

◆ 主编 / 张魏东

家庭绿色养生

食疗·偏方

山东
人民
出版社

◆ 主编 张魏东

食疗·偏方

山东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

食疗·偏方/张魏东主编. — 济南: 山东人民出版社,
.001.6(2002.2 重印)
(家庭绿色养生)
ISBN 7-209-02725-4

I. 食... II. 张... III. 食物疗法—验方—汇编
V. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 12241 号

食 疗·偏 方

主编 张魏东

*

山东人民出版社出版发行

(社址: 济南经九路胜利大街 39 号 邮政编码: 250001)

<http://www.sd-book.com.cn>

新华书店经销 山东东营市新华印刷厂印刷

*

850×1092 毫米 32 开本 9.375 印张 2 插页 180 千字

2001 年 6 月第 1 版 2002 年 2 月第 2 次印刷

ISBN7-209-02725-4
Z·193 定价: 16.00 元

序 言

食物、偏方治病，以其简单易行、使用方便、价格低廉、疗效神奇等优点，颇受人民群众的欢迎。

本书共收集、精选了内、外、妇、儿等科共近 300 种病症，治疗的约 800 余条食疗方、偏验方，并将其分类编写，以方便选用。

书中方剂所使用的药物大多都能很方便地购到，且方剂简便实用，有的甚至花几分钱就能治好多年顽疾，必要时可根据病情、药源等情况，选择参考应用或在医生指导下使用。

本书是家庭日常保健、医治疾病的一部必备工具书，拥有一册，会让你多掌握一些自我康复保健的技能，轻轻松松保健康。

本书由张魏东主编，岳松敏、崔惠民、张凤展任副主编，张晓军、杨自荣、付君、位东周参与编写。由于水平有限，错漏在所难免，敬请读者指正。

编 者

家庭绿色养生



◆ ◆ ◆
封面设计 / 革丽
责任编辑 / 刘永平

家庭绿色养生



主
编／张魏东

目 录

内 科

- 感 冒/1** 一针退高烧的绝妙方法 西红柿退高烧 热水浸足法治感冒 治感冒的“神仙粥” 治感冒良方 治感冒效方 生姜糖茶治感冒 大葱食醋治感冒 麝香虎骨膏治感冒 “葱姜盐酒合剂”外擦治感冒 治风寒感冒方 治风热型感冒验方 伤湿止痛膏治感冒 冬季感冒治疗七法 防治流感五方
- 咳 嗽/6** 简方治咳嗽有痰 蒸汽吸入治咳法 陈皮炖冰糖防咳又除痰 止咳妙方 止咳外贴方 莲藕萝卜汁消咳止喘 大蒜快速止咳法 治干咳方
- 百日咳/9** 治百日咳方 大蒜治久咳不愈 木耳炖冰糖治久咳不愈 瓜蒌冰糖水治久咳
- 哮 喘/10** 空腹喝豆浆可治哮喘 葡萄治哮喘 老年哮喘病的食疗 腌梨治疗哮喘 治气喘效方
- 气管炎/12** 治气管炎妙方 慢性气管炎食疗验方
- 支气管炎/14** 桔皮茶叶蛋治支气管炎 “慢支”食疗法
- 肺 炎/14** 肺炎食疗四法 蒲公英治肺炎 鱼腥草炖荷包蛋治肺炎
- 肺结核/15** 药蛋防治肺结核
- 肺气肿/16** 肺气肿用猕猴桃浸膏方

消化不良/16 治消化不良简方 口嚼香菜治疗消化不良
治消化不良验方 治伤食小验方数则 节日食伤消除法 苹果
可治老人厌食

便秘/19 冰糖炖香蕉治便秘 蜂蜜香蕉治便秘 鲜枸杞
治便秘 紫菜治便秘 菠菜根治便秘 治便秘小验方 治习惯
性便秘方 治体虚便秘方 治大便秘血

呕吐/21 白萝卜治恶心呕吐 反胃呕吐用生姜汁、蜂蜜
反胃干呕用生姜 恶心呕吐而胃痛用甘草

胃酸过多/22 治胃酸过多方 生花生仁可抑制胃酸过多

胃炎/23 包菜汁治胃病 “三味汤”治胃病方 胃炎的
蛋疗 急性胃炎用桃仁 单味枸杞方治萎缩性胃炎

胃及十二指肠溃疡/25 牛奶、蜂蜜治溃疡 仙人掌治胃
溃疡 土豆治胃溃疡 治胃溃疡并发出血 治消化性溃疡三方
治十二指肠溃疡方 田七治胃十二指肠炎、溃疡

胃出血/27 治胃出血方 治慢性胃病所致的胃出血

胃病/27 鸡蛋壳治胃痛 鸡蛋酒治胃痛 治胃脘痛验方
茶叶生姜祛胃寒痛 威灵仙汤治胃寒痛

胃下垂/29 治胃下垂方

胃肠不良/29 胃肠衰弱用胡萝卜 胃虚弱无力用大枣末
脾胃虚弱用异功散 补脾养血用卫生汤

呃逆/30 止呃逆的简便方法

泄泻/31 慢性胃肠炎用鸡蛋和胡椒 治急慢性肠炎 治
急性肠炎、腹泻不止法 治肠炎、便秘方 治肠炎二方 马齿
苋治痢疾肠炎 醋蛋液治多年腹泻 治腹泻便方 核桃能治五
更泻 大葱白治腹泻 治泻肚验方 干艾叶治腹泻

痢疾/34 治痢疾方 红枣仙汤治久痢 治久痢不愈 治
红白痢疾妙法

结肠炎/35 慢性结肠炎的食疗 治慢性结肠炎验方

腹痛/36 受凉腹痛用桃叶 原因不明的腹痛用热水 肚

腹畏寒用附子、干姜 寒症腹痛用龙眼 治满腹痛方 腹胀用沉香腹皮

腹膜炎/37 腹膜炎用葵花籽 慢性腹膜炎用紫苏子 腹膜炎、肝硬化用荠菜

霍乱/38 霍乱用桑叶 治吐泻霍乱神效方

疟疾/38 治疟疾效方 治疟疾方

伤寒/39 治四时伤寒方 治伤寒坏病方

蛔虫病/40 治蛔虫方

蛲虫病/40 治蛲虫妙方 治蛲虫感染方

腮腺炎/41 治腮腺炎单方 治疔腮验方

黄疸/42 黄疸用满天星叶 黄疸用鸡蛋黄和柠檬汁 黄疸用蒲公英 黄疸用车茵柳 黄疸用生豆腐 湿热所致的黄疸用柳树枝 诸般黄疸用白茅根

肝炎/44 肝炎用蒲公英 肝脏病用柿茶和柿醋 肝脏障碍用蒲公英汁 肝脏虚弱用杏仁 治各型肝炎卓效单方 肝胆湿热型(急性期)的食疗 肝郁脾肾亏虚型(慢性期)的食疗 治慢性肝炎方 紫茄子治肝炎 治肝炎方

胆囊炎/46 治肝炎、胆囊炎方 防风通圣丸治胆囊炎

肝硬化/47 肝硬化用纯蜂蜜 肝硬化用生姜湿敷和土豆饼

结石症/48 黑木耳能排结石 胆结石验方 胡桃治疗各种结石症

动脉硬化/49 动脉硬化的水果疗方 治动脉硬化的粥疗验方

冠心病/50 鸡蛋黄朱砂治冠心病 治冠心病方

心脏病/50 凉粉治心脏病 饮水、吃大蒜利于强心 心脏病复发用威灵仙 心衰、心脏病、失眠用生胡萝卜 心脏病用胡萝卜汁

肺心病/52 治肺心病方

心腹痛/52 治心腹痛方 治心腹大痛方 治心腹冷痛方

治虚寒心腹满痛方 突然心口痛或胃寒痛用大蒜 诸般心气痛用白矾

心悸、心慌/53 治心悸方 治心跳、胸闷方 30秒钟可使心跳恢复正常 治学生进考场心慌方

心律失常/55 女贞子治心律失常

病毒性心肌炎/55 治病毒性心肌炎方

早搏/55 茶水治早搏

糖尿病/56 鸡蛋蜂蜜醋治疗糖尿病 鲜南瓜能治糖尿病 治糖尿病妙方 喝小黄米“油”治糖尿病 苦荞麦治糖尿病

高血压/58 中药泡茶防治高血压 花生秧、绿豆治高血压 头晕 治疗高血压食疗验方 高血压新验方 单味中草药治疗高血压 高血压病食疗良方 木瓜治疗高血压 西红柿加白糖治高血压 生吃西红柿治高血压 治高血压效方

低血压/61 低血压的食疗 治低血压验方 低血压自我治疗数法

高血脂/63 一味中药降血脂

浮肿/64 治浮肿方

肾炎/64 肾炎粥疗法 蚕豆治肾炎 治肾炎效方玉米须 治慢性肾炎

肾虚/66 茴香、红糖治肾虚

肾脏病/66 肾脏病用西瓜浸膏 治肾脏病方 肾脏病用西瓜籽 治肾脏病特效药 肾脏病用茯苓 诸般肾脏病用胡萝卜籽 最新强肾法

膀胱炎/68 治膀胱炎方 治膀胱炎效方 膀胱炎、血尿用桃叶 急性膀胱炎用梧桐花

尿毒症/69 治尿毒症验方 治尿毒症方

尿结石/69 泌尿道结石用金钱草 尿路结石验方 膀胱结石用萝卜干

尿路感染/70 治泌尿道感染方 急性尿路感染用凤尾草

治尿道炎、淋疾方 小便不通用大麦秸 治小便不通方 尿闭
不通用韭菜籽 突然尿闭用杏仁 治小肠炎、小便不利方 利
尿用桑枝或桑叶 小便灼热疼痛用柿饼和灯心草

尿 频/72 芹菜治尿频 尿频食疗方 老年人尿频食疗方

血 尿/73 血尿食疗方

乳糜尿/74 乳糜尿用青芹菜 乳糜尿用贯众散

遗 尿/74 治遗尿偏方 治遗尿症验方 鸡蛋白胡椒治遗
尿 遗尿、下淋方

尿滞留/76 尿滞留用硼砂胶囊 各种原因引起的急性尿滞
留 老人尿滞留外治法

肥胖症/76 肥胖症用桑叶

贫 血/77 治贫血方 贫血或心脏病用胡萝卜汁 治贫血
便方 恶性贫血的膳食疗法

血小板减少症/78 血小板减少症食疗方

白细胞减少症/79 田七治白细胞减少

头 痛/79 治头风祖传秘方 头痛、鼻塞、咳嗽用神术散
头痛用萝卜汁 苹果汁治头痛 一般头痛用红花 诸般头痛用
木通 治偏正头风方 治头疼秘验方 酒精棉球治头疼 治头
痛方 核桃冰糖水治偏头痛 白菊花治神经性头痛

眩 晕/82 治眩晕症方 治眩晕症方

晕 车/83 生姜治晕车呕吐 伤湿止痛膏防治晕车、船、
飞机

神经衰弱/83 老年神衰食疗方 神经衰弱药膳疗法治神
经衰弱方

失 眠/85 失眠食疗二法 茶叶枣仁治失眠 治失眠方
食醋治失眠 生姜能治失眠症 大葱黑枣治失眠

中 风/86 中风不省人事用白矾和生姜汁 中风用艾叶
中风用西瓜酒 中风昏厥不语用白矾和生姜 突然中风不省人
事用生姜 治中风口眼歪斜方 治中风不语方 中风不语用白

矾和香油 中风引起的全身麻木用芥子 中风痰鸣用白矾和蜂蜜 中风用防风根

脑血管硬化/88 洋葱、蜂蜜治脑血管硬化

口眼歪斜/89 治面神经麻痹方 治口眼歪斜验方 面瘫用鼻塞膏 口眼歪斜用白芥子 口眼歪斜用桂皮

半身不遂/90 半身不遂用鸡蛋清和香油 半身不遂的特效药 半身不遂用白凤仙花 半身不遂用芥子和米醋 治瘫痪方 风湿瘫痪用二妙汤 风湿瘫痪用臭梧桐

静脉炎/92 热敷法治疗静脉曲张及静脉炎

脉管炎/92 治脉管炎良方

癫痫/92 酒烧鸡蛋治癫痫 癫痫的简易疗法 癫痫用万年青根 癫痫用白矾特效方 桃花粥治癫痫 治癫痫病特效奇方

打呼噜/94 防治打呼噜二方。

健脑/94 快速健脑法

益智/95 开聪明妙方

神经痛/95 神经痛吐胆汁用蒲公英 神经痛用芦荟湿敷 神经痛用桑枝和决明子 老年人神经痛用万年青根 治肋间神经痛方

三叉神经痛/96 三叉神经痛用艾叶鸡蛋

落枕/97 治落枕效方

肩周炎/97 治肩周炎方

颈椎病/97 黄豆作枕芯能治颈椎病 颈椎病的简易疗法 姜酒液治颈椎病

胸痛/98 胸背、两肋突然刺痛而盗汗用韭菜汁 胸部、肋骨疼痛用高粱酒

腰痛/99 治腰痛方 治腰腿痛良方 治腰腿疼方

坐骨神经痛/100 治坐骨神经痛方 治坐骨神经痛效方 治老年人坐骨神经痛方

关节炎/101 关节炎新疗法 治关节痛验方 治关节冷痛方

✓ **风湿性关节炎/102** 艾叶治风湿性关节炎 治风湿性关节炎方

骨质增生/102 枸杞酒治骨质增生 治脚跟骨质增生

足跟痛/103 巧治足跟痛 足跟痛用夏枯草 足跟痛用皂角、乱发

中毒/104 诸般食物中毒用韭菜汁 鱼类中毒验方盐中毒用生豆腐浆 鼠药中毒验方 煤气中毒用米醋 铅粉中毒用白砂糖

中暑/106 伏天中暑或感冒用葱白 日射病用韭菜汁

昏厥/106 惊吓昏厥用米醋 昏厥熏米醋蒸汽

手足麻木/107 治手足麻木、冰冷方

畏寒症/107 治畏寒症方

痉挛/107 治疗转筋方

盗汗/108 治各种盗汗良方

✓ **醒酒/108** 醒酒简方 家庭解酒方

外科

疮疡疔肿/111 治疮疡方 治疔单方 散毒仙丹治
疮疡痈肿 脓疮用菊花饮 恶性肿疮用胡椒、大蒜、大葱 肿
疮用小麦烧黑粉 诸般肿疮、毒疔用大葱叶、生姜粉、黄柏末
疮口大如鱼口，疮毒甚用白矾 阴茎疮、阴部下疳症用鸡蛋皮
诸般恶肿、乳房癌用瓜蒂散 脸部脓疮用土豆饼 丹毒用王不
留行散 无名肿毒及腮腺炎用梔黄膏 肿毒用干姜粉和米醋
诸般肿毒、疮疖用生茄子 治无名肿毒方 仙人掌治无名肿痛
治漆疮方

黄水疮/115 治黄水疮小验方 治黄水疮妙法 祖传黄水

疮秘方

疥 疮 / 116 疥疮用硫香散 疥疮用川厚朴 疥疮用苦楝汤

冻 疮 / 116 预防冻伤用生姜膏 冻伤肿痛用烂苹果冻伤用柿饼酒 预防冻疮用大蒜 茄根治冻疮方 果蔬治冻疮 风油精治冻疮 治顽固性冻疮方 冻伤用煤油 冻疮和湿疹的医治妙方

瘰 癧 / 119 瘰癧及一切无名肿毒用三妙散 瘰癧用豌豆苗 瘰癧用生半夏

淋巴腺病 / 120 淋巴腺肿用苹果和米醋 淋巴腺结核用油菜 根深淋巴腺结核用天南星 淋巴腺结核用夏枯草 淋巴腺结核出脓不止用鸡蛋

风 疹 / 121 治风疹妙方

荨麻疹 / 122 治荨麻疹二方

疱 疹 / 122 治疗疱疹的妙法 六神丸治带状疱疹 仙人掌冰片治疗带状疱疹

痱 子 / 123 绿豆治痱子 治痱子八法 六神丸治痱子 藿香正气水治痱子方 十滴水治痱子

湿 疹 / 125 治湿疹方 巧治湿疹

接触性皮炎 / 125 治接触性皮炎验方

神经性皮炎 / 126 鸡蛋、醋治神经性皮炎 治神经性皮炎的验方 伤湿止痛膏治神经性皮炎

白 癜 风 / 127 治白癜风土方 白癜风用杏仁 白癜风用马齿苋 紫白癜风用玉神散 紫癜风用密陀僧、硫黄、干葛

鹅掌风 / 128 治鹅掌风方

指甲炎 / 128 红花油治疗指甲炎

手足脱皮 / 129 大蒜治手足脱皮

手脚皸裂 / 129 维生素E可治手脚干裂 醋泡蒜治手脚皸裂 治手足皸裂二方 金霉素眼膏治手足干裂 香蕉治手脚皸裂

- 裂 大蒜能治脚皸裂 治脚干裂方 冬治手足皸裂方几则
- 过敏性皮炎/131** 治过敏性皮炎验方 无花果叶治春痒
- 皮肤汗/132** 治疗皮肤汗方
- 皮肤病/132** 西红柿治皮肤病 “徐长卿”治皮肤病方
柳条能治皮肤病和脚癣
- 皮肤瘙痒/133** 黄蒿能根治皮肤瘙痒症 治皮肤瘙痒症方
治皮肤瘙痒症方 香蕉能治皮肤瘙痒症 治疗老年性瘙痒症方
- 青春痘/135** 青春痘用白果仁 治疗青春痘方 枸杞子治
青春痘 治青春痘验方
- 雀斑/136** 冬瓜籽仁退雀斑
- 黄褐斑/137** 治黄褐斑新方 香菜治脸上黑星 脸部的黑
痣和雀斑用绿豆粉
- 黑斑/137** 妇女脸黑并有黑斑用李仁和鸡蛋清
- 脚底老茧/138** 治脚底老茧妙方
- 鸡眼/138** 大蒜治鸡眼 风油精治鸡眼 针刺法去鸡眼
万年青外敷除鸡眼 葱治鸡眼方 食盐治鸡眼 治鸡眼效方
- 汗脚/140** 清除脚汗方 啤酒治汗脚 巧除脚臭二法
- 手足癣/141** 醋泡花椒可治手气 手足癣用大蒜汁 手足
癣用芦荟 治脚气效方 治脚癣验方 龙爪叶治脚气 食盐治
脚气、脚癣 芦荟汁治脚气 韭菜治长年脚气 牙膏治脚癣
土法治脚气
- 汗斑/144** 治汗斑方
- 皮肤癣/144** 面粉治癣 癣疮用桃树叶或桃树皮 残茶去
癣法
- 干癣/145** 干癣恶化用白矾和石榴皮 干癣用大蒜汁
- 头癣/145** 头癣用王不留行
- 股癣/145** 治股癣偏方 治顽癣偏方
- 牛皮癣/146** 榆树汁治牛皮癣效方 牛奶治牛皮癣 苦杏
仁加醋治牛皮癣 用胶布巧治牛皮癣

狐 臭 / 147

洗必泰治腋臭 民间方治疗狐臭 治“狐

臭”四方

疣 / 149

疣用土豆 疣用茄子 疣用胡萝卜 疣用米醋

寻常疣 / 149

嫩茄子治寻常疣 治寻常疣方

扁平疣 / 150

六神丸治扁平疣 大蒜治扁平疣

癍 / 151

香墨治癍方 治脸上癍子偏方 荆芥治疗刺癍有特效

脱 发 / 151

治脱发方 生姜治脱发 烟叶合剂治脱发

盐水洗头治脱发 偏方治脱发 防治落发妙方 脂溢性脱发验方

白 发 / 153

防治白发食疗验方 少白头变黑发方

头 屑 / 154

生姜治头屑过多 去头屑、头皮瘙痒用橄榄

油

脱 肛 / 155

治脱肛方 用清凉油收肛、促尿 治脱肛方

中药治脱肛方

肛 裂 / 156

肛裂用无花果叶

痔 疮 / 156

痔疮自疗法 黑木耳治痔疮 偏方治痔疮

治痔疮方 藿香正气水治痔疮 香菜汤治痔疮 葡萄糖可治痔疮 治痔疮妙方 茄子治痔疮

烧烫伤 / 159

烧烫伤的果蔬疗法 烫伤的家庭处置方法

治轻度烫伤法 风油精治烫伤 水火烫伤用生姜 土豆皮是治烧烫伤的妙药 大葱叶治烫伤 胡萝卜泥治火伤

刀 伤 / 163

铁器伤用葱白和白糖 刀切伤用韭菜 轻度

切伤用香油 切伤用鸡蛋内膜 切伤用白糖烧焦烟 刀切伤用鸡蛋黄和香油

创伤出血 / 164

创伤出血用何首乌 创伤出血用葱白砂糖

创伤出血用月季花 奶汁止血 生姜止血

脚磨伤 / 165

鞋磨伤用硼酸软膏 行走数百里不伤脚的秘法 走路脚起水泡用半夏

- 跌打损伤/166** 豆腐治跌打损伤 治跌打损伤肿痛方 韭菜膏治疗跌打损伤方 治跌打感染效方
- 消肿、止痛/167** 土豆糊敷治痛肿疼痛 止痛消肿三法 韭菜、三七消肿
- 咬螫伤/169** 蚊虫叮咬用牙膏 治动物咬伤方 植物油治蜂螫 六神丸治蜂蝎螫伤 蜂螫后消肿法 元葱头止痛消炎食盐止痛止痒
- 扭 伤/170** 扭伤简便疗法 手脚扭伤用生大黄和生姜 治肌、腿扭伤方 巧治急性腰扭伤 治腰扭伤便方 嚼生芋头治闪腰
- 脑震荡/172** 田七治脑震荡头痛
- 骨膜炎/172** 治骨膜炎验方
- 骨髓炎/172** 慢性骨髓炎用鸡血藤根
- 阑尾炎/173** 急慢性阑尾炎用白芍、甘草 治阑尾炎验方
- 疝 气/173** 檀香散治老年人疝气 西红柿治疝气
- 睑缘炎/174** 睑缘炎用黄连 睑缘赤烂用苦黄汤
- 眼皮肿胀/175** 醋奶消除眼皮肿胀 治目肿神方
- 电光伤眼/175** 电光性眼炎用人乳 眼眶生疮或眼角瘙痒用芦荟末
- 异物入眼/176** 巧除入眼异物
- 眼 疾/176** 治常见眼疾方
- 目 昏/176** 目昏、流泪用决明子末 目昏多泪用生地、熟地、川椒 双目不明、青光眼用黑豆、黄菊花
- 失 明/177** 失明用决明子
- 结膜炎/177** 治结膜炎方 食盐治结膜炎(红眼病) 结膜炎或角膜生翳、迎风流泪用木贼、菊花 治火目痛神方 治红眼病效方 青苔草治红眼病
- 白内障/179** “四子饮”治白内障
- 复 视/179** 复视用清火益精汤 复视用草决明