

家庭保健一本通

花小钱大疗效

中医古籍出版社



一颗小草是灵丹；一根大葱是良药；一块生姜止呕吐；几粒花椒治胃疼……小偏方为啥治百病？小偏方为啥有神功？小偏方为啥受欢迎？小偏方不仅疗效显著、简单易行，甚至不花分文就能治好疑难杂症。民间偏方是国宝，中华医药真奇妙！

# 小偏方

# 妙治百病

雷子林敬◎编著

经典图书  
特别推荐



家庭保健一本通

花小钱 大疗效

中医古籍出版社

小偏方

妙治百病

雷子林敬◎编著



## 图书在版编目 (CIP) 数据

小偏方妙治百病/雷子, 林敬编著. —北京: 中医古籍出版社,  
2009. 10

(家庭保健一本通)

ISBN 978—7—80174—768—6

I. 小… II. ①雷… ②林… III. 土方—汇编 IV. R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 183355 号

## 家庭保健一本通 小偏方妙治百病

编 著: 雷子 林敬

---

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 102

字 数: 1000 千字

版 次: 2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 978—7—80174—768—6

全套定价: 130.00 元 (共五册)

# 前 言

在日常生活中，我们身边的许多寻常之物，只要能予以妙用，均可以产生神奇的养生功效。比如我们天天食用的姜、葱、蒜、萝卜、醋、酒、茶等，如果能知其功效，并巧妙使用，它们个个是了不起的“英雄好汉”，是我们养生时必备的“灵丹妙药”。

首先我们来说一下姜的妙用吧！用姜片煮水，并加入红糖，晚上饭后喝上一碗，暖胃祛寒，可以舒舒服服做个好梦；若发生烫伤，可将生姜捣烂取汁，用药棉蘸上姜汁擦患处，起泡者消炎除泡，破损者能促进结痂；对容易发生冻疮的皮肤，若用生姜汁反复涂擦，就能增加抗寒能力，从而避免产生冻疮；当发生牙痛时，可取生姜一片，咬在牙痛处，即能缓解疼痛，如有必要，重复使用更好；生姜还可以治中风休克：取生姜汁一杯，白矾 5 克，用时先开水冲化白矾，再兑入姜汁，然后进行灌服。

再说蒜，蒜的药用功能早就被大家熟知，比如：将大蒜洗净捣烂，加少许水调成糊状，敷在牙龈上，每次约 10 分钟，既有杀菌消毒、保护牙床、预防牙周病的作用，又能促进牙龈的再生；牙痛时用独头蒜煨热放在痛牙上，或将病牙内的脏东西剔出后放入蒜泥，可止痛；头痛时用蒜头一个研成汁，滴入鼻孔内，可解除头痛；鼻

## 2 | 小偏方妙治百病

出血时，用蒜泥敷在脚心，连续数次即可止血；独头蒜一个，蜂蜜15克，捣匀敷患处治疗肿；将蒜头捣烂熬成膏，日服7.5克，服后2小时再服两汤匙蓖麻油，可泻出蛔虫；春秋季节每天吃上几瓣蒜，可预防痢疾和肠炎；常吃蒜能促进消化液的分泌，增强食欲，治疗消化不良；肚腹胀疼时将生熟蒜瓣嚼食，疼痛自消；将独头蒜两个切片，用开水冲泡后放一夜，加糖或冰糖炖，微温喝，可治百日咳；用醋泡蒜，食后可治心腹冷痛。

类似以上不花钱或少花钱而治大病的例子，在本书中不胜枚举、比比皆是。尤其是“小偏方治大病”之说，几乎有口皆碑，深入人心。许多偏方疗效显著、简单易行、方便实用，甚至很多偏方不花分文就能治好疑难杂症，以致于西医拍案称奇，大赞中医之伟大，中国偏方之神奇妙用。

为了取百家之长，补一己之短，更为实现求全致用，造福人类健康的目的，我们本着“撷取精华，切于实际，灵验实效，简便易行”的原则，精心编写了这本《小偏方妙治百病》。

本书不仅语言精炼，内容实用，并配有各种中草药的插图，使得全书图文并茂、内容丰富、条目清晰、结构完整，可谓是集科学性、针对性、实用性为一体的普及读物，既可供药界同仁学习参考、对症施治、典藏入橱，亦可供普通百姓及患者对症下药、活学活用。

编者

# 目 录

## 第一章 中医奇葩千年盛，偏方妙用代代传

1

健康是一座“银行”，每个人都是它的“客户”。我们只有定期储蓄健康，才能得到一份延年益寿的高额“利息”。试想，一门生意垮了，一场战斗失利了，一段恋情结束了，你仍可重振旗鼓，重新夺回阵地。可一旦被“健康银行”取消了户头，恐怕连重新申请的资格也难获得。所以，建立健康帐户，走偏方养生之道，我们首先要知道偏方妙用的基本常识。

- ◆ 防病治病，大话偏方养生经 ..... 1
- ◆ 趣话中药，文化和健康一举两得 ..... 4
- ◆ 用之有度，偏方治病剂量有讲究 ..... 7
- ◆ 煎之有方，中药煎制讲究不少 ..... 8
- ◆ 因人而异，儿童中药煎服有方法 ..... 10
- ◆ 忌口：妙用偏方小心“病从口入” ..... 11

从古至今，人人都有无数难念的经，比如：为人处世要念“道德经”；家庭致富要念“理财经”；驰骋商场要念“生意经”，教育儿女要念“教子经”。其实，除此之外，我们每个人还应该念的一本经——“保养经”。

- ◆ 美容养颜 ..... 14
- ◆ 润发香发 ..... 20
- ◆ 洁齿白牙 ..... 23
- ◆ 聪耳明目 ..... 25
- ◆ 益智安神 ..... 29
- ◆ 延年益寿 ..... 33
- ◆ 防癌抗癌 ..... 36

秀发如云、耳聪目明、吐气如兰、呼吸通畅、声音清脆自然是人们的美好愿望，然而现实生活却并不尽如人意，比如脱发、白发、中风、沙眼、青光眼、耳鸣、耳聋、鼻炎、咽喉炎、牙痛、牙周病、口疮、口臭、失音等疾病，不经意间就会与你相遇，并时时困扰着你的生活、你的健康，不仅让你没面子，也会让你没有健康里子。看看小偏方与这些疾病的关系，想必你就会明白，偏方妙用是一举两得的好事：不仅让你有面子——五官端正，还让你有里子——身体安康。

- ◆ 脱发 ..... 41
- ◆ 白发 ..... 43
- ◆ 头痛 ..... 45

◆ 中风 .....	49
◆ 沙眼 .....	53
◆ 青光眼 .....	55
◆ 老年性白内障 .....	57
◆ 耳鸣 .....	58
◆ 耳聋 .....	60
◆ 鼻炎 .....	61
◆ 咽喉炎 .....	63
◆ 牙痛 .....	66
◆ 牙周病 .....	68
◆ 口疮 .....	70
◆ 口臭 .....	73
◆ 失音 .....	74
◆ 鼻咽癌 .....	76

胸部疾病是威胁人类健康的重要疾病，特别是冠心病、心绞痛、食道癌、肝癌、肺癌、乳腺癌等已成为人们日益关注的重点。因此，了解胸部疾病的基本常识，清除困惑、积极应对、及时发现，正确治疗这类疾病就显得相当重要。而妙用偏方治疗胸部疾病就是一种不错的选择，它可以助你收获内在脏腑的健康。

◆ 咳嗽 .....	79
◆ 哮喘 .....	85
◆ 支气管炎 .....	90
◆ 肺结核 .....	94
◆ 肺炎 .....	99



## 4 | 小偏方妙治百病

◆ 肺气肿 .....	103
◆ 胸膜炎 .....	106
◆ 冠心病 .....	108
◆ 心绞痛 .....	110
◆ 肝炎 .....	112
◆ 肝硬化 .....	115
◆ 肝癌 .....	116
◆ 食道癌 .....	120
◆ 肺癌 .....	122
◆ 乳腺癌 .....	124

呕吐、胃炎、胃下垂、胃疼、消化不良、痢疾、便秘、腹泻、胃癌、肠癌等腰腹部疾病，只要有一种疾病恋上你，你就难以脱身，甚至会走进疾病的泥淖，难以自拔。妙用小偏方可以治百病，当然也包括腰腹部疾病，不妨试用一下适合你的小偏方，相信小偏方的神奇魅力一定会出现。

◆ 呕吐 .....	127
◆ 胃炎 .....	131
◆ 胃下垂 .....	138
◆ 胃、十二指肠溃疡 .....	141
◆ 胃疼 .....	144
◆ 消化不良 .....	146
◆ 痢疾 .....	149
◆ 便秘 .....	151
◆ 腹泻 .....	154

◆ 胃癌 .....	156
◆ 肠癌 .....	158

## 第六章

## 生殖系统疾病

161

对于进补，我们都有这样的印象：同样是人参，有的人因为体质过差，大补之后身体不受而病症更甚，有的人则因为体质相当气血相益而康复。同理，偏方治病也不是任何人都可以千篇一律如法炮制的，不同的人不同的病症，甚至不同性别的人，偏方的用法也不相同，实为“男女有别”。

◆ 膀胱炎 .....	161
◆ 附睾炎 .....	164
◆ 阳痿 .....	165
◆ 遗精 .....	170
◆ 早泄 .....	174
◆ 痛经 .....	177
◆ 月经不调 .....	182
◆ 闭经 .....	185
◆ 子宫脱垂 .....	188
◆ 子宫颈炎 .....	191
◆ 白带增多 .....	193
◆ 阴道炎 .....	197
◆ 盆腔炎 .....	199
◆ 宫颈糜烂 .....	201
◆ 宫颈癌 .....	203
◆ 膀胱癌 .....	205

你对自己的肌肤满意吗？相信许多朋友，尤其是女性朋友都有这样的想法，都希望自己的肌肤永远像新生儿一般水嫩，这是爱美的朋友永远不变的追求，也是这个时代永不停止的时尚风潮。然而，痱子、冻疮、痤疮、湿疹、鸡眼、雀斑、癣、白癜风等皮肤病却会在你毫无防备的时候给你增添烦恼，让你美丽的肌肤出现些许遗憾。那么，试试下面的偏方吧，没准会还你一个惊喜，给你一个奇迹。

- ◆ 痱子 ..... 207
- ◆ 冻疮 ..... 210
- ◆ 痤疮 ..... 212
- ◆ 湿疹 ..... 213
- ◆ 鸡眼 ..... 215
- ◆ 雀斑 ..... 218
- ◆ 癣 ..... 220
- ◆ 白癜风 ..... 226

感冒、发热、失眠、神经衰弱、高血压、糖尿病、低血压、贫血、肥胖症等，可谓是最日常生活中最普通的疾病？很多人为此吃了好多药，花了好多钱。可实际效果却不能令人满意！现在，请试试下面的偏方吧，这些取自自然、经济实惠，甚至有的分文不花，田间地头就有的小偏方，可能起到让你想象不到的神奇功效。

◆ 感冒 .....	229
◆ 发热 .....	233
◆ 失眠 .....	237
◆ 神经衰弱 .....	240
◆ 高血压 .....	244
◆ 糖尿病 .....	250
◆ 低血压 .....	256
◆ 贫血 .....	258
◆ 癫痫 .....	262
◆ 肥胖症 .....	266

现在的孩子个个都是爷爷奶奶、爸爸妈妈的心肝宝贝，简直是捧到手上怕摔了，含在嘴里怕化了。宝贝要是一生病，例如厌食、惊厥、感冒、发烧、痢疾、夜啼、腹泻、遗尿等疾病一旦发生，全家人恐怕要彻夜难眠，忙得焦头烂额，恨不得替孩子把这场病生了。不要惊慌，除了去医院求医治疗外，你也应该掌握一些具有神奇治疗效果的小偏方，相信它必定会助你一臂之力。

◆ 小儿厌食 .....	269
◆ 小儿惊厥 .....	272
◆ 小儿咳嗽 .....	275
◆ 小儿感冒发热 .....	278
◆ 小儿痢疾 .....	281
◆ 小儿夜啼 .....	284
◆ 小儿腹泻 .....	286
◆ 小儿遗尿 .....	289

## 8 | 小偏方妙治百病

- ◆ 小儿鹅口疮 ..... 292
- ◆ 小儿流涎症 ..... 293
- ◆ 小儿佝偻病 ..... 295
- ◆ 儿童多动症 ..... 299
- ◆ 新生儿黄疸 ..... 300
- ◆ 小儿消化不良 ..... 302



## 第一章

### 中医奇葩千年盛, 偏方妙用代代传

健康是一座“银行”,每个人都是它的“客户”。我们只有定期储蓄健康,才能得到一份延年益寿的高额“利息”。试想,一门生意垮了,一场战斗失利了,一段恋情结束了,你仍可重振旗鼓,重新夺回阵地。可一旦被“健康银行”取消了户头,恐怕连重新申请的资格也难获得。所以,建立健康帐户,走偏方养生之道,我们首先要知道偏方妙用的基本常识。

#### ◆ 防病治病,大话偏方养生经

偏方对我们来说并不陌生,生活中我们经常用到。比如有人伤风感冒了,就会有人劝他喝一碗姜汤;夏天干燥,人们容易上火,许多人家经常会熬绿豆汤或泡菊花茶,就是为了防止“上火”。那么,究竟什么是偏方呢?简而言之,偏方就是指材料易得、药味不多,但对某些病症具有独特疗效的方子。偏方治病是伟大的中华医药宝库中一朵瑰丽的奇葩,其历史源远流长,在世界上也享有很高的声誉。“小偏方治大病”之说,几乎有

## 2 | 小偏方妙治百病

口皆碑，深入人心。例如：一杯白开水就能止住打嗝；刚摘下的绿叶就能使羊癫风患者马上苏醒……这些民间偏方疗效显著、简单易行、方便适用，甚至很多偏方不花分文就能治好疑难杂症。类似这种不花钱或少花钱而治病的例子不胜枚举，比比皆是。

东汉时期，名医华佗的家乡流传着这样一句顺口溜：麦茬烂，疫气散，大人小孩拉稀便。这句话说的是：每年夏末秋初交替之际，肠道疾病比较流行，无论大人还是孩子，都容易感染肠道病。每到这个季节，华佗总是忙得不可开交，因为来他家看病的人都排成了长队。虽说不是什么大病，但病人众多，他一个人难以应付，为此他终日愁眉苦脸。

有一天，华佗经过一农家小院，见一位老妇人一边喂猪，一边不停地念着：“安乐菜，味道鲜，端午喂猪真灵验，大猪吃了不生病，小猪吃了保平安。”有板有眼的，好像是在唱歌。华佗感到挺有意思，情不自禁地走进院落，和老妇人闲谈了起来。华佗说：“老人家，您能把您刚才念的话再给我念一遍吗？我听着挺好听的。”老妇人见他很诚恳，对人又有礼貌，便又将刚才的话念叨了一遍。并饶有兴趣地对华佗说：“这安乐菜，猪吃了不拉稀少生病，人吃了也少生病。我们穷人买不起药，年年都吃这安乐菜防病，可灵验啦！”华佗心想：这可真是一味好药呀！他向老妇人要了一把，放在手里仔细地观察，接着又问道：“老人家，这菜是自家种的吗？”老人笑笑，向野外指了指说：“这是一种野菜，田间地头到处都有。”

华佗回到家里，领着两个徒弟到野外采了一篮安乐菜，放在锅里煮了煮，给拉稀的病人喝，一试果然效果不错。

华佗对安乐菜作了进一步研究，发现它不单能治腹泄，还可治疗其他疾病，便在修订《神农本草经》时，把它补写了进去，还列为上品，写着：“安乐菜（又名马齿苋），味甘寒，主青盲，明目除邪，利大小便，去寒热，久服益气力……”

无独有偶，曹雪芹妙用泥鳅治黄疸的例子也是偏方妙用的一段佳话。相传有一天，《红楼梦》的作者——曹雪芹先生正在湖边垂钓，忽见一年青

的小伙子纵身跳入水中,想自寻短见,便匆忙撑船过去,将他救上岸。不一会儿,那人便醒了过来。一问才知他不幸染上了黄疸,因家里穷,无钱医治,又感到活得没有希望,一时想不开就走上了这条绝路。曹雪芹听后鼓励他说:“小小黄疸有什么可怕的?你如果信得过我,就每天早晨来我这里服药,分文不要,保管你不出三个月,就会全愈。”小伙子高兴地满口答应了。

从那以后,小伙子如约而至,风雨无阻,果然不出半个月,小伙子的黄疸症状逐渐减退,原本十分虚弱的身体,走起路来也比较有劲了。他不禁问曹雪芹:“先生,您的药真管用,到底是什么灵丹妙药啊?”曹雪芹笑笑说:“这药活蹦乱跳的,我怕你看了害怕,因此才让你每次吃药时都闭上双眼,由我给你喂进嘴里。”说着便从身后端出一盆大大小小的泥鳅来。原来小伙子每天服用的就是这活蹦乱跳的泥鳅。此后,尝到甜头的小伙子便天天坚持吃泥鳅,不到一个半月,便红光满面、强壮如初了。曹雪芹也因此与他结为了忘年之交。

泥鳅,也称鳅鱼和鮰鱼,形似鳝鱼但形体较小,为鳅科动物。因长期沉于泥中生长,因此名曰泥鳅。泥鳅由于是一种高蛋白低脂肪水产品,不仅肉质细嫩,营养丰富,又有很高的药用价值,常吃泥鳅能起到补益虚损的作用,因此泥鳅有“水中人参”的美称。

泥鳅浑身是宝,以肉或皮肤分泌的粘液入药。中医认为:泥鳅味甘性平,无毒,有调中益气、祛湿解毒,滋阴清热,消肿保肝,通络益肾等功效。是治疗传染性肝炎的良方。取活泥鳅放在干净的水中静养一天,除尽其肠内脏物,再用干燥箱以100℃的温度将其烘干,研为细末,每次取10克,日服3次,能使肝炎患者乏力、厌食油腻、恶心等症状消失,肝脾肿大消退,肝功能恢复正常,疗效可明显优于一般保肝药。特别是对于急性肝炎患者疗效更为显著,可以促使黄疸迅速消退,转氨酶下降。而对慢性肝炎的肝功能同样有较好的改善作用。此外,泥鳅加盐捣烂外敷,可治因感染所致的上下肢红肿疼痛。泥鳅洗净后,撒上白糖,其皮肤粘液即出,取泥鳅粘液适量,兑水煮沸,内服,可治小便不通、热赤、疼痛;外敷痈肿处,



## 4 | 小偏方妙治百病

有散痛消肿的作用；滴入耳内，则可治疗中耳炎。将泥鳅煮熟食用，可治疗阳痿。将泥鳅用醋浸泡，烘干，研末，撒于患处，可治久不愈合的疮口。

值得注意的是，因活泥鳅体内可能有寄生虫等病原体，所以生吃泥鳅治病的方法现在已不为中医所采用了。另外，泥鳅也不可和狗肉同食。

再比如，我们经常食用的黑芝麻、粳米，便是治疗便秘的妙方，疗效很灵验。有很多老人因气血不足，常常会引发便秘症。我的伯父还没到退休年龄，就患上了便秘症。他曾经四处求医，也曾用番薯、香蕉等通便，但收效并不持久。后来他遇到一位老中医，获得了一个很简便易行的方子：黑芝麻 25 克，粳米 50 克。黑芝麻炒后研细末备用，粳米淘洗干净，与黑芝麻末放入锅内，加清水旺火烧沸，再改用小火煮至粥熟即成。伯父坚持了一段时间，不仅便秘好转，而且以前手脚冰凉的毛病也好了不少。

黑芝麻、粳米治便秘这一偏方其实出自《本草纲目》，原方名为“芝麻粥”。用于“五脏虚损，益气力，坚筋骨”，以及“大肠风闭，干咳无痰”，为滋补肝肾常用方，对眩晕、干咳、便秘、须发早白、产后乳少、虚弱羸瘦均有一定效果。方中以黑芝麻为主，补益肝肾，滋养五脏；以粳米为辅佐，养脾胃，益虚损，以助滋补功效。两者合用而成补益肝肾，滋补五脏之方。本方重在滋补，尤宜于阴精不足，血虚津亏者。方中黑芝麻还能抗衰老，故又宜于老年体衰者选用。由于本方滋补之力较强，故痰湿内盛及大便溏泻者不宜食用。

偏方妙治百病的例子还很多很多，真可谓中医奇葩千年盛，偏方妙用代代传，在这里我们就不再一一举例。总之，我们一定要正确、有效地利用好老祖宗留给我们的宝藏，让中药偏方更好地为我们的养生之路保驾护航。

### ◆ 趣话中药，文化和健康一举两得

我们用偏方治病，自然离不开中药。关于中药有许多的趣闻杂谈，比如中药名称的趣闻，如用中药名写情书、作对联；煎中药的趣闻，如倒药