

家有

老中医养生堂 编著

老偏方

烦恼一扫光



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



目录

Contents

知识速解 中医方剂基础

第一章

- 2 中医方剂组成的基本原则
- 3 药物的特性和作用
- 4 偏方、验方、经方大揭秘
- 6 中药组方的禁忌
- 7 食物的中医属性
- 8 中药服用常识解答

功效一览 常用中药

第二章

12 安神类中药

- 12 远志
- 12 合欢皮
- 13 酸枣仁
- 13 柏子仁
- 14 灵芝
- 14 夜交藤



15 补益类中药

补血药

- 15 当归
- 15 阿胶
- 16 熟地黄
- 16 何首乌
- 17 白芍
- 17 龙眼肉

18 补益类中药

补气药

- 18 西洋参
- 18 蜂蜜
- 19 大枣
- 19 人参
- 20 甘草
- 20 白扁豆
- 21 白术
- 21 山药

22 补益类中药

补阴药

- 22 桑椹
- 22 黑芝麻
- 23 麦冬
- 23 天冬
- 24 枸杞子
- 24 百合

25 补益类中药

补阳药

- 25 益智仁
- 25 蛤蚧
- 26 肉苁蓉
- 26 淫羊藿
- 27 杜仲
- 27 冬虫夏草

28 化痰、止咳平喘类中药

化痰药

- 28 桔梗
- 28 贝母
- 29 海蛤壳
- 29 胖大海
- 30 瓜蒌
- 30 海藻

31 化痰、止咳平喘类中药

止咳平喘药

- 31 紫菀
- 31 银杏叶
- 32 百部
- 32 款冬花
- 33 苏子
- 33 枇杷叶
- 34 白果
- 34 苦杏仁

35 消食类中药

- 35 莱菔子
- 35 麦芽
- 36 神曲
- 36 鸡矢藤
- 37 鸡内金
- 37 山楂

38 利水渗湿类中药

利水消肿药

- 38 冬瓜皮
- 38 玉米须
- 39 薏苡仁
- 39 茯苓

40 利水渗湿类中药

利尿通淋药

- 40 冬葵子
- 40 车前子

41 止血类中药

化瘀止血药

- 41 白及

- 41 三七
- 42 **止血类中药**
凉血止血药
42 侧柏叶
42 白茅根
43 大蓟
43 槐花
- 44 **清热类中药**
清热凉血药
44 牡丹皮
44 紫草
45 水牛角
45 生地黄
46 赤芍
46 玄参
- 47 **清热类中药**
清热燥湿药
47 黄柏
47 黄连
- 48 **清热类中药**
清热泻火药
48 决明子
48 夏枯草
- 49 **清热类中药**
清热解毒药
49 绿豆
49 蒲公英
50 穿心莲
50 鱼腥草
51 野菊花
51 金银花
52 连翘
52 板蓝根
- 53 **活血化瘀类中药**
破血消癥药
53 水蛭
- 53 **活血化瘀类中药**
活血调经药
53 鸡血藤
54 桃仁
54 丹参
55 月季花
55 王不留行
56 益母草
56 红花
- 57 **活血化瘀类中药**
活血止痛药
57 川芎
57 郁金
- 58 **泻下类中药**
润下药
58 火麻仁
- 58 **泻下类中药**
攻下药
58 芦荟
59 番泻叶
59 大黄
- 60 **祛风湿类中药**
60 桑枝
60 路路通
61 丝瓜络
61 木瓜
- 62 **理气类中药**
62 佛手
62 玫瑰花
63 沉香
63 枳实
64 荔枝核
64 檀香
65 香附
65 陈皮

老偏方让您想吃就吃

消化吸收好，

第三章



68 胃痛

- 68 鲜姜葱头 可缓解胃痛
- 68 川芎木香 对胃痛有疗效
- 68 肉豆蔻砂仁汤 用于遇寒即发的胃痛
- 69 莲藕三七炖鸡蛋 可缓解胃痛
- 69 猪肚汤 适用于虚寒性胃痛
- 69 附片羊肉汤 可温胃壮阳
- 69 党参干姜粥 有健脾暖胃止痛的作用

70 慢性胃炎

- 70 蒲公英煎剂 适用于慢性胃炎
- 70 黄芩蒲公英 可缓解胃窦炎
- 70 柿干、松子 可减轻胃炎症状
- 71 益气温胃汤 对胃炎有疗效
- 71 用了 红糖芝麻泥 胃真舒服
- 71 砂仁煮猪肚 可辅助治疗肝胃气滞型胃炎

72 胃下垂

- 72 猪肚白胡椒汤 适用于胃下垂以及胃寒疼痛
- 72 柴胡甘草 可改善胃下垂症状
- 72 荷叶牛肚汤 对胃下垂有疗效
- 73 五倍子外敷 可缓解胃下垂
- 73 吴茱萸 可和胃降逆
- 73 蓖麻仁升麻 对胃下垂有疗效

74 消化不良

- 74 高粱米粥 对消化不良有改善作用
- 74 绿茶叶、红糖 可消食
- 74 白术猪肚粥 适用于脾胃虚弱者
- 75 荷叶、炒山楂 对消化不良有效
- 75 陈皮酒 可缓解消化不良症状
- 75 绿茶干橘 可理气解郁
- 75 槟榔焦三仙 可健胃消食

76 打嗝

- 76 黄连生石膏饮 可清热止呃
- 76 醋麦面丸 对呃逆有疗效

- 76 陈皮 对改善呃逆症状有显著效果
- 77 猪胆 可缓解顽固性呃逆
- 77 竹叶石膏汤 可缓解打嗝
- 77 柿蒂酒 对脾肾阳虚型呃逆有一定疗效
- 77 冰糖芦根水 主治胃热引起的呃逆

78 呕吐

- 78 保和丸 可和胃止呕
- 78 沉香陈皮 可以有效止呕
- 78 香砂六君子汤 对呕吐有疗效
- 79 藿香正气散 能改善呕吐
- 79 三黄汤 可缓解呕吐症状
- 79 苍术香附 对呕吐有疗效
- 79 生姜粥 对呕吐有疗效

80 痢疾

- 80 醋煮鸡蛋 适用于阴虚久痢
- 80 乌梅蜂蜜饮 可用于改善赤痢症状
- 80 马齿苋粳米粥 适用于热痢脓血
- 81 羊肉陈皮胡萝卜羹 对痢疾有疗效
- 81 葛根芩连汤 可清热止痢
- 81 马齿苋绿豆汤 用于湿热痢
- 81 木香槟榔丸 用于痢疾夹食滞者

82 泄泻

- 82 消食止泻方 适用于伤食所致的泄泻
- 82 银耳莲子汤 止泻养心
- 82 番石榴 缓解腹泻
- 83 无花果鲜叶 治经年腹泻有显著效果
- 83 莲肉茯苓粥 适用于外感风寒、呕吐泄泻
- 83 山楂神曲粥 缓解腹泻
- 83 竹叶粥 可缓解腹泻

84 便秘

- 84 麻油拌菠菜 可以润肠通便，有效缓解便秘症状
- 84 北杏炖雪梨 可有效缓解便秘





第四章 老偏方保护肺气， 活得轻松又自如

- 84 蜜糖金银花饮 可清热通便
- 85 当归白芍汤 对便秘有较好疗效
- 85 二仁芝麻丸 可清热润肠，缓解便秘症状
- 85 决明子茶 可有效缓解便秘症状
- 85 当归川芎地黄汤 适用于血虚便秘

88 感冒

- 88 萝卜糖水 可缓解感冒症状
- 88 荆芥粥 可缓解感冒症状
- 88 麻黄汤 有改善感冒症状的效果
- 89 葱姜粥 可发汗
- 89 辣茶方 风寒感冒不用怕
- 89 葱豉黄酒汤 可有效缓解风寒感冒症状
- 89 鲜橄榄、鲜萝卜煮汤 可改善感冒症状

90 气管炎、支气管炎

- 90 镇咳止血汤 可缓解支气管炎
- 90 麻黄石膏方 对缓解慢性支气管炎有效
- 90 黄芪桑白皮饮 有益气消炎的效果
- 91 川贝党参煮雪梨 可止咳祛痰
- 91 茯苓薏苡仁粥 可化痰止咳
- 91 赤小豆百合粥 有祛痰利湿的效果
- 91 海浮石白萝卜 可清热化痰

92 支气管哮喘

- 92 金瓜饴糖汁 可以有效预防支气管哮喘
- 92 胡椒杏仁外敷 对支气管哮喘有较好疗效
- 92 醋煮鸡蛋 可缓解哮喘
- 93 桑白蚯蚓汤 对哮喘有效
- 93 复方麻黄膏 可宣肺定喘
- 93 川贝橘草方 可缓解支气管哮喘
- 93 薄荷紫苏 适用于咳嗽气喘

94 肺气肿

- 94 化痰燥湿方 适用于慢性阻塞性肺气肿



- 94 **补肺益气方** 有补肺益气的作用
- 94 **通肺道活血方** 可通肺道、活血脉
- 95 **补肺益肾方** 对肺气肿有较好疗效
- 95 **百合酸枣仁** 可缓解肺气肿
- 95 **党参、黄芪** 对肺气肿有效

96 肺炎

- 96 **罗汉果桔梗饮** 清肺又止咳
- 96 **秘制白果** 可缓解肺炎症状
- 96 **夏枯草猪肺饮** 祛痰又止咳
- 97 **仙草炖鸡** 可改善肺病久咳
- 97 **鹿衔草炖冬瓜** 可消肿止咳
- 97 **清肺汁** 可改善肺炎症状

98 肺结核

- 98 **补益肺阴方** 适用于肺结核肺阴不足证
- 98 **大蒜白及粥** 对肺结核有辅助治疗作用
- 98 **白及人参糖** 适用于肺结核
- 99 **冰糖黄精汤** 可养心补肺
- 99 **罗汉果猪肉汤** 对肺结核有一定疗效
- 99 **蒜泥膏敷贴** 可改善肺结核症状
- 99 **蛤蚧丸** 助你远离肺结核



第五章 泌尿、男女生殖有问题， 偏方为您来解难

102 乳腺炎

- 102 **牛膝归尾粥** 有消炎止痛之效
- 102 **蒲公英酒** 可改善乳腺炎
- 102 **豆腐大飞扬草汤** 可减轻乳腺炎症状

103 乳腺增生

- 103 **青皮山楂粥** 可缓解乳腺增生症状
- 103 **乳块消汤** 可祛痰散结
- 103 **玫瑰豆花茶** 适用于乳腺小叶增生

104 带下

- 104 **车前草猪小肚汤** 有收敛止带的作用



- 104 **柴活煎** 可疏风祛湿
104 **甘草荞麦丸** 可有效止带

105 阴道炎

- 105 **五物外用方** 可利湿杀虫止痒，有效改善阴道炎症状
105 **百部马齿苋汤** 可清热利湿杀虫，对阴道炎有疗效
105 **化痒汤** 可有效改善阴道炎症状

106 外阴瘙痒

- 106 **当归饮** 适用于血虚生风型外阴瘙痒
106 **苦参鲜皮方** 能止痒杀虫
106 **薄荷草汤** 对缓解外阴瘙痒有疗效

107 宫颈炎

- 107 **豉汁文蛤肉** 适用于急性宫颈炎
107 **完带汤** 适用于脾虚型宫颈炎
107 **鱼蒲汤** 适用于慢性宫颈炎

108 宫颈糜烂

- 108 **猪苦胆石榴皮散** 对宫颈糜烂有疗效
108 **紫草香油涂抹方** 可缓解宫颈糜烂症状
108 **五倍子散** 可辅助治疗宫颈糜烂

109 子宫脱垂

- 109 **生芪党参煎** 对子宫脱垂有疗效
109 **参杞地黄汤** 适用于肾虚型子宫脱垂
109 **鲫鱼芪枳汤** 适用于气虚型子宫脱垂

110 围绝经期综合征

- 110 **补肾固冲丸加减** 适用于脾肾阳虚型围绝经期综合征
110 **莲心苦丁菊花饮** 适用于阴虚火旺型围绝经期综合征
110 **核桃方** 适用于围绝经期综合征

111 男性更年期综合征

- 111 **范氏固肾丸** 适用于男性更年期综合征
111 **六子汤** 可补肾益精，增强身体免疫力
111 **归地六黄汤** 可滋阴补肾

112 阳痿

- 112 **半夏肉桂** 适用于湿热型阳痿





112**山药附子鸡蛋汤** 对改善阳痿有一定的作用

112**杞叶羊肾汤** 对腰酸阳痿有疗效

113早泄

113**狗肉大补方** 适用于脾胃虚寒型早泄

113**杜仲炒羊肾** 对肾虚型早泄有疗效

114前列腺炎

114**绿豆、车前子** 可有效缓解慢性前列腺炎症状

114**固肾益气汤** 适用于各型慢性前列腺炎

114**加味黄芪甘草汤** 适用于慢性前列腺炎

115睾丸炎

115**紫花地丁方** 适用于湿热型睾丸炎

115**橘核汁** 适用于寒湿客于厥阴所致睾丸炎

115**青黛消肿散** 适用于急性睾丸炎

118高血压

118**三草汤** 有平肝降压的效果

118**七物降下汤** 有一定的降压作用

118**柴胡龙骨牡蛎汤** 有助于降压

119**温胆汤** 适用于原发性高血压

119**枸杞汁** 是高血压患者的食疗佳品

119**苹果皮蜜茶** 对高血压有辅助治疗作用

119**车前子茶** 对高血压有辅助治疗作用

120高脂血症

120**乌龙茶** 可利尿降脂

120**山楂枸杞茶** 可以降血脂，改善高脂血症

120**大藕点心** 可降低血脂、防止血管硬化

121**灵芝决明子汤** 具有通便、降血脂的功效

121**菊花决明子糯米粥** 能降脂降压

121**山楂香橙露** 对高脂血症有较好的缓解功效

121**二根茶** 可降血脂

122 低血压

- 122 人参莲子汤 对改善低血压症状有明显疗效
- 122 参麦五味子糯米粥 对缓解低血压有辅助作用
- 122 补益心脾方 适用于心脾两虚所致的低血压
- 123 陈皮核仁甘草汤 对低血压有疗效
- 123 阿胶糯米 有助于缓解低血压
- 123 当归芪蛋 可改善低血压症状
- 123 生姜红糖茶 可提升血压，对低血压有疗效

124 脑卒中

- 124 人参附片粥 可益气回阳
- 124 化痰清脑方 对脑卒中有一定疗效
- 124 荆芥叶粟米煮粥 可改善脑卒中后遗症
- 125 椒根蛇肉汤 对脑卒中引起的半身不遂有辅助治疗作用
- 125 木瓜麻黄鸡 可改善脑卒中引起的半身不遂症状
- 125 白花蛇泡酒 能祛风湿，疗瘫痪
- 125 三花茶 适用于脑卒中后遗症

126 冠心病

- 126 瓜蒌薤白汤 适用于冠心病心绞痛
- 126 枳实薤白桂枝汤 适用于冠心病心绞痛
- 126 当归汤 适用于冠心病寒凝血瘀证
- 127 甘菊饮 对冠心病有疗效
- 127 丹参蜂蜜 可辅助治疗冠心病
- 127 茱萸汤 可改善冠心病症状

128 风湿性心脏病

- 128 梅花粥 适用于风湿性心脏病
- 128 党参泥鳅汤 对心悸气短有疗效
- 128 人参茶树根粥 可缓解风湿性心脏病症状
- 129 黄芪汉防己方 对风湿性心脏病有辅助治疗作用
- 129 淮山芝麻方 对风湿性心脏病有较好疗效
- 129 党参甘草方 能养心复脉
- 129 梨茶方 适用于风湿性心脏病



美颜护肤都不难

皮肤有问题就找老偏方,

第七章

132 痤疮

- 132 绿豆百合粥 可利水消肿,对缓解痤疮症状有疗效
- 132 海带绿豆杏仁汤 可缓解痤疮
- 132 土瓜根膏 能泻热消瘀,对痤疮有效
- 133 蛇胆汁雪花膏 可消炎抑菌
- 133 茯苓地榆方 可活血祛湿
- 133 绿豆薏苡仁汤 可软化皮肤硬结
- 133 大蒜白及煮鲤鱼 可解毒消肿
- 133 丹参方 对痤疮有较好疗效

134 瘙痒症

- 134 七味地黄益母汤 适用于老年皮肤瘙痒
- 134 苦参紫草 可有效缓解足部皮肤瘙痒
- 134 红枣姜桂饮 可适用于皮肤瘙痒
- 135 四味外洗液 可有效缓解皮肤瘙痒
- 135 四黄蒲公英洗方 可除湿止痒
- 135 莲子黑米粥 可祛风热、止瘙痒
- 135 莽草藜本 可祛风止痒

136 痱子

- 136 盐水热敷方 清热解毒
- 136 绿豆桑叶方 清凉消暑
- 136 清暑汤 可利湿生津
- 137 乌梅汤 适用于暑痱
- 137 二黄冰片酒 可消炎止痒
- 137 薏苡仁绿豆粥 可改善痱子症状
- 137 地龙茶叶酊 能解毒止痒
- 137 黄柏蛇床子方 适用于痱子

138 手足皲裂

- 138 明矾洗剂 可消炎收敛
- 138 当归麻油方 可有效改善手足皲裂症状
- 138 三白当归生地膏 可活血润肤
- 139 青黛樟脑糯米粉 可消炎润肤
- 139 红油膏 对手足皲裂有较好疗效





139 **当归紫草膏** 可消炎润肤

139 **白及五味子膏** 可消炎润肤

140 **冻疮**

140 **仙人掌方** 可有效防止冻疮发生

140 **白萝卜水** 可预防冻疮

140 **樱桃泡酒** 可预防冻疮

141 **辣椒水泡方** 对冻疮有很好的疗效

141 **当归黄柏方** 对冻疮有疗效

141 **葱姜蒜** 可有效防止冻疮发生

142 **头皮屑、头皮瘙痒**

142 **米汤洗头方** 去屑效果明显

142 **豆浆** 止头痒

142 **桑树枝灰** 可止痒

143 **啤酒** 可去头皮屑

143 **苦茶油渣** 可减少头屑

143 **洋葱汁** 止痒又去屑

144 **斑秃、脱发**

144 **二黄散** 对调理斑秃有一定功效

144 **茯苓粉** 可刺激患处早生毛发

144 **半夏生姜方** 可缓解脱发

145 **生地何首乌** 可治疗脱发

145 **柏枝椒仁** 对脱发有一定的疗效

145 **旱莲草泡酒** 可帮助生发

145 **女贞子白术桑椹汤** 可有效缓解脱发症

146 **白发病**

146 **地黄杏仁丸** 可起到乌发的作用

146 **何首乌煮鸡蛋** 对白发病有一定疗效

146 **菊花茯苓丸** 可改善白发病

147 **何首乌淡菜汁** 可改善白发病

147 **贞子旱莲草方** 可使白发变黑

147 **地黄丸** 对白发病有效

147 **地黄杏仁丸** 可起到乌发的作用

148 湿疹、荨麻疹

- 148 冬瓜莲子羹 对湿疹有辅助治疗作用
- 148 仙鹤草洗剂 适用于渗出型湿疹
- 148 三仁饼 适用于血燥型湿疹
- 149 芦根鱼腥草饮 可有效抗湿疹感染
- 149 豆腐菊花羹 可清热解毒，辅助治疗荨麻疹
- 149 荨麻疹洗方 可消肿止痒
- 149 狼毒膏 适用于慢性湿疹

150 带状疱疹

- 150 黑芝麻糖酒 可减轻疱疹症状
- 150 化带解毒汤 可祛湿止痛，有效改善带状疱疹症状
- 150 仙人掌米泔水方 可清热解毒
- 151 银花紫草茶 可治疗带状疱疹
- 151 五香粉 可活血行气
- 151 二黄柏树枝方 可消肿散瘀
- 151 茯苓茶 对带状疱疹有疗效

152 脂溢性皮炎

- 152 赤绿豆百合汤 可以有效缓解脂溢性皮炎症状
- 152 生地黄粥 适用于脂溢性皮炎
- 152 苦参菊鲜洗方 可解毒止痒
- 153 白鲜皮生地酒 可缓解脂溢性皮炎症状
- 153 苍耳子王不留行洗方 可缓解脂溢性皮炎症状
- 153 透骨草洗方 可除脂止痒，缓解脂溢性皮炎症状
- 153 山楂方 可缓解脂溢性皮炎症状
- 153 胡麻仁方 适用于脂溢性皮炎

154 白癜风

- 154 养阴活血汤 能滋阴活血
- 154 扶正固本汤 可除湿止痛
- 154 火硝枯矾散 杀虫止痒
- 155 马齿苋韭菜包子 有散血解毒的作用
- 155 雄黄朱砂麝香粉 可和营血、消斑痣
- 155 参芪防风消白方 可润肤祛斑

156 腋臭、汗臭

- 156 五香丸 适用于秽浊内蕴型腋臭





第八章 五官有麻烦， 偏方一箩筐

- 156 川椒陈皮按摩方 可有效改善腋臭
- 156 百部雄黄苦参陈醋方 适用于汗脚
- 157 生地麦冬饮 可有效缓解腋臭症状
- 157 七香绛囊 芳香除臭，有效缓解腋臭
- 157 祛湿除臭散 可有效缓解腋臭症状
- 157 二石冰片方 适用于腋臭、足癣

160 白内障

- 160 薄荷液 可通窍明目
- 160 桂枝茯苓汤 适用于老年性白内障术后黄斑囊样水肿
- 160 地黄二子粥 有滋阴明目的作用
- 161 玄参猪肝方 适用于肝阴不足型白内障
- 161 枸杞子酒方 适用于老年肝肾阴虚型白内障
- 161 向日葵方 适用于白内障
- 161 车前子方 适用于老年性白内障
- 161 蚌肉决明子汤 适用于白内障

162 青光眼

- 162 二冬粥 适用于闭角性青光眼
- 162 菊明汤 对青光眼有一定疗效
- 162 龙胆草饮 适用于急性充血性青光眼

163 红眼病

- 163 消赤汤 适用于病毒性结膜炎
- 163 秦皮黄柏荆防洗方 可解毒明目
- 163 虎杖蜂蜜板蓝根 可有效缓解红眼病症状

164 夜盲

- 164 凉拌胡萝卜 可凉肝明目
- 164 决明茅术散 能养阴明目
- 164 菠菜谷精草炖羊肝 可缓解夜盲

165 眼干燥综合征

- 165 生地养阴汤 可清热生津
- 165 蜂蜜滴眼液 可缓解眼部干涩

166 角膜炎、睑腺炎

166 三黄汤 有泻火解毒的功效，可辅助治疗角膜炎

166 桑菊连翘 可消肿止痛

166 板蓝根野菊花 能泻火明目，有效缓解角膜炎

167 鼻炎

167 菊花薄荷 适用于急性鼻炎

167 川芎炖猪脑 可缓解慢性鼻炎

167 辛夷白芷半夏方 可利窍通鼻

168 鼻窦炎

168 白术苏叶猪肚粥 可缓解鼻窦炎

168 北芪炖乳鸽 可缓解鼻窦炎症状

168 紫芩苍耳散 适用于急性鼻窦炎

169 鼻息肉

169 鲜藕节末 可活血化瘀，对缓解鼻息肉症状有一定效果

169 四君子汤 可除湿散结，对鼻息肉有一定疗效

169 胆南星导痰汤 适用于痰湿结滞型鼻息肉

170 鼻疳

170 野菊花蒲公英外敷方 可解毒消肿，治疗鼻疳

170 鱼腥草外敷方 可消痈杀虫，有效缓解鼻疳症状

170 柏叶猪鼻汤 可清热通窍，有效缓解鼻疳症状

171 鼻痒、鼻痛、鼻酸、鼻干

171 脾经湿热鼻痒方 具有清热除湿的作用

171 肺脾气虚鼻干方 适用于肺脾气虚所致鼻干

171 肺胃热盛鼻痛方 适用于肺胃热盛所致鼻痛

172 鼻出血

172 大蒜生地方 可缓解鼻出血

172 丹芍茅花汤 适用于热证鼻出血

172 大蒜泥 适用于鼻出血

173 耳聋

173 枸杞羊肾粥 适用于肾虚引起的耳聋

173 耳聋饮 适用于突发性耳聋

173 益耳煎 适用于突发性耳聋