



祖传救命 老偏方

老祖宗留下来的养生祛病宝典
最实在、实用、靠谱的健康说明书

吴晓青 主编

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



祖传救命 老偏方

吴晓青 主编

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

祖传救命老偏方/吴晓青主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2014.7 (2014.8重印)

(天天健康)

ISBN 978-7-5377-4867-4

I. ①祖… II. ①吴… III. ①土方—汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第124235号



祖传救命老偏方

主 编 吴晓青

出版策划 张金柱

责任编辑 张春泽

文图编辑 徐艳硕

美术编辑 王道琴

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路21号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351-4922121)

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/32 印张: 8

字 数 150千字

版 次 2014年7月第1版

印 次 2014年8月第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4867-4

定 价 19.80元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

前言

当你恶心想吐时，妈妈会在你的肚脐上滴些十滴水；当你牙痛难忍时，外婆会让你含一些花椒末来缓解病痛；当你便秘时，朋友常会推荐你喝蜂蜜水；这些不经意的小动作、小方法，就是流传在民间的老偏方。这本书所介绍的正是最通俗、最简单、最实用，且最有效的老偏方。

偏方是民间流传、不见于古典医学著作的中药方，其方虽然没有被正式的药物或医学典籍所收录，但对某些病症具有独特疗效。因其用法简单、用药价廉、疗效独特受到老百姓的欢迎。它广泛地流传于民间，有着顽强的生命力。

良医不治已病治未病。本书资料翔实，简单实用，大量偏方的取材都来源于日常生活，力求以最低廉的药材取得最佳的治疗效果。因此，本书在传统偏方治病的基础上增加了用偏方预防疾病的部分，这也是本书的一大亮点。通过食养和体育锻炼让你和你的家人远离病痛，满足了人们迫切获取大量健康信息的需要。

书中对各科疾病按照病症、病因、特点以及每一种治疗疾病的药剂配方、制用法、功效等做了系统的分析。本书将搜集的偏方按科别进行分类，所选用的方法皆简单易懂，有五官科、内科、外科、皮肤科、骨科、儿科、妇科、男科等几个类别，以“简单、通俗、方便、轻省”为原则。

本书以“切于实用，灵验奇效”为原则，将收录的偏方分为食疗、中药、特效理疗三大类。其中食疗偏方，药食俱佳，辅标治本；中药偏方，药性平和，见效迅速；特效理疗偏方，内病外治，安全可靠。本书实用性强，具有用药常见、组方巧妙、简便易行、易学实用、省钱省事的特点，适合大众日常保健的需求，可作为广大读者的家庭“医疗顾问”。

特别提醒：在使用书中方剂之前，必须到医院进行诊断，并在医生的指导下进行治疗。

第一章

传统补益强身方 不治已病治未病

1

- | | |
|-------------|-------------|
| ■ 滋阴壮阳 / 2 | ■ 养心安神 / 15 |
| ■ 补血养气 / 6 | ■ 清肺排毒 / 16 |
| ■ 健脾益胃 / 12 | ■ 健脑益智 / 20 |
| ■ 温肾补虚 / 14 | ■ 延年益寿 / 22 |

第二章

五官、皮肤疾病老偏方 还你健康好容颜

25

- | | |
|-------------|-------------|
| ■ 结膜炎 / 26 | ■ 耳鸣 / 53 |
| ■ 鼻炎 / 29 | ■ 斑秃 / 56 |
| ■ 鼻出血 / 32 | ■ 酒糟鼻 / 57 |
| ■ 口腔溃疡 / 36 | ■ 皮炎 / 58 |
| ■ 牙痛 / 39 | ■ 皮肤瘙痒 / 62 |
| ■ 牙周炎 / 42 | ■ 荨麻疹 / 65 |
| ■ 咽喉肿痛 / 44 | ■ 湿疹 / 68 |
| ■ 咽炎 / 46 | ■ 冻疮 / 72 |
| ■ 扁桃体炎 / 48 | ■ 疖 / 75 |
| ■ 中耳炎 / 51 | ■ 癣 / 78 |

第三章

多发疾病老偏方 轻松调治多发小病、陈年痼疾

79

- | | |
|---------------|------------------|
| ■ 感冒 / 80 | ■ 慢性胃炎 / 101 |
| ■ 咳嗽 / 83 | ■ 胃及十二指肠溃疡 / 104 |
| ■ 哮喘 / 86 | ■ 胃肠炎 / 107 |
| ■ 慢性支气管炎 / 89 | ■ 消化不良 / 110 |
| ■ 呃逆 / 92 | ■ 胆囊炎 / 112 |
| ■ 呕吐 / 95 | ■ 肺气肿 / 114 |
| ■ 胃痛 / 98 | ■ 高血压 / 117 |

- 低血压 / 120
- 心律失常 / 122
- 冠心病 / 125
- 肺心病 / 128
- 心悸 / 129
- 风湿性心脏病 / 130
- 肝炎 / 131
- 脂肪肝 / 133
- 肾炎 / 135
- 肾病综合征 / 137
- 膀胱炎 / 138
- 尿失禁 / 140
- 糖尿病 / 142
- 血管硬化 / 145
- 贫血 / 146
- 甲状腺肿大 / 151
- 痛风 / 154
- 神经衰弱 / 156
- 老年痴呆症 / 160
- 痔疮 / 161
- 痢疾 / 164
- 便秘 / 170
- 疝气 / 174
- 泄泻 / 177
- 阑尾炎 / 180

第四章

筋骨疾病老偏方 活血化瘀更快复原

183

- 颈椎病 / 184
- 肩周炎 / 187
- 骨质增生 / 190
- 腰肌劳损 / 192
- 腰椎间盘突出 / 196
- 足跟痛 / 199

第五章

男女隐疾老偏方 两性健康事半功倍

201

- 急性前列腺炎 / 202
- 慢性前列腺炎 / 205
- 男性不育 / 208
- 阳痿 / 211
- 早泄 / 214
- 遗精 / 217
- 月经不调 / 220
- 痛经 / 228
- 月经过少 / 232
- 不孕 / 233
- 乳腺炎 / 234
- 急、慢性盆腔炎 / 236
- 阴道炎 / 239
- 宫颈炎 / 242
- 卵巢囊肿 / 245
- 更年期综合征 / 247

第一章

传统补益强身方
不治已病治未病

● 滋阴壮阳

滋阴即治疗阴虚。阴虚的症状表现为肢体消瘦、面容憔悴、口燥咽干、虚烦不眠、大便干燥、小便短黄，甚至骨蒸盗汗、呛咳无痰、颧部发红、梦遗滑精、腰酸背痛、脉沉细数、舌红少苔、少津等，药膳进补治疗可取得良好的效果。壮阳即治疗阳虚。阳虚表现为腰膝酸痛、四肢不温、酸软无力、小腹拘急冷痛、小便不利或频繁、阳痿早泄、肢体瘦弱、消渴、脉沉细或尺脉沉伏等。

● 二母元鱼

元鱼1条（重约500克），贝母、知母、前胡、柴胡、苦杏仁各5克，黄酒适量。将元鱼宰杀，去头、内脏，切块，放大碗中，加其余上药材及食盐，加水没过肉块，放入蒸锅中蒸1小时。去药渣，分顿趁热食用，食肉饮汤。本方可滋阴。

● 葱烧海参

水发海参1000克，清汤250克，油菜心2棵，料酒、湿玉米粉各9克，植物油45毫升，葱120克。用植物油将葱段炸至黄色，制成葱油。把海参下锅，加入剩余清汤100克和调料，用微火炖烂。将海参捞出，放入大盘内，将菜心放在海参上。锅内剩余清汤150克，再加入调料，用湿玉米粉勾芡后浇在海参、菜心上，淋上葱油即成。本方可滋阴。

● 红枣煨肘

猪肘1000克，冰糖150克，红枣100克。将猪肘以常法

处理，红枣洗净，冰糖30克熬成深黄色糖汁。在砂锅底垫几块猪骨，加汤1500毫升，放入猪肘烧开，打去浮沫，再将红枣、冰糖汁及其余冰糖放入，用微火慢慢煨，待猪肘煨至烂熟、黏稠、汁浓即成。本方可滋阴。

● 虫草全鸭

冬虫夏草10枚，老雄鸭1只。将鸭宰杀，去毛和内脏，剥去脚爪，洗净。用温水洗净冬虫夏草。把生姜、葱切好待用。将鸭头顺颈劈开，取冬虫夏草8~10枚，装入鸭头内，再用绵纸缠紧，余下的冬虫夏草和生姜、葱白一起装入鸭腹内，然后入盆，注入清汤，用食盐、胡椒粉、料酒调好味，用湿绵纸密封盆口，上笼蒸约2小时，出笼后去绵纸，拣去生姜、葱白，加味精即成。佐餐食。本方可滋阴。

● 饴糖鸡

母鸡1只，生地黄30克，饴糖100克，枸杞子适量。将母鸡宰杀，洗净，切开鸡腹，加入生地黄、葱、姜、食盐等调料，再灌入饴糖，然后将切口缝合，入枸杞子，翻炒几下，淋入麻油，起锅即成。本方可滋阴。

● 红烧鹿肉

鹿肉500克，水发玉兰片25克。将鹿肉洗净，切块，玉兰片切成片，香菜切段。在铁锅内放入菜油，烧热时将鹿肉下锅，炸至火红色时捞出。先下调料，再下鹿肉，小火炖熟，勾芡粉，淋芝麻油，撒上海菜段即成。佐餐食，亦可做下酒菜。本方可壮阳。

● 附片蒸羊肉

鲜羊肉1000克，制附片30克。将羊肉刮洗干净，煮熟，切块。取大碗1个，放入羊肉（皮朝上）、附片、调料，然后隔水蒸3小时。食用时，撒上葱花、味精、胡椒粉即成。可单食或佐餐食。本方可壮阳。湿热及阴虚体质者忌用。

● 韭菜炒鲜虾

韭菜150克，鲜虾240克。将韭菜切段，鲜虾去壳。锅烧热，放入菜油，倒入韭菜、鲜虾，反复翻炒，撒入味精、食盐，炒匀即起锅。可作佐膳菜肴，亦可做下酒菜。本方可壮阳。

● 韭菜粥

新鲜韭菜30~60克或用韭菜子5~10克，粳米60克，细盐适量。取新鲜韭菜，洗净切细（或韭菜子研细末）。先煮粳米为粥，待粥沸后，加入韭菜或韭菜子细末、精盐，同煮成稀粥。早晚各食1次。本方可壮阳。

● 苁蓉羊肉粥

肉苁蓉10~15克，精羊肉、粳米各60克，细盐适量，葱白2段，生姜3片。分别将肉苁蓉、精羊肉洗净后切细，先用砂锅煎肉苁蓉，去渣取汁，入羊肉、粳米同煮，待煮沸后，加入细盐、葱白、生姜，煮为稀粥。早晚各食1次。本方可壮阳。

● 壮阳狗肉汤

附片15克，菟丝子10克，食盐、味精、生姜、葱各适量。将狗肉洗净，整块放入开水锅内氽透，洗净，切块，姜、葱切好备用。将狗肉放入铝锅内，同姜片一起煸炒，加入料酒后倒入砂锅内，同时将菟丝子、附片用纱布袋装好扎紧，与食盐、葱一起放入砂锅内，加清汤适量，用大火烧沸、小火煨炖2小时，待肉熟烂后即成。服时加味精调味。本方可壮阳。湿热及阴虚体质者忌用。

● 山药蛋黄汁

山药半碗、蜂蜜1勺、蛋黄1粒、米酒2勺；山药为新鲜品，洗净削皮后切成小丁或小片，与蛋黄、蜂蜜、米酒一起加入果汁机内，倒入1碗凉开水，然后打成山药汁，早晚空腹喝下1杯（200~300毫升）。适用于阳痿。

● 转动脚踝

坐在床上或椅子上，用手抓住脚尖，转动踝部，由缓到快，转动时不宜用力过猛，以防踝关节扭伤。每次40次左右。可使一天劳累、紧张缓解，发热病人体温下降，早晚进行效果较好，浴后壮阳效果更好。

● 补血养气

气和血是生命活动的动力和源泉。气为阳，血为阴，血与气有阴阳相随、互为滋生、互为依存的关系。气之于血，有温煦、化生、推动、统摄的作用。所以，气虚无以生化，血必因之而减少。血之于气，则有濡养、运载等作用。故血虚无以载气，则气亦随之而减少。因此，气虚、血虚日久者，可出现气血两虚，表现为少气懒言、自汗乏力、面色苍白、萎黄、心悸失眠、舌淡而嫩、脉细弱等症。

● 黄芪蒸乳鸽

肥乳鸽2只，黄芪、枸杞子各6克，水发口蘑30克。将鸽子宰杀，去毛、去内脏、斩头脚，切成块，洗净。黄芪切成长薄片。碗内调入湿淀粉、鸡蛋清、调料，加入鸽子肉、口蘑拌匀摊平，将枸杞子放在四周，黄芪片放在碗的中央，上屉蒸烂熟。佐餐服食。本方可养气。

● 烩双菇

罐头蘑菇200克（或鲜蘑菇250克），香菇50克。香菇用开水泡开，锅内放入植物油，烧热，加入香菇煸炒1分钟，投入蘑菇与泡香菇的水，再加盐、白糖，待汤汁微沸时，勾芡，调入味精。佐餐服食。本方可养气。

● 烧牛蹄筋

牛蹄筋250克，青菜心25克，调料适量。将生牛蹄筋放入小砂锅里，加3倍水，用小火煮至八成熟时取出，切成条

状，原汤留用；青菜心切成宽条；干团粉加水20毫升调成糊状。用热油锅煸青菜，随即将牛蹄筋、料酒、生姜、酱油及原汤一起倒入，煮开后，加味精、胡椒粉及调好的团粉汁，稍煮即可。佐餐服用。本方可养气。

● 莲米薏苡仁排骨

莲米30克，薏苡仁50克，排骨2500克，冰糖500克，生姜、蒜、花椒各适量。将莲米浸后去皮、心，与薏苡仁同炒香，捣碎，水煎取汁。排骨洗净，放汁液中，加拍碎的生姜、蒜、花椒，煮至七成熟时，去泡沫，捞出凉凉。将汤倒入另一锅内，加冰糖、盐，小火煮浓汁，放入排骨，烹黄酒，翻炒后淋上麻油。佐餐服食，每日1次，连服7~10天。本方可养气。

● 人参粥

白米50~100克，人参10克。将人参切成小块，用清水浸泡40分钟，放入砂锅（或铝锅）内，先用大火煮开，后改用小火熬约2小时，再将米洗净放入参汤中煮成粥。早晚各食1次，常服有效。本方可养气。

● 补虚正气粥

黄芪20克，党参10克，粳米100克，白糖适量。将黄芪、党参切片，用清水浸泡40分钟，按水煮提取法，提取黄芪、党参浓缩液30毫升。粳米洗净煮粥，粥将成时加入黄芪、党参浓缩液，稍煮片刻即可。早晚各食1次，服时酌加白糖。本方可补虚养气。

● 糯米阿胶粥

阿胶30克，糯米60克，红糖适量。先用糯米煮粥，待粥将熟时，放入捣碎的阿胶，边煮边搅匀，稍煮2~3沸即可。早晨空腹食用。本方可养气。

● 人参莲肉汤

白人参10克，莲子10枚，冰糖30克。将白人参、莲子放在碗里，加水适量泡发，再加入冰糖。将碗置蒸锅内，隔水蒸炖1小时。人参可连续使用3次，次日再加莲子、冰糖和水适量，如前法蒸炖。喝汤，吃莲肉，第三次时，同人参一起吃下。早晚各食1次。本方可养气。

● 黄芪气锅鸡

嫩母鸡1只，黄芪30克，盐5克，料酒15克。将鸡宰杀，去毛、爪、内脏，洗净。黄芪洗净，切段，装入鸡腹内。将鸡放入蒸锅内，加入调料，用绵纸封口，上屉用旺火蒸熟。佐餐食用。本方可养气。

● 归参炖母鸡

当归、党参各15克，母鸡1只。将母鸡宰杀，去毛和内脏，洗净。将当归、党参放入鸡腹内，放进砂锅，加入调料，用小火炖烂即成。可分餐吃肉喝汤。本方可补血。

● 地黄鸡

生地黄、饴糖各250克，乌鸡1只。将乌鸡宰杀，去毛及内脏，洗净。将生地黄与饴糖拌匀，装入鸡腹内，鸡放入盆

中，入蒸笼内，蒸熟即成。食用时不放盐、醋，吃肉喝汤。本方可补血。

● 归参山药猪腰

当归、党参、山药各10克，猪腰500克。将猪腰切开，剔去筋膜、腺腺，洗净。将当归、党参、山药装入纱布袋内，扎紧口，与猪腰一同放入铝锅内，加水适量，清炖至猪腰熟透。捞出猪腰，切成薄片，放入盘子里，加调料拌匀食用。本方可补血。

● 归参山药猪心

当归、米醋、姜丝各10克，党参30克，山药20克，猪心200克。将猪心切开，洗净，放入铁锅内加盐适量。将当归、党参、山药装入多层纱布袋内，扎紧袋口，亦放入锅内，加水适量，清炖至猪心熟透，切成薄片，加调料拌食。本方可补血。

● 当归羊肉羹

当归15克，黄芪25克，羊肉500克。将羊肉洗净，当归、黄芪装入纱布袋内，扎好口，一起放入铝锅，加水适量。置大火上烧沸，再用小火炖烂即成。食用时加味精。吃肉喝汤，早晚各食1次。本方可补血。

● 龙眼酸枣仁饮

龙眼肉、炒枣仁各10克，芡实12克。炒枣仁捣碎，用纱布袋装。芡实入锅，加水500毫升煮半小时，加入龙眼肉和

炒枣仁，再煮半小时，取出枣仁，加适量白糖，滤出汁液即可。本方可补血。

● 蜜饯姜枣龙眼

龙眼肉、大枣、蜂蜜各250克，姜汁适量。将龙眼肉、大枣洗净，放入锅内，加水适量，置大火上烧沸，改用小火煮至七成熟时，加入姜汁和蜂蜜，搅匀，煮熟。起锅待冷，装入瓶内，封口即成。日服3次，每次吃龙眼肉、大枣各6~8粒。本方可补血。

● 归芪蒸鸡

当归20克，炙黄芪100克，子母鸡1只。将子母鸡洗净，沥净水。把当归洗净，切块。将当归、黄芪装入鸡腹内，然后放入盆内（腹部向上），摆上葱、生姜，加入清汤、调料，盖好，用湿绵纸将盆口封严，上笼蒸约2小时取出，揭去绵纸，拣出生姜、葱，加味精，调味即成。本方可气血双补。

● 归参鳝鱼

当归、葱白各15克，潞党参20克，鳝鱼500克，料酒30克，大蒜25克，食盐3克，酱油适量。将鳝鱼剖背脊后，去头、尾及内脏，切丝备用。将当归、党参装入纱布袋内，扎口备用。将鳝鱼丝置锅内，放入药袋，加水适量，放入料酒、葱、姜、蒜、盐。小火熬1小时以上，捞出药袋，加入味精即成。多次服完，鱼、汤皆服。本方可气血双补。