

中医传统疗法大全

小偏方 治百病。

王启才◎编著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(C I P)数据

小偏方治百病 / 王启才 编著. - 西安: 西安交通大学出版社, 2013. 11
(中医传统疗法大全)
ISBN 978-7-5605-5839-4

I. ①小… II. ①王… III. ①土方—汇编
IV. ①R289.2
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 282881 号

书 名 小偏方治百病
编 著 王启才
责任编辑 李 晶 张雪冲

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/24 印张 14.25 字数 252 千字
版次印次 2014 年 2 月第 1 版
书 号 ISBN 978-7-5605-5839-4/R·395
定 价 35.00 元

读者购书、书店填货、如发现印装质量问题,请通过以下方式联系、调换。
订购热线:(010)64925278
读者信息:medpress@126.com

版权所有 侵权必究

内容简介

偏方,指医疗价值极高,对某些病证具有独特疗效的方剂。它虽取自民间,却是历代相传,经久不衰的中华医学瑰宝。它操作方便、价格低廉、疗效显著。

你相信吗?一根大葱就能治疗鼻渊,一块生姜就能防治感冒,一杯白开水就能止住打嗝,刚摘下的绿叶就能使痫证患者马上苏醒……可见,偏方虽“小”却有着不可估量的功效,许多偏方甚至不花分文就能治好疑难杂症。

本书收录偏方几百条,可治疗不同病证近百种。每种病证,均有数条偏方,无论你有无医学知识,一看就懂,一用就灵,人人读后都可成为“家庭养生保健师”。

前言

在我国传统医学的宝库中,独具特色的偏方占有极其重要的位置。它至今已经流传了几千年,长久以来,偏方在治病救人方面起着非常大的作用,有些时候,偏方还能够治愈医学上无法解释和治疗的疑难杂症。具体说来,偏方的优势有以下几点:

其一,偏方虽然来自民间,但它是我国人民经过几千年的积累、数万次的验证而逐渐传承下来的治病良方,安全性和有效性都很高。

其二,偏方中所用到的材料价格低廉,且方便快捷,很容易获得。如治疗感冒用到的生姜、大葱等,用于祛斑美容的桃花、冬瓜子等,有助于解酒的柿子、菱角等,治疗脱臼的月季花等,这些都是很容易获得的材料。

其三,偏方使用起来非常便捷,不需要繁琐的步骤。如有足跟痛的患者,只要把双脚放在加热过的陈醋中,足跟痛就可以得到有效的缓解与治疗;打嗝时,只要喝一些山楂水,就可以很快止嗝;咳嗽时,吃一些雪梨百合汤,就可以达到清心、润肺、止咳的功效。

综上所述,我们编撰了这本《小偏方治百病》,以满足广大读者对偏方治疗的需求。书中收录了多种治病偏方、秘方、良方,针对日常生活中的常见问题给予极具针对性的指导与治疗,让您不再为生病、看病而愁,轻轻松松摆脱病患的困扰,重回健康状态。

在内容的编撰上,本书系统地分为五官疾病、皮肤疾病、消化系统疾病、泌尿生殖系统疾病、呼吸系统疾病、循环系统疾病、神经系统疾病、保健养生美容等部分,对于一些常见外伤和急症也多有涉及。针对每种病症我们都推荐了多种偏方,每个偏方都详细地介绍了具体的材料、用量、操作步骤、使用方法等。可以说,拥有了本书,您就等于拥有了一本易学易做,实用可靠的偏方典籍,让您成为自己和家人的“家庭保健医师”。

小偏方治百病

怎么能使百姓生活中必备的医学科普,既“科”又“普”,既权威又通俗,一直是健康科普书需要解决的问题,而这,也是这套书的特色:本套丛书的写作者都有着权威的专业背景,有着丰富的临床经验,加上对读者、乃至观众接受能力的充分了解,足以使这套书,能深入浅出,能将深奥学问的解释接地气,而这,也是我在这里向大家推荐这套书的理由。

第一章 五官疾病

口臭	2
牙痛	6
面瘫	10
近视	14
眼疲劳	17
红眼病	21
沙眼	25
鼻窦炎	28
过敏性鼻炎	32
鼻出血	35
鼻渊	38
酒糟鼻	41
耳聋	44
耳鸣	47
口干	50

第二章 皮肤疾病

头皮屑	53
少白头	56
青春痘	58
扁平疣	61
汗斑	64
疮疖	66
老年斑	70
黄褐斑	74
白癜风	80
牛皮癣	84
脚气	90

第三章 消化系统疾病

便秘	94
----------	----

小偏方治百病

腹泻	99
消化性溃疡	102
慢性胃炎	105

第四章 泌尿生殖系统疾病

肾结石	111
阳痿	117
早泄	121
慢性前列腺炎	125
肾虚	130
性功能下降	137
痛经	139
白带异常	145
外阴瘙痒	149
产后缺乳	152
妊娠呕吐	157
乳头皲裂	162

第五章 呼吸系统疾病

感冒	166
哮喘	174
咳嗽	178
咽炎	182

第六章 循环系统疾病

中风	187
冠心病	190
心悸	193



高血压	197
低血压	200

第七章 神经系统疾病

焦虑症	204
抑郁症	207
偏头痛	210
失眠	215

第八章 外伤

烧烫伤	220
腰痛	222
擦伤	225
扭伤	226
脱臼	229

足跟痛	231
甲沟炎	233

第九章 急症

打嗝	236
晕车晕船	241
醉酒	245
中暑	250

第十章 保健养生美容

风湿性关节炎	257
贫血	262
记忆力减退	268
腰椎间盘突出症	274
护肝养肝	281

小偏方治百病

免疫力低下	285
疲劳	290
肥胖	294
美发乌发	299
美白	305

祛斑	309
去皱	313
润肤	317
抗衰老	321
排毒	326

第一章 五官疾病

口臭

口臭,又名“臭息”,是指口中经常散发出难闻口气,常影响人的正常生活。主要表现为口内出气秽臭,常伴有牙龈肿痛、消化不良、烦躁等症。中医认为,导致口臭的原因是由感邪火,虚火郁结,成胃积热,污秽瘀积于体内,或者胃阴虚,而致秽浊之气上逆而出。

1 荔枝粥

【组成】干荔枝 5~7 枚,糯米 50 克。

【做法】干荔枝、糯米同入锅,加水,大火煮开后转小火,煮至粥烂为止。

【用法】晚餐食用,连吃 3~5 日为一疗程。

【功效】温阳益气,生津养血,适用于口臭、老人五更泻者。

2 红茶桂花汤

【组成】桂花 2~3 克,红茶 1 克。

【做法】先将桂花加水 150 毫升,煮开后,再

加红茶煮开,关火即可。

【用法】每日 1 剂。

【功效】散瘀止痛,芳香辟秽,解毒,用于治疗牙痛、口臭、痢疾等。

3 凉拌莴笋叶

【组成】莴笋叶 800 克,酱油、醋、白糖各 10 克,香油 5 克。

【做法】新鲜的莴笋叶洗净,放入开水中焯一下,取出后除去水分,待凉后,切成丝,放入盘中,浇上酱油、醋、白糖和香油,搅拌均匀即可。

【用法】日常食用。

【功效】泻火、除臭,用于治疗口臭。

4 芦根冰糖饮

【组成】芦根(鲜、干均可)50克,冰糖适量。

【做法】干芦根先以水浸泡2小时。将浸泡好的干芦根或者鲜芦根加水小火煎汤30分钟,加冰糖搅拌均匀即可。

【用法】每日1次,早晨空腹饮用,连服1周。

【功效】清火解毒,用于治疗口臭。

5 浓茶

【组成】茶叶3克。

【做法】将茶叶用开水冲泡,待5分钟后即可饮用。

【用法】用口含漱,每日十余次。

【功效】收敛、杀菌、消炎、利尿、防腐,用于治疗口臭。

6 茶树根汤

【组成】茶树根30克。

【做法】将茶树根切片,加适量水煮沸,待15

分钟后即可。

【用法】每日1剂。

【功效】泻火、清胃、除臭,用于治疗口臭。

7 薄荷甘草饮

【组成】薄荷15克,甘草3克,绿茶1克。

【做法】将上述三种材料混合后放入锅中,加水,文火煎10分钟即可。

【用法】温饮,少量多次。每日1剂。

【功效】辛凉散热、芳香辟秽,用于治疗口臭、中暑、扁桃体炎。

8 甘草蜜丸

【组成】甘草3克,川芎6克,丁香9克,白芷15克,蜂蜜适量。

【做法】将前四味药磨成细末,混合均匀,再加入蜂蜜调和,制成丸状。

【用法】早晚各1次。

【功效】辟秽除臭,用于治疗口臭。

9 藿香菖蒲煎

【组成】藿香叶 9 克，石菖蒲 3 克。

【做法】将上述两种材料放入锅中，加水，以文火煎成汤状。

【用法】分两次含服，每日 1 剂。

【功效】散瘀止痛、解毒，用于治疗口臭、痢疾等。

10 细辛豆蔻汁

【组成】细辛 3 克，白豆蔻 6 克。

【做法】将两种材料捣碎后放入锅中，加水煎，成汤状时，用滤网过滤，取其汁。

【用法】每日含漱数次。

【功效】清胃、除臭，用于治疗口臭。

11 香芹

【组成】香芹 1 根。

【做法】将香芹去枝、叶，洗净，切成小片备用。

【用法】把香芹片放在嘴里咀嚼。

【功效】除臭，治疗口臭。

12 黄连水

【组成】黄连 6 克，白糖 20 克。

【做法】将黄连放入杯中，加入 100 毫升白开水，再加入白糖，浸泡至水温时即可。

【用法】每日早晚各 1 次。

【功效】治疗口臭。

13 甘草香菜汁

【组成】苹果 1 个，甘草 30 片，香菜 20 根，蜂蜜适量。

【做法】将苹果洗净，切成块，香菜洗净，连同甘草共放入砂锅中，放入两碗半水，以文火煎成一碗。弃渣取其汁，待稍凉后调入蜂蜜即可。

【用法】每日 1 次，连服 5 日。

【功效】治疗口臭。

14 藿香苍术汤

【组成】藿香 15 克，苍术 10 克，冰片 1 克。

【做法】将前两种材料放入锅中，加入适量水，以文火煎至药液 500 毫升时，加入冰片，待其溶化即可。

【用法】用药液漱口，每日 3~4 次。

【功效】治疗口臭。

15 橘皮饮

【组成】橘皮 30 克。

【做法】将橘皮洗净，切碎后放入锅中，加入适量水煎 30 分钟。

【用法】代茶饮。

【功效】芳香辟秽，用于治疗口臭。

16 豆蔻高良姜汤

【组成】豆蔻、高良姜各 10 克。

【做法】将上述两种材料同放入锅中，加入

500 毫升水，武火煮沸后，转文火再煮 20 分钟。

【用法】每日 2 次。

【功效】清火除臭，用于治疗口臭。

17 母丁香

【组成】母丁香 1 粒。

【做法】将母丁香洗净备用。

【用法】将母丁香粒含在口中，可频繁使用。

【功效】除臭生香，用于治疗食物碎渣腐烂引起的口臭。

18 凉拌莴笋

【组成】莴笋、酱油、味精、香油各适量。

【做法】将莴笋去皮、洗净，切成片，先加入盐拌匀，再调入酱油、味精和香油，搅拌均匀即可。

【用法】日常食用。

【功效】治疗口臭。

牙痛

牙痛是一种非常常见的疾病,表现为牙齿疼痛、牙龈红肿,遇到冷热刺激加重,严重时甚至引起面部肿胀。

引起牙痛的原因有很多,大致有外感风邪,胃火炽盛,肾虚火旺,虫蛀牙齿等,要根据不同的情况来对待。

1 生姜

【组成】 生姜 1 块。

【做法】 将生姜切成片备用。

【用法】 牙疼时将生姜片咬在痛处,可重复使用。

【功效】 止牙痛。

【用法】 将烤热的大蒜迅速放在牙痛处,压几分钟。

【功效】 治疗过敏性牙痛、牙周炎、牙髓炎等。

3 鲜马齿苋

【组成】 鲜马齿苋适量。

【做法】 将鲜马齿苋洗净备用。

【用法】 将马齿苋嚼碎,使其汁浸渍痛处。

【功效】 化肿消炎,用于治疗牙龈红肿、风火牙痛等。

2 大蒜

【组成】 大蒜适量。

【做法】 将大蒜在火上烤热。

4 花椒韭菜根

【组成】韭菜根 10 个，花椒 20 粒，香油少许。

【做法】将韭菜根、花椒粒洗净，共捣碎，混合均匀，加香油调成泥状。

【用法】清热泻火，止牙痛。

5 仙人掌汤

【组成】仙人掌 30 克。

【做法】小心将仙人掌去刺、皮后，洗净，放入锅中，加入适量水，文火煮沸，20 分钟后关火。

【用法】喝汤，吃仙人掌，一次服完。

【功效】治疗各种牙痛。

6 冰糖水

【组成】冰糖 100 克。

【做法】将冰糖放入锅中，加入一碗水，煮至冰糖溶化，只剩半碗水时即可。

【用法】每日 2 次。

【功效】清热润肺，主治虚火上升引起的牙痛。

7 鸭蛋牡蛎粥

【组成】咸鸭蛋 2 个，干牡蛎肉 100 克，大米适量。

【做法】将咸鸭蛋剥皮后，打成碎块，同干牡蛎、大米一起放入锅中，加入适量水，武火煮开后，转文火，煮至米粒软烂即可。

【用法】每日 1 次，连吃 2~3 天。

【功效】治疗虚火牙痛。

8 韭菜鸭蛋汤

【组成】韭菜 100 克，咸鸭蛋 2 个，盐 9 克。

【做法】将上述材料，加水放入锅中，同煮成汤。

【用法】空腹，一次服完。

【功效】清热消炎，可治疗各种牙痛，尤其对风火或风寒引起的牙痛疗效最佳。

9 雍菜根汤

【组成】雍菜根 200 克，醋 250 毫升。

【做法】将雍菜根洗净、切碎，与醋同放入锅中，加适量水煎成汤。

【用法】待凉后，以汤漱口，可多次使用。

【功效】消炎止痛，用于治疗龋齿牙痛。

10 石膏白芷汤

【组成】生石膏 30 克，白芷、生地黄、川芎各 12 克，生甘草、川黄连、牡丹皮各 10 克。

【做法】将上述材料共放入锅中，加入适量水，以火煎成汤即可。

【用法】每日 1 剂，分 2~3 次服用。

【功效】治疗各种牙痛。

11 石膏知母升麻汤

【组成】知母、石膏、升麻各 10 克，细辛 4 克。

【做法】将上述材料共放入锅中，加适量水，以火煎成汤。

【用法】每日 2 次。

【功效】清胃泻火，消肿止痛。

12 白菜根汁

【组成】白菜根 1 个。

【做法】将白菜根洗净，剁成碎末，再将剁好的白菜根末用纱布挤压，取其汁。

【用法】左边的牙痛，将白菜根汁滴入左耳；右边的牙痛，则将汁液滴入右耳。

【功效】散风清热，用于治疗风火牙痛。

13 地骨皮茶

【组成】地骨皮 50 克。

【做法】将地骨皮放入锅中，加适量水，以火煮成浓茶。

【用法】代茶饮。

【功效】治疗上火牙痛。

14 花椒酒

【组成】花椒 15 克，白酒 50 毫升。

【做法】把花椒浸泡在白酒内，待 10~15 天后，过