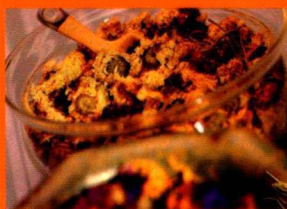


偏方妙用

一学就会

徐明 编著



偏方，是指药味不多，具有独特疗效的方剂。

本书收录常见病、多发病、慢性病的偏方、验方500首。

偏方治病，取材方便、操作简单、安全有效、经济实惠。



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

偏方妙用

一学就会

徐明 编著



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

偏方妙用一学就会 / 徐明编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2011. 8

(“绿土地快乐生活”丛书)

ISBN 978-7-5335-3870-5

I. ①偏… II. ①徐… III. ①土方—汇编 IV.

① R289. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 078525 号

书 名 偏方妙用一学就会

“绿土地快乐生活”丛书

编 著 徐明

出版发行 海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)

网 址 www.fjstp.com

经 销 福建新华发行(集团)有限责任公司

排 版 福建科学技术出版社排版室

印 刷 福建省地质印刷厂

开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/32

印 张 3.5

字 数 97 千字

版 次 2011 年 8 月第 1 版

印 次 2011 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5335-3870-5

定 价 14.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

内科病症

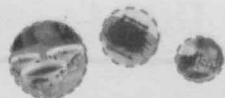
- 感 冒 /1
- 咳 嗽 /4
- 支气管炎 /7
- 支气管哮喘 /10
- 恶心、呕吐 /12
- 腹 胀 /15
- 腹 泻 /17
- 便 秘 /20
- 急性胃肠炎 /22
- 急性胃炎 /24
- 慢性胃炎 /27
- 消化性溃疡 /29
- 黄 疸 /32
- 胆囊炎 /34
- 胆石症 /36
- 尿路感染 /39
- 尿路结石 /41
- 缺铁性贫血 /43
- 头 痛 /46
- 失 眠 /48
- 神经衰弱 /51
- 中风后遗症 /53
- 风湿性关节炎 /56
- 类风湿关节炎 /58
- 中 暑 /60

外科病症

- 疖 /63
- 冻 疮 /65
- 痔 疮 /68
- 跌打损伤 /70
- 扭挫伤 /72
- 肩周炎 /75
- 腰肌劳损 /77

妇科病症

- 月经不调 /80
- 痛 经 /82
- 闭 经 /84
- 更年期综合征 /87
- 阴道炎 /89
- 盆腔炎 /91



儿科病症

流行性腮腺炎 /94

佝偻病 /97

小儿厌食症 /96

皮肤科病症

带状疱疹 /100

湿 疹 /104

荨麻疹 /102

皮肤瘙痒症 /106

内科病症

感冒

感冒，中医认为是感受风邪引起的外感疾病，主要表现为鼻塞、流涕、打喷嚏、咳嗽、咽痒或痛、头痛怕风、恶寒发热、四肢酸痛、全身不适等。可见于现代医学中的普通感冒、急性上呼吸道感染、流行性感冒。

中药方

妙方1 葱豉生姜汤

【组成】葱白头连须 10 ~ 15 克，淡豆豉 15 ~ 30 克，生姜 3 片。

【用法】水煎服，取汗，每日 2 次，每日 1 剂。

【功用】发汗解表。治风寒感冒初起，鼻塞流清涕，头痛，身痛，无汗。

【注意】服药后注意避风寒。

妙方2 羌蓝汤

【组成】羌活 6 ~ 9 克，板蓝根、蒲公英各 15 ~ 30 克。

【用法】水煎服，每日 2 次，每日 1 剂。

【功用】发汗解表，清热解毒。治风热感冒，发热恶寒，无汗，肢体酸痛，咽喉肿痛。

妙方3 新加香薷饮

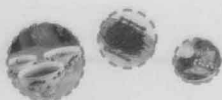
【组成】香薷、厚朴、扁豆花各 6 克，金银花、连翘各 9 克。

【用法】水煎服，每日 2 次，每日 1 剂。

【功用】祛暑解表，化湿和中。治伤暑感冒，发热，微恶寒，烦躁口渴，汗出，头痛，恶心欲吐，腹泻。

妙方4 益气解表饮

【组成】党参、茯苓各 15 克，炙甘草 6 克，前胡、紫苏叶各 9 克，桔梗 10 克。



【用法】水煎服，每日2次，每日1剂。

【功用】益气解表。治气虚感冒，恶寒发热，头痛，鼻塞，咳嗽痰白，气短无力，苔薄白，脉浮无力。



食疗方

妙方5 生姜糖水

【组成】生姜10～30克，红糖适量。

【用法】将生姜捣烂，加红糖，水煎煮，趁热服。服后盖被取微汗出。每日1剂。

【功用】发汗解表。治风寒感冒轻症，鼻塞流清涕，恶寒，无汗。

妙方6 绿豆饮

【组成】绿豆100克，白糖适量。

【用法】将绿豆洗净，水煎至豆烂，加适量白糖，调匀，随时饮用。

【功用】清热解暑。治暑湿感冒，发热，头痛，口干。

妙方7 鱼腥草蜂蜜饮

【组成】鲜鱼腥草120克，蜂蜜适量。

【用法】将鱼腥草捣烂绞汁，冲适量蜂蜜饮服，每日1剂，分2次服。

【功用】清热解毒。治风热感冒，发热，咽痛，口干，咳嗽。

妙方8 神仙粥

【组成】糯米50克，葱白连须7根，生姜3~5克，米醋10~20毫升。

【用法】先将糯米、生姜加水煮一二沸，再放入葱白，粥熟后加入米醋食用。每日1剂。

【功用】发散风寒，温中和胃。治风寒感冒初起，鼻塞流涕。

【注意】本方既可治感冒，又可预防流感。

外用方

妙方9 塞鼻疗法

【组成】生大蒜1瓣。

【用法】剥去外皮，削成圆柱形，塞入鼻孔，约20分钟取出；每日2~3次。

【功用】辛温解表，解毒杀菌。治感冒之鼻塞、头痛。

妙方10 熏洗疗法

【组成】麻黄、荆芥、防风各10克，葱白3段，细辛5克。

【用法】将上药煎汤，熏洗头面，气雾吸入。

【功用】辛温解表，疏风散寒。治风寒感冒，鼻塞，无汗，头痛。

妙方11 外敷疗法

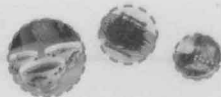
【组成】白矾、小麦各适量。

【用法】将上药研为细末，用醋或开水调成膏，贴双侧涌泉穴。每日1剂。

【功用】退热，止咳。治普通感冒，发热，头痛，咳嗽，周身酸楚。

【注意】涌泉穴位于足底，将5个足趾向足底蜷曲，在足掌心前面出现的凹陷窝即是。





妙方 12 浴足疗法

【组成】紫苏叶、陈艾叶、葱白各 90 克。

【用法】上药加清水 1500 毫升，煮沸 5 分钟，连渣倒入脚盆中，盆中放一小木凳。嘱患者脱去鞋袜，将双足踏在小木凳上，并用大围巾将膝以下及脚盆一同覆盖熏蒸。待周身有微汗出时，立即擦干腿足，避风片刻。每日 1 剂，熏洗 1 ~ 2 次。

【功用】辛温解表，疏风散寒。治流行性感冒，恶寒发热，头重头痛，无汗，周身酸楚。

生活注意事项：

1. 感冒常因病毒引起，如无特殊情况可不必服用抗菌素。对付病毒，调整机体抵抗力，以中草药为好。
2. 宜多饮开水，饮食以清淡为宜，忌服辛辣、油腻及鱼腥之物。
3. 保持室内空气清新，温度适宜，注意防寒保暖。
4. 对流感病人应予隔离，防止流感扩散。室内空气消毒可用食醋 5 ~ 10 毫升，加水 1 ~ 2 倍稀释熏蒸，每日 1 次，有预防作用。

咳嗽

咳嗽是肺系疾病的主要证候之一，主要表现为咳嗽、咳痰。中医将咳嗽分为外感和内伤两类。外感咳嗽主要由风、寒、暑、湿、燥、火六淫之邪犯肺所致，多属实证，治宜祛邪宣肺。内伤咳嗽主要由肺脏虚弱，或他脏有病（如脾虚、肝火、肾虚）累及于肺所致，多属正虚，治宜扶正补虚，祛邪止咳。咳嗽常见于现代医学中的上呼吸道感染、支气管炎、支气管扩张、肺炎、肺结核等疾病。

中药方

妙方 1 宁嗽散

【组成】麻黄、甘草各 3 ~ 6 克，杏仁、紫菀、百部各 6 ~ 9 克。

【用法】水煎服，每日 2 次，每日 1 剂。

【功用】止咳化痰，疏风解表。治风寒咳嗽，痰稀色白，恶寒无汗，苔薄白。

妙方2 桑菊汤

【组成】桑叶、菊花、桔梗、前胡各9克，鱼腥草15克，甘草6克。

【用法】水煎服，每日2次，每日1剂。

【功用】疏风清热，宣肺化痰。治风热咳嗽，鼻塞，痰黄，口微渴。

妙方3 清肺止咳汤

【组成】黄芩、杏仁各9克，金银花15克，蜜麻黄、川贝母、甘草各6克。

【用法】水煎服，每日2次，每日1剂。

【功用】清肺止咳。治肺热咳嗽，痰稠色黄，喘息。

妙方4 二母二陈汤

【组成】知母、贝母、茯苓各9克，半夏、陈皮各6克，甘草3克。

【用法】水煎服，每日2次，每日1剂。

【功用】润燥化痰止咳。治外感燥痰，喘咳短气，时作时止，痰难咳出。

妙方5 鱼腥草饮

【组成】新鲜鱼腥草50克，冰糖适量。

【用法】将鱼腥草水煎取汁，加冰糖适量饮服。每日1剂。

【功用】清热化痰。治肺热咳嗽，痰稠色黄。

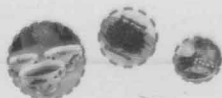
食疗方

妙方6 贝母炖雪梨

【组成】川贝母粉3~10克，雪梨1个，冰糖适量。

【用法】将雪梨洗净，近梨柄部横切，挖去心核，装入川贝母粉，再将切下的梨柄部拼盖好，用竹签插入固定。与冰糖同置碗中，加水少许，隔水蒸30分钟。喝汤吃梨，每日2次。

【功用】润燥清肺，化痰止咳。治燥痰咳嗽，久咳不止，痰少而黏，咽干口燥。



妙方7 蜜炙核桃仁

【组成】核桃仁 10 个，蜂蜜 30 克。

【用法】将蜂蜜加热，放核桃仁炙热，忌焦黑，以黄熟为度。每日吃 10 个，连续服 3 日。

【功用】补益肺肾，化痰止咳。治老年人肺肾阴虚，咳嗽夜剧，少痰，腰腿酸软者。

妙方8 苏叶杏仁粥

【组成】紫苏叶、杏仁各 9 克，陈皮 6 克，大米适量。

【用法】将上三味药材加水煎煮 15 分钟后滤汁去渣，加大米及适量的水煮粥食用。

【功用】镇咳祛痰。治风寒咳嗽，痰白，痰稀不黏稠，口不干，喉咙不痛。

外用方

妙方9 热熨疗法

【组成】凤仙花（连茎、枝、叶）适量。

【用法】将上药捣碎，炒热，用布包裹，趁热揉擦背心部，由上向下反复熨擦，凉后再炒再熨。每日 1 次，每次擦熨 10 ~ 15 分钟。

【功用】降逆止咳。治咳嗽。

妙方10 外敷疗法

【组成】生麻黄、北细辛各等量。

【用法】将上药研细末，每次取 1.5 克，用醋或水调如软膏状，分别敷于大椎、肺俞穴，外用麝香止痛膏盖贴。每日换药 1 次，3 日为 1 个疗程。

【功用】发表散寒，化痰止咳。治感冒后咳嗽。

【注意】大椎穴位于第 7 颈椎棘突下；肺俞穴位于第 3 胸椎棘突下，旁开 1.5 寸（两横指）。



生活注意事项:

1. 痰多者应尽量鼓励其将痰排出, 咳而无力者, 可轻拍其背以助痰排出。
2. 忌烟酒、辛辣、油腻、生冷、不易消化之品, 以免生湿困脾, 助长痰源, 影响治疗。
3. 加强体格锻炼, 增强体质, 慎避风寒。
4. 急性发作并发热者应及时就医, 注意卧床休息。

支气管炎

支气管炎多因受到细菌、病毒的感染或物理化学刺激、过敏反应等而造成气管、支气管黏膜及其周围组织的急性或慢性炎症。常以咳嗽、咳痰为主要症状, 多于寒冷或气候突变时发作或加剧。临床一般分为急性与慢性两类。一般病程不超过1个月者为急性, 而每年发病超过3个月, 连续两年或以上者则为慢性。

中药方**妙方1 止咳合剂**

【组成】桑白皮、枇杷叶各12克。

【用法】水煎服, 每日2次, 每日1剂。

【功用】清热化痰止咳。治急性支气管炎, 咳嗽痰黏, 咽干喉痒。

妙方2 桔梗汤加味方

【组成】桔梗、生甘草、百部各6克。

【用法】水煎服, 每日2次, 每日1剂。

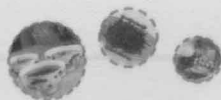
【功用】化痰止咳。治急性支气管炎, 咳嗽, 痰黏色白, 咽干喉痒。

妙方3 二陈汤

【组成】法半夏、陈皮各6~9克, 茯苓9~12克, 甘草3~6克。

【用法】水煎服, 每日2次, 每日1剂。

【功用】燥湿化痰, 理气和中。治慢性支气管炎, 咳嗽多痰, 胸闷呕恶。



妙方 4 贝母瓜蒌散

【组成】 贝母 4.5 克，瓜蒌 3 克，花粉、茯苓、橘红、桔梗各 2.4 克。

【用法】 水煎服，每日 2 次，每日 1 剂。

【功用】 化痰润肺。治支气管炎，咳嗽痰黄，咳吐不爽，咽喉干痛。

妙方 5 玉竹膏

【组成】 玉竹、冰糖各 500 克。

【用法】 将玉竹用清水煎熬 3 次，去渣取汁，滤清浓缩，加冰糖收膏。每次 9 克，每日 2 次，开水或淡盐水送服。

【功用】 养阴润肺止咳。治肺阴虚，燥热咳嗽，痰少咽干。

食疗方

妙方 6 鹿衔草汤

【组成】 鹿衔草 30 克，猪肺 1 具。

【用法】 将鹿衔草水煎，去渣取汁，用其汁炖猪肺，熟后服食，每日 1 剂。

【功用】 止咳平喘。治久咳久喘。

妙方 7 莲子百合煲瘦肉

【组成】 莲子 50 克，百合 30 克，猪瘦肉 200 克。

【用法】 将以上材料加适量水，煲 1.5 小时，可作早餐食用。

【功用】 养神，益气，固肾。治支气管炎。

妙方 8 干姜糖

【组成】 干姜 90 克，饴糖 500 克。

【用法】 将干姜研末，以饴糖拌匀，盛瓷器内，炖熟。每次服 1 ~ 2 匙，含化咽津，每日 3 次，临睡时加服 1 次。

【功用】 温肺散寒，燥湿化痰。治肺寒咳嗽气喘，咳痰色白清稀。

外用方

妙方9 敷脐疗法

【组成】麻黄、杏仁、甘草各等量，葱白3根。

【用法】将前三味药研细末，加葱白捣烂和为泥，敷脐中，用胶布固定，每日换1次。

【功用】化痰平喘。治慢性支气管炎咳喘。

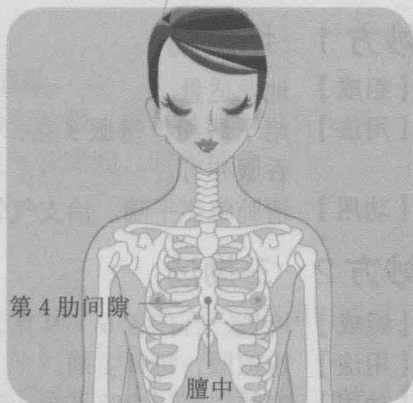
妙方10 敷贴膻中穴

【组成】葱白、鱼腥草各60克，生姜12克，白酒适量。

【用法】将上药捣烂调拌白酒，外敷膻中穴，每日1次。

【功用】止咳化痰。治支气管炎咳嗽多痰。

【注意】膻中穴位于前正中线，平第4肋间隙处。



妙方11 吸入疗法

【组成】款冬花适量，蜂蜜少许。

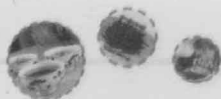
【用法】将款冬花蜜拌，晾干，放入有嘴壶中点燃烧之，吹熄盖住壶口，将壶嘴对准患者口咽吸之，每次吸3~5分钟，每日1次。

【功用】降逆化痰止咳。治慢性支气管炎属肺寒咳嗽者，症见咳嗽声重，咳痰稀薄色白。

生活注意事项：

1. 平时要注意加强体格锻炼。在季节变化时要注意增减衣物，避免受寒，防止感冒。

2. 发病时要多饮水，饮食宜清淡、易消化。忌食油腻、辛辣香燥之品，忌饮酒、吸烟。



支气管哮喘

支气管哮喘是一种以嗜酸性粒细胞、肥大细胞反应为主的气道慢性变应性炎症。临床表现为反复发作性喘息、呼吸困难、喉中哮鸣声、胸闷或咳嗽，可经治疗缓解或自行缓解。

中药方

妙方1 地龙粉

【组成】地龙适量。

【用法】焙干研粉，每服3克，温开水送下，每日3次。用胶囊装，吞服亦可。

【功用】清肺解痉平喘。治支气管哮喘，对哮喘发作有缓解之功。

妙方2 三拗汤

【组成】麻黄、杏仁各6~9克，甘草3~6克，生姜3~5片。

【用法】水煎服，每日1剂。

【功用】宣肺散寒，止咳平喘。治支气管哮喘属外感风寒表实证者。

妙方3 三子养亲汤

【组成】白芥子6~9克，紫苏子、莱菔子各6~12克。

【用法】水煎服，每日1剂。

【功用】降气平喘，化痰消食。治支气管哮喘，症见咳嗽气喘，痰多色白，胸闷脘痞，食少难消等。

妙方4 麻杏石甘汤

【组成】麻黄6~9克，杏仁9~12克，甘草3~6克，生石膏30克。

【用法】水煎服，每日2次，每日1剂。

【功用】辛凉宣泄，清热平喘。治支气管哮喘属热者，症见咳嗽气喘，痰黄稠，发热恶风，口渴等。

食疗方

妙方5 白果蜂蜜饮

【组成】白果4个，蜂蜜适量。

【用法】将白果去壳，水煎取汁，加适量蜂蜜调匀，每晚睡前服，连服5日。

【功用】敛肺定喘。治支气管哮喘，喘咳痰多，久嗽不止。

妙方6 仙人掌蜂蜜汤

【组成】仙人掌60~100克，蜂蜜适量。

【用法】将仙人掌水煎取汁，调入蜂蜜饮服，每日2次，每日1剂。

【功用】清热解毒，行气活血。治支气管哮喘，咳痰色黄。

妙方7 丝瓜鸡汤

【组成】嫩丝瓜3条，鸡肉200克。

【用法】将丝瓜切薄片，与鸡肉共煲1小时，入盐、味精等调料适量。佐餐食用，每日1次，5日为1个疗程。

【功用】清热化痰，止咳平喘。治哮喘发作，兼见发热头痛、呼吸急促者。

妙方8 核桃仁方

【组成】核桃仁（连皮）30克，冰糖适量。

【用法】将核桃仁与冰糖共捣烂，开水冲服数次，蒸服亦可，每日1剂。

【功用】补肾固精，温肺定喘。治虚寒久咳气喘，对老年者尤宜。

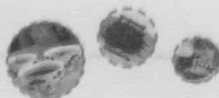
外用方

妙方9 姜蒜包擦背方

【组成】生姜50克，大蒜60克。

【用法】姜、蒜共捣烂，布包，擦背，以热为度。

【功用】温肺化痰平喘。治支气管哮喘。



妙方 10 麻黄白果塞鼻方

【组成】麻黄、白果各 3 克。

【用法】共捣碎，用纱布裹之交替塞鼻。

【功用】化痰平喘。治支气管哮喘属寒者，咳嗽气喘，咳痰色白。

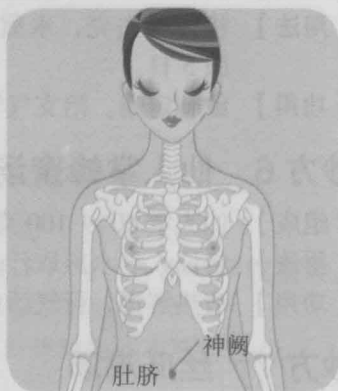
妙方 11 哮喘贴脐方

【组成】麻黄、吴茱萸、白芥子各 15 克。

【用法】研细末，取适量用姜汁调成糊状，敷脐中神阙穴，用胶布固定，每日换药 1 次。

【功用】温肺化痰平喘。治支气管哮喘属寒者，咳嗽气喘，痰多清稀。

【注意】神阙穴位于腹中部肚脐正中。



生活注意事项：

1. 避免接触刺激性气体及易导致过敏的花粉、食物、药物等，以减少或减轻哮喘发作。
2. 对有哮喘发作先兆症状者，如出现鼻和咽喉作痒、刺激性咳嗽、胸闷等，应采取必要的治疗措施，以防止哮喘发作。
3. 急性发作期宜积极救治，以治标为主。缓解期以调补为主，以增强体质，减少发作或根治。

恶心、呕吐

恶心是呕吐的前兆，两者常相伴出现。恶心是指上腹部和咽喉部位出现异样的感觉，呕吐则是指胃内容物从口中强力吐出，两者均属反射性动作。恶心、呕吐多为胃失和降，胃气上逆所致，可见于现代医学中的神经性呕吐、胃炎、幽门梗阻等疾病。