

中医讲究药食同源，每一种食材，经过合理的搭配与烹制，都具有养生健体之功效。

SHIWU SUXIAO  
XIAOPIANFANG

# 食物速效

国医编委会 主编

# 小偏方

## 中华传统保健文化

食疗是一种健康的健体之道。食疗更经典的说法是：是人类治病最好的药品，食疗就是用食物代替药物而使疾病得到治疗、使细胞恢复功能、使人体恢复健康。



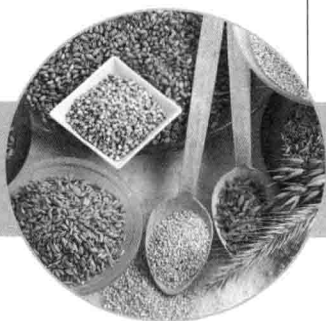
黑龙江科学技术出版社

SHIWU SUXIAO  
XIAOPIANFANG



# 食物速效 小偏方

国医编委会  
主编



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物速效小偏方 / 国医编委会主编. -- 哈尔滨 :  
黑龙江科学技术出版社, 2014.10  
ISBN 978-7-5388-7810-3

I. ①食… II. ①国… III. ①食物疗法—验方 IV.  
①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第235363号

## 食物速效小偏方

SHIWU SUXIAO XIAOPIANFANG

---

主 编 国医编委会

责任编辑 徐 洋

封面设计 红十月工作室

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: 15001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: [www.lkpbs.cn](http://www.lkpbs.cn) [www.lkpub.cn](http://www.lkpub.cn)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京时捷印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 24

字 数 360千字

版 次 2015年1月第1版 第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7810-3/R·2278

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

# 目

# 录

# Contents

## 小偏方篇

### 常见急症

- |            |    |              |    |
|------------|----|--------------|----|
| 外感高热·····  | 31 | 化痰开窍汤·····   | 35 |
| 梅翁汤·····   | 31 | 伸筋草汤·····    | 36 |
| 清肺六二汤····· | 31 | 通腑化痰汤·····   | 36 |
| 清肺化痰汤····· | 32 | 豨莶至阳汤·····   | 36 |
| 凉膈增液汤····· | 32 | 桑钩温胆汤·····   | 37 |
| 四清汤·····   | 32 | 胸痹·····      | 37 |
| 清气汤·····   | 33 | 愈梗通淤汤·····   | 37 |
| 蚤休汤·····   | 33 | 强心饮·····     | 37 |
| 中 风·····   | 33 | 冠心痛痹汤·····   | 38 |
| 通脉汤·····   | 33 | 化痰愈心汤·····   | 38 |
| 两救固脱汤····· | 34 | 益气温通方·····   | 38 |
| 发郁通络汤····· | 34 | 温阳通痹止疼汤····· | 39 |
| 通脉舒络汤····· | 34 | 活血化淤方·····   | 39 |
| 育阴柔肝汤····· | 35 | 强心回厥汤·····   | 39 |
| 偏瘫汤·····   | 35 | 咳 血·····     | 40 |
|            |    | 降火止血汤·····   | 40 |
|            |    | 平热止血汤·····   | 40 |

泻白化血汤 .....	40	翁连汤 .....	46
小蓟汤 .....	41	建理汤 .....	47
养阴止血汤 .....	41	凉血化湿方 .....	47
温阳止血方 .....	41	溃瘍饮 .....	47
益肺止血汤 .....	42	<b>急性阑尾炎</b> .....	<b>48</b>
<b>吐 血</b> .....	<b>42</b>	化滞清热汤 .....	48
平血降逆汤 .....	42	三解汤 .....	48
降香枯草汤 .....	42	外脓破敷散 .....	48
止血煎 .....	43	解毒通腑汤 .....	49
解毒凉血汤 .....	43	红藤丹皮大黄汤 .....	49
镇冲止血汤 .....	43	<b>肠梗阻</b> .....	<b>49</b>
化淤宁血汤 .....	44	通关汤 .....	50
<b>尿 血</b> .....	<b>44</b>	香连四逆散 .....	50
枢豉荠菜汤 .....	44		
化淤止血汤 .....	44		
地参凉血汤 .....	45		
泽泻血尿汤 .....	45		
培土益本汤 .....	45		
血尿煎 .....	46		
<b>便 血</b> .....	<b>46</b>		

## 内 科

<b>感 冒</b> .....	<b>51</b>
感冒退热汤 .....	51
风寒感冒简易方 .....	52
疏解风寒方 .....	52

辛凉清热汤 .....	52	<b>肺脓疡</b> .....	60
外感风痧冲剂 .....	52	苇茎汤 .....	60
消食解表汤 .....	53	肺痈汤 .....	60
<b>咳 嗽</b> .....	<b>53</b>	麻苇汤 .....	61
外感咳嗽方 .....	53	养阴清肺汤 .....	61
青白止咳方 .....	54	<b>大叶性肺炎</b> .....	<b>62</b>
止咳汤 .....	54	养阴消炎汤 .....	62
清肺止咳方 .....	54	清肺解毒化痰汤 .....	62
温阳止咳方 .....	54	清肺解毒汤 .....	63
辛凉轻宣方 .....	55	银麻汤 .....	63
清肺定咳汤 .....	55	<b>肺结核</b> .....	<b>63</b>
辛润理肺汤 .....	55	益肺健脾汤 .....	63
复方蝉衣枇杷叶汤 .....	56	培土生金膏 .....	64
解郁宣肺止咳方 .....	56	空洞结核方 .....	64
截咳基本方 .....	56	托里内消汤 .....	65
<b>支气管哮喘</b> .....	<b>57</b>	<b>腹 泻</b> .....	<b>65</b>
宣肺化痰定喘方 .....	57	二香葛根汤 .....	65
清肺化痰汤 .....	57	葛根健脾汤 .....	65
麻黄都气汤 .....	57	苹果止泻方 .....	66
益气定喘汤 .....	58	沉泻方 .....	66
肺肾同治汤 .....	58	温肾健脾止泻方 .....	66
化哮八宝丹 .....	58	三味止泻散 .....	67
咳喘合剂 .....	59	<b>痢 疾</b> .....	<b>67</b>
二麻四仁汤 .....	59	解毒宽肠汤 .....	67
杏仁四子汤 .....	59	养阴止痢方 .....	68
补肾平喘汤 .....	60	消食利湿方 .....	68

清热救阴方 .....	68	开道散 .....	77
阴虚血痢汤 .....	69	运中涤痰饮 .....	77
治痢方 .....	69	<b>呃 逆</b> .....	<b>77</b>
<b>非特异性溃疡性结肠炎</b> .....	<b>69</b>	活血散寒止呃方 .....	77
久汤断下汤 .....	70	止呃方 .....	78
肠炎汤 .....	70	祛化湿痰止呃汤 .....	78
健脾利湿汤 .....	70	<b>腹 痛</b> .....	<b>78</b>
灌肠方 .....	71	升槐升降汤 .....	78
白藓皮煎 .....	71	温脾固肠汤 .....	79
乌梅败酱汤 .....	71	解毒活血汤 .....	79
<b>胃 痛</b> .....	<b>72</b>	香姜红糖散 .....	80
行气活血止痛汤 .....	72	养肝健脾驱虫止痛方 .....	80
和胃方 .....	72	<b>胃 下 垂</b> .....	<b>80</b>
健中调胃汤 .....	73	益气畅中汤 .....	80
安胃止痛汤 .....	73	马钱枳术丸 .....	81
疏肝和胃散 .....	73	补胃散 .....	81
调气散寒汤 .....	73	益气升陷汤 .....	81
三合汤 .....	74	<b>便 秘</b> .....	<b>82</b>
理脾愈疡汤 .....	74	通便汤 .....	82
加味乌贝及甘散 .....	75	硝黄散 .....	82
<b>呕 吐</b> .....	<b>75</b>	通幽汤 .....	82
藿香化浊汤 .....	75	通便利水汤 .....	83
和降止呕方 .....	75	惯秘方 .....	83
温经回阳方 .....	76	加味小柴胡汤 .....	83
<b>噎 膈</b> .....	<b>76</b>	调脾通结汤 .....	84
养阴止噎方 .....	76	芦荟通便胶丸 .....	84



<b>病毒性肝炎</b> ·····	<b>84</b>	脱肛口服方 ·····	93
舒肝和络饮 ·····	85	<b>心 悸</b> ·····	<b>93</b>
五草汤 ·····	85	宁心饮 ·····	93
归芍和肋饮 ·····	85	渗湿逐饮汤 ·····	94
清肝凉胆汤 ·····	85	心律失常方 ·····	94
急肝汤 ·····	86	风心方 ·····	94
疏肝和胃饮 ·····	86	温阳补气活血汤 ·····	95
肝郁得效方 ·····	86	人参芍药散 ·····	95
虎蛇疔肝汤 ·····	87	加味生脉饮 ·····	95
<b>积 聚</b> ·····	<b>87</b>	<b>失 眠</b> ·····	<b>95</b>
软坚丸 ·····	87	理消汤 ·····	96
肝硬化丸 ·····	88	百合夏枯草汤 ·····	96
化淤益气方 ·····	88	复方丹参酒 ·····	96
软肝缩脾方 ·····	88	去痰君安汤 ·····	97
<b>臌 胀</b> ·····	<b>89</b>	惊恐不寐方 ·····	97
消臌利水汤 ·····	89	地芍二至丸 ·····	97
化淤通气排水方 ·····	89	补心安神膏 ·····	98
臌胀丸 ·····	90	潜阳宁神汤 ·····	98
益脾消水饮 ·····	91	<b>癲 狂</b> ·····	<b>98</b>
舒肝开肺方 ·····	91	加味温胆汤 ·····	99
补气利水汤 ·····	91	枕中丹 ·····	99
臌胀消水丹 ·····	92	解醒汤 ·····	99
<b>脱 肛</b> ·····	<b>92</b>	癲狂清脑汤 ·····	100
收肛散 ·····	92	<b>自 汗</b> ·····	<b>100</b>
益气升肠汤 ·····	92	固表育阴汤 ·····	100
脱肛液 ·····	93	五倍子散 ·····	100



补阳汤 .....	101	霹雳汤 .....	108
止汗验方 .....	101	头痛舒煎剂 .....	109
<b>盗汗</b> .....	<b>101</b>	<b>三叉神经痛</b> .....	<b>109</b>
滋阴敛汗方 .....	101	熄风止痛汤 .....	109
止汗汤 .....	102	四味芍药汤 .....	110
三物敛汗饮 .....	102	风静络和疼止汤 .....	110
桑叶饮 .....	102	三叉1号片 .....	110
加味牡蛎散 .....	103	<b>面肌痉挛</b> .....	<b>111</b>
二味敛汗散 .....	103	镇痉汤 .....	111
补虚止汗方 .....	103	龙齿牡蛎汤 .....	111
<b>眩晕</b> .....	<b>104</b>	祛痰清肝汤 .....	111
黄芩泻火汤 .....	104	<b>高血压病</b> .....	<b>112</b>
降压膏 .....	104	黄精四草汤 .....	112
清泻肝胆方 .....	104	活络蠲痹饮 .....	112
降压汤 .....	105	柔肝熄风汤 .....	112
定眩汤 .....	105	三草汤 .....	113
平肝清晕汤 .....	105	平衡汤 .....	113
气虚眩晕煎 .....	106	降压灵 .....	113
<b>头痛</b> .....	<b>106</b>	高血压食疗方 .....	114
偏头痛熏方 .....	106	降压汤 .....	114
头痛鼻散 .....	107	<b>腰痛</b> .....	<b>114</b>
天麻半夏汤 .....	107	补肾强腰方 .....	115
震消汤 .....	107	舒筋止痛散 .....	115
偏头痛饮 .....	107	三两半 .....	115
凉血清肝汤 .....	108	强腰散 .....	116
加味芍辛汤 .....	108	<b>水肿</b> .....	<b>116</b>

- 益气化淤补肾汤 ..... 116
- 瞿附通阳汤 ..... 117
- 辛凉解毒消肿汤 ..... 117
- 风水饮 ..... 117
- 土茯苓茅根汤 ..... 118
- 白茅根汤 ..... 118
- 消肿汤 ..... 118
- 癃 闭**..... 119
- 猪苓通关启闭汤 ..... 119
- 化淤补肾汤 ..... 119
- 麻黄五苓汤 ..... 119
- 淋 症**..... 120
- 芳化解毒汤 ..... 120
- 清热利湿养阴汤 ..... 120
- 益肾温化汤 ..... 121
- 芙蓉清解汤 ..... 121
- 生地连栝汤 ..... 121
- 苦参消浊汤 ..... 122
- 遗 精**..... 122
- 双补固精丸 ..... 122
- 五子固精丸 ..... 122
- 复方水蛭散 ..... 123
- 滋阴降火汤 ..... 123
- 遗精方 ..... 123
- 阳 痿**..... 124
- 补肾壮阳丸 ..... 124
- 蜘蛛丸 ..... 124
- 补肾丸 ..... 125
- 补肾涩精强阳丸 ..... 125
- 壮阳起痿丸 ..... 125
- 亢痿灵 ..... 126
- 益精壮阳汤 ..... 126
- 精液异常症**..... 126
- 通精煎 ..... 127
- 补肾生精丸 ..... 127
- 生精五子汤 ..... 127
- 男子不育 1 号方 ..... 127
- 黄氏增精丸 ..... 128
- 化精汤 ..... 128
- 虚 劳**..... 128
- 补肾调经方 ..... 129
- 补肝益肾汤 ..... 129
- 干血癆方 ..... 129
- 利水止血汤 ..... 130
- 生血增白汤 ..... 130
- 痹 症**..... 130
- 黄芪桂枝汤 ..... 130
- 抗风湿汤 ..... 131
- 通痹丸 ..... 131
- 五藤饮 ..... 132
- 除痹方 ..... 132
- 复方三蛇酒 ..... 132



消疔方 .....	148	湿丹灵 .....	156
藿香解毒汤 .....	148	丹毒熏洗方 .....	157
清热凉血解毒方 .....	149	<b>痔 疮</b> .....	<b>157</b>
疔疮消 .....	149	化痔片 .....	157
清解片 .....	149	痔疮熏洗方 .....	158
<b>痈</b> .....	<b>150</b>	枯痔液 .....	158
化腐拔毒生肌膏 .....	150	榆槐肠连丸 .....	158
消痈汤 .....	150	消痔汤 .....	159
加减仙方活命饮 .....	151	<b>瘰 病</b> .....	<b>159</b>
治痈 1 号方 .....	151	治瘰方 .....	159
治痈 2 号方 .....	151	养阴化痰消瘤汤 .....	160
<b>疽</b> .....	<b>152</b>	散结消瘰汤 .....	160
阳证大发散 .....	152	消瘰汤 .....	160
疏气消肿汤 .....	152	<b>瘰 疔</b> .....	<b>161</b>
阳证铁箍散 .....	153	紫色溃瘍膏 .....	161
消肿化毒膏 .....	153	瘰疔方 .....	161
<b>疔 疮</b> .....	<b>153</b>	活血化坚汤 .....	162
疔疮膏 .....	153	加味消瘰丸 .....	162
消疔丸 .....	154	<b>乳 痈</b> .....	<b>162</b>
七味治疗汤 .....	154	平疔止痛膏 .....	162
解毒追疔汤 .....	154	橘叶汤 .....	163
香蓉散 .....	155	消乳痈汤 .....	163
<b>丹 毒</b> .....	<b>155</b>	乳痈汤 .....	163
加减普济消毒饮 .....	155	和乳汤 .....	164
火丹灵 .....	156	<b>乳 癖</b> .....	<b>164</b>
水丹灵 .....	156	消淤散结汤 .....	164

活血逐淤汤 ..... 165  
乳癖汤 ..... 165  
乳块消 ..... 165  
乳核消 ..... 166

**胆囊炎..... 166**

加减大柴胡汤 ..... 166  
柔肝煎 ..... 167  
金钱开郁汤 ..... 167

**胆石症..... 167**

疏肝利胆汤 ..... 167  
胆道排石汤 ..... 168  
茵陈排石汤 ..... 168  
排石定痛汤 ..... 168  
疏肝利胆排石汤 ..... 169

**尿石症..... 169**

化淤尿石汤 ..... 169  
逐石汤 ..... 170  
溶石方 ..... 170  
石淋汤 ..... 170  
三金排石汤 ..... 171  
活血排石汤 ..... 171

**妇 科**

**痛 经..... 172**

活血散淤汤 ..... 172

痛经宁 ..... 172

热性痛经方 ..... 173

香桃止痛汤 ..... 173

理气温经汤 ..... 173

内异化淤方 ..... 174

消痛方 ..... 174

止痛快 ..... 174

**闭 经..... 175**

活血汤 ..... 175

补虚通经汤 ..... 175

育肾养血方 ..... 175

通经开闭汤 ..... 176

疏通汤 ..... 176

养阴通经汤 ..... 176

女金丹 ..... 177

**月经不调..... 177**

疏肝调经汤 ..... 177

调经汤 ..... 177

益气摄经汤 ..... 178

益气调经汤 ..... 178

温散理血汤 ..... 178

调气和血汤 ..... 179

**带下症..... 179**

败酱红藤汤 ..... 179

加味消炎汤 ..... 179

清热解毒汤 ..... 180



- 滋阴除湿汤 ..... 196  
 湿毒膏 ..... 196  
 湿疹外洗方 ..... 197  
 理脾除湿汤 ..... 197  
**银屑病**..... 197  
   李氏治癣方 ..... 197  
   解毒除湿散 ..... 198  
   段氏验方 ..... 198  
   周氏克银方 ..... 198  
   银花虎杖汤 ..... 199  
**斑 秃**..... 199  
   苣荬子方 ..... 199  
   芝麻二至丸 ..... 199  
   愈秃生发酊 ..... 200  
   生发 2 号方 ..... 200  
**足 癣**..... 200  
   足癣浸泡方 ..... 200  
   羊蹄根散 ..... 201  
   龚氏单方 ..... 201  
   足癣良方 ..... 201  
   除癣方 ..... 201  
   脚气方 ..... 202  
**皮肤瘙痒症**..... 202  
   祛妇止痒汤 ..... 202  
   止痒熄风方 ..... 202  
   百部洗方 ..... 203  
   润肤止痒液 ..... 203  
**带状疱疹**..... 203  
   利湿清热方 ..... 203  
   雄黄散 ..... 204  
   吴氏验方 ..... 204  
   健脾除湿汤 ..... 204  
**白癜风**..... 204  
   消风饮 ..... 205  
   活血祛风汤 ..... 205  
   补骨脂酊 ..... 205  
   白斑酊 ..... 206  
   固表祛风汤 ..... 206  
**黄褐斑**..... 206  
   消斑美容汤 ..... 206  
   紫草洗方 ..... 207  
   祛斑汤 ..... 207  
   祛斑膏 ..... 207  
**疣**..... 208  
   紫色疽疮膏 ..... 208  
   加味消毒饮 ..... 208  
   蛇床子洗剂 ..... 208  
   去疣方 ..... 209  
**神经性皮炎**..... 209  
   皮炎灵 ..... 209  
   风癣汤 ..... 210  
   斑蝥醋浸剂 ..... 210



- 皮癣膏 ..... 210
- 毛囊炎**..... 211
- 消炎方 ..... 211
- 复方松香膏 ..... 211
- 四黄散 ..... 211
- 败酱草膏 ..... 212
- 手足皲裂**..... 212
- 手足皲裂良方 ..... 212
- 红油膏 ..... 212
- 腋 臭**..... 213
- 腋臭散 ..... 213
- 腋臭擦剂 ..... 213
- 复方陀僧散 ..... 214
- 腋臭良方 ..... 214
- 鱼鳞病**..... 214
- 润肤丸 ..... 214
- 鱼鳞汤 ..... 215
- 柏叶洗方 ..... 215
- 苍术膏 ..... 215
- 黄芪膏 ..... 216
- 冻 疮**..... 216
- 冻疮膏 ..... 216
- 冻疮良方 ..... 216
- 疥 疮**..... 217
- 疥疮散 ..... 217
- 蟾蜍瘦肉汤 ..... 217
- 粉 刺**..... 218
- 清热凉血方 ..... 218
- 丹紫黄白汤 ..... 218
- 黄水疮**..... 218
- 愈疮散 ..... 218
- 乌蛇蝉衣汤 ..... 219
- 五黄枯矾散 ..... 219
- 三黄丹 ..... 219
- 柏苓软膏 ..... 220

## 五官科

- 针 眼**..... 221
- 加减银姻散 ..... 221
- 溃瘍汤 ..... 221
- 加减托里消毒饮 ..... 222
- 解毒散淤汤 ..... 222
- 杞地膏 ..... 222
- 急性结膜炎**..... 222
- 加减桑菊饮 ..... 223
- 退眼角红方 ..... 223
- 赤眼方 ..... 223
- 退红方 ..... 223
- 清热祛风汤 ..... 224
- 聚星障**..... 224
- 聚星决明散 ..... 224

加味柴芩四物汤 .....	225	柔肝生津汤 .....	232
加味四物汤 .....	225	益气通窍汤 .....	233
加减明目细辛汤 .....	225	<b>变态反应性鼻炎</b> .....	<b>233</b>
疏风散结汤 .....	226	益气固表汤 .....	233
加减托里消毒饮 .....	226	加味过敏煎 .....	234
加减柴芍六君汤 .....	226	加味桂枝汤 .....	234
培土舒肝汤 .....	227	固表温肺饮 .....	234
<b>角膜溃疡</b> .....	<b>227</b>	过敏煎剂 .....	234
双解汤 .....	227	<b>鼻窦炎</b> .....	<b>235</b>
红肿翳障方 .....	227	升麻解毒汤 .....	235
加减龙胆泻肝汤 .....	228	鼻渊方 .....	235
眼珠灌脓方 .....	228	鼻窦炎方 .....	236
除风明目汤 .....	228	慢性鼻窦炎方 .....	236
清热养阴汤 .....	229	加味小柴胡汤 .....	236
<b>急性鼻炎</b> .....	<b>229</b>	慢鼻汤 .....	236
群芳煎 .....	229	<b>鼻 衄</b> .....	<b>237</b>
加减川芎茶调散 .....	229	羚羊止衄汤 .....	237
清气泻热通窍汤 .....	230	益气养血方 .....	237
御风健鼻汤 .....	230	清热止衄汤 .....	237
<b>慢性鼻炎</b> .....	<b>230</b>	凉血止衄汤 .....	238
清气肃鼻汤 .....	231	清肺调血汤 .....	238
鼻炎灵 .....	231	滋阴解热止衄汤 .....	238
蠲痹通窍方 .....	231	清泻止衄汤 .....	239
通窍化浊汤 .....	232	<b>耳鸣、耳聋</b> .....	<b>239</b>
<b>萎缩性鼻炎</b> .....	<b>232</b>	耳聋方 .....	239
滋阴益肾汤 .....	232	聪耳汤 .....	239