

养生保健金库

民间偏方集锦

学苑出版社

养生保健金库

民间偏方集锦

范晓青 主编

本书编写组 编著

学苑出版社

(京) 新登字 151 号

养生保健金库

民间偏方集锦

编著译者: 范晓青 主编 本书编写组 编著

责任编辑: 郑 远

出版发行: 学苑出版社 邮政编码: 100036

社 址: 北京海淀区万寿路西街 11 号

印 刷: 北京南华印刷厂

经 销: 各地新华书店

开 本: 787×1092 1/32

印 张: 15

版 次: 1994 年 5 月北京第 1 版北京第 1 次印刷

ISBN 7-5077-0956-6/R · 155

全书定价: 350.00 元

本册定价: 10.25 元 (平装)

15.45 元 (精装)

17.40 元 (豪华装)

目 录

第一篇 内科	(1)
一、感冒	(1)
二、咳嗽	(5)
三、哮喘	(11)
四、失音	(14)
五、支气管炎	(16)
六、支气管扩张	(18)
七、肺气肿	(19)
八、肺炎	(20)
九、肺脓疡 (肺痈)	(23)
十、肺结核	(27)
十一、消化不良	(28)
十二、呕吐、呃逆	(34)
十三、胃痛	(37)
十四、胃及十二指肠溃疡	(43)
十五、急慢性胃肠炎	(46)
十六、胃下垂	(49)
十七、腹痛	(49)
十八、腹泻	(53)
十九、便秘	(56)
二十、痢疾	(57)

二十一、急慢性肝炎·····	(59)
二十二、冠心病·····	(60)
二十三、高血压·····	(62)
二十四、低血压·····	(68)
二十五、贫血·····	(69)
二十六、紫癜·····	(71)
二十七、衄血·····	(74)
二十八、咯血·····	(75)
二十九、吐血·····	(77)
三十、便血·····	(79)
三十一、尿血·····	(81)
三十二、小便不通·····	(82)
三十三、尿路感染·····	(84)
三十四、尿路结石·····	(86)
三十五、遗尿·····	(88)
三十六、急慢性肾炎·····	(90)
三十七、淋病·····	(93)
三十八、遗精·····	(97)
三十九、睾丸炎·····	(100)
四十、阳痿·····	(101)
四十一、早泄·····	(108)
四十二、尿潴留·····	(111)
四十三、前列腺肥大·····	(112)
四十四、寄生虫病·····	(113)
四十五、癌症·····	(118)
第二篇 外科 ·····	(121)
一、疖·····	(121)

二、痢	(123)
三、丹毒	(125)
四、败血症	(127)
五、骨髓炎	(128)
六、淋巴结核	(130)
七、脉管炎	(132)
八、破伤风	(133)
九、痔疮	(134)
十、脱肛	(137)
十一、疝气	(140)
十二、疯犬咬伤	(145)
十三、毒虫咬伤	(146)
十三、水火烫伤	(150)
第三篇 金伤正骨科	(155)
一、软组织损伤	(155)
二、跌打损伤	(157)
三、骨折	(162)
四、外伤出血	(168)
第四篇 皮肤科	(170)
一、皮肤过敏	(170)
二、皮炎	(171)
三、湿疹	(173)
四、荨麻疹	(175)
五、带状疱疹	(177)
六、白癜风	(178)
七、疥疮	(179)
八、粉刺	(181)

九、瘡子	(183)
十、冻疮	(184)
十一、鸡眼	(187)
十二、狐臭	(188)
十三、鹅掌风	(189)
十四、皮肤皸裂	(190)
十五、脱发与白发	(192)
十六、瘙痒症	(195)
十七、疣	(196)
十八、各类皮癣	(201)
十九、脚气	(209)
第五篇 妇科	(212)
一、月经不调	(212)
二、痛经	(214)
三、闭经	(217)
四、崩漏	(219)
五、逆经	(222)
六、更年期综合症	(223)
七、白带	(225)
八、阴部瘙痒	(229)
九、阴道炎	(231)
十、盆腔炎	(232)
十一、妊娠呕吐	(234)
十二、妊娠腹痛	(236)
十三、妊娠水肿	(237)
十四、妊娠咳嗽	(238)
十五、胎动不安	(239)

十六、先兆流产	(240)
十七、产后出血	(242)
十八、产后发热	(244)
十九、产后缺乳	(244)
二十、产后腹痛	(250)
二十一、产后感染	(252)
二十二、乳痈	(253)
二十三、子宫脱垂	(256)
二十四、宫颈糜烂	(257)
二十五、不孕症	(258)
二十六、习惯性流产	(259)
第六篇 儿科	(261)
一、小儿感冒	(261)
二、小儿惊风	(262)
三、百日咳	(262)
四、麻疹	(267)
五、白喉	(270)
六、流行性腮腺炎	(272)
七、水痘	(274)
八、消化不良	(277)
九、小儿疳积	(279)
十、小儿泄泻	(282)
十一、小儿痢疾	(284)
十二、小儿遗尿	(285)
十三、佝偻病	(288)
十四、小儿盗汗	(290)
十五、夜啼	(291)

十六、小儿胎毒·····	(293)
第七篇 五官科 ·····	(294)
一、眼科·····	(294)
二、耳科·····	(302)
三、鼻科·····	(306)
四、口腔科·····	(309)
五、牙科·····	(311)
六、喉科·····	(316)
第八篇 茶酒方 ·····	(320)
茶疗方·····	(320)
一、发热·····	(320)
二、头痛·····	(322)
三、眩晕·····	(323)
四、心悸·····	(325)
五、咳嗽·····	(325)
六、呕吐、呃逆·····	(327)
七、厌食·····	(329)
八、消化不良·····	(330)
九、腹痛·····	(332)
十、腹泻·····	(333)
十一、便秘·····	(335)
十二、排尿异常·····	(336)
十三、黄疸·····	(337)
十四、盗汗、白汗·····	(339)
十五、出血症·····	(340)
十六、水肿·····	(341)
十七、感冒·····	(343)

十八、腮腺炎	(345)
十九、肝炎	(346)
二十、细菌性痢疾	(347)
二十一、气管炎	(349)
二十二、哮喘	(351)
二十三、高血压	(352)
二十四、冠心病	(354)
二十五、高脂血症	(356)
二十六、胃痛	(358)
二十七、肝硬化	(359)
二十八、贫血	(360)
二十九、肾炎	(361)
三十、甲状腺机能亢进症	(363)
三十一、糖尿病	(364)
三十二、肥胖症	(365)
三十三、神经衰弱	(367)
三十四、忧郁症	(368)
三十五、失眠	(369)
三十六、中暑	(369)
酒疗方	(371)
三十七、烫、烧伤	(371)
三十八、虫蛇咬伤	(372)
三十九、疔、疖、痈、疽	(374)
四十、无名肿毒	(377)
四十一、淋巴结炎	(378)
四十二、淋巴结核(瘰疬)	(378)
四十三、骨结核	(380)

四十四、乳腺炎（乳痈）	(380)
四十五、脉管炎	(382)
四十六、疝气	(382)
四十七、痔疮	(383)
四十八、脱肛	(384)
四十九、跌打损伤	(385)
五十、筋骨疼痛	(387)
五十一、筋骨挛痛	(389)
五十二、腰痛	(390)
五十三、坐骨神经痛	(392)
第九篇 食疗方	(394)
一、北芪杞子炖乳鸽	(394)
二、绿豆糯米酿猪肠	(395)
三、沙参玉竹煲老鸭	(396)
四、淮山圆肉炖水鱼	(398)
五、南杏桑白煲猪肺	(399)
六、熟附煨姜炆狗肉	(401)
七、谷芽麦芽煲鸭肫	(402)
八、川芎白芷炖鱼头	(403)
九、夏枯草煲猪瘦肉	(404)
十、椰子糯米蒸鸡饭	(405)
十一、莲子百合煲瘦肉	(507)
十二、淮山杞子炖猪脑	(408)
十三、使君子蒸猪瘦肉	(409)
十四、当归生姜炖羊肉	(410)
十五、川断杜仲煲猪尾	(411)
十六、千斤拔狗脊煲猪尾	(412)

十七、独脚金炖猴子肉	(413)
十八、独脚金煲鲫鱼粥	(414)
十九、七星剑花煲猪肺	(414)
二十、大艾生姜煲鸡蛋	(415)
二十一、杞子南枣煲鸡蛋	(416)
二十二、益母草煲鸡蛋	(417)
二十三、何首乌煲鸡蛋	(417)
二十四、桑寄生煲鸡蛋	(418)
二十五、木瓜生姜煲米醋	(419)
二十六、圆肉党参炖猫肉	(420)
二十七、昆布海藻煲黄豆	(420)
二十八、红萝卜煲水马蹄	(422)
二十九、芫荽马蹄水	(423)
三十、淡豉葱白煲豆腐	(423)
三十一、赤小豆炆鲤鱼	(425)
三十二、夜明沙蒸猪肝	(425)
三十三、川贝母炖蜜糖	(426)
三十四、白胡椒煲猪肚	(427)
三十五、柏子仁炖猪心	(428)
三十六、鸡骨草煲田螺	(428)
三十七、冬虫草炖胎盘	(429)
三十八、灯心花鲫鱼粥	(430)
三十九、胡椒根煲蛇肉	(431)
四十、风栗壳煲糖冬瓜	(432)
四十一、玉米须煲蚌肉	(433)
四十二、芎归炖穿山甲肉	(434)
四十三、猪脊髓煲莲藕	(434)

四十四、狗肝菜煲冰糖	(435)
四十五、猪腰煲杜仲	(436)
四十六、杞子炖牛鞭	(437)
四十七、章鱼煲猪脚	(437)
四十八、红枣炖兔肉	(438)
四十九、乌豆炆塘虱	(439)
五十、橄榄煲萝卜	(440)
五十一、韭菜炒羊肝	(440)
五十二、花生煲大蒜	(441)
五十三、核桃炖蚕蛹	(442)
五十四、三捻煲芥菜	(443)
五十五、食盐炆猪心	(444)
五十六、粉葛煲鲮鱼	(444)
五十七、腐皮白果粥	(445)
五十八、猪胰淡菜汤	(446)
五十九、姜汁牛肉饭	(447)
六十、蜂蜜桑椹膏	(448)
六十一、白果苡米水	(449)
六十二、蜜糖银花露	(450)
六十三、生鱼葛菜汤	(451)
六十四、天冬红糖水	(452)
六十五、海蜇马蹄汤	(452)
附 篇 常用食物药性简介	(454)

第一篇 内 科

一、感 冒

方 1

【用料】 茶叶 3 克，生姜 2 片，红糖 10 克，食醋 3 毫升。

【用法】 将用料放在茶杯内，开水冲泡 5 分钟后内服，每日 3 次。

【适应症】 风寒感冒初起，头痛，鼻塞流清涕。

方 2

【用料】 葱白 1 把，豆豉 1500 克，葛根 150 克，麻黄 150 克，备用。

【用法】 将豆豉用纱布装包，同葱白（切段）放锅内加水适量，煎煮成浓汁，顿服，避风寒出汗，再加葛根按上法熬制，若仍不见汗加麻黄。

【适应症】 感冒初起，头痛身热，烦躁满闷。

方 3

【用料】 连头须葱白 5 根，生姜 3 片，豆豉 30 克，食盐少许，烧枣 5 枚。

【用法】 用水1碗半煎取大半碗，趁热服下，取微汗。

【适应症】 流感，头痛，恶寒发热，四肢酸痛。

方4

【用料】 葱白头5个，生姜15克，糯米100克。

【用法】 先将糯米煮成粥，再把葱姜捣烂，同煨热服，出汗即愈。

【适应症】 外感初起周身疼痛，恶寒怕冷等症。

方5

【用料】 绿豆25克捣烂，茶叶15克，红糖50克。

【用法】 用清水1碗煎煮绿豆，茶叶1刻钟，去渣，加红糖1次服完。

【适应症】 寒热，流感。

方6

【用料】 黄豆50~80克，葱白3根，白萝卜3片。

【用法】 将黄豆捣烂，水煎服，糖适量。

【适应症】 外感风寒，鼻塞不通。

方7

【用料】 黄花菜、红糖各50克。

【用法】 水煎服。

【适应症】 风寒感冒。

方8

【用料】 鲜鱼腥草100克，蜂蜜30克。

【用法】 将鲜鱼腥草绞汁冲蜂蜜服，日服1~2次，连服2~3天。

【适应症】 流感。

方9

【用料】 薄荷粉30克，红糖500克。

【用法】 将糖放铝锅内，加水少许，文火熬稠，入薄荷粉调匀，再熬至拉起丝状不粘手即停火。冷却薄荷糖（放在涂有熟菜油的搪瓷盘内冷却，取出切块随时服用）。

【适应症】 风寒感冒，咽喉肿痛。

方10

【用料】 银花30克，山楂10克，蜂蜜250克。

【用法】 先把银花、山楂放砂锅内，加适量水，放旺火上煮沸，3分钟后，将药液滤入小盘内，再煎熬1次，滤出药液，将2次药液合并，加蜂蜜，拌匀即成。随时服用。

【适应症】 风寒感冒，头痛发热，口渴。

方11

【用料】 草鱼（青鱼）肉150克，生姜片25克，米酒100克。

【用法】 用半碗水煮沸后，放入鱼片、姜片及米酒共炖约30分钟，加盐调味趁热食用。卧床盖被，取微汗，日2次。注意避寒、风。

【适应症】 伤风感冒，畏寒发冷，头痛体倦，鼻塞等症。

方 12

【用料】 核桃仁 25 克，葱白 25 克，生姜 25 克，茶叶 15 克。

【用法】 将核桃仁、葱白、生姜共捣烂，同茶叶一同放入砂锅内，加水 1 碗半煎煮，去渣，1 次服下，盖上棉被卧床，注意避风。

【适应症】 感冒发热，头痛无汗。

方 13

【用料】 生大蒜 3 瓣。

【用法】 将生大蒜 1 瓣含于口中，生津则咽下，直至大蒜无味时吐掉。连续 3 瓣即可奏效。

【适应症】 感冒初起，鼻流清涕，风寒咳嗽。

方 14

【用料】 白胡椒末、葱白各适量。

【用法】 煮热汤面 1 碗，加入葱白及胡椒面拌匀，趁热吃下盖被而卧，汗出即愈。

【适应症】 风寒袭表引起的伤风感冒症。

方 15

【用料】 鸭蛋清（蛋白）2 个，葱白 4 段，饴糖 50 克。

【用法】 先将葱白及饴糖用 2 茶杯水煮沸，倒入盛鸭蛋清碗中，搅匀，分 2 次热服。忌食酸辣等刺激性食物。

【适应症】 感冒咳嗽、音哑、咽喉肿痛。