

偏方验方

祛病保健康

主编
程乐卿

易学实用
速查速用

巧治常见病的经典老偏方



精心甄选 · 安全有效

分类明确 · 查阅方便

取材容易 · 制作简单

疗效显著 · 家庭宝典

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



偏方验方

祛病保健康

程乐卿 主编

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

偏方验方 祛病保健康 / 程乐卿主编. — 青岛 : 青岛出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5552-3242-1

I . ①偏… II . ①程… III . ①土方—汇编 ②验方—汇编

IV . ① R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 280995 号

书 名	偏方验方 祛病保健康
主 编	程乐卿
出版发行	青岛出版社 (青岛市海尔路 182 号, 266061)
本社网址	http://www.qdpub.com
邮购电话	0532-68068026
责任编辑	曹永毅 江伟霞 E-mail: wxjiang1206@163.com
装帧设计	林文静
照 排	青岛双星华信印刷有限公司
印 刷	青岛双星华信印刷有限公司
出版日期	2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷
开 本	16 开 (710mm × 1000mm)
印 张	13.5
字 数	175 千
书 号	ISBN 978-7-5552-3242-1
定 价	29.80 元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话 0532-86828878

序

先生智远自幼习医,矢志笃学,尤爱中医,热衷药理,年逾九十,乐此不疲;每发现治病良方、养生之道、健康诀窍便如获至宝,悉心摘录,以传后世。

先生为人宽厚包容,坦荡如砥,虽一生坎坷,艰苦备尝,然能随遇而安,坦然处之,从不怨天尤人,实乃长寿之道也。

所选偏方验方,药材可寻、疗法简单、省时省钱,使用得当,便可消除烦恼,祛病健身。所选健康居家小常识、养生之道,资料翔实,简单实用,实为家庭所必需。

现将此书公之于世,福泽世人,传之后世,以慰先生,幸甚至哉,是以为序。

程乐卿

于建飞书斋

目 录

消化系统

大蒜鸡汤治脂肪肝.....	3	按压两穴快速止嗝.....	13
治脂肪肝三偏方.....	3	按眉头治打嗝.....	14
甘草能护肝.....	4	跳一跳治打嗝.....	14
丁香梨治反流性食管炎.....	4	掐手腕可缓解打嗝.....	15
右侧卧促消化.....	5	“椒肚汤”治胃痛.....	15
川椒苦参熏洗治痔疮.....	5	吃炒鸡蛋壳治胃酸.....	16
治疗痔疮的偏方.....	5	胃胀不适 自疗有方.....	16
便血要补气养脾胃.....	6	胃病老犯用红糖炒面.....	17
糊米茶“止泻”有奇效.....	6	胃病难愈需三餐刷牙.....	17
提捏脐周止腹泻.....	7	男性多吃蔬菜可降胃癌风险.....	18
三招防治夏季腹泻.....	7	植物油成分有助抗击胃溃疡.....	18
肠炎腹泻多喝黄芪粥.....	8	蛋壳粉炒面缓解胃溃疡.....	19
治拉肚子常用的中成药.....	8	胃溃疡喝卷心菜汁.....	20
金银花加蜂蜜缓解热结便秘.....	9	胃下垂多练仰卧起坐.....	20
便秘自我推拿法.....	10	炒枣茶缓解老胃病.....	20
麸皮拌萝卜丝防治老年便秘.....	10	按摩缓解胃肠不适.....	21
复方甘草片可缓解溃疡性腹痛.....	11	“早咸晚甜”可养胃.....	22
布渣叶可缓解腹胀.....	11	恶心反胃半夏煮水.....	22
木耳炒猪肚治烧心.....	12	两款粥调理脾胃.....	23
七项措施对付烧心.....	12	按摩“足三里”治消化不良.....	23
		花椒水治轻度肛裂.....	24

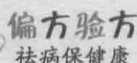
呼吸系统

按摩三穴缓解感冒·····	27	慢阻肺患者宜常拍拍背·····	42
防感冒做个中药香囊·····	27	小习惯帮助防肺癌·····	43
白菜防感冒·····	28	半夏厚朴清咽汤治慢性咽炎·····	44
冬季感冒咳嗽食疗效果更好·····	28	苦丁茶治咽炎·····	44
风寒感冒初起 刮痧有奇效·····	29	中医特色疗法治慢性咽炎·····	45
风寒感冒外治法·····	30	金银花清咽方·····	46
感冒喝药茶·····	30	五招缓解嗓子疼·····	46
八个好方法冬天不感冒·····	31	嗓子疼的自然疗法·····	47
防流感妙招·····	32	嗓子发炎西瓜蘸盐·····	47
三招巧治感冒·····	33	山药冬瓜汤化痰祛湿·····	48
感冒着凉热敷 3 个地方·····	34	四种食物治哮喘·····	48
百合甜杏粥治咳嗽·····	34	哮喘患者的药膳妙方·····	49
蜂蜜泡枇杷止咳·····	35	丝瓜鸡汤治哮喘·····	50
止咳按合谷穴·····	35	西兰花缓解哮喘·····	50
小柴胡汤治愈顽固性咳嗽·····	36	有益咳嗽病患者的八种食物·····	51
看懂症状止咳快·····	36	食疗方治哮喘·····	51
久咳不止吃南瓜泥·····	37		
秋冬止咳秘方·····	38		
转转大拇指止咳·····	38		
老中医的护肺抗霾方·····	39		
雾霾伤肺艾灸迎香、天突·····	39		
清肺润肺有妙招·····	40		
雾霾伤身中医支招·····	41		
自制膏方抵御雾霾·····	41		

心脑血管

解暑汤巧防中风·····	55
血压计挤胳膊防中风·····	55
小动作防中风·····	56
香蕉皮茶防脑中风·····	56
番茄可预防脑中风·····	57
猕猴桃防心血管病·····	57
茶饮助治高血压·····	58

高血压肾病患者常备一茶一粥.....59	防心脑血管疾病多吃洋葱.....74
醋蛋液防高血压.....59	五色食物养护心脑血管.....75
捏手掌降血压.....60	久坐踢踢毽可防血栓.....76
黑木耳助降压.....61	饮食做好七点 脑血栓不可怕.....76
高血压的自我调治.....61	抖腿可防血栓.....77
黄瓜馅饺子开胃降压促消化.....62	杏仁可降低患心脏病风险.....78
鸡肉可降高血压.....62	冠心病的预防.....78
西瓜可降血压.....63	三高患者不妨喝碗杂粮粥.....79
小动作轻松降脂.....63	益生菌酸奶降压护心脑血管.....79
喝紫菜粥降血脂.....64	心脏有问题常做三项运动.....80
每天吃七个核桃可降低血脂.....65	吃瘦牛肉可减少心脏病风险.....80
炖肉时放个苹果可降血脂.....65	宁心饮治疗心律失常.....81
三种降血脂美味食疗方.....65	粳米粥治疗心律失常.....82
陈醋可降脂降压.....66	
风油精可缓解心绞痛.....66	
三“快”治疗不稳定型心绞痛.....67	
治疗动脉硬化有妙招.....68	
黑巧克力缓解动脉病.....68	
贫血试试黑木耳红糖饮.....69	
炖肉四诀窍降低胆固醇.....69	
按揉“养生窝”可降压降糖.....70	
调节血压、血脂的食物.....71	
十个细节保养血管.....72	
多吃菌菇护血管.....73	
吃点“碱”护心血管.....73	
荞麦有助预防心脑血管疾病.....74	
	五官
	眼干头晕：肝阴不足要滋阴.....85
	饮食调理黑眼圈.....85
	熊猫眼的治疗.....85
	黄花菜脊骨汤防老花眼.....86
	春节过后巧护眼.....86
	菊花蒸茄子清热明目.....87
	视疲劳，试试眼球画圈.....87
	巧用花生和牛奶能治老花眼.....87
	鸡蛋菜卷防眼干.....88
	不用动手的眼保健操.....88



眨眼捏耳防老花·····	89	肉苁蓉治老年性耳聋·····	103
按摩头皮可缓解老花眼·····	90	食疗方治耳聋·····	104
饭后嚼芹菜防蛀牙·····	90		
常按七穴不掉牙·····	90		
四种食疗方治牙疼·····	91		
老人牙齿松动要固牙·····	91		
药茶减轻牙龈肿胀·····	92		
“四鲜饮”治牙龈出血 ·····	92		
口含芦荟可解牙疼·····	93		
芦根汤去口臭·····	93		
冬季实火口臭口苦食马蹄·····	94		
口腔溃疡的治疗·····	95		
巧吃黄瓜治溃疡·····	95		
口腔溃疡的调护·····	96		
甜豆腐脑治口腔溃疡·····	97		
枸杞和酸蔬果治口干·····	97		
嘴唇干裂有妙招·····	98		
掐掐后脖颈治疗鼻塞·····	98		
感冒鼻塞不通的治疗·····	99		
香油缓解干燥性鼻炎·····	100		
鼻炎喝点桔梗元参汤·····	100		
芥末拌香油止鼻血·····	101		
冷水洗脸治慢性鼻炎·····	101		
鼻炎要用湿热毛巾敷·····	102		
秋天鼻出血喝藕节芦根饮·····	102		
冬季虚火五官干 清补滋阴为重··	103		

骨骼与四肢

“五十肩”家庭疗法 ·····	107
两味养生汤调理肩周炎·····	107
缓解颈肩疼痛小方法·····	108
葛根黑豆汤缓解颈椎病·····	108
风湿发作用五花药浴·····	109
治疗风湿病常用三味药·····	109
治“脚后跟痛”验方 ·····	110
胼胝的预防和治疗·····	111
丝瓜络缓解跟腱炎·····	111
老寒腿一摩二刮三绷四勾·····	112
老寒腿试试药汁腿浴·····	113
“老寒腿”止痛 重在锻炼 ·····	113
“一花一草”辅助治静脉曲张 ···	114
静脉曲张多活动脚趾·····	114
苹果醋防治痛风·····	115
痛风食疗方·····	115
手脚冰凉喝肉桂山楂粥·····	116
勤运动、勤甩手防治手脚冰凉 ···	116
按摩四穴位改善手脚冰凉·····	117
七招缓解手脚冰凉·····	118
跟骨骨刺止痛“一减一泡” ·····	118

骨骼与四肢

治银屑病有妙方..... 147

偏方治扁平疣..... 147

内分泌系统

松花粉可治糖尿病..... 151

睡前喝醋助控糖..... 151

黄瓜苦味成分能抗癌降糖..... 151

喝全脂奶防糖尿病..... 152

酸奶防糖尿病..... 152

糙米预防糖尿病..... 152

五种蔬菜有助控制糖尿病..... 153

食疗方治糖尿病..... 154

中老年人谨防甲减..... 154

六款药膳治甲状腺肿大..... 155

出汗异常中药调..... 156

乌鸡汤敛汗补虚..... 157

食疗方治盗汗..... 158

神经系统

梳背刮头治头晕..... 161

腰背酸软的眩晕要固肾腰..... 161

虚型头痛多喝黄芪粥..... 162

白萝卜冰片汁治偏头痛..... 162

老人常头晕可适当调脾健胃..... 162

两款茶饮治肝火头痛..... 163

苍耳子煎水治头晕头痛..... 164

老失眠喝酸枣仁甘草汤..... 164

小动作可预防失眠..... 164

失眠食疗方五则..... 165

手指操延长记忆..... 166

巧克力扭转记忆衰退..... 166

小动作健脑防健忘..... 167

常忘事多吃黑色食物..... 167

五条黄金法则防痴呆..... 168

防老年痴呆有妙招..... 169

食疗秘方治老年痴呆..... 170

辨证治疗神经衰弱..... 170

食疗方治神经衰弱..... 171

妙用食疗方治癫痫..... 173

三款食疗方治抑郁..... 174

泌尿生殖

预防前列腺癌多食“粗茶淡饭” 177

蜂蜜焙萝卜治前列腺炎..... 177

常练双腿预防尿频..... 178

膀胱多动症少吃酸性水果和蜂蜜... 179

山药杜仲缓解尿频..... 179

中医艾灸可治疗夜间尿频..... 180

夜尿频多温肾阳..... 180

中医疗法解除尿潴留·····	181	治疗宫颈炎的偏方·····	191
鸡内金治尿结石·····	181	黄芪炖肉益气养颜·····	192
玉米须炖蚌肉治尿结石·····	182	四款药膳治痛经·····	192
降尿酸可防肾囊肿·····	182	四款茶饮治疗痛经·····	193
尿酸高多吃四种菜·····	182	治疗闭经的偏方·····	194
快步走可防肾结石·····	183	治疗月经不调的食疗偏方·····	195
玉米须帮助排肾结石·····	183	三种催奶蔬菜·····	195
四个食疗方治肾结石·····	184	非药物治疗孕妇感冒偏方·····	196
		治疗产后腹痛的偏方·····	197
		向日葵炖冰糖治疗百日咳·····	198
		小儿感冒喝金银花钩藤汤·····	199
		五种食疗治小儿便秘·····	199
		治疗小儿腹泻的偏方·····	200
		缓解小儿消化不良的食物·····	201
		小儿手足口病的食疗方·····	202
		治疗小儿水痘的三个偏方·····	202
		治婴儿湿疹的偏方·····	202
		偏方治小儿遗尿·····	203
 妇 幼 科			
补血美容四物汤·····	187		
花椒水外洗治阴部瘙痒·····	187		
茶和橙汁降低卵巢癌风险·····	188		
五个习惯防乳癌·····	188		
更年期女性养血法·····	189		
喝豆浆可防乳腺癌·····	190		
治疗乳腺增生的食疗方·····	190		

消化系统

大蒜鸡汤治脂肪肝

随着生活水平的提高,人们体力活动减少,体重普遍增加,再加上不良生活、饮食习惯,如饮酒、滥用药物等,都对脂肪肝的发生起着推波助澜的作用。脂肪肝长期不愈可演变成肝硬化,但脂肪肝是可以逆转的,这里有个食疗方可以一试。

这个食疗方叫“大蒜鸡汤”,具体做法为:取去皮鸡肉 200 克、大蒜 10 瓣,鸡肉切块、洗净,大蒜去皮备用。煮沸清水,加入鸡肉块、大蒜,清水要淹过鸡肉,大火煮 20 分钟,转小火煲 1 个小时,再加入少量盐调味即可。此汤具有温中健胃、消食理气的功效,还能排毒、杀菌,刺激新陈代谢,帮助恢复体力,尤其适用于脂肪肝、心脑血管疾病、糖尿病等的辅助食疗。

需要注意的是,下列几类患者不适用这个方子:1. 阴虚火旺的人,表现为潮热、盗汗、心烦、失眠,或男子早泄、遗精,女子经少或闭经,或骨蒸发热、腰膝酸软、耳鸣等;2. 眼、口、齿、喉、舌病患者;3. 服药期间的病人。

治脂肪肝三偏方

方一 黄精 15 克,大米 50 克,陈皮两克(研末)。将黄精切细丝,冰糖适量同煮,用小火煮至米熟开花,粥稠见油,放入陈皮末,再煮片刻即可。每日 1 剂,早晚温服。一个月为一疗程。

方二 旱莲草 30 克,女贞子 15 克,泽泻 10 克,茯苓 10 克,山药 10 克,山楂 10 克,当归 6 克,葛根 12 克,丹参 15 克,蒲公英 10 克。水煎服,每日 1 剂,每周服 5 剂,连服 4 周。

方三 黄芩、柴胡、陈皮、法半夏、枳壳、枸杞子、白术、鸡内金、茯苓、泽泻、三棱、莪术、川断各 10 克,丹参、生山楂、决明子、制首乌各 30 克。水煎服,

每日 1 剂。一个月为一疗程。

甘草能护肝

甘草里含有甘草酸等有效成分,有保肝作用,并通过改变细胞膜通透性阻止病毒进入肝细胞,达到抗病毒的作用。此外,它还能集中附着在肝细胞内抑制乙肝病毒。因此,甘草在乙肝的治疗中具有较好的效果。

需要提醒大家的是,如果长期服用甘草,可能会导致血压升高和身体水肿。因此,对于高血压、肾功能损害的患者,此方要慎用或忌用。

丁香梨治反流性食管炎

具体做法是:取秋梨一个,挖去核,放入丁香 15 个,蒸熟后去掉丁香吃梨。梨是老百姓喜爱的水果,同时也有药用价值,被称为“百果之宗”。它味甘,微酸,性凉。梨能促进食欲,帮助消化,并有利尿、通便、解热的作用,还能补充水分和营养。天气干燥的时候,人们常感到皮肤瘙痒、口鼻干燥,有时干咳少痰,每天吃一两个梨就能缓解上述秋燥症状。反流性食管炎是由于精神压力大、饮酒过多、睡眠差、肥胖等因素,引起胃上端的开口(贲门)关门不严,使得胃酸逆流到食管,引起一系列刺激症状。在中医看来,反流性食管炎多属于肺胃阴亏,导致胃气上逆,引发干呕、打嗝、咳嗽、咽干等症状。梨能润肺、养胃阴,将其蒸熟能去掉生梨偏寒的特性,脾胃虚寒的人也可以吃。丁香性温,有降逆、止呕的功效。梨与丁香合用,对反流性食管炎效果不错。需要注意的是,如果患者还有胃溃疡,就不适合这个方子了。

右侧卧促消化

右侧卧有助于促进消化,防止烧心。如果右侧卧后,烧心和消化不良仍无改善,建议将枕头略微加高。右侧卧不会压迫心脏,适合有心脑血管疾病的人。不过,侧卧会导致鼻唇部压力过大,加重笑纹,可选择质地柔软的丝质枕头予以缓解。

川椒苦参熏洗治痔疮

取川椒、苦参、青蒿、祁艾各5钱,加水煮沸20~30分钟。稍微晾凉后,熏洗患处,每日3次,一剂可用4天,一般用一剂洗2~3天即可好转。

中医认为,痔疮多由于湿热蕴结和气血瘀滞于直肠肛门所致。祁艾是大家比较熟悉的艾叶的一种,对于气血瘀滞导致的痔疮,方中的川椒和祁艾都比较适用,因为它们都属于散瘀行气的药物;对于湿热蕴结导致的痔疮,苦参和青蒿较适用,因为其具有清热除湿的功效。从西医研究分析,这四种药材还具有杀菌功效。所以,这个方子对于两种证型的痔疮都有一定的辅助治疗效果。

熏洗方法是中医常用的外治法,比较简单,但也要注意安全,也可以到有中药熏蒸医疗设备的正规医院接受这种治疗。较严重的痔疮患者,建议及时手术治疗。

治疗痔疮的偏方

痔疮对患者的生活造成严重的困扰,治疗痔疮除了手术、药物治疗外,偏方治疗也是一种方法。下面3个偏方,仅供参考。

方一 将无花果叶放入瓷盆中煮20分钟,趁热熏洗患处,每日3次。

此方对外痔疗效特佳。

方二 红糖 100 克,金针菜 120 克。将金针菜用水两碗煎至一碗,加入红糖,温服,每日一次。本方活血消肿,适用于初起痔疮。

方三 黑木耳 30 克,将木耳摘去污物,洗净,加水少许,文火煮成羹,服食。本方益气、凉血、止血,适用于内外痔疮患者。

便血要补气养脾胃

有些老人经常会莫名其妙发现自己有便血的情况,到医院检查也没发现什么毛病,特别是到了冬季,气候干燥,老人更加容易出现这种大便出血的情况。面对这种无病的便血,其实可以选择一些中医中药的方法来调理。

老人出现肉糜便血多是由于脾虚不能摄血,容易出现面色发白、唇甲淡白,大便时肛门有下坠感。便血的老人要适当地补气、养脾胃,让血得以固摄。

补气健中方:黄芪 20 克、白术 10 克、党参 15 克、升麻 5 克、血余炭 10 克、柴胡 5 克、槐花 10 克、地榆 15 克、仙鹤草 15 克,日常煲即可。

便血患者一定要注意日常饮食,增加蔬菜和水果的分量,适当增加体力活动,让气足一点。便血的老人在治疗过程中应避免使用活血化瘀药,以免造成出血不止的现象。另外,一些高血压、动脉硬化、栓塞的病人常年服用活血化瘀药,如丹参片、阿司匹林及某些抗凝药等,当出现便血时应暂缓使用活血及抗凝药,否则止血效果不佳。

糊米茶“止泻”有奇效

糊米茶就是把小米干炒至焦褐色,放入煮沸的水中熬制的茶汤。汤水看着金黄清澈,闻着糊香扑鼻,喝起来口感清爽。在民间,糊米茶热饮可健