



· 治病祛病有奇效 ·

很灵很灵的老偏方

老祖宗传下来的灵丹妙药

草药方、食疗方、外敷方、按摩方、艾灸方，一病多方任你选。花小钱治大病，既安全有效，又省时省力，非常适合普通百姓自学自用。

宋敬东◎编著

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

◎国医绝学系列◎

很灵很灵的老偏方 老祖宗传下来的灵丹妙药

宋敬东 编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

很灵很灵的老偏方: 老祖宗传下来的灵丹妙药 / 宋敬东编著. —天津:
天津科学技术出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5308-8943-5

I. ①很… II. ①宋… III. ①土方-汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 114896 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社 出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市松源印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 15 字数 330 000

2014 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



偏方是指广泛流传于民间但不见于医学著作的治病药方，是中医理论与实践在民间应用的结晶，是千百年来中医学家和广大民众不断摸索、不断积累起来的经验之方。它们或是来自老百姓日常生活的偶然发现，或是来自传内不传外的家族秘方，或是来自于历代医家在民间诊病时开具的药方，因使用有效而流传下来。这些偏方历经反复验证，流传甚广，为中华民族的繁衍和人类健康做出了巨大的贡献。可以说，这些老偏方是老祖宗留给我们的宝贵资源。

在我国民间流传的大量偏方中，不乏组合精当、构思奇特、疗效显著的治病良方、秘方和奇方。民间偏方一般用药极为简洁，往往选择人们常用却未想到的药材配伍，甚至以单味药取效，如花椒煮水治疗皮肤瘙痒，枇杷饮治疗青春痘等。令人称奇的是，一些偏方中所用的药材看似与所治疾病无关，却有药到病除之效。这实际上是运用了中医五脏相生相克的原理，通过调养其他相关脏器，来达到促使患病脏器痊愈的目的。就连一些现代医学技术都治不了、花很多钱都治不好的疾病，利用偏方也能治好，而且花钱少，甚至不花分文。

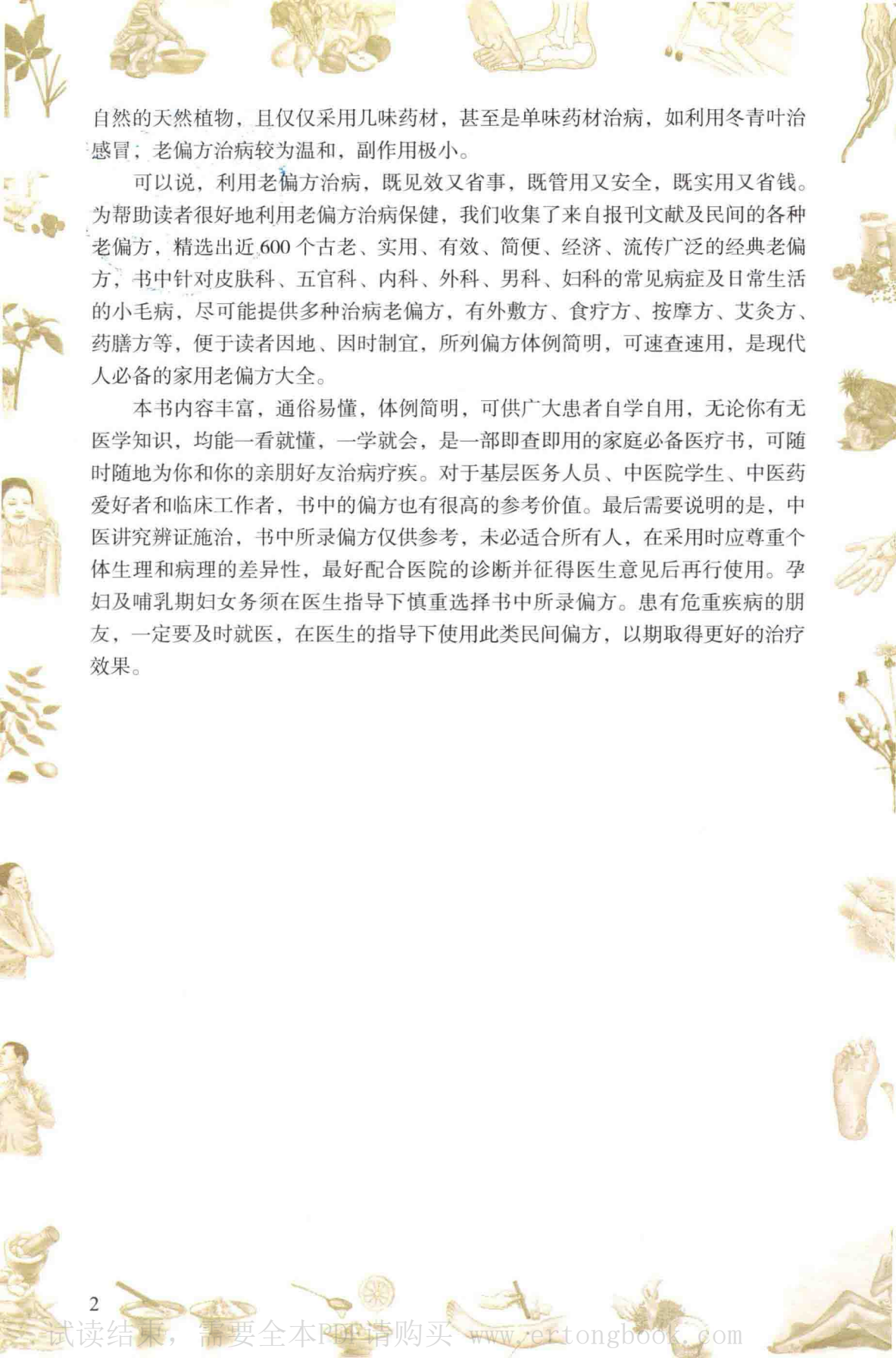
老偏方一直以来都深受老百姓的喜爱，民间自古就有“偏方治大病”“小小偏方，气死名医”的说法，直到今天，仍有很多饱受疾病所苦的患者在打听、寻找各种老偏方。那么，老偏方为什么如此受世人喜爱呢？

一是因为疗效显著。除了日常生活中的小毛病，老偏方对很多慢性病、疑难杂症和一些突发情况等，都有很好的治疗效果。例如五花饮可以治疗周期性头痛，外敷桃仁也能治好心绞痛，艾草煮鸡蛋防流产等。

二是因为取材方便、经济实用。老偏方多采用姜、枣、鸡蛋、洋葱等日常食物，以及橘皮、甘草等常见药材治病，材料很容易找到，且价格低廉，如利用酸枣仁可治疗失眠，用橘红皮可治咳嗽、发热等。

三是因为操作简便。利用老偏方治病，只需对食物或药材进行简单处理，或是熬一碗汤，或是泡点药酒，或是做一餐药膳，或是将材料外敷于患处，即可奏效。有些老偏方则仅仅是对身体上的某个部位或区域揉一揉、按一按，操作起来非常简便，普通患者一学就会，在家就能自行治疗各种常见病症。

四是因为副作用小。由于多取材于老百姓日常饮食，所用药材也是来自于大



自然的天然植物，且仅仅采用几味药材，甚至是单味药材治病，如利用冬青叶治感冒；老偏方治病较为温和，副作用极小。

可以说，利用老偏方治病，既见效又省事，既管用又安全，既实用又省钱。为帮助读者很好地利用老偏方治病保健，我们收集了来自报刊文献及民间的各种老偏方，精选出近600个古老、实用、有效、简便、经济、流传广泛的经典老偏方，书中针对皮肤科、五官科、内科、外科、男科、妇科的常见病症及日常生活的小毛病，尽可能提供多种治病老偏方，有外敷方、食疗方、按摩方、艾灸方、药膳方等，便于读者因地、因时制宜，所列偏方体例简明，可速查速用，是现代入必备的家用老偏方大全。

本书内容丰富，通俗易懂，体例简明，可供广大患者自学自用，无论你有无医学知识，均能一看就懂，一学就会，是一部即查即用的家庭必备医疗书，可随时随地为你和你的亲朋好友治病疗疾。对于基层医务人员、中医院学生、中医药爱好者和临床工作者，书中的偏方也有很高的参考价值。最后需要说明的是，中医讲究辨证施治，书中所录偏方仅供参考，未必适合所有人，在采用时应尊重个体生理和病理的差异性，最好配合医院的诊断并征得医生意见后再行使用。孕妇及哺乳期妇女务须在医生指导下慎重选择书中所录偏方。患有危重疾病的朋友，一定要及时就医，在医生的指导下使用此类民间偏方，以期取得更好的治疗效果。

目录

第一章 皮肤科老偏方，解决肌肤的烦心事

青春痘	冰镇组合套装，过敏体质不是罪 /15
枇杷饮，痘痘集体“大逃亡” /2	瘙痒
青春痘外治秘方：擦、磨、涂 /2	蝉衣，让你皮肤不再痒 /16
制伏痘痘的个性绝招：生姜 /4	皮肤瘙痒，花椒水帮你忙 /16
黑头	冷冬配热茶，护肤的不二之选 /17
作用阴陵泉穴，黑头无处藏身 /5	湿疹
珍珠去黑头，让肌肤重现光彩 /6	成片湿疹竟然被樟脑球除了根 /18
柠檬蜂蜜，让你不再“孔”慌 /7	三白两黄，帮你抑制恼人的湿疹 /19
斑点	脾虚出湿疹，多喝粳米粥 /19
外敷妙方，让蝴蝶斑轻松“飞”走 /8	地瓜水果盅，改善湿疹效果好 /20
品美味淡斑点，汤水美人的幸福认证 /9	痱子
边吃奶糊边按摩，香甜中找回无瑕肌肤 /10	桃叶浴，痱子只能躲猫猫 /21
脱皮	茄子对痱子，小菜一碟 /22
羊油外敷，皮肤完整不脱皮 /11	西瓜皮治痱，止痒解暑二合一 /22
大蒜泥让你摆脱脱皮之苦 /12	薄荷爽身除痱子，效果就是好 /23
玉米高汤，脱皮不再反反复复 /13	狐臭
皮肤过敏	老生姜治腋臭，效果显著 /24
山楂荷叶饮，安抚你敏感的肌肤 /14	痛快地辣一次，异味从此远离 /25

牛皮癣

斑蝥治牛皮癣，恢复健康身心 /26

了解身上穴位，缓解癣疾痛苦 /26

冻疮

樟脑糊治冻疮，简单又有效 /27

果蔬皮茎的冻疮奇效治疗方 /28

脱发

桑叶，自然力量破除脱发“魔咒” /29

黑豆人人食，秀发变浓密 /29

侧柏叶治脱发，获益良多的秘方 /30

双花齐下，逃离脱发的魔掌 /31

脚气

小番茄的大作用：脚气克星 /32

土霉素研末治脚气，有理有利 /32

盐水泡脚，脚气怎能不好 /33

作料泡脚，脚丫也能香喷喷 /34

鸡眼

艾炷灸一周，鸡眼自行脱落 /35

大蒜葱白涂上去，清爽不留痕 /36

第二章 五官科老偏方，让你笑面人生

牙痛

莲心止牙痛，让心静下来 /38

胃里起火牙里痛，鲫鱼来当“消防员” /38

牙周炎

喝碗枣粥治牙周，健康吃出来 /39

野山菊泡脚，炎症节节败退 /40

牙龈出血

酸藤果饮驱赶红色困扰 /41

牙龈出血，多吃青辣椒炒饭 /42

唇裂、唇寒

爱上保鲜膜，唇色更诱人 /43

天然食物做唇膜防止唇裂 /43

唇寒病生，保健穴位送温暖 /44

口臭

菜叶治口臭，人际距离短三米 /45

老丝瓜汤治病，一点也不普通 /46

口腔溃疡

溃疡又来了，苹果来帮忙 /47

含大蒜治溃疡，百用百灵 /47

口腔溃疡几时好，蜂蜜说了算 /48

排骨莲藕汤，溃疡不用慌 /49

鼻炎

辣椒水治鼻炎，收获意外惊喜 /50

鳝鱼煲猪肾：肾虚+过敏+鼻炎 /50

辛夷花儿朵朵开，鼻炎不再来 /51

搓脚心，让你告别“鼻涕虫” /52

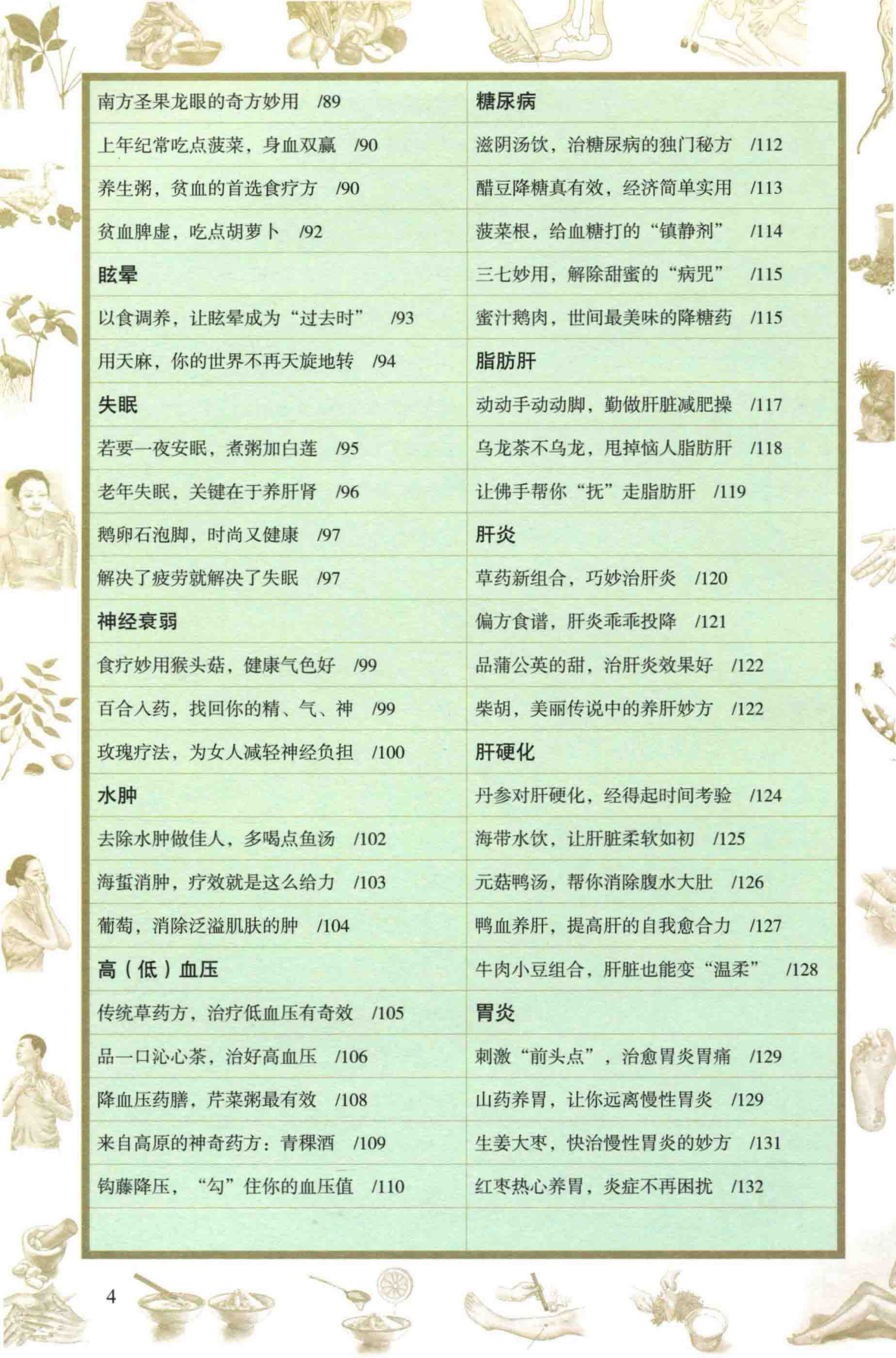
葱汁塞鼻孔，刺激疗法效果好 /53

鼻窦炎

得了鼻窦炎，冷水洗鼻好得快 /54

慢跑几步，恢复正常鼻功能 /55

鼻出血	向日葵治眼疾，值得一试 /64
一汤一菜，温馨食疗防鼻血 /56	老花眼
丝瓜加番茄，止血第一方 /57	冷热双敷，不再“雾里看花” /65
耳鸣耳聋	结膜炎
下厨妙方，耳朵不再嗡嗡作响 /58	梧桐濯足治疗慢性红眼病 /66
没事弹弹耳朵，机灵又健康 /58	近视
应对噪声性耳聋的五款粥品 /59	动物肝脏，重塑清晰“视”界 /67
沙眼	传统茶疗明目法 /68
胆矾让你摆脱沙眼的苦恼 /61	夜盲症
沙眼难受极了，桑叶水洗眼 /62	多吃黑枣，不再做夜盲人 /69
青光眼	多吃红薯，夜晚一样看得清 /70
菊明汤，青光眼的福音 /63	
第三章 内科老偏方，小病一扫光	
头痛	冰糖食醋防治支气管哮喘 /79
泡手五分钟，标本兼治疗效好 /72	气管炎、支气管炎
吴茱萸饮止头痛 /72	枇杷叶熬粥，气管通畅心情好 /80
老方新解治愈偏头痛 /73	两款香粥帮你治愈急性气管炎 /81
周期性头痛就喝五花饮 /73	咽炎
食疗也是最好的“麻醉剂” /74	白萝卜饮加物理疗法，咽炎就好了 /82
咳嗽	防治咽炎，小鹌鹑有大功效 /83
咳嗽又发热，橘红皮有妙方 /75	胖大海里“珍藏”的治咽秘方 /84
沏上一壶紫苏酒，咳止痰消 /75	呃逆（打嗝）
久咳不愈，吃点蜜枣扒山药 /76	呃呃连声？喝点八角茴香汤就好 /86
哮喘	打嗝怎么办？指压少商穴 /87
核桃杏仁蜜，治哮喘的甜美方 /77	贫血
三物一补，哮喘难发 /78	贫血时，莲藕连着你的健康 /88



南方圣果龙眼的奇方妙用 /89	糖尿病
上年纪常吃点菠菜，身血双赢 /90	滋阴汤饮，治糖尿病的独门秘方 /112
养生粥，贫血的首选食疗方 /90	醋豆降糖真有效，经济简单实用 /113
贫血脾虚，吃点胡萝卜 /92	菠菜根，给血糖打的“镇静剂” /114
眩晕	三七妙用，解除甜蜜的“病咒” /115
以食调养，让眩晕成为“过去时” /93	蜜汁鹅肉，世间最美味的降糖药 /115
用天麻，你的世界不再天旋地转 /94	脂肪肝
失眠	动动手动动脚，勤做肝脏减肥操 /117
若要一夜安眠，煮粥加白莲 /95	乌龙茶不乌龙，甩掉恼人脂肪肝 /118
老年失眠，关键在于养肝肾 /96	让佛手帮你“抚”走脂肪肝 /119
鹅卵石泡脚，时尚又健康 /97	肝炎
解决了疲劳就解决了失眠 /97	草药新组合，巧妙治肝炎 /120
神经衰弱	偏方食谱，肝炎乖乖投降 /121
食疗妙用猴头菇，健康气色好 /99	品蒲公英的甜，治肝炎效果好 /122
百合入药，找回你的精、气、神 /99	柴胡，美丽传说中的养肝妙方 /122
玫瑰疗法，为女人减轻神经负担 /100	肝硬化
水肿	丹参对肝硬化，经得起时间考验 /124
去除水肿做佳人，多喝点鱼汤 /102	海带水饮，让肝脏柔软如初 /125
海蜇消肿，疗效就是这么给力 /103	元菇鸭汤，帮你消除腹水大肚 /126
葡萄，消除泛滥肌肤的肿 /104	鸭血养肝，提高肝的自我愈合力 /127
高（低）血压	牛肉小豆组合，肝脏也能变“温柔” /128
传统草药方，治疗低血压有奇效 /105	胃炎
品一口沁心茶，治好高血压 /106	刺激“前头点”，治愈胃炎胃痛 /129
降血压药膳，芹菜粥最有效 /108	山药养胃，让你远离慢性胃炎 /129
来自高原的神奇药方：青稞酒 /109	生姜大枣，快治慢性胃炎的妙方 /131
钩藤降压，“勾”住你的血压值 /110	红枣热心养胃，炎症不再困扰 /132

胃溃疡	尿道炎
甘草配蜂蜜，肠胃溃疡不再愁 /133	尿道炎先杀菌，石苇来帮忙 /151
三果品合理互配治胃溃疡 /134	三味红茶，缓解尿道灼热痛 /152
牛肉仙人掌，胃溃疡最害怕的对手 /135	妙用木棉糖水治好尿道炎 /152
肠炎	冠心病
驴肉竹笋，治肠炎的妙术“仙”方 /136	吃萝卜醋豆治好冠心病 /153
马齿苋，肠炎食疗的领衔主角 /137	海带松，让你过得更“安心” /153
鸡蛋红糖，结肠炎秘传偏方 /137	酸甜甜的食疗偏方治愈冠心病 /154
肾炎	瓜荷姜三汁饮治疗冠心病 /155
经典草药饮，消灭肾炎生力军 /139	冠心病营养药膳——枣香皮冻 /156
番茄牛肉，美味健康两不误 /140	心绞痛
肾虚补阴，多靠涌泉穴、太溪穴、关元穴 /141	外敷桃仁也能治好心绞痛 /157
肺炎	硬币按摩，让你不再心如刀绞 /157
板蓝根宣言：我治肺炎没问题 /142	心慌心悸
绿茶柿子饮，还你一个健康的肺 /143	心悸不再，草药方的神奇功效 /158
肺结核	夏季心悸吃龙眼，安神又舒心 /158
三味粉，减轻肺结核的痛 /144	脑瘀血、脑血栓
双味药饮，让你拥有健康的肺 /145	枸杞当归妙治血栓性麻木 /159
蛤什蟆油助你抗击肺结核 /146	金黄银杏巧治病，心脑血管 /159
胆囊炎	菊花药枕，心脑血管的偏方 /160
胆俞穴上拔罐，治愈胆囊炎 /147	老年痴呆
更年期胆囊炎，吃点猕猴桃 /147	煲三仁粥，为老人找回记忆 /161
胆结石	中药秘制方，增强老人脑功能 /162
郁金加金钱草，利胆消石 /148	送老人开心果，健康又开心 /162
患了胆结石不用怕，排石汤来了 /148	
治愈胆道结石的偏方 /149	

第四章 外科老偏方，巧治日常伤痛

疖子

生土豆治疖子，土方也是妙方 /164

良药苦口，苦瓜治火疖子 /165

便秘

红薯飘香，让如厕更轻松 /166

治疗便秘，少不了芦荟 /166

一粥一汤，通宿便排肠毒 /167

天枢穴，便秘不见，轻快每一天 /168

治便秘吃麻子仁最管用 /169

多吃玉竹猪心，不易得便秘 /169

痔疮

痔疮滴血葡萄糖水能治愈 /170

柿子做汤，轻松解决痔疮问题 /170

冷水浴“冻”走痔疮 /171

尿失禁

尿失禁，鸡肠帮解难言之隐 /172

穴位艾灸治失禁，传统方的精华 /172

阴虚型尿失禁，狗肉黑豆来帮忙 /173

烧烫伤

风油精可治轻度烫伤 /174

冰水加浓糖浆，治好小烫伤 /174

金樱根煎液，帮你抹去烧伤的痛 /175

腰椎疼痛

腰痛病用拉单杠法治愈 /176

爬行模仿，治疗腰椎间盘突出 /177

颈椎病

电吹风温熨法，吹走颈椎病 /178

后溪穴，助你摆脱颈椎病困扰 /179

小枕头睡一宿，颈椎病好很多 /179

肩周炎

懒人肩周炎，想好就学健身操 /180

樱桃连吃，消炎胜过阿司匹林 /181

药粥偏方帮你赶走肩周炎 /181

骨质疏松

要想身强骨健，就多吃白菜 /182

芝麻妙用，让你的骨架更结实 /182

鲜为人知的草药方，治好骨质疏松 /184

第五章 男科老偏方，还男人自尊

阳痿

韭菜炒鲜虾，让男人更阳刚 /186

4种食疗方防治阳痿 /186

早泄

韭菜子，让你不再轻易缴“泄”投降 /188

锁阳，让男人在爱的路上多跑一会 /188

早泄别泄气，做做保健操 /189	前列腺疾病
2种食疗方防治早泄 /190	肚脐里装妙药，巧治前列腺炎 /195
遗精	揉揉小腹，甩开前列腺炎 /196
滑遗后，五倍子和茯苓显神功 /192	4种食疗方防治前列腺炎 /196
站桩补精，学会方法才有效 /192	尿不出来，葱白、豆豉有奇功 /197
6种食疗方防治遗精滑精 /193	食疗方防治前列腺肥大 /198

第六章 妇科老偏方，让女人安心

月经失调	盆腔炎
内分泌秘方，让你的月事规矩听话 /200	想治盆腔炎，先喝暖宫汤 /208
益母草调经法，你学会了吗 /200	三七鸡能治慢性盆腔炎 /209
玉竹人参鸡汤可调理经期 /201	湿热炎症难熬，苦菜来解围 /209
外阴瘙痒	阴道炎
中药熏洗，讲究多，效果好 /202	苦参贯众饮巧治阴道炎症 /210
治疗外阴瘙痒的民间小药方 /202	天然饮食方应对阴道炎 /210
白带异常	阴道保养，妙用鸡冠花 /211
冰糖冬瓜，甜蜜治白带 /203	宫颈炎
芡实莲子荷叶粥治白带异常 /203	鱼腥草消除宫颈炎效果良好 /212
痛经	对付宫颈糜烂的妙招：冰片外敷 /212
牛奶蜂蜜，对抗痛经的强力军 /204	子宫肌瘤
美食中痛经解决有道 /204	子宫肌瘤辅助食疗方 /213
妇女生理痛可服用柠檬汁 /205	三丝芦笋治疗子宫肌瘤 /213
闭经	习惯性流产
4种食疗方防治闭经 /206	艾草煮鸡蛋防流产 /214
血量失常	红枣三用防止习惯性流产 /214
母鸡艾叶汤，让血量变正常 /207	经典草药方，助力顺产 /215
芙蓉牡蛎都能治经血过多 /207	

第一章

皮肤科老偏方，
解决肌肤的烦心事

青春痘

青春痘是痤疮的俗称，是一种慢性炎症性毛囊皮脂腺疾病，是皮肤科最常见的疾病之一。痤疮产生的原因有很多，主要是与性激素水平异常、皮脂腺大量分泌、痤疮丙酸杆菌增殖、毛囊皮脂腺导管的角化异常及炎症等因素相关。青春痘多发于青春期的男性和女性，男性略多于女性，但女性发病早于男性。有80%~90%的青少年患过痤疮，青春期后往往能自然减退或痊愈，个别患者也可延长到30岁以上。

枇杷饮，痘痘集体“大逃亡”



青春痘是青春的烦恼

青春痘是年轻人最不想从镜子中看到的“青春的烦恼”。枇杷饮是性质温和的治疗偏方。它的制作方法比较简单。

【方法】枇杷叶9克（注意是叶子而不是果实），桑白皮9克，黄连6克，黄芩9克，甘草6克。将上述药用水浸泡半小时后大火煮开，再小火煎煮20分钟即为头煎药，再如法煎煮为二煎药，将头煎、二煎混合。将上药分2~3次，饭后半小时温热服用。每日1剂。

枇杷饮的做法

将上述药用水浸泡半小时后大火煮开，再小火煎煮20分钟即为头煎药，再如法煎煮为二煎药，将头煎、二煎混合即可

枇杷饮

青春痘外治秘方：擦、磨、涂

青春痘会使我们在大众面前的印象分大打折扣。外治方与内治方相比，疗程较长，往往需要更多的耐心，但效果也更为直观。前文已经介绍过，青春痘是一种发生于毛囊皮脂腺的慢性皮肤病，主要与皮脂分泌过多、毛囊皮脂腺导管堵塞、细菌感染

和炎症反应等因素密切相关。既然是皮肤病，外治法直接在皮肤上起作用，就是最为直接的一种治疗方式。

针对青春痘的不同病理时期，外治方分为“磨面法”“外擦法”和“外涂法”三种。这三种偏方因为流传已久，所以已经有不少人使用过。具体方法如下：



青春痘会影响面试时的外貌印象

【磨面法】的具体步骤如下：



步骤一

取杏仁3粒，于早晨放入小瓷杯里，加温开水浸泡，晚间临睡前即可使用



步骤二

用时先取一枚，用小刀切成平面



步骤三

用杏仁的平面摩擦患处，直到擦完3粒。一般用完90粒即可获愈

【外擦法】的具体步骤如下：

将新鲜芦荟60克，捣烂取汁，涂擦患处，1日2~3次，10日为一疗程。对于刚开始发痘痘的患者而言，1~2个疗程即可收到明显效果



【外涂法】的具体步骤如下：



步骤一

取白果适量。切开，绞汁

步骤二

取汁频涂患处，干后再涂，直至汁尽，每日2~3粒



白果中的白果酸能够有效抑制皮肤真菌，从而起到治疗效果。本方与其他两方的不同之处在于解毒排脓，对于痘痘发作又急又快患者尤为适用

1. 尽量少吃动物肝脏、辛辣食物和甜食



2. 多吃新鲜蔬菜及水果



3. 尽量避免情绪紧张，保持愉快的心情

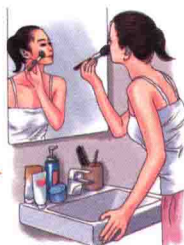


青春痘患者注意事项

4. 避免使用含皂化成分的洗脸剂



5. 针对自身肤质，选择适合自身肤质的保养品和化妆品也很重要



制伏痘痘的个性绝招：生姜

对年轻人来说，原本光洁的皮肤上时不时冒出红痘、白痘，本就是一件让人很郁闷的事。若反复发作，就更让人苦不堪言了。

据不完全统计，在青春里，大约有95%的男性和85%的女性患过不同程度的青春痘。这种“痘痘”正是因为其集中在青春期发病，而被形象地称为“青春痘”。

青春痘多发生在炎热的季节，在进入凉爽的季节之后，会有所好转，但病情并不会因为温度的简单变化而产生根本的改善。别担心，下面为大家介绍一款生姜疗法，它可使青春痘慢慢消退。

【方法】每日口服生姜10~20克，或水煎服，使胃部温暖舒服，剂量多少要因人而异。在口服姜的最初一段时间，青春痘可能会加重，坚持一两个月后皮肤会变细腻、光滑。

【注意】此偏方不一定适宜所有人，对于皮肤过敏者或者孕吐反应厉害的人都不适宜。这是因为生姜中含有的辛辣姜油和姜烯酮，虽然对伤寒、沙门氏菌等病菌有强大的杀灭作用，但也会对皮肤造成一定的刺激，更易引发孕吐。所以说，用姜治青春痘，要先看看自己是否符合条件。这个偏方也给我们这样的启示：健康源于细节。关心生活细节，就能捕捉到更多的健康信息。



口服生姜治痘痘