

中医传世 老偏方 大全集

超值回馈版

张树荣 等编著

小病一扫光，大病早预防
纯食材配方
速查速用 值得珍藏

○ 月经不调不用烦
生地黄、香附熬汤喝
每日2次，直到月经规律

○ 宝宝半夜发高烧
生姜薄荷来帮忙
安全可靠降温快

○ 小儿积食不用怕
莱菔子贴压足三里
消积化食疗效好

○ 消化不良怎么办
焦麦芽、焦山楂、焦神曲
加上适量薄荷用水煎服，每日1次
或是莱菔子磨碎压敷神阙、足三里穴等

○ 支气管炎困扰您
桑白皮6克，煮新鲜鸭蛋
每日1次，3周为1个疗程

○ 失眠困扰精神差
合欢花、合欢皮各5克
加3碗水煮成1碗水
每日睡前服用

○ 湿疹复发不用愁
鸡蛋煮熟取蛋黄
熬出蛋黄油，涂在患处



全国百佳图书出版单位
化学工业出版社

最古老、最有效、最便捷的经典老偏方

资深老中医贡献

神经衰弱，失眠多梦

每天按揉涌泉穴100下

白带异常有异味

白藓皮、薏仁烧水清洗

低血压引起头晕、脸色苍白

升麻、黄芪研磨后放入鸡蛋中煨熟

回乳

多喝一些麦芽水

动脉硬化

巧用果仁

前列腺炎

王不留行加生地黄

便秘

番泻叶代茶饮

鹅口疮

黄连、吴茱萸、白扁豆、冰片捣为末，用醋调匀敷足心

肛裂疼痛

白芨、五倍子研磨，用甘油调匀涂一涂

白发不再长

多吃黑豆和首乌

销售分类建议：健康养生

ISBN 978-7-122-22684-6



9 787122 226846 >

定价：39.80元

中医传世
老偏方
大全集

❖ 超值回馈版 ❖

张树荣 等编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

睿智的古代医学家们为我们留下了很多简单、行之有效的治病方法。选用简单易得的中药材或生活中常见的食材,用食疗、足浴、推拿等方法,就能很快恢复健康。

本书教大家用老祖宗留下来的偏方调理各种常见疾病。内容涵盖小儿、男人、女人、老人等各个人群,内科、外科、皮肤、五官、骨科等不同科室,各种常见病症都能在书中找到治疗方案。

每个偏方所针对的病症和特点,书中都有详细描述,每种药材的用量以及用法也都有详细说明,还提供了许多食疗方以及穴位按摩等辅助治疗方法。本书可供广大中医药爱好者和常见病患者及家属阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

中医传世老偏方大全集/张树荣等编著. —北京:化学工业出版社, 2015. 2

ISBN 978-7-122-22684-6

I. ①中… II. ①张… III. ①土方-汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第313567号

责任编辑:马冰初 王丹娜
责任校对:战河红

装帧设计:韩 飞

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装:北京云浩印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张22¹/₂ 字数233千字 2015年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:39.80元

版权所有 违者必究

序



在高压、快节奏的生活中，人们越来越重视养生，大家逐渐意识到对待身体要像对待自己的孩子一样。你越关心他，他与你关系越好，身体越健康。你越忽视他，他越要制造种种状况来引起关注，而疾病就是身体需要关注的信号。如果在身体刚刚发出信号时，马上给予足够的关注，采取必要的调理治疗措施，身体就能迅速恢复健康。如果一直对身体的信号忽视不理，小病就可能演变成大病。

小李是我老同事的儿子，他才三十多岁，却被查出患了口腔癌。原来小李一直工作很忙，常常出差，休息少。人压力一大，就想吃一些重口味的菜肴，小李特别爱吃辛辣的食物，常发生口腔溃疡，却从来没当回事。半年前，他开始牙龈肿痛，口腔溃疡加重，一直到痛得受不了了才抽空去医院，一检查，发现是口腔癌。这时他才不得不停下手里的工作，专心治疗。幸运的是发现还算及时，经中西医结合治疗，小李的病情控制住了。

所以，当身体出现疾病的信号时，就要及时给予关注，

及时调整。中医是祖国五千多年传统文化的一块瑰宝。睿智的古代医学家们为我们留下了很多简单、行之有效的方法。选用简单易得的中药材或生活中常见的食材，用茶饮、足浴、推拿等方法，就能很快恢复健康。

这本《中医传世老偏方大全集》就是介绍如何用老祖宗留下来的偏方调理各种常见疾病，内容涵盖了小儿、男人、女人、老人等各个人群，内科、外科、皮肤、五官、骨科等不同科室的常见病症都能在书中找到治疗方案。

书中的每一个偏方都是经过无数人验证切实可行的。每一个案例都是临床中遇到的，有的是我的患者，有的是我的亲戚、朋友和邻居们，也有在朋友介绍下慕名而来的。书中的偏方都经过他们的实际验证。书中提到的材料在超市、药房都能买到。这些材料简单易得、副作用小，有些就是我们身体需要的食物，把这些材料合理利用起来，就能收到理想的效果。

每个偏方所针对的病症和特点，书中都有详细描述，每种药材的用量以及用法也都有详细说明，并且还提供了许多食疗方以及穴位按摩等辅助疗法。虽然不敢保证偏方对每一位患者都有显著疗效，也不可能覆盖到所有的疾病，但是能够为被病痛困扰的人提供一些帮助就是我最大的安慰。

除了宝宝的各种常见病是以不入口的绿色疗法为主，书中针对其他人群的偏方大多以口服调理为主。但中医调理是

一个长期的过程，不像西医那样有立竿见影的效果。因此，无论是药方、食疗方还是穴位按摩，都要按照说明坚持使用一段时间才能见效，不是一次两次就能彻底解决问题的。此外，每位患者的体质也有差异，在用药时要注意观察自己的身体反应和治疗效果。因为许多病症的症状非常相似但病因却不尽相同，所以不要在明确诊断之前随意用药。有的急性病病情发展迅速，如突发急性病症或者用药一段时间没有效果，应该及时去医院就医。

除了用偏方进行调理，还要注意改变自己的饮食和作息习惯。要想拥有好的体魄，平时注意多锻炼身体、健康饮食、合理休息才是最重要的。

书稿完成之后，我又反复研读，虽然已经尽最大努力详细描述不同的病症，分析每一个偏方，但依然可能存在不足之处，希望广大读者指正。作为一名医者，我希望尽自己最大的努力帮助患者解除病痛！

张树荣

2015年2月



第一章

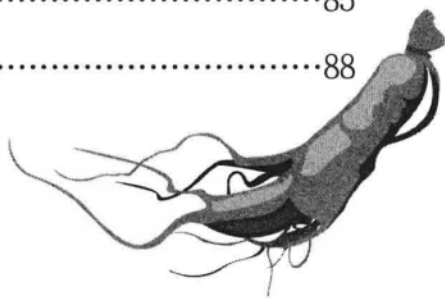
宝宝常见病老偏方

1. 宝宝半夜突发高烧，生姜、薄荷来退热	2
2. 夏天最易热伤风，藿香烧水搽风池	4
3. 小孩最易百日咳，多按肺俞与膻中	7
4. 风寒咳嗽又怕冷，生姜捣糊敷百会	9
5. 咳嗽又流脓鼻涕，鲜地龙白糖涂天突丰隆	11
6. 小儿积食胃口差，莱菔子贴压足三里	13
7. 脾热引起咳嗽咳痰，半夏白术敷足三里	16
8. 吃坏肚子腹泻不止，快快使用马齿苋	18
9. 发热后身上出红疹，紫草水搽洗疹立退	20
10. 红屁股不用愁，凡士林来涂一涂	21
11. 孩子水痘不用怕，冰片蛋黄油来帮你	25
12. 口腔疱疹不用怕，冰片板蓝根吴茱萸敷足心就见效	27
13. 腮腺肿大好难受，仙人掌来帮助你	29
14. 线绕中缝穴一圈，可消除麦粒肿	32
15. 鼻窦炎呼吸不畅张嘴睡，辛夷苍耳泡泡手	34
16. 尿频不用愁，淡竹叶煮粳米粥	36
17. 花生红衣赤豆汤，改善脾胃治贫血	38
18. 鹅口疮别害怕，快用中药敷足心	40

第二章

男人问题老偏方

1. 中年发福怎么办，冬瓜荷叶来帮忙·····	44
2. 啤酒肚是负担，快饮焦三仙荷叶茶·····	46
3. 柠檬汁或醋漱口，牙齿发黄不担心·····	49
4. 治脚气，淘米水加苦参效果好·····	51
5. 男性阳痿不用愁，补肾助阳很重要·····	53
6. 前列腺炎不用怕，王不留行加生地黄·····	56
7. 男性雄风很重要，多吃羊鞭和羊肉·····	58
8. 早泄烦恼不用慌，锁阳煮羊肾来帮忙·····	61
9. 前列腺增生排尿难，快用通草路路通·····	63
10. 阴囊瘙痒很难忍，用花椒和白鲜皮洗一洗·····	65
11. 附睾炎不可怕，用小茴香全蝎来治疗·····	67
12. 山茱萸山药养生粥，工作再久不疲劳·····	69
13. 失眠不用怕，合欢花、合欢皮煎汤服用·····	72
14. 加班熬夜不健康，绿豆莲子来救场·····	74
15. 上班犯困用薄荷，远志助人常清新·····	77
16. 宿醉用葛花，头晕恶心一扫光·····	79
17. 白芥子压敷戒烟穴，创可贴也能把烟戒·····	82
18. 过度疲劳常盗汗，就用黄芪炖猪腰·····	85
19. 桔梗、射干研磨冲服，可治疗打呼噜·····	88



第三章

女人烦恼老偏方

1. 益母草治痛经，用过都说好.....92
2. 生地黄香附慢慢饮，调整月经不烦心.....94
3. 月经总是往前提，多喝补气淮山汤.....97
4. 月经推迟好多天，按揉制污穴就见效.....99
5. 月经淋漓不尽好烦恼，艾灸隐白效果好 102
6. 闭经早衰老，丹参助活力..... 104
7. 想要胸部丰满，多吃木瓜与猪蹄..... 107
8. 乳腺增生不害羞，皂角刺、夏枯草泡水喝109
9. 宫颈炎吃中药，妇科保健是关键..... 112
10. 白鲜皮、薏苡仁烧水清洗，白带变正常 114
11. 外阴瘙痒，就用花椒煮水洗 116
12. 阴道炎症，找蛇床子 118
13. 治好盆腔炎，半枝莲、穿心莲泡水服 120
14. 产后恶露不净，赶紧吃只药鸭子 122
15. 妈妈缺乳吃猪蹄，宝宝健康白又胖 125
16. 急性乳腺炎特难受，蒲公英来帮你忙 127
17. 要回乳，找大麦 130

第四章

老人常见问题老偏方

1. 高脂血症不用怕，吃了山楂就能好..... 134
2. 高血压不用愁，压贴穴位加按摩能降压 136
3. 葛根丹参煎服，再按摩穴位，可以辅助降血糖..... 139
4. 山楂柴胡煎服，掐揉太冲穴，帮助消除脂肪肝..... 141
5. 灵芝加五味子，保肝护肝身体好..... 144
6. 降血糖有妙招，吃些黑豆鸭蛋汤..... 147
7. 糖尿病是终生病，丹参、生地泡水预防是关键..... 149
8. 一副猪肚方，告别老胃痛..... 151
9. 胃反酸很烧心，乌贼壳是灵药..... 153
10. 慢性胃炎很难缠，蒲公英龙胆草减炎症 155
11. 老拉肚子人消瘦，快吃猪肠保健壮 158
12. 得了胆结石，王不留行贴压穴位，金钱草泡水能治疗 161
13. 肾炎不担心，仙鹤草、石韦、刘寄奴泡水饮 163
14. 肾结石用石韦，结石不再来 165
15. 核桃仁花生米，补脑强记忆 168
16. 动脉硬化巧用果仁，延年益寿防意外 170



第五章

内科问题老偏方

1. 感冒、腹泻发热，金银花煎服，栀子敷大椎穴····· 174
2. 眩晕不用急，补对身体是关键····· 177
3. 川芎徐长卿，煎服治头痛····· 180
4. 支气管炎需调理，中药偏方可缓解····· 182
5. 久咳不愈，吃杏仁，贴苏子····· 185
6. 哮喘难根治，内服外调身体好····· 187
7. 治呕吐靠神曲，捣烂生姜贴穴上····· 189
8. 低血压，鸡来补····· 192
9. 消化不良怎么办？焦三仙来帮你忙····· 194
10. 告别胃胀、食欲不佳，多喝山楂乌梅汁····· 196
11. 食疗治腹泻，全靠木香鸭····· 198
12. 慢性胃炎很难缠，就吃鸡蛋壳拌豆腐····· 200
13. 胃下垂不用慌，蹲着吃饭能缓解····· 202
14. 患有痢疾，先用食疗方，马齿苋巧治病····· 205
15. 便秘不烦恼，番泻叶泡水喝····· 207
16. 肝炎恢复期，用对“消炎”草····· 210
17. 慢性阑尾炎不开刀，蒲公英金银花煎汤服····· 211
18. 食物中毒，蛋清催吐，蜂蜜导泻····· 213
19. 使用空调要防病，防病可用羊肉汤····· 215

第六章

外科问题老偏方

1. 颈淋巴结结核不烦恼，大病一样用小治 220
2. 烧伤烫伤不用急，白酒是个好东西..... 222
3. 蜜蜂马蜂叮咬不用怕，教你防治虫子伤害..... 225
4. 孩子吞下异物，韭菜来帮忙..... 227
5. 调皮孩子易受伤，擦伤药粉不可少..... 229
6. 摔伤不留瘀痕，消肿活络快用麻油..... 231
7. 飞虫入耳不用怕，几滴白酒就能帮到你 233
8. 蜈蚣全蝎，一道小菜，痔疮再见..... 235
9. 脱肛就用五倍子，排便不再有痛苦..... 237
10. 肛裂治好后，生活更幸福 240



第七章

皮肤问题老偏方

1. 脸上有皱纹，用蛋黄蜂蜜敷脸····· 244
2. 肌肤暗沉没光泽，用皇后御用面膜敷脸 ····· 245
3. 雀斑有救星，薏苡仁、白术、白蒺藜是个宝····· 247
4. 去除老年斑，番茄外敷最见效····· 249
5. 马齿苋苦地丁敷脸，告别青春痘····· 252
6. 背上长痘好难受，快用芙蓉叶加碘敷····· 254
7. 夏天常备薄荷水，去痱防蚊又清热····· 257
8. 冻疮用樱桃，瘙痒速撤退····· 259
9. 湿疹顽疾快别慌，白鲜皮白蒺藜煮水擦一擦····· 261
10. 荨麻疹痒又痛，徐长卿苦参白鲜皮花椒烧水泡澡 ····· 263
11. 无花果叶，鸦胆子巧治鸡眼 ····· 266
12. 皮肤癣，中药治，效果好，不复发 ····· 268
13. 皮肤晒伤，快敷冰牛奶 ····· 270
14. 硫黄治疥疮，皮肤清爽 ····· 272
15. 告别灰指甲，赶快用雄黄 ····· 274
16. 白发不再长，多吃黑豆和首乌 ····· 276
17. 脱发问题，侧柏桑椹来帮忙 ····· 278



第八章

五官问题老偏方

1. 草决明、枸杞子让眼睛明亮更有神····· 283
2. 密蒙花蝉蜕烧水洗，就能消除结膜炎····· 285
3. 沙眼不适，菊花板蓝根煎水清洗眼部····· 288
4. 要想鼻炎停，盐水洗鼻腔····· 290
5. 汤药热气熏鼻，鼻炎不再犯····· 292
6. 中耳炎不要愁，快滴几滴眼药水····· 294
7. 外耳发炎且莫慌，鱼脑石蛋黄油来帮忙 ····· 297
8. 嘴角起了小水泡，马齿苋兑碘擦一擦····· 299
9. 黄连、吴茱萸泡水喝，口腔溃疡不再犯 ····· 300
10. 口腔异味用白芷，防臭第一流 ····· 303
11. 牙龈肿痛，大黄金银花煎汤服 ····· 305
12. 牙周病，徐长卿、白芷煎服消炎快 ····· 307
13. 龋齿疼痛难忍耐，花椒贴压合谷穴 ····· 309
14. 慢性咽炎不用慌，盐水漱口帮你忙 ····· 311
15. 急性咽喉炎，快用浓盐水漱口 ····· 314

第九章

骨骼问题老偏方

1. 颈椎不灵活，对症下药效果好..... 318
2. 脖子一动就头晕，吃醋蛋好得快..... 320
3. 落枕难受不用愁，按对穴位就轻松..... 322
4. 常丢沙包掷纸飞机，丢掉烦人肩周炎..... 324
5. 热毛巾敷手，治好鼠标手..... 327
6. 腰肌劳损要活血，当归、儿茶研末服用 329
7. 腰椎病用偏方，自己也能当医生..... 331
8. 关节炎腰腿痛，老鹤草、络石藤泡酒喝 333
9. 按揉承山穴，治疗小腿酸胀..... 336
10. 常踮脚尖，消除下肢静脉曲张 338
11. 脚抽筋，木瓜猪蹄炖汤喝 340
12. 痛风是老虎，小苏打能打虎 342
13. 骨质疏松吃蟹壳，骨碎补能强身体 344

第一章

宝宝常见病老偏方

