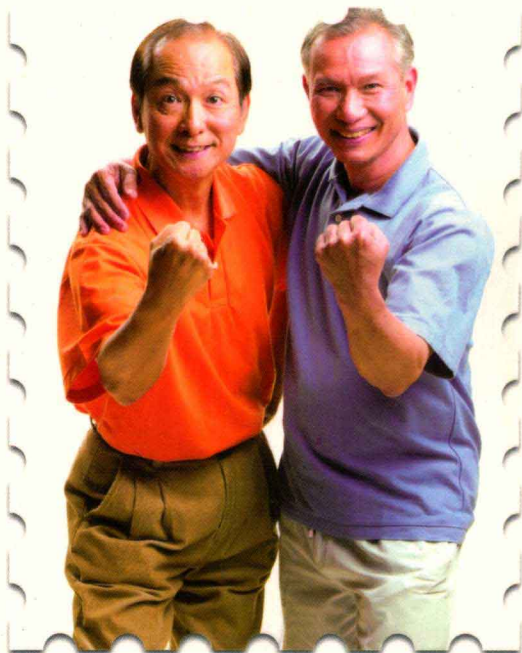


现代家庭医疗保健丛书

消化系统疾病家庭实用偏方

Xiaohuaxitong Jibing Jiating Shiyong Pianfang

家庭
保健



全面、科学、实用
咨询、解疑、指导
健康、和谐、美满

张晓刚 ◇ 主编

内蒙古人民出版社

现代家庭医疗保健丛书

消化系统疾病家庭实用偏方

江苏工业学院图书馆

主编：张晓刚

藏书章

图书在版编目(CIP)数据

消化系统疾病家庭实用偏方/张晓刚主编. —呼和浩特:
内蒙古人民出版社, 2008. 5

(现代家庭医疗保健丛书)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09578 - 0

I. 消… II. 张… III. 消化道系统疾病 - 土方 - 汇编
IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 080603 号

现代家庭医疗保健丛书

主 编 张晓刚

责任编辑 乌 恩

封面设计 丁 山

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 三河市和达印务有限公司

开 本 787 × 1092 1/32

印 张 140

版 次 2008 年 11 月第 1 版

印 次 2008 年 11 月第 1 次印刷

印 数 1 - 10000 套

标准书号 ISBN 978 - 7 - 204 - 09578 - 0/Ⅱ · 250

定 价 1120.00 元(全 40 册)

如发现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471)4971562 4971659

目 录

消化系统疾病自疗偏方	1
治疗便秘 32 方	1
治疗便血 23 方	8
治疗慢性肠炎 9 方	14
治疗黄疸 14 方	16
治疗肝硬化 17 方	20
治疗黄疸型肝炎 24 方	25
治疗病毒性肝炎 15 方	31
治疗慢性肝炎 21 方	34
治疗胆囊炎 16 方	40
治疗胁痛 10 方	45
治疗膨胀 16 方	47
治疗胰腺炎 10 方	52
治疗呃逆 10 方	54
治疗呕吐 18 方	56
治疗吐血 14 方	61
治疗消化不良 19 方	64
治疗食欲不振 8 方	69
治疗胃痛 30 方	70
治疗急性胃肠炎 16 方	77
治疗慢性胃炎 18 方	81

治疗胃下垂 8 方	86
治疗胃、十二指肠溃疡 26 方	88
治疗腹痛 20 方	96
治疗腹胀 8 方	101
治疗腹泻 20 方	103

消化系统疾病自疗偏方

治疗便秘 32 方

方一：

用料：海松子仁 30 克，桃仁 30 克，郁李仁 10 克，粳米 60 克。

制法：将海松子去皮，桃仁、郁李仁去皮、尖，共捣烂，加水调匀滤取其汁，与粳米一同入锅，加水煮粥食用。每日一剂。

功效：破血行瘀，润肠通便。用治热秘。

方二：

用料：鲜苋菜、粳米 100 克。

制法：按常法煮粥食用。每日 1 剂。

功效：清热解毒，通利二便。用治热秘。

方三：

用料：鲜芹菜 100 克，杏仁 10 克，粳米 100 克。

制法：将芹菜洗净切碎；杏仁去皮、尖，捣烂，水研取汁，备用。粳米洗净，入锅煮粥，临熟时加入芹菜末、杏仁汁，再煮至粥熟即成。每日 1 剂，2 次分服。

功效：清热利湿，润燥通便。用治热秘。

方四：

用料：莱菔子 6 克，皂荚 3 克。

制法：共研细末，加水调和，制作小饼，贴敷腹部，外用纱布固定。每日 1 次。

功效：消食化痰，顺气泻下。用治气秘，症见频频暖气，胸胁痞满，脘腹胀痛，大便秘结，欲便不得等。

方五：

用料：火麻仁、郁李仁、槟榔各 15 克，糯米 100 克。

制法：将火麻仁捣烂，水研取汁；槟榔捣碎；郁李仁水浸去皮，备用。糯米洗净入锅，加水煮粥，将熟时加入另 3 味，再煮至粥熟即成。每日 1 剂，2 次分服。

功效：补中益气，润燥滑肠。用治气秘。

方六：

用料：苏子 10 克，火麻仁 15 克，粳米 100 克。

制法：将苏子、火麻仁捣烂，水研取汁，与洗净的粳米一同入锅，加水煮粥食用。每日 1 剂，2 次分服。

功效：下气开郁，润燥滑肠，用治气秘。

方七：

用料：芝麻（炒）100 克，大黄 10 克，茶叶 5 克。

制法：共研细末，开水冲服。每日 1 剂，2 次分服。

功效：补肝养血，润肠通便。用治血虚便秘，症见面色少华、头晕心悸、目糊失眠、大便秘结等。

方八：

用料：桑椹 30 克（鲜品 60 克），糯米 100 克，白糖 10 克。

制法：先将桑椹用清水浸泡片刻，洗净后与糯米一同

入锅，加水煮粥，熟后加入白糖服食。每日 1 剂。

功效：补中益气，养血滋阴。用治血虚便秘。

方九：

用料：黑芝麻、粳米各 150 克，杏仁 60 克，白糖 50 克。

制法：将黑芝麻、粳米、杏仁（去皮、尖）用水浸后捣烂成糊，然后一同入锅，用水煮熟，调入白糖服食。每日 1 剂，2~3 次分服。

功效：养血益肝，润肠通便。用治血虚便秘。

方十：

用料：菠菜 120 克，粳米 100 克，调料适量。

制法：将菠菜洗净，入沸水中焯过，切碎备用。粳米洗净入锅，加水煮粥，快熟时加入菠菜末，再煮至粥熟，投入调料即成。每日 1~2 剂。

功效：养血润燥，下气通肠。用治血虚便秘。

方十一：

用料：炒党参 15 克，炙黄芪 30 克，淮山药 30 克，生白芍 30 克，生甘草 12 克。

制法：水煎服。每日 1 剂，2 次分服。

功效：补中益气，养血敛阴。用治气虚便秘，症见面色苍白、倦怠少气、临厕乏力、汗出气短等。

方十二：

用料：黄芪 60 克，火麻仁 10 克，陈皮 10 克，粳米 100 克，白蜜 20 克。

制法：先将黄芪、陈皮水煎去渣，再将火麻仁、粳米

洗净入锅，加水煮粥，熟后调入白蜜即成。每日 1 剂，2 次分服。

功效：补中益气，润肠通便。用治气虚便秘。

方十三：

用料：葱白 50 克，生姜 30 克，食盐 15 克，淡豆豉 37 粒。

制法：共捣烂调匀，制成圆饼，用火烘热后敷于脐部，外用纱布固定。每日 1 次。

功效：温中散寒，破瘀除湿。用治冷秘。

方十四：

用料：阿胶 10 克（捣碎），葱白 20 克。

制法：将葱白水煎后投入阿胶末烊化即成。每日 1 剂，连服 5~7 天。

功效：温中散寒，润燥通便。用治冷秘。

方十五：

用料：皂荚 1 条，葱白、红糖各 60 克。

制法：将红糖用文火熬煎浓缩倒出冷却后搓成条状，皂荚煨黑存性研末，葱白捣汁。以糖条浸葱汁并粘上皂荚末，塞入肛门内，片刻大便即可通畅。

功效：温中散寒，润燥通便。用治冷秘。

方十六：

用料：鲜熟桑椹 60 克，冰糖 15 克。

制法：水煎服。每日 1 剂，连服 15~20 剂。

功效：滋阴养血，润肠通便。用治血虚便秘。

方十七：

用料：银耳 10 克，百合 30 克，大枣 10 枚，粳米 100 克，冰糖 30 克。

制法：将银耳、百合用水浸发，去杂洗净，撕碎，与大枣、粳米、冰糖一同入锅，加水煮粥服食。每日 1 剂，2 次分服。

功效：补中益气，滋阴润燥。用治热秘及习惯性便秘等。

方十八：

用料：决明子 9 克。

制法：将决明子放入杯中，用沸水冲沏，代茶饮用。每日 2 剂。

功效：清热，润肠。用治习惯性便秘。

方十九：

用料：生地 30 克。

制法：水煎服。每日 1~2 剂。

功效：清热凉血，滋阴养血。用治习惯性便秘。

方二十：

用料：核桃仁 30 克。

制法：每晚临睡时嚼食。每日 1 剂，宜常服。

功效：补气养血，润燥滑肠。用治习惯性便秘。

方二十一：

用料：番泻叶 6 克，白蜜 20 克。

制法：将番泻叶放入杯中，用沸水冲沏，候温，调入白蜜，代茶饮用。每日 1~2 剂。

功效：泻热导滞，润燥滑肠。用治习惯性便秘及

热秘。

方二十二：

用料：草决明 30 克。

制法：水煎服。每日 1 剂，2 次分服。

功效：润肠通便。用治习惯性便秘。

方二十三：

用料：香蕉 2 个。

制法：每日清晨空腹食下。

功效：润燥通便。用治习惯性便秘。

方二十四：

用料：山楂 12 枚，萝卜 200 克，醋 15 毫升。

制法：水煎服。每日 1 剂，2 次分服。可同时生食山楂。

功效：宽中下气，消食导滞。用治习惯性便秘。

方二十五：

用料：百合 20 克，冬瓜 100 克，鸡蛋 1 个，调料适量。

制法：按常法煮汤服食。每日 1 剂。

功效：清热利水，养阴润燥。用治热秘。

方二十六：

用料：葱白 100 克，蜂蜜 100 毫升，牛奶 250 毫升。

制法：先将葱白洗净，捣烂取汁；将牛奶煮沸，兑入葱汁，再煮一沸，候温，兑入蜂蜜即成。每日 1 剂，清晨空腹服下。

功效：补虚，清热，润肠通便。用治老年习惯性

便秘。

方二十七：

用料：火麻仁（捣烂）30克，冰糖15克。

制法：水煎服。每日1剂。

功效：清热生津，润燥滑肠。用治老年性便秘。

方二十八：

用料：松子仁50克，水发海带100克，鸡汤、调料各适量。

制法：按常法煮汤食用。每日1剂。

功效：散结软坚，润肠通便。用治老年性便秘。

方二十九：

用料：菠菜200克，猪血150克，调料适量。

制法：按常法煮汤食用。每日1剂，2次分服。

功效：滋阴养血，润肠通便。用治血虚便秘。

方三十：

用料：大葱120克。

制法：将大葱洗净捣烂，敷于脐部，外用热毛巾或热水袋烫熨，凉即再加热。每日1剂。

功效：通阳开窍，祛风活络。用治妇女产后便秘。

方三十一：

用料：枸杞子30～50克，大枣5个，粳米100克，红糖25克。

制法：将前3味洗净入锅，加水煮粥，熟后投入红糖调服。每日1剂，2次分服。

功效：益气养血，补益肝肾，润肠通便。用治老年性

便秘。

方三十二：

用料：黑木耳 20 克，蜂蜜 30 毫升。

制法：将黑木耳用温水泡发，去杂洗净，入锅加水煮汤，熟后倒入蜂蜜调服。每日 1 剂，2 次分服。

功效：养阴润燥，益气活血。用治习惯性便秘。

治疗便血 23 方

方一：

用料：赤小豆 100 克，当归 15 克。

制法：共洗净，加水煎汤，吃豆饮汤。每日 1 剂，2 次分服。

功效：清热利湿，养血止血。用治湿热下注所致的便血，症见先血后便，血色鲜红，或血下如溅等。

方二：

用料：柿饼 100 克，粳米 60 克。

制法：将柿饼切碎，与洗净的粳米一同入锅，加水煮粥食用。每日 1 剂。

功效：清热化痰，涩肠止血。用治湿热下注所致的便血。

方三：

用料：槐花 12 克，侧柏叶 6 克，炒荆芥 8 克，枳壳 6 克。

制法：水煎服。每日 1 剂，2 次分服。

功效：清热利湿，收敛止血。用治湿热下注所致的便血。

方四：

用料：丝瓜炭、槐花各 30 克。

制法：共研细末，每服 6 克，每日 2 次，温开水送服。

功效：清热利湿，凉血止血。用治湿热下注所致的便血。

方五：

用料：柿饼、生地榆、槐米各 15 克。

制法：水煎服。每日 1 剂，2 次分服。

功效：清热凉血，涩肠止血。用治湿热下注所致的便血。

方六：

用料：苦参 60 克，蜂蜜适量。

制法：将苦参研为细末，以蜂蜜调制成丸如绿豆大，每服 3 克，每日 3 次，温开水送服。

功效：清热燥湿，解毒消炎。用治湿热下注所致的便血。

方七：

用料：鲜藕 300 克，白糖 60 克。

制法：将鲜藕洗净，去皮切片，拌入白糖食用。每日 1 剂，2 次分服。

功效：清热润燥，凉血止血。用治湿热下注所致的便血。

方八：

用料：绿豆芽 500 克，白糖 50 克。

制法：将绿豆芽洗净，捣烂取汁，加入白糖调匀饮用。每日 1 剂。

功效：清热利尿，凉血止血。用治湿热下注所致的便血。

方九：

用料：赤小豆 300 克，米醋 500 毫升。

制法：将赤小豆洗净，用米醋浸软，隔水蒸熟，晒干研末，每服 6~10 克，每日 2~3 次，温开水送服。

功效：清热利水，消炎止血。用治湿热下注所致的便血及痔疮下血。

方十：

用料：白术 30 克，阿胶 10 克，大枣 10 枚，猪肚 1 只，粳米 100 克，红糖 60 克。

制法：将猪肚洗净切块，与白术、大枣一同入锅，加水煎 1 小时，取汁与粳米同煮粥。待粥将熟时，放入捣碎的阿胶，边煮边搅拌，粥熟后调入红糖食用。每日 1 剂，2 次分服，连服 3 日，不可间断。

功效：益气健脾，养血止血。用治脾气虚损所致的便血，症见下血紫暗，先便后血，伴见面色少华，神疲体倦懒言，或兼腹痛。

方十一：

用料：黄鳝 250 克，黑木耳 30 克，调料适量。

制法：将黄鳝去内脏，洗净切段；黑木耳用清水泡

发，去杂洗净，一同放入锅内，加水煎沸 40 分钟，加入调料食用。每日 1 剂，2 次分服。

功效：益气活血，止血。用治脾气虚损所致的便血。

方十二：

用料：人参 3~5 克（或党参 15~20 克），大枣 5 枚，鹿角霜 10 克，粳米 100 克，红糖 20 克。

制法：先将人参、大枣、鹿角霜水煎去渣，再入粳米煮为稀粥，调入红糖服食。每日 1 剂，2 次分服，连服 3~5 日。

功效：补中益气，养血止血。用治脾气虚损所致的便血。

方十三：

用料：乌梅 10 枚，大枣 6 枚，红糖 30 克。

制法：将乌梅、大枣水煎 20 分钟，加入红糖调服。每日 1 剂，连服 5~7 日。

功效：补脾益气，涩肠止血。用治脾气虚损所致的便血及腹泻、脱肛等。

方十四：

用料：豆腐渣 200 克，白糖 30 克，食用油适量。

制法：将食用油入锅烧热，投入豆腐渣炒黄，加水煮汤，调入白糖即成。每日 1 剂，2 次分服。

功效：益气宽中，清热散血。用治脾气虚损所致的便血。

方十五：

用料：旱莲草 10 克。

制法：水煎取汁，代茶饮用。每日 2 剂。

功效：补肾益阴，凉血止血。用治阴虚肠燥所致的便血。

方十六：

用料：兔肉 300 克，调料适量。

制法：将兔肉洗净切块，放入锅内，加水煮至内熟，加入调料服食。每日 1 剂，2 次分服。

功效：滋阴润燥，清热凉血。用治阴虚肠燥所致的便血。

方十七：

用料：生地 30 克，丝瓜 25 克，调料适量。

制法：将生地洗净切片，水煎去渣，再入丝瓜片，加水煮汤，熟后投入调料服食。每日 1 剂，2 次分服。

功效：清热利肠，滋阴凉血。用治阴虚肠燥所致的便血。

方十八：

用料：鲜嫩芹菜 60 克，黄花菜 20 克，瘦猪肉 100 克，鸡蛋 1 个，调料适量。

制法：按常法煮汤服食。每日 1 剂，2 次分服。

功效：清热利湿，滋阴润燥，凉血止血。用治湿热下注所致的便血及阴虚肠燥所致的便秘。

方十九：

用料：茜草 30 克，猪蹄 1 只，食盐少许。

制法：按常法煮汤，吃肉喝汤。每日 1 剂，连服 5~7 剂。