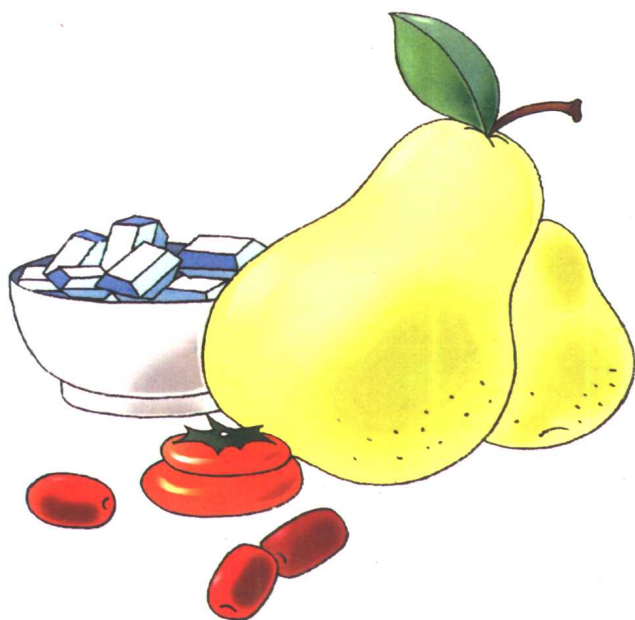




时尚家庭保健丛书

偏方验方治百病



吉林摄影出版社

时尚家庭保健丛书

偏方验方治百病

主编 高明枢 赵 辉
李 艳 刘明志

吉林摄影出版社

时尚家庭保健丛书· 偏方验方治百病

责任编辑:严黛玲

封面设计:刘芊

吉林摄影出版社出版发行 787×1092 毫米 32 开本 6 印张 135 千字
(长春人民大街124号) 1999 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
长春市东新印刷厂印制 印数:1—5000 册

ISBN 7-80606-288-2/G·68

全套定价:68.00 元(单册 6.80 元)

目 录

一、概 述.....	1
(一) 食物疗法的意义	2
(二) 自我按摩	3
二、内科病症的调治.....	4
(一) 细菌性痢疾	4
(二) 肺结核	8
(三) 偏头痛.....	11
(四) 肺炎.....	14
(五) 体虚、疲倦.....	15
(六) 甲状腺疾病.....	18
(七) 心脏病.....	21
(八) 流行性感冒.....	23
(九) 上消化道出血.....	26
(十) 神经衰弱.....	29
(十一) 便 血.....	32
(十二) 瘫 痿.....	34
(十三) 消化性溃疡.....	37
(十四) 中 暑.....	39
(十五) 症瘕、痞块.....	42

(十六) 食 积.....	45
(十七) 贫 血.....	48
(十八) 类风湿性关节炎.....	52
三、外科疾病的调治	54
(一) 痔 疮.....	54
(二) 坐骨神经痛.....	57
(三) 疖.....	59
(四) 疮口溃烂.....	62
(五) 蜂蜇伤.....	65
(六) 早 泄.....	68
(七) 遗 精.....	70
四、妇科疾病	73
(一) 难 产.....	73
(二) 产后感冒.....	74
(三) 产后腰痛.....	75
(四) 阴道炎.....	76
(五) 月经不调.....	77
(六) 盆腔炎.....	78
(七) 闭 经.....	80
五、皮肤科疾病	82
(一) 湿 疹.....	82
(二) 脱 发.....	83
(三) 神经性皮炎.....	84
(四) 脚 癣.....	85

(五) 带状疱疹·····	86
(六) 过敏性皮炎·····	87
(七) 丹毒·····	88
六、其它保健类验方 ·····	90
(一) 200 种偏方验方 ·····	90

一、概 述

祖国医学一向认为，药食同源。不少食物同时也是药物。如鲁迅先生所言：“大约古人一有病，最初只好这样尝一点，那样尝一点，吃了毒的就死，吃了不相干的就无效，有的竟吃到了对症的就好起来。于是知道这是对于某一种病痛的药。”正是远古之人对“可食之物”的不断尝试、积累，才逐步认识到“药”的效果，以至形成中医中药学。而日尝百草的神农氏，则很可能是对此有突出贡献的千古圣贤，更可能是人们对不可知之事的富于东方浪漫情调的一种大胆设想罢了。

基于以上观点，本书总结华夏饮食文化与东方医学精华的结晶。编写其中的一些偏方验方，希望带给你生机、活力和敏捷、健康，使你自信，使你刚强和不知疲倦，为你事业的成功默默地助上一臂之力！本书以食疗法和自我按摩疗法为主，介绍预防、诊疗疾病的妙方验方来致于读者。

（一）食物疗法的意义

食物疗法，指应用日常食物，通过饮食调节来治病、防病、健身的一种传统疗法。

食物疗法，在传统疗法中，应为最早的一种疗法。“民以食为天”，可以说，在人类诞生那天起，就出现了食物疗法，只不过是自觉运用而已。人类要生存，就必须寻找食物，就必须与疾病作斗争。在寻找食物的过程中，知道了哪些野果可食，哪些野果不可食，并逐渐能有目的应用食物来治疗疾病，此时就属于有目的地应用饮食疗法了。比如绿豆，在我国国家已有两千多年的栽培史，这充分说明它的食用价值。食用过程中，人们逐渐发现它的药用价值，李时珍在《本草纲目》中总结它的作用为“食中要药”、“菜中佳品”，能清热解毒，治疗由于食物中毒而出现的吐泻烦躁等症。

食物疗法有着丰富的内容。只有明确食物的寒热温凉属性，才能更好地应用食物疗法。比如同为食鱼：久病虚瘦、咳嗽潮热之人宜食鳊鱼，功能养血补虚劳，而寒湿之人不可食；久病虚瘦、中焦虚寒、便糖尿少之人宜白鲢，功能益气补虚，温暖脾胃，而体胖蕴热之人不可食。所以，食疗方法，一定要运用得当，才能发挥祛病强身之作用。

近代饮食疗法发展更快，内容更丰富，方法更科学。什么体质食用什么食物，什么工作环境食用什么食物，患什么

疾病食用什么食物,以及每种食物中所含的营养成分等等。都有深入细致的研究。特别值得强调的是,哪些食物具有相互协调的作用,哪些食物具有相抵消的作用,现代都作了较为详细的阐述和总结。比如食用鲤鱼忌猪肝,食用雀肉白耳,食用鳝鱼忌狗肉等,再如黄疸忌油腻;肺癆忌辛辣等,这对于突出中医特色,发挥食物对人体的有益作用,充分发挥其防病治病、养生健身、延年益寿是非常重要的。

(二) 自我按摩

按摩,又称推拿,是在中医理论的指导下,应用手的各种动作变化(包括手法的技巧、力量的强弱)直接刺激人体表面的某些特定部位和穴位,达到平衡阴阳、调和气血、防病治病目的的治疗方法。

按摩是人类在长期与疾病斗争中逐渐形成的治疗手段,具有完整的理论体系,在防治疾病方面发挥了神奇的作用。

二、内科病症的调治

(一) 细菌性痢疾

细菌性痢疾为常见的肠道传染病，临床包括急性细菌性痢疾和慢性细菌性痢疾。

本病多发于夏秋季节，可以发生流行传染。中医认为本病一般多因外受湿热病毒，饮食不洁、贪食生冷、肥腻而致脾胃不调，大肠传导失常，暑湿热毒之邪乘虚而入，湿热内结蕴蒸，肠胃气血凝滞，而致痢下脓血；如病人正气不足，加上治疗不当，病情迁延不愈，邪恋正虚，脾肾阳虚，可成慢性痢疾。

饮食疗法

△ 方 1:

【配 方】 炒白扁豆 60 克(鲜品 120 克)，粳米 150 克。

【制 法】 将白扁豆温水泡一宿，与粳米煮粥，加红糖，

作早晚餐服食。

【功效】 健脾养胃，消暑止泻。可治暑湿泻痢、脾胃虚弱、少食呃逆、慢性腹泻。妇女赤白带下亦宜。

△ 方 2：

【配方】 紫皮大蒜 30 克，糯米 100 克。

【制法】 将大蒜去皮沸水煮过捞出，入稀糯米粥中共煮，早晚各食 1 次。

【功效】 温补脾胃，杀菌止痢。适于中老年人急慢性痢疾。肺结核、高血压、动脉硬化患者亦宜。

△ 方 3：

【配方】 带壳莲子 100 克，生姜 25 克。

【制法】 将莲子打碎，去壳，同生姜共煮稀米粥食。

【功效】 促食欲，止泄泻。主治噤口痢。

△ 方 4：

【配方】 白糖 50 克，松花蛋 3 个。

【制法】 松花蛋蘸糖空腹吃。

【功效】 除肠胃湿热，治下痢。

【附注】 吃后禁饮茶水。

△ 方 5：

【配方】 金丝鲤鱼 1 尾，胡椒 15 克。

6 偏方验方治百病

【制 法】 将鲤鱼按日常烹调法煮熟空腹吃。

【功 效】 主治痢疾。

△ 方 6：

【配 方】 猪肠 1 节，绿豆 2/3，糯米 1/3。

【制 法】 在洗净的猪肠内装入浸透水之绿豆、糯米，两端扎紧，瓦锅煮 2 小时服食。

【功 效】 解毒止泻。治痢疾、便血。

△ 方 7：

【配 方】 青头公鸡 1 只，生姜 1 斤。

【制 法】 将公鸡及姜炖熟去浮油加盐食之。

【功 效】 养胃滋阴，解毒止痢。治痢疾。

△ 方 8：

【配 方】 辣蓼 300 克。

【制 法】 加水 5000 毫升煎熬，1 日服 2 次，每次 100 毫升。

【功 效】 用于预防。

△ 方 9：

【配 方】 鲜大叶鬼针草 120 克。

【制 法】 加水 2 碗，煎成 1 碗，去渣，加糖 30 克，一次服下。

【功效】 用于急性痢疾，赤痢加白糖，白痢加红糖，赤白痢加红、白糖各 15 克。

△ 方 10：

【配方】 鲜枫杨树叶 30~60 克（干品 12~30 克）。

【制法】 加水煎至 400 毫升，1 天内分 2 次服完。

【功效】 此方用于急性痢疾，小儿酌减。

△ 方 11：

【配方】 刺玫蔷薇 60 克。

【制法】 加水煎至 100 毫升，每日 1 剂，分 2 次服。

【功效】 此方用于急性痢疾。

△ 方 12：

【配方】 鲜算盘子（野南瓜）根 30 克，鲜水蜈蚣 30 克，鲜地耳草 15 克，鲜鸡眼草 15 克。

【制法】 水煎，每日 1 剂，早晚分服，连服 3 剂。

【功效】 此方用于急性痢疾。

△ 方 13：

【配方】 毛腹水草（俗称钓鱼杆）30~60 克。

【制法】 加水 800 毫升，煎至 400 毫升，每次服 100 毫升，每日 4 次。

【功效】 此方用于急性痢疾。儿童用量酌减。

(二) 肺结核

肺结核病是由于感染了结核杆菌而引起的一种慢性传染病。

本病是正气不足或精气耗损过度，病邪趁机入侵肺脏所引起。其病理演变开始于肺阴亏耗，继而发展至阴虚火量，或气血两虚，病及肺肾。

△ 方 1:

【配 方】 生山药 100 克，生苡米 100 克，柿饼霜 30 克。

【制 法】 将山药、苡米捣成粗末，煮至烂熟，将柿饼霜切碎入粥随意服食。

【功 效】 补肺脾，去热止咳。治肺结核。

【备 注】 阴虚汗多者不宜服食。

△ 方 2:

【配 方】 鲜枸杞 100 克，粳米 60 克。

【制 法】 将上料共煮粥，以咸豆鼓佐食。1 日 2 次。

【功 效】 补肝泄郁。治肺结核盗汗。

△ 方 3:

【配 方】 酸枣仁 30 克，生地黄 30 克，粳米 100 克。

【制 法】 将枣仁加水研粉末取汁 100 毫升，生地黄煎汁 100 毫升，加入粳米粥中温服。1 日 2 次。

【功效】 清热止汗，生津止渴，养心安神。治肺结核低热，潮热。

【备注】 大便滑泻者不宜用。

△ 方 4：

【配方】 干银耳 2 克，冰糖 20 克，鸽蛋 1 个。

【制法】 将银耳浸 20 分钟后揉碎，加水一碗，武火煮沸入冰糖，文火炖烂。打入鸽蛋文火蒸三分钟，饮汤食银耳。

【功效】 养阴润肺。治肺结核干咳。

△ 方 5：

【配方】 山药 50 克，板栗 50 克，瘦猪肉 100 克。

【制法】 将上料炖汤服食。1 日 1 次，连服 15～20 日。

【功效】 健脾益肺。治肺结核。

△ 方 6：

【配方】 鲜梨 2 个，鲜藕（去皮）500 克，柿饼（去蒂）1 个，大枣（去核）10 枚，鲜茅根 50 克。

【制法】 将上料水泡煮开半小时，饮食。1 日 2～3 次。

【功效】 润肺、化痰、止血。治肺癆，痰中带血。

△ 方 7：

【配方】 生藕汁 120 克，大梨汁 120 克，白萝卜汁 120

克，鲜姜汁 120 克，蜂蜜 120 克，麻油 120 克，面粉 120 克，川贝母末 18 克。

【制 法】 将上料在瓷盆内用竹筷搅匀，再置入大瓷碗，放在笼屉中蒸熟，制成丸如红枣大。每次 3 丸，1 日 3 次，夜 3 次，不可间断。

【功 效】 止咳祛痰，润肺止血。可治肺结核喘咳，吐血吐痰。

【备 注】 服后恶食油腻、恶心者，食咸物可止，忌食葱蒜。

△ 方 8：

【配 方】 生鱼一条，生姜二片，红枣三枚。

【制 法】 将上料加水 7 碗，煮成 2 碗。分早晚服食，每周 2～3 次。

【功 效】 补肺清热。治肺癆发热消瘦。

△ 方 9：

【配 方】 大枣 500 克，白砂糖 500 克。

【制 法】 将枣去核煮烂成膏，加糖，开水冲服。1 日 3 次。

【功 效】 健脾和中，补气养血。可治肺结核、肝火。对病后体弱，脾胃弱者有效。

△ 方 10：

- 【配 方】 黄精 50 克，瘦猪肉 200 克。
- 【制 法】 将上料隔水炖熟，调味食之。
- 【功 效】 滋阴润肺，补中益气。可治肺结核、病后体虚。

(三) 偏头痛

偏头痛为周期发作性头痛，多为单侧。

病因目前尚不明了，与本病有关的因素是遗传、内分泌障碍和变态反应等。发病是头部血管舒缩障碍所致。

饮食疗法

△ 方 1:

【配 方】 溃竹叶 15 克，生石膏 50 克，红砂糖 30 克，粳米 60 克。

【制 法】 将溃竹叶、生石膏用水煎取 2000 毫升汁，加粳米煮粥，红糖调食。

【功 效】 治风热头痛。

【备 注】 脾胃虚寒者禁服。

△ 方 2:

【配 方】 栀子仁 6 克，粳米 50 克。

【制 法】 将粳米武火煮粥。栀子仁研末撒入调匀，趁