

超值全彩  
白金版  
29.80

中国家庭必备工具书

# 很老很灵的老偏方 老祖宗传下来的灵丹妙药

家有老偏方 有病不用慌 大病能防治 小病一扫光



千年精华 百病妙方 即查即用

老偏方是先人的智慧结晶，花钱不多又有实效，在家就可以自行治疗，非常适合普通老百姓日常应用。家中常备老偏方，可速查速用，关键时刻能发挥大作用。

常学辉 编著

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社




## 汲取中医千年精华 融汇百病速效妙方 操作简单 取材方便 经济实用 贴近百姓

**疗效好：**老偏方流传很久，经过千年反复验证，除了对日常生活中的小毛病、慢性疾病、部分初发病等有疗效外，还对一些疑难杂症、突发疾病都有很好的治疗效果。例如陈醋煮鸡蛋可治疗疝气，仙人掌汤可缓解牙痛，蝉蜕汤可治疗湿疹等。

**花钱少：**老偏方取材多采用普通药材、食材、调料，如橘皮、甘草、枸杞、生姜、红豆、洋葱等，材料很容易找到，且价格低廉，既实用，又省钱。例如用酸枣仁可治疗失眠，用黑豆可治中风等。

**好操作：**利用老偏方治病，只需对食物或药材进行简单处理，或是进行熬煮，或是泡成药酒，或是做成药膳，或是捣烂外敷于患处，即可奏效。有的老偏方则仅需要对身体上的某个部位或区域揉一揉、按一按，操作起来非常简便，普通老年患者一学就会，在家就能自行治疗各种常见病症。

**很安全：**老偏方多取材于日常饮食，所用药材也多来自大自然中的天然植物，药味不多，甚至是以食材为主。例如用玉米须治糖尿病，治病方式较为温和，副作用极小。



封面设计：李艾红  
文字统筹：刘 虎  
图文制作：陈 萍 王静波

盛大文学  
Cloudary  
中智博文

ISBN: 978-7-5308-8749-3



9 787530 887493 >

定价：29.80元

# 老偏方

很老很灵的

——老祖宗传下来的灵丹妙药

常学辉 编著



### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

很老很灵的老偏方: 老祖宗传下来的灵丹妙药 / 常学辉编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5308-8749-3

I. ①很… II. ①常… III. ①土方—汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 068513 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团  
天津科学技术出版社 出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: [www.tjkjehs.com.cn](http://www.tjkjehs.com.cn)

新华书店经销

北京鑫海达印刷有限公司印刷

开本 720×1020 1/16 印张 27.5 字数 650 000

2014 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

# 前言




老偏方是历代医家和广大民众不断摸索、积累得来的经验方，不但能治疗各种小病、常见病，在关键时刻还能帮大忙，治疗、缓解各种突发性疾病，救人于危难之际。如利用蟾蜍酒治白血病，利用胡萝卜缨解砒毒等。有时，就连一些现代医学技术都治不了，花很多钱都治不好的疾病，利用偏方却能治好，而且经济实惠。

即使是在医学技术较为发达的现代社会，老偏方仍然具有巨大的实用价值，因为它材料易得、操作简便、花钱少又有实效，更适合普通老百姓采用。为使读者能够正确利用老偏方治病，我们搜集了散见于古今医籍、文献和报刊中的民间疗法，遍寻民间广泛流传的老偏方，广罗各民族独特的治病秘方，取其精华、弃其糟粕，精选出近3000个有效、简便、经济、实用的偏方。

本书共分为四篇，前三篇分别为食疗老偏方、中药老偏方以及外用老偏方。食疗老偏方的选材大多是药食俱佳的蔬果、肉禽水产等，患者多吃无妨，即便不能很快奏效，也有较好的辅助之功，属于标本兼治之法；中药老偏方多采自中医经常使用的简易疗方，药性平和，见效迅速；外用老偏方则体现中医“内病外治”之精髓，同样见效迅速，安全可靠。第四篇针对女性、男性、孕产妇、中老年人、儿童等五种人群，详细阐述了各人群的饮食注意事项，提供了不同的本草调养秘方，方便读者根据自己的需求，因人制宜，快速查找。

就偏方的来源而言，所收录的偏方选自古代医典，部分选自现代医家的临床验方，其余则是散落民间的单方、验方，无一不是久经考验、效果不凡；就偏方的用料而言，大多是生活中常见之品。其中





涉及的一些中草药，在普通药店即可购得，使用起来十分方便；在具体编排方面，本书采取“以病统方”的原则，共收录现代常见病症上百种。为便于使用，按内科、外科、皮肤科、妇产科、男性泌尿科、五官科等次序排列。鉴于中西医疾病命名方法之差异，本书所采用的病名不尽一致，从实际应用的角度出发，以西医病名为主，参用中医病名，以供读者应用时参考。每一方剂之下，皆分“配方”“用法”“功效”三项内容。部分偏方的功效，均在“偏方介绍”中说明。

需要强调说明的是，本书所辑录的偏方仅供广大读者朋友们参考，不能取代医院的专业治疗。尤其对于患有骨折、乙脑、呕血、惊厥、霍乱、肠梗阻等危重疾病的朋友，请一定要及时就医，在医生的指导下使用相关偏方，以取得更好的治疗效果，促进早日康复。



# 第一篇 食疗老偏方



## ● 内科

高血压 >>	2
低血压 >>	9
高脂血症 >>	11
糖尿病 >>	14
急、慢性肝炎 >>	20
肝硬化 >>	24
冠心病 >>	27
感冒 >>	31
咳嗽 >>	35
肺结核 >>	40
慢性支气管炎 >>	45
哮喘 >>	49
胃痛 >>	53
慢性胃炎 >>	56
呕吐 >>	58
消化不良 >>	61
胃及十二指肠溃疡 >>	66
黄疸 >>	70
腹泻 >>	71
便秘 >>	76
中风 >>	79
失眠 >>	82
头痛 >>	84
贫血 >>	85
中暑 >>	87
风湿性关节炎 >>	90
肺炎 >>	92
支气管炎 >>	94
菌痢 >>	101

## ● 外科

甲状腺肿大 >>	108
淋巴结核 >>	110

疝气 >>	112
痔疮 >>	115
脱肛、肛裂 >>	119
阑尾炎 >>	121
脉管炎 >>	122
痈、疽、疔、疖 >>	123
蛇虫兽咬伤 >>	125
腰痛 >>	126
骨折 >>	128
胆结石 >>	130

## ● 皮肤科

湿疹 >>	131
牛皮癣 >>	133
痤疮 >>	134
少白头 >>	136
荨麻疹 >>	137

## ● 妇产科

痛经 >>	143
月经不调 >>	145
闭经 >>	148
白带增多 >>	151
妊娠呕吐 >>	153
妊娠胎动 >>	155
流产 >>	157
恶露不绝 >>	159
产后缺乳 >>	160
产后体虚 >>	165
更年期综合征 >>	167

## ● 男科及泌尿科

阳痿 >>	168
遗精 >>	173
早泄 >>	176

# 目录



# 目录



阴囊、阴茎肿痛 >>.....	178
淋证 >>.....	179
慢性肾炎 >>.....	181

## ●五官科

慢性鼻炎 >>.....	184
鼻窦炎 >>.....	185

牙痛 >>.....	186
口腔溃疡 >>.....	187
咽喉炎 >>.....	189
扁桃体炎 >>.....	191
失音、声音嘶哑 >>.....	193
耳鸣、耳聋 >>.....	195

## 第二篇 中药老偏方



### ●内科

高血压 >>.....	198
低血压 >>.....	200
肝炎 >>.....	202
肝硬化 >>.....	203
脂肪肝 >>.....	205
感冒 >>.....	207
咳嗽 >>.....	209
肺炎 >>.....	211
肺气肿 >>.....	213
黄疸 >>.....	215
慢性胆囊炎 >>.....	216
急性胆囊炎 >>.....	218
腹泻 >>.....	220
中风 >>.....	222
头痛 >>.....	223
风湿性关节炎 >>.....	224
癫痫 >>.....	227

### ●外科

痔疮 >>.....	228
脉管炎 >>.....	230
腰痛 >>.....	232
骨折、跌打损伤 >>.....	234
颈椎病 >>.....	236

肩周炎 >>.....	237
胆结石 >>.....	238

### ●皮肤科

湿疹 >>.....	239
痤疮 >>.....	240
疥疮 >>.....	243
斑秃 >>.....	244
脱发 >>.....	245
少白头 >>.....	249

### ●妇产科

痛经 >>.....	251
崩漏 >>.....	253
月经不调 >>.....	254
闭经 >>.....	256
子宫脱垂 >>.....	258
白带增多 >>.....	259
盆腔炎 >>.....	262
先兆流产 >>.....	263
恶露不绝 >>.....	264
乳腺炎 >>.....	266
女子不孕 >>.....	267
更年期综合征 >>.....	270

### ●男科及泌尿科

阳痿 >>.....	271
------------	-----



遗精 >> .....	274
早泄 >> .....	277
性欲低下 >> .....	279
急性肾炎 >> .....	281
慢性肾炎 >> .....	283
肾病综合征 >> .....	285
膀胱炎 >> .....	288
前列腺增生 >> .....	290

男性更年期综合征 >> .....	291
-------------------	-----

### ●五官科

沙眼 >> .....	292
青光眼 >> .....	293
老年性白内障 >> .....	295
鼻炎 >> .....	296
牙痛 >> .....	298
咽喉炎 >> .....	299

## 第三篇 外用老偏方



### ●内科

感冒 >> .....	302
高血压 >> .....	303
哮喘 >> .....	304
急、慢性支气管炎 >> .....	305
胃痛 >> .....	306
腹痛 >> .....	307
便秘 >> .....	308
头痛 >> .....	309
眩晕 >> .....	311
风湿性关节炎 >> .....	312

### ●外科

流行性腮腺炎 >> .....	315
疝气 >> .....	316
痔疮 >> .....	317
丹毒 >> .....	319
痈疽疔疖 >> .....	321
蛇虫兽咬伤 >> .....	324
烫伤 >> .....	326
腰痛 >> .....	328
颈椎病 >> .....	330
腰椎间盘突出 >> .....	331

### ●皮肤科

痱子 >> .....	332
皮炎 >> .....	334
湿疹 >> .....	335
头癣 >> .....	338
手癣 >> .....	340
足癣 >> .....	341
汗斑 >> .....	343
痤疮 >> .....	344
疥疮 >> .....	346
冻疮 >> .....	347
褥疮 >> .....	348
脱发 >> .....	349
赘疣 >> .....	351
鸡眼 >> .....	353

### ●妇产科

痛经 >> .....	354
月经不调 >> .....	355
子宫脱垂 >> .....	356
带下病 >> .....	357
阴道炎 >> .....	358
乳痛 >> .....	359

# 目录



# 目录



## ● 男科及泌尿科

阴囊肿痛、湿痒 >> .....	360
附睾炎 >> .....	361
慢性肾炎 >> .....	362

## ● 五官科

沙眼 >> .....	363
鼻窦炎 >> .....	365

鼻炎 >> .....	366
牙痛 >> .....	367
口腔溃疡 >> .....	368
耳鸣 >> .....	369
中耳炎 >> .....	370

## 第四篇 不同人群本草调养秘方

### ● 适合女性的本草养生秘方

人参 .....	372
黄芪 .....	372
党参 .....	373
红枣 .....	373
白芍 .....	374
山药 .....	374
当归 .....	375
阿胶 .....	375
枸杞 .....	376
丹参 .....	376
何首乌 .....	377
桑葚 .....	377
黑木耳 .....	378
红糖 .....	378
甲鱼 .....	379
乌鸡 .....	379
猪肝 .....	380
红薯 .....	380

### ● 适合男性的本草养生秘方

续断 .....	381
蛤蚧 .....	381

牛大力 .....	382
骨碎补 .....	382
肉苁蓉 .....	383
巴戟天 .....	383
锁阳 .....	384
淫羊藿 .....	384
益智仁 .....	385
补骨脂 .....	385
栀子 .....	386
钩藤 .....	386
菊花 .....	387
牛肉 .....	387
羊肉 .....	388
猪骨 .....	388
猪腰 .....	389
海参 .....	389
虾 .....	390
鳝鱼 .....	390

### ● 适合孕产妇的本草养生秘方

猪肉 .....	391
猪蹄 .....	391
鸭肉 .....	392
鸭血 .....	392

# 目录



鸡肉.....	392
鸽肉.....	393
带鱼.....	393
青鱼.....	393
银鱼.....	394
鲈鱼.....	394
西红柿.....	395
豆芽.....	395
包菜.....	395
芥蓝.....	396
西蓝花.....	396
莲藕.....	396
豌豆.....	397
玉米.....	397
黄花菜.....	397
竹笋.....	398
莴笋.....	398
茄子.....	398
茶树菇.....	399
鸡腿菇.....	399
香菇.....	399
草菇.....	400
平菇.....	400
生姜.....	400
草莓.....	401
葡萄柚.....	401
苹果.....	401
橘子.....	402
葡萄.....	402
樱桃.....	402
李子.....	403
哈密瓜.....	403
木瓜.....	403
小米.....	404
葵花子.....	404

红豆.....	404
绿豆.....	405
糙米.....	405
豆腐.....	405

## ●适合中老年人的本草养生秘方

黄精.....	406
太子参.....	406
灵芝.....	407
莲子.....	407
柏子仁.....	408
酸枣仁.....	408
远志.....	409
菟丝子.....	409
狗脊.....	410
西洋参.....	410
饴糖.....	411
核桃仁.....	411
黑豆.....	412
黑米.....	412
板栗.....	413
糯米.....	413
小麦.....	414
猪心.....	414
泥鳅.....	415
南瓜.....	415
扁豆.....	416
香蕉.....	416

## ●适合儿童的本草养生秘方

鲢鱼.....	417
鳙鱼.....	417
鲫鱼.....	418
蛭子.....	418
海带.....	419
花生.....	419
油菜.....	420

# 目录

金针菇.....	420	冬瓜.....	424
青椒.....	421	马蹄.....	425
胡萝卜.....	421	山楂.....	425
豆角.....	422	荞麦.....	426
丝瓜.....	422	燕麦.....	426
荷兰豆.....	423	黄豆.....	427
蚕豆.....	423	毛豆.....	427
白萝卜.....	424		



## 第一篇



# 食疗老偏方

中医药学素来就有“药食同源”一说，这说明食物不仅具有营养作用，且还能疗疾去病。中医对各科诸症都有独到的疗法，对于一些常见病、慢性病，通过巧妙运用蔬、果、肉、蛋等不同的食材制成食疗小偏方，既能养生又能去除疾病，强身健体，非常具有实用性。下面就为大家介绍这些针对各科常见病、慢性病的食疗小偏方，方便大家根据不同的病症和需求进行对症下药。





按西医的标准，成年人动脉血压收缩压 $\geq 18.7$ 千帕，舒张压 $\geq 12.0$ 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，中医认为这些症状为风、火、痰、瘀、虚所致。

### 偏方01 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，瘦猪肉剁烂制成肉丸。用砂锅加适量清水煮沸，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。对高血压有食疗作用。



#### 偏方介绍

发菜性寒，味甘，归肝、肾、膀胱经，可利小便，清热，软坚散结，理肠除垢，消滞降压。据中医书籍介绍，发菜对甲状腺肿大，淋巴结核、脚气病、鼻出血、缺铁性贫血、高血压和妇科病等都有一定的疗效。近年来研究发现，发菜还具有驱蛔虫、降血脂功效。它还有清肠胃、助消化的作用。

### 偏方02 松花蛋淡菜粥

**【用料】**松花蛋1个，淡菜50克，大米50克，盐少许。

**【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、牙齿肿痛有食疗作用。



松花蛋

#### 偏方介绍

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；淡菜是贻贝科动物的贝肉，也叫壳菜或青口。性温，味甘咸，归肝、肾经，能补肝肾，益精血，消癭瘤，治虚劳羸瘦、眩晕、盗汗、阳痿、腰痛、吐血、崩漏、带下、癭瘤、疝瘕。中老年人体虚、气血不足、营养不良者宜食淡菜。

### 偏方03 玉米须煎饮

【用料】玉米须 60 克。

【做法】将玉米须晒干、洗净，加水煎服，每日饮 3 次。

【功效】降压利尿。对高血压有较好的食疗效果。



○玉米须

#### 偏方介绍

玉米须中含有大量钙、磷、铁等，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。

### 偏方04 糖拌西红柿

【用料】鲜西红柿 2 个，白糖适量。

【做法】将鲜西红柿洗净、切块，蘸白糖，每日早晨空腹吃。

【功效】清热降压，止血。对血压高、眼底出血有食疗作用。



○西红柿

### 偏方05 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。对高血压有较好的食疗效果，对有中风倾向者，可作急救方用。



○柿子

#### 偏方介绍

西红柿性凉，微寒，味甘、酸，归肝、胃、肺经。能清热止渴，养阴，凉血，具有生津止渴，健胃消食，清热解毒，凉血平肝，补血养血和增进食欲的功效。每天早晨选 1~2 个鲜熟西红柿空腹蘸白糖吃，降血压效果明显，特别适合中老年人（糖尿病患者不宜食用）。

#### 偏方介绍

柿子性寒，味甘、涩，有清热去燥，润肺化痰，软坚，止渴生津，健脾，治痢，止血等功能，可以缓解大便干结、痔疮疼痛或出血、干咳、喉痛、高血压等病症。所以，柿子是慢性支气管炎、高血压、动脉硬化、内外痔患者天然保健食品。

## 偏方06 黑木耳柿饼

【用料】黑木耳6克，柿饼50克，冰糖少许。

【做法】以上用料加水共煮至烂。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。



黑木耳

### 偏方介绍

黑木耳性平，味淡，归胃、大肠经。新鲜时软，干后成角质。水发木耳蛋白质极低，每百克含蛋白质1.5克。黑木耳有益气，止血，止痛，活血等功效，有良好的清滑作用，是矿山工人、纺织工人的重要保健食品，还具有一定的抗癌和治疗心血管疾病功能。

## 偏方07 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】薏米、海带洗净入高压锅，加水炖至极烂，连汤备用。铁锅置旺火上，放食油，将鸡蛋炒熟，加入海带、薏米汤，加盐、胡椒粉适量，起锅时加味精即可。

【功效】强心活血，对高血压有食疗作用。



海带

### 偏方介绍

海带性寒，味咸，归脾、胃经。海带含大量的碘质，可用来提制碘、钾等，中医入药时叫“昆布”。所含的海带氨酸及钾盐、钙元素可降低人体对胆固醇的吸收，降低血压。海带中含有大量的多不饱和脂肪酸EPA，能使血液的黏度降低，减少血管硬化。

## 偏方08 蜂蜜芹菜汁

【用料】芹菜（棵形粗大者为佳）、蜂蜜各适量。

【做法】芹菜洗净，榨取汁液，以此汁加入等量的蜂蜜，加热搅匀，日服3次，每次40毫升。

【功效】平肝清热，祛风利湿。对高血压病之眩晕、头痛等有很好的疗效。



芹菜

### 偏方介绍

芹菜性平，味甘，有水芹、旱芹两种，功能相近，药用以旱芹为佳。旱芹香气较浓，又名“香芹”，亦称“药芹”。芹菜是高纤维食物，它经肠内消化作用能产生一种木质素或肠内脂物质，这类物质是一种抗氧化剂，常吃芹菜，能预防高血压、动脉硬化等病症。



## 偏方09 菊花酒

**【用料】**菊花、生地黄、枸杞根各1000克，糯米2500克，大曲适量。

**【做法】**上药共捣碎，加水10000毫升煮至5000毫升，用此药液再煮糯米2500克。然后再将细碎的大曲均匀地拌入糯米饭中，入缸密封，候澄清，日服3次，每服1盏。

**【功效】**对高血压病、糖尿病有食疗效果。



### 偏方介绍

菊花品种繁多，头状花序皆可入药，味甘苦，微寒，能散风，清热解毒。按头状花序干燥后形状大小，舌状花的长度，可把药菊分成4大类，即白花菊、雏菊花、贡菊花和杭菊花四类。肝肾阳虚、脾胃虚弱者均不宜用菊花。

## 偏方10 鱼肉玉兰球

**【用料】**草鱼肉200克，玉兰花15个，鸡蛋5个，味精、料酒、香油及盐适量。

**【做法】**草鱼肉去刺切碎，玉兰花切丝，两者混拌成泥。取蛋清，加适量香油、料酒、味精及盐。将鱼肉玉兰泥做成数个小球，蘸取蛋清后码盘，上蒸屉蒸5分钟即可。

**【功效】**对高血压之虚火上升者尤为适宜。



### 偏方介绍

鱼肉含有叶酸、维生素B<sub>2</sub>、维生素B<sub>12</sub>等维生素，有滋补健胃，利尿消肿，通乳，清热解毒的功效，对各种水肿、浮肿、腹胀、少尿、黄疸、乳汁不通皆有效；鱼肉含有丰富的镁元素，对心血管系统有很好的保护作用，有利于预防高血压、心肌梗死等心血管疾病。

## 偏方11 海蜇荸荠汤

**【用料】**海蜇150克，荸荠350克。

**【做法】**分别将海蜇和荸荠洗净，放入锅内，加水1000毫升，煎至250毫升。空腹顿服或分2次服用。

**【功效】**滋阴清热，降血压。对高血压有较好的食疗效果。



### 偏方介绍

荸荠俗称马蹄，性寒，味甘，归肺、胃经。具有清肺热，生津润肺，化痰利肠，通淋利尿，消痈解毒，凉血化湿，消食除胀的功效。荸荠配合海蜇皮，能够清热去痰，降低血压。另外，荸荠汁加入鲜藕汁、梨汁、鲜芦根汁、麦冬汁，被称为“五汁饮”，“五汁饮”可用于生津消热、降低血压。