

图解
中医养生
书系

白话通解(速查) 精解、注释、白话等纵向深入，
最适合中国人的调心养身健康方案。

图
解

偏方秘方

(独特的理论体系治疗疑难杂症的奇方)

可读性和实用性极强的家庭生活健康读本

- 一部宝贵的生活大典。
- 简单易学，一看就懂，一学就会。
- 实用方便不打针、少吃药，毒副作用少，
高效快捷。

李 杰
王信惠◎编著



白话精解
活学活用
健康大讲堂 身体巧医堂

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图解
中医养生
书系

白话通解(速查) 精解、注释、白话等纵向深入，
最适合中国人的调心养身健康方案。

图
解

偏方秘方

(独特的理论体系治疗疑难杂症的奇方)

可读性和实用性极强的家庭生活健康读本

- 一部宝贵的生活大典。
- 简单易学，一看就懂，一学就会。
- 实用方便不打针、少吃药，毒副作用少，
高效快捷。



白话精解
活学活用

长江出版传媒

湖北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

图解偏方秘方 / 李杰编著. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2014.12

(图解中医疗法系列)

ISBN 978-7-5352-7428-1

I. ①图… II. ①李… III. ①土方—汇编②验方—汇编 IV. ① R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 311425 号

策 划: 刘 玲
责任编辑: 刘 玲 李大林

责任校对: 蒋 静 张波军
封面设计: 宋双成 王 梅

出版发行: 湖北科学技术出版社
地 址: 武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

电话: 027-87679468
邮编: 430070

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>
排版设计: 文贤阁

印 刷: 北京威远印刷有限公司

邮编: 101116

787 × 1092 1/16
2015 年 3 月第 1 版

250 千字 16 印张
2015 年 3 月第 1 次印刷
定价: 36.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

前言



中医是中国的传统医学，在中国古老的大地上已经有几千年的历史，经过长期的临床实践，在治病、预防、养生方面都发挥了重要作用，经久不衰。而提到中医就不得不提在传统医药学中占有重要地位的偏方和秘方。所谓偏方，就是在民间流传的、不见于古典医学著作的、具有医疗价值的药方；而秘方是指世代代传内不传外的千古良方。民间的偏方秘方，具有药源易得、使用方便、价格低廉、疗效显著、易学易用易推广的特点，堪称中华药库中的瑰宝。

中国传统医药，自神农尝百草以来，历经五千年而不衰，留下来的偏方秘方，更是历久弥坚，具有西药所不能替代的优点。这些民间偏方秘方中的药材易得，疗效显著，让人们花小钱治大病，在民间素有口皆碑，让人们不得不承认中医偏方秘方之神奇妙用。这些来自民间的偏方秘方，是我国劳动人民智慧的结晶，是经过多次尝试之后累积下来的宝贵经验，经过历代相传，弥足珍贵。

这些数量繁多的偏方秘方，不仅对常见病、多发病有显著疗效，有时还能治疗疑难杂症、危重急症。为了使这些偏方秘方更好地流传，造福更多的人，我们编著了此书。本书共有内科、外科、儿科、妇科、五官科、皮肤科六章，选取了不同科的一些常见病，阐述了不同疾病的症状表现、主要病因、偏方秘方、患者恢复期间的注意事项等，还对一些重要的中草药做了介绍。本书内容丰富、分类明确，便于读者查阅，还采用图解的方式清晰阐述了每种疾病的病因，一目了然，方便读者理解。本书中的偏方秘方既有内服的，也有外用的，并配上了大量中草药图片，图文并茂，可读性和实用性极强，是不可多得的健康生活家庭用书。

由于编者水平有限，加之时间仓促，书中难免会有疏漏之处，敬请广大读者批评指正，以便再版时加以修正。



▶ 第一章 内科

- 中暑 / 2
- 感冒 / 5
- 头痛 / 8
- 眩晕 / 11
- 失眠 / 14
- 咳嗽 / 17
- 支气管炎 / 20
- 哮喘 / 23
- 肺炎 / 26
- 急性胃炎 / 29
- 慢性胃炎 / 32
- 腹泻 / 35
- 便秘 / 38
- 肝炎 / 41
- 脂肪肝 / 44
- 急性胆囊炎 / 47
- 慢性胆囊炎 / 50
- 高血压 / 53
- 心律失常 / 56
- 心力衰竭 / 59

▶ 第二章 外科

- 烧伤 / 64
- 破伤风 / 67
- 跌打损伤 / 70
- 骨折 / 73
- 肩周炎 / 76
- 颈椎病 / 79
- 腰椎间盘突出 / 82
- 痔疮 / 85



脱肛 / 88

疝气 / 91

▶ 第三章 儿科

小儿腹泻 / 96

小儿厌食 / 99

小儿流涎症 / 102

小儿鹅口疮 / 105

小儿惊厥 / 108

小儿多动症 / 111

小儿遗尿 / 114

小儿佝偻病 / 117

小儿百日咳 / 120

小儿肺炎 / 123

小儿麻疹 / 126

小儿水痘 / 129

小儿腮腺炎 / 132

▶ 第四章 妇科

月经不调 / 136

痛经 / 139

闭经 / 142

阴道炎 / 145

阴部瘙痒 / 148

宫颈糜烂 / 151

盆腔炎 / 154

子宫肌瘤 / 157

妊娠呕吐 / 160

羊水过多 / 163

胎位不正 / 166

先兆流产 / 169

习惯性流产 / 172

产后缺乳 / 175



目录

Contents

图

解

偏

方

秘

方

产褥感染 / 178

目录

Contents

▶ 第五章 五官科

- 耳鸣 / 182
- 耳聋 / 185
- 中耳炎 / 188
- 鼻出血 / 191
- 鼻炎 / 194
- 鼻息肉 / 197
- 咽炎 / 200
- 扁桃体炎 / 203
- 白内障 / 206
- 青光眼 / 209
- 急性结膜炎 / 212
- 口腔溃疡 / 215
- 牙痛 / 218



▶ 第六章 皮肤科

- 白发 / 222
- 脱发 / 225
- 雀斑 / 228
- 痤疮 / 231
- 冻疮 / 234
- 湿疹 / 237
- 头癣 / 240
- 足癣 / 243
- 鸡眼 / 246
- 疖子 / 249



图

解

偏

方

秘

方



第一章 内科

内科是临床医学中极其重要的一科，它不仅是临床医学各科的基础，而且与各科存在着密切的联系。内科的知识来源于医疗实践，不同时期的医学家在治病救人的过程中，经过不断地积累经验，从实践中不断提高认识水平，通过长期积累，逐渐形成有系统的诊治疾病的方法。内科主要包括呼吸内科、消化内科、心血管内科、神经内科、内分泌科、血液内科、传染病科等。本章选取了内科的常见疾病做了简要说明，并针对不同疾病，列出了常见的偏方、秘方。





中

暑

中暑是在高温和热辐射的长时间作用下，机体体温调节出现障碍，水、电解质代谢紊乱及神经系统功能损害症状的总称。它是一种可威胁生命的急性病，若不迅速进行治疗，可引起抽搐和死亡、永久性脑损害或肾脏衰竭。

◎ 症状表现

突然晕倒，昏不知人，身热烦躁，气喘不语，牙关微紧或口干唇燥，大汗或无汗，脉虚数，昏迷不醒，四肢抽搐等。

主要病因

环境温度过高

人体由外界环境获取热量。

人体产热增加

如从事重体力劳动、发热、甲状腺功能亢进和应用某些药物（苯丙胺）。

散热障碍

如湿度较大、过度肥胖或穿透气不良的衣服等。

汗腺功能障碍

见于系统硬化病、广泛皮肤烧伤后瘢痕形成或先天性汗腺缺乏症等患者。

◎ 偏方秘方

※ 方一

〔药方组成〕藿香叶 10 克，香薷叶 15 克，薄荷叶 10 克。

〔制用方法〕将三叶加水，水量以淹没药物为好，文火煎开，煎时加盖。温服。

〔功能主治〕消暑清神，健脾醒脑。主治中暑。



薄荷



薄荷

别名

薄荷菜、南薄荷。

产地分布

浙江、江西、云南等地。

性味

性凉，味辛。

功效

疏风，散热，辟秽，解毒。

主治

风热感冒，风热头痛，咽喉肿痛，麻疹不透，风疹瘙痒，肝郁气滞等症。

偏方

秘方

※ 方二

〔偏方组成〕鲜西瓜皮 40 克，冬瓜皮 30 克，丝瓜皮 50 克，白糖适量。

〔制用方法〕将 3 皮水煎 20 分钟，取汁加适量的糖，温服，可代茶饮。

〔功能主治〕此方清热，祛暑，利尿。

※ 方三

〔药方组成〕野菊花 20 克，荷花 30 克，茉莉花 5 克。

〔制用方法〕将野菊花、荷花、茉莉花洗净后，用开水冲泡，加盖稍冷后当茶饮。

〔功能主治〕清暑解热，开窍祛烦。主治中暑。

※ 方四

〔药方组成〕绿豆 50 克，粳米 80 克。

〔制用方法〕将绿豆淘净后用温水浸泡 2 小时，连同洗净的粳米同入砂锅，加水适量，煮成稀粥。可作为三餐的汤服用，亦可作为饮料服用。

〔功能主治〕祛暑消烦，生津止渴。主治中暑。



※ 方五

〔药方组成〕金银花 20 克，土茯苓 30 克，生蚕豆 40 克。

〔制用方法〕将 3 者加水煎煮，蚕豆煮熟即可，饮汤食豆。

〔功能主治〕消暑健身，清热解毒。主治中暑。

中药世家

金银花



金银花

别名

忍冬。

产地分布

山东、陕西、河南、河北、湖北、江西、广东等地。

性味

性寒，味甘。

功效

清热解毒，疏散风热。

主治

用于外感风热，温病发热，痈肿疮疡，咽喉肿痛，热毒痢疾。

夏日如何有效防暑？



1. 合理安排休息时间。保证足够的睡眠以保持充沛的体能，可达到防暑目的。
2. 科学合理的饮食。多吃蔬菜、水果，补充适量的动物蛋白质和脂肪，补充体能消耗，切忌节食。
3. 做好防晒措施。室外活动要避免阳光直射头部，避免皮肤直接吸收辐射热，戴好帽子，衣着宽松。



感

冒

感冒是由病毒引起的呼吸道感染，通常包括普通感冒和流行性感冒两类。普通感冒是由鼻病毒等多种病毒引起的，而流行性感冒则是由流感病毒引起的。感冒一年四季均可发生。一般在身体过度疲劳、着凉、抵抗力低下时容易引发此病。

◎ 症状表现

咽喉发痒，鼻塞，流涕，咳痰，头痛，发热，无汗或汗多，全身疲倦，四肢酸痛等。

主要病因

由病毒引起

包括鼻病毒、冠状病毒、腺病毒、流感和副流感病毒、呼吸道合胞病毒、埃可病毒、柯萨奇病毒等。

由细菌引起

细菌感染可直接感染或继发于病毒感染之后，以溶血性链球菌为最常见，其次为流感嗜血杆菌、肺炎球菌、葡萄球菌等，偶或为革兰阴性细菌。

诱发因素

导致全身或呼吸道局部防御功能降低的原因有很多，如受凉、淋雨、气候突变、过度疲劳等可使原已存在于上呼吸道的或从外界侵入的病毒或细菌迅速繁殖，从而诱发本病。

偏方
秘方

◎ 偏方秘方

※ 方一

〔药方组成〕山楂肉 10 克，金银花 39 克，蜂蜜 250 克。

〔制用方法〕将山楂肉、金银花放入砂锅内，加水适量置大火上烧沸，3 分钟后将药液滤入碗内，将药渣加水再煎 1 次，滤出药液，将药液合并后，



放入蜂蜜，搅拌均匀即可。此药可随时饮用。

〔功能主治〕对风热感冒有一定疗效。

※ 方二

〔药方组成〕柴胡、桂枝各6克，黄芩9克，白芍8克，党参10克，半夏3克，生姜2片，甘草2克。

〔制用方法〕每日1剂，水煎服。

〔功能主治〕解急退热，温阳散寒。主治流行性感冒。

柴胡



柴胡

别名

地熏、山菜、菇草、柴草。

产地分布

北柴胡主要产于辽宁、甘肃、河北、河南等地，南柴胡主要产于湖北、四川、江苏等地。

性味

性微寒，味苦。

功效

疏散退热，疏肝解郁，升举阳气。

主治

用于感冒发热，寒热往来，胁肋胀痛，月经不调，脱肛，子宫脱垂。

※ 方三

〔药方组成〕柴胡、香薷、金银花、连翘、淡竹叶、藿香、厚朴、炒扁豆各10克，黄芩、焦山栀各5克。

〔制用方法〕每日1剂，先用温水浸泡30分钟，水煎，水开后10分钟即可，分3~4次温服。

〔功能主治〕祛暑化湿，退热和中。主治夏季感冒。



※ 方四

〔药方组成〕乌梅 4 个，红糖 100 克。

〔制用方法〕加水共煮浓汤，分 2 次服。

〔功能主治〕解表散寒，发汗退热。治感冒。

中药世家



乌梅

别名

梅实、黑梅。

产地分布

长江以南居多。

性味

性平，味酸。

功效

能止渴调中，祛痰，治疟瘵，止吐逆霍乱，除冷热下痢。

主治

肺虚久咳，口干烦渴，痢疾，慢性腹泻，胆道蛔虫等症。

偏方

秘方

感冒患者饮食应注意些什么？



1. 饮食以清淡为宜，胃口差者可以少食多餐。
2. 忌食生冷、寒凉性食品，如西瓜、黄瓜等。水果也只宜在饭后少量食用。
3. 忌食油腻、黏滞、酸腥、滋补类食品。



头

痛

头痛是临床上常见的一种自觉症状，指整个头部或局部具有疼痛的感觉，在多种急慢性疾病中都有出现。

◎ 症状表现

头部疼痛，有时伴有头晕、发胀、耳鸣等。

主要病因

感染

颅脑感染或身体其他系统急性感染引发的发热性疾病。

血管病变

蛛网膜下隙出血、脑出血、脑血栓形成、脑栓塞、高血压脑病、脑供血不足、脑血管畸形等。

占位性病变

颅脑肿瘤、颅内转移癌、炎性脱髓鞘假瘤等引起颅内压增高引发的头痛。

头面、颈部
神经病变

头面部支配神经痛、颈椎病及其他颈部疾病引发头痛。

全身系统性
疾病

高血压病、贫血、肺性脑病、中暑等引起头痛。

内环境紊乱
及精神因素

月经期及绝经期头痛，神经症躯体化障碍及癔症性头痛。



◎ 偏方秘方

※ 方一

〔药方组成〕龙胆草、生地黄、黄芩各9克，山栀、当归、柴胡各6克。

〔制用方法〕水煎服，每日1剂，早晚服。

〔功能主治〕平肝潜阳。适用于肝阳上亢所致头痛。

※ 方二

〔药方组成〕荆芥子、防风、羌活、川芎、细辛各6克，白芷9克。

〔制用方法〕水煎服，每日1剂，分2次服。

〔功能主治〕疏散风寒。可用以治疗外感风寒之头痛。

中药世家



防风

别名

茴草、屏风、百枝。

产地分布

内蒙古、河北、山东、河南等地。

性味

性微温，味辛、甘。

功效

解表祛风，胜湿，止痉。

主治

外感风寒，腹痛泄泻，破伤风，小儿惊风，风疹瘙痒等症。

偏方
秘方

※ 方三

〔药方组成〕红花、川芎、川牛膝各10克，白酒500毫升。

〔制用方法〕选上等红花、川牛膝、川芎，后2味切片，备用。将以上3味装入盛酒瓶中，浸泡7天，每日早、晚空腹饮用，每次不得超过15毫升。



〔功能主治〕活血化瘀，通经止痛。适用于血瘀阻络的头痛、身痛、心痛等痛症。

※ 方四

〔药方组成〕鹌鹑蛋 5 枚，胡萝卜 30 克，荷叶 20 克，山药、菊花各 15 克，大枣 10 枚，红糖适量。

〔制用方法〕加水共煮至蛋熟，吃蛋喝汤，连服 6 剂。

〔功能主治〕补血止头痛。适用于血虚头痛。

山 药



山 药

别 名

薯蓣、土薯、淮山药。

产地分布

中国各省区均有出产。

性 味

性平，味甘。

功 效

补脾养胃，生津益肺，补肾涩精。

主 治

不思饮食，湿热虚泄，痰风喘急，心腹虚胀，手足厥逆，肿毒初起。

什么是偏头痛？



偏头痛多为一侧或两侧颞部反复发作的搏动性头痛，发作前可伴视觉、体觉先兆，发作时常伴呕吐。女性多发，为男性的 3~4 倍，多在青春期的起病，发病年龄 25~34 岁，少数发生于儿童期或中年后。女性偏头痛始于青春期，常在月经期发作，妊娠期或绝经后发作次数减少或停止，这与内分泌和代谢有关。禁食、情绪紧张、强光均可诱发偏头痛。约 60% 的偏头痛患者有家族史。