



# 新编

# 实用偏方



家庭必备

XIN BIAN SHI YONG PIAN FANG

JIA TING BI BEI



主编 ● 李杰

- 传录中华医药瑰宝
- 汇集民间偏方精粹
- 轻松拥有健康生活
- 科学、全面、实用



# XIN BIAN SHI YONG PIAN FANG

北方文艺出版社

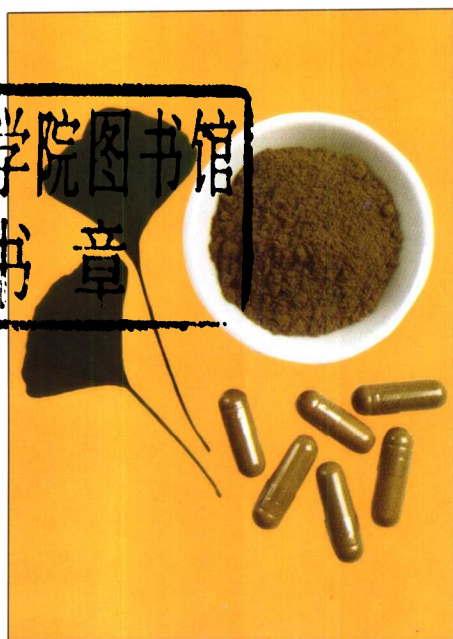
# 新编实用偏方

健康必备

XIN BIAN SHI YONG PIAN FANG

JIAN KANG BI BEI

江苏工业学院图书馆  
藏书章



北方文艺出版社



图书在版编目( CIP )数据

新编实用偏方 / 李杰编. —哈尔滨:北方文艺出版社,  
2005.1

ISBN 7-5317-1744-1

I.新... II.李... III.①土方-汇编②秘方-汇  
编 IV.R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字( 2005 )第 121193 号

---

主 编 / 李 杰

责任编辑 / 陈颖杰

封面设计 / 稻草人工作室 

出版发行 / 北方文艺出版社

地 址 / 哈尔滨市道外区大方里小区 105 号楼

网 址 / <http://www.bfwy.com>

邮 编 / 150020

电子信箱 / [bfwy@bfwy.com](mailto:bfwy@bfwy.com)

印 刷 / 哈尔滨工大节能印刷厂印刷

开 本 / 880×1230 1/32

印 张 / 13

字 数 / 280 千字

版 次 / 2005 年 1 月第 1 版

印 次 / 2005 年 1 月第 1 次印刷

定 价 / 14.80 元

书 号 / ISBN 7-5317-1744-1/C·4

---





# 目录

新编 实用 偏方

## 医 疗 篇

### 第一章 呼吸系统疾病

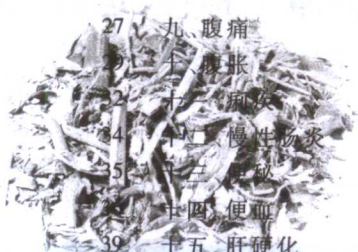
——提供治疗该系统9种常见疾病的83个偏方、秘方

|        |    |         |    |
|--------|----|---------|----|
| 一、感冒   | 3  | 六、肺结核   | 17 |
| 二、咳嗽   | 6  | 七、支气管扩张 | 20 |
| 三、哮喘   | 8  | 八、胸膜炎   | 22 |
| 四、支气管炎 | 12 | 九、咯血    | 23 |
| 五、肺炎   | 14 |         |    |

### 第二章 消化系统疾病

——提供治疗该系统19种常见疾病的160个偏方、秘方

|            |    |         |    |
|------------|----|---------|----|
| 一、呃逆       | 27 | 九、腹痛    | 43 |
| 二、胃脘痛      | 29 | 十、腹胀    | 44 |
| 三、消化不良     | 32 | 十一、痢疾   | 46 |
| 四、食欲不振     | 34 | 十二、慢性肠炎 | 48 |
| 五、急性胃肠炎    | 35 | 十三、便秘   | 51 |
| 六、慢性胃炎     | 38 | 十四、便血   | 53 |
| 七、胃下垂      | 39 | 十五、肝硬化  | 56 |
| 八、胃及十二指肠溃疡 | 41 | 十六、水肿   | 58 |





# 目录

新编 实用 偏方

十七、慢性肝炎  
十八、胆囊炎

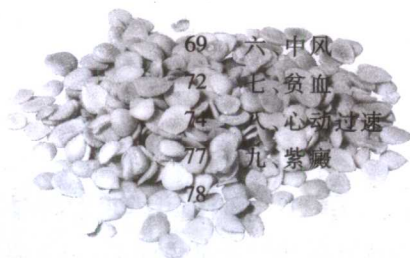
61 十九、胰腺炎  
64

65

## 第三章 循环系统疾病

——提供治疗该系统9种常见疾病的77个偏方、秘方

一、高血压  
二、低血压  
三、冠心病  
四、动脉硬化  
五、心悸



69 六、中风  
72 七、贫血  
74 八、心动过速  
77 九、紫癜  
78

79  
81  
84  
85

## 第四章 神经、运动系统疾病

——提供治疗该系统10种常见疾病的72个偏方、秘方

一、头痛  
二、眩晕  
三、神经衰弱  
四、失眠  
五、癫痫

89 六、坐骨神经痛  
91 七、风湿性关节炎  
93 八、类风湿性关节炎  
95 九、肩周炎  
98 十、骨质增生

100  
102  
104  
105  
105



## 第五章 泌尿生殖系统疾病

——提供治疗该系统6种常见疾病的49个偏方、秘方

|        |     |         |     |
|--------|-----|---------|-----|
| 一、肾炎   | 109 | 四、肾结核   | 116 |
| 二、尿路感染 | 112 | 五、膀胱炎   | 117 |
| 三、尿毒症  | 114 | 六、前列腺肥大 | 118 |

## 第六章 性功能疾病

——提供治疗该系统5种常见疾病的62个偏方、秘方

|         |     |
|---------|-----|
| 一、阳痿    | 123 |
| 二、早泄    | 126 |
| 三、遗精    | 129 |
| 四、男子不育  | 132 |
| 五、妇女不孕症 | 136 |



## 第七章 妇科疾病

——提供治疗该系统12种常见疾病的96个偏方、秘方

|        |     |        |     |
|--------|-----|--------|-----|
| 一、月经先期 | 143 | 三、月经过多 | 146 |
| 二、月经后期 | 144 | 四、月经过少 | 149 |



## 目录

新编 实用 偏方

|        |     |            |     |
|--------|-----|------------|-----|
| 五、闭经   | 150 | 九、滴虫性阴道炎   | 158 |
| 六、痛经   | 152 | 十、妇女更年期综合症 | 160 |
| 七、白带异常 | 154 | 十一、宫颈炎     | 165 |
| 八、盆腔炎  | 157 | 十二、外阴瘙痒    | 167 |

## 第八章 皮肤科疾病

——提供治疗该系统11种常见疾病的77个偏方、秘方

|         |     |         |     |
|---------|-----|---------|-----|
| 一、牛皮癣   | 171 | 七、神经性皮炎 | 182 |
| 二、手足癣   | 173 | 八、湿疹    | 183 |
| 三、灰指甲   | 175 | 九、痱子    | 185 |
| 四、鸡眼    | 177 | 十、鹅掌风   | 186 |
| 五、脚气    | 179 | 十一、白癜风  | 187 |
| 六、脂溢性皮炎 | 181 |         |     |



## 第九章 儿科疾病

——提供治疗该系统16种常见疾病的96个偏方、秘方

|        |     |        |     |
|--------|-----|--------|-----|
| 一、小儿感冒 | 191 | 三、小儿咳嗽 | 194 |
| 二、小儿发热 | 193 | 四、小儿哮喘 | 196 |



|        |     |          |     |
|--------|-----|----------|-----|
| 五、麻疹   | 197 | 十一、小儿腹泻  | 207 |
| 六、风疹   | 199 | 十二、小儿肺炎  | 209 |
| 七、小儿疳积 | 200 | 十三、小儿肥胖症 | 210 |
| 八、小儿厌食 | 202 | 十四、水痘    | 212 |
| 九、小儿遗尿 | 204 | 十五、小儿多汗  | 213 |
| 十、小儿夜啼 | 205 | 十六、小儿多动症 | 214 |

## 第十章 五官科疾病

——提供治疗该系统20种常见疾病的131个偏方、秘方

|         |     |            |     |
|---------|-----|------------|-----|
| 一、沙眼    | 217 | 十一、鼻窦炎     | 231 |
| 二、结膜炎   | 218 | 十二、鼻出血     | 233 |
| 三、白内障   | 219 | 十三、臭鼻症和鼻息肉 | 234 |
| 四、青光眼   | 221 | 十四、扁桃体炎    | 235 |
| 五、麦粒肿   | 223 | 十五、咽喉炎     | 237 |
| 六、泪囊炎   | 224 | 十六、声音嘶哑    | 240 |
| 七、夜盲症   | 225 | 十七、牙痛      | 242 |
| 八、中耳炎   | 226 | 十八、牙龈炎     | 245 |
| 九、耳鸣、耳聋 | 228 | 十九、牙周炎     | 247 |
| 十、鼻炎    | 230 | 二十、口臭      | 248 |

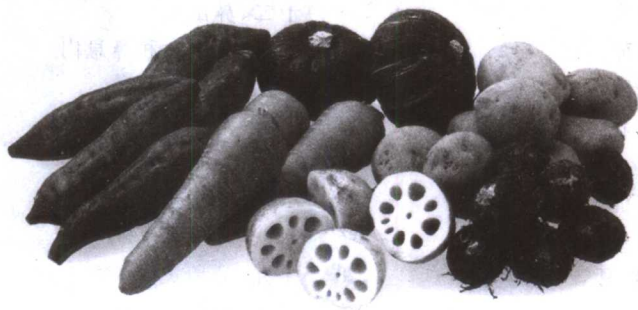
# 目录

新编 实用 偏方

## 第十一章 肿瘤疾病

——提供治疗该系统11种常见疾病的85个偏方、秘方

|       |     |                 |     |
|-------|-----|-----------------|-----|
| 一、食道癌 | 251 | 七、鼻咽癌           | 262 |
| 二、肝癌  | 251 | 八、子宫颈癌          | 264 |
| 三、肺癌  | 252 | 九、卵巢癌           | 266 |
| 四、胃癌  | 256 | 十、乳腺癌           | 267 |
| 五、膀胱癌 | 258 | 十一、对各种癌症均有疗效的偏方 | 268 |
| 六、白血病 | 260 |                 |     |





# 保 健 篇

## 第一章 美容养颜方

### 一、头发

- |             |     |          |     |
|-------------|-----|----------|-----|
| 1. 头皮痒、头皮屑多 | 273 | 5. 赤发变黑发 | 277 |
| 2. 头发受伤分叉   | 274 | 6. 头发变栗色 | 278 |
| 3. 头发缺乏光泽   | 275 | 7. 脱发症   | 278 |
| 4. 使白发变黑发   | 275 |          |     |

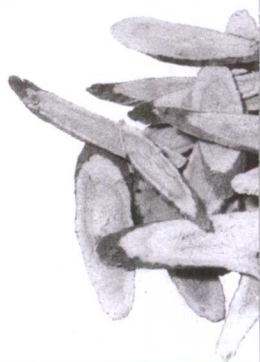
### 二、眉毛

- |         |     |
|---------|-----|
| 1. 眉毛脱落 | 279 |
| 2. 眉毛不生 | 279 |

### 三、手掌与手指

- |          |     |           |     |
|----------|-----|-----------|-----|
| 1. 富贵手   | 280 | 5. 手指肿痛   | 282 |
| 2. 手粗糙   | 281 | 6. 灰指甲    | 283 |
| 3. 手掌角化症 | 281 | 7. 使指甲更光泽 | 283 |
| 4. 指甲化脓  | 282 | 8. 指甲钙化   | 283 |





## 目录

新编 实用 偏方

### 四、美颜



|           |     |             |     |
|-----------|-----|-------------|-----|
| 1. 小皱纹的消除 | 284 | 6. 化妆品引起的斑疹 | 291 |
| 2. 青春痘    | 285 | 7. 妇女驻颜法    | 291 |
| 3. 雀斑     | 287 | 8. 面颊发红     | 292 |
| 4. 黑斑     | 288 | 9. 面部增白方    | 293 |
| 5. 汗斑     | 289 |             |     |

### 五、美肤



|              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 1. 油性皮肤      | 294 | 6. 黑皮肤       | 297 |
| 2. 干性皮肤      | 294 | 7. 皮肤缺乏光泽    | 298 |
| 3. 皮肤粗糙      | 295 | 8. 皮肤脆弱      | 298 |
| 4. 毛孔太粗      | 296 | 9. 病后皮肤活力的恢复 | 299 |
| 5. 晒太阳后的皮肤粗糙 | 297 |              |     |

六、荣唇艳口方 299

七、洁齿牢牙方 301

八、香身除臭方 304

九、消除狐臭(腋臭)方 306

十、减肥方 307

十一、增肥方 309



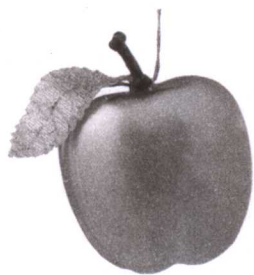


## 第二章 保健滋补方

|         |     |          |     |
|---------|-----|----------|-----|
| 一、补气方   | 315 | 七、增力健体方  | 343 |
| 二、补血方   | 320 | 八、安神助眠方  | 347 |
| 三、养肝补肝方 | 326 | 九、增强性功能方 | 350 |
| 四、健脾益胃方 | 330 | 十、抗衰老方   | 355 |
| 五、补益心脏方 | 334 | 十一、延年益寿方 | 360 |
| 六、健脑益智方 | 338 |          |     |

## 第三章 中药服用常识

|                |     |                   |     |
|----------------|-----|-------------------|-----|
| 1. 4种用药心理不宜    | 371 | 10. 服中药时该如何忌口     | 378 |
| 2. 不宜以病试药      | 372 | 11. 巧服中药止呕吐6法     | 378 |
| 3. 不能单纯依赖药物治疗  | 372 | 12. 什么是中药的热服与凉服   | 379 |
| 4. 不宜“恨病吃药”    | 373 | 13. 如何正确选择中药的服用时间 | 380 |
| 5. 如何正确使用有毒中药  | 374 | 14. 中药煎干后还能服用吗    | 380 |
| 6. 什么是中药药引     | 375 | 15. 中药汤剂不宜过夜服用    | 381 |
| 7. 如何掌握中药的煎煮时间 | 375 | 16. 同时服用中西药宜慎重    | 381 |
| 8. 服中药减少苦味2法   | 376 | 17. 如何贮存中药        | 383 |
| 9. 服中药时该不该加糖   | 377 | 18. 名贵中药的贮存       | 384 |



## 目录

新编 实用 偏方

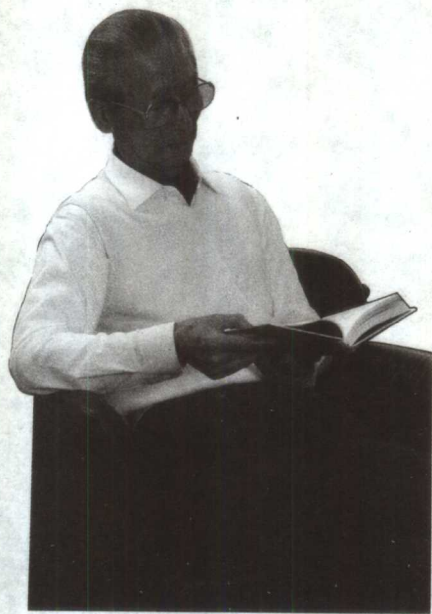
### 第四章 食品与健康

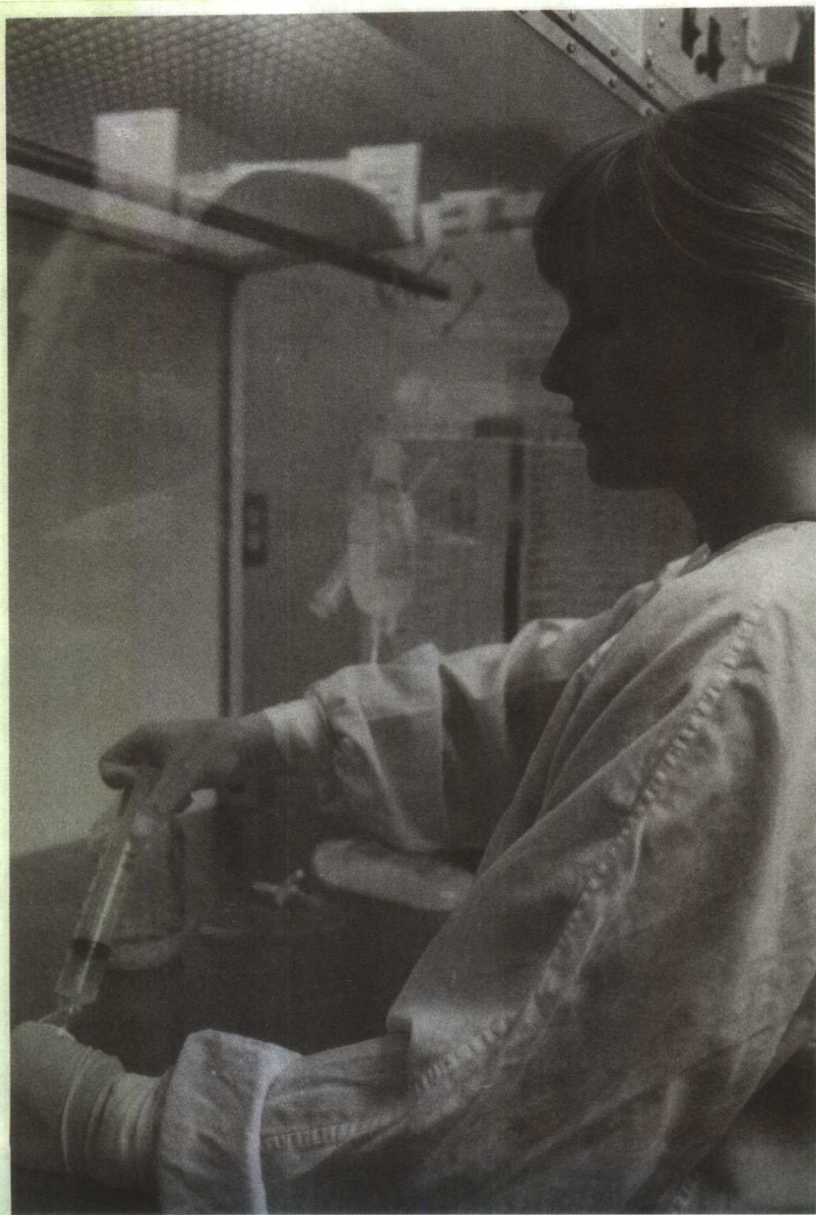
|                |     |              |     |
|----------------|-----|--------------|-----|
| 1. 抗衰老佳品——黑豆   | 387 | 18. 萝卜有哪些妙用  | 397 |
| 2. 中老年人宜食药粥    | 388 | 19. 芹菜的药用价值  | 398 |
| 3. 绿豆药用治病多     | 389 | 20. 生姜的药用价值  | 398 |
| 4. 黄豆和蚕豆的药用价值  | 390 | 21. 大蒜的药用价值  | 399 |
| 5. 豆腐和豆浆的药用价值  | 390 | 22. 辣椒可减肥治病  | 400 |
| 6. 豆芽菜的药用价值    | 391 | 23. 胡椒的食用与药用 | 401 |
| 7. 芝麻的药用价值     | 391 | 24. 陈醋的药用价值  | 401 |
| 8. 葵花子的药用价值    | 391 | 25. 食盐的药用价值  | 402 |
| 9. 猪肉的药用价值     | 392 | 26. 苹果的药用价值  | 403 |
| 10. 猪下水的药用价值   | 392 | 27. 梨的药用价值   | 403 |
| 11. 鸡蛋的食用和药用价值 | 392 | 28. 青香蕉的药用价值 | 404 |
| 12. 海产七珍的医用价值  | 394 | 29. 栗子的药用价值  | 404 |
| 13. 蘑菇的药用价值    | 395 | 30. 山楂的药用价值  | 404 |
| 14. 海带的药用价值    | 395 | 31. 柿子的药用价值  | 405 |
| 15. 紫菜的药用价值    | 396 | 32. 大枣的药用价值  | 405 |
| 16. 土豆的药用价值    | 396 | 33. 哈密瓜的药用价值 | 405 |
| 17. 土豆泥可治胃溃疡   | 397 | 34. 蜂蜜的药用价值  | 406 |

# 医 疗 篇

## 第一章

### 呼吸系统疾病







## 一、感冒

### 1. 绿豆茶治疗感冒

【用料】绿豆 30 克（捣烂），茶叶 9 克（装纱布袋中）。

【制法】用清水 1 大碗，将上料煎沸后再煎 20 分钟去茶叶，加糖 30 克，1 次服用。

【效用】清热解毒，清暑和胃。用于流行性感冒及夏日感冒引起的头痛、头昏、发热等。

### 2. 白菜根生姜治疗感冒

【用料】干白菜根 1 块，生姜少许。

【制法】水煎至 1 碗，加糖趁热顿服，盖被取汗。

【效用】发汗解表。用于治疗外感风寒，头痛鼻塞，恶寒发热，咳嗽痰多。

### 3. 胡椒醋治疗感冒

【用料】白胡椒末 1.5 克，醋 2 茶匙。

【制法】将白胡椒末开水冲服，同时饮醋。

【效用】温中散寒，用于治疗风寒感冒，有助于解表发汗。

### 4. 白芥子鸡蛋清敷脚心治疗感冒发热

【用料】白芥子 9 克，鸡蛋清 2 枚。

【制法】将白芥子研为细末，调鸡蛋清敷脚心。

【效用】用于治疗感冒发热，可退烧。

### 5. 熏醋预防流行性感冒

【用料】食醋适量

【制法】在流行性感冒发



病季节,关好门窗,每立方米的  
空间用醋 5 毫升,加水 10 毫  
升,用文火加热熏蒸,使空气  
中有较浓的酸味。每晚熏蒸 1 次,  
每次 30 分钟,连用 3~5 个晚  
上。

【效用】 杀菌、抗病毒。适  
用于预防流行性感冒和其他呼  
吸道传染病,如流脑、流行性腮  
腺炎等。

#### 6. 生姜梨治疗感冒

【用料】 梨 120 克,生姜、  
葱白各 15 克。

【制法】 共煎汤,趁沸时  
冲 2 个搅散的鸡蛋,热服,盖被  
取汗。

【效用】 解表散寒。治疗  
风寒感冒。

#### 7. 香菜黄豆汤治感冒

【用料】 黄豆 10 克,香菜  
30 克。

【制法】 将黄豆洗净,加  
水 300 毫升,煮至豆瓣开裂时,  
再将香菜洗净切碎放入,煮熟。

去渣取汁,趁热服下,盖被取  
汗。

【效用】 适用于治疗流行  
性感冒。

#### 8. 鲜藕生姜汁治疗感冒

【用料】 去节鲜藕 500 克,  
生姜 50 克。

【制法】 将鲜藕、生姜洗  
净,捣烂绞汁。1 日内分数次服  
完。

【效用】 用于治疗胃肠型  
感冒引起的发热、烦渴、呕吐、腹  
痛、泄泻。

