



最古老的小偏方让小病、大病一扫光，纯天然配方

小偏方王

100种常见大小病+食疗方、中药方、外用方3大类
2000个实用小偏方，纯食材药材配方，速查速用

《健康大讲堂》编委会 主编



茶叶 Chaye



【治风湿性关节炎】取白僵蚕、高良姜等份研成末，和匀贮存，每日取末3克与茶叶一同泡饮，日服2次。

【减肥】把茶粉放到浴盆里，混合后，进行全身按摩，可以促进排汗，长期坚持持有减肥的效果。

冬瓜 Donggua



【治肝硬化腹水】冬瓜一个，打碎煮烂，砂布过滤取汁。每日服3次，每次服50毫升，可减轻肝硬化腹水症状。

绿豆 Lüdou



【治痔疮】取薏米、绿豆各80克，加水适量煮熟，趁热调入蜂蜜10克，即可服用。

香菇 Xianggu



【治小儿荨麻疹】香菇用水发后切丝，猪瘦肉切末，两者与大米一同入锅煮熟，即可食用。

大蒜 Dasuan



【治外敷治皮炎】大蒜捣烂，过滤，汁与生盐水配成体积分数为1:1的大蒜液，蘸涂于患处。



枇杷 Pipa

【治热咳】将百合、枇杷和藕片各2克，加水煮汁，调入冰糖，代茶频饮。

核桃 Hetao



【治哮喘】核桃仁50克、苦杏仁50克用水浸泡，加姜50克，共捣烂，加蜂蜜做成丸，睡前服，10次服完。



猪肉 Zhurou

猪肉有滋阴润燥、补虚养血的功效，对消渴、痼疾、热病伤津、便秘、咳嗽有食疗作用。

【治冠心病】先将梗米20克炒至焦黄，瘦肉20克切成长条，用调料浸泡1日，然后用荷叶包好猪肉、梗米，上笼蒸熟，起锅分食。



红枣 Hongzao



【治月经不调】红枣20枚、益母草10克、红糖10克，加水共炖，饮汤，早晚各1次，可温津养血。



雪梨 Xueli

【治热咳】雪梨切半，去核后分别放入10克川贝末，用牙签并挑固定，碗中加水、冰糖，隔水煮30分钟，日服1次，连服3-5天。



小偏方王

| 《健康大讲堂》编委会 主编 |

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

小偏方王/《健康大讲堂》编委会主编. — 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2013. 1
ISBN 978-7-5388-7147-0

I. ①小… II. ①健… III. ①土方—汇编 IV.
①R289. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第060093号

小偏方王

XIAOPIANFANG WANG

主 编 《健康大讲堂》编委会
责任编辑 闫海波
封面设计 景雪峰
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143
网址: www.lkbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市彩美印刷有限公司
开 本 711mm×1016mm 1/24
印 张 16
字 数 150千字
版 次 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7147-0/R·1988
定 价 29.80元



【版权所有，请勿翻印、转载】

「小偏方王」

《健康大讲堂》编委会成员

陈志田

保健营养大师

胡维勤

著名医学科学家、中央首长保健医师

甘智荣

中式烹饪师

臧俊岐

中国著名针灸学家、主任医师

陈俊如

广州中医药大学中医博士
台北京禾中医诊所院长

黄雅慧

台北市立联合医院营养师

沈建忠

台北长庚纪念医院、中医内儿科主治医师

陈博圣

台北京禾中医大安、北投双院区主任医师

彭燕婷

台北青花瓷中医诊所副院长

彭美婷

台湾亚太抗衰老整合医疗学会理事



JIAN KANG DA JIANG TANG



序言 | Preface

传世小偏方

小病一扫光



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



小偏方巧治病，在民间可谓源远流长，享有盛誉。

所谓“偏方”，即其药味不多，

但对某些病症却具有独特疗效。

本书收集了民间常用的各类小偏方，

针对不同学科的病症，

给出了各种食疗偏方、内服中药偏方和外用偏方，

并以单个条目的形式将内容逐一呈现。



目录



内科病偏方



高血压..... 014

松花淡菜粥/柿漆牛奶..... 014

双花冲绿茶/发菜蚝豉粥/黑木

耳柿饼/玉米须煎饮..... 015

健脾化痰汤/白芍杜仲汤/平肝

降压汤/冰糖海参..... 016

小苏打水泡脚/五味贴敷降压

方/刮痧/绿豆菊花枕头..... 017

低血压..... 018

红枣羊肉汤/虫草全鸭汤..... 018

三药鱼粥/芪麻鸡/天麻炖猪脑/

西洋参茯苓汤..... 019

黄芪官桂汤/党参黄精甘草汤/

补心益脾方/山药天花粉煎剂 020

补气升压汤/益气补血汤/高丽

参炙甘草汤/补肾益气方..... 021

高血脂..... 022

黑芝麻桑葚糊/荷叶茶..... 022

双耳炒豆腐/山楂消脂饮/山楂

菊银茶/海带绿豆汤..... 023

香蕉茶/冬青子加蜂蜜/猕猴桃/

桑白皮茶..... 024

糖尿病..... 025

麻雀药粥/石斛瘦肉汤..... 025

蒸鲜山药/山药玉竹白鸽汤/黄

连鲑梅丸/清蒸茶鲫鱼..... 026

山药猪肚丝/鸡内金菠菜根粥/

鲈鱼煎/老鸭玉竹粥..... 027

玉壶茶/多食丸/黄芪膏/冷

敷法..... 028

肝炎..... 029

鸡骨草粥/米醋猪骨汤..... 029

黄芪灵芝猪肉汤/养肝粥/西瓜

小豆芽根汤/猪肝珍珠草..... 030

黄豆白菜干/炸蚕蛹/五味红枣

金橘汤/枸杞麦冬炒肉末..... 031

三味肝炎方/大麦芽茵陈汤/龙

胆草苦杏仁/甜瓜蒂粉..... 032

脂肪肝..... 033

骨头海带汤/山楂香菇粥..... 033

金钱草砂仁鱼/鱼脑粉/山楂三

七粥/瓜皮山楂茶..... 034

理气和中汤/疏肝化痰汤/佛手

香橼汤/柴胡理气汤..... 035

冠心病..... 036

山楂茶/菊花炒鸡片..... 036

茶树根酒/薤白粥/青柿蜜糊/猕

猴桃荸荠汁..... 037

海参红枣汤/醋泡花生/桃仁粥/

香蕉蜂蜜茶..... 038

马齿苋韭菜包/田七参鱼汤/双耳

汤/灵芝强心酒..... 039

养心补血丸/按摩疗法一/白果

通络汤/按摩疗法二..... 040

心绞痛..... 041

榨菜肘子/鱼鳞羹..... 041

酸枣粥/芭蕉花炖猪心/蛋黄油/

万年青红糖水..... 042

饮水疗法/人参麦冬炖鸡肉/鸽

子灸山甲/生腌茄子..... 043

红参麦冬方/竹沥半夏方/三山

方/白果叶丹参汤..... 044

感冒..... 045

口含生大蒜/白胡椒热汤面.... 045
绿豆茶/草鱼汤/冰糖鸡蛋/干白
菜根汤..... 046
白清汤/神仙粥/核桃葱姜茶/葱
豉黄酒汤..... 047
香薷饮/宣肺散寒汤/清热感冒
茶/清暑利湿汤..... 048
解表清热汤/感冒茶/五神汤/
醋熏法预防流感..... 049
咳嗽..... 050
燕窝炖梨/核桃腰花..... 050
鲜马乳/芥菜姜汤/红糖姜枣汤/
鱼腥草汁冲鸡蛋..... 051
麻黄胡椒蒸萝卜/燕窝参汤/银
耳鸭蛋汤/蜂蜜蒸白梨..... 052
花生沙参汤/蜜枣扒山药/双糖
炖豆腐/罗汉果柿饼汤..... 053
糖渍橘皮/蜜饯双仁膏/甲鱼蒸
贝母/蜜饯柚肉..... 054
益肺化痰汤/温肾散寒汤/化痰
止咳汤/冰糖黄精..... 055
润肺止咳汤/荞面蛋清糊/百部
汤/大蒜泥..... 056
肺结核..... 057
鸭梨萝卜膏/蛤蜊肉炒韭菜.... 057
饮甲鱼血/鳗鲡炒大蒜/鲍鱼壳/
甲鱼肉..... 058
沙参煮鸡蛋/卜萝卜蜜膏/蛋壳
蛋黄/龟肉紫河车..... 059
滋阴润燥汤/鱼肝油浸白果仁/
滋阴降火汤/吸蒜气..... 060
慢性支气管炎..... 061

薏苡仁猪肺汤/蜜制山葡萄.... 061
海蜇萝卜汤/车前梗米粥/茄根
红糖汤/麒麟菜海带..... 062
鸦葱地龙丸/佛手半夏汤/蚌花
叶汤/灵芝参合汤..... 063
干姜苏叶汤/葛根红花泡脚方/
大蒜鼻烟壶/按摩疗法..... 064
哮喘..... 065
卜萝卜鸡蛋/糖熘白果..... 065
萝卜汁/双杏煲牛胎盘/红枣糯
米粥/核桃杏仁丸..... 066
猪板油麦芽糖蜜/鹌鹑蛋/柚子
皮百合汤/黄花鱼胆煎剂..... 067
香橼饴糖/温肺平喘汤/酸石榴
炖山药/宣肺清热汤..... 068
健脾益气汤/按摩疗法/止咳平
喘汤/拔罐疗法..... 069
胃痛..... 070
五香山药鸡/清炖鲫鱼..... 070
常食红枣/土豆粥/胡椒杏仁枣/
良姜粳米粥..... 071
猪肚姜/松仁鸡蛋羹/猪肚胡椒/
炖猪肚..... 072
椒盐火腿/益胃润肠汤/胡椒酿
红枣/温中止痛汤..... 073
陈香橼/荔枝核陈皮末/鸡蛋壳/
自我按摩法..... 074
慢性胃炎..... 075
清炒南瓜丝/大米姜汤..... 075
姜韭牛奶羹/生姜红枣汤/胡椒
小枣/生姜陈皮汤..... 076
牛奶鹌鹑蛋/养阴和胃汤/生姜

花椒汤/和胃止痛汤..... 077
丹参蜂蜜汤/刮痧疗法/按摩
疗法..... 078
胃、十二指肠溃疡..... 079
蜂蜜/锅煲白菜心..... 079
溃疡愈合羹/洋白菜汁/芦荟蜂
蜜酒/香椿枣..... 080
茶叶白糖/陈皮鹿肉汤/田七藕
蛋/土豆泥..... 081
理气止痛方/止痛祛瘀汤/化痰
通络汤/白屈菜益母草剂..... 082
溃疡愈合散/按摩疗法/舒肝和
胃汤/刮痧疗法..... 083
呕吐..... 084
山楂橘皮健胃粥/甘蔗姜汁.... 084
豆腐白汤/苍术鲫鱼末/萝卜蜂
蜜/嚼生姜..... 085
柿饼/芦根绿豆粥/韭菜根捣汁/
姜汁炖砂仁..... 086
燕窝牛奶/理气化痰汤/蛋黄姜
粉/健脾和胃汤..... 087
竹茹陈皮化痰汤/热敷葱白饼/
白胡椒半夏/针灸疗法..... 088
消化不良..... 089
鹌鹑山药参/炖野鸭山药参.... 089
山楂丸/麦芽神曲汤/苹果汤/栗
米山药糊..... 090
无花果饮/酸辣汤/清拌蔓菁/枸
杞活鲫鱼..... 091
橘枣茶/豆蔻鱼/萝卜酸梅汤/陈
皮鸭..... 092
红糖糖/五香锅巴散/芡莲猪尾

汤/榛子仁汤 093
慢性胆囊炎 094
茵陈栀子剂/黑豆牛胆散 094
柴胡青蒿煎剂/蒲公英汤/柴胡
白芍方/乌梅茵陈蜜露 095
腹 泻 096
山药鸡肉馄饨/焦黄米糕 096
党参乌鸡汤/猪肾汤/焦米粥/鲫
鱼羹 097
莱菔山楂粥/豆蔻苹果鸡/山药
红枣粥/山药粳米粥 098
姜汁糯米粽/炮姜白术粥/荞麦
饼/番薯藤 099
生姜黄连/化湿治痢汤/朱蕉桉
桐方/回阳救急汤 100
三鲜饮/清热止泻汤/红糖无花
果叶/赤石脂方 101
慢性泄泻针灸疗法/田螺外
用方/急性泄泻针灸疗法/
干姜苍术方 102
便秘 103
菠菜粳米粥/猪脊瘦肉粥 103
木耳海参炖猪肠/薯枣汤/蜂蜜
木瓜/郁李仁粥 104
奶蜜葱汁/肉苁蓉羊肉粥/三仁
粥/沙参玉竹汤 105
草决明汤/清热润肠汤/芦荟朱
砂丸/补血润肠汤 106
葱白外用通便法/按摩疗法/盐
水胡萝卜/针灸疗法 107
便 血 108

金针木耳/绿豆芽 108
蜂蜜木瓜粉/炒豆腐渣/黑芝麻
/荔枝汤 109
中 风 110
白芍薏米汤/豆淋酒 110
薏米甲鱼汤/葛根粉羹/黑芝麻
丸/核桃仁炒鸡肉 111
冬麻子粥/熄风养心汤/桑叶汤
/益气活络汤 112
鲜鲤鱼血/按摩疗法/生鹿肉/
针灸疗法 113
失 眠 114
枸杞菊花酒/甲鱼肉枸杞 114
糖渍龙眼/柏子猪心/山药炖腰
花/莲子百合煨猪肉 115
茯神粥/益气安神汤/龙眼定魂
汤/补血安神汤 116
头 痛 117
天麻母鸡汤/鲤鱼头 117
疏风活血汤/芎芷麻汤/地肤子
川芎方/清热止痛汤 118
萝卜冰片/热水浸手/荞麦粉/按
摩疗法 119
贫 血 120
当归瘦肉汤/姜汁黄鳝饭 120
当归龙眼鸡/黑木耳枣汤/猪肚
末/菠菜鸡蛋汤 121
冻豆腐鸡蛋清/益气养血汤/胎
盘/养心补血汤 122
中 暑 123
绿晶肘/海带冬瓜豆瓣汤 123

红糖绿豆沙/苦瓜肉片汤/西瓜
盅/西瓜番茄汁 124
杨梅酒/白鸭冬瓜汤/苦瓜茶/扁
豆荷叶粥 125
猪肉冬瓜汤/石膏祛暑粉/黍子
汤/青蒿梅冬茶 126
风湿性关节炎 127
薏米防风水/蹄筋汤 127
猪肉炖沙参/牛膝当归鸡/桑枝
鸡汤/防风梗米粥 128
温经除湿汤/青风藤菝葜汁/独活
茶/仙灵脾饮 129
龟板杜仲酒/僵蚕良姜茶/祛湿
通络丸/枸骨叶茶 130
葵花盘膏/姜辣药汁熏敷法/烟
叶松香粉/醋熏法 131
红辣椒皮外用方/按摩疗法/葱
姜蒜蛇蛻膏/针灸疗法 132
水 肿 133
猪肝绿豆粥/黑鱼冬瓜汤 133
豌豆苗汤/拌鲜莴苣/槟榔粥/蒸冬
瓜 134
酒炖老母鸡/酿冬瓜盅/蒸黄芪
鸡/糖醋海带 135
茅根大米粥/鲤鱼包红豆/青鸭
羹/烩鳝鱼丝 136
猪肾利水汤/健脾消肿汤/车前子发
菜汤/五龙爪煎剂 137
温阳利水汤/田螺蒜泥/砂仁螻
蛄/针灸疗法 138

外科病偏方



甲状腺肿大	140
紫菜汤/青柿汁蜜膏	140
紫菜萝卜汤/绿豆海带粥/红糖	
腌海带/紫菜黄独酒	141
淋巴结核	142
芋头丸/芝麻连翘	142
棉花子/蜗牛炖猪肉/蜈蚣粉蒸	
鸡蛋/桑葚酒酿	143
海带海蒿子/麒麟菜海带/煨老	
猫头骨/荔枝疗法	144
疝气	145
丝瓜瓢/小茴香炒鸡蛋	145
玉米茎心/红皮蒜/红枣橘核/丝	
瓜陈皮汤	146
茄蒂汁/陈醋煮鸡蛋/茴香荔	
枝核/猪肉茴香丸子	147
死毛鸡/荞麦面川乌胡椒方/三	
核汤/黄芥子	148
痔疮	149
空心菜蜜煎/绿豆薏米大肠	
粥	149
鲫鱼蒸韭菜/马齿苋猪大肠/野	
鸡肉馅饼/蚌肉糙米粥	150
藕蚕饮/木耳芝麻茶/鲫鱼方/米	
醋煮羊血	151
桑葚糯米粥/槐茶叶/木耳红枣	
蜜/木槿花茶	152
祛风润燥汤/归赤榆槐汤/补血	

消痔汤/蝎蚕蛋	153
灵仙外痔方/鳗鱼油外用/血栓	
外痔熏洗液/螺矾汁	154
无花果叶熏洗/芒冰猪胆膏/苦	
参祛湿洗剂/按摩疗法	155
脱肛	156
猪肠炖糯米绿豆/何首乌煲	
鸡	156
陈醋煮红枣/河蚌水/黄芪党参	
大枣粥/石榴皮汤熏洗	157
阑尾炎	158
解毒透脓汤/清肠排脓汤	158
山苦荬汤/葫芦子/理气导	
滞汤/金银花当归方	159
田螺荞麦泥/大田螺/刮痧疗法/	
鲜姜芋头泥	160
脉管炎	161
当归醪汁鸡/活血猪蹄汤	161
冬青当归金钱草汤/鹿角胶/玄	
参丹参煎剂/活血化瘀方	162
郭俊田方剂/茵陈赤小豆方/当	
归化瘀汤/蜗牛泥	163
丹毒	164
赤豆汤/油菜汁	164
苦瓜茎叶汁/青鱼胆干粉/鲫鱼	
肉赤豆粉/泥鳅	165
油菜叶/泥鳅涎/绿豆大黄/红糖	
蚯蚓水	166

痈疽疔疖	167
葱炖猪蹄/牛肉红枣汤	167
豆麦粥/烧酒冲枸杞汁/蜜糖银	
花露/仙鹤糯米粥	168
葱须枯矾丸/柳叶膏/生芋头/蒲	
公英糊	169
老辣椒粉/鲜无花果/黄豆泥/紫	
甘蔗皮	170
芫菁根/葵花叶/黄酒浸黑芝麻	
/烟叶樟脑	171
南瓜蒂/绿豆鸡蛋糊/芫菁叶猪	
油膏/羊肉片	172
荞麦面/芝麻油/丝瓜汁/绿豆	
血余炭	173
蛇虫兽咬伤	174
空心菜汁/蜂蜜葱泥	174
一枝花汁/白矾液/香椿南瓜泥/	
蝎子瓜肉	175
梨树叶汤/盐水/番薯苗/鲜茄	
子	176
扁豆叶/杏仁雄黄/空心菜/番薯	
叶番木甲鱼	177
烫伤	178
冬瓜豆腐汤/四顺清凉饮方	178
益气温阳汤/清热解毒汤/凉血	
解毒汤/清热生津汤	179
鲜牛奶/西瓜水/黄瓜汁/鸭蛋清	
杉木炭	180

蛋黄油/猪毛石蜡膏/陈年小麦
粉/枯矾糊..... 181
兔皮末/蒲公英根/猪蹄甲/
蚯蚓液..... 182
冰片西瓜皮/海螺灰/蘑菇
粉/蟹泥..... 183
兔毛/烂橘子/白矾花椒末/蜂房
腰痛..... 185
茯苓姜枣粥/枸杞羊肾粥..... 185
蜂蜜姜末酒/竹根泡酒/木瓜
车前汤/羊骨红枣粥..... 186
金毛狗脊茶/温经散寒汤/千年
健九节茶/益髓强腰汤..... 187

天麻腰痛方/寒湿腰痛贴/细沙
热腰袋/草乌生姜敷方..... 188
糯米热熨方/散瘀腰痛方/腰扭
伤药膏/二活二乌腰痛贴..... 189
骨折..... 190
牛膝糯米醪/蟹肉粥..... 190
茶叶枸杞叶方/月季花汤/牛蹄
甲酒/猪骨消肿汤..... 191
红花苏归饮/接骨草酒/生地桃
仁酒/四味壮骨酒..... 192
壮骨散/绿豆土甲鱼方/葱糖贴/
葱白蜈蚣贴..... 193

颈椎病..... 194
蘑菇汤/冰糖醋..... 194
祛湿通络汤/强筋和气汤..... 195
舒筋散寒汤/拔罐疗法/按摩疗
法..... 196
肩周炎..... 197
通络止痛汤/温阳散寒汤..... 197
散寒化瘀汤/按摩疗法/活血止
痛汤/拔罐疗法..... 198
腰椎间盘突出症..... 199
茴香煨猪腰/穿山龙炖小鸡..... 199
活瘀舒筋汤/针灸疗法/活血止
痛丸/按摩疗法..... 200

皮肤科疾病偏方



痱子..... 202
鱼腥草汤/枸杞梗叶汤..... 202
苦瓜汁/马齿苋汤/花椒水/丝
瓜叶汁..... 203
黄黏土冰片末/绿豆粉/丝瓜叶
黄柏末/滑石粉冰片..... 204
皮炎..... 205
丝瓜叶/生橄榄液..... 205
猪胆汁/醋蒜汁/香油豆腐皮/苦
参陈醋汤..... 206
湿疹..... 207
百合绿豆汤/白萝卜藕汁饮..... 207
金花菜饮/蔬菜泥/银花茶/莲
花粥..... 208

菊花茶/养血祛风汤/绿豆饮/清
热利湿汤..... 209
紫甘蔗皮/黄连蜂巢膏/蝉蜕龙
骨膏/绿豆粉蜂蜜冰片..... 210
胡桃仁/蛋黄油/玉米须/生首乌
汤..... 211
地榆马齿苋汤/三叶汤/番薯叶
/生艾叶水..... 212
荨麻疹..... 213
芋头茎炖猪排/醋糖姜汤..... 213
僵蚕荆芥穗蝉蜕汤/菜子油
/蟾蜍汤..... 214
赘疣..... 215
黄豆芽汤/鸡蛋浸醋方..... 215

黄连素粉/马齿苋败酱草方/黄
芪末/马齿苋大青叶方..... 216
雄黄散/香木煎剂/鲜半夏方/红
花鸡内金方..... 217
头癣..... 218
紫草麻油方/轻粉苦参汤..... 218
大蒜油膏/野菊花汤/芦荟甘草
方/烟叶治头癣..... 219
手癣..... 220
海带猪肉汤/杀菌止痒膏..... 220
苦参千只眼方/地骨皮白矾
方/醋浸荸荠方/醋浸皂刺花
椒方..... 221

足 癣	222
除菌祛痒汤/消炎止痛汤	222
鸡蛋薄膜方/椰壳油/蜗尿藤黄	
浆/食醋泡脚水	223
牛皮癣	224
红枣炖鸽肉/黄花菜炖蚌肉	224
凉血解毒汤/养血润燥汤/祛风	
止痒汤/石榴皮	225
刮痧疗法/荸荠陈醋/小米糠油	
拌鼓皮灰/醋浸鸡蛋	226
鸡 眼	227
蒜泥葱头敷/蜈蚣乌梅末	227
鸦胆子仁方/糯米方/鸦胆子明	
矾方/米酒汤	228
醋泡乌梅/白矾糊/蜈蚣蜜敷/芋	
头摩擦	229
瘰 疮	230
鱼腥草山楂汤/柴胡粥	230
西红柿汁炒藕片/金银甘草茶/枇	
杷石膏粥/香蕉荷叶山楂汤	231
生枇杷叶/薏米穿心莲/大黄方	
/白芷苦参汤	232

蕞菜汁/油浸使君子方/银花连	
翘方/清泻肺胃汤	233
白果仁方/浮萍苍耳水/丝瓜藤	
水/皂角刺米醋膏	234
绿豆霜/双白辛夷糊/杏仁鸡蛋	
方/按罐疗法	235
疥 疮	236
红枣煮猪油/小蝌蚪方	236
苦参荆芥丸/清热利湿汤/荆芥	
地黄膏/苍术苦参末	237
花椒地肤汤/三草浴汤/雄黄硫	
黄治疥疮/黑狗脊雄黄方	238
冻 疮	239
涂擦白萝卜/辣椒酒	239
马勃外敷/鲜松针汤/茄子根水	
熏法/蛋黄油	240
斑 秃	241
蜂蜜酥油粥/桑葚糯米粥	241
养血祛风汤/补血生发汤/去瘀	
通络方/茯苓粉	242
蜈蚣葱白膏/芫菁子方/针灸疗	
法/白酒泡老姜	243

脱 发	244
蘑菇首乌汤/何首乌粥	244
芝麻当归煎剂/首乌汤/地黄补	
肝肾方/首乌地黄方	245
熟地通络方/茵陈地黄煎剂/全	
蝎薏米汤/当归侧柏叶煎剂	246
干地黄山药丸/制首乌方一/制	
首乌方二/柏叶五味丹参方	247
秦艽柏枝方/黄柏苦参方/山柰	
侧柏叶方/蒜姜方	248
食盐水/首乌补骨脂方/陈醋水/	
透骨草汤	249
洋金花煎剂/野蔷薇枝液/当归	
首乌方/鲜旱莲草液	250
少白头	251
桑葚膏/黑豆黑芝麻方	251
首乌红枣粥/枸杞首乌黑豆饮/	
黑芝麻梗米粥/生地桑葚末	252
巨胜子丸/滋阴凉血汤/补肾黑	
发汤/健脾利湿汤	253
桐子首乌汤/米醋大豆糊/石榴	
汁/按摩疗法	254

儿科疾病偏方



小儿感冒发烧	256
葱白豆豉水/黄瓜叶白糖饮	256
西红柿西瓜汁/感冒汤/葱豉粥/	
黄瓜豆腐汤	257
清热宣肺汤/青蒿白薇汤/竹沥	

退烧方/生石膏芦根汤	258
盐葱包/大葱液/葱白熏鼻/芥末	
面外涂	259
生姜大葱白/葱头姜片方/南星雄	
黄饼/鸡蛋杯	260

小儿咳嗽	261
蜂蜜蒸双仁/板栗玉米须	261
藕汁蜜糖露/香油蜂蜜/鸭梨粥	
/鱼腥草石膏汤	262
冰糖川贝母/霜桑叶薄荷/黄连	

芫根汤/山豆根射干丸..... 263
小儿支气管炎..... 264
葱白粥/姜糖豆腐羹..... 264
清热消炎汤/清热化痰汤/止咳
润燥汤/散寒止咳汤..... 265
小儿百日咳..... 266
红枣胡萝卜茶/酒煮肠葱..... 266
豆腐冰糖葱/罗汉果柿饼汤/
大梨麻黄汁/川贝母蒸梨..... 267
大蒜白糖方/核桃梨汁/杏仁冰
糖/清肺止咳汤..... 268
小儿厌食..... 269
山楂饼/蚕豆红糖汤..... 269
山药山楂方/西瓜西红柿汁/韭
菜子饼/大米南瓜..... 270
香薷砂仁汤/消食导滞汤/山药
神曲方/木香砂仁方..... 271
白术茯苓饮/健脾燥湿汤/苍
术陈皮汤/山楂陈皮糊..... 272
小儿消化不良..... 273
山药糕/蛋黄油..... 273
红枣橘皮饮/锅巴饼/牛肚大米
粥/苹果汤..... 274
白糖板栗/莲子糯米/鹌鹑菜鸡
内金方/山楂山药饼..... 275
焦馒头汤/白术红枣方/连翘橘
皮饮/敷脐法..... 276
小儿腹泻..... 277
蜜饯黄瓜/烤白果仁鸡蛋..... 277
山药莲肉糊/赤豆薏米粥/砂仁
蒸猪腰/白胡椒煎剂..... 278
苹果泥/银鲳鱼白术汤/莲子糖

水/高粱米石榴皮汤..... 279
山楂炭青皮散/滋阴补气汤/炒白
术扁豆方/化湿止泻汤..... 280
防风乌梅方/绿豆粉蛋清/藿香
厚朴苍术方/胡椒粉饼..... 281
小儿鹅口疮..... 282
清热愈疮汤/黄连银花..... 282
威灵仙汤/黄连薄荷汁/红糖外
用/板蓝根薄荷..... 283
小儿流涎症..... 284
白术白茯苓/金樱子刺猬方..... 284
泥鳅末/白益枣汤/白术煎剂/
天南星醋..... 285
小儿遗尿..... 286
核桃蜂蜜/清蒸龟肉..... 286
鸡肠饼/猪膀胱止遗汤/米酒炒
鸡肠/煮龟肉..... 287
鸡蛋白胡椒/鸡肠饼/金橘方/香
菇炒肉片..... 288
饴糖配中药/和中安眠汤/大枇
杷树皮/胎盘散..... 289
葱白硫黄汁/芡实三子汤/丁香
肉桂方/按摩疗法..... 290
小儿惊厥..... 291
冬瓜皮柚子核汤/青梅浸膏..... 291
万金散丸/玄参地黄汤/疥蛤蟆
胆/蝉衣钩藤方..... 292
桃仁栀子泥/蚯蚓吴萸膏/燕窝
鸭蛋糊/桃白皮..... 293
小儿夜啼..... 294
大蒜乳香丸/淡竹叶梗米粥..... 294
黄连乳汁/钩藤琥珀汤/灯心草

方/大小茴香饼..... 295
小儿汗症..... 296
黑豆红枣汤/猪肚糯米粥..... 296
炒胡萝卜腰花/小麦糯米粥/泥
鳅汤/浮小麦黑豆汤..... 297
麦枣龙眼汤/益气防汗汤/补阴
止汗汤/五倍子龙骨贴..... 298
佝偻病..... 299
虾皮蛋羹/鸡蛋皮..... 299
骨头汤/鸡蛋壳/乌贼骨龟板汤
/煮食田螺..... 300
竹叶卷心汤/猪骨菠菜汤/干香
薷汤/生板栗白糖方..... 301
海蛤壳散/蛤壳双甲丸/黄连治
佝偻病/瓦楞子龙骨散..... 302
多动症..... 303
莲子粥/百枣鸡蛋汤..... 303
熟地龟板丸/柴胡郁金汤/酸枣
仁郁金方/鹿角粉..... 304
小儿麻疹..... 305
芝麻秆糯米粥/荸荠蔗萝卜..... 305
葵花盘/羊肉香菜汤/橄榄核粉
糕/南瓜蔓汁..... 306
荸荠绣球花/蛋药方/白糖紫草
水/红枣方..... 307
肠道寄生虫病..... 305
南瓜子槟榔粉/黄果皮水..... 308
大葱汁/蜂蜜南瓜子/胡椒粉
/椰子..... 309
向日葵子/使君百部粉/当归赤
豆膏/按摩疗法..... 310

妇产科疾病偏方



痛经 312

冰糖燕窝/母鸡当归汤 312

酒渍核桃干/南瓜红花汤/鸡蛋

元胡汤/海马肉桂方 313

山楂当归汤/玫瑰花方/艾叶姜糖

水/山楂向日葵子 314

櫻桃叶汤/活血止痛汤/灰星鲨

胎方/荔枝核香附方 315

盐姜葱方/炒醋盐方/肉桂小茴

香方/按摩疗法 316

崩漏 317

鸡冠荷包蛋/母鸡胶艾汤 317

活鲫鱼当归方/黄酒猪皮冻/

红糖木耳方/淡菜猪肉煲 318

乌梅汤/固涩止痛汤/葵花盘方

/止血化瘀汤 319

月经不调 320

米醋豆腐方/山楂红糖水 320

黑豆苏木汤/豆腐羊肉汤/鸡蛋

红糖水/菱角赤小豆方 321

雄鸡冠煮食/当归羊肉汤/鸡蛋

益母草汤/北芪鸡汤 322

红糖西瓜秧/牡丹甜糕方/鱼

胶燕窝/十全大补汤 323

玫瑰花方/滋阴养颜汤/龙眼炖

鸡蛋/补血调经汤 324

丹参末/养血美颜汤/养阴摄血

汤/补骨脂菟丝子方 325

闭经 326

向日葵梗猪爪汤/白鸽红枣

汤 326

乌鸡丝瓜汤/猪肝红枣汤/红糖

姜枣饮/核桃仁墨斗鱼汤 327

红糖黑豆粥/甲鱼血/姜丝炒墨

鱼/泽兰叶水鱼方 328

益母草乌豆水/活血养阴汤/生

地当归汤/淮山玄参方 329

白带增多 330

小米黄芪粥/荞麦蛋清汤 330

白胡椒方/葵茎白瓤方/向日葵

荷叶汤/桑螵蛸方 331

土茯苓山药方/蛇床子地肤子

方/苦菜金银花汤/荆芥地肤

子方 332

阴道炎 333

鸡肉冻/槐花冬瓜粥 333

冰片花生泥/清热利湿汤/排脓

除臭汤/杀菌止痛汤 334

杀菌止带汤/杀虫止血汤/杀虫

止痒汤/青萝卜方 335

桃树叶水/龙胆三七散/鸦胆子

汁/芦荟汤 336

宫颈糜烂 337

鸡蛋清/紫草香油方 337

冰片麝香白矾方/猪苦胆石榴

皮方/博落回汤/益母川芎汤 338

妊娠呕吐 339

糯米汤/鲜芹菜根汤 339

韭菜姜汁方/降逆止呕汤/萝卜

子姜柚汤/针灸疗法 340

更年期综合征 341

红枣银耳汤/柴胡当归粥 341

除烦去燥汤/填精养血汤/滋阴

补肾汤/白萝卜合欢皮水 342

男科及泌尿科疾病偏方



慢性肾炎 344

西红柿烧牛肉/鲫鱼蒜杏汤 344

凉拌翡翠/黑鱼茶汤/芋头红糖/

葫芦瓜皮红枣汤 345

鲫鱼灯心草粥/大蒜西瓜方/鲤

鱼冬瓜汤/白胡椒鸡蛋 346

侧柏叶汤/潜阳利水汤/茯苓白
术汤/滋肾养阴汤 347
丹参当归汤/温脾补肾汤/益母
草汤/补肾益气汤 348
土茯苓汤/制附子汤/生地山茱
萸汤/独头蒜蓖麻仁汤 349
肾结石 350
玉米芯饮/薏米汤 350
威灵仙汤/草珊瑚汤/肾茶汤/金
血汤 351
肾病综合征 352
熟地山药方/温肾通利汤 352
芡实黄芪汤/茯苓黄芪方/玉米

须白茅根汤/金钱草方 353
益肾健脾汤/脾肾双补汤/苏蝉
地黄酒/知母黄柏汤 354
尿潴留 355
王不留行丹参粥/当归雄鸡
方 355
益气通尿汤/葱白麝香热敷/麝
香田螺/大蒜栀子 356
附睾炎 357
清睾汤/白茅根汤 357
膀胱炎 358
莲藕甘蔗汁/黄花菜汁 358
青金竹叶汤/一把蔑汤/小蓟藕

节山药汤/茴铃汤 359
前列腺炎 360
绿豆粥/荷叶汤 360
化瘀利尿汤/脚部按摩法/清热
化湿汤/刮痧疗法 361
前列腺增生 362
猪髓甲鱼汤/醋拌腰花 362
化瘀利便汤/利湿通闭汤/滋阴
利水汤/化气行水汤 363
大蒜栀子泥/刮痧疗法/瓜蒌
浴汤 364

五官科疾病偏方



沙眼 366
散瘀止痛汤/祛风消炎汤 366
夏地汤/冰片硼砂猪胆散/浮水
甘石汤/归芎汤 367
青光眼 368
荠菜粳米粥/牛奶核桃冲鸡
蛋 368
清肝泻火汤/清新降火汤/补肝
明目汤/疏肝解郁汤 369
鼻炎 370
丝瓜藤煲猪肉/双豆汤 370
生姜红枣汤/辛温驱寒汤/桃仁
粳米粥/辛凉解表汤 371

辛夷薄荷汤/调血益肺汤/淡苍
耳子方/行滞化瘀汤 372
鹅不食草方/外用蒜液/苍耳子
方/鹅不食草白芷方 373
牙痛 374
丝瓜姜汤/生地煮鸭蛋 374
大黄蜈蚣汤/花椒浸酒方/松柏
叶汤/七叶一枝花方 375
口腔溃疡 376
西瓜翠衣茶/苹果胡萝卜汁 376
党参方/泻火止痛汤/石榴水/滋
阴愈溃汤 377
蒸馏水/明矾巴豆膏/番茄汁/

维生素C粉末 378
扁桃体炎 379
合欢粥/双花豆腐汤 379
解毒利咽汤/清肺润燥汤/清咽
利喉汤/泻热解毒汤 380
生附子足以贴/蝎尾消炎贴/商
陆药熨/按摩法 381
中耳炎 382
桑菊茶/祛脓消炎汤 382
宣透渗湿汤/鲤鱼胆汁/扁豆白
术粥/胡桃油冰片 383



小偏方王

| 《健康大讲堂》编委会 主编 |

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



序言 | Preface

传世小偏方

小病一扫光



此为试读 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com