

大医堂® 中医名家养生系列

民间老偏方

小毛病特效奇效经验方

韩平 编著

千家妙方
小病一扫光

家庭小病
自治宝典

大医堂®

www.dayitang.org
养生阅读专业品牌

韩平

全国优秀科技工作者
北京市首批健康科普专家
中医药文化科学普及金话筒奖获得者



化学工业出版社

大医堂[®]中医名家养生系列

民间老偏方

小毛病特效奇效经验方

韩平 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书针对现代人常见病、多发病的特点，精选了7个科别近70种病症，经民间验证及医疗实践证明确实有效的偏方近200首，并结合中医学理论及现代医学原理，对每首偏方的用药依据、科学原理及适应证进行了深入浅出的分析。每种病症后提供数首选偏方以供参考。所选偏方均安全、实用、有效、经济实惠，且取材方便、操作简单、省时省力，有助于读者及相关患者掌握。书末附有民间传统疗法，以方便读者了解其他相关民间疗法及快速查询本书所选偏方。本书适合于中医爱好者、患者及相关研究人士阅读参考。

特别提醒：因每个人生理及病理的差异，书中所推荐偏方未必适用于所有人，患者应根据自身具体条件斟酌使用，或在医师的指导下使用。对于病情较重的患者，建议尽快接受专业医师的诊治，以免延误病情。

图书在版编目 (CIP) 数据

民间老偏方/韩平编著. —北京: 化学工业出版社,
2011. 11

ISBN 978-7-122-12479-1

I. 民… II. 韩… III. 土方-汇编 IV. R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 204202 号

责任编辑: 肖志明 贾维娜 万仁英
责任校对: 郑捷

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印刷: 北京云浩印刷有限责任公司

装订: 三河市万龙印装有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张13 字数160千字

2012年5月北京第1版第2次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 28.00 元

版权所有 违者必究



前言

当今社会，人们越来越为看病难所困扰。繁忙的工作，也让许多人无暇顾及自己的身体，以致小病拖成大病，让人“悔之晚矣”！

其实，有病不见得非得往医院跑，一些小偏方轻轻松松就帮您解决了。所谓“偏方”，都有点“非主流”的味道，与那些正宗或正式的药方相比，偏方所用的药材极其简单，通常都是由一两味药组成。但是它的疗效却很神奇，大都有“药到病除”之功。俗语就有“一剂偏方气死神医”的说法。正是因为它在治疗上有“独到之处”，所以才能经久不衰地流传下来。

但偏方也有它的局限性。由于偏方多为口头流传，所以在药名、用法、用量上难免会有误差。而一些偏方本身含有一些毒性作用较强的成分。比如麻黄，中医有“麻黄不过钱（相当于现在的3克）”之说，如果用量过大，反而会出现心悸等不良反应。对于缺乏医药专业知识的普通患者来说，如果不注意，很可能救人变成害人了。

再者，即便是偏方，也有“通用方”和“辨证方”之分。所谓的“通用方”，是指无论任何体质都适用，都有效；而“辨证方”则要复杂得多，在用之前，往往要先辨清疾病的寒、热、虚、实，在此基础上再进行治疗。如果不辨证，热证用温药，那就是火上浇油；寒证用凉药，无疑是雪上加霜。不但会致旧疾不愈，可能还会更添新病，偏方的疗效也会受到质疑。

对待偏方，要持辩证的态度。既不能因噎废食，全盘否定，也



不能过度迷信。我们应该怀着一种敬畏的心态，在浩瀚的民间偏方中甄别真伪，为民造福。本书就是本着这个目的编写的。

本书编写有几个特点：其一，就是做到了辨证分型。很多疾病虽然症状相似，但病因却不同，或外寒，或里热，或血瘀，或痰湿。本书对于各种疾病给出了具体的辨证，并提出了相应的解决办法，真正做到有的放矢，避免了“一方通用”的弊端。这是本书最大的一个亮点。其二，就是来源可靠。本书所列偏方，多来源于古代典籍，或是临床实践，对于有争议的均予以摒弃，真正做到了安全、可靠。即使对没有专门医学知识的普通患者，也可以放心使用。其三，就是做到内外有别。本书中所列的偏方，既有内服的，又有外用的。内服方在选择时尽量以食疗为主。即使用药，也尽量做到了简化，以确保安全。外用方在选择时则可能含有一些带有小毒的药物，应予以区分，千万不要误将外用当做内服。其四，品种丰富，选择性强。本书所列的偏方，既有药膳，又有汤药，还有洗剂、敷贴等方法，真正做到了品种齐全。患者可根据自身情况选择使用。比如小孩子由于身体发育尚未完全，能少用药就少用药，可以更多地选择外敷、洗浴或是食疗的办法。上班族工作繁忙，则可以选择较为简单的药茶等。

古语说：“用药如用兵。”如果把经方看作正规军的话，这些偏方便是游击队，虽略显杂乱，但往往有奇效。如果你指挥不了千军万马，那么不妨试试这些“杂牌军”，说不定会有意外的惊喜。

需要提醒一句，每人的情况都不一样，偏方终究有其局限性。如果使用偏方后没有达到治疗的效果，或是病情反而加重，就要及时去医院就诊，以免延误了病情。

韩平
2011年冬



目录

第一章

妇科：远离妇科病，轻松做女人 /1

- 痛经分虚实，虚补气血实疏泄 /2
- 白带异常不用愁，向日葵茎解烦忧 /5
- 奶水为气血所化，产后缺奶先调气血 /9
- 回乳，莫忘麦芽薏仁饮 /12
- 妊娠浮肿不用慌，鱼类、黑豆来帮忙 /14
- 恶露不净，调理气血方为本 /17
- 恶露不下用药酒，排出恶露一身轻 /20
- 姜汁饮品，“害喜”妈妈们的止呕良方 /23
- 药饼敷乳化痰滞，乳腺增生不再愁 /26
- 产褥妈妈乳腺有炎症，少不了仙人掌和蒲公英 /29
- 小麦甘草饮，让你安然度过更年期 /32

第二章

男科：男人真累，更要懂得关爱自己 /35

- 黑豆狗肉汤，远离阳痿，展男人雄风 /36
- 治疗早泄，内调外洗，双管齐下 /39



吃啥补啥，多喝猪腰汤，守好肾精这道“关卡” /42

前列腺增生，冬瓜薏米汤清热利湿效果好 /45

“性”致索然，虫草乌鸡汤助“性” /47

第三章

儿科：关爱孩子，让他们无忧无虑地成长 /51

治疗小儿百日咳，萝卜白菜各有所爱 /52

生姜甘草汤，让孩子不再流哈喇子 /54

吃了开胃山药糕，吃饭也能成享受 /57

小零食治大病：锅巴可治消化不良 /59

补足脾肾之气，让孩子不再尿床 /61

厨房小药师，治疗小儿佝偻病 /63

孩子感冒，夏吃绿豆冬吃姜 /66

“金蝉脱壳”是味药，专治小儿夜哭闹 /69

一青二白，治疗流行性腮腺炎 /71

第四章

五官科：“面子问题”很重要 /74

杞菊明目茶，给上班族的护眼妙方 /75

菊花、蒲公英清热邪，治红眼病药到病除 /77

动物肝养血明目，夜盲患者不再忧 /79

萝卜缨小验方，专治口腔溃疡 /81

白酒花椒水，让牙痛不再是病 /84

幽幽桂花茶，让你远离口臭，呵气如兰 /86



茶香袅袅治咽炎，润喉止痛有奇效 /88

鼻出血莫要愁，常服雪梨藕节粥 /91

巧用荸荠枇杷叶，赶走恼人酒渣鼻 /93

黑豆炖狗肉，补肾填精治耳鸣 /96

第五章

皮肤科：“表面问题”先解决 /99

苍耳、绿豆巧搭配，去除头屑没问题 /100

神奇药油，只要青春不要痘 /102

补虚养血，桑叶、芝麻巧调少白头 /105

补肝肾，益气血，去湿热，不脱发 /109

去热解毒疗效好，偏方巧治各种痱子 /112

解肝郁，补脾肾，祛除黄褐斑以“内调”为本 /116

散寒凝，补血虚，手足不再皲裂 /120

风热寒湿，皮肤瘙痒，“方”到痒止 /123

“沐兰汤兮芳华”，帮你祛除湿疹 /127

变废为宝，番薯叶、马齿苋治带状疱疹 /130

植物熏洗，治疗手足冻疮 /133

第六章

内科：若要攘外，必先安内 /136

风寒感冒用葱姜，蒲公英清火治风热 /137

自制五味子膏，拒绝失眠，让你一觉到天亮 /139

治咳抓病根，葱、姜、鸡蛋来助力 /142



- 姜瓜麦芽膏，治疗哮喘效果好 /145
- 绿豆汤解阳暑，瓜蒂汤治阴暑 /148
- 花生衣，“其貌不扬”的补血佳品 /151
- 百变鲜姜汁，止呕各不同 /153
- 橘皮治呃逆，关键时刻怎能打嗝 /156
- 慢性胃炎，以花调养 /159
- 辨清症状，让你不再“一泄千里” /162
- 便秘藏“隐情”，分清病因把根除 /165

第七章 外科：练就金刚不坏身 /168

- 肩周炎不用愁，巧用葱姜做热敷 /169
- 热敷加食疗，让你挺直腰板，远离腰痛 /171
- 提升中气，将痔疮连“根”拔除 /174
- 醋水泡足，远离足跟痛困扰 /177
- 家有蒲公英、蛋黄油，烧烫伤不用愁 /180
- 毒虫咬伤不用慌，中医教你小妙方 /183
- 自制药酒驱风寒，治疗风湿性关节炎 /186
- 小小松叶妙无穷，治疗类风湿关节炎 /189
- 磕磕碰碰时常有，韭菜治伤正当时 /192

附录 常用民间传统疗法操作方法及注意事项 /195

第一章



妇科：
远离妇科病，
轻松做女人



痛经分虚实，虚补气血实疏泄

偏方1 人参6克，大枣20枚，粳米30克。先将大枣去核，然后与人参、粳米一同放入锅内煮粥。

偏方2 鸡蛋2枚，益母草30克，延胡索30克。先将益母草、延胡索放入锅中，加清水，同时将鸡蛋洗净放入锅中，同用大火煮。等鸡蛋熟后去皮，再放回药汤中煮一会儿。吃蛋喝汤。

偏方3 生姜3~5片，山楂3~5枚，红糖适量。一起煎汤。每天温热饮2次。

有句俗语，叫“牙痛不是病，疼起来真要命”。若是跟女人说，她多半会摇头，“痛经不是病，痛起来才真要命呢！”的确，妇女的痛经就好比孙悟空头上的紧箍咒，让人防不胜防。

为了应对这恼人的痛经，患有痛经的女性朋友们几乎想尽了办法，吃止痛片、做热敷、找偏方，有的有效，有的却一点用处都没有。究其原因，是因为导致痛经的原因不同。只有辨证施治，才能祛除顽痛，否则就只能白忙一场了！

痛经是什么原因导致的呢？中医认为，痛经的发生原因主要有两种，一是虚，一是实。我们先来说这“虚”。在中医里有个专门的术语，叫“不荣则痛”。“荣”是滋养、灌溉的意思。女人的月经是从哪里来的呢？从胞宫，也就是我们平常所说的子宫。中医认为，任、冲两脉皆起于胞宫。冲为“血海”，任为“阴脉之海”。当冲任通畅，胞宫就能募集到足够的气血，这样月经就能正常地来到。如果冲任不足，胞宫就会失于濡养，就会“虚”，这时就会导致痛经。再来看“实”。所谓的“实”，简单来说就是“不通则痛”，主要是气血运行不畅所致。

对于一般患者来说，如何才能分清自己是因“实”还是因“虚”引起的痛经呢？张介宾的《景岳全书》给我们提供了一个办法：“经



行腹痛，证有虚实……实者多痛于未行之前，经通而痛自减；虚者多痛于既行之后，血去而痛未止，或血去而痛益甚。大都可揉可按为虚，拒按拒揉为实。”也就是说，如果月经还没来的前几天，小腹就开始胀痛，月经来了之后胀痛感反倒消失了，这种情况一般为实证。如果每次都是月经来了之后小腹才感到痛，随着经量的增多，痛感会加剧，这多半就是虚证了。虚证有一个特点，就是你揉一揉、按一按，反倒舒服些，这就是虚证。而实证就相反了，不能碰，否则痛得更严重。

对于“虚”导致的痛经来说，关键在于补，如何补呢？给大家介绍一个小偏方，就是熬参枣粥喝。取人参6克，大枣20枚，粳米30克。先将枣去核，然后与人参、粳米一同放入锅内煮粥。每天喝上一顿，痛经慢慢就会好起来了。这个偏方所用的药材很少，也都很常见，但效果却极好。其中人参是补气的，大枣则能健脾补血，两者同煮为粥，有气血双补的功效。气血足了，胞宫得到足够的滋养，自然就不会再“抗议”了。

实证就比较复杂了。实证是气血不通引起的。但导致气血不通的原因有很多，所以要分清情况，对证治疗才有效果。一般而言，导致气血不通的原因有以下两种。

一是肝郁。肝主疏泄，让身体里的气该升则升、该降则降。比如驱使胃气向下运送食物。气为血帅，如果肝气郁结，血就会瘀住，向下来就没有劲头，人的小腹就会有下坠感、发胀、发痛，来的月经也往往会夹杂着血块。胃气不下，反倒上升，所以这种情况的痛经还经常伴随着恶心反胃现象。对于这种情况的痛经，可用延胡索、益母草煮鸡蛋。取鸡蛋2枚，益母草30克，延胡索30克。先将益母草、延胡索放入锅中，加清水煎汤。另将鸡蛋洗净后加清水用大火煮，等鸡蛋熟后去皮，再放入药汤中煮一会，吃蛋喝汤。经前1~2天开始服，每天1剂，连服5~7天。

延胡索是活血化瘀、行气止痛的要药，尤以止痛之功效而著称于





世。中医认为，它既能入血分，又能入气分；既能行血中之气，又能行气中之血。气畅血行，通则不痛。益母草则能活血化瘀、活血调经，自古为妇科要药。两者搭配，可行瘀滞之血，可化郁结之气。再加上鸡蛋可以滋阴，这款药膳可以说既营养，又有奇效。

二是寒凝血瘀。月经前几天吃了凉的东西，或是淋雨、接触冷水、空调冷风吹袭，就容易使寒邪侵入身体。血遇寒则凝，凝就不通，就会导致痛经。由于寒邪易伤阳气，而阳气就相当于人体的小太阳，太阳光照不足，患者还会出现怕冷、脸色青白、嘴唇发紫、舌色淡白等现象。对于这种情况的痛经患者，关键在于壮阳祛寒、温经活络，平时喝些姜糖茶可缓解。

姜糖茶怎么做呢？取生姜3~5片，山楂3~5枚，红糖适量，水煎服。每天温热饮2次，对于缓解疼痛有很好的效果。

生姜是生活中最常见的食材，它有一个功效，就是扶阳。自古中医就有“男子不可百日无姜”之语。从归经上来说，生姜入脾、胃经，可发表散寒，人感冒了喝些姜汤发发汗就能好，原因就在于此。山楂则能消食积，化瘀血，《食鉴本草》说它能“化血块、气块，活血”。红糖是女人的常用品，民间有“女子不可百日无（红）糖”的俗语。为何红糖如此受女子钟爱呢？原因就在于它“温而补之，温而通之，温而散之”，也就是有温补之功。平时有中气不足、食欲缺乏、营养不良等问题的，喝点红糖水症状就能缓解。此外，红糖也能散瘀活血，再与生姜、山楂相搭配，可谓强强联合。

中国有句成语，叫“有的放矢”。也就是说，放箭一定要对准靶子。对于疾病，也是如此，只有弄清了病因，对症施治，才能将病患连根拔除！

你还可以尝试的其他小偏方

1. 老丝瓜半根（洗净切片），红糖适量。一起煎汤趁热喝。适用





于经期小腹灼痛拒按，经量多或经期长，经色紫红，质稠或有血块，小便黄赤，舌红，苔黄腻等湿热蕴结型痛经。

2. 柠檬汁。将半个柠檬榨汁，加上红糖、热水，做成柠檬汁，在快要开始生理痛的时候饮用。热柠檬汁可促进气血循环，从而缓解生理痛，尤其适用于寒凝血滞导致的痛经。

3. 山楂红糖汤。山楂 30 克，向日葵子 15 克，红糖 30 克。先将山楂、向日葵子一起放入锅中，然后加水，熬成浓汁后将红糖放入熬化即可。此方有活血化瘀、化痰行气的效果，适用于血瘀型痛经。

4. 苹果 1 个，切成月牙状，放入锅中，倒入红酒没过苹果，中火炖 15 分钟后关火，再焖 2 小时，温热服下。适用于血瘀型痛经。也可在其中加入糖或蜂蜜，当甜点吃。

白带异常不用愁，向日葵茎解烦忧

偏方 1 向日葵茎 50 克，加 1 碗半清水，煎到只剩 1 碗时熄火取汁服。每天 1 次。

偏方 2 冬瓜子 30 克，白果 10 个，莲子 15 克，胡椒粉 15 克，白糖少许。将冬瓜子、白果、莲子加水煎，取汁液 2 次，将 2 次煎汁合并，加入胡椒粉、白糖调服。每天 1 剂，每周 3 次。

偏方 3 新鲜红鸡冠花 3 朵（500 克），鲜藕汁半碗，白糖 500 克。先将鸡冠花加水煎煮，每 20 分钟取汁 1 次，共取 3 次。合并 3 次煎汁，将藕汁倒入，用小火慢慢熬。等到汁液黏稠时，拌入白糖，搅拌均匀。冷却后，将糖块压碎，装入玻璃瓶中密封保存。每天 20 克，分 3 次用开水冲服。

白带是另一个令女性头痛的问题了。俗语有“十女九带”之说，





可见女性朋友多受白带困扰。由于这些疾病都发生在带脉以下，故中医又称其为“带下”。尤怡的《金匱要略心典》就有“带下者，带脉之下。古人列经脉为病，凡三十六种，皆谓之带下病，非今人所谓赤白带下也”的记载。与痛经不同，白带由于不痛不痒的，所以很难引起人们的重视。其实，白带异常往往预示着女性脏腑功能出现了异常，所以不可马虎。

其实，并不是所有的白带都是疾病的征兆。如果白带无色、无黏、无异味，就属于正常的白带。如果白带的量明显增多，且色、质、气味发生异常，或伴全身、局部症状者，这就是“带下病”了，这有点类似于西医所称的阴道炎、子宫颈炎、盆腔炎、妇科肿瘤等疾病引起的白带增多。导致白带异常的原因主要有脾气虚、湿热下注和阴道滴虫、阴道炎等。针对这几种不同的情况，介绍一些治疗的小偏方。

我们先来说脾气虚导致的白带异常。脾有运化水湿的功能。脾虚则水湿不能正常排出体外，所以白带的量一般会比正常量多，也很稀薄，像蛋清一样，无气味，兼有容易怕冷、尿频等症状。遇到脾虚型的带下病，可取向日葵茎 50 克，加 1 碗半清水，煎到只剩 1 碗时熄火取汁。每天喝 1 次，几天就能治愈。由于向日葵茎味道稍涩，也可以加入白糖调味。

说到向日葵，大家往往会想到葵花子。葵花子是大家喜欢的零食，其实它还是一味中药。中医认为，葵花子有补虚损、降血脂、抗癌之功效，还可“透气透脓”、“治血痢”。此外，向日葵的花托、根、叶、茎等都可入药。这里为什么会选向日葵的茎呢？种植过向日葵的朋友应该知道，向日葵的茎不是空心儿的，它里面有很柔软的髓，有点像海绵，一压就会缩小。所以，它也像海绵一样能吸水，可以健脾祛湿。我们用的其实就是茎里面的那个髓。湿邪祛除了，白带自然也就好了。





第一章

妇科：远离妇科病，轻松做女人

如果家里没有向日葵茎的话，也可以用莲子 50 克，大枣 10 枚，糯米 50 克，一起煮粥。如果说向日葵偏重于祛湿的话，那么这道莲子红枣粥就侧重于健脾了。大枣健脾的功效已为人们所熟知了，莲子除了健脾外，还能固涩。脾脏有了动力，水湿能正常排泄，白带自然也就正常了。莲子红枣粥也可与向日葵汁合用，两者功能互补，效果更好。

还有一种是湿热下注导致的白带增多，症状一般为带下量多，色黄，黏稠，有臭气，或伴阴部瘙痒。湿热熏蒸，所以患者还经常伴有口苦咽干、胸闷心烦等症状。湿热易伤人体津液，所以小便短赤，舌苔黄腻。对于这种情况导致的白带增多，应当以清热利湿为主。这里给大家推荐一个小偏方——冬瓜白果煎。取冬瓜子 30 克，白果 10 枚，莲子 15 克，胡椒粉 15 克，白糖少许。将冬瓜子洗净，白果去皮、心，莲子去心，加水适量，大火烧沸后，再用小火煮 30 分钟左右，去渣取汁，最后加入胡椒粉、白糖，就可以饮用了。每天 1 剂，每周 3 次。

冬瓜生产于夏季，为何取名“冬瓜”呢？原因就是它成熟后，表面上有一层白粉状的东西，像是冬天结的霜，故称“冬瓜”。冬瓜性微寒，不但能清热，还可利水，这正好是湿热带下的克星。白果为人所熟知的，就是它止咳平喘的功效。其实白果还能用来治疗白带。《本草纲目》就说，白果“熟食温肺、益气、定喘嗽、缩小便、止白浊”。莲子则可以健脾化湿。再就是胡椒，这里用的是黑胡椒，因为它有温补脾肾的效果。这一补一泻间，就把病治好了。

以上两种情况都是脏腑功能失调引起的，还有一种白带异常是由阴道滴虫、阴道炎引起的。症状为白带多呈稀脓样、色黄、有泡沫，或如米泔水样、色灰白，白带味臭。对于这种情况导致的白带异常，可以取新鲜红鸡冠花 3 朵（500 克），鲜藕汁半碗，白糖 500 克。先将鸡冠花加水煎煮，每 20 分钟取汁 1 次，共取 3 次。合并 3 次汁液，





将藕汁倒入，用小火慢慢熬，等到汁液黏稠时，拌入白糖，搅拌均匀。冷却后，将糖块压碎，装入玻璃瓶中密封保存。每天20克，分3次用开水冲服。

鸡冠花是一种常见的观赏性花卉，或许很少有人知道它还有药用功效。就拿阴道滴虫性白带增多来讲，用鸡冠花简直是药到病除。为什么这么说呢？中医学认为，导致阴道滴虫的原因主要是脾虚生湿，湿热蕴结下注，腐蚀肌肤，才会出现阴道滴虫。也就是说，阴道滴虫跟肝、脾有着重要的关系。鸡冠花入肝经，在养肝的同时，还能补脾止带。此外，现代医学研究也证明，鸡冠花煎剂对人体阴道滴虫有良好的杀灭作用。虫体与药液接触5~10分钟就会消失。为何加入藕汁呢？藕生于水中，所以性凉，有清热的功效。再加上它入肺、肝、胃经，所以还有补肝脾的效果。再与鸡冠花搭配，对于祛除阴道滴虫导致的白带异常有很好的治疗效果。

你还可以尝试的其他小偏方

1. 苦参、大黄、蛇床子、地肤子、防风各30克，薄荷10克。先用冷水泡半小时，然后煎汤，用来冲洗阴道。坚持使用1周。
2. 石榴皮茶。石榴皮30克，以水煎代茶饮。适用于脾肾两虚或任脉不固型白带增多。
3. 马齿苋蛋清饮。鲜马齿苋100克，生鸡蛋2枚。将马齿苋绞汁，加入蛋清调匀，加温顿服。每天1次或2次，10天1个疗程。适用于湿热下注型白带增多。
4. 扁豆汤。生扁豆（去皮）50克，白糖50克，一起加清水煮熟服食，每日1次，连服7日。适用于脾气虚型的白带异常。