

家庭必备特效妙方
奇效偏方带来健康

小偏方全书



典藏精品版

《典藏精品版》
编委会◎主编

天然食材搭配中药材，药食两用，用最古老、最齐全、最安全的小偏方巧治疾病。书中所选偏方均来自传统医药典籍，经民间千年验证，适用于各种日常疾病、慢性病、疑难杂症，既安全，又有效，既管用，又省钱，速查速用，值得珍藏。

小偏方
全书

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

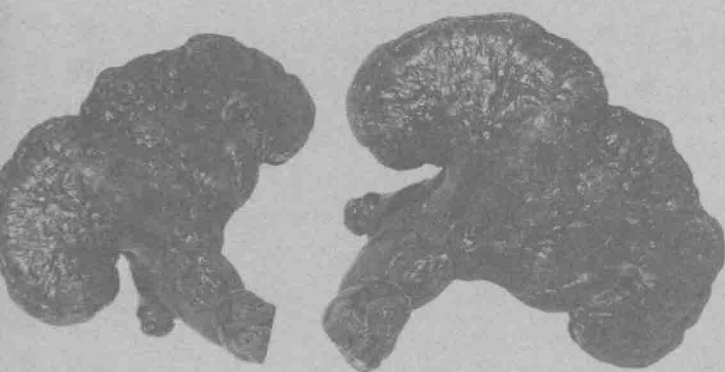


小偏方

全书

典藏
精品版

《典藏精品版》编委会
◎主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

第一章 内科病偏方

高血压.....	008
低血压.....	017
高血脂.....	022
糖尿病.....	025
肝 炎.....	034
肝硬化.....	039
脂肪肝.....	045
冠心病.....	048
心绞痛.....	054
动脉硬化.....	059
感 冒.....	061
咳 嗽.....	067
肺 炎.....	078
肺气肿.....	080
肺结核.....	083
急性支气管炎.....	088
慢性支气管炎.....	090
哮 喘.....	095
胃 痛.....	102
慢性胃炎.....	108
胃下垂.....	113
胃、十二指肠溃疡.....	116
急性肠胃炎.....	123
呃 逆.....	124
呕 吐.....	126
消化不良.....	130

黄 疸.....	138
急性胆囊炎.....	139
慢性胆囊炎.....	141
腹 痛.....	143
腹 泻.....	145
便 秘.....	154
便 血.....	160
小儿遗尿.....	162
中 风.....	168
失 眠.....	172
神经衰弱.....	176
头 痛.....	180
贫 血.....	183
止血、养血.....	186
自汗、盗汗.....	188
中 暑.....	191
口 渴.....	196
眩 晕.....	198
风湿性关节炎.....	200
类风湿性关节炎.....	207
水 肿.....	209
癫 痫.....	215

目 录

养生疗病的偏方宝典

第二章 外科病偏方

流行性腮腺炎.....	220	烫 伤.....	259
甲状腺肿大.....	222	腰 痛.....	265
淋巴结核.....	224	骨 折.....	270
疝 气.....	227	脑震荡.....	273
痔 疮.....	231	落 枕.....	274
脱 肛.....	240	颈椎病.....	275
阑尾炎.....	242	肩周炎.....	277
脉管炎.....	244	骨质疏松症.....	279
丹 毒.....	247	腰椎间盘突出症.....	280
痈疽疔疖.....	249	胆结石.....	283
蛇虫兽咬伤.....	256		

第三章 皮肤科疾病偏方

痒 子.....	286	牛皮癣.....	314
皮 炎.....	289	鸡 眼.....	316
皮肤瘙痒.....	291	痤疮.....	319
湿 疹.....	293	疥 疮.....	327
荨麻疹.....	300	糠 疮.....	330
皲 裂.....	301	冻 疮.....	331
赘 疣.....	302	斑 秃.....	334
头 癣.....	306	脱 发.....	336
手 癣.....	308	少白头.....	344
足 癣.....	310	肤生赘物.....	347
汗 斑.....	313	赤鼻白癬.....	349

第四章 儿科疾病偏方

小儿感冒发热.....	352	小儿疳积.....	383
小儿咳嗽.....	357	小儿黄疸.....	385
小儿支气管炎.....	361	小儿惊风.....	386
小儿百日咳.....	363	小儿夜啼.....	390
小儿厌食.....	366	小儿汗证.....	392
小儿消化不良.....	369	佝偻病.....	394
小儿腹泻.....	372	多动症.....	397
小儿痢疾.....	377	小儿麻疹.....	399
小儿鹅口疮.....	380	肠道寄生虫病.....	402
小儿流涎症.....	382	胎毒疹痘.....	404

第五章 妇产科疾病偏方

痛经.....	408	先兆流产.....	451
崩漏.....	413	流产.....	453
月经不调.....	415	催生引产.....	455
闭经.....	421	恶露不绝.....	457
子宫颈炎.....	426	产后血晕.....	459
子宫脱垂.....	429	产后缺乳.....	460
带下病.....	432	回乳.....	466
白带增多.....	433	产后体虚.....	468
阴道炎.....	438	乳痛.....	470
阴道瘙痒.....	442	乳腺炎.....	473
盆腔炎.....	444	不孕.....	477
宫颈糜烂.....	445	更年期综合征.....	481
妊娠呕吐.....	447		
妊娠胎动.....	449		

第六章 男科及泌尿科疾病偏方

急性肾炎.....	484	前列腺炎.....	502
慢性肾炎.....	486	前列腺增生.....	504
肾结石.....	494	遗尿.....	505
肾病综合征.....	495	淋证.....	508
尿潴留.....	498	遗精、早泄.....	513
附睾炎.....	499	阳痿.....	516
膀胱炎.....	500		

第七章 五官科疾病偏方

沙眼.....	524	牙痛.....	538
青光眼.....	527	口腔溃疡.....	540
红眼病.....	530	扁桃体炎.....	543
鼻炎.....	531	中耳炎.....	545
鼻窦炎.....	535	失音.....	547

附录 长寿滋补药膳偏方

补阴类.....	550	补气类.....	562
补阳类.....	558	补血类.....	571



小偏方

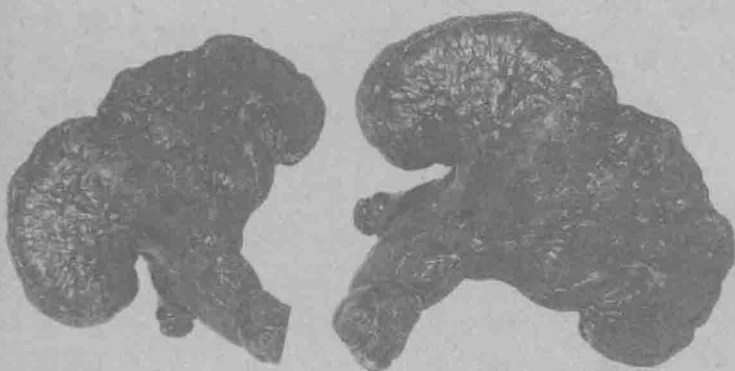
全书

典藏
精品版



《典藏精品版》编委会

◎主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

第一章 内科病偏方

高血压.....	008
低血压.....	017
高脂血.....	022
糖尿病.....	025
肝 炎.....	034
肝硬化.....	039
脂肪肝.....	045
冠心病.....	048
心绞痛.....	054
动脉硬化.....	059
感 冒.....	061
咳 嗽.....	067
肺 炎.....	078
肺气肿.....	080
肺结核.....	083
急性支气管炎.....	088
慢性支气管炎.....	090
哮 喘.....	095
胃 痛.....	102
慢性胃炎.....	108
胃下垂.....	113
胃、十二指肠溃疡.....	116
急性肠胃炎.....	123
呃 逆.....	124
呕 吐.....	126
消化不良.....	130

黄 疸.....	138
急性胆囊炎.....	139
慢性胆囊炎.....	141
腹 痛.....	143
腹 泻.....	145
便 秘.....	154
便 血.....	160
小儿遗尿.....	162
中 风.....	168
失 眠.....	172
神经衰弱.....	176
头 痛.....	180
贫 血.....	183
止血、养血.....	186
自汗、盗汗.....	188
中 暑.....	191
口 渴.....	196
眩 晕.....	198
风湿性关节炎.....	200
类风湿性关节炎.....	207
水 肿.....	209
癫 痫.....	215

目 录

养生疗病的偏方宝典

003

第二章 外科病偏方

流行性腮腺炎.....	220	烫 伤.....	259
甲状腺肿大.....	222	腰 痛.....	265
淋巴结核.....	224	骨 折.....	270
疝 气.....	227	脑震荡.....	273
痔 疮.....	231	落 枕.....	274
脱 肛.....	240	颈椎病.....	275
阑尾炎.....	242	肩周炎.....	277
脉管炎.....	244	骨质疏松症.....	279
丹 毒.....	247	腰椎间盘突出症.....	280
痈疽疔疖.....	249	胆结石.....	283
蛇虫兽咬伤.....	256		

第三章 皮肤科疾病偏方

痒 子.....	286	牛皮癣.....	314
皮 炎.....	289	鸡 眼.....	316
皮肤瘙痒.....	291	瘰 疮.....	319
湿 疹.....	293	疥 疮.....	327
荨麻疹.....	300	脓 疮.....	330
皲 裂.....	301	冻 疮.....	331
赘 疣.....	302	斑 秃.....	334
头 癣.....	306	脱 发.....	336
手 癣.....	308	少白头.....	344
足 癣.....	310	肤生赘物.....	347
汗 斑.....	313	赤鼻白癬.....	349

第四章 儿科疾病偏方

小儿感冒发热.....	352	小儿疳积.....	383
小儿咳嗽.....	357	小儿黄疸.....	385
小儿支气管炎.....	361	小儿惊风.....	386
小儿百日咳.....	363	小儿夜啼.....	390
小儿厌食.....	366	小儿汗证.....	392
小儿消化不良.....	369	佝偻病.....	394
小儿腹泻.....	372	多动症.....	397
小儿痢疾.....	377	小儿麻疹.....	399
小儿鹅口疮.....	380	肠道寄生虫病.....	402
小儿流涎症.....	382	胎毒疹痘.....	404

第五章 妇产科疾病偏方

痛经.....	408	先兆流产.....	451
崩漏.....	413	流产.....	453
月经不调.....	415	催生引产.....	455
闭经.....	421	恶露不绝.....	457
子宫颈炎.....	426	产后血晕.....	459
子宫脱垂.....	429	产后缺乳.....	460
带下病.....	432	回乳.....	466
白带增多.....	433	产后体虚.....	468
阴道炎.....	438	乳痛.....	470
阴道瘙痒.....	442	乳腺炎.....	473
盆腔炎.....	444	不孕.....	477
宫颈糜烂.....	445	更年期综合征.....	481
妊娠呕吐.....	447		
妊娠胎动.....	449		

第六章 男科及泌尿科疾病偏方

急性肾炎	484	前列腺炎	502
慢性肾炎	486	前列腺增生	504
肾结石	494	遗尿	505
肾病综合征	495	淋证	508
尿潴留	498	遗精、早泄	513
附睾炎	499	阳痿	516
膀胱炎	500		

第七章 五官科疾病偏方

沙眼	524	牙痛	538
青光眼	527	口腔溃疡	540
红眼病	530	扁桃体炎	543
鼻炎	531	中耳炎	545
鼻窦炎	535	失音	547

附录 长寿滋补药膳偏方

补阴类	550	补气类	562
补阳类	558	补血类	571



第一章

内科病 偏方



内科的包含范围很广，通常意义上不需要借助开刀而能根治的疾病多属于内科范畴。常见的有心血管疾病、呼吸系统疾病、肝胆系统疾病、神经系统疾病等。中医上对治疗内科诸症有独到的疗法，很多偏方、验方都能起到去除病根、强身健体的效果。

高血压

GAO XUE YA

按西医的标准，成年人动脉血压收缩压140毫米汞柱（18.7千帕）、舒张压90毫米汞柱（12.0千帕）即为高血压。中医没有高血压的概念，只针对此病所引发的一系列症状治病。高血压的临床表现有情志失调、肝阳上亢、肾精不足、气血亏虚、痰浊中阻等。此类疾病为风、火、痰、淤、虚所致，如果症状消失，就说明高血压变正常了。

食疗偏方

+ 发菜蚝豉粥

用料 发菜3克，蚝豉（即牡蛎肉）60克，瘦猪肉60克，大米适量。

做法 发菜、蚝豉水发洗净，瘦肉剁烂制成肉丸。用沙锅加适量清水煮沸，加入大米，放进发菜、蚝豉同煲至大米开花为度，再放入肉丸煮熟，吃肉食粥。

功效 降压、养颜、悦色。对高血压、动脉硬化患者有食疗作用。

+ 柠檬马蹄汤

用料 柠檬1个，马蹄（荸荠）10个。

做法 水煎。可食可饮，常服有效。

功效 对高血压患者有食疗作用，对改善心肌梗死患者的症状也大有益处。

+ 松花淡菜粥

用料 松花蛋1个，淡菜50克，大米50克。

做法 松花蛋去皮、切块，淡菜浸泡、洗净，同大米共煮成粥，按个人口味加少许盐调味。可每日早晨空腹食用。

功效 清心降火。对高血压、耳鸣、眩晕、牙齿肿痛患者有食疗作用。

说明 淡菜为贻贝科动物的贝肉，营养丰富。



松花蛋性凉，脂肪含量低，易消化，对高血压有较好的食疗作用。

+ 糖拌西红柿

用料 鲜西红柿2个。

做法 将西红柿洗净、切块，蘸白糖每日早晨空腹吃。

功效 清热、降压、止血。对血压高、眼底出血者有食疗作用。

+ 鲜葫芦汁

||用料|| 鲜葫芦1个，蜂蜜适量。

||做法|| 将鲜葫芦捣烂绞汁，加蜂蜜调匀。每次服半杯至1杯，每日2次。

||功效|| 除烦降压。缓解高血压引起的烦热口渴。

+ 双花冲绿茶

||用料|| 菊花、槐花、绿茶各3克。

||做法|| 以沸水沏，待浓后频频饮用，平时可当茶饮。

||功效|| 清热散风。对高血压引起的头晕、头痛患者有较好的食疗作用。

+ 莲心茶

||用料|| 菊花、槐花、绿茶各3克。

||做法|| 以开水沏，代茶饮。

||功效|| 清心，涩精，止血，降压。缓解高血压引起的头晕脑胀、心悸失眠等症状。

+ 猪胆汁绿豆粉

||用料|| 猪苦胆汁200克，绿豆粉100克。

||做法|| 将绿豆粉拌入胆汁内，晒干，研成细末。每次服10克，日服2次。

||功效|| 清热平肝。适用于高血压患者。

+ 猪毛菜玉米须

||用料|| 猪毛菜45~90克，玉米须20~30

克，地龙15克。

||做法|| 水煎分3次服。

||功效|| 对高血压患者有较好的食疗效果。

+ 柿漆牛奶

||用料|| 柿漆（即未成熟柿子榨的汁）30毫升，牛奶1大碗。

||做法|| 牛奶热沸，倒入柿漆，分3次服。

||功效|| 清热降压。对高血压患者有较好的食疗效果，对有中风倾向者，可作急救方用。

||说明|| 柿子有清热去燥、止血等功能，是高血压、动脉硬化患者的天然保健食品。

+ 玉米须煎饮

||用料|| 玉米须60克。

||做法|| 将玉米须晒干、洗净，加水煎，每日饮3次。

||功效|| 降压利尿。对高血压患者有较好的食疗效果。

||说明|| 玉米须中含有大量钙、磷、铁等微量元素，并含有丰富的谷氨酸，可促进脑细胞的新陈代谢，有利于人体内的脂肪与胆固醇的正常代谢。对治疗高血压病及慢性肾炎，有很好的食疗作用。

+ 黄瓜藤汤

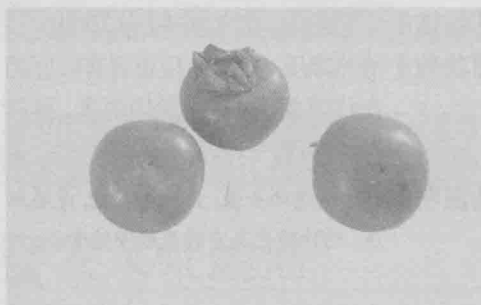
||用料|| 干黄瓜藤1把。

||做法|| 洗净，加水煎成浓汤。每日2次，每次1小杯。

||功效|| 清热利尿。对高血压患者有较好的食疗作用。

+ 黑木耳柿饼

- ||用料|| 黑木耳6克,柿饼50克,冰糖少许。
- ||做法|| 加水共煮至烂。此方为1日服用量,久食有效。
- ||功效|| 清热润燥。对老年人高血压有较好的食疗作用。



柿子能清热润肺、健脾化痰,有降低血压、软化血管的功效。

+ 海带根粉

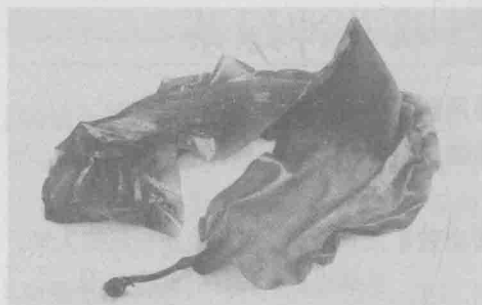
- ||用料|| 海带根适量。
- ||做法|| 将海带根晒干粉碎为末。每次服6~12克,每日1~2次,温水送服。
- ||功效|| 清热利水,祛脂降压。对高血压患者有较好的食疗作用。

+ 海带薏米蛋汤

- ||用料|| 海带30克,薏米30克,鸡蛋3个,盐、食油、味精、胡椒粉适量。
- ||做法|| 将海带洗净,切成条状,薏米洗净,同放入高压锅内,加水将海带、薏米炖至极烂,连汤备用。铁锅置旺火上,放入食油。将打

匀的鸡蛋炒熟,再将海带、薏米连汤倒入,加盐、胡椒粉适量,炖煮片刻,起锅时加味精,即可服食。

- ||功效|| 强心,利尿,活血,软坚。适于高血压、冠心病、风湿性心脏病患者食用。



海带能祛脂降压、消痰软坚、泄热利水。

+ 海带降压汤

- ||用料|| 水发海带500克,精盐、椒油各10克,青菜丝适量,醋15克,葱丝5克,姜3片。
- ||做法|| 将海带洗净,切成细线,放在开水中焯一下,捞出沥干,撒上精盐、青菜丝拌匀盛盘,然后放上葱、姜,倒上醋,椒油加热炆上即成。
- ||功效|| 海带性寒味咸,有通经利水,化淤软坚,消痰平喘等功效。对于高血压、高脂血症、肾炎水肿患者有较好的食疗作用。

+ 芹菜红枣汤

- ||用料|| 鲜芹菜(下段茎)60克,红枣30克。

||做法|| 水煎服。日服2次，连服1个月。

||功效|| 健脾养血，平肝祛风。对高胆固醇血症、高血压等心血管疾病患者大有益处。

+ 菊花酒

||用料|| 菊花、生地、枸杞根各1000克。

||做法|| 共捣碎，取水10000毫升煮至5000毫升，用此汁再煮糯米饭2500克。大曲细碎，同拌令匀，入缸密封，候澄清，日服3次，每服1盏。

||功效|| 壮筋补髓，延年益寿。适用于高血压病、糖尿病、动脉硬化症患者。

||说明|| 肝肾阳虚、脾胃虚弱者均不宜用。

+ 向日葵叶汤

||用料|| 向日葵叶30克（鲜的用60克）。

||做法|| 将向日葵叶煎浓汤。早、晚2次，连服7日。

||功效|| 降低血压。对高血压患者有较好的食疗作用。

+ 棕皮葵花盘汤

||用料|| 鲜棕皮18克，鲜向日葵盘40克。

||做法|| 水煎服，每日1剂。

||功效|| 对高血压病患者有较好的食疗效果。

+ 向日葵子

||用料|| 向日葵子50克，芹菜根100克。

||做法|| 取生向日葵子，去皮，每日食。配服芹菜根捣烂取汁1杯，顿服。

||功效|| 适用于高血压之眩晕者。

+ 鱼肉玉兰球

||用料|| 生鱼肉（草鱼或海鱼肉均可）200克，玉兰花瓣15个，鸡蛋5个，味精、料酒、香油及盐适量。

||做法|| 将鱼肉去刺切碎，玉兰花切成丝或末，两者混拌成泥。取蛋清，用筷子搅匀发稠，放入少许香油、料酒、味精及盐。然后将鱼肉玉兰泥做成数个小球，放入配好的蛋清中蘸匀，捞出后码在盘子中央。将整盘玉兰鱼球放在开锅的蒸屉上蒸5分钟后食用。

||功效|| 养阴，润燥，祛风。对高血压患者之虚火上升头痛，尤为适宜。

+ 杜仲炒腰花

||用料|| 猪腰子250克，杜仲15克，豆油250克，葱30克，姜、蒜、白糖、酱油、料酒、盐、花椒、淀粉适量。

||做法|| 猪腰子从中间平剖成两半，除去脂腺后片成片，用刀划成小方格（不能切断），再切成条。葱、姜、蒜切成小片。杜仲洗净、切条，放炒锅内，加凉水70毫升，中火煎煮，水沸后30分钟滤去渣，取汁约50毫升备用。取10克淀粉放碗内，加25毫升杜仲汁、料酒、盐，放入切好的猪腰