

国医养生经典 常见病保健必备

中老年常见病 999^个 民间偏方

草之草
當歸
毒無

植生



田建华（主任医师、中医专家）◎编著

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

草之草
當歸
無毒

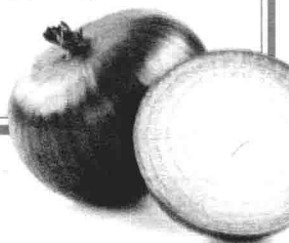
根生



国医养生经典 常见病保健必备

中老年常见病 999[↑] 民间偏方

田建华（主任医师、中医专家）◎编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年常见病999个民间偏方 / 田建华编著. -- 北京 : 中国人口出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5101-4367-0

I. ①中… II. ①田… III. ①中年人—常见病—土方—汇编②老年人—常见病—土方—汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第124001号

中老年常见病999个民间偏方

田建华 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京振兴源印务有限公司印刷
开 本	710毫米 × 1010毫米 1/16
印 张	16.125
字 数	230千字
版 次	2016年7月第1版
印 次	2016年7月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-4367-0
定 价	29.90元

社 长	张晓林
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

前 言

随着人们生活节奏的加快及人口老龄化的加剧，中老年人总会被各种各样的健康问题所困扰，而无休止地奔波于医院又让人疲于应对。中老年人迫切地需要找到一种既简单又有效、既省钱又实用的小方法来调养身体，呵护身心。

偏方作为我国流传久远并经过岁月的反复验证、代代传承下来的民间“宝库”，蕴含了古代劳动人民智慧的结晶。在生活中，常出现这种情况：有些疾病到医院去治疗，经常会遭遇“看病难、看病贵”的问题，可是，坐在家里用老祖宗传给我们的小偏方一试，竟然好了，既省钱又省心，这就是偏方的神奇之处。

偏方的“偏”和“正”是相对的，偏方一般是没有被正式的医学典籍收载，但却凭借较好的治疗效果，在民间经过长期实践被证明确实有效，并以口口相传的方式流传下来的妙方。偏方取材方便，经济实用，简单易行，从不同的方面给人们最贴心的呵护与关爱。在身体不适的时候，甚至在到医院求医问药的时候，不要忘了祖先留下的宝贵财富，不要忘了用小偏方试一试，会起到意想不到的效果。

本书博采众长，在适用群体、选方原则、偏方组成等方面严格甄选，从偏方的来源上也尽可能多方考证，力图保证偏方的科学性、权威性，急患者之所急，想患者之所想。本书广泛收集的各种食材、中药都是常用之品，以尽可能满足不同病症不同体质患者的治疗需要，十分适合社会各阶层人士阅读选用，更适合中老年患者和家属阅读选用。

有病找医生，健康靠自己。每个人都是健康生活的实践者，都是自己的专家。一个人只有对自己充满信心，才是真正健康的开始。但是，对于一些拿不准的医学问题，需要寻求专业医生指导，切不可擅自停用正在服用的西药，有必要的話，还須进医院检查治疗。

希望本书能对中老年朋友有所帮助，希望大家通过各类偏方有病医病，化解症状，无病健身，为您及家人的健康保驾护航。

编 者

2016年6月

C 目录

CONTENTS



第一章 养生保健防未病，偏方可来试一试

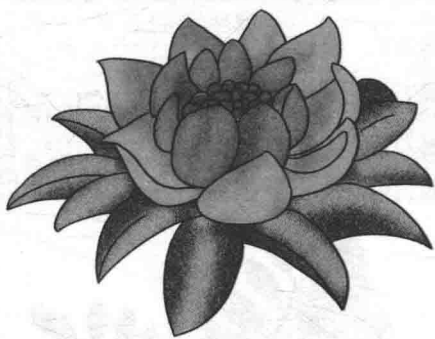
药本无贵贱，效者是灵丹

小病不用干等医生治·····	2
历代医家重视偏方·····	3
使用偏方要正确掌握剂量·····	4
使用偏方有原则·····	5
使用小偏方避免两个极端·····	5

中医疗法常相伴，小病小恙不求人

方法1：食疗，为健康“加分”···	7
方法2：按摩，选对穴位病自除···	7
方法3：艾灸，灸出健康·····	8
方法4：刮痧，活血化瘀止疼痛···	9

方法5：拔罐，通经络祛寒湿···	10
方法6：贴敷，给皮肤“吃药”···	11
方法7：针刺放血，功效卓越···	12
方法8：泡脚，养生祛病痛····	12
方法9：药枕，健脑又安神····	13



第二章 亚健康小偏方，身体无病享轻松

体倦乏力

偏方1：川芎党参泡脚·····	16
偏方2：生地山药枸杞粥·····	16
偏方3：枸杞子茶·····	17
偏方4：牛肉大枣汤·····	17



偏方5: 保元汤	17
偏方6: 黄芪人参鸡	17
偏方7: 黄芪党参等贴脐	18

气血不足

偏方1: 桂圆大枣汤	19
偏方2: 山药枸杞炖羊肉	19
偏方3: 当归鸡	19

手脚冰凉

偏方1: 当归四逆汤	20
偏方2: 当归生姜羊肉汤	20
偏方3: 橘皮浴	21
偏方4: 人参黄芪甘草饮	21
偏方5: 鹿茸山药酒	21

容易上火

偏方1: 黄连酒	22
偏方2: 萝卜五花肉汤	22
偏方3: 绿豆百合粥	23
偏方4: 莲心芦根茶	23



精神焦虑

偏方1: 百合炖香蕉	24
偏方2: 桂圆冰糖饮	24
偏方3: 玫瑰菊花茶	25
偏方4: 酸枣仁粳米粥	25
偏方5: 月季花泡脚	25

健忘

偏方1: 远志蜜膏	26
偏方2: 猪肝胡椒汤	26
偏方3: 玉米核桃仁粥	27
偏方4: 杞子山药炖猪脑	27
偏方5: 枸杞大枣煲鸡蛋	27
偏方6: 山药核桃小米粥	28
偏方7: 黑豆浮小麦茶	28

失眠

偏方1: 半夏小米粥	29
偏方2: 枣仁百合汤	29
偏方3: 甘麦大枣汤	29
偏方4: 紫苏叶酒	30
偏方5: 大枣葱白汤	30
偏方6: 酸枣仁茶	30
偏方7: 早晚巧喝茶	30
偏方8: 巧用生姜丝	31
偏方9: 陈皮枕	31
偏方10: 黄连肉桂汤泡脚	31
偏方11: 交泰丸敷肚脐	31
偏方12: 贴敷神门、三阴交	32
偏方13: 贴敷神门穴	32



第三章 消化道疾病小偏方，消化问题帮帮忙

口腔溃疡

- 偏方1：排骨莲藕汤 34
- 偏方2：肚片苦瓜汤 35
- 偏方3：荸荠冰糖莲藕羹 35
- 偏方4：白萝卜藕汁漱口 35
- 偏方5：猪肝枸杞叶汤 36
- 偏方6：雪梨萝卜汤 36
- 偏方7：贴敷涌泉穴 36
- 偏方8：绿豆汤冲鸡蛋 36

咽炎

- 偏方1：胖大海茶 37
- 偏方2：白糖拌海带 37
- 偏方3：玄麦甘桔茶 38
- 偏方4：米醋金银花膏 38
- 偏方5：罗汉果饮 38
- 偏方6：含漱甘草桂枝汤 38
- 偏方7：含漱金麦大海汤 38
- 偏方8：含漱浓盐水 39
- 偏方9：贴敷天突穴 39
- 偏方10：大蒜泥贴敷经渠穴 39
- 偏方11：贴敷印堂穴 40

消化不良

- 偏方1：半夏泻心汤 41

- 偏方2：山楂麦芽汤 41
- 偏方3：陈皮饮 42
- 偏方4：焦三仙大麦茶 42
- 偏方5：补脾八珍糕 42
- 偏方6：山药莲子芡实粥 42
- 偏方7：萝卜茴香泥敷脐 42

胃痛

- 偏方1：茉莉花茶 43
- 偏方2：土豆蜂蜜汁 43
- 偏方3：清热枕 44
- 偏方4：艾叶桂枝泡脚 44
- 偏方5：花椒吴茱萸糊敷脐 44
- 偏方6：艾叶炒热敷脐 44
- 偏方7：艾叶干姜等敷中脘穴 45



慢性胃炎

- 偏方1: 甘草蜂蜜茶 46
- 偏方2: 蒸胡椒鸡蛋 46
- 偏方3: 麦冬滋阴汤 47
- 偏方4: 生姜猪肚汤 47
- 偏方5: 蒲公英茶 47
- 偏方6: 番茄汁 47
- 偏方7: 仙人掌炖猪肚 48
- 偏方8: 砂仁橘皮粥 48
- 偏方9: 金钱草熬水 48
- 偏方10: 玉竹石斛饮 48
- 偏方11: 每天嚼点枸杞子 48
- 偏方12: 贴敷中脘穴 49

消化道溃疡

- 偏方1: 花生牛奶蜂蜜汁 50
- 偏方2: 圆白菜汁 50
- 偏方3: 莲藕小米糊 51
- 偏方4: 乌贝散 51
- 偏方5: 茉莉花粥 51
- 偏方6: 生姜白术猪肚汤 51
- 偏方7: 苡仁扁豆粳米粥 52
- 偏方8: 三七藕汁炖鸡蛋 52
- 偏方9: 乌茛汤 52
- 偏方10: 热敷阿是穴 52

便秘

- 偏方1: 常吃核桃仁 53
- 偏方2: 黑芝麻粳米粥 53
- 偏方3: 蜂蜜芝麻糊 54

- 偏方4: 玄麦地黄汤 54
- 偏方5: 草决明白菊花饮 54
- 偏方6: 黄芪火麻仁汤 54
- 偏方7: 桑葚汁 55
- 偏方8: 五仁粳米粥 55
- 偏方9: 芝麻核桃仁粉 55
- 偏方10: 芪姜丸握手心 55

腹泻

- 偏方1: 马齿苋粳米粥 56
- 偏方2: 焦米汤 56
- 偏方3: 炒荞麦饮 57
- 偏方4: 花椒肉豆蔻饮 57
- 偏方5: 无花果叶汤 57
- 偏方6: 干姜粳米粥 57
- 偏方7: 杨梅酒 57
- 偏方8: 半夏陈皮酒 58
- 偏方9: 补骨脂豆蔻汤 58
- 偏方10: 党参酒 58
- 偏方11: 艾叶生姜足浴 58
- 偏方12: 肚脐贴敷五倍子 58





第四章 “富贵病”小偏方, 让你远离现代“文明病”

高血压

- 偏方1: 白芍杜仲汤 60
- 偏方2: 枸杞子泡茶 60
- 偏方3: 醋浸花生米 60
- 偏方4: 黑木耳柿饼汤 61
- 偏方5: 夏枯草降压茶 61
- 偏方6: 夏枯草蚕沙枕 61
- 偏方7: 附子生地散贴脐 61
- 偏方8: 二术散贴脐 62
- 偏方9: 桃杏栀子散贴脐 62
- 偏方10: 吴茱萸贴敷涌泉穴 ... 62

高脂血症

- 偏方1: 燕麦粳米粥 63
- 偏方2: 山楂茯苓饮 63
- 偏方3: 荷叶粥 63
- 偏方4: 银杏茯苓茶 64
- 偏方5: 白术远志散敷脐 64
- 偏方6: 熟地白术散敷脐 64

糖尿病

- 偏方1: 玉米须桑叶饮 65
- 偏方2: 香菇木耳生姜汤 65
- 偏方3: 薏苡仁白果粥 65
- 偏方4: 山药薏苡仁粥 66

- 偏方5: 冬瓜子麦冬汤 66
- 偏方6: 冬瓜皮天花粉泡脚 66
- 偏方7: 苦瓜粉 66



冠心病

- 偏方1: 桃仁山楂饮 67
- 偏方2: 米醋浸豆 67
- 偏方3: 舒心酒 67
- 偏方4: 桂枝甘草汤 68
- 偏方5: 蒸黑木耳 68
- 偏方6: 葛根汤 68
- 偏方7: 苦参甘草汤 68
- 偏方8: 白芥子泡脚 67

肥胖症

- 偏方1: 桑叶茶 69



偏方2: 荷叶乌龙茶	69
偏方3: 山楂茯苓茶	69
偏方4: 参苓白术汤	70
偏方5: 黑木耳粉	70
偏方6: 豆腐配豆苗	70
偏方7: 海带决明子饮	70
偏方8: 胖大海绞明饮	71
偏方9: 车前子生姜泡脚	71

脂肪肝

偏方1: 乌梅汤	72
偏方2: 乌梅粥	72
偏方3: 山楂荷叶茶	72

偏方4: 山楂番茄陈皮汤	73
偏方5: 海带绞股蓝饮	73
偏方6: 山楂柴归饮	73

痛风

偏方1: 猕猴桃香蕉汁	74
偏方2: 何首乌粳米粥	74
偏方3: 防风薏苡仁粥	74
偏方4: 桃仁粳米粥	75
偏方5: 人参茯苓酒	75
偏方6: 蒲公英粳米粥	75
偏方7: 芹菜苹果汁	75
偏方8: 芦荟汁	75
偏方9: 芙蓉膏	76



第五章 止咳平喘小偏方，不咳不喘身体棒

咳嗽

偏方1: 烤橘子	78
偏方2: 鸭肫山药粥	78
偏方3: 款冬紫菀汤	79
偏方4: 罗汉果猪蹄汤	79
偏方5: 蒸蜂蜜白梨	79
偏方6: 口含生姜片	79
偏方7: 口含蜂蜜咽下	80
偏方8: 川贝蒸梨	80
偏方9: 枇杷叶泡脚	80

偏方10: 松子核桃膏	80
-------------------	----





偏方11: 大蒜泥贴敷	81
偏方12: 贴敷肺俞等穴	81

慢性支气管炎

偏方1: 款冬花冰糖饮	82
偏方2: 柚子鸡肉汤	82
偏方3: 川贝猪肺炖雪梨	82
偏方4: 大蒜食醋红糖饮	83
偏方5: 甜杏仁粥	83
偏方6: 车前子粥	83
偏方7: 三子养亲汤	83
偏方8: 平地木蒸百部泡脚	83
偏方9: 茜草橙皮泡脚	84
偏方10: 牵牛子橘皮泡脚	84

肺炎

偏方1: 葱豉汤	85
偏方2: 大蒜糖浆	85
偏方3: 射干汤	85
偏方4: 蒲青石膏汤	86
偏方5: 银翘薄荷散	86

哮喘

偏方1: 核桃芝麻蜂蜜饮	87
偏方2: 柚子蜂蜜饮	87
偏方3: 杏仁豆腐汤	87
偏方4: 山楂核桃茶	88
偏方5: 蛤蚧粉	88
偏方6: 蛤蚧粳米粥	88
偏方7: 盐腌梨	89
偏方8: 萝卜汁炖豆腐	89
偏方9: 葡萄泡蜂蜜	89
偏方10: 鱼腥草丝瓜汤	89
偏方11: 白夏桂心糊敷脐	90
偏方12: 巧洗鼻子	90



第六章 耳聪目明小偏方, 耳灵眼亮神志爽

耳鸣

偏方1: 银杏干叶茶	92
------------------	----

偏方2: 竹桑白菊茶	92
偏方3: 生葶荠茶	92
偏方4: 桑菊枕	93



- 偏方5: 荆芥防风枕 93
 偏方6: 地黄茯苓枕 93
 偏方7: 桑叶汁滴耳 93

耳聋

- 偏方1: 石菖蒲枕 94
 偏方2: 葛根龙胆甘草汤 94
 偏方3: 海蜇陈皮汤 94
 偏方4: 葛根甘草汤 95
 偏方5: 石榴花吹耳 95
 偏方6: 菊连散吹耳 95

老花眼

- 偏方1: 决明枸杞茶 96
 偏方2: 菟丝子鸡蛋汤 96
 偏方3: 杞菊茶 96
 偏方4: 菊花枕 97

- 偏方5: 决明子菊花枕 97
 偏方6: 当归枕 97
 偏方7: 菊丹芎芷枕 97

老年性白内障

- 偏方1: 珍珠末 98
 偏方2: 明目汤 98
 偏方3: 银菊茶明目饮 98



第七章 颈肩腰腿足痛小偏方，身体无痛一身轻

落枕

- 偏方1: 白芍葛根汤 100
 偏方2: 葱白生姜外敷患处 100
 偏方3: 葛根等外敷患处 100
 偏方4: 月季花饮 100

颈椎病

- 偏方1: 葛根五加粥 101
 偏方2: 葛根二藤汤 101
 偏方3: 黄芪赤芍汤 101
 偏方4: 独活葛根汤 102



偏方5: 木瓜加皮甘草饮	102
偏方6: 天麻炖猪脑	102
偏方7: 蚕沙细辛枕	102
偏方8: 油柑叶枕	102
偏方9: 川芎羌活枕	103
偏方10: 蚕沙羌活枕	103
偏方11: 骨碎补酒外搽患处	103
偏方12: 葛根蒲公英泥外敷	103
偏方13: 五子散热敷	103

肩周炎

偏方1: 黄芪桂芍汤	104
------------------	-----



偏方2: 山茱萸黄芪汤	104
偏方3: 桑枝鸡汤	104
偏方4: 五枝艾叶汤熏洗	105
偏方5: 川草乌樟脑散外敷	105
偏方6: 姜黄镇痛散外敷	105
偏方7: 川芎细辛枕	105

腰酸背痛

偏方1: 羊藿巴戟血藤酒	106
偏方2: 杜仲酒	106

偏方3: 木瓜红糖酒	106
偏方4: 牛膝泡茶	107
偏方5: 杜仲猪腰	107
偏方6: 艾枣茶	107
偏方7: 刺五加杜仲粉	107
偏方8: 银花菊花甘草汤	108
偏方9: 参芪薏豆粥	108
偏方10: 三黑核桃粥	108
偏方11: 三豆核桃莲子粥	108
偏方12: 虫草虾仁汤	109
偏方13: 熟地山茱萸炖鸭肉	109
偏方14: 栗子核桃仁泥	109
偏方15: 外敷葱姜茴香酒	109

类风湿性关节炎

偏方1: 补肾活血汤	110
偏方2: 加味四藤汤	110
偏方3: 水果木瓜	110
偏方4: 络石藤药包外熨	111
偏方5: 消痛饮	111
偏方6: 黄芪秦艽白芷汤	111
偏方7: 南星白附散外敷	111

坐骨神经痛

偏方1: 牛膝丝瓜汤	112
偏方2: 温经止痛汤	112
偏方3: 威灵加皮酒	113
偏方4: 灵仙木瓜汤	113
偏方5: 老鹤草浸酒	113
偏方6: 二乌膏外敷	113
偏方7: 乌头木瓜熏敷患处	114
偏方8: 二乌糊熨患处	114

腰椎间盘突出症

- 偏方1: 防风防己汤 115
- 偏方2: 加皮牛膝汤 115
- 偏方3: 海马酒 115
- 偏方4: 皂荚生姜酒擦浴 116
- 偏方5: 盐疗 116
- 偏方6: 腰枕热敷患处 116
- 偏方7: 穿山甲海马等外敷 116

骨质疏松

- 偏方1: 黄芪山药杜仲茶 117
- 偏方2: 牛膝泡茶 117
- 偏方3: 山楂酱 117
- 偏方4: 虾皮豆腐汤 118
- 偏方5: 芪归牛膝防风酒 118
- 偏方6: 外敷小蓟蓖麻子 118

足跟痛

- 偏方1: 熟地山药汤 119
- 偏方2: 强骨汤 119
- 偏方3: 穿川芎鞋垫 119

- 偏方4: 穿吴茱萸鞋垫 120
- 偏方5: 陈醋泡脚 120
- 偏方6: 白芥子粉敷贴足跟 120
- 偏方7: 草川散外敷 120

鸡眼

- 偏方1: 荔枝核米醋泥外敷 121
- 偏方2: 蒲公英液滴涂 121
- 偏方3: 半夏粉外敷 121
- 偏方4: 荸荠葱白泥外敷 122
- 偏方5: 无花果外敷 122
- 偏方6: 乌梅醋泥外敷 122
- 偏方7: 五倍石灰膏外敷 122



第八章 男科妇科小偏方, “难言之隐”一扫光

早泄

- 偏方1: 龙骨牡蛎地黄汤 124

- 偏方2: 泽泻山药附子汤 124
- 偏方3: 桂圆黄芪人参汤 124
- 偏方4: 吴茱萸五倍子敷脐 125



阳痿

- 偏方1: 淫羊藿酒 126
- 偏方2: 巴戟牛膝酒 126
- 偏方3: 核桃韭菜籽汤 126
- 偏方4: 泥鳅酸枣仁汤 126
- 偏方5: 菟丝枸杞鹌鹑蛋 127
- 偏方6: 佛手煲鸡蛋 127
- 偏方7: 佛手栀子饮 127
- 偏方8: 曲骨穴贴敷药末 127

前列腺增生

- 偏方1: 两藤金钱草汤 128
- 偏方2: 参芪冬瓜汤 128
- 偏方3: 油菜花蜜饮 129
- 偏方4: 肉桂车前草粥 129
- 偏方5: 红参茶 129
- 偏方6: 核桃山药车前糊 129

慢性前列腺炎

- 偏方1: 葡萄藕地黄煎 130
- 偏方2: 两花甘草汤 130
- 偏方3: 蜂王浆饮 131
- 偏方4: 山楂茶 131
- 偏方5: 山药芡实汤 131
- 偏方6: 西瓜皮小豆饮 131

月经不调

- 偏方1: 人参大枣粳米粥 132
- 偏方2: 生地粳米粥 132
- 偏方3: 山药枸杞粥 133
- 偏方4: 芹菜炒藕片 133

- 偏方5: 当归羊肉汤 133
- 偏方6: 二鲜汤 134
- 偏方7: 淫羊藿茶 134
- 偏方8: 山楂红花酒 134
- 偏方9: 双黑肉汤 134
- 偏方10: 山楂红糖水 134

痛经

- 偏方1: 益母草煮鸡蛋 136
- 偏方2: 丝瓜红糖水 136
- 偏方3: 艾叶水泡脚 137
- 偏方4: 益母草香附泡脚 137
- 偏方5: 三红汤 137

阴道炎

- 偏方1: 茯苓粳米粥 139
- 偏方2: 金银花野菊花汤 139

乳腺增生

- 偏方1: 金橘叶茶 140
- 偏方2: 芝麻尖椒海带 140

更年期综合征

- 偏方1: 柚子茶 142
- 偏方2: 归圆甘麦饮 142



- 偏方3: 莲子桂圆汤 143
 偏方4: 二仙汤 143
 偏方5: 枸杞栗子羊肉汤 143
 偏方6: 酸枣仁生地粥 143
 偏方7: 合欢花粳米粥 144
 偏方8: 怀杞枣菴汤 144
 偏方9: 黑豆核桃粉 144

尿频与尿失禁

- 偏方1: 鱼腥草瘦肉汤 145
 偏方2: 五味子猪肚汤 145
 偏方3: 粳米韭菜粥 145
 偏方4: 茶树菇芡实煲猪肚 146
 偏方5: 乌药益智山药汤 146



第九章 急症杂症小偏方，关键时刻帮大忙

中暑

- 偏方1: 三鲜茶 148
 偏方2: 桑菊薄荷茶 148
 偏方3: 苦瓜茶 148
 偏方4: 银花绿豆汤 149
 偏方5: 薄荷西瓜汁 149
 偏方6: 甘蔗莲藕汤 149
 偏方7: 菠萝泥 149



急性腰扭伤

- 偏方1: 丹皮杜仲汤 150
 偏方2: 双乌止痛酒 150
 偏方3: 仙茅炖排骨 151
 偏方4: 木香郁金汤 151
 偏方5: 木香川芎末冲服 151
 偏方6: 逐瘀活血汤 151
 偏方7: 独活牛膝泡脚 151
 偏方8: 党参白术泡脚 152
 偏方9: 川椒酒外敷 152
 偏方10: 葱头揉擦大黄外敷 152
 偏方11: 桃仁细辛酒外敷 152
 偏方12: 当归红花汤熏洗 152
 偏方13: 葱白小茴香外熨 153
 偏方14: 白芍红花泡脚 153