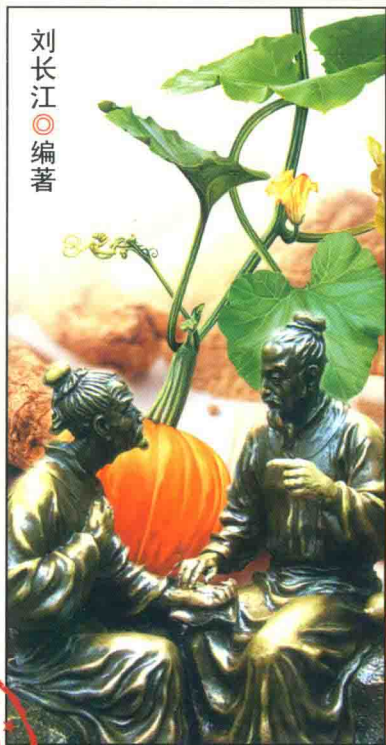


养生与诊疗药典

奇效偏方

普及中华医药知识
传承中医理论精髓

刘长江
编著



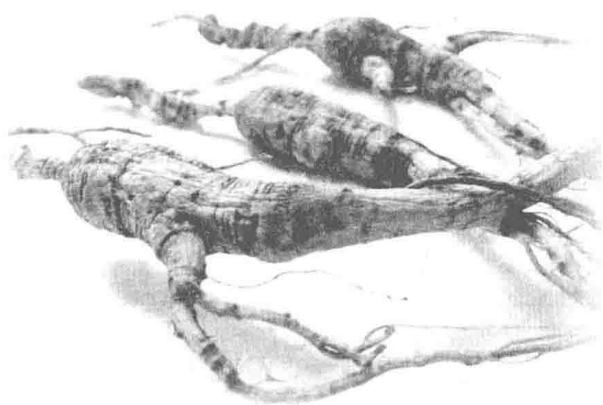
内容严谨 + 科学全面 + 现用现查
居家必备养生方剂百科全书

俗语说：“偏方治大病”。所谓偏方就是指民间流传的治病方，大多来自老百姓在长期的生活实践中的总结或发现，是老百姓生活智慧的体现。这些在民间广泛流传、代代传承下来的偏方，看似“神奇”“玄妙”，其实则是老百姓实实在在的生活实践所得，有着切实的疗效。

中医古籍出版社

奇效偏方

刘长江 编著



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

奇效偏方/刘长江编著. -北京:中医古籍出版社,2017.4

ISBN 978-7-5152-1491-7

I. ①奇… II. ①刘… III. ①土方-汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 142328 号

奇效偏方

编 著 刘长江

责任编辑 魏 民

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷 北京中振源印务有限公司

开 本 787mm × 1125mm 1/16

印 张 26

字 数 350 千字

版 次 2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 5000 册

书 号 ISBN 978-7-5152-1491-7

定 价 68.00 元

前 言

脸上长痘痘看着很不舒服，嗓子发痒咳嗽总不好，打嗝不止真难受，皮肤瘙痒影响睡眠……日常生活中经常出现的小毛病虽说“小”，却使我们深受其害，此时，老偏方往往能帮大忙。偏方就是指民间流传的治病方，多来自老百姓在长期的生活实践中的总结或发现，是老百姓生活智慧的体现。老偏方可巧妙应对诸如青春痘、咳嗽、打嗝、皮肤瘙痒、失眠等常见病症，快速解除身体不适，将日常小毛病一扫而光。例如枇杷饮可以帮你将脸上的痘痘祛除干净，嗓子发痒咳嗽嘴里含块生姜即可，煮点八角茴香汤喝可快速止嗝，用花椒煮水擦拭皮肤可大大减轻其瘙痒症状等，这些都是民间流传很久、代代传承下来的老偏方，它们看似“神奇”、很“玄妙”，其实却是老百姓实实在在的生活实践所得，有着切实的疗效。

老偏方一直以来都深受老百姓的喜爱，民间自古就有“偏方治大病”的说法，直到今天，仍有很多饱受疾病所苦的患者在打听、寻找各种老偏方。那么，老偏方为什么如此受世人喜爱呢？

一是因为疗效显著。除了日常生活中的小毛病，老偏方对很多慢性病、疑难杂症和一些突发情况等，都有很好的治疗效果。例如醋蛋液可治好类风湿性关节炎，被毒蛇咬伤可用土升麻来救命，食物中毒吃空心菜可解毒等。

二是因为取材方便、经济实用。老偏方多采用姜、枣、鸡蛋、洋葱等日常食物，以及橘皮、甘草等常见药材治病，材料很容易找到，且价格低廉，如利用酸枣仁可治疗失眠，用橘红皮可治咳嗽、发烧等。

三是因为操作简便。利用老偏方治病，只需对食物或药材进行简单处理，或是熬一碗汤，或是泡点药酒，或是做一餐药膳，或是将材料外敷于患处，即可奏效。有些老偏方则仅仅需要对身体上的某个部位或区域揉一揉、按一按，操作起来非常简便，普通患者一学就会，在家就能自行治疗各种常见病症。

四是因为副作用小。由于老偏方多取材于老百姓日常饮食，所用药材也是来自于大自然的天然植物，且仅仅采用几味药材，甚至是单味药材治病，如利用冬青叶治感冒，治病方式较为温和，副作用极小。

可以说，利用老偏方治病，既见效又省事；既管用又安全；既实用又省钱。



为帮助读者很好地利用老偏方治病保健，我们收集了来自报刊文献及民间的各种老偏方，精选出几百个最古老、最实用、最有效、最简便、最经济、流传最广泛的经典老偏方，编写了《奇效偏方》一书。书中针对皮肤科、五官科、内科、外科、男科、妇科、儿科的常见病症及日常生活的小毛病，尽可能提供多种治病老偏方，有外敷方、食疗方、按摩方、艾灸方、药膳方等，便于读者因地、因时制宜，所列偏方体例简明，可速查速用，是现代入必备的家用老偏方大全。

本书还有以下几个特点：针对病症广泛，涉及牙痛、贫血、口臭、腹泻、便秘、醉酒、肥胖等近 150 种常见病症，生活中的小毛病几乎都能找到适用的老偏方；老偏方所用材料大都能在自家厨房中找到，十分贴近百姓日常生活，便于及时解决身体病症；几乎每个偏方都有典型的病例，并针对偏方的治病原理进行说明，应用更方便；通俗易懂，不涉及高深的专业中医学知识，非常适合普通患者使用。

需要说明的是，中医讲究辨证施治，书中所录老偏方未必适合所有人士，有些偏方在某些人身上可以快速见效，对于另一部分人可能并不适用，读者在采用时须考虑自身情况斟酌选用。对于病情较重的患者，则一定要及时就医。



目 录

第三章 内科老偏方，小病一扫光

头 痛	2
泡手五分钟，标本兼治疗效好	2
吴茱萸饮止头痛	3
老方新解治愈偏头痛	3
周期性头痛就喝五花饮	4
关键点按摩，经络疏通头不痛	6
食疗也是最好的“麻醉剂”	7
治疗紧张性头痛的两个秘制方	8
头痛了就刮刮痧	9
咳 嗽	10
毛刷洗刷刷，经肺止咳效果好	10
咳嗽又发烧，橘红皮有妙方	11
沏上一壶紫苏酒，咳止痰消	12
口含生姜一小块，先止痒后止咳	13
久咳不愈，吃点蜜枣扒山药	14
哮 喘	15
常背热水袋也可治好气管炎哮喘	15
防哮喘有高招，巧洗鼻子就能好	16
核桃杏仁蜜，治哮喘的甜美方	17
一推一拿，顽固哮喘不复发	18
三物一补，哮喘难发	19



冰糖食醋防治支气管哮喘	20
平喘良药，首选西瓜露	21
气管炎、支气管炎	22
枇杷叶熬粥，气管通畅心情好	22
两款香粥帮你治愈急性支气管炎	23
调治气管炎的高招：海蜇牡蛎丸	24
青木双皮——慢性炎症的克星	25
咽 炎	26
萝卜饮加物理疗法，咽炎这就好了	26
防治咽炎，小鹌鹑有大功效	27
胖大海里“珍藏”的治咽秘方	28
有了米醋金银花，咽喉炎症不慌张	29
大蒜汤做浓点，咽喉不再痛	29
呃 逆（打嗝）	30
推足背，让呃逆立即消失	30
闻一股指甲烟，呃逆无影踪	31
三穴齐下治呃逆，效果不同凡响	32
呃逆连声，喝点八角茴香汤就好	33
打嗝怎么办，指压少商穴	34
贫 血	35
贫血时，莲藕连着你的健康	35
南方圣果龙眼的奇方妙用	36
上了年纪常吃菠菜，身血双赢	36
养生粥，贫血的首选食疗方	38
贫血脾虚，吃点胡萝卜	39
眩 晕	40
眩晕，柳枝帮你找个定点	40
以食调养，让眩晕成为“过去时”	41
用天麻，你的世界不再天旋地转	42
头晕目眩，掐捏一会儿膻中穴	43



失眠	44
若要一夜安眠，煮粥加白莲	44
干炒酸枣仁治疗顽固性失眠	45
老年失眠，关键在于养肝肾	46
鹅卵石泡脚，时尚又健康	47
双穴对心肾，相交不失眠	48
解决了疲劳就解决了失眠	49
黄连草药方，一夜安宁到天明	50
神经衰弱	51
灵芝银耳，加固你的神经防线	51
食疗妙用猴头菇，健康气色好	52
百合入药，找回你的精、气、神	52
玫瑰疗法，为女人减轻神经负担	53
柴胡，摆脱精神衰弱的良药	54
水肿	55
去除水肿做佳人，多喝点鱼汤	55
四步按摩小动作，解决坐班水肿	56
海蜇消肿，疗效就是好	57
葡萄，消除泛溢肌肤的肿	58
高（低）血压	59
传统草药方，治疗低血压有奇效	59
按摩百会穴，降压美容两不误	60
三穴合一，血压速降	60
品一口沁心茶，治好高血压	61
降血压药膳，芹菜粥最有效	63
来自高原的神奇药方：青稞降压法	64
钩藤降压，“勾”住你的血压值	65
糖尿病	66
滋阴汤饮，治糖尿病的独门秘方	66
黑豆、黄豆可治糖尿病	67



醋豆降糖真有效，经济简单实用	67
菠菜根，给血糖打的“镇静剂”	68
老叶粗茶降血糖	69
三七妙用，解除甜蜜的“病咒”	70
自我按摩四穴齐下，血糖跟着下	70
冠心病	72
吃萝卜醋豆治好冠心病	72
海带松，让你过得更“安心”	73
酸甜甜的食疗偏方治愈冠心病	73
瓜荷姜三汁饮治疗冠心病	74
冠心病营养药膳——枣香皮冻	75
心绞痛	76
外敷桃仁也能治好心绞痛	76
拔火罐，身心都舒服的自然疗法	77
硬币按摩，让你不再心如刀绞	78
老榕树根控制非典型心绞痛	79
心慌心悸	80
关心你的心，从心俞穴开始	80
心悸不再，草药方的神奇功效	81
夏季心悸吃龙眼，安神又舒心	82
心慌、头晕按劳宫，让心养养神	83
脑淤血、脑血栓	84
枸杞当归妙治血栓性麻木	84
银杏叶巧治心脑血管病	85
菊花药枕，心脑血管保健的偏方	86
老年痴呆	87
煲三仁粥，为老人找回记忆	87
中药秘制方，促进老人脑功能	88
送老人开心果，健康又开心	89

第二章 外科老偏方，巧治日常伤痛

疖子	92
生土豆治疖子，土方也是妙方	92
良药苦口，苦瓜治火疖子	93
蛋清治疮疖，绝对不比软膏差	93
便秘	95
红薯飘香，让如厕更轻松	95
治便秘少不了芦荟	96
一粥一汤，通宿便排肠毒	96
按揉天枢穴，便秘不见，轻快每一天	97
多吃玉竹猪心，不易得便秘	98
治便秘吃麻子仁最管用	98
告别便秘，还需拜求些民间偏方	99
便秘双治法：淡盐水 + 缩肛	100
紫归散可治便秘	101
痔疮	102
痔疮滴血用葡萄糖水来治	102
治痔疮，效果不错的三个小偏方	102
柿子做汤，轻松解决痔疮问题	103
点穴手治痔疮，一点一个准	104
香烟治痔，辨证治疗有良效	106
治痔疮，从猪身上取到宝	106
大黄、鸡蛋帮你缓解外痔的痛	107
冷水浴“冻”走痔疮	108
肛裂	108
屁股开花，白及蜂蜜伸援手	108
汤药内服治好肛裂	109
乳香、没药膏，肛裂这就好	110



尿失禁	111
尿失禁，鸡肠解决难言之隐	111
穴位艾灸治失禁，传统方的精华	112
阴虚型尿失禁，狗肉黑豆来帮忙	112
有了食疗方，老人如厕不尴尬	113
烧烫伤	114
小妙方及时处理烧烫伤	114
风油精可治轻度烫伤	115
冰水加浓糖浆，治好小烫伤	115
金樱根煎液，帮你抹去烧伤的痛	116
跌打损伤	117
从生活小物品中寻找“邦迪”	117
透骨草治愈运动伤害有绝招	118
栀子入药，扭挫伤痛小菜一碟	119
外敷偏方，缩短骨折修复期	119
黄枝子、乌药治跌打损伤	120
治腿抽筋特效方	121
韭菜泥外敷专治脚踝扭伤	121
动物咬伤	122
土升麻，治毒伤的特效药	122
用铁角凤尾草应对虫螫	123
蚯蚓掺红糖快速治蛇咬伤	124
腰椎疼痛	125
腰痛病用拉单杠法治愈	125
爬行模仿，治疗腰椎间盘突出	125
腰椎间盘突出不用愁，草药帮你解忧	126
颈椎病	128
电吹风温熨法，吹走颈椎病	128

后溪穴，助你摆脱颈椎病困扰	129
小枕头睡一宿，颈椎病好很多	130
点穴法治颈椎病，做个“正直”的人	130
风湿病	131
醋蛋液治好关节类风湿	131
妙用茜草，关节活血又止痛	132
坚持外治方，关节不再痛	133
叉手操治关节炎，治疗保健两不误	134
肩周炎	135
懒人肩周炎，想好就学健身操	135
悬挂疗法，地心引力妙治肩周炎	136
连吃樱桃，消炎胜过阿司匹林	136
穿山甲入药，缓解你的关节痛	137
药粥偏方赶走肩周炎	138
骨质疏松	139
鲜为人知的草药方，治好骨质疏松	139
热水泡脚，从根上防治骨质增生	140
要想身强骨健，就多吃白菜	141
芝麻妙用，让你的骨架更结实	141
坐骨神经痛	143
按摩尺泽穴，坐骨神经不再痛	143
坐骨神经痛的饮食治疗	144
足跟痛	144
皂荚外洗，有效缓解足跟痛	144
石蜡疗法，中老年患者的养足方	145
萝卜皮外敷，治愈足跟痛	146
鲜苍耳治足痛，重在坚持	147



第三章 男科老偏方，还男人自尊

阳痿	150
韭菜炒鲜虾，让男人更阳刚	150
精神性阳痿从祛除焦躁开始	150
车前子降血压，阳痿也没了	152
草药疗法，让阳痿不再困扰男性	152
5种食疗方防治阳痿	153
早泄	155
韭菜子，让你不再轻易缴“泄”投降	155
辛香酊外涂法，满足男人的持久梦	156
锁阳，让男人在爱的路上多跑一会	156
早泄别泄气，做做保健操	157
穴位疗法从根本上治愈男性早泄	158
5种食疗方防治早泄	159
遗精	161
睡前泡泡脚，遗精快点好	161
滑遗后，五倍子和茯苓显神功	162
螳螂子帮你留住男人的“精”华	162
艾灸一出手，遗精就会“逃之夭夭”	163
站桩补精，学会方法才有效	164
7种食疗方防治遗精滑精	165
精液病	167
精子太少，蒸碗蛋羹	167
熏熏洗洗，精子也能起死回生	168
精子畸形，枸杞来帮忙	169
淋症	169
小便赤涩，淡竹叶给你最大的安慰	169
尿多尿痛，不妨煮点白花蛇舌草	170

按摩脚心除尿频，做“爽快”男人	171
尿出血来莫惊慌，酸酸甜甜能治病	172
睾丸附睾疾病	173
睾丸疼痛，艾灸阳池快速止痛	173
灯芯草告诉你，疝腮会让睾丸生病	174
在温水里泡泡澡，识别真假隐睾症	175
青黛和芒硝，让肿大乖乖离开睾丸	176
按摩加外敷，和附睾炎说拜拜	177
前列腺疾病	178
肚脐里装妙药，巧治前列腺炎	178
尿液频频，求助中封和蠡沟	179
揉揉小腹，甩开前列腺炎	180
6种食疗方防治前列腺炎	181
盐敷法，热热乎乎来止痛	183
前列腺增生了，艾灸肚皮和脚趾	184
尿不出来，葱白、豆豉有奇功	185
食疗方防治前列腺肥大	186
阴囊疾病	187
鱼腥草，不给“绣球风”一点机会	187
阴囊湿疹，黄花蒿是你的得力助手	188
精子房奇痒难耐，蛋黄解忧愁	189
阴茎龟头疾病	190
“根”肿了，用点芒硝明矾散	190
象皮肿，三个偏方来解忧	191
阴茎上长了硬结，橘子来化解	192
阴茎龟头溃疡，用草蜜膏治	193
性功能障碍	194
男孩儿性早熟，从食物中汲取力量	194
性交疼痛，疏通是关键	195
2种食疗方防治性欲低下	196



- 酸枣仁治愈不射精症 197
- 性欲减退不用愁，仙骨穴让你情欲高涨 198
- 性欲减退，情绪也是小偏方 198

第四章 妇科老偏方，让女人安心

- 月经失调** 202
- 内分泌秘方，让你的月事规矩听话 202
- 治愈月经不調的三味妙方 203
- 益母草調經法，你學會了嗎 204
- 月經不調的營養偏方 205
- 玉竹人參雞湯可調理經期 206
- 食療方防治月經不調 206
- 外阴瘙癢** 208
- 按壓穴位，幫你去除難言之癢 208
- 中藥熏洗，講究多效果好 209
- 治外陰瘙癢的民間小藥方 210
- 白帶異常** 210
- 水蒸白果，應對帶下失常 210
- 冰糖冬瓜，甜蜜治白帶 211
- 胡椒雞蛋，每日一次治白帶 212
- 白帶發黃有偏方 213
- 芡實蓮子荷葉粥治白帶異常 214
- 痛經** 215
- 牛奶蜂蜜，對抗痛經的強力軍 215
- 美食解決痛經困擾 216
- 婦女生理痛可服用檸檬汁 217
- 幸福的食療方，打破宮寒痛經 218
- 紅糖姜水，治愈痛經的經典偏方 219
- 雙花齊下，止痛不再為難 219



闭 经	220
闭经再开首选柏子仁、丹参	220
鸡内金：治疗闭经有奇功	221
9种食疗方防治闭经	222
草药偏方巧搭，多样闭经不担忧	224
血量失常	225
母鸡艾叶汤，让血量变正常	225
经血过多不用愁，小蓟头来帮忙	226
芙蓉牡蛎都能治经血过多	227
枸杞炖羊肉，美味中调节月事	227
来红太少勿忧心，对症下药疗效好	228
崩 漏	229
枸杞散治崩漏，恢复你的好气色	229
去火止血用大黄，女性健康有保障	229
三七治崩漏，经期正常不是梦	230
细读妙方两则，杜绝崩漏出血	231
盆腔炎	231
想治盆腔炎，先喝暖宫汤	231
复方红藤煎，治愈盆腔炎	232
三七鸡能治慢性盆腔炎	233
慢性盆腔炎穴位疗法	234
湿热炎症难熬，苦菜来解围	235
阴道炎	236
苦参贯众饮巧治阴道炎症	236
天然饮食方应对阴道炎	237
阴道保养，妙用鸡冠花	238
宫颈炎	239
鱼腥草消除宫颈炎症效果好	239
艾灸法治疗宫颈炎，安全又有效	240



对付宫颈糜烂的妙招：冰片外敷	241
子宫肌瘤	242
子宫肌瘤辅助食疗方	242
三丝芦笋治疗子宫肌瘤	243
习惯性流产	244
固胎八珍鸡治疗习惯性流产	244
红枣三用防止习惯性流产	245
艾草煮鸡蛋防流产	246
经典草药方，助力顺产	247
准妈妈：养成喝豆浆的好习惯	248
不孕症	249
常喝山茱萸粳米粥治不孕	249
红花鸡蛋调治不孕	250
妊娠呕吐	251
砂仁蒸鲫鱼，制止妊娠呕吐	251
妊娠呕吐按摩足三里	252
柠檬羹帮你抵制妊娠呕吐	253
生姜，抵御妊娠呕吐的良方	253
产后恶露	254
杜绝产后恶露的三个小偏方	254
木耳丹皮治产后恶露	255
益母草复元汤帮你解决产后烦恼	255
产后腹痛	256
产后腹痛，葡萄柚来解围	256
美味糕点里也有“止痛良方”	257
产后缺乳	258
木瓜猪蹄汤通乳效果好	258