

百姓生活健康书系 家庭保健速查手册 

小偏方

妙治百病

- 不花钱 不吃药 一学就会 一用就灵
- 一家一人会 省下医疗费

图解+实用 } = 经典珍藏
速查+悦读+精美 }

易磊林敬 / 编著

超值版
19.80

XIAO
PIANFANG
MIAOZHI BAIBING

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社



圖書 (CIP) 目錄查詢系統

小偏方的妙治百病 / 易磊、林敬編著. — 北京: 河北科學技術出版社, 2012.8

河北科學技術出版社

百姓生活健康書系 家庭保健速查手冊



小偏方 妙治百病

易磊 林敬 / 編著

超值版

河北出版傳媒集團
河北科學技術出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小偏方妙治百病/ 易磊, 林敬编著. —石家庄:
河北科学技术出版社, 2012. 8

ISBN 978-7-5375-5347-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 191376 号

小偏方妙治百病

易磊 林敬 编著

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 15

字 数: 200 千字

版 次: 2012 年 9 月第 1 版

2012 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 19.80 元

前言

俗话说，“偏方治大病”。偏方对我们来说并不陌生，生活中我们经常用到。因为它们取材容易、制作简便、价格便宜，所以深受广大人民群众欢迎。比如有人患了伤风感冒，喝一碗姜汤就能解决问题；夏天干燥，上火了，泡杯菊花茶就可以“降火”。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。例如，在东汉时期，名医华佗就用偏方安乐菜（马齿苋）治好了腹泻，为此他还对安乐菜作了进一步研究，发现它不单能治腹泻，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，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，《红楼梦》的作者曹雪芹先生也曾经用小偏方泥鳅治好了黄疸；再比如，我们经常食用的黑芝麻、粳米，便是治疗便秘的妙方；柿霜、白糖还能治咳嗽；姜可以治感冒……

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。

这本由专家精心编写的《小偏方妙治百病》，不仅语言精练，内容实用，还简单易行，从老百姓“哪儿痛治哪儿，哪儿不舒服就治哪儿”的角度出发，将常见病分为头面疾病、胸部疾病、腰腹疾病、生

殖疾病、皮肤疾病、小儿疾病和全身疾病，都一一配以疗效好、花钱少、便制作的小偏方，对症用药，老百姓、乡村医生就能解除疾患，收获健康。

勿庸容置疑，偏方也是药，所以，对偏方，中医历来强调对症施用，用之有度，其用药剂量的大小是因人、因时、因证而定，同时药量也决定了它的功效。比如，龙胆草少用健胃，促进食欲，多用则清泻肝胆之火；三七小剂量止血，中剂量活血，大剂量则破血；中药用量也有一定的原则。总之，中药临床用药剂量的轻重，对治疗效果常常有决定性的作用，使用药量的大小，应以中医理论为依据，在辨证论治的原则指导下依法用药，才可以提高疗效。

用偏方治病、养生，免不了要煎制中药。煎药的方法是否得当，直接影响治病的效果。那么，如何煎药才是正确的呢？首先，要掌握煎药的正确程序。其次，要掌握煎药的火候。最后，还要掌握煎药的时间。

此外，中医治病用药，讲究忌口，中药偏方也不例外。忌口的目的是为了趋利避害，充分发挥药物的疗效，所以，忌口一般除了要避免饮食肥甘厚腻、腥臊异味、油炸辛辣、生冷等食物，还应根据药物的性质特点，与适当的食物搭配，以免影响患者的康复速度。

最后，希望《小偏方妙治百病》能助您走上健康之路。

编 者

目 录

第一章 偏方妙治那些事儿

滋补心阴方 / 004

温补心阳方 / 006

滋补肝阴方 / 008

温补肝阳方 / 010

滋阴补脾方 / 012

温脾补阳方 / 014

滋阴补肺方 / 016

温补肺阳方 / 018

滋阴补肾方 / 020

温补肾阳方 / 022

第二章 头面疾病偏方妙治

头痛 / 026

癫痫 / 028

沙眼 / 030

青光眼 / 032

- 耳聋 / 034
- 耳鸣 / 036
- 眩晕 / 038
- 鼻炎 / 040
- 咽喉炎 / 042
- 牙痛 / 044
- 牙周病 / 046
- 口疮 / 048
- 中风 / 050
- 老年性白内障 / 052

第三章 胸部疾病偏方妙治

- 咳嗽 / 056
- 哮喘 / 058
- 支气管炎 / 060
- 肺结核 / 062
- 冠心病 / 064
- 心绞痛 / 066
- 肝炎 / 068
- 肝硬化 / 070
- 肺炎 / 072
- 肺气肿 / 074
- 急性乳腺炎 / 076
- 胸膜炎 / 078
- 肾病综合征 / 080

第四章 腰腹疾病偏方妙治

- 痢疾 / 084
- 便秘 / 086
- 腹泻 / 088
- 呕吐 / 090
- 呃逆 / 092
- 急性胆囊炎 / 094
- 慢性胆囊炎 / 096
- 胆石症 / 098
- 胃下垂 / 100
- 疝气 / 102
- 胃、十二指肠溃疡 / 104
- 胃痛 / 106
- 消化不良 / 108

第五章 生殖疾病偏方妙治

- 膀胱炎 / 112
- 阳痿 / 114
- 早泄 / 116
- 遗精 / 118
- 性欲低下 / 120
- 梅毒 / 122
- 痛经 / 124
- 月经不调 / 126

闭经 / 128
子宫脱垂 / 130
子宫颈炎 / 132
白带增多 / 134
阴道炎 / 136
盆腔炎 / 138
宫颈糜烂 / 140
痔疮 / 142
脱肛 / 144
肛裂 / 146

第六章 皮肤疾病偏方妙治

疖子 / 150
冻疮 / 152
痤疮 / 154
湿疹 / 156
鸡眼 / 158
癣 / 160
白癜风 / 162

第七章 小儿疾病偏方妙治

小儿厌食 / 166
小儿惊厥 / 168
小儿咳嗽 / 170
小儿感冒发热 / 172

- 小儿痢疾 / 174
- 小儿夜啼 / 176
- 小儿腹泻 / 178
- 小儿遗尿 / 180
- 小儿流涎症 / 182
- 新生儿黄疸 / 184
- 小儿消化不良 / 186
- 小儿佝偻病 / 188

第八章 全身疾病偏方妙治

- 感冒 / 192
- 发热 / 194
- 失眠 / 196
- 神经衰弱 / 198
- 高血压 / 200
- 糖尿病 / 202
- 低血压 / 204
- 贫血 / 206
- 肥胖症 / 208
- 高脂血症 / 210
- 风湿性关节炎 / 212
- 类风湿性关节炎 / 214

第九章 塑身美容偏方调养

- 减肥轻身方 / 218

润肤白面方 / 220

润发香发方 / 222

洁齿白牙方 / 224

祛斑洁面方 / 226

悦颜去皱方 / 228

小
编
方

妙
治
百
病



XIAOPIANFANG
MIAOZHI BAIBING



第一章

偏方妙治那些事儿

自古以来上至帝王下至平民百姓，人人都在追求长寿的方法，但似乎都不尽人愿，其实真正的长寿秘密远没有想象的复杂。中医学认为，五脏阴阳平衡是气血充足、人体长寿的关键。因此，在还没有生病的时候，根据自己的体质状况，或补阴或补阳；阴阳平衡自然就能延年益寿活到天年。



- ◎ 滋补心阴方
- ◎ 温补心阳方
- ◎ 滋补肝阴方
- ◎ 温补肝阳方
- ◎ 滋阴补脾方
- ◎ 温脾补阳方
- ◎ 滋阴补肺方
- ◎ 温补肺阳方
- ◎ 滋阴补肾方
- ◎ 温补肾阳方



滋补心阴方

补心养阴之法适用于心阴虚证，心阴虚证指阴液亏损，心与心神失养，虚热内扰，以心烦、心悸、失眠及阴虚症状为主要表现的虚热证候。多因思虑劳神太过，暗耗心阴；或因温热火邪，灼伤心阴；或因肝肾等脏阴亏，累及于心所致。

心阴虚常用药物：天冬、麦冬、玉竹、玄参、生地、丹参、当归、柏子仁、首乌、枸杞子、龟板等；常用中成药或方剂有天王补心丹。

■ 番茄蛋汤

【配方】松花蛋（鸭蛋）150克，番茄200克，黄豆粉10克，菜籽油10克。

【用法】选老皮蛋切成6瓣，裹上干豆粉（黄豆粉），下入油温较高的油锅微炸；番茄切片；将鲜汤放入锅内烧开，吃味；放入皮蛋稍煮，加入番茄再煮片刻起锅即成。

【功效】滋补心阴、健脾开胃，适用于夏季口渴心烦、小便黄少等病症。

■ 苦瓜瘦肉汤

【配方】苦瓜250克，猪瘦肉100克，盐适量。

【用法】苦瓜洗净，去瓢，切块状；猪瘦肉洗净，切片；锅中加入适量水，放入苦瓜与猪肉片，先用大火煮沸，再用小火煮至熟烂，最后加适量盐调味即成。

【功效】清心火，适用于暑伤心肾阴液所致的心烦、口渴欲饮等症。

■ 大枣乌梅汤

【配方】大枣10枚，乌梅5~10枚，冰糖适量。

【用法】共煎汤，分2~3次服用。

【功效】补心滋阴，益气敛汗，适用于心阴亏虚所致的烦热口渴、气短神疲，还可治疗阴虚盗汗之症。

■ 清蒸玉竹鸡

【配方】净母鸡1只，玉竹25克，水发香菇、冬笋片各30克，火腿片25克，料酒75克，精盐、味精各适量，清汤1000克。



香菇

【用法】先将玉竹洗净，再将鸡剁去爪，剖开背脊，抽去头颈骨（留皮）。然后将鸡下开水锅氽一下取出，洗净血秽，鸡腹向上放在碗内，加入清汤、味精、精盐、料酒，鸡上面放入香菇、笋片、火腿片。上笼蒸至八成熟时，放入玉竹片，继续蒸至鸡酥烂时取出即成。

【功效】养阴润燥，生津止泻，适用于女子更年期心阴亏虚而致烦渴、虚劳发热、小便频数等症及病后体虚者食用。

■ 地黄枣仁粥

【配方】生地黄、酸枣仁各30克，粳米100克，白糖适量。

【用法】酸枣仁加水研末，取汁100毫升。生地黄加水煎取100毫升药汁，去渣。将酸枣仁汁、生地黄汁与洗净的粳米同煮成稀粥，加白糖少许，调匀即可。

【功效】生津止渴，养心安神。适用于心阴亏虚所致的心悸失眠或潮热盗汗等。

■ 淡竹叶粥

【配方】淡竹叶100克，赤小豆50克，糯米100克。

【用法】先将淡竹叶洗净切碎；再将赤小豆、糯米淘洗干净，浸泡发胀，下锅，加清水1000克，置火上烧开，等米粒快要煮开时加入淡竹叶熬煮成粥即成。日服2剂，分数次食用。

【功效】清心火、解热毒、消肿凉血。适用于多种原因所致水肿、肝硬化腹水、尿路感染、小便淋漓涩痛、感冒、急性热病、高热烦渴、赤血痢疾、黄疸型传染性肝炎、高血压、吐血、尿血、血崩、白带、丹毒等症。



温补心阳方

温补心阳之法适用于心阳虚证。心阳虚证指心阳不足，温煦失职所表现的证候。心之阳气不足，虚寒内生所引起。临床以胸闷胸痛，心悸冷汗，恶寒肢冷为主要表现的证候。常见于心悸、胸痹、奔豚气及西医的心律失常、冠心病、充血性心力衰竭、休克等疾病。

心阳虚常用药物：人参、附子、肉桂、黄芪、白术、炙甘草等；常用中成药和方剂有参附汤、四逆汤。

■ 鹿茸香菇菜心

【配方】水发香菇 200 克，青菜心 300 克，鹿茸片 2 克，玉兰片 50 克，白酒 2 升，味精、精盐、料酒、清汤各适量。

【用法】鹿茸片加白酒 2 升，分 2 次浸泡，浸泡后的鹿茸片留取备用。将锅放在火上，加入猪油，油热时，先将姜末下锅炒一下，随将香菇、青菜心、玉兰片下锅，用勺煸炒，加入味精、料酒、精盐、清汤及鹿茸白酒提取液，用勺搅拌收汁。汁浓时，勾入小流水芡，起锅盛在盘内，把留出的鹿茸片点缀在菜上。佐餐食用。

【功效】补阳益心。适用于心

阳不足所引起的气短乏力、阳痿、滑精、腰膝酸冷、眩晕耳鸣等病症。

■ 人参桂心粥

【配方】人参 6 克，桂心 15 克，粳米 60 克。



人参

【用法】先将人参、桂心水煎