

家庭保健百科全书



弘扬源远流长的国医精粹

探寻健康长寿的善法良方

奇效偏方

速查图典

QIXIAOPIANFANG
SUCHATUDIAN



俗·必备的中医必备的必·必备的中医养生参考书。方便实惠，其中不乏行之有效甚至药到病除的奇方、妙方。本书针对常见病、慢性病的日常防治，搜集、整理历代临床验证、流传至今的偏方、秘方数百首，是一本居家必备的中医养生参考书。

谢文英 / 编著

浙江科学技术出版社

家庭保健百科大全



弘扬源远流长的国医精粹
探寻健康长寿的善法良方

奇效偏方

速查图典

治疗小病杂病比西药更有效、更实惠的方法

谢文英 / 编著

浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

奇效偏方速查图典 / 谢文英编著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2012. 3

(家庭保健百科大全)

ISBN 978-7-5341-4344-1

I. ①奇… II. ①谢… III. ①土方—汇编—图解
IV. ①R289.2-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 270218 号

奇效偏方速查图典

谢文英 编著

出版发行 浙江科学技术出版社
地址: 杭州市体育场路 347 号
邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85060965

排 版 北京天马同德排版公司
印 刷 北京佳明伟业印务有限公司
经 销 全国各地新华书店
开 本 710 × 1 000 1/16
字 数 310 000
印 张 24.25
版 次 2012 年 3 月第 1 版
印 次 2012 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-4344-1
定 价 29.80 元

责任编辑 胡 水

封面设计 一品坊

前言

FOREWORD

中医药源远流长，自神农氏尝百草开始，已经在历史的长河中流传了数千年，积淀的偏方不计其数，其疗效更是令人拍案称奇。

偏方是指药的味量不多，对某些常见病能起到确切疗效和防治作用的中药方剂，是我国民间疗法的精华。我们天天食用的姜、葱、蒜、醋、茶等，只要加以巧妙运用，这些寻常之物便成为治病防病的“灵丹妙药”。

随着社会经济的快速发展，生活水平的逐步提高，科学知识的日益普及，健康越来越成为人们关注的重点。尤其是一些懂得养生的人，都想了解自己的健康状况，把握自己的健康走向。为了满足人们日常养生保健的需求，也为了让中医药文化能得到传承，更好地发掘民间偏方治病保健的作用，我们辑录国内流传广泛、疗效确切的古今偏方、秘方数百首，精心编写了《奇效偏方速查图典》。

本书语言精练，内容实用，介绍了治疗、预防各种常见病的偏方、秘方。常言道“小偏方治大病”，让您不花钱或少花钱便能治大病。希望本书辑录的方剂能对您日常养生保健、防病治病有所帮助，这将是我们的最大的欣慰。

本书在编著过程中，力求取百家之长，目的在于求全实用，造福人类健康。如果存在疏漏之处，恳请读者批评指正，以便我们及时修订完善。

编 者



目录

CONTENTS

第一章 循环系统疾病

一、心绞痛	001
二、风湿性心脏病	005
三、动脉硬化	007
四、高血压	009
五、低血压	014

第二章 神经系统疾病

一、失 眠	017
二、眩 晕	020
三、神经衰弱	023
四、偏头痛	027
五、三叉神经痛	029
六、坐骨神经痛	031
七、老年性痴呆	033
八、癲 病	035
九、面神经麻痹	038



第三章 内分泌与代谢疾病

一、糖尿病	041
二、高脂血症	046
三、肥胖症	051
四、甲状腺肿大	054

第四章 消化系统疾病

一、便秘	057
二、腹泻	062
三、消化性溃疡	067
四、慢性胃炎	071
五、胃下垂	075
六、呃逆	078
七、胆囊炎	080
八、胆石症	085
九、急性肝炎	087
十、慢性肝炎	090
十一、脂肪肝	094
十二、肝硬化	096

第五章 呼吸系统疾病

一、感冒	099
二、咳嗽	105
三、支气管炎	111
四、支气管哮喘	115
五、支气管扩张	120



六、肺 炎	123
七、肺结核	127
八、肺脓肿	130
九、肺气肿	134

第六章 泌尿生殖系统疾病

一、尿路感染	137
二、尿路结石	140
三、急性肾炎	142
四、慢性肾炎	144
五、肾病综合征	147
六、慢性肾功能不全	149

第七章 外科疾病

一、风湿性关节炎	151
二、类风湿性关节炎	155
三、骨质增生	157
四、腰椎间盘突出	159
五、颈椎病	160
六、肩周炎	163
七、骨 折	166
八、脱 肛	169
九、痔 疮	172
十、丹 毒	177
十一、冻 疮	179
十二、烧烫伤	183



第八章 皮肤科疾病

一、皮肤瘙痒症	187
二、痱子	190
三、痤疮	191
四、雀斑	193
五、头癣	195
六、手足癣	197
七、神经性皮炎	199
八、脂溢性皮炎	201
九、荨麻疹	202
十、带状疱疹	206
十一、湿疹	210
十二、疣	213
十三、疖	216
十四、痈	219
十五、疥疮	221
十六、手足皲裂	224
十七、银屑病	226
十八、斑秃	229
十九、脱发	231

第九章 男科疾病

一、阳痿	233
二、早泄	238
三、遗精	241
四、前列腺炎	244
五、不射精症	246
六、少精症	247

七、不育症	249
八、性欲低下	251

第十章 妇科疾病

一、痛 经	255
二、闭 经	259
三、月经不调	261
四、功能性子宫出血	264
五、不孕症	267
六、妊娠呕吐	270
七、妊娠水肿	272
八、妊娠腹痛	274
九、习惯性流产	275
十、先兆流产	278
十一、产后尿潴留	280
十二、产后缺乳	282
十三、产后恶露不净	284
十四、产后腹痛	286
十五、子宫颈炎	288
十六、盆腔炎	290
十七、子宫脱垂	292
十八、阴道炎	295
十九、更年期综合征	297

第十一章 儿科疾病

一、鹅口疮	301
二、小儿厌食	302
三、小儿消化不良	305



四、小儿腹泻	307
五、小儿痢疾	310
六、小儿感冒	311
七、婴儿湿疹	314
八、小儿佝偻病	316
九、小儿遗尿	318
十、小儿夏季热	321

第十二章 五官科疾病

一、急性结膜炎	323
二、麦粒肿	327
三、角膜炎	330
四、青光眼	331
五、白内障	334
六、夜盲症	337
七、近 视	339
八、耳 鸣	341
九、耳 聋	344
十、中耳炎	346
十一、鼻 炎	350
十二、鼻窦炎	353
十三、鼻出血	356
十四、口 臭	359
十五、口腔溃疡	361
十六、牙 痛	365
十七、牙周炎	368
十八、咽 炎	370
十九、扁桃体炎	373



第一章



循环系统疾病

一、心绞痛

心绞痛是由于冠状动脉供血不足，心肌急剧而短暂的缺血、缺氧引起的，以阵发性胸前区压榨性闷痛不适为主要表现的临床综合征。

典型心绞痛的发作是突然发生于胸骨后压榨性、闷胀性或室息性疼痛，疼痛范围常不是很局限，可波及心前区，甚至横贯前胸，界限不很清楚。常放射至左肩、左臂内侧达无名指和小指，或向上放射至颈、咽、下颌骨、牙齿、面颊，偶见于头部，向下可放射至上腹部，少数也可放射至双腿及脚趾。一般而言，每次发作的疼痛部位相对固定。

本病以40岁以上男性为多见，常见诱因为劳累、情绪激动、饱食、天气变化等。发病原因多见于冠状动脉粥样硬化，亦可见于主动脉瓣狭窄或关闭不全、病毒性主动脉炎、肥厚性心肌病、先天性心脏病、风湿性心脏等。

中医学将心绞痛因症状的不同分别列入“心悸”、“胸痹”、“心痛”等症。发病主要与年老体虚、饮食、情志失调、寒邪内侵等有关。病机有虚、实两个方面：虚为心脾肝肾亏虚，心脉失养；实为寒凝，气滞，血瘀，痰阻，痹阻心阳，阻滞心脉。



1. 丹参麦冬治心绞痛

【组成】丹参 30 克，白檀香 5 克，郁金、茯神、远志、麦冬、炙甘草各 9 克。

【用法】水煎服，每日 1 剂，早、晚分服。

【功能主治】活血化瘀，理气止痛。适用于血瘀气滞型心绞痛。



2. 鸡蛋米醋治心绞痛

【组成】鸡蛋 1 个，米醋 60 毫升，红糖适量。

【用法】将鸡蛋打入碗内，加米醋、红糖调匀饮用。每日 1~2 剂。

【功能主治】行气活血，化瘀通络。适用于气滞血瘀型心绞痛。

3. 山楂菊花茶治心绞痛

【组成】山楂片、草决明各 15 克，菊花 3 克。

【用法】将以上 3 味药放入杯内，用

沸水冲泡，代茶饮。每日 1 剂。

【功能主治】行气活血，清热散风，通络止痛。适用于气滞血瘀型心绞痛，证见阵发性心胸刺痛、痛引肩背胸闷气短等。

4. 何首乌散治心绞痛

【组成】何首乌 100 克，玉米面 50 克。

【用法】将玉米面焖黄，研末，与何首乌细末混合，备用。每次服 2~3 克，每日 3 次，空腹服用。

【功能主治】滋阴益肾，养心安神。适用于心肾阴虚型心绞痛。

5. 韭菜根汤治心绞痛

【组成】鲜韭菜根 2500 克。

【用法】将以上药洗净、切碎，绞汁备用。每日 1 剂，分 2 次服。

【功能主治】活血通络，止痛。适用于心绞痛。

6. 葛根粥治心绞痛

【组成】鲜葛根适量，粳米 100 克。

【用法】将葛根切片、磨碎，加水搅拌，沉淀取粉。取葛根粉 30 克，与粳米同煮粥。每日早、晚服食。

【功能主治】滋补心血，安神定志。适用于心绞痛。



7. 桃仁红枣粥治心绞痛

【组成】桃仁（去皮尖）6 克，红枣（去核）6 枚，粳米 100 克。

【用法】将桃仁、红枣、粳米同放锅内，加水 1 升，置武火上烧沸后，改用文火煮 45 分钟即成。每日 1 次，早餐服食。

【功能主治】益气养阴。适用于心绞痛。

8. 糖醋饮治心绞痛

【组成】冰糖 500 克，食醋 2500 毫升。

【用法】将冰糖溶于食醋中即可。每日 3 次，每次 10 毫升，饭后服用。

【功能主治】益气强心。适用于心绞痛。

9. 山楂银花汤治心绞痛

【组成】山楂、银花各 25 克。

【用法】水煎 2 次，每日 1 剂，早、晚分服。

【功能主治】清热解毒，活血化瘀。适用于心绞痛。

10. 香蕉茶治心绞痛

【组成】香蕉 50 克，蜂蜜少许。

【用法】将香蕉去皮、研碎，加入等

量茶水中，加蜜调匀，当茶饮。

【功能主治】降压润燥，滑肠。适用于心绞痛。

11. 栀子桃仁膏治心绞痛

【组成】栀子、桃仁各 12 克，炼蜜 30 克。

【用法】将 2 药研末，加蜜调成糊状。把糊状药摊敷在心前区，用纱布敷盖，第一周每 3 日换药 1 次，以后每周换药 1 次，连用 6 次。

【功能主治】清热利湿，活血化瘀。适用于心绞痛。

12. 红花郁金汤治心绞痛

【组成】红花、郁金、栝楼各 12 克，薤白 30 克。

【用法】水煎服，每日 1 剂。

【功能主治】宽胸开结。适用于心绞痛。



13. 参芪汤治心绞痛

【组成】黄芪、党参各 15 克，丹参、郁金各 10 克。

【用法】水煎服，每日 1 剂，口服 2 次。

【功能主治】补益心气，活血化瘀，通脉止痛。适用于气虚夹瘀型心绞痛。

14. 芍七散治心绞痛

【组成】赤芍 100 克，三七 40 克，细辛 20 克。

【用法】将以上 3 味药共研成细末（或制成片剂），备用。每次服 6 克，口服 3 次，用开水冲服。

【功能主治】活血止痛。适用于心绞痛。

15. 薤白桂枝治心绞痛

【组成】薤白 15 克，桂枝、葶苈、乳香各 10 克，良姜、细辛各 6 克，香附、血竭、没药各 9 克。

【用法】水煎服，每日 1 剂，分 2 次服。

【功能主治】温通散寒，活络止痛。适用于心绞痛，证见心胸绞痛、紧缩不舒、受寒易作、胸痛彻背、畏冷面青、手足不温、苔白或滑腻、舌淡紫、脉沉迟。

16. 黄芪治心绞痛

【组成】黄芪 30 克，当归、白芍各 12 克，川芎 9 克，生地 15 克，炙甘草 6 克。

【用法】水煎服，每日 1 剂，口服 2 次。

【功能主治】补气活血，化痰止痛。适用于心绞痛。

17. 枸杞治心绞痛

【组成】枸杞子、龙眼肉各 200 克。

【用法】将以上 2 味药水煎 2 次，取汁混匀，再用文火熬炼成膏，候冷，装瓶备用。每次 10~20 克，每日 2 次，开水冲服。

【功能主治】滋阴养血。适用于阴阳虚痹型心绞痛，证见胸闷心痛、有时夜间憋醒、心悸气短、头晕耳鸣、夜卧不宁、食少倦怠、腰酸腿软、恶风肢冷或手心发热、夜尿频多等。

18. 三七当归饮治心绞痛

【组成】三七粉 3 克，肉桂粉 1.5 克，当归 30 克。

【用法】用当归煎汤冲服三七粉、肉桂粉。每日分 3 次服。

【功能主治】理气通脉，益气养血。适用于心绞痛。



19. 白果叶汤治心绞痛

【组成】白果叶、栝楼、丹参各 15 克，薤白 12 克，郁金 10 克，甘草 4.5 克。

【用法】将以上药共煎汤。每日早、晚各服 1 次。

【功能主治】宽胸，解郁。适用于心绞痛。

二、风湿性心脏病

风湿性心脏病简称风心病。是风湿病累及心内膜、心肌和心包，亦称为风湿性心脏炎。该病引起慢性心瓣膜损害，形成瓣膜口狭窄或关闭不全，导致血流动力学改变，最后心功能代偿不全，由于心瓣膜病变，加重了心脏负担，严重者会出现充血性心力衰竭。本病在代偿期多无明显症状；失代偿期可出现心悸、气促、呼吸困难、口唇紫绀、咯血、胸痛、头晕、水肿、咳嗽等症状，严重时会出现心力衰竭、房颤。

1. 黄芪玉竹汤治风心病

【组成】黄芪 18 克，玉竹、白术各 9 克，汉防己 15 克，白茯苓 30~45 克。

【用法】水煎服，每日 1 剂，分 2 次服。

【功能主治】补气健脾，利水渗湿。适用于风湿性心脏病。

2. 竹叶汤治风心病

【组成】竹叶菜 50 克，肥玉竹、生地各 20 克，甘草 10 克。

【用法】水煎服，每日 1 剂，分 2

次服。

【功能主治】补脾益气，润燥除湿。适用于风湿性心脏病。

3. 枣树皮汤治风心病

【组成】大枣树皮 30 克，红糖 15 克。

【用法】将大枣树皮洗净，水煎取汁，调入红糖饮服，每日 1~2 剂。

【功能主治】祛痰镇咳，活血止血，止痛。适用于风湿性心脏病，证见咳嗽、咯血等。



4. 梨树叶治风心病

【组成】梨树叶 20 克，竹叶 6 克。

【用法】水煎服，每日 1 剂。

【功能主治】清热除烦，解毒止痛。
适用于风湿性心脏病。

5. 龙眼远志茶治风心病

【组成】龙眼肉 30 克，远志、丹参各 15 克。

【用法】将以上 3 味药制成粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮。每日 1 剂。

【功能主治】温补心脾，理气活血。
适用于心脾阳虚、气滞血瘀型风湿性心脏病，证见心悸欲按、短气喘息、心痛阵发、头晕眼花、面唇青紫、肋下痞块胀痛、全身中度水肿等。

6. 茯苓二黄汤治风心病

【组成】茯苓 50 克，黄芪、黄花菜各 30 克，防己 25 克，白术、玉竹各 15 克。

【用法】水煎服，每日 1 剂，日服 2 次。

【功能主治】益气健脾，祛风除湿，利尿消肿。适用于风湿性心脏病。

7. 三根二草汤治风心病

【组成】臭梧桐根、万年青根、土牛膝、豨莶草各 30 克，茶树根、徐长卿各

15 克，灯芯草 6 克。

【用法】水煎服，每日 1 剂，日服 2~3 次。

【功能主治】清热解毒，祛风除湿，强心止痛。适用于风湿性心脏病。

8. 风心汤治风心病

【组成】老茶树根 60 克，枫荷梨 30 克，万年青 6 克，糯米酒少许。

【用法】将以上 4 味药水煎 30 分钟，取汁饮服，每日 1 剂。

【功能主治】祛风，利湿，强心。适用于风湿性心脏病。

9. 葵花盘汤治风心病

【组成】葵花盘 1 个。



【用法】将葵花盘切成两半，每取一半，水煎取汁饮用。每日半个葵花盘，分 2 次服。

【功能主治】祛风湿，宁心神。适用于风湿性心脏病（二尖瓣狭窄）。



10. 人参饮治风心病

【组成】人参 5~10 克，老茶树根 30 克，糯米酒适量。

【用法】先将茶树根洗净，切薄片，加适量糯米酒及水，用文火煎成 1 小碗，人参另煎 1 小碗，和匀，每晚睡前顿服，连服 3~7 日。

【功能主治】活血通经。适用于风湿性心脏病。

11. 香樟树叶饮治风心病

【组成】香樟树叶 15 克，岩姜 10 克，岩七 10 克。

【用法】用鲜品或干品，水煎服，每日 1 剂，分 3 次服。

【功能主治】益气强心。适用于风湿性心脏病，证见心悸、食少、乏力。

12. 苓桂附子汤治风心病

【组成】茯苓 15 克，桂枝 9 克，制附子 3 克，白术 15 克，车前子 12 克（布包），甘草 16 克。

【用法】水煎服，分 3 次服用。

【功能主治】健脾利水，温通心阳。适用于风湿性心脏病。

13. 薏米海带汤治风心病

【组成】薏米 30 克，水发海带 60 克，鸡蛋 2 个，调料适量。

【用法】将薏米、海带一同放入锅内，加水煮沸 20 分钟，打入鸡蛋搅匀，调味即成。每日 1 剂，分 2 次服用。

【功能主治】利尿，强心，活血，软坚。适用于风湿性心脏病。

（ 三、动脉硬化 ）

动脉硬化是一种非炎症性、退行性和增生性动脉病变，可引起动脉增厚、变硬、失去弹性，最终导致管腔狭窄，多见于中老年人。大、中、小动脉均可受累。动脉粥样硬化是动脉内壁有胆固醇等脂质积聚，看起来似黄色粥样，故称为动脉粥样硬化。小动脉硬化主要发生在高血压患者。中型动脉病变常不产生明显症状。