



吉林出版集团  
吉林科学技术出版社

健康生活图书编委会编著

家庭医学内参系列

临床主任医师 陈希久◎主审

# 中医偏方 验方治百病



不想再打针吃药？没问题。找几个民间偏方验方，选择多，花钱少，同样派上大用场。书中包含了循环系统疾病、内分泌系统疾病、消化系统疾病等各种常见病的偏方验方疗法，是适合家庭使用的医学百科工具书。现在只需**29.90元**，就能把“全科家庭医生”请回家。







家庭医学内参系列

# 中医偏方 验方治百病



临床主任医师 陈希久◎主审  
健康生活图书编委会◎编著

吉林出版集团  
吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医偏方验方治百病 / 健康生活图书编委会编著. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-5384-4937-2

I. ①中… II. ①健… III. ①常见病—土方②常见病—验方  
IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第149095号

## 中医偏方验方治百病

---

主 审 陈希久  
编 著 健康生活图书编委会  
编 委 赵易博 姜 丽 赵益普 林子琪 庞甜甜  
王 亮 陈晓娇 王 然 曲孝章 宋文静 尹冬冬  
出 版 人 张瑛琳  
选题策划 李 梁  
责任编辑 隋云平  
封面设计 长春茗尊平面设计有限公司  
制 版 长春市墨工文化传媒有限公司  
开 本 820mm×1170mm 1/16  
字 数 250千字  
印 张 27.5  
印 数 1-10000册  
版 次 2011年1月第1版  
印 次 2011年1月第1次印刷

---

出 版 吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016  
储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-86037698  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

---

书 号 ISBN 978-7-5384-4937-2  
定 价 29.90元

---

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

# 前言/PREFACE

## 养生在于平时的一点点

每个人都热爱生命，而让生命更加多姿多彩的是健康。不是有那么一句名言吗？“健康是‘1’，财富、权利、爱情等等都是‘0’，如果‘1’不存在了，再多的‘0’也没有意义。”所以，越来越多的人开始重视健康，开始追求“养生”。

可惜事与愿违。看看我们身边的人，虽然现代人的平均寿命提高了，但是很多人才到壮年就患上了高血压、糖尿病等疾病，并且持续到生命的结束。甚至青年人也开始受到颈椎病、腰椎病的困扰，年纪轻轻就要忍受病痛折磨。这是为什么呢？

看看我们现在的的生活方式吧！饮食多是精致的白米白面、多油多盐的饭店伙食、高热量的快餐食品……长时间的工作，缺少放松，每天背负着巨大的精神压力……越来越少到大自然中去，出门有车代步，健身也是在健身房里……这样的生活方式怎么可能带来健康呢？还有很多人盲目跟从那些所谓的“养生权威”、“健康大师”，把似是而非的“秘方”当法宝，结果受骗上当，与“追求健康”的初衷南辕北辙。

有人说“养生很难”，其实不然。养生其实并不是多么困难的一件事。说它难，是因为要坚持，要贯彻到每日的行动中去。饮食有节、运动有法、起居有常、房事有度，如果做到了这些，每日的生活就变成了养生。养生是一门学问，但是并非想象的那么艰深，关键还

在于每天的一滴，在于您是否将养生变成了习惯。

为了让更多的人掌握养生的细节和方法，我们特别编纂了此系列图书，希望可以将健康知识和养生方法传播开去，让更多的人受益。这套书内容林林总总，包括了养生保健的各个方面，比如饮食、运动、生活习惯、四季养生、中医家庭疗法、民间偏方等，可以根据个人的不同需求自由选择。书中包含了大量的生活起居细节、饮食或运动方面的建议、常见疾病治疗的指导，还有丰富的养生方法可供读者选择。我们的目的是将这套图书制作成可参考、可借鉴的家庭健康百科，希望它可以在您的家庭书架上占据一席之地。

在追求内容丰富、信息量大、知识科学准确的同时，为了方便中老年读者和长期用眼导致视力疲劳的读者阅读，我们特别采用了“大字号”这一特殊的版式，以期带来轻松的阅读感觉。希望我们的努力可以从“放松眼睛”开始，为各位读者带来不一样的健康阅读体验。

本书虽然以中医偏方、验方为主要内容，但是考虑到目前医院就诊都是以西医病名为主，所以本书中的病名也是以西医病名为主。由于编者能力有限，书中难免出现疏漏之处，还请各位读者多多谅解，也欢迎各位同行批评指正。书中的偏方、验方只是给各位读者参考借鉴，使读者朋友多几种选择，但是不能代替医生的诊断和治疗。请各位读者多留意自己的身体状况，需要时还是应去医院就医，不要延误治疗。

编者

2010年11月

# 目录/CONTENTS

## 第一章 循环系统疾病偏方验方

|                 |    |
|-----------------|----|
| 一、高血压.....      | 12 |
| 二、低血压.....      | 17 |
| 三、高脂血症.....     | 21 |
| 四、动脉硬化.....     | 24 |
| 五、心律失常.....     | 29 |
| 六、心脏神经官能症.....  | 33 |
| 七、心绞痛.....      | 37 |
| 八、心肌梗死.....     | 41 |
| 九、心肌病.....      | 44 |
| 十、风湿性心脏病.....   | 49 |
| 十一、病毒性心肌炎.....  | 53 |
| 十二、感染性心内膜炎..... | 58 |
| 十三、心包炎.....     | 61 |

## 第二章 内分泌科疾病偏方验方

|                 |    |
|-----------------|----|
| 一、糖尿病.....      | 66 |
| 二、痛 风.....      | 70 |
| 三、更年期综合征.....   | 74 |
| 四、甲状腺功能亢进症..... | 81 |

## 第三章 消化内科疾病偏方验方

|                |     |
|----------------|-----|
| 一、反流性食管炎.....  | 85  |
| 二、消化性溃疡.....   | 88  |
| 三、胃下垂.....     | 92  |
| 四、慢性胃炎.....    | 97  |
| 五、早期肝硬化.....   | 101 |
| 六、脂肪肝.....     | 105 |
| 七、肝肾综合征.....   | 110 |
| 八、慢性活动性肝炎..... | 113 |
| 九、慢性胆囊炎.....   | 117 |
| 十、胆结石.....     | 121 |
| 十一、胆囊息肉.....   | 124 |
| 十二、慢性结肠炎.....  | 127 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 十三、慢性肠炎 .....  | 131 |
| 十四、便秘 .....    | 135 |
| 十五、便血 .....    | 139 |
| 十六、慢性胰腺炎 ..... | 142 |

## 第四章 泌尿科疾病偏方验方

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 一、肾结石 .....        | 146 |
| 二、糖尿病性肾病 .....     | 151 |
| 三、肾病综合征 .....      | 154 |
| 四、慢性肾炎 .....       | 157 |
| 五、膀胱炎 .....        | 160 |
| 六、急性泌尿系统感染 .....   | 164 |
| 七、肾盂肾炎 .....       | 168 |
| 八、急性肾炎 .....       | 172 |
| 九、系统性红斑狼疮性肾炎 ..... | 175 |
| 十、急性肾衰竭 .....      | 178 |

## 第五章 呼吸科疾病偏方验方

|            |     |
|------------|-----|
| 一、肺炎 ..... | 181 |
| 二、哮喘 ..... | 185 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 三、慢性支气管炎..... | 189 |
| 四、支气管扩张.....  | 194 |
| 五、矽肺.....     | 198 |
| 六、胸膜炎.....    | 202 |

## 第六章 神经科疾病偏方验方

|              |     |
|--------------|-----|
| 一、中 风.....   | 207 |
| 二、偏头痛.....   | 212 |
| 三、坐骨神经痛..... | 215 |
| 四、三叉神经痛..... | 222 |
| 五、神经衰弱.....  | 226 |
| 六、帕金森病.....  | 231 |
| 七、老年痴呆症..... | 234 |
| 八、失 眠.....   | 238 |
| 九、健 忘.....   | 243 |
| 十、抑郁症.....   | 248 |
| 十一、癲 病.....  | 252 |

## 第七章 外科／骨科疾病偏方验方

|               |     |
|---------------|-----|
| 一、肠梗阻.....    | 257 |
| 二、骨质疏松.....   | 261 |
| 三、骨质增生.....   | 265 |
| 四、风湿性关节炎..... | 269 |
| 五、类风湿关节炎..... | 275 |
| 六、肩周炎.....    | 279 |
| 七、颈椎病.....    | 284 |
| 八、足跟痛.....    | 289 |
| 九、腰椎间盘突出..... | 293 |
| 十、骨折.....     | 298 |
| 十一、急性腰扭伤..... | 303 |
| 十二、跌打损伤.....  | 306 |
| 十三、腰肌劳损.....  | 311 |
| 十四、股骨头坏死..... | 316 |
| 十五、阑尾炎.....   | 321 |
| 十六、扁桃体炎.....  | 324 |

## 第八章 皮肤科疾病偏方验方

|                |     |
|----------------|-----|
| 一、湿 疹 .....    | 329 |
| 二、荨麻疹 .....    | 333 |
| 三、痒 子 .....    | 336 |
| 四、斑 秃 .....    | 340 |
| 五、皮肤瘙痒症 .....  | 344 |
| 六、脂溢性皮炎 .....  | 347 |
| 七、手足皲裂 .....   | 350 |
| 八、冻 疮 .....    | 354 |
| 九、疥 疮 .....    | 358 |
| 十、白癜风 .....    | 361 |
| 十一、腋 臭 .....   | 365 |
| 十二、少年白 .....   | 368 |
| 十三、痤疮 .....    | 371 |
| 十四、雀 斑 .....   | 376 |
| 十五、神经性皮炎 ..... | 380 |

## 第九章 男科/妇科疾病偏方验方

|                |     |
|----------------|-----|
| 一、闭 经.....     | 385 |
| 二、子宫脱垂.....    | 389 |
| 三、子宫肌瘤.....    | 394 |
| 四、外阴瘙痒.....    | 397 |
| 五、阴道炎.....     | 400 |
| 六、宫颈炎.....     | 405 |
| 七、宫颈糜烂.....    | 409 |
| 八、慢性盆腔炎.....   | 413 |
| 九、前列腺炎.....    | 418 |
| 十、早 泄.....     | 421 |
| 十一、遗 精.....    | 426 |
| 十二、阴茎异常勃起..... | 429 |
| 十三、精囊炎.....    | 432 |
| 十四、睾丸炎.....    | 435 |

## 第一章

# 循环系统疾病偏方验方

## 一、高血压

### 1. 疾病综述

高血压是以体循环动脉压增高为主要表现的临床综合征，是最常见的一种心脑血管疾病。它可分为病因不明的原发性高血压和继发性高血压两大类，其中原发性高血压占总高血压患者的95%以上。患者一般临床表现为头痛、眩晕、气急、疲劳、心悸、耳鸣等症状。发病初期只是在精神紧张、情绪波动后，血压暂时升高，心绪平稳后，即可恢复正常，而以后血压升高的症状逐渐趋于次数频繁、波动明显以及时间持久。

在中医理论中，高血压属于“风眩”。“风眩”一词源自《诸病源候论·风头眩候》，“风头眩者，由血气虚，风邪入脑，而引起目

眩故也。”即意为高血压的主要病因是肝肾阴虚、肝阳上亢，或久病之后阴损及阳，导致阴阳两虚或肾阳不足。

## 2. 民间验方

### (1) 中药组方治疗高血压

李阿姨今年65岁，有十几年的高血压病史，也吃过很多的降压药，不是就没有效果，就是降得太低，并引起严重的头痛和身体不适，一旦停药，反弹得更厉害。早晨和晚上血压易升高，中午稍低，平时晚上都睡不着觉。睡着了经常做梦，而且，大多数都是恐怖的噩梦。后来一位老中医给她开了个药方，吃了一段时间后，病情有所好转，血压也趋于稳定。这个药方就是用川牛膝、夜交藤、青龙齿、益母草、炒酸枣仁各20克；丹参、法半夏各15克；夏枯草、牡丹皮、柏子仁、淡竹叶、制香附各10克，煎熬成汁液，每天喝1剂，1个月为1个疗程。

### (2) 黄芪治疗高血压

许先生今年55岁，得高血压病5年，经常头晕，胸闷，气短乏力，腰膝酸软，手心和脚心发热，眼睛干涩和耳鸣，测血压发现舒张压高而不降。而且容易烦躁、失眠多梦。后经人推荐了一个偏方，方法是女贞子、桑寄生各25克，牛膝10克，泽泻5克，钩藤20克，黄芪、牡蛎各30克（这两剂要先煎）。坚持服用2个月，他的睡眠质量提高了，头痛也明显缓解了。而且，这个方子还可以根据自己的病情在剂量上酌情增减。

### (3) 药敷疗法治疗高血压

张先生今年也55岁，有高血压病史，近期常头晕头痛，血压也经常升高。他到医院就诊，医师给开了一个药敷的方法，将生附

子、吴茱萸研成细末，每晚睡觉前取4克，用醋调糊，敷于脚底涌泉穴，再用绷带固定住，24小时后换药1次，7天为1个疗程。使用2个疗程后，就取得了一定的疗效。

### 3.民间偏方

(1)黑木耳柿饼：黑木耳6克，柿饼50克，冰糖少许。3种原料加水放一起煮烂。此方为1日用量，久食有效。可清热、润燥，治老年人高血压。

(2)柠檬荸荠汤：柠檬1个，荸荠10个，用水煮熟后饮用。可食可饮，常服有效。适用于高血压。

(3)山楂粳米粥：山楂30~40克，粳米100克，砂糖10克。先将山楂用砂锅煎熬成浓汁，倒去残渣，然后加入粳米、砂糖煮粥。可在两餐之间当点心食用，不宜空腹食用。健脾养胃，促进消化，活血散淤。适用于高血压、冠心病、心绞痛、高脂血症等患者。

(4)桃仁粥：桃仁10~15克，粳米50~100克。先把桃仁捣烂绞碎，加水搅拌成汁液后过滤掉残渣，加入粳米后，煮成稀粥，每日1次，5~7天为1个疗程。活血止痛，通经祛痰。适用于高血压、冠心病、心绞痛等。

(5)胡萝卜粥：新鲜胡萝卜、粳米适量。胡萝卜洗净后切成细丁，与粳米一起煮至略微黏稠时最佳，早晚温热食用。健脾和胃，下气化滞，明目，降压，利尿。适用于高血压，以及消化不良、夜盲症、营养不良等。

(6)藕藏花生：大藕1000克，花生米300克，白糖适量。在藕的一端切开一个口子，将花生米倒灌入内，灌满后，将切下的藕片当作盖子盖上，并用竹签固定，放进锅里用冷水浸没，中火煮2小时后，

挤出汁水，食用时再用刀将其切成厚片即可。每日2次，蘸着白糖食用。补脾润肺，止血化痰，高血压、心血管病人宜食。

#### 4. 外用偏方

(1)足浴疗法：取夏枯草30克，钩藤20克，桑叶15克，菊花20克用开水煮后，洗脚。每日2~3次，每次30分钟。药水要浸没到脚踝。该方法有清热、祛肝火、治疗痉挛麻木的功效。适用于肝阳上亢的高血压。

(2)敷贴疗法：用吴茱萸20克，研磨成粉末状，用醋调匀。睡前敷在两脚脚底的涌泉穴，再用纱布裹紧固定，次日起床后拆除。可以止痛镇静，用于治疗高血压性头痛。需要特别注意的是：如果在使用过程中，发现皮肤过敏者，应立即停用。

#### 5. 其他疗法

(1)药枕疗法：将野菊花、灯心草、石菖蒲、晚蚕砂以相同分量混合加工成粗末，制成枕芯后，每日枕着睡觉，药物可以直达头部。有除风祛邪、平衡气血、调节阴阳、缓解治疗高血压的功效。

(2)按摩疗法：通过按摩足底的涌泉穴，能够宁神开窍、沉降肝火、引血下行、通经活络，从而缓解因高血压而引起的头痛、眼花、心悸、耳鸣、腰膝酸软、晕眩等症状，起到辅助治疗的效果。采用揉按、点捻、压等按摩手法皆可，每天坚持早晚各一次，每次10分钟。

(3)植物疗法：饮芦荟汁、生嚼芦荟叶肉，能够起到较好的调理和保健作用。以每次生食15克的芦荟叶为宜。如果感觉生芦荟叶片太苦，实在接受不了，可采取饮用新鲜叶汁的方法。成人每次一匙，每日2~3次，芦荟含有大量可以去掉胆固醇的多糖体，软化已经硬化了



的血管。同时，芦荟还有缓泻和利尿作用，可以提高人体的排泄功能，这是治疗高血压不可缺少的要素。另外，它也可以消除其他降压药物对人体产生的有害副作用。

## 6. 生活建议

预防和缓解高血压症，可以从以下日常生活习惯入手。

(1)合理膳食：首先，要控制热量的摄入，提倡吃淀粉、玉米等富含碳水化合物的食物；其次，应限制蛋白质和食盐的摄入量，饮食要以清淡为主，做菜尽量少放盐；多吃新鲜蔬菜和水果；适当吃些海带、紫菜、海鱼等这一类海产品。

(2)适当运动：运动可以有效促进血液循环、降低胆固醇，而且，还有增加食欲、促进肠胃蠕动、预防便秘、改善睡眠和提高免疫力的作用。平时最好多做一些有氧运动，不但有益健康，还可以降低血压，如散步、慢跑、太极拳、打篮球、骑自行车和游泳等都是很好的有氧运动。

(3)戒烟少酒：吸烟有害健康，这是一个基本常识。尼古丁能使毛细血管收缩，导致心跳加快，血压升高。提倡戒烟少酒，俗话说“酒乃穿肠毒药”，可见大量喝酒肯定是有害无益的。

(4)适度减肥：高血压患者应适当地降低体重，这有益于预防糖尿病、高脂血症和左心室肥厚。减少日常饮食中的高热量摄入，再加上适合自己，并且科学合理的运动减肥方法，都可以起到减肥的作用。

(5)调节情绪：保持轻松愉快的情绪，避免过度紧张，这对于高血压患者来说尤为重要。平时可通过简单的健身动作、散步等调节自己的神经。心情烦躁、抑郁、易怒时，要转移一下注意力。切忌情绪