

图书在版编目(CIP)数据

最实用的老偏方/良石编著. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2012. 8

ISBN 978-7-5375-5375-9

I. ①最… II. ①良… III. ①土方—汇编 IV.  
①R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第197229号

## 最实用的老偏方

良石 编著

---

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

印 刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 20.75

字 数: 280千字

印 次: 2012 年 10月第 1 版

2012 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 32.80 元

---

## 前言

现在，很多人都感觉“就医难，用药贵”，这是一个让我们无奈的现实。那么，对于我们普通老百姓来说，有没有一种简便、省钱且易行的方法治病保健呢？答案是肯定的，那就是选用经过验证的民间老偏方。

我国的中医药学博大精深，至今已流传几千年，由此给我们后人留下了许许多多神奇实用的老偏方。这些在民间一直流传的偏方不但简单易行，疗效显著，而且方便实用，能够让普通老百姓花小钱治大病，有时不花分文也能治好疑难杂症，行西医所不能行之事。

本书汇集了古今上千种有效的偏方、秘方，很多偏方经过多次验证，效果奇佳。作者经过精挑细选，整理出这套对大众健康极有帮助的偏方大全。本书从普通人的视角出发，以疾病发生在人体的不同部位为线索，以患者口述治病经历加偏方集锦的模式来介绍治疗各种疾病的实用老偏方。本书所选材料务求做到老百姓常见常用，方法简单易操作，可应用于日常生活和保健。

这本书汇集中华医学民间智慧精华，是您健康生活的必备之书。您拥有了本书，一定会百病不愁，健康长寿！

编者

## 第一篇 身体主要部位常见病实用老偏方

### 第一章 心脏病老偏方

1. 海带松可治冠心病 //004
2. 长命包子防治冠心病 //005
3. 蜂蜜首乌丹参汤治冠心病 //006
4. 适量饮酒可预防冠心病 //006
5. 香蕉茶防治冠心病 //007
6. 水蛭九香虫等治冠心病 //008
7. 党参黄芪等治冠心病 //008
8. 安神补心汤（丸） //009
9. 玫瑰花烤羊心补心安神 //010

### 第二章 肝脏病老偏方

1. 三草煎剂治疗急性病毒性肝炎 //012
2. 泥鳅治疗急性慢性肝炎 //012
3. 白丁香治黄疸 //013
4. 益肾清解汤治慢性乙型肝炎 //014
5. 甜瓜蒂保肝退黄治肝炎 //015
6. 鲫鱼红小豆治肝硬化腹水 //015
7. 葱白外用治肝腹水 //016
8. 西瓜疗法治多种腹水 //017
9. 猪胆绿豆丸治肝硬化腹水 //018
10. 甲鱼炖大蒜治疗肝硬化腹水 //019
11. 芫菁子治黄疸型肝炎 //020
12. 猪肝珍珠草汤防治肝炎 //020

### 第三章 肺脏病老偏方

1. 吸蒜气治疗肺结核 //022
2. 百合蜜治结核病 //022
3. 羊苦胆方促结核灶钙化 //023
4. 玉米须冰糖治肺结核之咳血 //023
5. 四汁丸治肺癆 //024
6. 蒲公英等治矽肺 //025



- |                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| 7. 扶本抗癆汤（丸）治疗肺结核 //025 | 12. 云母膏治肺癰 //029    |
| 8. 猪肝白芨粉治肺结核 //027     | 13. 腊八蒜治肺癰 //029    |
| 9. 蛋壳蛋黄治浸润型肺结核 //027   | 14. 猪肺萝卜汤清热补肺 //030 |
| 10. 鳗鲡大蒜治肺结核 //027     | 15. 石上柏桔梗治矽肺 //031  |
| 11. 南瓜藤汤治肺结核病 //028    | 16. 萝卜三汁治矽肺 //031   |

#### 第四章 肾脏病老偏方

- |                               |                         |
|-------------------------------|-------------------------|
| 1. 消风散治疗急性肾炎 //034            | 5. 复方地肤子汤治疗急性肾炎 //037   |
| 2. 加味黄芪粥治肾炎 //034             | 6. 白茅根益母草等治肾炎 //037     |
| 3. 二白汤治肾炎 //035               | 7. 蜈蚣鸡蛋为主综合治疗慢性肾炎 //038 |
| 4. 五白汤治疗急慢性肾炎及<br>肾病综合征 //036 | 8. 宣肺利水治肾炎 //039        |
|                               | 9. 茯苓四物汤治疗慢性肾炎 //040    |

#### 第五章 胃病老偏方

- |                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| 1. 白砂糖水治中虚脘痛 //044   | 9. 番薯藤治急性肠胃炎 //049     |
| 2. 土豆粥治胃脘隐痛不适 //044  | 10. 羊肉秫米粥开胃健脾 //050    |
| 3. 炖猪肚治胃脘隐痛 //045    | 11. 龙眼核治急性胃肠炎 //051    |
| 4. 洋白菜粥治胃脘拘急痛 //046  | 12. 西洋参等治胃下垂 //051     |
| 5. 山楂丸开胃助消化 //046    | 13. 黄芪首乌治胃下垂 //052     |
| 6. 枣树皮红糖汤汁治肠胃炎 //047 | 14. 清胃散治胃及十二指肠溃疡 //053 |
| 7. 牛肉砂仁汤健脾开胃 //048   | 15. 煨猪肚温中和胃治溃疡 //054   |
| 8. 梅连平胃汤治胃肠炎 //048   | 16. 洋白菜汁治胃溃疡疼痛 //055   |

#### 第六章 肠道病老偏方

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| 1. 黑芝麻治便秘 //058      | 5. 益气润肠治习惯性便秘 //061 |
| 2. 香蕉蘸黑芝麻治大便秘结 //058 | 6. 大蒜头治腹泻不止 //062   |
| 3. 生花生仁治便秘 //059     | 7. 苹果汤润肠胃 //062     |
| 4. 升润法治疗虚证便秘 //060   | 8. 橘枣饮治消化不良 //063   |



- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| 9. 秫米枣丸治腹痛腹泻 //064   | 15. 炮姜粥治腹泻 //068      |
| 10. 烤馒头治胃酸腹泻 //065   | 16. 焦黄米糕消宿食止腹泻 //069  |
| 11. 焦米粥宜脾胃止泄泻 //065  | 17. 野菊花灌汤剂治肠炎 //069   |
| 12. 山药大枣粥治慢性腹泻 //066 | 18. 归芍莱菔汤治肠道疾病 //070  |
| 13. 莱菔山楂粥治急性腹泻 //067 | 19. 苦参液灌肠治慢性结肠炎 //071 |
| 14. 野鸡肉馅馄饨治泄泻 //067  |                       |

## 第七章 鼻科病老偏方

- |                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| 1. 黄柏方疗鼻窦炎 //074    | 7. 苍耳油方治鼻炎 //077       |
| 2. 辛夷花散塞鼻治鼻窦炎 //074 | 8. 生姜苏叶葱白治慢性鼻炎 //078   |
| 3. 丝瓜藤消炎通络 //075    | 9. 祛风宣肺汤治鼻炎 //079      |
| 4. 蜂房治急性鼻窦炎 //076   | 10. 葱须蔓荆子疏风通窍治鼻炎 //079 |
| 5. 辛夷苍耳白芷治鼻窦炎 //076 | 11. 桂枝白芍治过敏性鼻炎 //080   |
| 6. 外用蒜液治鼻炎 //077    | 12. 杏仁苏叶治过敏性鼻炎 //081   |

## 第八章 眼病老偏方

- |                          |                         |
|--------------------------|-------------------------|
| 1. 硼砂冰片祛淤明目 //084        | 7. 车前子黄连治沙眼干涩隐痛 //087   |
| 2. 蒲公英治流行性结膜炎 //084      | 8. 胆矾白矾瓦松治沙眼涩痛 //088    |
| 3. 当归尾赤芍治过敏性结膜炎 //085    | 9. 生熟地治老年性白内障 //089     |
| 4. 大黄公英车前子治结膜炎目赤红肿 //086 | 10. 石决明治老年性白内障 //089    |
| 5. 谷精草决明子治沙眼 //086       | 11. 人参白术茯苓治老年性白内障 //090 |
| 6. 灯心草祛湿明目 //087         | 12. 黄精珍珠母治白内障 //091     |

## 第九章 耳病老偏方

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 核桃肉补肾益精治耳鸣 //094   | 5. 橘树叶治中耳炎 //096      |
| 2. 丝瓜络银珠治化脓性中耳炎 //094 | 6. 露蜂房枯矾方祛湿解毒 //097   |
| 3. 蛇蜕方治中耳炎 //095      | 7. 夏枯草治急性化脓性中耳炎 //097 |
| 4. 硼砂川黄连治化脓性中耳炎 //096 | 8. 蜗牛方治中耳炎 //098      |

9. 轻粉大黄治急性化脓性中耳炎 //099
11. 冰连散治疗化脓性中耳炎 //100
10. 耳疳散治慢性化脓性中耳炎 //099
12. 生地冰片治中耳炎 //101

## 第十章 口腔疾病老偏方

1. 过路黄治牙痛 //104
2. 蜂房鸡蛋治牙痛 //104
3. 万年青治龋齿牙痛 //105
4. 骨碎补玄参治肾虚型牙痛 //105
5. 独头蒜煨熟治风虫牙痛 //106
6. 韭菜根花椒治龋齿痛 //107
7. 夏枯草桑根治牙龈红肿 //107
8. 固齿散治疗牙周炎 //108
9. 引火散风汤治疗牙痛 //108
10. 生熟地治牙痛 //110

## 第十一章 皮肤病老偏方

1. 紫丹饮治痤疮 //112
2. 丹紫黄白汤治痤疮 //113
3. 蟾蜍汤治荨麻疹 //114
4. 艾叶酒治荨麻疹 //114
5. 大蒜治金钱癣症 //115
6. 三叶甘草液治皮肤溃疡 //116
7. 豆腐皮治瘙痒 //116
8. 醋蒜治神经性皮炎 //117
9. 大黄芒硝冰片治皮肤病 //117
10. 猪胆汁治脂溢性皮炎 //118
11. 四黄液治皮肤感染 //119
12. 润肤止痒液 //119
13. 祛风止痒汤治皮肤瘙痒 //120
14. 蛇床子散治皮肤瘙痒 //121
15. 十全大补汤加味治荨麻疹 //122
16. 程氏秘方治荨麻疹 //123
17. 黄芪桂枝汤治荨麻疹 //123

## 第十二章 骨骼疾病老偏方

1. 葛根白芍等治颈椎病 //126
2. 全当归细辛等治颈椎病 //126
3. 桂枝加葛根汤治疗颈椎病 //127
4. 葛根丹参等治颈椎病 //128
5. 全蝎蜈蚣等治颈椎病 //129
6. 外用胫骨止痛酒治骨质增生症 //130
7. 川芎末醋调外敷治骨质增生 //131
8. 威灵仙穿山甲等治骨质增生 //132
9. 威灵苡蓉汤（丸）治足跟骨质增生及老年骨关节炎疼痛 //132

10. 身痛逐淤汤加味治坐骨神经痛 //133
11. 乳香粉治坐骨神经痛 //134
12. 杜仲等治坐骨神经痛 //135
13. 鸡血藤等治坐骨神经痛 //135
14. 猪肉炖沙参治风湿痛 //136
15. 醋熏法治疗关节炎 //137
16. 乌梢蛇甘草等治颈椎病 //138
17. 壁虎散治骨质增生 //138

## 第十三章 外科疾病老偏方

1. 米醋治外科炎症 //142
2. 蒲公英糊剂治蛇头疔 //142
3. 豆蛋糊疗痈疽 //143
4. 五倍子治疔肿 //144
5. 土鳖川芎治软组织损伤 //144
6. 梔黄酒治软组织损伤 //145
7. 少林发散法治疗软组织损伤 //146
8. 三六九软膏治疗软组织损伤 //147
9. 活血止痛膏治软组织损伤 //148
10. 生梔子石膏治软组织损伤 //148
11. 茜草根大黄土鳖虫治软组织损伤 //149
12. 大黄姜等治跌打损伤 //149
13. 川乌草乌等治跌打损伤 //150
14. 土鳖虫血竭三七治软组织损伤 //151
15. 消肿止痛膏治软组织损伤 //151
16. 消淤止痛膏治软组织损伤 //152
17. 猪蹄甲治烧烫伤 //153
18. 鲜牛奶治灼伤 //154
19. 外用蘑菇粉治烫烧伤 //154

## 第二篇 不同人群的实用老偏方

### 第一章 养护中老年人的老偏方

1. 花椒蛋治高血压 //158
2. 醋浸花生米治高血压、降血脂 //158
3. 玉米须煎饮治高血压、降血脂 //159
4. 金银菊花汤治高血压 //160
5. 向日葵叶汤降血压 //160
6. 泽泻混合并用汤治高血压 //161
7. 肉桂吴茱萸等外敷治高血压 //162
8. 鲜西红柿治高血压 //163
9. 中药敷贴涌泉穴治疗高血压 //163
10. 松花蛋淡菜粥用治高血压 //164
11. 龙胆硫黄粉治高血压 //165
12. 猪脑炖枸杞补虚治高血压 //165
13. 西瓜皮草决明汤降血压 //166
14. 菊槐绿茶饮治高血压 //167



15. 白矾治痰厥和高血压 //167
16. 拌菠菜海蜇解头痛面赤 //168
17. 滋肾蓉精丸治疗肾虚型糖尿病 //169
18. 萝卜汁治轻、中型糖尿病 //170
19. 黑木耳扁豆治糖尿病 //171
20. 冷水茶治糖尿病 //171
21. 煮玉米粒治糖尿病 //172
22. 常食南瓜治糖尿病 //173
23. 双耳汤软血管降血脂 //173
24. 黑芝麻桑葚糊降低血脂 //174
25. 海带绿豆汤常饮降血脂 //175
26. 消脂丸治疗高脂血症 //175
27. 冬青子治高脂血症 //176
28. 常食猕猴桃防癌降血脂 //177
29. 首乌泽泻汤治高脂血症 //178
30. 甲鱼骨髓汤治肾虚 //178
31. 五香驴肉补气血安心神 //179
32. 淡菜泡酒改善人体血液循环 //179
33. 兔肉煨山药补益脾胃 //180
34. 香菜熘肥肠补虚止血 //181
35. 南烛饭仙家养身之法 //181
36. 红烧甲鱼滋阴益气 //182
37. 桃仁酱爆鸡益精血壮筋骨 //183
38. 炙羊心治心气惊悸郁结不乐 //184
39. 返老还童茶延年益寿 //184

## 第二章 强壮男性的老偏方

1. 肝胆丸治阳痿 //188
2. 当归牛尾汤治阳痿 //188
3. 白羊肾羹填精髓 //189
4. 锁阳鸡治男子早泄 //190
5. 肾鞭汤治见色流精 //191
6. 五倍子治早泄 //191
7. 知柏三子汤（丸）治早泄 //192
8. 炸麻雀治早泄 //193
9. 川红丹参汤治睾丸痛 //193
10. 生姜治睾丸痛 //194
11. 淫羊藿蛇床子等治不射精 //195
12. 双补固精丸治遗精 //195
13. 龙骨粥固精止遗 //196
14. 加减七子散治男性不育症 //197
15. 冬蛤生精饮治无精子症 //198
16. 补肾填精方治不育症 //199
17. 参芪大黄等治尿频症 //200

## 第三章 滋养女性的老偏方

1. 养血调经膏治月经不调 //202
2. 葵花盘止崩漏 //202
3. 牡丹甜糕治月经不调 //203
4. 荔枝香附行气止痛 //204

5. 丝瓜络艾叶治痛经 //205
6. 红糖山楂鲜姜散止痛 //205
7. 向日葵子治痛经 //206
8. 柴胡白芍治痛经 //206
9. 活血止痛汤（丸）治痛经 //207
10. 小茴香治疗各型痛经 //208
11. 辣椒根方治功血 //209
12. 芹菜大戟治痛经 //209
13. 荔枝茴香苏木酒散寒止痛经 //210
14. 刺梨根治疗寒证痛经 //211
15. 野油菜治闭经 //211
16. 桑葚红花治闭经 //212
17. 闭经疏养汤治疗功能性闭经 //213
18. 墨鱼猪肉补虚止带 //214
19. 向日葵梗或根荷叶治带下 //215
20. 荞麦粉蛋清治带下病 //215
21. 六神丸外用治滴虫性阴道炎 //216
22. 三黄粉治阴道炎 //217
23. 鬼针草洗剂治疗阴道炎 //218
24. 柳叶粉等治外阴湿疹 //219
25. 地锦草等治外阴湿疹 //220
26. 芒硝治倒经 //220
27. 珍珠母液治倒经 //221
28. 蒲氏老年血崩汤治疗阴道出血 //222
29. 川黄柏等治宫颈糜烂 //223
30. 鱼腥草油膏治宫颈糜烂 //223
31. 泥鳅土豆外敷治乳痈 //224
32. 何首乌等治女性更年期综合征 //225
33. 白芍等治女性更年期综合征 //225

#### 第四章 呵护儿童的老偏方

1. 加味杏苏散治小儿风寒感冒 //228
2. 葱豉泥治小儿风寒感冒 //228
3. 薏膏汤治疗小儿夏季高热 //229
4. 葛根汤治小儿发热 //230
5. 大柴胡汤治疗小儿高热 //231
6. 外敷方治肺炎 //231
7. 新医散治小儿肺炎 //232
8. 加味升麻葛根汤治疗小儿  
病毒性肺炎 //233
9. 绵茵陈板蓝根等治小儿肝炎 //234
10. 马兰车前草等治小儿肝炎 //235
11. 白菰等治小儿细菌性痢疾 //236
12. 外敷药治小儿泄泻 //236
13. 止泻敷脐散治小儿腹泻 //237
14. 茴香肉桂散敷脐治婴幼儿腹泻 //238
15. 白鲜皮等治小儿湿疹 //239
16. 丹参等治小儿湿疹 //240
17. 半乌白汤治疗婴儿湿疹 //240
18. 小米治尿布疹 //241
19. 大或小飞扬治婴儿湿疹 //242
20. 斐氏方治疗婴儿黄疸 //242
21. 昙花茶治婴幼儿哮喘症 //244



22. 理痰汤治疗婴幼儿哮喘症 //244
23. 陈醋大蒜糊治流行性腮腺炎（疳腮） //245
24. 疳腮散治疳腮 //246
25. 腮腺炎膏治疳腮 //247
26. 地龙白糖浸液治腮腺炎 //247
27. 黄杖散治腮腺炎 //248
28. 红黄白膏治疳腮 //249
29. 黄瓜霜治扁桃体炎 //250
30. 柴胡注射液治疗疳腮 //250
31. 红小豆蛋清治疳腮 //251
32. 荸荠预防麻疹并发症 //252
33. 活鸡敷胸解毒透疹 //253
34. 芝麻秆糯米粥治荨麻疹 //253
35. 核桃梨汁治百日咳 //254
36. 牛胆汁治百日咳 //255
37. 大戟芫花等治百日咳 //255
38. 白芥子面粉治小儿支气管炎 //256
39. 鹅梨汤治小儿哮喘性支气管炎 //257
40. 桂枝加龙骨牡蛎汤治疗小儿支气管哮喘 //258
41. 桃花散治支气管炎 //259
42. 疳积散外敷内关穴治疗小儿疳积 //259
43. 吴茱萸椒矾散治小儿厌食 //260
44. 怀山药等治小儿厌食 //261
45. 皂荚治厌食 //262
46. 鸡内金芡实等治厌食症 //262
47. 健脾开胃散治疗小儿厌食症 //263
48. 五香姜醋鱼治厌食症 //264
49. 梔杏膏治小儿厌食 //265
50. 消化膏治小儿厌食 //266
51. 菟丝子等治佝偻病 //267
52. 虾皮蛋羹预防小儿佝偻病 //268
53. 陈皮丁香等治佝偻病 //268
54. 龙骨粉治佝偻病 //269
55. 草决明炒扁豆等治小儿脾虚 //270
56. 党参黄芪等治重症小儿营养不良 //270
57. 知母黄柏粉治婴幼儿绿便 //271
58. 外敷方治小儿疝气 //272
59. 填脐丁香散治小儿疝气 //272
60. 疝气汤治小儿疝气 //273
61. 脱肛外治方 //274

## 第五章 女性美容养颜老偏方

1. 冬瓜祛斑美容 //276
2. 红小豆花可消除雀斑 //276
3. 黑砂糖增白祛斑 //277
4. 消石灰外敷治黑斑 //278
5. 四白香绿粉治黑斑 //279
6. 鲜姜汁涂液消炎祛狐臭 //279
7. 莲藕方驻颜轻身 //280
8. 容颜不老方 //281

9. 核桃大豆汤永葆面部红润 //281
10. 核桃绿皮染发方 //282
11. 乌发丸治少年白发 //283
12. 南烛膏黑发驻颜 //284
13. 饭前水果减肥法 //284
14. 生地黄生黄芪等可减肥 //285
15. 大腹皮冬瓜皮等减肥 //286
16. 松树皮丸美容香身 //287
17. 浓茶漱口爽口洁齿 //287
18. 香草浴液香身爽体 //288
19. 杏仁蛋清美面消斑 //289
20. 可口乌梅方消黑痣 //289
21. 牛奶和橄榄油拯救脆弱皮肤 //290
22. 米糠助皮肤恢复光泽 //291
23. 晒后皮肤，柠檬来帮忙 //292
24. 病后皮肤活力的恢复 //293

## 第六章 孕产妇的老偏方

1. 消瘀散治宫外孕 //296
2. 宫外孕外敷方 //297
3. 固肾保孕汤治疗先兆流产 //297
4. 摄护胎元饮治疗习惯性流产 //298
5. 母鸡黄米粥治习惯性流产 //300
6. 玉米嫩衣治习惯性流产 //300
7. 专保小产膏保胎 //301
8. 安胎膏治习惯性流产 //301
9. 安奠二天汤加味治疗习惯性流产 //302
10. 谷子汤治产后感冒发烧 //303
11. 蚕豆壳治产后风 //304
12. 胎盘鳖肉治恶露不净 //304
13. 梨汁人乳治产后小便不通 //305
14. 鲫鱼治产后臂痛抽搐 //306
15. 山药汤治产后大喘大汗 //306
16. 生黄芪等治产后便秘 //307
17. 补血汤加味治疗产后便秘 //307
18. 醋熏治产妇血晕 //308
19. 催产膏催产 //309
20. 乌梅等催产 //309
21. 猪肉汤催生保胎 //310
22. 糯米稻草汤临产催生 //311
23. 大麻子催产方 //311
24. 黑芝麻僵蚕等治缺乳 //312
25. 红小豆治缺乳 //312
26. 生麦芽回乳 //313
27. 神曲蒲公英回乳 //314
28. 狗头散治不孕症 //314
29. 调经种子汤治不孕 //315
30. 嗣子汤治疗不孕症 //316
31. 通任种子汤加味治阻塞性不孕 //316
32. 逐淤疏通方治输卵管阻塞致不孕症 //317
33. 当苏散治胎位不正 //318



# 最实用的老偏方



第一篇

身体主要部位常见病  
实用老偏方

# 老偏方

老中医不说，却一直在用的老偏方

## 第一章 心脏病老偏方



## 1 海带松可治冠心病

史某某，男，56岁，身体偏胖，常年患高血压、高脂血症、冠心病，他经常发生心绞痛，一直用治疗冠心病的西药，没有多少作用，在医学杂志上发现海带松治冠心病的方子，服用半年，去医院检查以上病症均消失。

〔方 剂〕浸发海带200克，香油适量，绵白糖、精盐少许。

〔制用法〕先将浸软泡发洗净的海带放入锅内煮透捞出，再用清水洗去黏液，沥干水分后，即可把海带摆叠好切成细丝。然后在锅内放入香油，油七成热时，把海带丝稍加煸炒，盖上锅盖，略经油炸，揭开锅盖继续焙炸。当海带发硬、松脆时，便捞出沥去余油入盘，加入绵白糖、精盐拌匀即可食用。

〔功 效〕软坚化痰，利水泄热。对于预防高脂血症、高血压、冠心病、血管硬化等均有一定的作用。

### 贴心提示

（1）海带别名昆布、江白菜，生长在海底的岩石上，形状像带子，含有大量的碘质，中医入药时叫昆布，被称为“碱性食物之冠”，海带是一种营养价值很高的蔬菜。

（2）常食海带，对冠心病有辅助疗效。海带中含有大量的碘，有防止脂质在动脉壁沉着的作用，能使人体血管内胆固醇含量显著下降。海带中含有大量的多不饱和脂肪酸EPA，能使血液的黏度降低，减少血管硬化。因此，常吃海带能够预防心血管方面的疾病。

（3）需要注意的是，海带性寒，脾胃虚寒者忌食。甲亢患者不要吃海带。孕妇、乳母不宜吃过多海带。

## 2 长命包子防治冠心病

王大妈，50岁，患有冠心病多年，一直治疗无效，经《老年杂志》介绍长命包子一方，该方多次试用，效果理想，王大妈说值得推广。

〔方 剂〕马齿苋、韭菜各等份，葱、姜、猪油、酱油、盐、鸡蛋、食用油、味精各适量。

〔制用法〕将马齿苋、韭菜分别洗净，阴干2小时，切碎末。将鸡蛋炒熟弄碎。然后将马齿苋、韭菜、鸡蛋拌在一起，加上精盐、酱油、食用油、味精、葱、姜末为馅，和面制成包子，放在笼里蒸熟食用。

〔功 效〕清热祛湿，凉血解毒。可防治老年人的冠心病，常吃能使人延年益寿，故有“长命包子”之美称。

### 贴心提示

（1）马齿苋为马齿苋科一年生草本植物。该种为药食两用植物，全草供药用。韭菜有一个很响亮的名字叫“壮阳草”，还叫草钟乳、起阳草、长生草，又称扁菜。

（2）马齿苋中含有丰富的脂肪酸，能使血液黏度下降，促使血管扩张，可以预防血小板聚集、冠状动脉痉挛和血栓形成，从而起到防治心脏病的作用。韭菜具健胃、提神、止汗固涩、补肾助阳、固精等功效。

（3）孕妇，尤其是有习惯性流产者，应禁止食用马齿苋，马齿苋有堕胎的功能。便秘者可以多吃韭菜，能润肠通便。但是腹泻者注意，如果吃多的话，有加重的可能。



### 3 蜂蜜首乌丹参汤治冠心病

王某某，男，66岁，患有冠心病多年，经朋友介绍一个偏方蜂蜜首乌丹参汤，后来常服用此方，冠心病痊愈。

[方 剂] 蜂蜜25克，首乌、丹参各25克。

[制用法] 先将2味中药水煎去渣取汁，再调入蜂蜜拌匀，每日1剂。

[功 效] 益气补气，强心安神。治冠状动脉粥样硬化性心脏病。

#### 贴心提示

(1) 蜂蜜是一种天然食品，味道甜蜜，对妇、幼特别是老人更具有良好保健作用。蜂蜜对某些慢性病还有一定的疗效。常服蜂蜜对于心脏病、高血压等都有良好的辅助医疗作用。

(2) 中药何首乌直接切片入药为生首乌，用黑豆煮汁拌蒸后晒干入药为制首乌。首乌具有降血脂与抗动脉粥样硬化的作用。

(3) 糖尿病患者要少食用蜂蜜，孕妇慎用丹参。

### 4 适量饮酒可预防冠心病

黄某某，男，76岁，黄先生一直有一个好习惯，那就是平时喝一点葡萄酒和白兰地，这个习惯他坚持了很多年，黄先生周围有很多同龄人，他们的的心脏都不太好，但是黄先生却一直没有发现冠心病。

[方 剂] 葡萄酒或白兰地（以低度酒为限）。

[制用法] 每天用餐时适量酌饮。

[功 效] 预防冠心病。