

本草纲目

蔡向红 编著

中医偏方

速查全书

善用偏方消病痛
省时省力又省钱

《本草纲目》是令世人瞩目的用药圣典，历代医家将其作为行医用药的准绳，普通百姓将其视为日常养生祛病的指南。中医偏方虽然源于民间，但其遵循《本草纲目》用药组方的原理，经过历代医家临床实践验证，具有药源易得、使用方便、组方简洁、价格低廉、药效显著等特点。



陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社
Shaanxi Science and Technology Press

蔡向红 编著

本草纲目

bencao gangmu
zhongyi pianfang
sucha quanshu

中医偏方

速查全书

陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社

Shaanxi Science and Technology Press

图书在版编目 (CIP) 数据

本草纲目：中医偏方速查全书/蔡向红编著. —西安：陕西科学技术出版社，2018.3

ISBN 978 - 7 - 5369 - 7180 - 6

I. ①本… II. ①蔡… III. ①《本草纲目》—验方—汇编
IV. ①R281.3②R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 013591 号

本草纲目：中医偏方速查全书

出 版 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

<http://www.snstp.com>

发 行 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 香河利华文化发展有限公司

规 格 710mm × 1000mm 16 开本

印 张 23

字 数 360 千字

版 次 2018 年 3 月第 1 版

2018 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 7180 - 6

定 价 28.80 元

版权所有 翻印必究



前言

FOREWORD

中医中药是我国传统文化中一个不可或缺的部分。自“神农尝百草”以来，中医药以其独特的疗效，历经五千年而不衰，留下了无数偏方良方，绝非西医可以替代。

《本草纲目》是令世人瞩目的用药圣典，历代医家将其作为行医用药的准绳，普通百姓将其视为日常养生祛病的指南。中医偏方虽然源于民间，但其遵循《本草纲目》用药组方的原理，经过历代医家临床实践验证，具有药源易得、使用方便、组方简洁、价格低廉、药效显著等特点，这些特点是西药所不能替代的。中医偏方虽然不是中医治病的主流，却常会给人们带来意想不到的惊喜，颇受中老年人的青睐。在日常生活中，如果只是头痛、肩膀酸痛、咳嗽等症状，不一定非得去医院，只要就地取材，或从中药店购买所需的药材，就能在家自行治疗，不仅价格低廉，而且方便有效。

为了能够及时解决人们日常生活中出现的各种疾病隐患，为了让祖先留给我们的宝贵财富得到传承，也为了更好地发掘民间偏方的神奇疗效，我们编写了这本书。

本书的编写以“实用、高效”为宗旨，将常见的病症做了系统分类，条目清晰、简明扼要，并且详细列举了针对病症的偏方，每种偏方都从材料、做法、用法、功效等方面进行系统而通俗的介绍，以便广大读者朋友查阅参考，便于家庭查阅和对症治疗。

尽管偏方有着神奇的功效，但不等于能包治百病，不能凡事都依赖于偏方，应该客观地对待身体的疾病，而不是盲从，更不能讳疾忌医。希望这本《本草纲目——中医偏方速查全书》能走进每个家庭，成为朋友们养生保健的枕边书。

编者



目 录 CONTENTS

第1章 了解偏方知识

认识偏方	001
偏方的分类及特点	002
使用偏方的注意事项	003
药物的归经药效	005
中药的四性五味	007
中药的五味宜忌	009
儿童和孕妈妈要慎用偏方	010
食物归经	011
消除用药不当的心理	012

第2章 一味中药，本草精选

第一节 解表药

桑叶——解表降糖，清肝明目	015
生姜——解表发汗，温中止呕	016
葛根——升阳解肌，退热生津	016
菊花——散风清热，平肝明目	017
桂枝——发汗散寒，疏通经脉	017
白芷——发汗祛风，消肿止痛	018
羌活——祛风除湿，舒筋活络	019



本草纲目

——中医偏方速查全书

麻黄——散寒平喘，利水消肿	019
柴胡——疏肝镇咳，抵抗病毒	020
薄荷——清咽利喉，清热疏风	020
升麻——升清提阳，清热解毒	021
防风——解表祛风，解痉止痛	022
木贼——消炎止血，疏风散热	022

第二节 清热药

023

淡竹叶——清热利尿，除心火	023
知母——润肺滋阴，清肺泻火	024
栀子——主清心热，通调肝胆	024
石膏——解肌清热，除烦止渴	025
决明子——润肠通便，清热明目	025
黄连——燥湿止痢，清热解毒	026
黄柏——清热燥湿，泻火解毒	027
黄芩——清热燥湿，泻火解毒	027
板蓝根——解毒利咽，清热凉血	028
罗汉果——清热润肠，凉血止咳	029
金银花——清热解毒，凉散风热	029
连翘——消肿解毒，散结清热	030
马齿苋——清利湿热，凉血止血	031
地骨皮——凉血除蒸、清肺降火	031
苦参——清热燥湿，利尿消肿	032
半边莲——清热解毒，利湿消肿	032
地黄——清热凉血，养阴生津	033

第三节 活血化瘀药

034

丹参——活血化瘀，凉血清心	034
---------------------	-----



延胡索——活血散瘀，行气止痛	034
红花——活血通经，止痛化瘀	035
苏木——行血祛瘀，消除肿痛	036
月季花——活血调经，解毒消肿	036
牛膝——活血去瘀，引血下行	037
川芎——活血行气，祛风止痛	038
郁金——活血行气，凉血清心	038
益母草——活血调经，利尿消肿	039
鸡血藤——补血活血，疏通经络	040
赤芍——清热凉血，散瘀止痛	040
王不留行——活血通经，散瘀止痛	041
桃仁——破血行瘀，润燥滑肠	041

第四节 温里祛寒药

花椒——温中止痛，杀虫止痒	042
丁香——温中止痛，降逆止呕	043
吴茱萸——散寒止痛，降逆止呕	043
干姜——温中散寒，回阳涌脉	044
肉桂——温肾壮阳，温中祛寒	045
附子——祛寒止痛，温肾壮阳	045
高良姜——温中暖胃，散寒止痛	046
荜茇——温中散寒，下气止痛	046
小茴香——散寒止痛，理气和胃	047

第五节 滋阴中药

女贞子——补肝滋肾，清热明目	048
沙参——清肺养阴，除热止咳	048
枸杞子——滋补肝肾，益精明目	049



本草纲目

——中医偏方速查全书

天冬——养阴清热，润燥生津	050
黑芝麻——补肝益肾，润肠通乳	051
桑葚——滋阴补血，生津润燥	051
百合——养阴润肺，清心安神	052
黄精——补肝滋肾，气阴双补	052
石斛——清热养阴，益胃益肾	053
墨旱莲——补益肝肾，凉血止血	054

第六节 理气药

055

橘皮——行气健脾，消散乳痈	055
沉香——暖胃和脾，调中止痛	055
佛手——疏肝理气，化痰调中	056
枳实——理气消食，化痰除痞	057
荔枝核——温中理气，祛寒止痛	057
檀香——理气调中，散寒止痛	058
川楝子——利气止痛，化湿杀虫	059
香附——行气解郁，止痛调经	059
薤白——理气导滞、健胃消食	060

第七节 止咳化痰药

061

白果——健脾固肾，降痰润肺	061
桔梗——润肺止咳，利咽排脓	061
海藻——清热降压，消痰利尿	062
竹茹——化痰止呕，清热除烦	063
苦杏仁——宣肺化痰，止咳平喘	063
浙贝母——清热化痰，开郁散结	064
枇杷叶——清肺止咳，生津定喘	065
半夏——燥湿化痰，止咳平喘	065



款冬花——润肺下气，止咳化痰	066
百部——润肺止咳，杀虫灭虱	067
紫菀——温肺下气，化痰止咳	067

第3章 生活必知小偏方，日常养生有保障

便秘——气血虚弱，喜热怕冷	069
脚气——除痒有方	071
失眠——睡得好身体才更好	073
打嗝——“止不住”的尴尬	075
脱发——多头发，多点颜值	076
眼睛疲劳——保护好心灵的窗户	077
头屑多——“看得见”的烦恼	078
落枕——颈部活动受限	080
健忘——脑中的“橡皮擦”	082
鼻出血——严重可致贫血	085
晕车症——如何轻松出行	087
口臭——不能说的尴尬	089

第4章 家庭备用小偏方，常见病痛一扫光

感冒——百病之源	091
贫血——容易忽略的隐患	093
心悸——气血亏虚，心脉不畅	095
咳嗽——掩饰不住的病痛	097
鼻炎——鼻子罢工怎么办	099
胃痛——胃好身体才好	101
腹泻——好身体不经泻	103
咽喉痛——口腔部的炎症	106
口腔溃疡——说话费劲，疼痛难忍	108



本草纲目

——中医偏方速查全书

哮喘——气失摄纳，复感外邪	111
呕吐——胃失和降，气逆于上	114
胃下垂——思虑伤脾，气虚下陷	116
头疼——颅内脉络失养	118
眩晕——肝肾阴亏，供血不足	121
痔疮——坐立不安，抓耳挠腮	124
白癜风——气血不和，血瘀肝郁	126
肾结石——代谢异常，营养缺乏	128
扁桃体炎——风热毒邪，熏蒸清道	129

第5章 特效应急小偏方，关键时刻来帮忙

中暑——夏日的专属病	133
昏厥——不省人事，意识散失	136
烫伤——碰不得的伤痛	137
宿醉——酒精中毒，神经麻痹	141
冻疮——冬天的伤疤	143
闪腰——腰者，一身之要	147
癫痫——神志异常，四肢抽搐	149
骨折——避免磕碰，坚持锻炼	151
痒子——止不住的痒	155
跌打损伤——防患未然，远离外伤	158
动脉硬化——血管里的交通堵塞	160
牙痛——牙疼浑身都疼	164
痢疾——外感时邪，饮食不洁	166
神经衰弱——心脾两虚，痰热内扰	168

第6章 女性护理小偏方，巧医妇科常见病

不孕症——打碎了做母亲的梦	171
---------------------	-----



痛经——月月都来的“噩梦”	173
阴道炎——摆脱细菌困扰	176
习惯性流产——一场又一场的空欢喜	178
妊娠呕吐——“吐”并快乐着	180
外阴瘙痒——不能挠的尴尬	183
盆腔炎——反复发作的苦恼	185
产后缺乳——气血虚弱，乳汁不行	187
更年期综合征——女人人生中的一道坎	190
乳腺炎——哺乳期的常见病	192
月经不调——肾阴虚证，气滞血瘀	194
宫颈炎——私处不适不可小觑	197
闭经——肝肾亏损，精血不足	200
产后腹痛——气血运行不畅，不荣则痛	202
带下病——肝肾亏损，任带失养	204
子宫脱垂——中气不足，带脉失约	207
产后恶露不尽——恶露淋漓不断，涩滞不爽	210

第7章 男性保健小偏方，难言之隐不发愁

不育症——打碎了做父亲的梦	213
啤酒肚——不仅仅是啤酒惹的祸	215
阳痿——男人不可触及的“痛”	218
遗精——肾失封藏，精关不固	221
前列腺炎——久治不愈的常见病	224
早泄——命门火衰，肾气不固	227
性功能低下——肾阳虚损，心脾两虚	229
不射精症——肾气亏损，淤血阻碍	232
睾丸炎——肝经湿热，火毒壅盛	234
男性更年期综合征——肝郁脾虚，命门火衰	236



第8章 老年疾病小偏方，病痛消除享安康

风湿病——劳累过度，气血凝滞	239
高脂血症——脾虚痰湿，阴不化血	241
糖尿病——饮食不节，热病火燥	243
高血压——多种疾病的导火索	246
肝硬化——湿热内郁，肝脾内伤	249
老年痴呆症——脑髓空虚，肾精亏虚	252
肺结核——避免交叉感染	254
三角神经痛——难以忍受的“面风痛”	257
冠心病——风邪“善行而数变”	259
肩周炎——肾气不足，肩受风寒	261
颈椎病——努脉空虚，风邪入侵	263
耳聋——听不见的痛苦	266
角膜炎——风热上犯，阴虚邪留	269
肺炎——风热犯肺、内蕴痰浊	271
腰腿疼痛——老年人的“老伴儿”	274
心力衰竭——猝不及防的危险	275
心绞痛——寒邪内侵，心脉失养	277
风湿性关节炎——风寒入侵，气血不畅	281

第9章 宝宝神奇小偏方，不打针也不吃药

多动症——先天禀赋不足，病后失养	285
百日咳——内隐伏痰，风邪入侵	287
小儿积食——饮食不节，损伤脾胃	289
小儿腹泻——内伤乳食，脾失健运	291
尿床——肾脾俱虚不能小觑	293
小儿鹅口疮——胎热内蕴，胎禀不足	296



新生儿黄疸——寒湿阻滞，瘀积发黄	298
流涎症——脾胃湿热，脾气虚弱	300
夜啼——脾寒气滞，心经积热	303
小儿水痘——不能挠的痒痒	305
小儿感冒发热——风邪入侵，表里俱热	307
脱肛——气虚下陷，血气未充	309
脐炎——风湿相搏，郁结脐部	311
小儿惊风——外感六淫，脾肾两虚	312
小儿哮喘——痰邪交结，肺、脾、肾三脏不足	314
小儿盗汗——阴气空虚，表无护卫	316
小儿支气管炎——风邪入侵，肺气被束，失于宣降	318
小儿肺炎——外邪客肺，痰热内蕴	321
婴幼儿营养不良——喂养不当，脾胃功能受损	323
佝偻症——脾肾虚亏，气血虚弱	325
疳积——饮食不洁，损伤脾胃	327

第10章 防癌抗癌小偏方，齐心协力防肿瘤

白血病——七情有过，肝脾损伤	331
脑瘤——内伤七情，外邪侵入	333
胃癌——脾胃受损，痰气凝滞，瘀毒内结	335
肝癌——肝失疏泄，气血亏虚	338
乳腺癌——肝郁气滞，气血不畅	340
宫颈癌——冲任虚损，脾虚生湿	343
食道癌——阴阳失调，邪毒蕴聚于经络、脏腑	345
直肠癌——瘀毒内结，脾肾阳虚	348
肺癌——六淫外邪，阴阳俱亏	350
膀胱癌——湿热下注，瘀毒蕴结	352



第1章

了解偏方知识

认识偏方

偏方就是流传民间的一些单方、验方，也称为土方。偏方组方简单，易于就地取材，一般药味不多，但对某些疾病具有独特疗效。偏方一般没有列入中药典籍或药物学中，但有时能取得较好的辅疗效果。古今偏方治病，在民间可谓是源远流长，享有盛誉。元刘壎《隐居通议·南唐诸臣死节》记载：“南唐偏方狭境，政体柔弱。”清钱泳《履园丛话·梦幻·传闻之甚》：“钱氏据有两浙，几及百年，武肃以来，善事中国，保障偏方，厥功实钜。”《三国志·吴志·胡综传》：“遂受偏方之任，总河北之军。”唐颜真卿《乞御书天下放生池碑额表》：“魏文帝外禅之主，钟繇偏方之佐。”老舍《四世同堂》中：“他记得不少的草药偏方，从地上挖巴挖巴就能治病，即省钱又省事。”曹禺《北京人》第一幕：“他（曾皓）吝啬，自私，非常怕死，整天尽吃补药，相信一切益寿延年的偏方。”

偏方是我国劳动人民长期同疾病斗争的智慧结晶，是我国传统医学的重要组成部分。在中医学漫长的发展岁月中，经历代医学家反复摸索，反复实践，积累了与疾病作斗争的丰富经验，创造了难以计数的有效偏方。数千年来，在我国民间流传着许多简单而又有显著疗效的辅助治疗疑难杂症的偏方、验方。临床上使用偏方，每治大病、奇病及怪病，多有效验。例如，青蒿抗疟疾、大蒜治痢疾、苦楝皮驱虫、头发炭治鼻出血等，效果比较可靠，而且大多是经过现代药理研究得以证实的。如青蒿中含有的青蒿素为抗疟的主要



成分，大蒜中含有的大蒜新素有抗菌消炎作用。可以说，它是祖国医学宝库中不可分割的一部分。

偏方来源主要有两种：经验的积累和家族内部的辈辈流传，前者主要在民间流传，能被大多数人所知，后者往往是单传的。偏方治病的说法有一定的道理，因为偏方中可能蕴含着现代医学所不能认识到的作用机理。通常情况下，人们不会选择偏方，只有在医院医治无效或常规治疗费用较高的情况下才会求助于偏方。偏方的取材简单，使用方便，一般使用的都是纯天然的食物和药材，并经过一代代的实践流传下来的。比如，厨房离不开的葱、姜、蒜、醋可治百病，鸡蛋壳、西瓜皮、树叶、树皮、野菜、草根……这些都是随手可取的良药，在中医偏方中用途极广，而且用法简单，疗效显著。只要我们能掌握这些偏方良方的用法，就可以做到少花钱甚至不花钱而治大病。偏方的辅疗效果因时令、地域和个人的身体状况不同而有所差异。因此，在应用偏方时，要根据地域和自己的身体状况有选择地选用合适方剂，适时地进行辅助性疗补。



偏方的分类及特点

偏方因其用药简单、价廉、疗效独特而受到百姓的欢迎，在民间有“偏方治大病”和“小小偏方，气死名医”的说法。偏方为中华民族的繁衍和人类健康作出了巨大的贡献。

偏方是药物或食物巧妙应用于日常疾病的方剂，也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；二为食疗类，即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，材料的选择一定要经济实惠。

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。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，切不可大意。



使用偏方的注意事项

偏方的个体差异比较大，疗效会因时令、地域和个人的身体状况不同而异。用同一个药方，对患者同病而证异时，疗效迥异。在偏方的使用上，要针对个体实际情况对症下药，不能“万人一方”，我们必须以严谨的科学态度来取其精华，并且要注意以下几个问题：

● 辨证使用

中医讲究辨证治疗，所以要全面了解患者所出现的证候（症状和体征），然后通过这些证候，进行分析，弄清疾病发生的原因，推断疾病的部位和性质，结合患者的体质，确定运用哪种治疗方法，选用什么样的方剂和药物，最后再进行对证治疗。大多数偏方只能对某一个病症进行治疗，但相似的症状其病理基础不一定相同，因此需要的药物也必然不同。作为辨证论治的具体体现，中医提出“同病异治，异病同治”的概念，意思是说，同一种疾病或症状，发生在不同的人身上，处于不同的病程阶段，其证候性质也不一样。阴虚者当滋阴，阳虚者当温阳，治疗方法、选方用药截然相反。若其证候性



本草纲目

——中医偏方速查全书

质相同，是阴虚的则滋阴，是血瘀的则活血，治疗方法、选方用药可以完全相同或大致相似，这就是异病同治。

● 注意偏方的用量

偏方多数是流传或散落在民间经口传耳闻而来。首先，偏方的经验成分比较多，不少药物同物异名或异物同名的现象不少，因此在药名、用法、用量、适应症等方面不可避免地存在着一定的误差；其次，患者各具特点，年龄、性别、体质等方面也各有差异；最后，偏方大多为中草药，这些药物在采集季节、炮制方法等方面也有一定讲究。因此，对其药物不能以讹传讹，在用量上应格外注意。偏方中有不少是含有剧毒的药物，比如麻黄，中医有麻黄不过钱之说，如果麻黄用量过大，会出现心悸等不良反应。所以要慎重甄别，不可盲从。

● 留意病情变化

对于一些疾病，偏方有时候并不能马上奏效，它需要一段时间的累积才能有一定的疗效。生活中采用一些常见的偏方，如用杜仲炖猪腰治疗腰痛，冬虫夏草煮老鸭汤治疗阳痿，这些偏方对于人体没有过大的刺激和伤害，它只能作为医疗中的一种辅助，才能慢慢把疾病治好。对于存在有争议的偏方，要密切注意患者的病情变化，对于不适宜者要尽早停药。

● 注意偏方的配伍禁忌

如果患者在服用偏方时又服用其他药物，就要特别注意偏方中的药物或食品与其他药物有无配伍禁忌或增加毒性等问题。李时珍在《本草纲目》的序例中曾详细介绍了五味宜忌、四时用药例、相反诸药、服药忌食、饮食相克等内容。同时服用中药和西药的患者，要注意两者是否会产生拮抗作用，导致药效降低，甚至会产生一定的毒副作用，造成疾病的进一步加重。所以，偏方的配伍禁忌一定要谨记。

● 求助专业医师指导

专家认为，对于医生来说，即便是一些早已公认有效的民间偏方，也只能用做参考，不要轻易应用于临床。患者在选方时一定要请有经验的医生进