



老中医推荐的老偏方，注明出处，有据可查。

吃吃喝喝，涂涂抹抹，小毛病一扫光。

男女老少照顾到，居家必备一本全。



民间老偏方 解决大烦恼

采薇 编著 余瀛鳌 审订



中国纺织出版社

采薇 编著
余瀛鳌 审订

民间老偏方

解决大烦恼



图书在版编目 (CIP) 数据

民间老偏方：解决大烦恼 / 采薇编著. — 北京：
中国纺织出版社，2015. 1
ISBN 978-7-5180-0276-4

I. ①民… II. ①采… III. ①土方-汇编
IV. ①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第230199号

责任编辑：马丽平 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：12

字数：190千字 定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

老中医推荐的有效小偏方

每个都有据可查、有理可依

善用日常食材和点睛药材

厨房马上变身家庭小药房

只需吃吃喝喝、涂涂抹抹

就能缓解小病痛，解决大烦恼

让你更美、更健康

男女老少都能在本书中

找到适合自己的养生方



常见小毛病 偏方来帮忙

目录

12 感冒

葱米粥
姜糖苏叶饮
薄荷粥

14 咳嗽痰多

荸荠冰糖萝卜汤
梨糖饮
枇杷叶粥

16 咽喉痛

蜂蜜炖梨
鲜姜萝卜汁
荸荠粥
橄榄露

18 牙龈出血、肿痛

藕梨汁
菠菜荠菜汁
乌梅膏
芦根茶

20 口腔溃疡

萝卜鲜藕汁
野菊花饮
西瓜饮
蜂蜜贴

22 口臭

柠檬薄荷饮
桂花香口饮
茶叶除臭剂
牛奶饮

24 鼻炎

盐水洗鼻
葱白汁洗鼻
醋蒜汁熏鼻
玉兰花茶

26 头痛

天麻鱼头汤
神仙粥
芹菜红枣汤



28 伤食

鸡内金猪肚粥
金橘果酱
山楂糕

30 呕吐

橘皮粥
生姜粥
豆蔻炖猪肚

32 反胃

萝卜蜜煎
羊肉方
生姜韭菜牛乳汁

34 胃痛

砂仁陈皮鲫鱼汤
姜糖饮
小米粥

36 腹泻

益脾饼
八珍糕
马齿苋粥

38 便秘

芝麻粥
韭菜炒核桃
雪羹汤

40 失眠

龙眼红枣粥
红枣百合饮
酸枣仁粥

42 贫血

归芪鸡汤
当归羊肉羹
红枣花生饮

44 中暑

绿豆汤
西瓜番茄汁
荷叶粥

46 晕车、晕船

甘蔗生姜茶
姜片止吐方
橘皮止吐方
醋饮

48 脚气

鲤鱼羹
马齿苋汁
香豉酒

50 自汗、盗汗

浮麦甘枣饮
黑豆腐皮汤
红枣龙眼莲子饮

52 心悸

猪心枣仁汤
莲子粥
人参粥

54 水肿

茯苓饼
猪肝绿豆陈仓粥
赤豆鲤鱼汤



58 肤色黯沉

冰糖燕窝
太真红玉膏
七白膏

60 皱纹增多

蛋清除皱方
抗皱猪皮冻
栗子白菜

62 皮肤色斑

蜜茯苓去黑方
天罗美容水
醋蛋祛斑方
银杏消斑方

64 颜面憔悴

红颜酒
桃花茶
面黑令白膏

66 痤疮

夏红粉
绿豆海带粥
白芷甘草饮

68 皮肤瘢痕

芦荟美容液
马齿苋汁去瘢痕方
当归白芷灭瘢方
美玉消痕法

70 皮肤癣

葱蒜泥治牛皮癣方
乌梅饮
葶荠膏

72 扁平疣

薏米粥
杏仁治疣方
蒲公英治疣方
鲜丝瓜花治疣方

74 酒糟鼻

冬瓜治酒糟鼻方
芡白治酒糟鼻方
紫草治酒糟鼻方

76 手足皲裂

香蕉治手足皲裂方
银杏治手足皲裂方
莲藕治脚裂方
花椒治手足皲裂方

78 痱子

鲜黄瓜消痱子方
金银花治痱子方
冬瓜治痱子方
丝瓜叶治痱子方

80 白发枯发

鸡蛋清秀发方
黑豆粥
旱莲草秀发方

82 脱发

生姜生发方
香油生发方
松子油生发方
侧柏叶生发方

84 头皮屑

白芷去头屑方
陈醋治白屑方
大蒜治头屑方
菊花叶治头屑方

86 肥胖

荷叶山楂减肥茶
山楂菊花决明茶
海带绿豆汤

90 月经不调

四物调经茶
川芎调经茶
二花调经茶

92 月经先期

金针菜汤
益母木耳汤
藕汁饮

94 月经后期

当归生姜羊肉汤
墨鱼粥
山楂红糖水

96 月经先后无定期

党参炖乌鸡
月季花酒
陈皮茶

98 月经量少

双花调经酒
玫瑰膏
北芪炖乳鸽

100 月经量多

老藕炖猪肉
阿胶糯米粥
双耳粥

102 崩漏
(非经期出血)

枸杞叶炒鸡蛋
荸荠藕节汁
木耳红枣汤

104 痛经

艾叶粳米粥
桃仁粥
丹参红枣粥

106 闭经

当归红枣粥
桃花粥
益母鸡蛋汤

108 白带异常

莲子白果炒鸡蛋
女子白带方
赤白带下方
石榴浆

110 孕吐

砂仁蒸鲤鱼
麦冬粥
生姜葡萄汁
蔗姜二汁饮

112 胎动不安

阿胶鸡蛋羹
大全方
安胎鲤鱼粥

114 产后恶露不净

红枣小米粥
炮姜益母蛋
桃红煎

116 产后缺乳

花生炖猪蹄
通草排骨汤
黄芪鲫鱼汤

118 产后体虚

红枣乌鸡汤
羊肉面
小米蛋花粥

呵护成长 儿童保健小偏方



120 乳痈 (急性乳腺炎)

萝卜公英汤
蒲公英粥
紫苏陈皮粥

122 乳腺增生

丝瓜豆腐汤
夏枯草汤
陈皮海带粥

124 妇女燥郁

甘麦红枣汤
龙眼山药粥
百合莲子糯米粥

128 小儿风热感冒

白菜萝卜汁
梨渴粥
牛蒡粥
葛根粥

130 小儿伤暑

瓜皮荷叶饮
天生白虎汤
鸡蛋绿豆粥

132 小儿咳喘

小儿咳喘方
萝卜梨汁
罗汉果煎

134 小儿湿疹

赤豆荸荠粥
银花洗液
荷叶水洗液

136 小儿食积

消食饼
内金粥
白萝卜汤

138 小儿呕吐

姜汁牛乳饮
芦根粥
糖盐水

140 小儿腹泻

健脾粉
栗子糊
止泻蛋

142 小儿尿床

遗尿方
莲子芡实粥
莲子猪肚粥

144 小儿虫证

大葱汁香油
南瓜子粥
槟榔散
炒使君子

146 发育迟缓

花生胡桃仁粥
益智仁炖肉
榛蘑散

150 慢性支气管炎

虫草老鸭汤
银耳百合羹
蜜汁萝卜饮

152 腰腿痛

煮羊脊骨
烤羊腰
五加皮酒

154 耳聋眼花

枸杞猪腰汤
磁石肾粥
枸杞炒猪肝

156 健忘

鱼头豆腐汤
玉灵膏
核桃方
远志方

158 尿频尿多

覆盆子茶
芡实糯米粥
生山药酒

160 高血压

罗布麻茶
冰糖夏枯草
菊花粥

162 高血脂

洋葱葡萄酒
木耳豆腐汤
山楂菊花绿茶

164 糖尿病

玉米须猪胰汤
煎兔汤
冬瓜饮

166 胸闷胸痛

煮猪心
肉桂粥
山楂粥

168 癌症

紫菜汤
枸杞甲鱼汤
甘薯粥

170 老年皮肤瘙痒

红枣泥鳅汤
燕麦香蕉饮
黑芝麻核桃饮





174 慢性疲劳

参芪鸡肉粥
清蒸虫草鸽
洋参枸杞茶

176 烦躁抑郁

黄花肉丝汤
玫瑰茉莉茶
白梅花茶

178 目赤肿痛

桑菊绿茶
决明枸杞茶
枸杞叶茶

180 黑眼圈

枸杞猪肝汤
胡萝卜牛奶饮
海带薏米粥

182 慢性咽炎

胖大海甘草茶
旱芹蜜饮
橄榄茶

184 胁痛

沙参玉竹煲鸭汤
金橘露
玫瑰花茶
枸杞酒

186 脂肪肝

海带炖豆腐
山楂陈皮茶
木耳蘑菇汤

188 酒醉

葛花饮
葱豉煎
生梨柚子汁

190 阳痿、遗精

海参羊肉汤
醉虾
虫草补虚肉





第一章

常见小毛病

偏方来帮忙

日常生活中总会有头疼脑热、肠胃不适等小毛病
这些虽算不上大病，但也会让人很不舒服
其实，在中医典籍中有很多日常饮食的小偏方
不少小毛病通过适当调理就可以自愈
还有一些是基于体质问题而产生的身体不适
经常发作，很难治愈
小偏方可以起到改善体质、缓解不适的作用

感冒

感冒是指感受风寒或风热等外邪，以鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽、头痛、恶寒、发热为特征的一种病证，为常见的外感病之一。本病由于气候突变，寒温失调，以及疲劳过度，复因感受风寒或风热外邪，或兼暑湿、时行病毒导致卫表不和、肺失宣肃所致。主要有风寒证、风热证和暑湿证。本病轻者，可单用食疗方；重者，食疗可作为辅助治疗。本病食疗尤宜于孕妇、小儿及老年人感冒。

出处

《肘后方》

葱米粥

用法：每日1次，以发汗为度。

发汗解表，扶正祛邪，适用于风寒感冒恶寒重、发热轻者。

材料：大葱白2根，粳米50克，盐适量。

做法：

- ① 粳米淘洗干净；将大葱剥去外部老皮，取葱白部分，洗净，切成大段。
- ② 煮锅中倒入淘洗干净的精密，放入适量水，上火烧开后，撇去浮沫，调整火力使水始终处于小沸状态，煮15分钟后放入葱白段，续煮至粥稠，拣出葱白段，加入适量盐调味，搅匀即成。

小
细
节

大葱也可以取用连根葱白。粥煮熟后还可以加点醋，提高杀菌作用。



出处

《本草汇言》

姜糖苏叶饮

用法：趁热饮用。

发汗解表，温中和胃，适用于风寒感冒所致的恶寒发热、头痛、咳嗽、无汗或恶心呕吐、腹胀、胃痛。

材料：紫苏叶3~6克，生姜10克，红砂糖15克。

做法：

- ① 将生姜洗净，切丝，紫苏叶洗去尘垢，同倒入茶壶内。
- ② 用刚煮沸的水冲泡，加盖浸泡15分钟后，加入红糖搅匀即可饮用。



出处

《医余录》

薄荷粥

用法：早、晚温热服食。

疏风解表，清利头目，透疹，适用于风热感冒引起的头痛、发热、咽痛、目赤以及小儿麻疹不透等。

材料：干薄荷10克（或鲜薄荷30克），粳米60克，冰糖少许。

做法：

- ① 砂锅中放入干薄荷，加入适量水，小火煎煮15分钟，滤掉渣子，保留汤汁。
- ② 倒入淘洗干净的粳米，煮30分钟至粥稠，加冰糖融化即成。



咳嗽痰多

支气管炎是一种常见的呼吸道疾病，其主要症状是长时间的咳嗽、咳痰。慢性支气管炎多为内伤咳嗽，与长期空气污染、吸烟、体弱多病或急性支气管炎反复发作等原因有关，在我国北方秋冬季节及中老年人中高发。表现为天冷加重、天暖减轻，病程漫长反复，早晚咳嗽较剧烈，吐白色泡沫痰或伴有发热。急性支气管炎多为外感咳嗽，发病快，症状明显，如能及时对症治疗和调养，会很快痊愈，不再反复发作。

荸荠冰糖萝卜汤

用法：1日2次，连服数日。

适合阴虚燥咳、痰热咳嗽及呼吸道感染、扁桃体炎者。

材料：荸荠、白萝卜各100克，冰糖适量。

做法：

- ① 白萝卜去根和外皮，洗净，切片；荸荠去外皮，洗净，切片。
- ② 煮锅中放入荸荠片、白萝卜片，加适量水烧开，撇去浮沫改小火煮15分钟，放入冰糖煮融化即可。



小
细
节

这道汤也适合秋燥引起的咽干咳嗽，在雾霾天或空气污染时多喝一些，可以起到清肺作用。

出处

《中华养生
药膳大典》

梨糖饮

用法：2次分服，1日服完，连服3~5日。

润燥止咳，清热生津，适用于燥热咳嗽、咽干、口渴等症。

材料：鲜秋梨2个，冰糖30克。

做法：

- ① 将秋梨洗干净，带皮切成大块。
- ② 煮锅中放入秋梨块，加适量水烧开，撇去浮沫改小火煮30分钟，放入冰糖煮融化即可，晾凉后喝汤，吃梨。

小
细
节

梨最好带皮吃，但要清洗干净，用淡盐水泡5分钟就能彻底洗净，可放心吃。



出处

《老老恒言》

枇杷叶粥

用法：每日早、晚各1次。

清肺，降气，止咳，适用于肺热咳嗽，咳黄痰，也可用于胃热恶心、呕吐等。

材料：干枇杷叶9克，粳米60克，冰糖适量。

做法：

- ① 将枇杷叶装入纱布袋内，放入砂锅中，加水适量，煎煮20分钟，去掉药袋。
- ② 倒入淘洗干净的粳米，小火煮至粥稠，放入冰糖续煮融化即成。



小
细
节

这里用的是经过干制的枇杷叶，如果用鲜枇杷叶，用量可以加大到20克。