

# 老偏方经验方



实用中医讲坛系列  
汇集名家经验 指导百姓生活

壹



民间千年菁华  
医家百病妙方

广东省出版集团  
广东科技出版社  
· 全国优秀出版社 ·



◎石榴



石榴皮，  
性温，味酸，涩，  
有涩肠止泻、  
杀虫的功效。



◎百合花

其干燥肉质鳞叶  
称百合，性微寒，味甘，  
有养阴润肺止咳、  
清心安神的功效。



◎荷叶

荷叶，性平，味苦，  
涩，有清暑利湿、  
升阳止血的功效。



◎广西莪术

其干燥块根称郁金，  
性寒，味辛、苦，有活血止痛、  
行气解郁、凉血清心、  
利胆退黄的功效。

## 图书再版编目 (CIP) 数据

老偏方经验方 / 施旭光主编. —广州: 广东科技出版社, 2011. 10

(实用中医讲坛系列)

ISBN 978-7-5359-5536-4

I. ①老… II. ①施… III. ①土方—汇编②验方—汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第100973号

---

丛书策划: 姚芸

责任编辑: 姚芸

丛书设计: 张红霞

责任校对: 黄慧怡

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东水荫路11号 邮政编码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http://www.gdstp.com.cn

经销: 广东新华发行集团股份有限公司

印刷: 佛山浩文彩色印刷有限公司

(佛山市南海区狮山科技工业园A区 邮政编码: 528225)

规格: 787mm×1092mm 1/16 印张16 字数280千

版次: 2011年10月第1版

2011年10月第1次印刷

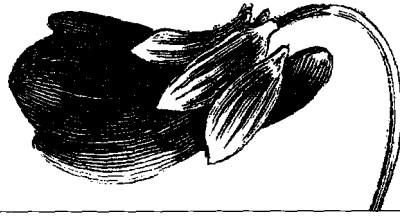
印数: 1~7 000册

定价: 28.60元

---

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

# 丨 前言 丨



中医药是中华民族的瑰宝，岭南中医药学是祖国中医药学的重要组成部分，偏方验方是我国劳动人民和中医药学家治病救人的经验结晶。运用民间偏方验方治疗疾病，是群众用药比较普遍的形式。古往今来，民间偏方验方因具有“简、便、廉、验”等特点，一直深受我国民众的喜爱。

我国历代医家十分重视对偏方验方的收集整理工作。张仲景倡行“勤求古训，博采众方”，著成《伤寒杂病论》16卷，使汉末以前散在于诸家医书中的经验方得以保存并流传后世。东晋的葛洪采集民间简、便、廉、验的单方、验方编著成《肘后救卒方》。宋代的《太平圣惠方》收方16834首，《圣济总录》载方20000多首，《太平惠民和剂局方》载方788首，大量地保存了古代民间有实用价值的偏方验方。明代的《普济方》是我国古代最大的一部方书，书中不少方剂源于民间。这些在中医药史上有划时代意义的巨著，都是集民间智慧之大成的代表作。就岭南中医偏方验方研究情况而言，明末清初番禺人何克谏收集岭南特别是粤东地区常用生草药民间疗法，著成《生草药性备要》；清代新会人赵其光在该书基础上加以充实，著成岭南唯一的中型本草著作《本草求原》，其附录《奇病症治》也主要使用单方、偏方。

岭南地区中医药文化积淀深厚，有着悠久的历史 and 广泛的社会基础，岭南的亚热带气候又极利于中药材繁殖生长，发展中医中药具有得天独厚的条件。中医药已深深扎根于岭南地区广大人民群众之中，经过漫长的历史积累，岭南中医药学形成了一定的特色，如：

---

①注重火热病证的诊治（近代岭南中医药学在温病学方面的研究较多）。②具有典型的地方性。由于岭南是中国最典型的热带亚热带地区，有许多地区高发常见病或特种病。例如，南方蛇虫较多，蛇伤和疟疾或脑炎等虫媒传染病就相当常见。③特有的中草药。岭南地区分布丰富的热带、亚热带药用植物及动物，岭南医家在利用这些中草药的过程中积累了相当丰富的经验，并有多种专著传世。④深入民众生活，具有药膳化、民族化的一面。岭南保健凉茶，不但在岭南地区应用千年不衰，更随岭南侨民走遍天下，甚至成为岭南人的标志之一。我国著名中医学家、医史专家邓铁涛教授富有创见地指出：“岭南中医药学是祖国医学普遍原则和岭南地区医疗实践相结合的产物。”对我国中医偏方验方进行收集和整理，是研究和发展祖国医学的重要途径。岭南中医药学源远流长，积累的偏方验方不计其数，对其进行系统的收集和整理有着巨大的学术意义和经济意义。

从2006年开始，我们承担了广东省中医药局中医药强省的重点科研项目，主要负责对岭南中医偏方验方进行收集和整理。在研究过程中，我们综合采用访谈法、问卷法、观察法、文献法等对岭南中医偏方验方进行收集。为了获得第一手资料，我们组织了由60多名本校研究生、本科生、专科生等组成的团队，利用寒暑假的时间分别回到其居住地（广州、佛山、韶关、开平、肇庆、东莞、梅州、茂名、惠州、云浮、江门、高州、湛江、汕头、潮州等地），对当地的岭南民间医生、懂得一些医药知识的老百姓进行访谈并请其填写调查表，以收集当地老百姓和基层医生的偏方验方。同学们走访的对象包括：①民间祖



---

传的医生；②据说手上有单方偏方的老百姓；③一般老百姓手中治疗各种疾病的土方子；④基层医院、卫生院的中医世家传人；⑤摆地摊卖草药的人；⑥治好过难治之病，或擅长治疗某种疾病又或是公认的中医治病很拿手的医生。经过两年多的调研，同学们共收集到的民间偏方验方共1273首。另外，我们还组织了部分年轻教师和研究生，利用互联网的大型搜索引擎、期刊数据库（万方、维普、中国学术期刊网等）对岭南验方及相关的文献资料进行收集。主要收集广东、广西籍较有经验的医生（研究生导师）的临床有效经验方。共收集到有效经验方765首。

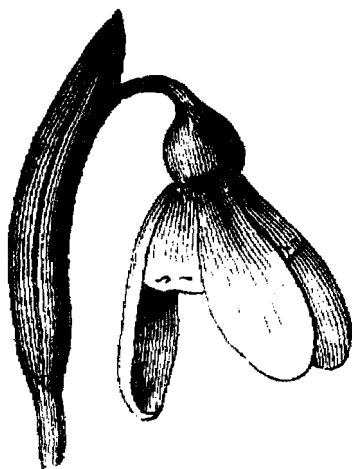
在此基础上，我们对所收集到的资料采用去粗存精、去伪存真的方法进行分析、归纳、整理。我们还对个别有代表性的偏方验方进行临床验证。

本书按科别分为内科、外科、男科及皮肤科、妇产科、儿科、五官科、肿瘤科七部分，每部分下面有具体的病症，每一病症下面包括老中医指导、民间老偏方、食疗老偏方、医生经验方，每条方下面包括组成、用法、功效、适应证等内容，每条处方后面还注明出处。

本书条目清晰，通俗易懂，不仅指导一般老百姓健康生活，可作为家庭医疗保健的实用手册，而且对基层临床医生、中医药院校教师和学生都是一本很有价值的参考书。

参加资料收集的学生包括：徐愈颖、马艺华、张平祖、陈勇毅、陈肇雄、郑秀华、李秀兰、冯彩英、黄浩炜、江国安、谢淦全、黎柱、陈彩霞、文润雄、郭超、陈美笑、梁

---



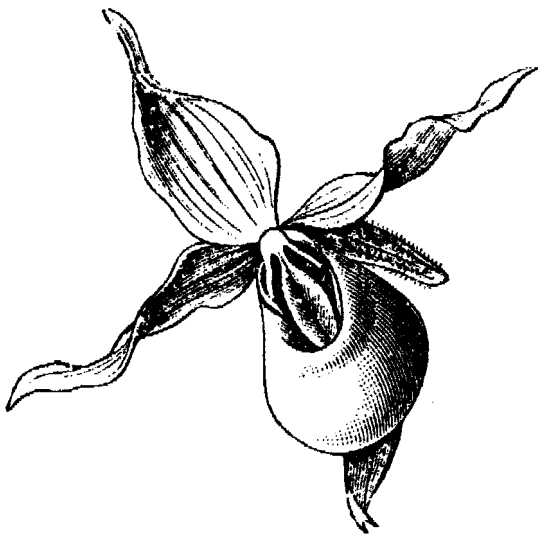
---

春娜、戚锦宇、钟亚玉、谭静、陈映文、曾佳媚、王雁、周满霞、彭洁贞、欧阳琦、董明华、叶凤英、陈勇、林小锋、陈嘉平、罗莹莹、郑夏洁、黄斯琪、张敏、蔡琪、李裕涛、罗俊娜、江倩、陈瑶、杨海啸、李华俊、陈日朝、杨杏萍、谭春兰、刘文华、黄青霞、李正玲、李东蔓、陈婷、陈致安、黎玉香、黄丹、苏筱华、潘海燕、徐朝涛、梁丽莲、刘晓云、林宇、胡可滨、穆晓莹等。在本书出版之际，对以上同学所付出的辛勤劳动表示衷心的感谢！另外，本书在编写过程，还得到林锦珊、林锦鑫、林秀贞、余振盛、余清芬、施昆浩、施霞、施钦洲等同志的协助与支持，在此一并致谢！

需要提醒的是：所谓偏方，一般是指没有被正式的药物或医学典籍收载、但又能对某些病症产生独特疗效的处方，这些处方在民间流传的特定环境中，常常被解读成“秘方”。但是，偏方不是万能的，也有一定的局限性，因此，在应用时，一定要在有经验的人员或在医生的指导下应用，以免造成不良后果。另外，如果患者对病情不够确定，我们建议你去医院先确诊并咨询专家的意见。

还有，穿山甲、象牙丝、龙骨都为国家保护动物的产品，不提倡使用，但为完整体现原方的意思仍保留，建议在实际应用时作相应替换。

施旭光



# 目录

---

## 内科

---

感冒	2
咳嗽	4
哮喘	6
肺炎	8
肺结核	10
高血压	12
心悸(心律失常)	14
心绞痛	16
心力衰竭	18
头痛	20
睡眠障碍	22
眩晕	24
中风	26
糖尿病(及并发症)	28
甲状腺疾病(甲亢、甲减)	30
高脂血症	32
呃逆	34
消化不良	36

---

---

胃炎	38
消化性溃疡	40
腹痛	42
急性胃肠炎	44
慢性肠炎、肠易激综合征	46
溃疡性结肠炎	48
便秘	50
胃肠出血	52
肝炎	54
脂肪肝	56
肝硬化、腹水	58
胆囊炎	60
胆结石	62
胰腺炎	64
泌尿系感染	66
泌尿系结石	68
急性肾炎	70
慢性肾炎	72
肾功能衰竭	74
血尿	76
类风湿性关节炎	78
痛风性关节炎	80
腰痛	82
系统性红斑狼疮	84
汗证(自汗、盗汗)	86
中暑	88
白细胞减少症	90
血小板减少症	92

---



---

## 外科

---

痈疮疖肿、无名肿痛·····	96
乳腺炎·····	98
乳腺增生·····	100
淋巴结结核·····	102
阑尾炎·····	104
带状疱疹·····	106
烧烫伤·····	108
冻疮·····	110
蛇咬伤·····	112
虫兽咬伤、刀伤·····	114
甲沟炎·····	116
骨髓炎·····	118
跌打损伤·····	120
痔疮·····	122

---

## 男科 皮肤科

---

前列腺炎·····	126
前列腺增生·····	128
阳痿、早泄、遗精·····	130
不育症·····	132
湿疹·····	134
癣、银屑病·····	136
汗斑·····	138
狐臭·····	140
脱发、白发·····	142
白癜风·····	144
痤疮·····	146

---

---

黄褐斑	148
-----	-----

---

## 妇产科

---

白带异常	152
崩漏	154
闭经	156
痛经	158
月经不调	160
更年期综合征	162
盆腔炎	164
子宫内膜异位症	166
胎动不安(先兆流产)	168
不孕	170
异位妊娠	172
流产、难产、胞衣不下	174
产后少乳	176

---

## 儿科

---

感冒	180
咳嗽	182
哮喘	184
百日咳	186
肺炎	188
夏季热	190
腮腺炎	192
腹痛	194

---

---

泄泻·····	196
疳积·····	198
厌食、消化不良·····	200
汗证·····	202
黄疸·····	204
水痘·····	206
湿疹·····	208
麻疹·····	210
惊风·····	212
夜啼·····	214
遗尿·····	216

---

## 五官科

---

中耳炎·····	220
鼻出血·····	222
鼻炎·····	224
咽喉炎·····	226
结膜炎（红眼病）·····	228
牙痛（牙周炎）·····	230
口腔溃疡·····	232

---

## 肿瘤科

---

肝癌·····	236
肺癌·····	238
乳腺癌·····	240
宫颈癌·····	242

---

民  
间  
  
千  
年  
菁  
华  
  
医  
家  
百  
病  
妙  
方



# 内科



# 老偏方经验方



# 感冒

勤求古训



## 【老中医指导】

感冒是感受触冒风邪或时行病毒，引起肺卫功能失调，出现鼻塞、流涕、喷嚏、头痛、恶寒、发热、全身不适等主要临床表现的一种外感病症。治疗上以解表宣肺为原则，但应分清风寒、风热、暑湿及兼夹病邪等的不同，而分别采用辛温解表、辛凉解表、解表清暑加祛湿等法以祛除表邪，时邪病毒又当以清热解毒为治疗重点。若体虚感冒者，又当在解表剂中佐以益气、养阴等补益之品。

感冒病人应适当休息，多饮水，饮食以素食为主，尽量少食油腻、煎炸及难消化之物。卧室应保持空气流通，但感冒患者不可直接吹风，以防再次感受风寒之邪而加重病情。

## 【民间老偏方】

**[方1]** 柴胡15克，板蓝根20克，防风15克，甘草5克。

水煎服。发散风热。主治风热感冒初起。

(广东德庆，谢永春提供)

**[方2]** 葱头5个，生姜3片，薄荷15克，紫苏叶10克。

水煎服。散寒解表。主治头痛、鼻塞、无汗。

(广东德庆，徐金英提供)

**[方3]** 生姜、薄荷、金银花、紫苏叶各少量。

水煎服。解表发汗。主治感冒。

(广东乳源，冯奇文提供)

**[方4]** 黄皮叶3片，大叶桉叶2片。

水大半碗，煎取半碗，每日1剂，连服2~3日。清热解表。

主治流感。

(广东高要，周显荣提供)

**[方5]** 板蓝根、鲜芦根各30克，葛根15克。

水煎服。每日2剂。清热解毒。主治流行性感冒。

(广东茂名，肖永全提供)



甘草

博采众方





## 【食疗老偏方】

**生姜秋梨汤** 生姜5片，秋梨5个，红糖适量。

生姜、秋梨洗净切片，放入锅内，加适量清水；用大火煮沸，再改文火煮15分钟，加入红糖即可。发汗驱寒，止咳化痰。主治受凉感冒、鼻塞不通。

**金银花粥** 金银花30克，粳米100克，蜂蜜适量。

将金银花洗净，同放砂锅中，加水400毫升，煎20分钟，弃渣取汁；将粳米淘净和药汁一同入砂锅，再加适量水煮成粥。可放蜂蜜调味。清热解毒。可用于预防中暑以及各种热毒疮疡、咽喉肿痛、风热感冒等。

## 【医生经验方】

**莪术退热液** 柴胡、石膏、大黄（2：6：1），1%莪术油20毫升。

以上药物按2：6：1的比例煎煮成汤药200毫升，待冷却至37~40℃后分成2份（每份100毫升）。每次灌肠取1份加莪术油10毫升混匀，用50毫升注射器直肠深部慢慢灌入，灌肠后保留药液30分钟以上，每4小时灌肠1次，共2次。清热解肌，通腑杀毒。主治外感高热。

（广东广州，罗翌【中国中医急症，2000，9（1）：12】）

**克感汤** 柴胡15~20克，威灵仙15克，青蒿（后下）15克，连翘15克，水牛角（先煎）30克，青天葵15克，板蓝根15~30克，大青叶15克。

水煎服。若鼻塞流涕明显者可加防风15克、薄荷（后下）6克、苍耳子10克；咽痒、咳嗽明显者可加桑叶10克、杏仁10克、前胡10克；咳痰黄稠者可加黄芩10克、浙贝母15克；平素纳少便溏属脾虚者可加党参15克、白术10克、麦芽20克；如大便干硬未下者可加大黄（后下）5克、芒硝（冲服）5克。清热透邪，凉血解毒，顿挫热势。主治外感高热。

（广东广州，汤湘江【现代中西医结合杂志，2005，17（14）：122】）

**理气疏表调冲汤** 香附10克，紫苏梗10克，陈皮6克，前胡10克，北杏仁10克，桔梗6克，菟丝子15克，续断15克，桑寄生20克，板蓝根12克，甘草5克，生姜10克。

水煎服。咽痒、咳嗽甚加百部10克、紫菀10克；咽痛、吐黄痰加黄芩10克；呕吐加法半夏6克。理气疏表调冲。主治急性上呼吸道感染风寒证。

（广东东莞，禹云梅【光明中医，2006，21（10）：40】）

**羌蒲汤** 蒲公英、板蓝根各30克，连翘15克，羌活、薄荷、千层纸、蝉蜕、桔梗各10克，甘草5克。

水煎服。寒热往来明显加柴胡15克、黄芩15克。清热疏风。主治风热感冒。

（广西柳州，赖跃进【天津中医药，2005，22（3）：253】）



# 咳嗽

## 勤求古训

### 【老中医指导】

咳嗽是指外感或内伤等因素，导致肺失宣肃、肺气上逆、冲击气道，发出咳声或伴咯痰，为临床特征的一种病症。咳嗽可分为外感咳嗽和内伤咳嗽，外感咳嗽属邪实，内伤咳嗽属虚实相见。所以，外感咳嗽以祛邪利肺为治疗原则，即祛风寒、散风热、除风燥以宣降肺气。内伤咳嗽以祛邪扶正为治疗原则，但应分清邪实和正虚的主次，酌用祛痰、清火、清肝、健脾、补肺、益肾等治法，以使肺能主气、宣降有权。

咳嗽患者饮食上应尽量少食肥甘厚味之品，以免碍脾助湿生痰，若属燥、热、阴虚咳嗽者，应忌食辛辣动火食品，各类咳嗽都应戒烟，避免接触烟尘刺激。

### 【民间老偏方】

#### 【方1】桑根、冰糖各适量。

桑根煮水，加冰糖当茶饮。清热凉肺。主治肺热咳嗽。

（广东化州，谢芳提供）

#### 【方2】薄荷、鸡蛋各适量。

煲汤服。祛风止咳。主治风邪咳嗽。

（广东海丰，李程提供）

#### 【方3】鸡矢藤15克，红蛇根（又名白桂木）9克。

煎服，每日1剂，连服3~5剂。止咳，平喘。主治久年咳嗽不止。

（广东惠城，谢方提供）

#### 【方4】鲜白萝卜、冰糖各适量。

炖服。润肺止咳。主治久咳伤津。

（广东开平，李永明提供）

#### 【方5】柚子皮125克，百合125克，白糖125克。

加水60毫升，煎2~3小时，分3次服完。清肺热，消痰涎。主治陈久咳嗽，痰多，哮喘。

（广东，陈珊玉收集）



薄荷



桑

## 老偏方 经 余 验 方

## 博采众方



## 【食疗老偏方】

**百合二地粥** 百合15克，熟地黄30克，地骨皮20克，粳米100克，冰糖适量。

将百合、熟地黄、地骨皮一同放入砂锅中，加水400毫升，煎20分钟，弃渣取汁；粳米淘净，与药液一同放入砂锅中，以文火煮粥，至粥熟时加入冰糖溶化即可。滋阴润肺，清热降火，凉血止血。可用于秋季肺燥阴虚咳嗽。

**地龙粥** 鲜地龙3条，粳米50克，生姜2片。

将鲜地龙剖开除去内脏，洗净，加粳米、生姜煮熟，喝粥。清热平喘。主治肺热咳嗽。寒性哮喘禁用此方。

## 【医生经验方】

**消咳汤** 荆芥、防风、蝉蜕、僵蚕、百部、紫菀、桔梗、前胡、紫苏子各10克，陈皮、甘草各6克。

水煎服。鼻塞加辛夷花10克；胸闷、气促加瓜蒌壳10克；体虚加黄芪10克、白术10克。疏风宣肺，化痰止咳。主治外感咳嗽久咳不愈。

（广西南宁，陈斯宁【现代中西医结合杂志，2002，14（1）：1339】）

**清金消咳饮** 杏仁、浙贝母、枇杷叶、芦根各15克，前胡、桔梗、紫苏梗各12克，枳壳9克，金银花、鱼腥草各2克，薄荷（后下）6克，甘草5克。

水煎服。清金降火，开郁润燥。主治感冒后久咳不愈。

（广东广州，沈鹰【安徽中医学院学报，1999，18（1）：21】）

**葶苈汤合清气化痰丸加减** 葶苈、薏苡仁、冬瓜子各20克，瓜蒌皮、黄芩、北杏仁、枳实、桃仁、丹参、党参、茯苓各15克，胆南星、法半夏各10克。

水煎服。大便干硬者加大黄（后下）10克。清肺化痰。主治慢性阻塞性肺病伴呼吸衰竭。

（广东广州，张瑜【广州中医药大学学报，2007，24（3）：205】）

**活血平喘方** 丹参30克，地龙20克，百部、川芎各15克，桃仁、紫菀、葶苈子、紫苏子、北杏仁、炙麻黄、桑白皮各10克。

水煎服。活血平喘。主治慢性支气管炎急性期。

（广东广州，张伟【陕西中医，2006，27（4）：388】）



百合



紫菀



防风



# 哮喘

## 勤求古训

### 【老中医指导】

支气管哮喘（简称哮喘）属于一种慢性气管炎症疾病，是一种免疫性炎症，其特点是气管可逆性狭窄并导致呼吸困难，临床表现为气急、咳嗽、咯痰、呼吸困难、肺内可听到哮鸣音，尤其是呼气时哮鸣音更加明显。哮喘一般在冬、春季多发，中医对本病的治疗，急性期多以温肺化痰、止咳平喘或清肺化痰、肃肺平喘为主，缓解期多注重益肺、健脾、补肾以扶正。

哮喘患者应避风寒；饮食宜温热、清淡、松软，可少食多餐，并保持营养平衡。尽量避免食用容易导致过敏或哮喘的食物（如虾、海鱼、贝壳类等）。在哮喘发作时，还应少吃胀气或难消化的食物（如豆类、山芋等），以避免腹胀压迫胸腔而加重呼吸困难。

### 【民间老偏方】

**[方1]** 蛤蟆1只，鸡蛋1个，湿黑泥少许。

把蛤蟆内脏取出，洗净，然后将鸡蛋塞进蛤蟆的空腔内封好，再将整个蛤蟆用湿黑泥涂封好，用火烤干湿泥，取出鸡蛋剥壳吃掉。每日1次，连吃5日见效。忌辛辣，如烟、酒等。止喘。主治哮喘、支气管炎。

（广东，胡可滨收集）

**[方2]** 五指毛桃根50克，金樱子30克，白花蛇舌草10克。

水煎服。1日2次。补虚止喘。主治慢性哮喘。

（广东兴宁，朱新权提供）

**[方3]** 五味子120克，鸡蛋7个。

先将五味子煮极烂，连药带水倒入罐内，把鸡蛋放入，封罐口泡40~50日即可。每日白天生吃1个，开水送服。忌食生冷油腻。敛肺止喘。主治哮喘、五心烦热。

（广东始兴，刘深舜提供）

**[方4]** 柚子皮15克，百部15克，石菖蒲9克。

加水1碗煎成半碗，配白糖内服。清肺，止咳，平喘。主治哮喘。

（广东，民间用药，黎玉香收集）

**[方5]** 芒果核1个，北杏仁18克，柴胡6克，紫苏叶3克，生葱头5个，桔梗6克，桑白皮6克，薄荷3克，生姜2片。

水煎服。散寒止喘。主治寒喘。

（广东罗定，贾连云提供）

## 博采众方