



TUJIE
PIANFANG MIFANG YANFANG

宋璐璐 牛林敬 王素霞 / 编著

偏方秘方验方

最实用的养生法

调养五脏、滋补气血、排毒养颜、增强体质、消除疲劳、防治百病



简单易学 一看就会做，小厨房中大功效

实用方便 不打针、少吃药，毒副作用少

高效快捷 一根大葱能治病，几块生姜是妙药

河北科学技术出版社

前言

中医偏方、秘方、验方是中医药的重要组成部分，是博大精深的中华医药宝库中的三朵奇葩。

偏方 说到偏方，很多人都觉得匪夷所思，还有的人会有一种望文生义的误会，认为偏方是“偏僻”地方才使用的方剂。其实之所以叫偏方，是因为多在民间以口口相传的形式存在，一般没被正式的医学典籍所收录，却能收到很好的治疗效果。如白萝卜汁治感冒头痛，白菜根菊花汤消暑退热……这些民间偏方简单易行，疗效显著，甚至很多偏方不花分文就能治好疑难杂症。

秘方 古称“禁方”，指秘传而不公开的药方。留传至今的秘方，久经实践的检验，其中不乏行之有效甚至药到病除的奇方、妙方。如烫火伤灵秘方，将白蔹根适量用洗米水摩涂伤处，日涂数次，对Ⅰ、Ⅱ度水、火烫伤有效。

验方 验方注重养生和治病除根的疗效，而且取材简便，价格低廉，简单易行，可谓养生治病领域的佼佼者。

为发扬中医养生文化，继承偏方、秘方、验方养生治病这一民族遗产，我们汇集了偏方、秘方、验方之精华，精心编写了这本《图解偏方秘方验方——最实用的养生法》。

本书以养生保健、疾病防治为纲，以方为主，精选了中医偏方、秘方、验方一千多条，内容涉及美颜塑体、日常保健、调理体质、常见病防治等，既有日常保健、常见病、多发病，又有疑难重症。所选方剂疗效可靠，针对性强，有较高的实用价值。

此外，本书在第四章对每一种的各种病症都做了简明的概述，然后对各种病症配有方剂，每条方剂又包括“原料”“制用法”“功效”等内容，可谓集各家医学之精华，成一家临证之特色。

本书在编写过程中，参考和引用了我国部分中医药学术杂志及相关公开发表的资料，由于条件有限，未能一一联系作者，在此我们深表谢意。

最后，希望我们精心收集的这些偏方、秘方、验方能为每个家庭的健康保驾护航，给每个家庭带来意想不到的惊喜，成为每个家庭必备的养生手册。

编者

目 录

第一章 “方”尚潮流，妙用方剂美颜塑体

- 润肤美白对症方 / 004
- 润发香发对症方 / 006
- 洁齿白牙对症方 / 008
- 祛斑洁面对症方 / 010
- 悦颜祛皱对症方 / 012
- 减肥瘦身对症方 / 014

第二章 日常保健，健体强身对症方

- 养心安神对症方 / 020
- 补血养血对症方 / 023
- 固肾益精对症方 / 025
- 健脾养胃对症方 / 027
- 疏肝理气对症方 / 029
- 止咳化痰对症方 / 030
- 清热败火对症方 / 032
- 利尿泻下对症方 / 033
- 祛风化湿对症方 / 035
- 温里祛寒对症方 / 036

活血化瘀对症方 / 038

聪耳明目对症方 / 039

益智健脑对症方 / 042

紧张抑郁对症方 / 045

解酒止呕对症方 / 047

第三章 偏颇体质，调理体质对症方

气虚型体质对症方 / 052

阴虚型体质对症方 / 054

阳虚型体质对症方 / 057

痰湿型体质对症方 / 059

气郁型体质对症方 / 061

血瘀型体质对症方 / 063

湿热型体质对症方 / 065

特禀型体质对症方 / 067

第四章 疾病防治，方剂对症祛百病

内科常见病对症方 / 072

感冒 / 072

发热 / 074

咳嗽 / 076

支气管炎 / 078

哮喘 / 082

肺炎 / 084

肺结核	/ 088
呃逆	/ 092
呕吐	/ 094
消化不良	/ 096
胃痛	/ 098
胃炎	/ 100
胃下垂	/ 103
胃、十二指肠溃疡	/ 105
腹泻	/ 107
便秘	/ 109
肠炎	/ 111
脂肪肝	/ 113
肝炎	/ 115
肝硬化	/ 119
胆石症	/ 123
高脂血症	/ 125
高血压	/ 127
低血压	/ 129
动脉硬化	/ 133
冠心病	/ 135
糖尿病	/ 139
肥胖症	/ 141
风湿性关节炎	/ 145
类风湿关节炎	/ 147
贫血	/ 151
神经衰弱	/ 153

失眠 / 157

癫痫 / 159

中风 / 163

膀胱炎 / 167

肾结石 / 169

急性肾炎 / 171

慢性肾炎 / 173

外科常见病对症方 / 177

痔疮 / 177

脱肛 / 181

肛裂 / 183

破伤风 / 185

烧烫伤 / 189

慢性阑尾炎 / 193

妇科常见病对症方 / 195

痛经 / 195

月经不调 / 199

子宫脱垂 / 201

子宫颈炎 / 203

白带增多症 / 205

阴道炎 / 207

盆腔炎 / 209

宫颈糜烂 / 211

缺乳 / 213

急性乳腺炎 / 215

男科常见病对症方 / 217

- 阳痿 / 217
- 遗精 / 219
- 早泄 / 221
- 性欲低下 / 223
- 附睾炎 / 225

儿科常见病对症方 / 227

- 小儿厌食 / 227
- 小儿咳嗽 / 229
- 小儿感冒发热 / 231
- 小儿腹泻 / 233
- 小儿痢疾 / 235
- 小儿夜啼 / 237
- 小儿遗尿 / 239
- 儿童多动症 / 241
- 小儿消化不良 / 243
- 小儿鹅口疮 / 245
- 小儿流涎症 / 247

皮肤科常见病对症方 / 249

- 疖子 / 249
- 冻疮 / 251
- 痤疮 / 253
- 湿疹 / 255
- 脱发 / 257
- 鸡眼 / 259

白癜风 / 261

癣 / 263

梅毒 / 265

带状疱疹 / 267

尖锐湿疣 / 269

五官科常见病对症方 / 271

耳鸣 / 271

耳聋 / 273

鼻炎 / 275

咽喉炎 / 277

牙痛 / 279

口疮 / 281

口臭 / 283

失音 / 285

沙眼 / 287

青光眼 / 289

老年性白内障 / 291

骨伤科常见病对症方 / 293

肩周炎 / 293

骨质增生 / 295

腰椎间盘突出症 / 297

腰肌劳损 / 299

软组织损伤 / 301

腰腿疼 / 304

颈椎病 / 306

足跟痛 / 308



TUJIE PIANFANG MIFANG
YANFANG
(最实用的养生法)



第一章

“方”尚潮流，妙用方剂美颜塑体

爱美是人的天性。走在大街上的许多女性，都会对护肤及化妆说得头头是道，甚至越来越多的男性也加入了这一行列。其实，中医偏方、秘方、验方在美颜塑身方面也有很好的疗效。下面，让我们看一下这些小小方剂在润肤美白、润发香发、洁齿白牙、祛斑洁面、悦颜祛皱、减肥瘦身方面发挥的妙用吧！



- ◎ 润肤美白对症方
- ◎ 润发香发对症方
- ◎ 洁齿白牙对症方
- ◎ 祛斑洁面对症方
- ◎ 悦颜祛皱对症方
- ◎ 减肥瘦身对症方



润肤美白对症方



云母粉增白

【原料】云母粉、杏仁各30克。

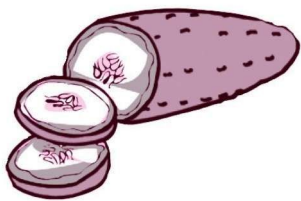
【制用法】杏仁汤浸去皮、尖，将药细研，入银器中，以黄牛乳拌，略蒸过，夜卧时涂面，第二日清晨以浆水洗去。

【功效】可使面部白净润泽。



黄瓜白面液

【原料】黄瓜1个。



黄 瓜

【制用法】洗净，切成两瓣，捣取其汁，涂搽面部，10分钟后洗去。每日2次。

【功效】润肤白面。用治面部黑斑。



瓜蒌瓢增白

【原料】瓜蒌瓢150克，甜杏仁50克，猪肚1具。

【制用法】杏仁用热水浸泡去皮、尖，猪肚洗净煮熟，将3种药共研如膏，每夜涂之。

【功效】美白、滋润皮肤，消除色素沉着、黑斑等。



米醋洗面嫩肤

【原料】米醋适量。

【制用法】先用香皂或洗面奶洗脸，再用加醋的温水洗脸，然后用清水洗干净。常洗有效。洗脸时要紧闭双眼，以免伤害眼睛。

【功效】养颜嫩肤。用治皮肤粗糙。



冬瓜子仁洁白

【原料】冬瓜子仁50克，桃仁40克，白杨皮20克。

【制用法】3味捣末，饭后服，每次6~9克，每日3次。

【功效】令面光泽洁白。用治面与手俱黑。



冬瓜润肤白面

【原料】冬瓜1个。

【制用法】去青皮，肉、瓢、子均用。瓜肉切片，以酒1升半、水1升，同煮烂，用竹筛滤去渣，再以布滤过，熬成膏，入蜜500毫升再熬，稀稠得所，以新棉再滤过，用瓷器盛。用时取栗子大，以唾液调涂面上。

【功效】润肤白面。用治颜面不洁，苍黑无华。



蜂蜜醋养颜嫩肤

【原料】蜂蜜、醋各20毫升。

【制用法】将上2味加温开水冲服。日服2~3次，久服效佳。

【功效】养颜嫩肤。用治皮肤粗糙、黝黑。



甘油米醋养颜嫩肤

【原料】甘油1份，米醋5份。

【制用法】先将以上2味混合，涂擦皮肤。每日2~3次，久涂有效。

【功效】养颜嫩肤。用治皮肤粗糙、黝黑。



薏仁浸醋祛斑增白

【原料】薏苡仁300克，醋500毫升。

【制用法】先将薏苡仁浸于米醋中，密封10日后即成。每日服醋液15毫升。

【功效】祛斑增白。用治面部皮肤色素沉着。



陈醋蛋清面膜润肤增白

【原料】鸡蛋1枚，陈醋适量。

【制用法】先将鸡蛋浸于陈醋中72小时，待蛋壳变软后取出

鸡蛋，取蛋清备用。每晚用软毛刷将蛋清均匀涂于面部，次日早晨用温水洗净。

【功效】润肤增白，除皱。用治面部黑斑、消除粉刺。

润发香发对症方



桂圆肉乌发容颜

【原料】龙眼肉、大枣各10克，莲子15克，粳米50克。

【制用法】以四物共煮成粥，每日2次，连服15~30日。

【功效】气血双补，乌发荣颜。



何首乌乌须乌发

【原料】何首乌20克，枸杞子15克，大枣6枚，鸡蛋2枚。

【制用法】将药物与鸡蛋同煮至熟，去药渣后食蛋饮汤。每

日1剂，连服10~15日。

【功效】滋阴补肾，有乌须发之效。



猪胆润发生辉

【原料】猪胆1具。

【制用法】取猪胆汁倾入水中，以水洗头。

【功效】清热祛风，润发生辉，洗发后，自然如漆光泽。



桑葚黑芝麻乌发

【原料】桑葚子（或桑

叶)、黑芝麻粉、蜂蜜各适量。

【制用法】取适量桑葚子或桑叶洗净，晒干，研末与4倍的黑芝麻粉拌匀，贮存于瓶中；用时取桑麻粉适量，加入蜂蜜，揉成面团，再分成约10克重的小丸。每日早、晚各服1丸。

【功效】乌发养发。

黑豆雪梨乌发

【原料】黑豆30克，雪梨1~2个。

【制用法】将梨切片，加适量水与黑豆一起放锅内旺火煮开后，改微火烂熟。吃梨喝汤，每日2次，连用15~30日。

【功效】滋补肺肾，为乌发佳品。

菟丝子乌发美发

【原料】菟丝子、茯苓、黑芝麻各15克，白莲肉10克，紫珠米100克，食盐适量。

【制用法】将以上药物洗干

净，与紫珠米放锅内，加适量的水，在旺火上煮开后，移至微火上煮成粥，加少许食盐食用。

【功效】滋阴补肾，乌发美发。

芝麻乌发

【原料】黑芝麻、白糖各适量。



黑芝麻

【制用法】将黑芝麻洗净晒干，用文火炒熟，碾磨成粉，配入等量白糖，装到瓶中，随时取食。早、晚用温水调服2羹匙。也可冲入牛奶，豆浆或稀饭中随早点食用，或做馅蒸糖包，也可作芝麻盐烧饼。

【功效】养血润燥，补肝肾，乌须发。



杏仁润发生辉

【原料】杏仁、乌麻子各适量。

【制用法】2味共捣，以水煎滤取汁。

【功效】用之沐发，可治头发不润。

洁齿白牙对症方



盐小苏打洁齿白牙

【原料】食盐、小苏打各等份。



盐

【制用法】将食盐、小苏打调成牙膏，每周用1~2次。

【功效】使牙齿洁白。



浓茶漱口爽口洁齿

【原料】茶叶（红、绿、花茶均可）。

【制用法】开水冲泡，以浓为佳。漱口。

【功效】去油污，爽口腔，除杂滓。可使口腔清爽，提神醒脑。



白矾除烟黄白牙

【原料】白矾适量。

【制用法】研细末，用牙刷蘸此粉刷牙。

【功效】除烟黄，白牙。



陈醋除牙垢、牙结石

【原料】老陈醋1瓶。

【制用法】每晚刷牙前，含半口食醋，让醋在口腔里蠕动