

主
编
范
晓
清

小 偏 方 治 大 病

民间偏方的家庭应用



人民军医出版社

《中华医药》编辑部

小偏方治大病

▶▶ 民间偏方的家庭应用

主 编 范晓清
编 写 刘宏远 汪世英 范亚亚
张广荣 张漪萍

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

小偏方治大病：民间偏方的家庭应用 / 范晓清主编.

—北京：人民军医出版社，2008.1

ISBN 978-7-5091-1483-4

I. 小… II. 范… III. 土方—汇编 IV. R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第198602号

策划编辑：贝丽于岚 **文字编辑：**李萍 **责任审读：**黄栩兵

出版人：齐学进

出版发行：人民军医出版社 **经销：**新华书店

通信地址：北京市100036信箱188分箱 **邮编：**100036

质量反馈电话：(010) 51927270、(010) 51927283

邮购电话：(010) 51927252

策划编辑电话：(010) 51927273

网址：www.pmmp.com.cn

印刷：北京天宇星印刷厂 **装订：**京兰装订有限公司

开本：710mm × 960mm 1/16

印张：17.25 **字数：**281千字

版、印次：2008年1月第1版第1次印刷

印数：0001~5000

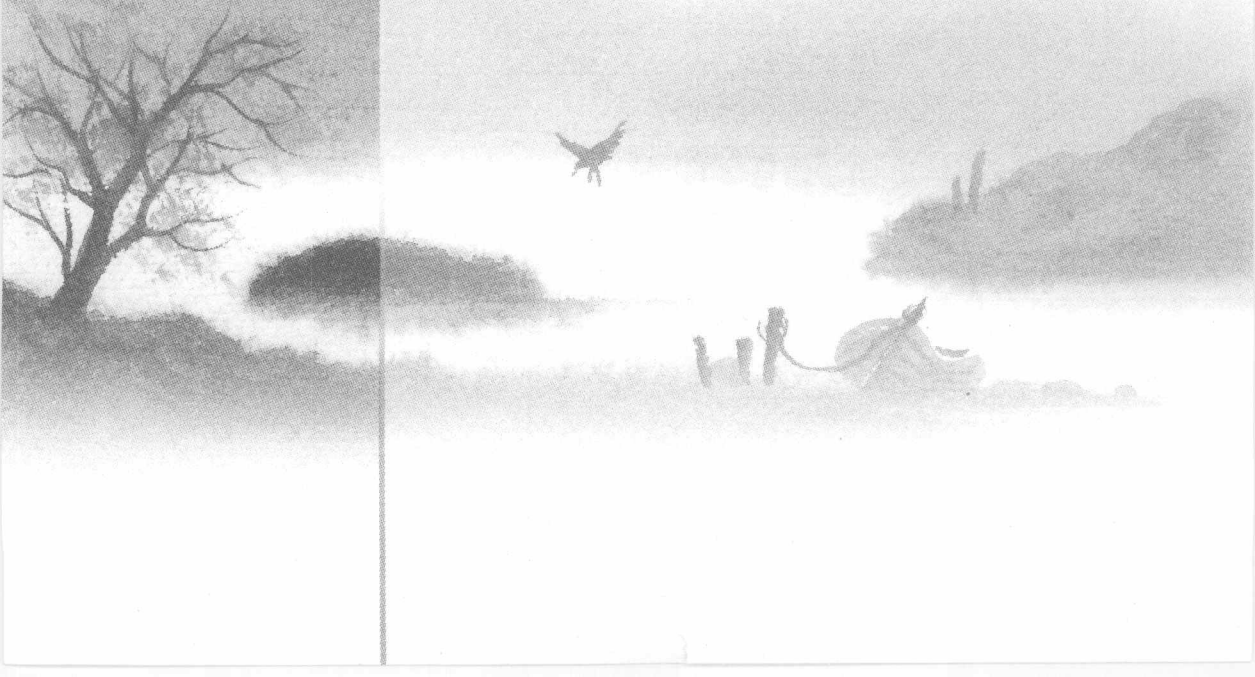
定价：32.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换

内 容 提 要

作者本着“有效、简便、易行”的原则，对流传于民间的大量行之有效的经验方（偏方）进行去粗取精的系统整理，并用现代医学观点进行科学分析，阐述治疗和养生的道理，取其精华偏方精心编排成书。本书实用性强，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”。





前言

Perface

“有什么别有病”。很多人由于患病而在身心上承受巨大的痛苦，无法进行正常的工作、学习和生活，生命的光环由于疾病的干扰而黯淡了许多。尤其是在现代化高度发达的今天，人们的生活水平有了很大提高，但与此同时，日益增加的竞争压力、生活方式的改变、环境污染等一系列威胁人类健康的危险因素也接踵而来。患上各种疾病的人数逐年增多，疾病在日益强大的人类面前并没有畏首畏尾，反而更加肆无忌惮。

现代医疗技术有了突飞猛进的发展，为治疗疾病打下了良好的基础。但是，是不是我们就因此而高枕无忧了呢？答案是否定的。因为，医学水平还没有发达到可以治愈一切疾病的程度，尤其是对于某些较为严重的疾病，医生常常束手无策。

健康的生活方式、锻炼身体、合理安排饮食都是预防疾病、促进疾病痊愈的好办法。在疾病防治的各种方式中，我们应当注意到民间传统偏方的作用。事实证明民间传统偏方既不是江湖郎中的“骗人伎俩”，也不是某些人的胡编乱造，它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、创新的

结果。民间偏方具有实用、价廉的特点，是人们预防、治疗疾病的一个较好选择。

本书对大众常用的民间偏方进行了归纳，“弃其糟粕，取其精华”，抛弃了一些缺乏科学性、实用性，甚至对人体不利的民间治疗方法，汇编了大量有效、无毒的民间偏方。这些民间偏方防治疾病的范围非常广，对呼吸系统病症、消化系统病症、心血管系统病症、血液系统病症、神经系统病症、泌尿系统病症、外科病症、妇科病症、五官科病症、肿瘤病症等都有所涉及，且组方合理，取材方便，成本低廉，真正体现了“小偏方治大病”的民间说法，同时也非常适合现代家庭的应用。

这里需要提醒读者的是，虽然这些偏方经过实践检验，的确行之有效，但是对于一些严重病症，我们仍坚持建议及时就医，在医师指导下选用，以免贻误病情。

希望本书能够给广大读者朋友带来有益的帮助，这是我们由衷的愿望。

作 者

2007年12月

目 录

第1章 呼吸系统病症 1

- 一、感冒 2
- 二、咳嗽 6
- 三、支气管炎 13
- 四、哮喘 17
- 五、咯血 23
- 六、肺脓肿 24
- 七、肺结核 27

第2章 消化系统病症 32

- 一、消化不良 33
- 二、胃痛 37
- 三、呕吐 40
- 四、腹泻 44
- 五、胃肠炎 49
- 六、消化道溃疡 51

- 七、肝炎 53
- 八、胃下垂 57
- 九、便秘 58
- 十、便血 62

第3章 心脑血管系统病症 65

- 一、高血压 66
- 二、冠心病 73
- 三、高血脂 76
- 四、动脉硬化 78

第4章 血液系统病症 80

- 一、贫血 81
- 二、过敏性紫癜 83
- 三、血小板减少症 85
- 四、血细胞减少症 87
- 五、血友病 88

第5章 神经系统病症 90

- 一、神经衰弱 91
- 二、失眠症 95
- 三、癫痫 98
- 四、中风 100
- 五、面神经麻痹 102
- 六、头痛 103
- 七、头晕 104

第6章 泌尿生殖系统病症 107

- 一、肾炎 108
- 二、尿道感染 110
- 三、水肿 113
- 四、血尿 115
- 五、泌尿系结石 117
- 六、遗尿 118
- 七、遗精、早泄 120
- 八、阳痿 122
- 九、睾丸炎 128

第7章 外科病症 130

- 一、丹毒 131
- 二、疔疮疖疖 132
- 三、淋巴结核 135
- 四、脉管炎 137
- 五、乳腺炎 138
- 六、疝气 139
- 七、痔疮 141
- 八、脱肛 143

九、虫蛇咬伤 144

十、水火烫伤 146

第8章 妇科病症 149

- 一、月经不调 150
- 二、痛经 153
- 三、闭经 155
- 四、崩漏 157
- 五、白带异常 159
- 六、子宫脱垂 161
- 七、子宫出血 162
- 八、胎动下血 163
- 九、习惯性流产 166
- 十、妊娠呕吐 167
- 十一、产后诸症 168
- 十二、乳汁不下 172
- 十三、更年期综合征 174

第9章 儿科病症 176

- 一、小儿感冒 177
- 二、小儿咳喘 178
- 三、百日咳 180
- 四、小儿麻疹 182
- 五、小儿腮腺炎 184
- 六、小儿消化不良 185
- 七、小儿疳积 187
- 八、小儿腹泻 189
- 九、小儿痢疾 190
- 十、小儿软骨病 192
- 十一、小儿遗尿 193

第 10 章 五官科病症 195

- 一、口腔炎 196
- 二、咽喉炎 196
- 三、牙龈炎 198
- 四、牙痛 199
- 五、口舌生疮 199
- 六、音哑 200
- 七、迎风流泪 202
- 八、夜盲症 203
- 九、结膜炎 205
- 十、鼻炎 207
- 十一、鼻出血 208
- 十二、中耳炎 209

第 11 章 皮肤科病症 211

- 一、癣症 212
- 二、皮炎 214
- 三、湿疹 215
- 四、白癜风 217
- 五、皮肤色斑 218
- 六、粉刺 219
- 七、疣 220
- 八、瘰子 221
- 九、冻疮 222
- 十、脚气 223
- 十一、鸡眼 224
- 十二、白发 225
- 十三、脱发 228

第 12 章 骨、关节病症 230

- 一、骨质增生 231
- 二、骨结核 231
- 三、足跟痛 232
- 四、跌打损伤 233
- 五、风湿痹痛 235
- 六、风湿性关节炎 236

第 13 章 肿瘤病症 239

- 一、食管癌 240
- 二、胃癌 241
- 三、乳腺癌 242
- 四、肠癌 243
- 五、子宫癌 243
- 六、白血病 244
- 七、化疗恢复期 245

第 14 章 其他病症 246

- 一、糖尿病 247
- 二、甲状腺肿大 250
- 三、痢疾 252
- 四、疟疾 254
- 五、中暑 256
- 六、肥胖 258
- 七、自汗盗汗 260
- 八、体虚 262

感冒

第1章

呼吸系统病症



小册可做大概
另回藏书的表我回

一、感 冒

方 1

【组成】糯米100克，食醋30毫升，葱白20克，生姜20克。

【功效】驱风散寒，发表解毒。

【主治】主治感冒初期的周身疼痛、恶寒、怕冷、无汗、脉紧。

【制法】先将糯米淘洗干净，下锅煮成粥；把葱姜捣烂，放入粥中，煮沸之后再煮5分钟左右；然后把食醋放入粥中，即可起锅。

【分析】糯米含有多种营养成分，具有健脾和胃、生津等功效，可以用来防治由于脾胃虚弱、浑身乏力、呕吐、食欲不振、消化不良等症状或疾病。糯米营养成分比较丰富，能够为人体从事各种活动提供能量。生姜的姜辣素可以促使全身毛孔舒张，从而散热出汗，使细菌和病毒随之排出体外。葱中含有丰富的维生素C等营养物质，对于增强体质具有很好的作用。醋具有消食、杀菌、开胃的功效，对于治疗感冒、消化不良有

很好的效果。

【用法】每日早、晚各1次，连服2天。

【注意】风热感冒者不宜服用。

方 2

【组成】胡萝卜100克。

【功效】解表，发汗。

【主治】主治感冒、畏寒。

【制法】将胡萝卜清洗干净，切成碎块，煎成汤。

【分析】萝卜含有水分、胡萝卜素、维生素C、钙、磷、葡萄糖、果糖、蔗糖、铁、蛋白质、挥发油、木质素、斛皮素、山奈酚、琥珀酸钾盐等营养成分。具有清热解毒、润肠通便、补中益气、健脾和胃等功效。可以用来防治气滞不畅、脾虚、体质虚弱、胃癌等病症。胡萝卜含有的大量胡萝卜素，能够抑制癌细胞的活性，具有抗癌的效果；胡萝卜中的木质素可以提高人体的免疫力，可以预防很多疾病的发生。

【用法】趁热饮用。

方 3

【组成】 淡豆豉 20 克，葱白 5 根，姜 1 片。

【功效】 解毒解热，透表通阳。

【主治】 主治感冒初期的鼻塞、无汗、畏寒、头痛等症。

【制法】 把上三样放入沙锅中，加入适量的清水，一起煎煮即可。

【分析】 豆豉含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维以及钙、磷等营养物质。具有清热除烦、疏风解表等功效。对于治疗风寒感冒、胸中烦闷等症有很好的效果。葱含有大量的水分、蛋白质等营养物质，葱白可以解毒止痛、发表通阳，对于治疗伤寒、头痛、痢疾等疾病有很好的效果。而姜辣味比较大，具有散寒发表、温胃止呕的功效，对于外感风寒、发热恶寒等症状有很好的治疗效果。

【用法】 趁热服用，然后卧床盖被发汗。

【注意】 避风寒。

方 4

【组成】 紫苏叶 10 克，荆芥穗 10 克，鲜姜 10 克，茶叶 6 克，红糖 30 克。

【功效】 祛风止痛，发散风寒。

【主治】 主治风寒感冒、畏寒、无汗、身痛等症。

【制法】 先把紫苏叶、荆芥穗、鲜姜和茶叶放入锅中，用文火煎煮，15~20 分钟之后，加入红糖，等到红糖溶化即可。

【分析】 紫苏叶性温，味辛，具有发表散寒、理气和中的功效，对于治疗外感风寒、气逆咳喘等症状有很好的效果。茶叶有化痰、止渴、补虚等功效，可以治疗外感风寒、神疲、心烦口渴等症。荆芥穗性温，味辛，具有祛风解表、止血的功效，主要治疗外感风寒、发热恶寒、头痛等症状。鲜姜是人们常用的调料，也是治疗感冒、杀菌消毒的绝佳选择，其中含有的粗纤维能够增强人们的体质；红糖中含有丰富的热量、蛋白质、维生素等营养物质，性温味甘，具有补中缓肝、活血化瘀的功效，对于补充体力有很大作用。

【用法】 每日 2 次。

【注意】 痔疮、支气管哮喘患者不宜食用。

方 5

【组成】 干白菜根 50 克，姜 3 片，红糖 20 克。

【功效】 利尿，清热，解表。

【主治】 主治风寒感冒。

【制法】 将干白菜根清洗干净，把姜片、红糖和干白菜根放入锅中，加入适量的清水，煎汤即可。

【分析】 白菜根中含有丰富的蛋白质、脂肪、粗纤维等营养物质。味甘，具有清热解毒、除烦、通肠养胃的功效。对于头痛、发热、咳嗽、肺热等症状有很好的治疗效果。姜含有丰富的微量元素和其他营养元素，对于风寒感冒、头痛、筋骨疼痛有很好的治疗效果。红糖中含有丰富的胡萝卜素、烟酸、葡萄糖等营养物质和铁、钙等矿物质，比较易于吸收，还可以补充人体的能量。

【用法】 每日3次。

【注意】 气虚、胃寒者不宜食用。

方 6

【组成】 鸡蛋1个，黄酒20毫升。

【功效】 止咳清肺，养阴润燥。

【主治】 主治感冒、流鼻涕、发冷、咳嗽、小儿流鼻血等症。

【制法】 先把鸡蛋打破，同黄酒混合调匀。

【分析】 鸡蛋中含有丰富的蛋白质、脂肪、无机盐、维生素等营养物质，具有清热解毒、润燥除烦等功效，对于治疗热病、烦闷、痢疾等症状有很好的效果，还是补充身体所需营养的佳品。黄酒既有益气活血、补肾的功效，还可以作为药引，促进人体对药物的吸收。

【用法】 临睡前用开水冲服。

【注意】 胆固醇含量过高者不宜食用。

方 7

【组成】 淡豆豉20克，葱30克，黄酒10毫升。

【功效】 发散风寒，温中降逆，解表祛风。

【主治】 主治风寒感冒、无汗、呕吐、腹泻、头痛、发热、虚烦等症。

【制法】 先把豆豉放入沙锅中，加入一小碗清水，煮10分钟左右；把葱清洗干净，切成段，放入锅中，继续煮5分钟；最后把黄酒放入锅中，即可出锅。

【分析】 豆豉中的蛋白质、脂肪、糖类等营养物质的含量比较高，还含有维生素C、氨基酸等，是用桑叶、鲜青蒿等为辅料而制成的，是治疗风寒感冒、头痛、失眠的佳品。葱中含有的挥发油，有很强的杀菌和抗病毒的作用，可以预防流感和治疗风寒感冒。黄酒的功效有两个方面：可以作为药引，促进人体对药物的吸收；还有益气活血、补肾的功效。

【用法】 趁热饮用。

【注意】 注意避风寒。

方 8

【组成】 生姜15克，葱白15克，茶叶6克。

【功效】 退热发汗，散寒解表。

【主治】 主治感冒发热、头痛无汗。

【制法】 先将生姜和葱白捣碎，和茶叶一起放入沙锅中，加入一碗半的清水，煎煮。

【分析】 葱白中含有大量的挥发油，可以刺激身体的汗腺，达到发汗散热的作用，所以葱白具有发表通阳、解毒止痛的功效，对治疗伤寒、头痛、便秘、小便不畅等症状有很好的效果。生姜中含有水分、蛋白质、脂肪、糖类等营养物质，和大葱一样，都是治疗风寒感冒的佳品。

【用法】 去渣一次服用，卧床盖棉被。

【注意】 注意避风。

方 9

【组成】 绿豆 50 克，冰糖 15 克，绿茶 5 克。

【功效】 清热，解毒。

【主治】 主治流行性感、热咳、咽痛等症。

【制法】 先把绿豆清洗干净，捣碎，同绿茶和冰糖放入碗中，用开水冲沏，20 分钟之后即可饮用。

【分析】 绿豆含有蛋白质、脂肪、食物纤维、糖类等营养物质，具有清热解毒、消暑除烦、健胃止咳等功效，经常用来治疗流行性感、咳嗽等病症，还是夏季消暑的最佳选择。冰糖中的蔗糖、叶绿素、胡萝卜素等营养物质的含量特别高，具有润肺、生津

的功效，可以治疗口干、咳嗽、肺燥等病症。绿茶具有止渴除烦、解毒消食、提神醒脑的功效，可以治疗头痛、神疲、食积等。

【用法】 代茶饮用。

【注意】 身体虚寒者不宜食用。

方 10

【组成】 鲜萝卜 200 克，芦根 50 克，葱白 7 个，青橄榄 7 个。

【功效】 宜通气机，清热解表。

【主治】 主治流行性感。

【制法】 把鲜萝卜、芦根、葱白和青橄榄清洗干净，一起放入锅中，煮成汤。

【分析】 萝卜中含有丰富的水分、蛋白质、脂肪、粗纤维、胡萝卜素等营养物质，具有清热化痰、消食积、解毒、下气宽中，对于伤风感冒、消渴、便秘、食积腹胀、肿瘤等病症有很好的治疗效果。青橄榄性平味甘、酸，具有解毒清肺、生津利咽的功效，对于治疗感冒引发的咽喉肿痛、咳嗽，具有很好的效果。葱白是发表通阳、解毒止痛的佳品，对治疗伤寒头痛、虫积等病症有很好的效果。芦根性寒，味甘，可以清热生津、止呕，对治疗肺热咳嗽、外感风热、烦热口渴等症状有很好的效果。

【用法】 代茶饮用。

【注意】 胃炎患者不宜食用。

方 11

【组成】 荸荠 200 克。

【功效】 清咽利膈，解毒凉血。

【主治】 主治感冒、风寒、虚火咽痛。

【制法】 先将荸荠清洗干净，去掉皮，捣烂之后放入纱布中，挤出汁即可。

【分析】 荸荠中含有丰富的水分、蛋白

质、糖类、粗纤维、胡萝卜素等营养物质和钙、磷、铁等矿物质。性寒，具有清肺止咳、生津化痰的功效，常用于治疗风寒感冒、咳嗽等病症。另外，荸荠中含有对大肠杆菌、产气杆菌的荸荠素，可以有效地预防和治疗流感、流脑等疾病。

【用法】 用汁漱口，然后徐徐咽下。每日数次，可以连续漱服。

【注意】 脾胃虚寒者不宜食用。

二、咳 嗽

方 1

【组成】 鲜芥菜 80 克，鲜姜 10 克，食盐 0.5 克。

【功效】 散寒疏风，止咳宣肺。

【主治】 主治风寒感冒、四肢酸痛、头痛鼻塞。

【制法】 先将芥菜清洗干净，切成小块，再把鲜姜切成片状；把芥菜和姜片放入锅中，加入清水 4 碗，煎煮至 2 碗水时，放入食盐即可。

【分析】 芥菜含有丰富的植物纤维素，热量不高，含有胡萝卜素、维生素 B₂、

烟酸、维生素 C 等，具有宣肺豁痰、温胃散寒、明目利窍的功效，对于感冒无汗、风寒咳嗽、气滞腹胀、便秘等疾病有很好的治疗效果。鲜姜具有发表散寒、祛痰止呕的功效，在发热恶寒、咳嗽、胃寒、胃痛等方面有很好的治疗效果。

【用法】 每日 2 次，连服 3 日。

【注意】 便血、疮疡患者不宜食用。

方 2

【组成】 红枣 30 克，红糖 30 克，鲜姜 15 克。

【功效】 散寒，驱风。

【主治】 主治风寒咳嗽、产后受寒腹泻、恶阻、畏寒刺痛。

【制法】 先把红枣和鲜姜清洗干净，放入锅中，加入清水3碗，煎煮至1碗半水即可。

【分析】 红枣性温味甘，含有丰富的蛋白质、糖类、粗纤维等营养物质，是补中益气、养血安神的佳品，对于治疗咳嗽、食欲不振、气血不足等症状有很好的效果。红糖也是性温，味甘，含有丰富的热量、蛋白质以及铁、葡萄糖，对于治疗风寒咳嗽、腹泻、食欲不振有良效。鲜姜是发表散寒、温肺祛痰的佳品，对于风寒咳嗽、痰饮喘咳、发热恶寒等症状有很好的治疗效果。

【用法】 1顿服用。

【注意】 阴虚内热者不宜服用。

方 3

【组成】 香菜30克，大米100克，饴糖30克。

【功效】 透表，发汗。

【主治】 主治咳嗽、伤风感冒。

【制法】 先将大米淘洗干净，放入锅中，加入适量清水，煮成汤；把香菜清洗干净，取三汤匙米汤和青菜、饴糖搅拌均匀之后，放入锅中蒸10分钟左右即可。

【分析】 香菜是饮食中不可缺少的调味品，含有丰富的水分、粗纤维等营养物

质，具有发汗透疹、消食下气的功效，适用于治疗感冒、咳嗽、消化不良、咽干咳嗽等症。大米一直是我国人民饮食中的主食，含有丰富的营养物质，有解烦渴、和五脏、通六腑的功效，对于伤风感冒、腹泻等病症有很好的治疗效果。饴糖味甘，性温，具有补脾益气、缓急止痛、润肺止咳的功效，适用于治疗肺虚咳嗽、干咳无痰、气短作喘等症状。

【用法】 趁热一次服用。

【注意】 注意避风寒。

方 4

【组成】 鲜梨500克，白糖30克，贝母末6克。

【功效】 解表散结，清热化痰。

【主治】 主治咳嗽、口干、咽燥、寒战、胸痛、发热等症。

【制法】 先把梨清洗干净，去掉梨皮，剖开，把核去掉；然后把白糖和贝母末填入，把梨合起来放入锅中蒸熟即可。

【分析】 梨中含有糖、多种维生素和微量元素，具有祛痰止咳、生津润燥、清热解毒等功效，对于治疗肺热咳嗽、便秘、咽干、慢性咽炎等症状有很好的效果。白糖性平，味甘、具有补中益气、润肺生津的功效，对于治疗咳嗽、食欲不振、身体虚弱等症有很好的效果。贝母有止咳化痰、清热散结的功效，可以治疗肺虚久咳、痰少咽燥、外感风热咳嗽、

肺癆等症。

【用法】 早晚食用。

【注意】 脾胃虚寒、大便溏泄者不宜服用。

方 5

【组成】 大米 100 克，燕窝 10 克，冰糖 50 克。

【功效】 止咳化痰，滋阴润肺。

【主治】 主治肺虚久咳、咳喘伤阴。

【制法】 先把燕窝放入温水中进行浸泡，泡软之后，将绒毛和污物摘去，再放入开水之中浸泡以便于继续涨发；把大米淘洗干净，放入锅中，加入清水 3 碗，先用旺火烧开，再用温火煮；把发好的燕窝清洗干净放入锅中，与大米一起煮 1 小时左右；最后加入冰糖，搅拌均匀即可。

【分析】 大米中含有丰富的蛋白质、水分、脂肪、粗纤维、糖类、烟酸、维生素 B₂ 等营养物质，具有健脾养胃、除烦止咳、止泻的功效，对于治疗肺虚、久咳、尿频等效果显著。冰糖是润肺生津的佳品，治疗肺燥咳嗽、口干、胃脘痛等症状有很好的效果。燕窝性平，味甘，有滋阴润肺的功效，主要用于治疗阴虚肺燥、咳嗽痰喘、肺癆咯血等症。

【用法】 每日 2 次。

【注意】 高血压、动脉硬化、冠心病患者不宜食用。

方 6

【组成】 豆腐 150 克，白糖 20 克，红糖 20 克。

【功效】 生津，润燥，清热。

【主治】 主治咳嗽、痰喘。

【制法】 先在豆腐当中挖一个窝，放入白糖和红糖，放入碗中；然后放入锅中蒸煮 30 分钟左右即可。

【分析】 豆腐含有丰富的蛋白质、钙、钾等矿物质和营养物质，具有生津润燥、泄火解毒等功效，对于治疗咳嗽、痰多、脾胃虚弱、痢疾等症状有很好的效果。另外，它还可以降低血清中的胆固醇，对于高血压、糖尿病等疾病有很好的预防作用。白糖中含有丰富的热量、糖类、钾、钠、钙等营养物质和矿物质，是润肺生津的佳品。红糖中的热量、蛋白质、维生素、烟酸等营养物质的含量比较高，具有润肺止咳、舒筋活血的功效。

【用法】 一次吃完，连服 4 次。

【注意】 肥胖者或血脂高者不宜服用。

方 7

【组成】 玉米须 100 克，橘皮 10 克。

【功效】 止咳化痰。

【主治】 主治风寒咳嗽、痰多。

【制法】 把玉米须和橘皮清洗干净，放