

◎最实用、最简便、最特效、最经济的中医药方，亿万人实践成果

★中国第一本由262人共同口述的  
祖传秘方，堪称中国  
“第一方”

陈惊蛰◎主编

# 老偏方

LAO PIAN FANG

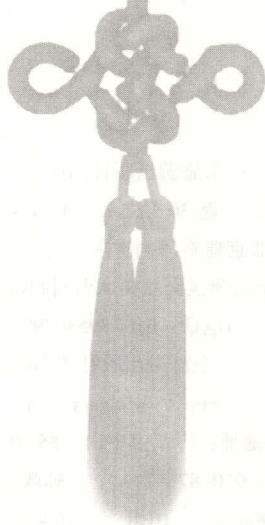


●神农尝百草以来，几千年的中国人医疗智慧

陈惊蛰◎主编

# 老偏方

LAO PIAN FANG



广东旅游出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

老偏方 / 陈惊蛰主编. — 广州: 广东旅游出版社,  
2008.7

ISBN 978-7-80766-010-1

I. 老... II. 陈... III. 土方—汇编 IV. R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 083217 号

图书策划 符马活 冷 静 李永清  
责任编辑 晓 芳  
特约编辑 韦凤彩  
封面设计 UPPER LIMIT ↑ lzw1127

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮政编码: 510600)

北京建泰印刷有限公司 印刷

(地址: 北京市通州区潞城镇大营村村委会西南 1000 米)

(电话: 010-89580799)

广东旅游出版社图书网

<http://www.gxp-ph.cn>

邮购地址: 广州市中山一路 30 号之一

联系电话: 020-87347994 邮政编码: 510600

700mm × 990mm 16 开 16 印张 240 千字

2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 28.00 元

[版权所有 侵权必究]

---

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。



## 前言

因为西医在临床、外科及急救医疗等方面表现出色,所以在整个世界范围内,西医疗法已经成为医疗领域的主流,它为人类的健康作出了举世瞩目的巨大贡献。

但是,在药物治疗及疗效方面,西医却多有不尽人意之处。譬如用药后引发的大量副作用,令人常感恐惧而退缩。因为副作用的问题,有的药品还会遭到患者的抵制。

比如:孕妇在怀孕时服用西药,比起中药来更容易诱发畸形儿;因服用大量西药导致的造血机能遭到破坏、骨质疏松、皮肤病等病例也屡见不鲜。严重者还能导致癌症、临床休克和死亡。这都让人不寒而栗。

与对西药的疑虑形成对照,越来越多的国家和地区的人们,开始适度转移视线,普遍对中医投来了关注的目光,并在使用中逐渐产生了信任感。事实证明,中医药处方的应用越来越广泛。在中国国内,远在现代医学昌盛之前,正是中医和中草药维系着数千年来国人的健康,起着救死扶伤和延年益寿的巨大作用。现代医学到来之后,对中医和中药的应用和研究,也从来没有停止过。尤其是中草药,一直深受老百姓的信赖和欢迎。俗话说“是药三分毒”,但经临床实验,比较之下,中草药对患者的副作用要小得多,这是一个深入人心并为科学所证实的结论。



本书在编辑的过程中,经与民间验方医师及使用者多方采集,对中国民间偏方的临床效果进行反复筛选、讨论后,得出一个观点:在外科和急救医疗领域上,中医偏方虽有其不足之处,但对于不应持续用药的多种慢性疾病、初患之病,中医尤其是民间中药偏方,其用药效果更为显著和安全。且它将药疗与食疗合二为一,更易于为广大患者接受。虽然所录偏方药味数不多,但对某些病症却有独特的疗效。

千百年来,中国民间广为流传的验方、偏方众多,相关著述浩如烟海,本书所列偏方都是来自于民间,且删繁就简、贴近生活、更为实用。而且在“就医难、用药贵”的大环境下,本书提供的偏方具有无可比拟的经济性,采集、制作和服用,均能因地、因时制宜,简便可行。除了外科和亟待解决的急救情形除外,会成为普通百姓在面对日常医疗时的便捷途径。

这些源于民间的土方、偏方和验方大多由来已久,为实践所证。其疗法独特、疗效显著,基本没有副作用,最适合家庭使用。即使是对中医及西医专业医生来讲,这些集合了民间医药智慧的土方、偏方和验方也是很有参考价值的。在本书所列的 262 种民间偏方中,各种被广泛使用的著名的中草药非常之多。本书尤其要推荐的是,其中也有很多与我们生活密切相关的、平时并非以“药”相称的中草药,它们很多仅是我们司空见惯的食物,不仅易于获取、便于制作和服用,而且能够让我们重新认识它们,应用于日常生活的医疗和保健。

关于偏方及祖传秘方的书籍,市面上并不少,相比之下,本书最少有以下几点堪称特色:

1. 所有的偏方均来自实践应用过的人士,并有其口述病例;
2. 对于每一种偏方,附带药理及其他知识,有心的读者可以了解其合理性;
3. 所选偏方针对最常见的病症,可以成为家庭日常保健和诊治的手册;
4. 所选药草均为平常之物,易于获取,实用性和经济性并重。



本书推荐给慢性病或者初病的患者,对于较重的病症,编者建议患者接受专业医师的诊治,以免延误病情。基于对广大读者负责任的态度,尤其需要提请注意的是,所录偏方未必适用于所有人士,也就是说,有些偏方或许在某些人身上可以药到病除,在另外一部分人身上或许并无疗效以至适得其反。总之,要尊重个体生理和病理的差异性,患者在使用过程中,应根据自身条件斟酌使用。

历代以来,对民俗中药疗法及药方的编辑整理,都从未停过。一方面是普通百姓对医疗的依赖,另一方面则是中医药强大的生命力。我们编辑出版这本《老偏方》,本着为普通读者服务的基本精神,同时也希望为祖国中医文化的存续发展尽一份力。接下来,我们会再接再厉,编辑出版《老偏方》的第二辑,诚盼有心的读者大力支持,将你们所了解的、经过实践证明的优良偏方及病例发给我们,合众人之力,为中医文化和百姓的福祉做出贡献。来信可发送到 [san.sheng@163.com](mailto:san.sheng@163.com)。

由于编写的时间局促,本书难免疏漏,本着为读者健康负责的精神,希望方家指正补充,在此先深表谢忱。

陈惊蛰

2008年6月12日



## 一、消化器官的毛病

1. 八角茴香汤可止呃逆 ..... 002
2. 老母鸡炖参芪治胃下垂 ..... 003
3. 食用小羊羔肠子,对胃溃疡有效 ..... 004
4. 艾草浸酒绞汁食用,可除口臭 ..... 005
5. 胃弱可用芦荟酒 ..... 006
6. 促进肠胃消化功能的青果 ..... 007
7. 鲜土豆汁可治十二指肠溃疡 ..... 008
8. 山稔根可治疗胃痛 ..... 009
9. 黑芝麻、粳米治便秘 ..... 009
10. 芋头大米治大便干燥 ..... 011
11. 草决明、白菊花对老年便秘有效 ..... 012
12. 煎服厚朴、藿香、苏子、大黄可解腹胀便秘 ..... 013
13. 早晚手按腹部可解腹痛 ..... 014
14. 对轻微食物中毒有效的杨梅烧酒 ..... 015
15. 木瓜、荔枝汁、樱桃互配治胃溃疡 ..... 016
16. 用柿子蒂煎水喝治打嗝 ..... 017
17. 南天竹叶对饮酒过量有效 ..... 018
18. 食芦荟对晕车有效 ..... 019
19. 喝牛奶会腹泻的人可喝牛奶粥 ..... 020

- 20. 石榴、木瓜治下痢有特效 ..... 021
- 21. 附子治中寒泄泻快速有效 ..... 022
- 22. 生番茄汁拌鸡蛋助瘦人增胖 ..... 023
- 23. 鲜松叶治疗腹泻有效 ..... 024
- 24. 用黄豆面牛奶治愈顽固的便秘 ..... 025
- 25. 蜂蜜治疗便秘 ..... 026
- 26. 苦楝籽对裂痔有效 ..... 026
- 27. 用鲜无花果叶治痔疮 ..... 027
- 28. 大黄鸡蛋治痔疮有效 ..... 028
- 29. 野猫佐餐对痔疮有效 ..... 029



## 二、循环、血管及神经系统的毛病

- 1. 洋葱皮对高血压症有效 ..... 032
- 2. 山楂粥等膳食对治疗高血压有效 ..... 032
- 3. 治高血压的干玉米须、苦丁茶 ..... 033
- 4. 用高丽参治疗低血压症 ..... 034
- 5. 羊骨粥治贫血 ..... 035
- 6. 艾草汁对止鼻血有效 ..... 036
- 7. 烤明矾对止鼻血有效 ..... 037
- 8. 南方生果——龙眼等可治贫血 ..... 038
- 9. 灵芝银耳等可治神经衰弱症 ..... 039
- 10. 猴头菇对神经衰症有效 ..... 040
- 11. 用红螺肉治脾胃及身体羸弱 ..... 041
- 12. 益气温阳活血汤可治心悸、怔忡疾患 ..... 042





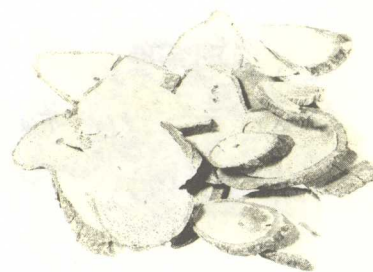


- 13. 桔梗根对脚浮肿有效 ..... 043
- 14. 枸杞子最适合用来消除疲劳 ..... 044
- 15. 盐水可消除走路引起的脚酸、脚疲 ..... 045
- 16. 晚间睡前喝一杯牛奶对失眠有效 ..... 046
- 17. 用桑椹酸枣仁治血虚失眠 ..... 047
- 18. 喝酸枣仁粥可治失眠 ..... 048
- 19. 生姜对面神经炎有特效 ..... 049
- 20. 天麻擅治眩晕 ..... 050
- 21. 对失眠很有效的酸枣仁 ..... 051
- 22. 对失眠很有效的紫苏酒 ..... 052
- 23. 桃仁粥治疗高血压有效 ..... 053
- 24. 可治疗高血压的决明子粥 ..... 053
- 25. 醋浸花生米可治高血压 ..... 054
- 26. 红枣黑木耳汤治贫血 ..... 055
- 27. 降血压的芹菜粥 ..... 056
- 28. 马铃薯牛奶饮治肋间神经痛 ..... 057
- 29. 服苦丁茶可降血压 ..... 058
- 30. 黄鳝当归可解郁治肋间痛 ..... 059

### 三、呼吸器官的毛病

- 1. 生姜猪瘦肉汤对初期感冒有效 ..... 062
- 2. 萝卜葱白可治风寒咳嗽 ..... 062
- 3. 感冒时饮蛋酒后就寝可退烧 ..... 063
- 4. 伤风时以热毛巾润鼻可抑制感冒 ..... 064

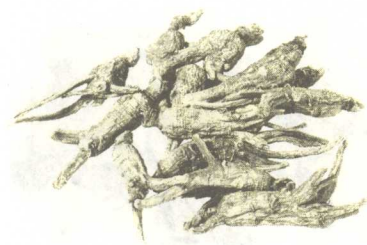
5. 薄荷葱白鸡汤可治鼻塞、初期伤风 ..... 064
6. 热水袋敷背可止咳 ..... 065
7. 煎服南天竹叶可止咳 ..... 066
8. 巧用生姜治疗咳嗽 ..... 067
9. 蒲公英等清热解毒中药治肺痈 ..... 068
10. 煎服柿饼蒂可止咳 ..... 069
11. 对止咳有效的紫苏酒 ..... 070
12. 附子生姜炖狗肉治阳虚型老年慢性  
    支气管炎 ..... 071
13. 米醋金银花治咽喉炎 ..... 072
14. 枇杷叶粥治疗慢性支气管炎 ..... 073
15. 服用桔梗可化痰止咳 ..... 073
16. 神仙粥治风寒感冒头痛 ..... 074
17. 用老姜汤擦拭、按摩全身可防治感冒 ..... 075
18. 大白萝卜蜂蜜可治风寒咳嗽 ..... 076
19. 能止咳化痰的花生枣蜜汤 ..... 077
20. 白果北沙参百合能止咳化痰 ..... 078
21. 罗汉果西洋菜猪口汤对肺热燥咳有效 ..... 079
22. 罗汉果柿饼汤清肺热 ..... 080
23. 芫荽对伤风感冒咳嗽有效 ..... 081
24. 新鲜生药治疗中暑 ..... 082
25. 自制牛蒡汤是很好的退烧药 ..... 082
26. 白萝卜汁治鼻塞 ..... 083





#### 四、五官科的毛病

1. 妙用冬瓜巧治冻疮、酒糟鼻 ..... 086
2. 银杏干叶治耳鸣 ..... 086
3. 虎耳草对慢性中耳炎有效 ..... 087
4. 鱼腥草叶对感冒时耳重有效 ..... 088
5. 用鱼腥草汤治疗慢性鼻炎 ..... 089
6. 辛夷的花蕾对鼻塞有效 ..... 089
7. 枸杞子酒治老年白内障 ..... 090
8. 萝卜糖对喉咙发炎有效 ..... 091
9. 绿豆皮对眼病有效 ..... 092
10. 涂蜂蜜,巧治口腔炎 ..... 093
11. 烧焦的海带粉末,涂抹口腔炎有效 ..... 094
12. 用银耳治虚热型口疮有效 ..... 095
13. 排骨莲藕汤治口腔溃疡 ..... 096
14. 用大蒜汤治疗喉咙痛 ..... 097
15. 能缓和喉咙痛的梅干红紫苏汁 ..... 098
16. 对扁桃腺发炎有效的虎耳草 ..... 098
17. 对扁桃腺肿大有效的枇杷叶 ..... 099
18. 樱桃可治鹅口疮 ..... 100
19. 苡仁(薏米)治老年斑 ..... 101
20. 用韭菜治疗漆疮有效 ..... 102
21. 牛蒡泥汁祛热痰 ..... 102
22. 山楂汁拌黄瓜可减肥 ..... 103
23. 樟冰散外治鼻塞、偏头痛 ..... 104
24. 对流行性腮腺炎有效的马鞭草 ..... 105



- 25. 核桃牛奶芝麻糊可改善皮肤、黄褐斑 ..... 106
- 26. 枸杞子能预防黄斑变性 ..... 107
- 27. 水牛角对热证雀斑有效 ..... 108
- 28. 急性结膜炎用黄柏汁有效 ..... 109
- 29. 花椒果可治针眼 ..... 110
- 30. 车前草的果实对夜盲症有效 ..... 110
- 31. 可嫩肤祛斑的丝瓜药膳 ..... 111
- 32. 眼屎可用梅汁拭去 ..... 112
- 33. 含蒜按摩可治牙龈肿痛 ..... 113
- 34. 生地可治疗风火牙痛 ..... 114
- 35. 含漱金银花可治咽喉炎 ..... 115
- 36. 猪肉杏仁汤治咽痒咳嗽 ..... 116
- 37. 用海带应急“处理”蛀牙的方法 ..... 117
- 38. 可止牙疼的丁香 ..... 118
- 39. 金银花对牙龈肿痛有效 ..... 119
- 40. 穿心莲煮水服可治牙痛 ..... 119



## 五、妇科的毛病

- 1. 妇女生理痛可服用柠檬汁 ..... 122
- 2. 山楂对妇女经期痛有效 ..... 122
- 3. 甜食可增乳量 ..... 123
- 4. 乳量少可服用水煮艾蒿敷乳 ..... 124
- 5. 豆芽菜炒金针治乳房硬块 ..... 124
- 6. 大蒜酒对不孕症有效 ..... 125



- 7. 猪脊髓甲鱼治疗不孕症 ..... 126
- 8. 对妇女更年期综合症有效的浮小麦 ..... 127
- 9. 牵牛花子对更年期障碍有效 ..... 128
- 10. 南天竹叶等的汤药对阴道痉挛有效 ..... 129
- 11. 白果莲肉粥对妇女带下有效 ..... 130
- 12. 向日葵茎治妇女带下病 ..... 131
- 13. 人参大枣可治妇女生理痛症 ..... 132
- 14. 玉竹人参鸡汤可调理经期 ..... 133
- 15. 乳腺增生的验方与食疗 ..... 133
- 16. 炒盐熨敷可缓解痛经 ..... 134
- 17. 丹参可治女性性欲冷淡 ..... 135

## 六、男科的毛病

- 1. 五蛇汤外洗治男子早泄 ..... 138
- 2. 耐受性训练可治男子早泄 ..... 139
- 3. 五倍子对男子早泄有效 ..... 139
- 4. 罂诃粉对男子早泄有效 ..... 140
- 5. 核桃猪腰汤治男子遗精 ..... 141
- 6. 莲子鸡丁对肾虚症有效 ..... 142
- 7. 能补肺益精的蛤蚧 ..... 142
- 8. 莲子粥治男子肾虚遗精、阳痿 ..... 143
- 9. 肉苁蓉对男子性欲低下、阳痿症有效 ..... 144
- 10. 四方藤春根藤可治男子前列腺增生 ..... 145
- 11. 制附子人参可治男子房事昏厥 ..... 146

- 12. 蝗虫大蒜可治男子精少 ..... 147
- 13. 中草药熏蒸热洗治疗男科病 ..... 147
- 14. 淫羊藿治疗男性性欲低下 ..... 148
- 15. 炮天雄可治男子不育 ..... 150



## 七、尿路系统(泌尿器官)的毛病

- 1. 淡竹叶从对小便赤涩、淋痛有效 ..... 152
- 2. 无花果叶对膀胱炎有效 ..... 152
- 3. 红枣干姜治老年尿频 ..... 153
- 4. 老头草蛋汤可治尿频、尿急症 ..... 154
- 5. 韭菜对老年人尿频有效 ..... 155
- 6. 核桃治肾结石 ..... 155
- 7. 辣椒外敷小腹可治膀胱炎 ..... 156
- 8. 车前草对尿道炎有效 ..... 157
- 9. 膀胱炎可服用鱼腥草汤 ..... 158
- 10. 山药粥治糖尿病 ..... 158
- 11. 小便短少喝三汁 ..... 159
- 12. 红参泡茶治年老尿不畅 ..... 160
- 13. 用仙人掌治疗急性肾脏病 ..... 161



## 八、整型外科的毛病

- 1. 地蜈蚣草可治鱼肚痛 ..... 164
- 2. 用萝卜泥治疗肩酸 ..... 165

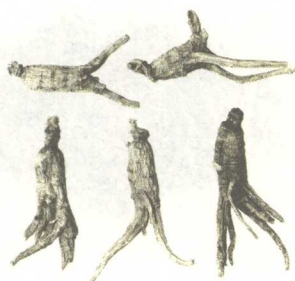




3. 海带配芝麻治疗慢支咳喘和骨痛症 ..... 165
4. 湿敷石蒜的球根膝盖积水消失 ..... 166
5. 无花果叶浴可消除疼痛、疲劳 ..... 167
6. 柠檬艾酒对风湿病有效 ..... 168
7. 肩酸、腰痛可湿敷大蒜泥 ..... 169
8. 大蒜治疗沙眼有效果 ..... 170
9. 腰痛用炒盐使患部恢复正常 ..... 170
10. 炒盐熨敷缓解颈肩痛 ..... 171
11. 炒盐熨敷可缓解胃痛、关节炎 ..... 172
12. 木天蓼酒可治身体痛 ..... 172
13. 干萝卜叶汤可消除脚疲劳 ..... 173
14. 咸梅对跌打损伤、挫伤有效 ..... 174
15. 跌打损伤、挫伤可湿敷艾蒿 ..... 175
16. 利用食用醋的湿敷法 ..... 176
17. 对跌打损伤有效的松叶末 ..... 176
18. 跌打损伤、挫伤可服用虎杖根汤 ..... 177
19. 挫伤的应急措施可用辣椒湿敷 ..... 178
20. 水仙叶为挫伤的应急措施 ..... 179
21. 冰药薯对跌打损伤、烫伤有益 ..... 179
22. 我的腓痉挛的早愈方法 ..... 181

## 九、皮肤的毛病

1. 婴儿湿疹外洗方法 ..... 182
2. 薏苡仁、粳米脾虚型湿疹 ..... 182



3. 我家治荨麻疹有巧方 ..... 183
4. 大枣绿豆治皮肤瘙痒 ..... 184
5. 醋加白酒可治荨麻疹 ..... 185
6. 香菜根治荨麻疹 ..... 185
7. 韭菜外搽治荨麻疹 ..... 186
8. 生地猪瘦肉可治血燥型湿疹 ..... 187
9. 益母草治疗脂溢性皮炎 ..... 188
10. 涂桃树叶可止痒 ..... 188
11. 对漆中毒和草过敏有效的栗子树皮 ..... 189
12. 早晨漱口前的唾液可消肿 ..... 190
13. 对去脓有效的鱼腥草 ..... 190
14. 牛蒡子可去脓 ..... 191
15. 皱裂可涂牛油 ..... 191
16. 对冻伤有效的茄子茎和橘子皮 ..... 192
17. 用酒和辣椒制成的冻伤特效药 ..... 193
18. 用红萝卜治疗皱裂 ..... 193
19. 用食用醋治疗疥癣 ..... 194
20. 用野葡萄叶灸烫消除鸡眼 ..... 195
21. 对脚癣有效的核桃叶汁 ..... 196
22. 用碘酒治疗狐臭 ..... 196
23. 山茶果子可当洗发水 ..... 197
24. 烘烤淘米水洗头可护发 ..... 198
25. 用酸橙预防头皮层 ..... 198
26. 用笔头菜汁润头防止掉发 ..... 199
27. 当药液为有效的增发剂 ..... 200







## 十、外伤

素手如泥丸 一十

1. 萝卜片烤热可治冻疮 ..... 202
2. 蚯蚓可治水烫伤 ..... 202
3. 新鲜葡萄可治疗烫伤 ..... 203
4. 蟾蜍丸治破伤风 ..... 203
5. 敷三七叶治挫伤 ..... 204
6. 木耳、核桃仁治四肢麻木 ..... 205
7. 大蒜内膜可当“创可贴”用 ..... 206
8. 梨树叶汤治蛇咬伤 ..... 207
9. 醋泡透骨草治足跟骨刺 ..... 207
10. 鲜苍耳叶治足跟痛 ..... 208
11. 用夏枯草可熏治足跟痛 ..... 209
12. 仙人掌治足跟痛 ..... 209
13. 鲜川楝叶治疗足跟痛 ..... 210
14. 对止血有效的羊齿类的根茎 ..... 210
15. 对指伤很有效的蛋白绷带 ..... 211
16. 烫伤可湿敷涩柿蒂 ..... 212
17. 用醋拌梅子肉或荞面可将刺拔出 ..... 212
18. 对眼伤(眼外伤)有效的蓑荷根汁 ..... 213
19. 白花蛇舌草蛇伤(如青竹蛇咬伤) ..... 213
20. 被蜂蜇伤立刻涂涩柿零 ..... 214
21. 用铁角凤尾草应对虫螫 ..... 214
22. 对虫蜇伤有效的毛蓼叶 ..... 215
23. 洋葱泥汁对蜈蚣蜇伤有效 ..... 216

