

偏方

是
最好的医生

★家庭好医生★生活好向导

【食物食疗与偏方】

雷子◎编著

治慢性病良方 取玄参15克、麦冬15克、桔梗15克、

中医古籍出版社

加減运用：胸悶憋气，胸阳痹阻较甚者，加瓜蒌、薤白；心痛剧烈，加丹参10克、桂枝10克、炙甘草10克、麦门冬10克、川芎10克、五味子10克、延胡索10克、土鳖虫烘干研成细末，水3碗，入釜中先煎半小时，纳诸药煎至一服再煎服。冠心病、养心汤、太子参10克、茯神茯苓10克、薏苡仁10克、



【食物食疗与偏方】 雷子◎编著

偏方

是
最好的医生

★家庭好医生★生活好向导

发：黑芝麻、核桃仁、韭菜等均具有美发、乌发的作用。
白。将韭菜、大葱适量洗净，切段，加酒爆炒，佐餐食用。
多屑。∞ 香身：将松树皮（第二层白皮）500克、肉桂50克、冬瓜仁200克、研末，加入枣泥1出，蜂蜜500克调为蜜丸，如枣大小，每日早晚各
丸。长期服用可美容香身。用鲜竹叶、桃树皮（第二层白皮）以1：1比例加
煮汤，用此沐浴。可解汗臭、除秽气，有香身爽体功效。用香草煮汤
使人身香气不散用生姜50克洗净、切片、捣烂，入红糖50克水煎，趁热服
，每次50—100ml，服后盖被见微汗为好。可散寒，治疗小儿风寒感冒



责任编辑:朱定华
封面设计:亿点印象

图书在版编目(CIP)数据

食物食疗与偏方/雷子编著. —北京:中医古籍出版社,2006.5

ISBN 7-80174-427-6

I. 食… II. 雷… III. 食物疗法—验方
IV. R24.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 024922 号

食物食疗与偏方

偏方是最好的医生

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京市兆成印刷有限责任公司印刷

2006 年 5 月第一版 2006 年 5 月第一次印刷

787×960 毫米 20 开 45 印张 480 千字

印数:0001~5000 册

ISBN 7-80174-427-6/R·425

全套定价:68.40 元(本册定价:22.80 元)

前 言

中华传统医药，博大精深，源远流长。而流传下来的偏方更可谓浩如瀚海，繁如星辰，虽历经五千年而不衰。之所以流传千古，必有其神奇绝妙之处。比如一颗大葱可治百病；一块生姜就能将感冒治好；一块陈皮就能止呕吐；一片绿叶能将昏迷的羊癫疯患者立即苏醒；少许艾叶可治腹泻，也可治便血、吐血、风湿性关节炎、习惯性流产、月经过多、皮肤瘙痒、慢性支气管炎等多种疾病，以至西方医学家拍案叫绝，称誉“中国偏方是世界上的奇迹”、“中国的国宝”。

偏方就是指药方的药味量不多，甚至一味原料，就能对疾病产生良好的医治和预防作用。而这些偏方的原料来源又遍布四周，随处可见。费用低廉，甚至不需分文，就可将一些疑难杂病治好。这些特点，绝对是西洋药品所不能替代的。

为了能够及时解决人们日常生活中出现的疾病隐患，也为了让中华医药学经典得到完美的再现，更好的发掘民间偏方的神奇疗效，我们组织有关人员编写了这本《偏方是最好的医生》。本书的编写以“切于实用、灵验奇效”为宗旨，以治疗疑难杂病、多发病、常见病、慢性病为主，并将这些病的症状、病因、特点、中医辨证论治法以及每一种病



前言

是
最
好
的
医
生

的配方、制用法、功效等都做了系统的分析,条目清晰、简明扼要,极便于家庭查阅和中医药工作者的学习参考、对症施治。

我们期待这本《偏方是最好的医生》能深入到每个家庭,成为一部寻常百姓家庭防病治病、养生保健的必备读物。需要说明的是,我们说偏方单方用之得当,有很好的疗效,但并不等于偏方单方能包治百病,当病情危重,不能仅靠偏方单方;或者服用偏方单方后疗效不明显甚至加重,都应该看医生或请医生指导。由于笔者水平有限,书中错误和疏漏之处难免,敬祈广大读者朋友不吝赐教,以待再版时修正,在此表示衷心的感谢。

编 者

于北京中医药大学

目 录

第一章 内 科

一、感 冒	1
二、发 热	4
三、咳 嗽	7
四、哮 喘	11
五、支气管炎	16
六、肺结核	20
七、高血压病	24
八、低血压	29
九、冠心病	31
十、心绞痛	33
十一、其他心血管疾病	35
十二、动脉硬化	37
十三、呕 吐	39
十四、胃 炎	42
十五、胃下垂	49
十六、胃、十二指肠溃疡	51
十七、胃 疼	54
十八、呃 逆	56
十九、消化不良	57
二十、痢 疾	60
二十一、便 秘	62
二十二、腹 泻	65
二十三、肝 炎	67
二十四、肝硬化	69
二十五、急性胆囊炎	71
二十六、慢性胆囊炎	73



目 录

是	二十七、胆石症	74
最	二十八、肺 炎	76
好	二十九、肺气肿	80
的	三十、胸膜炎	82
医	三十一、急性肾炎	84
生	三十二、慢性肾炎	86
	三十三、肾结石	89
	三十四、肾病综合征	91
	三十五、膀胱炎	93
	三十六、阳 痿	95
	三十七、遗 精	100
	三十八、早 泄	103
	三十九、性欲低下	106
	四十、糖尿病	108
	四十一、肥胖症	113
	四十二、头 痛	115
	四十三、眩 晕	118
	四十四、失 眠	121
	四十五、神经衰弱	124
	四十六、中 风	126
	四十七、癫 痫	130
	四十八、贫 血	133
	四十九、风湿性关节炎	137
	五十、类风湿性关节炎	139

第二章 外 科

一、痔 疮	143
二、脱 肛	146
三、肛 裂	148
四、疝 气	150
五、疮 瘍	152
六、疔 疮	153
七、疥 疮	155

八、颈淋巴结结核	157	是
九、急性乳腺炎	158	最
十、附睾炎	160	好
十一、慢性阑尾炎	162	的
十二、破伤风	164	医
十三、烧烫伤	166	生

第三章 妇 科

一、痛 经	170
二、月经不调	173
三、闭 经	175
四、子宫脱垂	177
五、子宫颈炎	180
六、白带增多症	182
七、阴道炎	185
八、盆腔炎	187
九、宫颈糜烂	188
十、产后恶露	189
十一、缺 乳	191
十二、回 乳	194
十三、产后诸症	195
十四、避 孕	196
十五、女子不孕	198

第四章 儿 科

一、小儿厌食	201
二、小儿惊厥	203
三、咳 嗽	205
四、小儿感冒发热	207
五、痢 疾	209
六、小儿夜哭	211
七、小儿腹泻	213



目 录

是	八、遗 尿	215
最	九、鹅口疮	217
好	十、小儿流涎症	218
的	十一、佝偻病	220
医	十二、儿童多动症	222
生	十三、新生儿黄疸	224
	十四、消化不良	225

第五章 五官科

一、沙 眼	228
二、青光眼	229
三、老年性白内障	231
四、耳 鸣	232
五、耳 聋	234
六、鼻 炎	236
七、咽喉炎	238
八、牙 痛	239
九、牙周病	242
十、口 疮	243
十一、口 臭	246
十二、失 音	247

第六章 皮肤科

一、痱 子	249
二、冻 疮	251
三、痤疮	253
四、湿 疹	255
五、脱 发	257
六、白 发	259
七、鸡 眼	261
八、雀斑	262
九、癣	264

十、白癜风	268	是
十一、梅 毒	270	最
十二、尖锐湿疣	271	好
十三、带状疱疹	273	的

医
生

第七章 美容科

一、减肥轻身方	276
二、润肤白面方	277
三、润发香发方	280
四、洁齿白牙方	282
五、祛斑洁面方	283
六、悦颜去皱方	285

第一章 内科

一、感冒

感冒俗称“伤风”，四季均可发病。多因气候冷暖失常，风邪病毒侵袭人体所致。引起头痛、发热、鼻塞、流涕、喷嚏、恶寒、四肢酸痛、无汗、咽痒不适、痰稠、咳嗽、口渴、咽痛等症状。依据所感外邪和症状的不同，感冒又可分为风寒、风热、暑湿等证候。风寒者舌苔白、脉浮紧或浮缓、流涕、恶寒、发热等；风热者恶风、头痛、咽痛、舌苔黄、鼻涕黄、舌尖发红、脉象浮数；暑湿者（夏季多见）头胀痛、沉重、鼻塞、少汗、胸闷、舌苔腻、脉象濡数。流行性感与感冒相似，但全身症状较重，具有很强的传染性和流行性，是由流感病毒所引起的急性呼吸道传染病，是感冒的一种。本病好发于冬、春季节，常可造成人群流行。由于流感病毒有多种类型，因此，患一种类型的流感后，仍可以再患其他类型的流感。通常分为风寒感冒和风热感冒。患病后病人主要有发热、头痛、身痛、疲倦无力、咳嗽、咽痛、流鼻涕、打喷嚏等症状。少数病人可并发病毒性肺炎和病毒性心肌炎。

1. 葱姜豆豉治伤风感冒

【配方】葱白 5 根，姜 1 片，淡豆豉 20 克。

【制用法】用砂锅加水一碗煎煮。趁热顿服，然后卧床盖被发汗，注意避风寒。

【功效】解热透表，解毒通阳。用于感冒初起，症见鼻塞、头痛、畏寒、无汗等。



生 姜

2. 大白萝卜汁治感冒头痛

【配方】大白萝卜。

【制用法】将大白萝卜洗净，捣烂取汁。滴入鼻内，治各种头痛；



是 饮用，治中风。

最 【功 效】治感冒头痛、火热头痛、中暑头痛及中风头痛等。

好的 3. 干白菜根汤治感冒

医 【配 方】干白菜根 1 块，红糖 50 克，姜 3 片。

生 【制用法】加水共煎汤。日服 3 次。

【功 效】清热利尿，解表。治风寒感冒。

4. 口含生大蒜治感冒

【配 方】生大蒜 1 瓣（去皮）。

一 【制用法】将蒜瓣含于口中，生津则咽下，直至大蒜无味时吐掉，连续 3 瓣即可奏效。

【功 效】辛温解表，解毒杀菌。用于感冒初起，症见鼻流清涕、风寒咳嗽等。

5. 红糖乌梅汤治感冒发热

【配 方】乌梅 4 个，红糖 100 克。

【制用法】加水共煮浓汤。分 2 次服。

【功 效】解表散寒，发汗退热。治感冒，症见发热、畏寒等。

6. 西瓜番茄汁治夏季感冒

【配 方】西瓜、番茄各适量。

【制用法】西瓜取瓤，去子，用纱布绞挤汁液。番茄先用沸水烫，剥去皮，去子，也用纱布绞挤汁液。二汁合并，代茶饮用。

【功 效】清热解毒，祛暑化湿。治夏季感冒，症见发热、口渴、烦躁、小便赤热、食欲不佳、消化不良等。

7. 米醋预防流感

【配 方】米醋不拘量。

【制用法】米醋加水适量，文火慢熬，在室内烧熏约 1 小时。

【功 效】消毒杀菌。有预防流行性感冒、脑膜炎、胆囊炎之功效。

8. 苏叶生姜汤治风寒感冒

【配 方】生姜 5 片，苏叶 30 克。

【制用法】水煎服。

【功 效】用治风寒感冒。



苦 瓜

9. 苦瓜汤预防流感

【配 方】苦瓜适量。

【制用法】水煎服。

【功 效】预防流感。

10. 大蒜汁塞鼻孔预防流感

【配 方】大蒜适量。

【制用法】捣汁。棉球蘸汁，塞入鼻孔。

【功 效】预防流感。

11. 竹叶柴胡汤治流感

【配 方】竹叶柴胡 15 克。

【制用法】用根或全草入药，水煎服，日 3 次，每日 1 剂。

【功 效】治感冒、流感。散寒解表，泻肝火，退热效果好。

12. 苦瓜瓢治流感

【配 方】苦瓜数个

【制用法】取瓢熟服。

【功 效】治流感。

13. 麻豆菜治流感

【配 方】绿豆 30 克，麻黄 9 克。

【制用法】将绿豆与麻黄，用水淘洗一下，放入锅内加水烧开，撇去浮沫，改用小火煮至豆花开，饮汁。

【功 效】治流感。

14. 问荆桂枝汤治流感

【配 方】问荆 6 克，桂枝 3 克，杏仁 4.5 克，甘草 3 克。

【制用法】水煎服。

【功 效】用治流行性感冒。

15. 大蒜捣汁治流感

【配 方】大蒜 6 克，食盐少许。

【制用法】捣烂，温开水冲服。每日 1~2 次，连服数日。

【功 效】用治流感。

注：阴虚火旺者忌服。

16. 大蒜捣烂敷脐孔、足心治流感

【配 方】大蒜适量。

【制用法】捣烂。敷脐孔和足心涌泉穴。

【功 效】用治流感。

17. 杨树白皮汤治流感

【配 方】白杨树内白皮 200 克。

【制用法】水煎服。每天当茶饮。

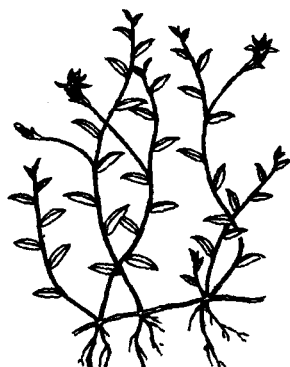
【功 效】用治流感。

18. 半边莲治流感

【配 方】半边莲 3 克。

【制用法】晒干研细末，温开水调服。

【功 效】用治流感。



半边莲

二、发 热

发热指体温超过正常的现象，可由多种疾病引起。中医分为外感性发热和内伤性（非感染性）发热。前者发病急快、病程短，热势重（ 39°C 以上），常由风、寒、暑、燥、火、湿六大淫邪之气或疫毒感染所致；后者起病慢、病程缓长，大多为间歇性低热 37°C 左右，经常因恶性肿瘤、血液病、结缔组织病、变态反应，中枢神经调节失常等所致。高热时可先有畏寒或寒战，发热时心率和呼吸加快，伴有头痛、头昏，甚至谵妄、昏迷、幼儿抽搐、热退时出汗。发热类型有稽留热、回归热、波浪热、弛张热、间歇热、双峰热、周期热及不规则热等。

中医认为外感热多由六淫、疫疠等外邪侵袭引起，有表证、里证，半表半里证之分。表证为畏寒、怕风、头痛、鼻塞等，治宜发表解热；里证常见壮热并伴烦躁、口渴、腹满胀痛、便秘、泄痢等，治宜清里除热；半表半里证见寒热往来、胸胁痞满、口苦咽干等，治宜和解。若邪气入于营分、血分，则出现高热并伴以各症，治宜清凉解毒、凉血开窍；内伤发热宜甘温除热；阴虚多为低热或潮热，并有虚烦、盗汗、面赤升火、消瘦等，治宜滋阴消热等。

1. 白菜根菊花消暑退热

【配 方】大白菜根 3~5 个，菊花 15 克，白糖适量。

【制用法】将大白菜根洗净、切片，与菊花共同水煎，加白糖趁热饮服，盖被取汗。

【功效】消暑退热。适用于夏令暑湿发热。

2. 金银花大青叶治疗发热

【配方】金银花 15 克，大青叶 10 克，蜂蜜 50 克。

【制用法】将金银花和大青叶水煎 3~5 分钟后去渣，在汤液中加入蜂蜜搅匀饮用。热重不退者 1 日可服 3~4 剂。

【功效】疏散风热。用于外感风热，发热较重者。

3. 鸭跖草治外感性高热

【配方】鸭跖草 30 克，马鞭草、威灵仙各 20 克，柴胡 12 克，青蒿 10 克。

【制用法】水煎服。

【功效】治外感性高热。

4. 大青叶治外感性高热

【配方】大青叶、板蓝根各 30 克，羌活、独活各 8 克，桔梗 10 克。

【制用法】水煎服。

【功效】治外感性高热。

5. 枸杞根治感染型发热

【配方】枸杞根 30 克，何首乌 20 克，胡黄连 10 克。

【制用法】水煎服。

【功效】治外感性感染高热。

6. 白酒治高热不退

【配方】白酒 500 毫升

【制用法】以毛巾蘸酒，擦胸及背部。

【功效】治高热不退。

7. 荆芥苏叶茶散寒退热

【配方】荆芥 10 克，苏叶 10 克，生姜 10 克，茶叶 6 克，红糖 30 克。

【制用法】将前 3 味切细，与茶叶一同放入容器内用开水冲泡，并密闭容器，少顷再将冲泡的药液加入红糖，置大火上煮沸。趁热饮下，



大青叶

是盖被取汗。剩余的药当茶冲饮。

【功效】解表发汗，散寒退热。用于外感风寒发热。

8. 山白菊根汤治感冒发热

【配方】山白菊根、一枝黄花各 9 克。

【制用法】水煎服，频饮。

【功效】用治感冒、发热。

9. 大青根汤治感冒发热

【配方】大青根 60 克。

【制用法】水煎服。日服 2 次。

【功效】用治感冒发热。

10. 山藿香汤治感冒发热

【配方】山藿香 45 克。

【制用法】水煎服，频饮。

【功效】用治感冒发热、咳嗽。

11. 山丹根汤治感冒高热不退

【配方】大山丹干根 15 克。

【制用法】水煎服，频饮。

【功效】祛风寒。用治感冒，症见高热不退。



藿香

12. 板蓝根汤治流感发热

【配方】生石膏 30 克(先煎)，板蓝根 15~20 克，大青叶 15~20 克，柴胡 9 克。

【制用法】水煎，每日 1 剂，分 3~4 次温服，每次口服量不少于 20 毫升。

【功效】主治感冒、发热。

13. 荷萍汤治流感发热

【配方】薄荷 9 克，浮萍 9 克，芦根 30 克，白菜根 1 个。

【制用法】水煎分次服。

【功效】主治流感发热。

14. 西瓜治感染高热

【配方】西瓜(最好用白皮、白瓢、白子的三白西瓜)。

【制用法】将西瓜取瓢，去子，用洁净纱布绞挤汁液，随量代水大

量饮用。

【功效】本方清暑利尿，降火除烦，可辅助治疗感染性高热、口渴、尿少等症。

15. 生地黄汁治阴虚发热

【配方】生地黄汁约 80 毫升(或用于地黄 60 克)，粳米 100 克，枣仁 10 克，生姜 2 片。

【制用法】将地黄洗净后切段，每次搅取其汁 50 毫升，用粳米加水煮粥，煮沸后加入地黄汁、枣仁和生姜，煮成稀粥食用。

【功效】本方疏阴清热，适用于阴虚发热。

16. 绿豆绿茶治体内积热

【配方】绿豆 50 克，绿茶 5 克，冰糖 15 克。

【制用法】绿豆洗净，捣碎，放入砂锅加水 3 碗煮至 1 碗半，再加入茶叶煮 5 分钟，纳入冰糖拌化，待温分 2 次服食。每日 1 料，连服 3 日。

【功效】本方清热祛火，适用于春季里有积热。



绿豆

三、咳嗽

咳嗽是呼吸系统最常见的疾病之一，其有声为咳，有痰为嗽，既有声又有痰者称为咳嗽。它是一种保护性反射动作，有把呼吸道过多的分泌物或异物随着气流排出体外的作用。发病多见于老人和幼儿，尤以冬春季节为最多。以咳嗽为主要临床症状的疾病，多见于现代医学的呼吸道感染、急慢性支气管炎、肺炎、肺结核、百日咳、支气管扩张等病。

中医将咳嗽分成外感咳嗽与内伤咳嗽两大类。由风寒燥热等外邪侵犯肺系引起的咳嗽，为外感咳嗽。外感咳嗽有寒热之分，其特征是：发病急，病程短，常常并发感冒。因脏腑功能失调，内邪伤肺，致肺失肃降，引发咳嗽，为内伤咳嗽；内伤咳嗽的特征是：病情缓，病程长，因五脏功能失常引起。