

益气温表，利水消肿

黄芪



养肺补肾，抗癌防老

冬虫夏草



龙眼

养血安神，润肤美容



独具特色的偏方秘方，以其药源易得、使用方便、价格低廉、疗效显著等特点，历代流传，经久不衰

图解

偏方秘方

撷取传统医学之养生精华，传授防病治病的食养真法

明目益智，降低血压

天麻



散风除热，利咽透疹

蝉蜕

陈广垠◎主编

杜仲

补益肝肾，强筋壮骨



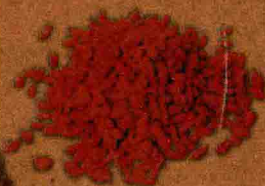
消炎攻毒，通络止痛

全蝎



枸杞

滋补肝肾，益精明目



强心安神，防癌抗癌

莲子



白扁豆

健脾化湿，利尿消肿



新疆人民出版社
新疆人民出版社

益气固表，
利水消肿

黄芪



养肺补肾，
抗癌防老

冬虫夏草



养血安神，
润肤美容

龙眼



独具特色的偏方秘方，以其药源易得、使用方便、价格低廉、疗效显著等特点，历代流传，经久不衰



偏方秘方

撷取传统医学之养生精华，传授防病治病的食养真法

明目益智，
降低血压

天麻



陈广垠◎主编

蝉蜕
散风除热，
利咽透疹

蝉蜕

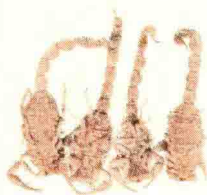


补益肝肾，
强筋壮骨

杜仲

消炎攻毒，
通络止痛

全蝎



滋补肝肾，
益精明目

枸杞



强心安神，
防癌抗癌

莲子



健脾化湿，
利尿消肿

白扁豆



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解偏方秘方/陈广垠主编. —乌鲁木齐: 新疆
人民卫生出版社, 2014. 6

ISBN 978 - 7 - 5372 - 5742 - 8

I. ①图… II. ①陈… III. ①土方 - 汇编
②验方 - 汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 128439 号

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

社 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街 196 号

邮 编 830004

电 话 0991 - 2824446

网 址 <http://www.xjpsp.com>

责任编辑 赵笑云

封面设计 尚世视觉

印 刷 北京建泰印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm 16 开

印 张 22.25

字 数 310 千字

版 次 2014 年 10 月第 1 版

印 次 2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5372 - 5742 - 8

定 价 25.00 元



前言



图解 偏方 秘方

前言

偏方、秘方在我国的传统医学中始终占有重要的地位，其特点为历史悠久、源远流长，经济实用，为广大群众所青睐。所谓偏方，大众所未知者，而又极有医疗价值之药方；秘方，世代传内不传外的千古奇方。

中医是中国的国粹之一，是经历世世代代流传积淀下的智慧结晶，而偏方、秘方则是中医体系中较为特殊的一个组成部分，更为古老和朴素，是民间盛传的治疗经验。偏方、秘方在使用时较少涉及药物，更多是从日常饮食起居入手，配合中医上的一些按摩手法，从而对各类病症起到了独特的治疗作用。很多偏方、秘方在经历了长时间的检验之后，已经演变为金玉良方，是中国民间养生的诀窍。

偏方、秘方妙治百病的例子很多很多，真可谓中医奇葩千年盛，偏方、秘方妙用代代传，在这里我们就不再一一举例。总之，我们一定要正确、有效地利用好老祖宗留给我们的宝藏，让中药偏方、秘方更好地为我们的养生之路保驾护航。

这本精心编写的《图解偏方秘方》，不仅语言精练，内容实用，还简单易行。民间偏方、秘方，其疗效显著，取材容易，制作简单，省时省力又省钱，所以深受民众的喜欢。只要照方实施，即可在家自行治疗，做自己的保健医生。

毋庸置疑，偏方、秘方也是药，所以，对偏方、秘方，中医历来强调对症施用，用之有度，其用药剂量的大小是因人、因时、因证而定，



同时药量也决定了它的功效。比如，龙胆草少用健胃，促进食欲，多用则清泻肝胆之火；三七小剂量止血，中剂量活血，大剂量则破血；中药用量也有一定的原则。

世间有些事情看似复杂、玄妙，但只要找对症结所在，事情就变得简单和轻松了，对待疾病也是如此。《图解偏方秘方》针对几十种常见病、多发病，为您提供防治疾病的有效捷径，全方位地用锅碗瓢盆、油盐酱醋加几味常见的中草药；用极易掌握的肢体运作和有氧运动；用简便易行的中医传统疗法……让您在享受生活、享受美味的同时，减少疾病带来的痛苦和烦恼。

总之，中药临床用药剂量的轻重，对治疗效果常常起着决定性的作用，使用药量的大小，应以中医理论为依据，在辨证论治的原则指导下依法用药，才可以提高疗效。读者在具体实践中，一定要根据个人病情和体质进行加减，并多听取医生的意见和建议。本书可供临手术医生和普通读者参考，是家庭必备的健康辞典，一册在手，全家受益。

编者

前言



目 录



图 解 偏 方 秘 方

目 录

第一章

内 科——小痛小病不再有

感冒	001
咳嗽	006
呕吐	010
哮喘	014
贫血	019
消化不良	023
支气管炎	028
呃逆	033
糖尿病	037
高血压	043
低血压	047
冠心病	050
胃下垂	053
肺结核	056
肝炎	059
肾炎	063



第二章

外科——跌打损伤不再愁

痔疮	067
脱肛	071
疖	075
痈	079
疥疮	084
丹毒	086
烧烫伤	089
阑尾炎	093

第三章

妇科——让女人更有魅力

月经不调	097
痛经	100
闭经	103
阴道炎	105
宫颈炎	109
盆腔炎	112



子宫脱垂	115
乳腺炎	120
更年期综合征	123
不孕症	127
产后缺乳	131

第四章

男 科——让男人更有自信

阳痿	137
早泄	141
遗精	146
不射精症	151
男性不育症	154
前列腺炎	158

第五章

儿 科——让孩子健康成长

小儿支气管炎	163
小儿百日咳	168
小儿肺炎	174



小儿消化不良	178
小儿厌食	181
小儿腹泻	186
小儿痢疾	190
小儿遗尿症	194
婴儿湿疹	197
鹅口疮	200
小儿夜啼	203
儿童多动症	206
小儿癫痫	209
小儿佝偻病	213
新生儿黄疸	216

图
解
偏
方
秘
方

目
录

第六章

五官科——头面烦恼不用慌

结膜炎	221
麦粒肿	225
近视	229
夜盲症	231
白内障	234
中耳炎	237
耳鸣	241
鼻炎	245



鼻窦炎	249
鼻出血	252
扁桃体炎	256
口疮	259
口臭	262

第七章

皮肤科——肌肤美白有妙招

黄褐斑	265
痤疮	268
疣	271
带状疱疹	275
癣	279
荨麻疹	282
神经性皮炎	286
皮肤瘙痒症	290
银屑病	293
白癜风	298
鸡眼	303
脱发	308
梅毒	311
尖锐湿疣	314



图
解
偏
方
秘
方

第八章

骨 科——身强体壮有一套

肩周炎	319
颈椎病	322
骨折	326
骨质增生	331
骨质疏松症	334
腰椎间盘突出症	337
骨结核	341

目
录



第一章 内科



——小痛小病不再有

感冒

001

感冒是最常见的上呼吸道感染疾患，民间又俗称“伤风”，是由于受风寒后，呼吸道局部抵抗力下降而感染病毒或细菌所致。常见表现有头痛、鼻塞、流涕、打喷嚏、流泪、恶寒、发热、周身不适或伴有轻微咳嗽等。症状严重，且在一个时期内广泛流行者，称为“流感”。本病四季皆可发病，但以冬春两季多见。

中医认为，感冒是因人体正气不足，感受外邪，引起鼻塞流涕、恶寒发热、咳嗽头痛、四肢酸痛为主要症状的疾病。感冒一般病程为5~10天，预后良好。但也不尽然，如年老体弱或先天不足者，往往容易患病，反复发作，缠绵难愈，需精心调养。儿童患者若失治或误治，则易并发扁桃腺炎、鼻窦炎、中耳炎、气管炎乃至肾炎。

实用◆偏方◆秘方

葱白生姜粥

► **配 料** 糯米 100 克，葱白、生姜各 20 克，食醋 30 毫升。

► **制用法** 先将糯米煮成粥，再把

葱、姜捣烂下粥内，沸后煮 5 分钟，然后倒入醋，立即起锅。趁热服下，上床覆被以助药力。15 分钟后便觉胃中热气升腾，遍体微热而出小汗。每日早、晚各 1 次，连服 4 次即愈。



➤ **功效主治** 发表解毒，祛风散寒。主治外感初起周身疼痛、恶寒怕冷无汗、脉紧，其效甚佳。

白胡椒热汤面

➤ **配 料** 面条、白胡椒末、葱白各适量。

➤ **制用法** 煮热汤面条1碗，加入葱白及白胡椒末拌匀。趁热吃下，盖被而卧，汗出即愈。

➤ **功效主治** 辛温解表，消痰解毒。主治风寒袭表引起的感冒。

葱豉黄酒饮

➤ **配 料** 全葱30克，淡豆豉20克，黄酒50毫升。

➤ **制用法** 先将豆豉放入砂锅内加水1小碗，煮10余分钟。再把洗净切段的葱（带须）放入，继续煮5分钟，然后加黄酒，立即出锅。趁热顿饮，注意避风寒。

➤ **功效主治** 解表祛风，发散风寒，温中降逆。主治风寒感冒。症见发热、头痛、虚烦、无汗、呕吐、泄泻等。

干白菜根汤

➤ **配 料** 干白菜根1块，红糖50克，姜3片。

➤ **制用法** 加水共煎汤，口服3次。

➤ **功效主治** 清热利尿，解表。主治风寒感冒。

葱白汤

➤ **配 料** 葱白头10~15克。

➤ **制用法** 将葱白头洗净切细，放入杯内，用沸水冲泡，趁热饮服，服后卧床盖被以取微汗。每日2剂。或取生姜3片，与葱白共煎沸饮服，亦可见效。

➤ **功效主治** 通阳开窍，祛风活络。主治风寒感冒。症见发热恶寒、头痛、身痛、无汗、鼻塞流清涕、咳痰稀白起泡、小便清长等。

草鱼生姜汤

➤ **配 料** 草鱼肉200克，生姜25克，米酒100毫升，盐适量。

➤ **制用法** 按常法煮汤服食，食后卧床盖被以取微汗。每日1剂，2次分食。

➤ **功效主治** 温中散寒，疏风解表。主治风寒感冒。

西红柿甘蔗汁

➤ **配 料** 鲜西红柿汁200毫升，鲜甘蔗汁20毫升。



► **制用法** 将鲜西红柿汁、鲜甘蔗汁两者混合调匀，分1~2次服。

► **功效主治** 清热解毒，生津止渴。主治风热感冒、口干舌燥。

清热解表汤

► **配 料** 桑叶、桑白皮、菊花各10克，黄芩12克，山豆根、鱼腥草、生石膏（先煎）各15克，枇杷叶9克，芦根20克。

► **制用法** 每日1剂，水煎服，日服2次。

► **功效主治** 清解表热。主治风热感冒。症见发热重、恶寒轻、头胀痛、口渴、鼻塞流涕、咳嗽、嗓子痛、舌边尖红、苔白或微黄、脉浮数。

银花山楂汤

► **配 料** 银花30克，山楂10克，蜂蜜250克。

► **制用法** 将银花与山楂放入砂锅内，加水置旺火上烧沸，约3~5分钟后，将药液滤入碗内。再加水煎熬1次后滤出药液。将2次药液合并，放入蜂蜜搅匀。服用时温热，可随时饮用。

► **功效主治** 清热解毒，散风止

痛。主治风热感冒。症见发热头痛、口渴等。

银翘合剂

► **配 料** 板蓝根、银花、连翘各30克，荆芥10克（后下）。

► **制用法** 煎成50%浓液，每服30~60毫升，1日3次，儿童酌减。服药后多饮水。

► **功效主治** 清热解毒，疏风通络。主治风热感冒、咽红喉痛、目赤发热或咳嗽痰黄等。

核桃葱姜茶

► **配 料** 核桃仁、葱白、生姜各25克，茶叶15克。

► **制用法** 将核桃仁、葱白、生姜共捣烂，与茶叶一同放入砂锅内，加水1碗半煎煮。去渣1次服下，盖棉被卧床，注意避风。

► **功效主治** 解表散寒，发汗退热。主治感冒发热、头痛无汗。

银杞汤

► **配 料** 银花、连翘各12克，栀子、牛蒡子各10克，薄荷5克，桔梗6克。

► **制用法** 每日1剂，水煎服。



► **功效主治** 辛凉解表，清热肃肺。主治感冒发热（风热型）。

姜葱豆豉脐贴

► **配料** 小葱、生姜、淡豆豉、盐各适量。

► **制用法** 分别将小葱切碎，生姜捣烂，淡豆豉碾成细末，然后和盐混合均匀，在锅内炒热，用布包裹，趁热熨于患者肚脐上，外用细带包扎固定，药冷则更换新炒热药，再继续熨，以汗出为度。每日2~3次。

► **功效主治** 适用于风寒感冒。症见恶寒重，发热轻，无汗，头痛，肢节酸痛，时流清涕，咳嗽，痰吐稀薄色白，苔薄白，脉浮或浮紧。

豆豉连翘散

► **配料** 淡豆豉30克，连翘、薄荷各12克，葱白（连须）适量。

► **制用法** 将前3味药碾成细末，贮瓶备用。用时取药末15~20克，加入葱白共捣烂如膏状，填入患者脐孔中，外盖以纱布，胶布固定。每日换药1~2次。

► **功效主治** 适用于流行性感冒（时行感冒）。症见起病急，发热，

头痛，乏力，全身酸痛，舌苔薄白或微黄，脉浮数。

姜蒜柠檬酒

► **配料** 生姜100克，大蒜400克，柠檬3~4枚，蜂蜜70克，白酒800毫升。

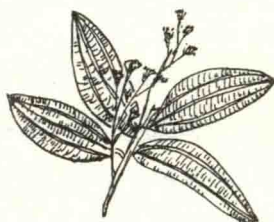
► **制用法** 先将大蒜蒸5分钟后切薄片，柠檬去皮后切薄片，生姜切薄片，与蜂蜜一起盛入容器中，加入白酒密封浸泡3个月后，过滤去渣，即可饮用。每日30毫升，分2次服用，不可过量饮用。

► **功效主治** 祛风散寒。适用于风寒感冒。

肉桂酒

► **配料** 肉桂10克，白酒适量（30~40毫升）。

► **制用法** 将肉桂研为细末，用温酒调服，或将细末投入白酒中浸泡2日后，即可饮用。每日1剂，1次或分2次温服。



► **功效主治** 温中补阳，散寒止痛。适用于风寒感冒或阳虚外感，主治老人冷气心痛、胸结气闷。本方用白酒煎服，治产后腹痛。又本方用白酒调和成膏状，外敷头顶上和额角，用于治疗命门火衰、肢冷脉微、亡阳虚脱、腹痛腹泻、腰膝冷痛等症，效佳。

桑菊糯米酒

► **配 料** 桑叶、菊花、连翘、杏仁各 30 克，节根 35 克，桔梗 20 克，薄荷、甘草各 10 克，糯米酒 1000 毫升。

► **制用法** 先将以上 8 味药共捣碎，置于容器中，加入糯米酒，密封，浸泡 5 天后，开取饮用。每次服 15 毫升，每日早、晚各 1 次。

► **功效主治** 清热解毒，疏风散热。适用于风湿病初起、邪客上焦、发热不重、微恶风寒、咳嗽、鼻塞、口微渴。

石膏马勃散

► **配 料** 板蓝根、生石膏、马勃、淡豆豉各 15 克，连翘、薄荷各 10 克，葱白 5 根，生姜 3 片，蜂蜜适量。

► **制用法** 将前 6 味药混合碾成细末，装瓶备用。用时取药末 15 克，加入葱白和生姜共捣烂，再以蜂蜜调成膏状，敷于肚脐上，盖以纱布，胶布固定。每日换药 1~2 次。

► **功效主治** 适用于流行性感冒。



健康小贴士

- ① 感冒时应充分的休息，增强抵抗力。
- ② 饮食应以清淡为宜，不吃油腻，可吃生大蒜。因为清淡的饮食较容易消化，大蒜又有杀菌功能。
- ③ 感冒流行期间，可在居室内熏些醋，杀菌杀病毒，有预防作用。
- ④ 体温升高时，喝清茶或果汁即可。
- ⑤ 病中保持身心愉快，有助病情迅速恢复。



咳嗽

引起咳嗽的原因很多，时冷时热，气温不稳，稍不留意，很容易感冒，而咳嗽往往伴随感冒而来，当然这只是原因之一。有的人咳嗽，是肺炎或肺结核病而来。

该病属中医咳嗽、风温等病症范畴。古人以有声无痰为咳，有痰无声为嗽，二者合称咳嗽。它有急慢性之分，一年四季均可发生，尤其冬春多见。临床表现为，初期阵发性干咳，胸骨后有紧闷感，1~2日后有少量白黏痰，后转为白黏痰或黄黏痰，无发热症状，但有的伴有头痛或全身痛等不适症状。

实用◆偏方◆秘方

玉米须橘皮饮

- **配 料** 玉米须、橘皮各适量。
- **制用法** 共加水煎，日服2次。
- **功效主治** 止咳化痰。主治风寒咳嗽、痰多。

蜂蜜萝卜汁

- **配 料** 蜂蜜150克，新鲜萝卜150克。
- **制用法** 将萝卜洗净、切丁，放入沸水中煮沸捞出，控干水分，晾晒半日。把萝卜丁放入锅中加蜂

蜜，用小火煮沸调匀，晾凉后服用。

- **功效主治** 理气除胀，消食化痰止咳。

双仁蜜饯

- **配 料** 甜杏仁、核桃仁各250克，蜂蜜500克。
- **制用法** 先将甜杏仁、核桃仁去皮、尖，研细，加入蜂蜜，拌匀。每次3克，日服2次。
- **功效主治** 甜杏仁具有润肺、平