

不花钱、少吃药，一看就懂、一用就灵的健康法



小偏方 大健康

土荣华 陈永超◎编著



XIAOPIANFANG DAJIANKANG



◎内容丰富：100多种常见病，1000多个小偏方

◎简便易行：易找、易买、易用，一看就懂

◎速查速用：省时、省力，一用就灵

生活畅销书

SHENGHUO
CHANGXIAOSHU

上海科学技术文献出版社



小偏方 大健康

土荣华 陈永超◎编著

XIAOPIANFANG
DAJIANKANG



上海科学技术文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小偏方 大健康/土荣华, 陈永超编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-5439-4900-3

I. ①小… II. ①土… ②陈… III. ①土方—汇编
IV. ①R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 114266 号

责任编辑: 忻静芬

小偏方 大健康

土荣华 陈永超 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京振兴源印务有限公司印刷

*

开本 700×960 1/16 印张 20 字数 230 千字

2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-4900-3

定价: 28.00 元



◀ 前言 Foreword

前言

前言 妙用偏方治大病

偏方指的是那些用药不多,但对某些病证具有独特疗效的方剂。伴随数千年的文化传承,在我国民间流传着非常丰富、简单而又疗效神奇的偏方、秘方、验方,它们不仅在常见病的治疗方面显示出了自身的优越性,还使得一些疑难杂症患者看到了健康的曙光。

首先需要纠正的是,很多人对偏方有一种望文生义的误会,即认为偏方就是“偏僻”地方才使用的方剂,这是完全错误的。偏和正是相对的,所谓偏方大多是经过民间长期实践被证明有效的治疗方剂。之所以叫偏方,是因为多在民间以口口相传的形式存在,一般没有被正式的药物手册或医学典籍收载,但却能取得较好的治疗效果。即使到现在,也还有很多被称为是“祖传秘方”的方剂,疗效神奇且秘而不宣,或者仅仅单传。

说来,对于偏方的认识,有些遗憾的是,很多人对偏方的使用,是在医院医治无效,或者传统治疗费用较高的时候才会选择,这主要源于对偏方的认识不足。这也是《小偏方大健康》这本书尽管一直很畅销,但我们仍然在补充和修订的一个重要原因。在本书中,不仅添加了使用偏方的宜忌与注意事项,同时,从养生治病的角度对偏方本身做了一些阐释,纠正广大读者对偏方先入为主的一些“偏见”,结合自身病症、病理可放心使用。

自然,偏方的疗效不仅和疾病研判正确与否有关系,也和药材、使用



方法、患者体质等因素有关。因为偏方中多为本草类药物,所以,这里面有一个原料的采集与加工方面的影响。同时,疗效也会因时令、地域和个人的身体状况不同而异。所以,在采用偏方方剂时,一定要参考医生的指导,根据地域和自己的身体情况选择合适的方剂,适时地进行疗补。

为此,在这次修订过程中,听取专家意见和建议,并结合一些患者的宝贵意见,我们将那些不便查找的原料和加工起来很繁杂,或者加工与实用过程中精度要求很高的一些方剂做了适当的删减,增添了大量易找、易买、易用、易治等“四易”方剂,其中很多方剂,甚至在屋前房后就能随手拈来,或熬煮或爆炒,或内服或外敷就可药到病除。

需要说明的是,在使用偏方的过程中,一定要病症明确,不问病情的原委就胡乱使用偏方的行为是不可取的。因为日常生活中很多病症,从表面上看表现大体相当,但实际上却相去甚远。举例说,同样是腹胀,胃肠疾病可以导致腹胀,胆系疾病也可以导致腹胀,心功能不全及肝病等也会导致腹胀的发生,如果一味地使用山楂消胀则不可取,因为山楂可以助消化、消除胃肠疾病引起的腹胀,却不能治疗心功能不全引起的腹胀。此外,在偏方使用过程中,还要注意药名的准确性和剂量的适度性,以免因为同物异名或异物同名现象造成剂量上的差别,从而引起不良反应。

愿这本《小偏方大健康》为您及你的家人的健康保驾护航,成为您生活中必备的养生手册。同时,也愿此书能成为医生的参考书、好帮手。

编 者



◀ 目录 Contents

目 录

对症养生药食图鉴/001

第一章 内科

感冒/016

发热/018

咳嗽/020

哮喘/022

支气管炎/024

肺结核/028

高血压/030

低血压/034

冠心病/036

心绞痛/038

动脉硬化/040

呕吐/042

胃炎/044

胃下垂/048

胃、十二指肠溃疡/050

胃疼/052

呃逆/054

消化不良/056

痢疾/058

便秘/062

腹泻/064





- 肝炎/068
- 肝硬化/070
- 急性胆囊炎/072
- 慢性胆囊炎/074
- 胆石症/076
- 肺炎/078
- 肺气肿/082
- 胸膜炎/086
- 急性肾炎/088
- 慢性肾炎/090
- 肾结石/094
- 肾病综合征/096
- 膀胱炎/098
- 阳痿/102
- 遗精/106
- 早泄/110
- 性欲低下/114
- 糖尿病/116
- 高脂血症/120
- 肥胖症/124
- 头痛/126
- 眩晕/130
- 失眠/132
- 神经衰弱/134
- 脑卒中（中风）/136
- 癫痫/140
- 贫血/142



风湿性关节炎/146

类风湿关节炎/148

第二章 外科

痔疮/152

脱肛/156

肛裂/158

疝气/160

疮疡/162

疔疮/164

疥疮/166

颈淋巴结结核/168

急性乳腺炎/170

附睾炎/172

慢性阑尾炎/174

破伤风/178

烧烫伤/180

第三章 妇科

痛经/186

月经不调/188

闭经/190

子宫脱垂/192

子宫颈炎/194

白带增多症/196





阴道炎/198

盆腔炎/200

宫颈糜烂/202

产后恶露/204

缺乳/206

第四章 儿科

新生儿黄疸/210

小儿厌食/212

小儿惊厥/214

小儿咳嗽/218

小儿感冒发热/220

小儿痢疾/222

小儿夜啼/224

小儿腹泻/226

小儿遗尿/228

小儿鹅口疮/230

小儿流涎症/232

小儿佝偻病/234

儿童多动症/236

小儿消化不良/238

第五章 五官科

沙眼/242

青光眼/244



目 录

老年性白内障/246

耳鸣/248

耳聋/250

鼻炎/252

咽喉炎/254

牙痛/256

牙周病/258

口疮/260

口臭/262

失音/264

第六章 皮肤科

疖子/268

冻疮/270

痤疮/272

湿疹/274

脱发/276

白发/278

鸡眼/280

癣/282

白癜风/286

梅毒/288

尖锐湿疣/290

带状疱疹/292





第七章 美容科

减肥轻身方/296

润肤白面方/298

润发香发方/300

洁齿白牙方/302

祛斑洁面方/304

悦颜去皱方/306



对症养生药食图鉴



柴胡



⑧属性 味苦、性微寒

⑧功效 和解表里、疏肝、升阳

白菜根



⑧属性 味甘、性微寒

⑧功效 清热利水、解表散寒、养胃止渴

川贝母



⑧属性 味甘苦、性微寒

⑧功效 清热润肺、化痰止咳

人参



⑧属性 味甘苦、性微温

⑧功效 大补元气、补脾益肺、生津止渴

南瓜



⑧属性 味甘、性平

⑧功效 消暑解热、清心开胃、消炎

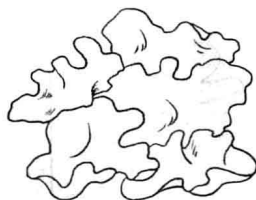
白芨



⑧属性 味苦、性微寒

⑧功效 收敛止血、消肿生肌、美白祛斑

黑木耳



⑧属性 味甘、性凉

⑧功效 养血驻颜、清涤肠胃

肉桂



⑧属性 性热、味甘辛

⑧功效 补火助阳、引火归源、散寒止痛

川芎



⑧属性 味苦辛、性温

⑧功效 活血行气、祛风止痛

黄芪



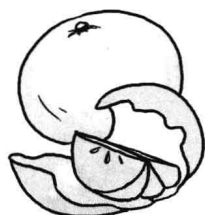
属性 味甘淡、性温
功效 补气固表、利尿解毒、敛疮生肌

玉竹



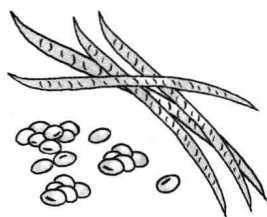
属性 味甘、性平
功效 养阴、润燥、除烦、止渴

陈皮



属性 味苦辛、性温
功效 理气降逆、调中开胃、燥湿化痰

绿豆



属性 味甘、性凉
功效 清热、消暑、利尿

鲫鱼



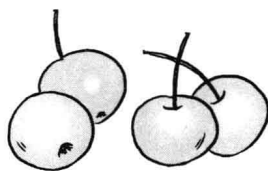
属性 味甘、性平
功效 滋补健胃、利水利尿、消肿通乳

芦荟



属性 味苦、性寒
功效 清热、通便、杀虫

山楂



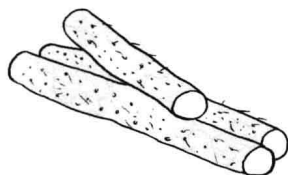
属性 味甘酸、性平
功效 开胃消食、化滞消积、活血化淤

赤小豆



属性 味甘、性凉
功效 解酒、解毒、利尿

山药



属性 味甘、性平
功效 健脾胃、补肺气、益肾精



仙鹤草



【属性】 味苦、性平

【功效】 收敛止血、补虚润经、除湿止痢

韭菜



【属性】 味甘、性凉

【功效】 温中行气、健胃提神、益肾壮阳

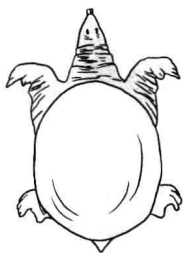
大附子



【属性】 性大热、有毒

【功效】 回阳救逆、补火救阳

甲鱼



【属性】 味甘咸、性平凉

【功效】 除热散解、益肾健骨

半边莲



【属性】 味甘、性平

【功效】 清热解毒、利水消肿

茵陈



【属性】 味辛苦、性微寒

【功效】 清湿热、退黄疸

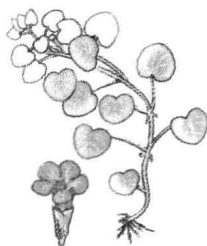
白术



【属性】 味甘淡、性微寒

【功效】 健脾益气、燥湿利水、止汗

金钱草



【属性】 味甘咸、性微寒

【功效】 清热利湿、通淋、消肿

当归



【属性】 味甘辛、性温

【功效】 调经补血、行气止痛



紫苏



属性 味辛、性温

功效 发表、散寒、理气、和营

葶苈子



属性 味辛苦、性大寒

功效 泻肺平喘、行水消肿

车前草



属性 味甘、性寒

功效 利水通淋、渗湿止泻、清肝明目

鲤鱼



属性 味甘咸、性凉

功效 滋补健胃、利水利尿、消肿通乳

荸荠



属性 味甘、性凉

功效 清热解毒、凉血生津、利尿通便

熟地



属性 味甘辛、性温

功效 补血化血、调节免疫功能

金针菜



属性 味甘、性凉

功效 止血、消炎、清热、利湿

羊肉



属性 味甘咸、性热

功效 益气补虚、温中暖下、补肾壮阳

荷叶



属性 味甘、性凉

功效 清暑利湿、生发清阳、润肠通便



茯苓



【属性】味甘、性平

【功效】利水渗湿、健脾宁心

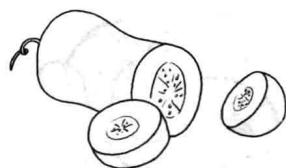
枸杞子



【属性】味甘、性平

【功效】补肝肾、益精气、长肌肉、改善面色

冬瓜



【属性】味甘、性凉

【功效】养胃生津、清降胃火、美容养颜

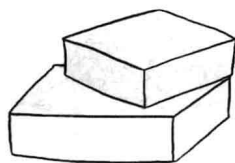
芹菜



【属性】味甘、性平

【功效】平肝、清热、祛风、利尿、健脾

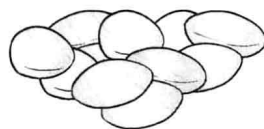
魔芋



【属性】味甘、性平

【功效】化痰、散结、行淤、消肿

白果



【属性】味甘苦涩、性平

【功效】润肺、定喘、涩精、止带

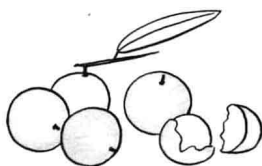
菊花



【属性】味甘苦、性微寒

【功效】散风清热、平肝明目

龙眼



【属性】味甘、性热

【功效】补血、安神、益脑力、养心脾

百合

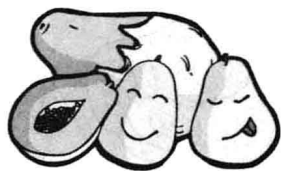


【属性】味甘、性平

【功效】解渴润燥、清心调中



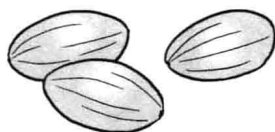
木瓜



属性 味甘酸、性凉

功效 消食、驱虫、
清热、祛风

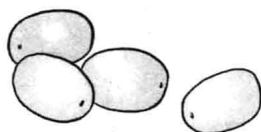
橄榄



属性 味甘酸、性平

功效 开胃、化痰、
消食、利咽喉

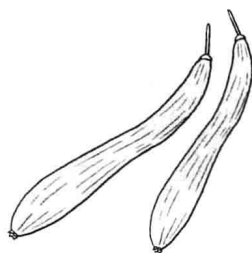
大枣



属性 味甘、性热

功效 补脑健身、延
年益寿

丝瓜



属性 味甘、性平

功效 清暑凉血、解
毒通便、祛风化痰

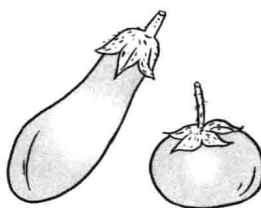
薏苡仁



属性 味甘淡、性凉

功效 利水消肿、健
脾去湿、舒筋除痹

茄子



属性 味甘、性凉

功效 清热、活血、
宽肠、通便

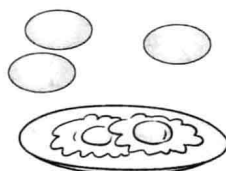
泽兰



属性 味苦辛、性微温

功效 活血祛瘀、行
水消肿

鸡蛋黄



属性 味甘、性平

功效 益精补气、滋
阴润燥、养血熄风

姜



属性 味辛辣、性微温

功效 活血、杀菌、
解腥开胃