

● 中华传统医学养生丛书

# 小偏方小食物治大病



上海科学技术文献出版社  
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

1

● 中华传统医学养生丛书

# 小偏方小食物治大病

 上海科学技术文献出版社  
Shanghai Scientific and Technological Literature Press



图书在版编目 ( CIP ) 数据

小偏方小食物治大病 / 柳书琴主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2016 (2018 年重印)

(中华传统医学养生丛书)

ISBN 978-7-5439-7089-2

I. ①小… II. ①柳… III. ①土方—汇编②食物疗法  
IV. ①R289.2②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 150737 号

责任编辑: 张 树 王倍倍

小偏方小食物治大病

XIAOPIANFANG XIAOSHIWU ZHIDABING

柳书琴 主编

\*

上海科学技术文献出版社出版发行  
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销  
三河市天润建兴印务有限公司

\*

开本 700×1000 1/16 印张 20 字数 390 000  
2016 年 8 月第 1 版 2018 年 1 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5439-7089-2

定价: 78.00 元

<http://www.sstlp.com>

版权所有, 翻印必究。

## >>前言

健康的要素不外有三：合理的饮食，良好的心态，积极的运动。

现代社会的竞争十分激烈，人们会患得患失，难以调整好心态；生活节奏又非常匆促，在“时间就是金钱”的主流观念下，大家难以坚持运动锻炼。那么，要保持健康，似乎只剩下合理的饮食这一途径了。

可是，很多人在这上面也会步入误区。其一是不得其门而入，鱼肉清蔬，搭配得有板有眼；时令鲜果，吃得不亦乐乎，可是不见得对健康有何帮助，更甭提什么疗病去疾。于是对食疗食养的意愿就渐渐冷了；其二是迷信营养权威，只听权威的话，只看权威的书。当今的食疗食养学，其实大部分是我们古代先贤的功劳，后人只不过作了些收集整理、发扬光大而已。此外，还有一个误区，严格来讲是个障碍，那就是很多食疗食养书内容海海漫漫，验方洋洋大观，很多原料还十分罕见、难觅，可操作性不强，读者只能望“书”兴叹。

针对上述误区以及障碍，编者有的放矢地编著了本书。书中没有为读者介绍名贵、罕见的单方或偏方药物，只是为读者介绍了上百种常见、价廉的治病小食物或小偏方，而且每一种都有可靠的疗效。相信阅读本书定会给您健康饮食提供切实有效的帮助。

因编者水平有限，能力绵薄，书中难免有不足之处。此外，读者在应用本书推荐的方例治病时，应视自己身体的实际情况，咨询专业医师才可施治，本书方例仅供读者参考。还望读者体谅，批评斧正。

编者



2016年8月



# 目录

contents

## 小偏方篇


	<b>常见急症</b> .....	1
外感高热 .....		1
卒中 .....		3
胸痹 .....		6
咳血 .....		9
吐血 .....		11
尿血 .....		13
便血 .....		15
急性阑尾炎 .....		16
肠梗阻 .....		18
	<b>内科</b> .....	18
感冒 .....		18
咳嗽 .....		20
支气管哮喘 .....		23
肺脓疡 .....		27
大叶性肺炎 .....		28
肺结核 .....		29
腹泻 .....		31
痢疾 .....		33

小  
偏  
方  
小  
食  
物  
治  
大  
病


非特异性溃疡性结肠炎	35
胃痛	37
呕吐	40
噎膈	41
呃逆	42
腹痛	43
胃下垂	45
便秘	46
病毒性肝炎	49
积聚	51
腹胀	53
脱肛	55
心悸	56
失眠	59
癫狂	61
自汗	63
盗汗	64
眩晕	66
头痛	68
三叉神经痛	71
面肌痉挛	72
高血压病	73
腰痛	76
水肿	77
癃闭	79
淋症	80
遗精	82
阳痿	84
精液异常症	86
虚劳	88
痹症	90
坐骨神经痛	92



痛风 .....	94
红斑性肢痛症 .....	95
糖尿病 .....	96
肥胖症 .....	98
蛔虫病 .....	100
绦虫病 .....	102
癌痛 .....	103

 **外科、骨科** ..... 105

疔 .....	105
痈 .....	106
疽 .....	108
疔疮 .....	109
丹毒 .....	111
痔疮 .....	113
瘰病 .....	114
瘰疬 .....	116
乳痈 .....	117
乳癖 .....	119
胆囊炎 .....	120
胆石症 .....	121
尿石症 .....	123

 **妇科** ..... 125

痛经 .....	125
闭经 .....	127
月经不调 .....	129
带下症 .....	131
子宫脱垂 .....	133
阴痒 .....	135
妊娠恶阻 .....	137


小偏方小食物治大病



崩漏 .....	139
更年期综合征 .....	141

 **皮肤科** ..... 143

荨麻疹 .....	143
湿疹 .....	145
银屑病 .....	147
斑秃 .....	148
足癣 .....	149
皮肤瘙痒症 .....	151
带状疱疹 .....	152
白癜风 .....	153
黄褐斑 .....	155
疣 .....	156
神经性皮炎 .....	157
毛囊炎 .....	159
手足皲裂 .....	160
腋臭 .....	160
鱼鳞病 .....	161
冻疮 .....	163
疥疮 .....	164
粉刺 .....	164
黄水疮 .....	165

 **五官科** ..... 166

针眼 .....	166
急性结膜炎 .....	168
聚星障 .....	169
角膜溃疡 .....	172
急性鼻炎 .....	173
慢性鼻炎 .....	175





萎缩性鼻炎 .....	176
变态反应性鼻炎 .....	177
鼻窦炎 .....	179
鼻衄 .....	180
耳鸣、耳聋 .....	182
脓耳 .....	184
急性喉炎 .....	185
慢性喉炎 .....	187
急性扁桃体炎 .....	188
慢性扁桃体炎 .....	189
喉痛 .....	191
白喉 .....	193
口疮 .....	194
牙痛 .....	196

小偏方小食物治大病

## 小食物篇

 小食物功效一览 .....	198
果类 .....	198
粮类 .....	208
菜类 .....	213
肉、禽、蛋、水产类 .....	218
其他 .....	223
 小食物疗病经验方 .....	229
感冒 .....	229
咳嗽 .....	230
支气管炎 .....	233
支气管哮喘 .....	237



肺结核 .....	239
肺炎 .....	241
胃炎 .....	243
肝炎 .....	246
脂肪肝 .....	251
鼻炎 .....	256
消化性溃疡 .....	259
贫血 .....	263
糖尿病 .....	268
高血压 .....	273
高脂血 .....	276
冠心病 .....	278
动脉硬化 .....	280
骨质疏松症 .....	282
关节炎 .....	282
更年期综合征 .....	283
月经不调 .....	284
失眠 .....	286
便秘 .....	289
健忘症 .....	291
脚气 .....	292
痔疮 .....	293
盗汗 .....	295
眼部疾病 .....	296
口腔疾病 .....	304
痛风 .....	309

## 小偏方篇

人类自诞生至今,已然走过了漫长的历史长河,这期间科技发展突飞猛进,由此人类的生存环境发生了巨大的变化。但是不得不承认的是,疾病依旧是人类无法摆脱的威胁。

面对疾病,有人选择高价就医,有人选择盲目施药;有人积极乐观,自然也有人消极悲观。其实生、老、病、死本来就是人生常态,对于疾病,人们大可不必惊慌失措,也不要病急乱投医,特别是对于一些已知的病患,或许身边就有一味有效的良方,那就是——小偏方。



### 常见急症



#### 外感高热

外感高热是由于感受外在致病的因素,导致体温骤然升高,或由低热骤然转成高热为主症的疾病。包括现代医学的急性上呼吸道感染、大叶性肺炎引起的高热征候。



#### 梅翁汤

**【组成】** 岗梅根 31 克,水翁花 15 克,倒扣草 12 克,鱼腥草 31 克,大青叶 15 克,野菊花 12 克,银花叶 15 克,连翘 15 克。

**【用法】** 水煎,每日 2 剂,早、晚各 1 剂(第 1 剂煎后的药渣留下,与第 2 剂药同煎,为第 2 次服)。

**【功效】** 疏风清热,轻清解毒。

**【主治】** 外感风热所致发热。

**【来源】** 广州市东山区人民医院刘瑞霖老中医验方。



#### 清肺六二汤

**【组成】** 活水芦根 60 克(去节),白茅根 30 克,桑白皮 9 克,地骨皮 9 克,

桑叶9克,枇杷叶9克,浙贝母9克,知母9克,北沙参9克,苦杏仁9克,冬瓜仁9克。

【用法】 水煎服,每日1剂。

【功效】 清宣苦泄,甘润养肺。

【主治】 大叶性肺炎(风温外感高热)。

【来源】 浙江魏长春主任医师验方。



### 清肺化痰汤

【组成】 麻黄6克,生石膏30克(先煎),杏仁9克,甘草9克,桔梗9克,薏苡仁15克,蔻仁2.4克(后下),泽泻30克,蒲公英30克。

【用法】 水煎服,每日1剂。

【功效】 清热宣肺,化痰去湿。

【主治】 外感高热,邪由卫入气,热恋于肺,灼津为痰之高热证。

【来源】 上海张伯臾教授验方。



### 凉膈增液汤

【组成】 连翘8克,银花8克,栀子5克,黄芩5克,生地黄6克,元参8克,麦冬8克,芦根8克,蝉蜕5克,板蓝根8克,大黄2克,竹叶3克。

【用法】 先将上药浸泡20分钟,再以文火煮25分钟,每日1剂,分3~4次温服。

【功效】 清热解毒,养阴润下。

【主治】 外感风热之邪引起的发热,咽喉红肿疼痛,便秘溲赤。

【来源】 太原市中医研究所名老中医张刚验方。



### 四清汤

【组成】 锦纹军8克,炒枳壳9克,生石膏(先煎)30克,葛根、连翘、银花各9克,菊花6克,生黄芩、生山栀、滑石(包)各9克,鲜竹叶40片。

【用法】 水煎服,每日1剂。

【功效】 解毒清热,通腑泄下。

【主治】 温热病高热、停食、神昏惊厥。



【来源】原北京中医学院著名中医学家余无言教授验方。



### 清气汤

【组成】淡豆豉 9 克，连翘 9 克，生石膏 30 克，杏仁 9 克，金荞麦 9 克，甘草 3 克。

【用法】水煎，每日 2~3 剂。

【功效】辛寒清气，透表散邪。

【主治】大叶性肺炎之高热证。

【来源】南京部队总医院沙星垣主任医师验方。



### 蚤休汤

【组成】蚤休 30 克，败酱草 30 克，大青皮 30 克，鱼腥草 30 克，黄芩 18 克，虎杖 30 克，桃仁 12 克，茜草 12 克，瓜蒌 29 克，芦根 30 克。

【用法】水煎服，每日 1 剂。

【功效】清热解毒化痰。

【主治】大叶性肺炎之高热证。

【来源】重庆市中医研究所黄星垣研究员验方。

## 卒中

是以猝然昏仆、不醒人事，伴见口眼斜、语言不利、半身不遂，或不经昏仆而半身不遂为主症的一种疾病。相当于现代医学的脑溢血、蛛网膜下腔出血、脑血栓、脑栓塞等病。



### 通脉汤

【组成】黄芪 30 克，当归 15 克，白芍 15 克，桃仁 10 克，生地黄 15 克，川芎 10 克，丹皮 10 克，桂枝 10 克，茯苓 10 克。

【用法】水煎，每日 1 剂，分 3 次温服。

【功效】益气活血，逐瘀通络。

【主治】卒中，半身不遂，口眼喎斜，语言蹇涩，口角流涎，脉迟缓或浮弱，

舌苔薄白。

【来源】 湖北中医学院杨百蓓教授验方。



### 两救固脱汤

【组成】 赤人参 15 克，附子 10 克，龟胶 15 克，山萸肉 20 克，玳瑁 15 克，鹿胶 10 克，阿胶 15 克，鸡子黄 1 个，胆南星 5 克。

【用法】 水煎服，每日 1 剂。

【功效】 摄纳真阴，固护元气。

【主治】 卒中之阴阳两脱证。

【来源】 吉林省任继学教授验方。



### 发郁通络汤

【组成】 羌活 3~6 克，葛根 15~30 克，川芎 15~30 克，地龙 10~15 克，白附 6~12 克。

【用法】 水煎服。

【功效】 发郁化痰，通络祛瘀，熄风解痉。

【主治】 风眩、风厥、风瘫等卒中各期之症，包括心脑血管系统疾病。

【来源】 河北医学院邯郸分院田成庆教授验方。



### 通脉舒络汤

【组成】 黄芪 30 克，红花 10 克，川芎 10 克，地龙 15 克，川牛膝 15 克，丹参 30 克，桂枝 6 克，山楂 30 克。

【用法】 水煎服，每日 1 剂。

【功效】 益气活血、通脉舒络，排滞荡邪，去瘀生新。

【主治】 卒中、痹症等偏于气虚血瘀者。

【来源】 陕西中医学院张学文教授验方。



### 育阴柔肝汤

【组成】 生、熟地黄各 15 克，赤、白芍各 15 克，桑寄生 30 克，木瓜 12 克，络石藤 12 克，天麻 9 克，威灵仙 12 克，桃、杏仁各 9 克，地龙 12 克，鲜九节石菖

蒲 12 克(和凉开水捣汁对入,无鲜者可用石菖蒲 9 克)。

【用法】 水煎服,每日 1 剂。

【功效】 育阴柔肝,开窍豁痰,通便达络。

【主治】 卒中症属阴不敛阳,挟痰上扰清窍者。

【来源】 北京曲溥泉副主任医师验方。



### 偏瘫汤

【组成】 当归 9 克,川芎 6 克,红花 6 克,桃仁 9 克,半夏 9 克,胆南星 9 克,豨莶草 30 克,伸筋草 10 克。

【用法】 水煎服,每日 1 剂。

【功效】 活血化瘀通络。

【主治】 卒中,偏瘫。

【来源】 上海市万希文主任医师验方。



### 化痰开窍汤

【组成】 青蒿 12 克,黄芩 12 克,陈皮 12 克,半夏 15 克,茯苓 15 克,竹茹 12 克,枳壳 12 克,青黛 3 克,滑石 15 克,石菖蒲 15 克,白芷 12 克。

【用法】 水煎服,每日 1 剂。

【功效】 化痰开窍,清热利湿。

【主治】 卒中,肝胆蕴热,蒙蔽清窍。

【来源】 北京方和谦主任医师验方。



### 伸筋草汤

【组成】 伸筋草 30 克,透骨草 30 克,红花 30 克。

【用法】 上药加清水 2 千克,煮沸 10 分钟后取用。药液温度以 50~60℃ 为宜,浸泡手足 15~20 分钟。汤液温度降低后再加热浸泡 1 遍,同时手足应尽量做自主伸屈活动。1 个月为 1 个疗程,连用 2 个疗程。

【功效】 活血化瘀,舒筋通络。

【主治】 卒中后遗症手足拘挛。

【来源】 河北中医学院著名老中医薛芳验方。

### 通腑化痰汤

【组成】法半夏12克，制南星12克，茯苓15克，陈皮9克，枳实9克，石菖蒲9克，栀子6克，黄连6克，远志6克，瓜蒌30克，生大黄9~15克，芒硝6~9克。

【用法】水煎服，每日1剂。

【功效】通腑化痰，清心开窍。

【主治】卒中（脑血栓形成）。

【来源】张家口医学院第一附属医院老中医王俊国验方。

### 回生至阳汤

【组成】九制豨莶草50克，黄芪15克，天南星10克，白附子10克，川附片10克，川芎5克，红花5克，细辛2~5克，防风10克，牛膝10克，僵蚕5克，苏木10克。

【用法】水煎，每日1剂，分2次服。

【功效】益气温阳，化瘀通络。

【主治】卒中之阳虚证。

【来源】北京中医学院任应秋教授验方。

### 桑钩温胆汤

【组成】法半夏9克，陈皮9克，茯苓15克，甘草6克，竹茹12克，炒枳壳9克，桑寄生15克，钩藤9克。

【用法】水煎服，每日1剂。

【功效】除湿化痰，平肝熄风。

【主治】卒中先兆、卒中发作、卒中后遗症。

【来源】全国著名老中医赵金铎教授验方。

### 胸痹

胸痹是指胸部闷疼，或以胸疼彻背、短气喘息不得卧为主症的一种疾病。



本病轻者仅感胸闷如室,呼吸欠畅,重者可有胸疼,甚者心疼彻背,背疼彻心。现代医学的冠心病、心绞痛、心肌梗死等病,属于胸痹范畴。

### 愈梗通瘀汤

**【组成】** 生晒参 10~15 克,生黄芪 15 克,紫丹参 15 克,全当归 10 克,玄胡索 10 克,川芎 10 克,广藿香 12 克,佩兰 10 克,陈皮 10 克,半夏 10 克,生大黄 6~10 克。

**【用法】** 水煎服,每日 1 剂。也可制成丸剂康复期应用,1 日 3 次,1 次 3 克。

**【功效】** 益气行血,活血通瘀,化浊定疼。

**【主治】** 胸痹(急性心肌梗死)。在急性期及康复期应用可以促进愈合,消瘀抗栓,改善心功能,延长寿命。

**【来源】** 中国中医研究院西苑医院陈可冀教授验方。

### 强心饮

**【组成】** 党参 15 克,黄芪 15 克,丹参 15 克,益母草 30 克,附块 9~15 克,淫羊藿 9~12 克,黄精 12 克,麦冬 15 克,甘草 6 克。

**【用法】** 水煎服,每日 1 剂。

**【功效】** 温阳益气,活血强心。

**【主治】** 胸痹(冠心病)。

**【来源】** 上海市著名老中医朱锡祺教授验方。

### 冠心通痹汤

**【组成】** 全瓜蒌 30 克,桂枝 18 克,炙甘草 10 克,枳壳 10 克,川朴 10 克,熟附块 10 克,川、象贝母各 6 克,法半夏 10 克,党参 18 克,生牡蛎 30 克。

**【用法】** 煎服。头汁取 400~600 毫升,分 2~3 次服。如煎 2 汁,应与头汁混合后分服。

**【功效】** 温通阳气,开胸顺气,散结聚、化痰浊。

**【主治】** 胸痹(冠心病属痰气交结,胸阳痹阻多虚少)症见心悸、胸闷、胸疼、头晕、神疲乏力、少气懒言、苔腻、脉弦,或有停搏、血压不高者。

**【来源】** 上海中医学院柯雪帆教授验方。