性关节炎、骨刺等。骨质增生的部位很多，包括颈椎、腰椎、膝盖骨、足跟骨等。部位不同，症状也有很大的差异，如腰椎骨质增生，腰椎及腰部软组织产生酸痛、胀痛、僵硬与疲乏感，一旦影响到坐骨神经，疼痛剧烈，向下肢放射；足根骨质增生时，脚底疼痛，早晨重，下午轻，起床下地第一步痛不可忍，有石砾、针刺的感觉，活动开后症状减轻。骨质增生分原发性和继发性两种，一般多发生在中年以上，与年龄、慢性劳损、外伤、代谢、精神等多种因素相关。本病属中医的“骨痹”范畴，治疗时亦滋补肝肾、活血通络、除寒散寒。本病的防治偏方有以下几种。

猪脊髓煲莲藕

猪脊髓((连青骨))500克，莲藕250克，调料适量。上二味加水煲汤，入调味品即成。饮汤食藕、脊髓，每隔3天一剂。补精髓，益肾阴，强壮骨骼。适用于气血亏虚型骨质增生。

海带薏米粥

海带60克，薏米、瘦肉各50克，粳米120克，葱末、姜丝、精盐各适量。海带漂洗干净，切成小块；瘦肉切小块；粳米淘洗干净，与其余各味入锅，加水同煮至粥熟。食粥，每日1~2次，连服2个月。除湿化痰。适用于脊椎骨质增生。

甲鱼猪脊髓汤

甲鱼750克，猪脊骨200克，骨碎补、肉苁蓉各60克，精盐6克，姜、料酒、大葱、胡椒粉、味精、花生油各适量。甲鱼宰杀干净，入沸水中焯一下，除去裙边上黑膜及腥

味，切成肉块，放入蒸盆中；肉苁蓉、骨碎补纳入纱布袋中，扎口，水煎取汁；将所有调料及药汁放入蒸盆中，加盖，上笼蒸1小时至龟肉酥烂，即成。食肉喝汤，适量食用。滋阴补肾，填髓补髓。适于肾阴虚症型骨质增生症。

复方当归酒

当归、鸡血藤各80克，红花55克，何首乌55克，白酒1000毫升。前四味研粗末，纳入纱布袋中，浸入白酒内，密封10天即成。每次饮服药酒10毫升，早、晚各1次。活血舒筋，化瘀止痛。适用于骨质增生引起的关节疼痛。



◆当归



◆鸡血藤



◆红花



◆何首乌

温馨提示

预防骨质增生

长期剧烈的运动可使骨骼及周围软组织受力不均，负荷过重，导致骨质增生，因此人们进行体育锻炼时，一定要适量适度。中老年人防止膝关节骨质增生，可以每天做蹲起训练。训练前，先用双掌轻轻拍打膝盖四周，活动肌骨。然后身体直立，双手分别放于身体两侧，下蹲，起立时，双手可按住膝关节处借力。可连续做10~30次。

风湿性关节炎

风湿性关节炎是一种常见结缔组织炎症，多发生在膝、踝、肘、腕等大关节处。病发时，病灶所在关节肿胀、酸痛，局部皮肤温度增高，呈微红色，有的还伴有轻度发热、脉搏加快等症状。关节疼痛是不固定的，呈游走性，而且常呈对称性。

环境对风湿性关节炎有影响，气候多变的地区尤为多见。

中医把风湿病归为痹病，属于“痹症”“历节风”，有风痹、寒痹、湿痹及热痹（急性风湿热）四型。风痹型关节炎的特点是关节疼痛游走不定；湿痹型关节炎的特点是湿邪内侵影响关节，关节拘挛，屈伸不利，活动不便，肢体沉重；热痹型关节炎的特点是关节红肿灼热，疼痛拒按，伴有发热、出汗、口渴、尿短赤等热证；寒痹型关节炎喜热怕凉，局部拘挛，痛如锥刺，痛处不移。

风湿性关节炎的治疗原则是正气固卫，驱风散寒，化寒温通。本病的防治偏方有以下几种。

清炖乌蛇

乌梢蛇1条，葱花、姜末、料酒、盐、味精、五香粉各适量。将乌梢蛇宰杀，除去皮和内脏，洗净后切成5厘米长的小段，放入沸水锅中，烹入料酒，加葱花、姜末，以小火煮1小时，待乌梢蛇酥烂后，加盐、味精、五香粉调味，即成。佐餐或当菜，随意服食。祛风，通络。适用于风寒湿痹型风湿性关节炎。

五加皮醪

五加皮50克，糯米500克，酒曲适量。五加皮洗净，先用水浸泡透，再煎煮，每

30分钟取煎液一次，共煎2次，然后用所得煎液与糯米共同烧煮，做成糯米干饭。待米饭冷却，加酒曲拌匀，发酵成酒酿，即成。每日适量佐餐食用。祛风除湿，通利关节。适用于风痹型风湿性关节炎。



五加皮

威灵仙狗骨汤

威灵仙20克，狗骨250克。将威灵仙拣洗干净，晒干后切片。狗骨洗净，砸碎后与威灵仙片都放入沙锅中，加水适量，大火烧沸后，改中火煎煮1小时，滤取浓汁即成。饮汤汁，上、下午分服。驱散湿寒，疏通经络。适用于风寒湿痹型风湿性关节炎。

骨碎补狗骨汤

骨碎补20克，狗骨250克。骨碎补去杂洗净，晒干后切片；狗骨洗净，砸碎，与骨碎补片同入沙锅，加清水适量，煎煮1小时，滤渣取汁，以小火收汁至200毫升。早、晚温热饮服，每次100毫升。补肾强腰，活血止痛。适用于风湿性关节炎。

强氏蛇肉汤

蛇肉250克，胡椒40克，盐少许，姜片适量。将蛇肉加姜片炖汤，以胡椒、盐来调味。每日1剂，连用数日。利湿通络，温里散寒。适用于湿痹型风湿性关节炎。

草乌酒

制川乌、制草乌 15 克，当归、牛膝 20 克，低度优质白酒 500 毫升。将上述四味药材分别拣洗干净，晒干（或烘干）后切成片，同放入玻璃瓶中，加入白酒，加盖密封，每日摇动 2 次，浸泡 15 日即可饮用。每日 2 次，每次 1 小盅（约 15 毫升）。祛风除湿，温经止痛。适用于风寒湿痹型风湿性关节炎。



◆川乌



◆草乌



◆当归



◆牛膝

红焖牛筋

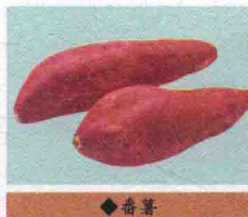
熟牛筋 500 克，鲜笋片 25 克，葱花、姜末、酱油、料酒、精盐、味精、红糖、花生油各适量。熟牛筋切成 3 厘米长的段，放入沙锅内，加精盐、酱油、红糖，注入清水适量，以文火炖至牛筋熟烂，待用；炒锅放油烧热，入鲜笋片溜炒，倒入盛牛筋的沙锅内；沙锅中加入料酒、味精，以文火稍炖片刻即成。佐餐或当菜服食。补肝强筋。适用于风湿性关节炎。

北五加皮酒

北五加皮、白鲜皮、穿山龙各 15 克，优质白酒 500 毫升。前三味浸入白酒中，密封 24 小时即成。每次饮服 10 毫升，每日 1 次。祛风湿，壮筋骨。适用于风湿性关节炎。

番薯酒

番薯 500 克，优质白酒 1000 毫升。番薯切片，隔水蒸熟，捞出晾干后浸入白酒中，密封 1 个月。每次饮服 15 ~ 20 毫升，一日 2 ~ 3 次。逐风湿，止疼痛。适用于风湿性关节炎。



◆番薯



◆白酒

排钱草根炖瘦猪肉

排钱草根 60 克，瘦猪肉 200 克。排钱草洗净，捣碎，和瘦猪肉加水同炖，至肉熟烂为度。饭前适量服食，连服数次。行血破瘀，除湿消肿。适用于风湿性关节炎。

温馨提示

风湿性关节炎患者饮食注意事项

风湿性关节炎患者一般宜进高蛋白、高热量、易消化的食物，少食辛辣刺激及生冷、油腻之物。饮食应有节制，定时定量，不可暴饮暴食，以免增加脾胃负担，伤及消化功能。人参、白木耳、阿胶等补益食品，不能乱吃，它们能助长人体湿热，而风湿性关节炎又因湿热引起，所以嗜食补品会适得其反，非但病不能祛，反添病痛。