

老百姓
老偏方
LAOBAXING
LAOPANFANG

老百姓老偏方

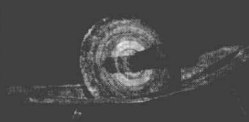
广东旅游出版社



民间千年菁华 医药百病妙方 专家精心甄选 百姓医典家藏

潘志恒 朱复融 主编





老百姓
老偏方
LAOBAIXING
LAOPIANFANG

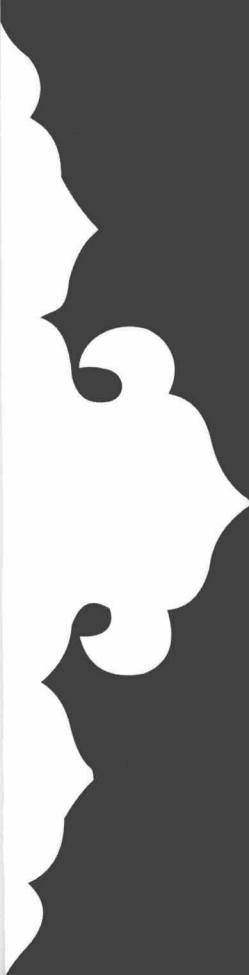
老百姓老偏方

广东旅游出版社



民间千年菁华 医药百病妙方 专家精心甄选 百姓医典家藏

潘志恒 朱复融 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

老百姓老偏方/潘志恒, 朱复融主编.—广州: 广东旅游出版社, 2009.10
ISBN978-7-80766-124-5

I.老… II.①潘… ②朱… III.土方—汇编 IV.R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 157213 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

东莞新丰印刷有限公司印刷

(东莞市凤岗镇天堂围区)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址: 广州市中山一路 30 号之一

联系电话: 020-87347994 邮编: 510600

720 毫米×990 毫米 16 开 16 印张 123 千字

2009 年第 1 版第 1 次印刷

定价: 28.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。



前言

1

祖国医药学是一个伟大的宝库。几千年来，在中国民间蕴藏着非常丰富、简单而又疗效神奇的治疗疑难杂症的偏方，为中华民族的繁衍和人类健康作出了巨大的贡献。自古以来，许多医药名家都十分重视汲取民间验方，不断地提高自己的医术，造福于民。

偏和正是相对的，偏方一般是指没有被正式的药物或医学典籍收载，但又能对某些病症具有独特疗效的方剂，在民间流传的特定环境中，往往被解读成“秘方”。偏方一般是用一些中药材，或者日常生活中的植物进行加工，经过多年实践和实验总结而出。偏方因其用药简单、价廉、疗效独特而受老百姓的欢迎，在民间有“偏方治大病”和“小小偏方，气死名医”的说法。

事实证明，偏方治大病的说法有一定道理，因为偏方中很可能蕴含着现在医学尚无法认识和了解的作用机理。在民间很多人信赖偏方，而一些偏方又的确能取得较好的疗效，所以，当您患有慢性病或疑难病久治未愈时，不妨试一试这些民间偏方。

需要提醒您的是：所有的偏方验法都有一定的适用性。对症选用，当然会有疗效，但若不加分析辨证自己乱选，则容易出意外。偏方只适应大部分的病状，不是万能的。选方时一定要请有经验的医生进行指导，由医生根据你的病情确定选用哪一种方剂，切莫自作主张。偏方疗效会因时令、地域和各人的身体状况不同而异，采用本书偏方方剂时，要根据地域和自己的身体情况选用合适的方剂，适时地进行疗补。如果患者不确定病情，编者还是建议您去正规医院先确诊并咨询专家的意见。



老
偏
方
姓

偏和正是

相对的，偏方
一般是指没有
被正式的药物
或医学典籍收
载，但又能对
某些病症具有
独特疗效的方
剂。

2

此外，对于一些同名或相近的药物的功效、服法、用量和疗程，切不可掉以轻心。书中具体药物的分量均为成人的一般用量，疗程天数亦非绝对。书中所讲的忌口，是指用药期间。所用药材未注生熟者，均为生；未注干湿者，均为干品；未让加辅料的，不可乱加。剂量单位统一为现在通用的克。

本书的编者从广大群众的实际需要出发，本着花小钱治大病的原则，搜集、整理历代医学图书 100 余种及权威的医学报纸、杂志中的各种偏方、验方。所选偏方取材方便、简单实用，经民间多年临床校验，疗效相对可靠。本书章节按科别分为传染性病症，呼吸系统病症，消化系统病症，心血管及造血系统病症，泌尿及生殖系统病症，神经、精神及内分泌系统病症，代谢性疾病和免疫系统病症，恶性肿瘤病症，儿科病症，妇科病症，外科及伤科病症，皮肤科病症，五官科、口腔科病症等十三部分。每个偏方都针对不同的、真实的病症案例，详细地介绍了其配方、使用方法及疗效，对某些需要注意的问题还作了特别的说明，以帮助读者对相关问题的禁忌有充分的了解。

本书是一部具有鲜明特色且很有实用价值的书。每一种疾病为每一小题，内容体例结构为：医师记案、病情诊言、偏方选用、食物辅疗、老中医叮嘱等 5 部分。书中许多偏方取材于我们日常生活中的食物和易取价廉的药材。本书凝结了编者多年的临床经验，通过“医师记案”为题源，针对所涉病例提出了综合治疗与护养的方案。本书不仅是医务工作者、医学爱好者的良师益友，同时也是广大群众不可或缺的自我医疗保健必备读物。

由于编写的时间仓促与编者水平有限，本书存在不足之处在所难免，祈望得到各位专家的批评指正。

在编写本书的过程中，得到广东省中医药学会副会长兼秘书长金世明教授的宝贵意见和大力支持，在此致以衷心的感谢。

编 者

2009 年 9 月



目 录

1

流行性感胃	2
麻疹	4
风疹	6
水痘	8
百日咳	10
流行性腮腺炎	12
流行性脑脊髓膜炎	14
肺结核	16
病毒性肝炎	18
伤寒	20
细菌性痢疾	22
急性气管支气管炎	26
慢性支气管炎	28
支气管哮喘	30
支气管扩张	32
肺炎	34
肺气肿	36
急性胃肠炎	40
反流性食管炎	42
胃溃疡	44



老偏方
LOBIANFANG

偏和正是

相对的，偏方
一般是指没有
被正式的药物
或医学典籍收
载，但又能对
某些病症具有
独特疗效的方
剂。

2

十二指肠溃疡	46
慢性胃炎	48
胃下垂	50
慢性胆囊炎	52
胆石病	54
慢性肠炎	56
呃逆	58
便秘	60
腹痛	62
脂肪肝	64
肝硬化	66
高血压	70
冠心病	72
病毒性心肌炎	74
脑动脉硬化	76
心悸	78
贫血	80
急性肾炎	84
慢性肾炎	86
尿路感染	88
尿路结石	90
尿毒症	92
遗尿	94
遗精	96
阳痿	98
男性不育症	100



目录

癫痫	104
神经衰弱	106
单纯性甲状腺肿	108
甲状腺功能亢进症	110
糖尿病	112
肥胖症	116
高脂血症	118
水肿	120
自汗（盗汗）	122
类风湿关节炎	124
痛风	126
鼻咽癌	130
肺癌	132
食管癌	134
胃癌	136
肠癌	138
肝癌	140
乳腺癌	142
宫颈癌	144
佝偻病	148
鹅口疮	150
小儿腹泻	152
小儿惊厥	154



偏和正是
相对的，偏方
一般是指没有
被正式的药物
或医学典籍收
载，但又能对
某些病症具有
独特疗效的方
剂。

月经经期不调	158
闭经	160
痛经	162
功能性子宫出血	164
更年期综合征	166
带下	168
慢性盆腔炎	170
妊娠剧吐	172
产后腹痛	174
产后缺乳	176
女性不孕症	178
疔	182
痈	184
丹毒	186
脱肛	188
痔疮	190
烧伤	192
湿疹	196
真菌性皮肤病	198
疥疮	200
荨麻疹	202
接触性皮炎	204
带状疱疹	206
神经性皮炎	208
痤疮	210

酒渣鼻	212
手足皲裂	214
冻疮	216
脂溢性皮炎	218
疣	220
急性结膜炎	224
夜盲症	226
中耳炎	228
耳鸣（耳聋）	230
慢性单纯性鼻炎	232
鼻出血（鼻衄）	234
复发性口腔溃疡	236
扁桃体炎	238
急性咽炎	240
慢性咽炎	242
牙周病	244
牙痛	246



目录



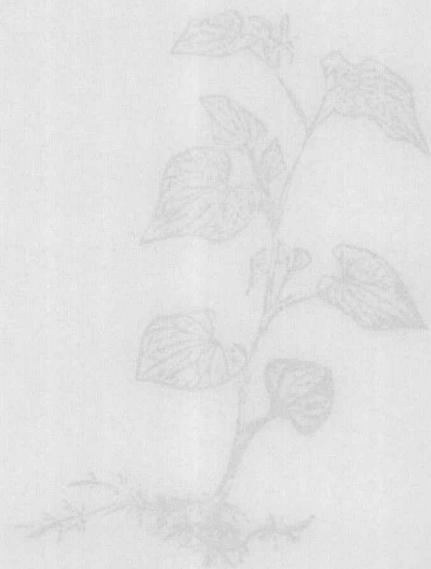
老百姓
老偏方
LAOBAXING
LAOPANG

传染性病症

第一章



偏正互益，健者合度，乃为永康。大医者言：养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也。养性之道，莫久行，久立，久坐，久卧，久视，久听。盖以久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久坐伤肉，久行伤筋也。【出处】唐·孙思邈《备急千金要方·养性序》



老偏方

【医师记】

周日夜里来一病人急诊，患者起病较急，见高热、畏寒、头痛、四肢酸痛、乏力的表征，面颊潮红、结膜充血。2天后，热退，但仍有轻度的鼻塞、流涕、咳嗽、咽痛、食欲减退、精神不振等症状。

【专家论】

流行性感冒在中医属于“时行感冒”范畴，民间俗称“伤风”。它是由流行性感冒病毒引起的以呼吸道症状为主的急性传染病，为季节性流行病之一。本病的治疗，除卧床休息、多喝水，注意保暖和室内通风、隔离患者等外，应在医生指导下服用药物兼调养治疗。调养治疗的方法多需据四时节令和患者症状分风热、风寒、暑湿、秋燥等常证及变证论治。病程1~2周，特殊情况则更长些。

【偏方选】

鱼腥草 15 克，金银花 10 克，罗汉果半枚。加水 1000 毫升，水煎 30 分钟，代茶饮。

贯众 15 克，板蓝根 30 克，甘草 6 克。上 3 味药用开水冲泡后，代茶饮。每日 1 剂，不拘时频饮。此方可祛风，清热，利咽，适用于流行性感冒。

火炭母 15 克，绵茵陈、木棉花各 10 克。加水 1000 毫升，水煎 30 分钟，代茶饮。



鱼腥草

偏和正是

相对的，偏方一般是指没有被正式的药学或医学典籍记载，但又能对某些病症具有独特疗效的方剂。



苡仁赤小豆粥：苡仁洗净晒干，研成细粉，每次取 30 克。赤小豆 30 克，大米 50 克。赤小豆先加水煮熟，然后加入大米和水（约 500 毫升），煮粥，将熟时和入苡仁粉。每日早晚服食。可治暑热感冒。

生姜红糖茶：生姜 10 克，红糖 15 克。将生姜洗净，切丝，放入瓷杯内，以沸水冲泡，上盖，温浸 5 分钟，再调入红糖。趁热顿服。服后，宜静卧盖被取微汗。可治风寒感冒。

葱豉黄酒汤：连根须葱 30 克，淡豆豉 15 克，黄酒 50 克。淡豆豉放锅内，加水 1 小碗，煎煮 10 分钟。再加葱须，继续煎煮 5 分钟，然后加黄酒，即刻趁热服用。每日分 2~3 次服完。可治风寒感冒。

银花菊花茶：菊花 10 克，银花 10 克。二花以开水冲泡，代茶饮。可治风热感冒。

薄荷芦根饮：薄荷 5 克，芦根 30 克。芦根加水，煮沸后去芦根留汁，再放入薄荷，稍煮数沸，即可饮服。可治风热感冒。

老中医叮嘱

患者发热期应吃半流质甚至全流质食物。重症者应该去医院给予补液。患者在病程中宜适当多饮水。若是畏寒无汗则给予充足热饮以发汗解表。可多摄入淡茶、水果汁、青菜汤。日常食物需清淡，多吃稀粥、面条、藕粉糊等。热量应适当增加，适当给予蛋、奶、豆制品等高蛋白饮食。宜给予比正常值高的维生素供应量。

需要注意的是，患者要区分不同证型择食。属风热，燥热口渴、咽干、唇燥、苔薄黄的患者，宜多吃凉性食品，如青菜、黄瓜、萝卜、豆腐等；属风寒，恶寒怕风、舌淡红苔薄白的患者，宜多吃辛温性食品，如葱叶、生姜、大蒜、红糖、米醋等；暑热，口渴喜饮、苔黄腻者，宜多吃清暑之品，如大白菜、绿豆、冬瓜、白扁豆等。

患者应该禁烟酒，不可进滋补品，不宜食油腻、荤腥、坚硬难消化之物。



麻疹

赵姓患儿，周日来诊，症见高热。患儿有目赤、怕光、流泪、喷嚏等症状，并伴全身不适。2天后在第一臼对称两侧颊黏膜上出现针尖大小的红色或紫色小斑点，周围红晕，斑初起仅数个，继而很快增多，且可融合，扩散至整个颊黏膜，以及唇内、牙龈等处。维持3天后，即起病后第4天患儿开始发疹，初见于耳后、发际、颜面，而后迅速蔓延到颈部、上肢、躯干及下肢，直达手心足底，约经3天时间，遍及全身。皮疹开始以玫瑰色斑丘疹为主，压之褪色，大小不等，直径2~5毫米，疹盛时可互相融合，颜色渐转暗。患儿皮疹在2~5天内出齐，出疹高峰时中毒症状加重，体温高达40℃，神疲倦怠，昏睡终日，或烦躁不安甚而惊厥。颈淋巴结、肝、脾均肿大。

麻疹又称“痧子”，是由麻疹病毒引起的一种小儿常见发疹性传染病；在古代被列为儿科四大要证之一。本病多见于半岁以上的婴幼儿，1~5岁发病率尤高；流行于冬春二季，但四季均可发生。

麻疹病人是唯一传染源，最常见的潜伏期10~11天，最短7天，最长21天。发热、咳嗽、流泪、眼结膜充血、皮肤出现红色斑丘疹等都是麻疹的症状，严重者可出现肺炎、脑炎等并发症。出疹高峰后，发热渐退，病情缓解，皮疹依出疹先后顺序隐退，留有棕褐色斑



麻黄

痕，1~2周消失，整个病程约10天。成人麻疹较小儿重、发热高、皮疹多，但并发肺炎者少。病后免疫力持久，大多终身免疫。

麻黄、桔梗、射干、茶叶各3克，生石膏30克（先煎），牛蒡子6克，贝母、枇杷叶、苏子、杏仁各6克，菖蒲、甘草各5克。加水煎服，1日1剂，多次频服。此方治疗麻疹疹毒失宣，闭阻肺胃。

鲜石斛、鲜生地各10克，黑山栀、淡豆豉、带心连翘各6克，丹皮、川贝各5克，郁金4.5克，鲜茅根15克。加水煎服，1日1剂，早晚分服。此方治疗麻疹邪已入营，阴津亏损。

当归、蝉衣、芥穗各3克，金银花、大青叶各6克，板蓝根9克，鲜芦根18克。加水煎服，1日1剂，早晚分服。此方治疗麻疹重感。

荸荠桤柳汤：荸荠90克，桤柳15克（鲜枝叶30克）。加水煎服。用于麻疹出疹期。

苋菜饮：红苋菜15克。水煎饮服。用于麻疹出疹期。

雪梨浆：雪梨取汁。日饮3次，每次约30毫升。用于麻疹恢复期。

鲫鱼蘑菇汤：鲜鲫鱼1条，鲜蘑菇30克。如常法炖汤饮食。用于麻疹初期。

萝卜芫荽汤：红萝卜50克，芫荽15克，马蹄50克。煎水代茶，时时饮之。用于麻疹初期。

老中医叮嘱

由于患儿高热消耗较大，应鼓励患儿少量多餐，进食一些流质、半流质饮食，多喝开水。患儿还宜服食稀粥、藕粉、面条、豆腐、牛奶、赤豆汤、绿豆汤、萝卜汤、青菜、菠菜、金针菜、红苋菜、西瓜、黄瓜、梨子、酒酿、香醋、鲤鱼、鲢鱼、青鱼、瘦肉等。口腔应保持湿润清洁，可用盐水漱口，每天重复几次。

加强护理，对病人应严密隔离，对接触者隔离3周；流行期间托儿所、幼儿园等儿童机构应暂停接送和接收易感儿入所。病室注意通风换气，充分利用日光或紫外线照射。



周二，郭女士来诊，先是全身不适，继而出现发热、耳后及枕部淋巴结肿大，并有淡红色细点状丘疹，短期内扩展到全身，奇痒难耐或微痒，多在 2~3 天内消退，不留痕迹。这是风疹的症状。

由于风疹的症状和体征与感冒及荨麻疹相似，因而不太引起人们的重视。风疹是由风疹病毒引起的急性传染病。好发于冬、春两季，以 5 岁以内小儿为多发。潜伏期一般为 10~21 天。前驱期发热骤起，持续 1~2 天者为多，体温通常在 38~39℃ 之间，仅有轻微喷嚏、流涕、咳嗽、咽痛、头痛、结膜炎、食欲不振等症状，腹泻、呕吐、鼻出血者较少见。发疹期出疹迅速，往往第一天即布满全身，但手掌、足跖大都无疹。皮疹多为浅红色斑丘平疹，大小约 2 毫米，分布相当均匀。皮疹持续 2~5 天即隐退，也有 7~9 天方退者，疹退后无色素沉着。出疹期多伴有枕后、耳后、颈部淋巴结肿大，或腋下、腹股沟等处淋巴结也有肿大。肿大的淋巴结一般于病后迅速消退，存在数周者为少见。但对于孕妇来说，风疹病毒的侵入则会导致胎儿畸形、早产或胎儿死亡，应引起重视。

连翘 9 克，牛蒡子、桔梗、



金银花



荆芥、豆豉、辛夷花、金银花、白前各 12 克，竹叶 10 克，薄荷 5 克，甘草 4 克。加水煎服，1 日 1 剂，早晚分服。

桑叶、菊花各 12 克，紫花地丁、赤芍、牛蒡子、连翘各 9 克，黄连、蝉衣、红花、薄荷各 6 克，甘草 4 克。加水煎服，1 日 1 剂，早晚分服。

黄芩、赤芍、防风各 12 克，蝉蜕 8 克，地肤子、露蜂房各 10 克。上药加水煎煮 2 次，药液兑匀后分 2 次服用，每日 1 剂。

地肤子、白蒺藜、浮萍各 15 克，川椒 3 克。上药加水煎煮，去渣备用，温洗瘙痒部，每日数次。

二根芫荽饮：鲜芦根、鲜茅根各 30 克，芫荽 10 克，砂糖适量。水煎二根，去渣留汁，加入芫荽再煮沸，加糖调味热服。

银花竹叶粥：金银花 30 克，淡竹叶 10 克，粳米 50 克。金银花、淡竹叶水煎去渣，加入粳米，以常法煮粥。每日早晚 2 次分服，连服 3~5 日。

芫荽薄荷饮：芫荽 10 克，薄荷 6 克，精盐、味精、麻油适量。水煮沸后加入芫荽、薄荷，稍煮，加调料，趁热饮服。

二豆芫荽饮：赤小豆、绿豆各 50 克，芫荽 10 克。二豆水泡后常法煮熟，加入芫荽再煮沸，加糖调味，趁热饮服。可分 2~3 次服完，连服 2~3 天。

老中医叮嘱

风疹流行期间，不带易感儿童去公共场所，避免与风疹患者接触。保护孕妇，尤其妊娠初期 2~3 个月内，避免接触风疹患者。患者应卧床休息，避免直接吹风，防止受凉后复感新邪，加重病情。

应该依据自己的症状来调整饮食。初期应多予疏风透表之品，如芫荽、油菜、茼蒿等；出疹期应予凉营清热之物，如苦瓜、莴苣等；恢复期宜予甘寒生津之味，如鲜藕、荸荠、甘蔗汁等。饮食宜清淡而富含营养，尤其是含丰富蛋白质和多种维生素的饮食，如蛋糊、鲫鱼、胡萝卜等。不宜食生冷及坚硬难消化之物，忌食油腻及辛辣刺激之品。不可进温热性饮食，如狗肉、羊肉、牛肉、鹿肉、桂圆、荔枝、胡椒、花椒、巧克力、咖啡等。