

自疗有方

62^个

对症 偏方 妙药
偏方治大病，经济实用大智慧
偏方可救急，关键时刻保健康



臧俊岐◎主编

偏方治病 轻图典



Pianfang Zhibing Qing Tudian

汇集千年精华
调治百病奇方！

对症食材、简单按摩能调理体质，缓解不适，精心挑选安全可行的偏方，家庭常见病轻松治，小病小痛不求人。



贴近生活的妙方，花小钱治大病



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

自
疗
有
方

偏方治病 轻图典

臧俊岐◎主编



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

偏方治病轻图典/臧俊岐主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2018. 4

(自疗有方)

ISBN 978-7-5388-9525-4

I. ①偏… II. ①臧… III. ①土方—汇编—图解
IV. ①R289.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第016761号

偏方治病轻图典

PIANFANG ZHIBING QING TUDIAN

主 编 臧俊岐

责任编辑 闫海波

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街70-2号 邮编: 150007

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

网址: www.lkcbs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 685 mm×920 mm 1/16

印 张 13

字 数 120千字

版 次 2018年4月第1版

印 次 2018年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9525-4

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

前言

PREFACE

偏方巧治病。偏方在民间可谓源远流长，享有盛誉。偏方，是指药味不多，对某些病症具有特殊疗效的方剂。在中医学漫长的发展岁月中，历代医学家反复摸索、反复实践，积累了与疾病做斗争的丰富经验，创造了难以计数的有效偏方。

偏方之所以受欢迎，原因主要有四点。一是偏方疗效显著。除了日常生活中的小毛病，对许多慢性病、疑难杂症及一些突发情况等也有很好的治疗效果。二是偏方取材方便、经济实用。偏方多采用一些常见的药材和姜、枣、鸡蛋等日常食物，材料易找，价格低廉。三是偏方操作简便。只需对药材或食物进行简单处理，如煎、煮、熬、泡、压等，将其做成药膳或外敷，即可见效。四是偏方不良反应小。偏方多取材于人们日常饮食，所用的药材也是来自于大自然的天然植物，且仅仅采用几味药材，甚至是单味药材治病，如板蓝根治感冒，治病方式较为温和，不良反应极小。

本书是一本家庭必备的偏方妙药，书中汇集了常见病偏方，通过故事的形式讲述常见病痛和健康问题，既有人们经常遇到的皮肤烦恼问题、五官科问题、男科疾病、妇科疾病、儿科疾病，也有感冒、头痛、意外扭伤以及脱发白发等各种生活小问题。书中的偏方有食疗方、中药材方，力求帮读者清楚认识疾病，找到偏方治疗方案。

需要注意的是，由于每个人的体质不同，在选择偏方治病或调理时，不能生搬硬套，要灵活掌握和应用。如果在使用偏方之后，病情未见好转，则要尽早去医院，以免延误治疗。



目录

CONTENTS

第 1 章

皮肤护理方，解放肌肤没烦恼

002 皮肤干燥——芦荟蜂蜜面膜让你做回嫩美人

005 痤疮——枇杷饮清热泻火解烦恼

008 黄褐斑——黑芝麻核桃糊让你告别黄脸婆

011 湿疹——薏米粳米粥疗效佳

014 黑头粉刺——酸奶蜂蜜面膜护肤收毛孔

018 脚气——盐水泡脚法消炎除菌

020 荨麻疹——山楂荷叶饮清热毒调身体



第 2 章

五官科调理方，解决“面子”大问题

- 024 近视——枸杞炖猪肝马上调
- 027 眼睛疲劳——枸杞桂圆饮见效快
- 030 口腔溃疡——试试蜂蜜涂擦法
- 034 口臭——丝瓜汤清热又降火
- 037 牙痛——莲心饮去火有实效
- 040 鼻炎——盐水洗鼻法除麻烦
- 043 咽炎——胖大海生地茶还你好嗓子
- 046 耳鸣耳聋——治鸣醒聾汤偏方好



第 3 章

内科调理方，常见病症一扫光

- 050 感冒——生姜红糖水轻松治
- 053 咳嗽——盐蒸橙子润肺好
- 056 哮喘——核桃杏仁蜜有疗效
- 059 头痛——喝喝川芎香附茶不用忍
- 062 消化不良——山楂大米粥来调理
- 065 高血压——就饮决明子茶
- 068 低血压——常喝参麦饮补气养阴
- 071 糖尿病——玉竹人参饮有奇效
- 074 脂肪肝——常喝山楂首乌消脂茶
- 076 便秘——香蕉蜂蜜汁要常喝
- 080 水肿——鲫鱼冬瓜皮汤健脾消肿
- 083 神经衰弱——灵芝银耳汤可调治
- 086 贫血——就吃益气芝麻粳米粥



 目录

CONTENTS

第 4 章

外科调理方，帮你消除伤痛折磨

- 090 落枕——食醋热敷法可救急
- 093 颈椎病——小小电吹风来帮忙
- 096 腰扭伤——大黄化瘀贴外敷效果佳
- 099 骨质疏松——豆腐排骨汤来补钙
- 102 肩周炎——当归血藤汤活血瘀
- 106 意外烫伤——冷敷冰水可消肿止痛
- 108 痔疮——就喝柿子黑豆饮

第 5 章

男科调养方，还男人精气神

- 112 前列腺炎——车前子绿豆粥马上治
- 115 遗精滑精——韭菜粳米粥来固精
- 118 早泄——益肾锁阳羊肉粥解烦恼
- 120 不育症——肉苁蓉花豆炖羊肉很滋补
- 124 阳痿——早防早治用杜仲乳鸽汤

第 6 章

妇科调养方，让女人更舒心

- 128 痛经——红糖生姜饮帮你排忧
- 131 月经不调——益母草来调经
- 134 闭经——吃柏子仁丹参方不用愁
- 137 盆腔炎——中药活血化瘀轻松治
- 140 白带异常——白果粳米粥解尴尬
- 144 习惯性流产——试试保胎调养方
- 147 乳腺炎——丝瓜木耳汤可多喝
- 150 更年期综合征——猪骨粥巧治疗

第 7 章

儿科小妙方，让孩子健康成长

- 154 小儿发热——泡泡茶叶姜汤
- 158 小儿咳嗽——试试鱼腥草芦根汤
- 161 小儿腹泻——山药莲子糊可见效
- 164 小儿遗尿——多食益智仁莲子粥益肾气
- 167 小儿食积——茯苓栗子粥来帮忙
- 170 小儿厌食——山楂麦芽粥增食欲

第 8 章

日常生活方，无忧更舒畅

- 174 肥胖——蜂蜜苹果汁轻松瘦身
- 178 掉发脱发——盐水黑豆可固发
- 181 醉酒——苦参汤提神醒酒快
- 184 上火——荷叶粳米粥还你好胃口
- 187 失眠——酸枣仁助你一夜好睡眠
- 190 疲劳——人参糯米粥来治疗
- 193 晕车晕船——生姜疗法有奇效
- 196 抑郁——茉莉莲心茶舒心又安神





皮肤护理方， 解放肌肤没烦恼

第 1 章

皮肤是最好的衣服，靓丽健康的肤色能衬托出一个人的年轻健康和美好的气质。每个人都想拥有漂亮的皮肤，但由于日晒、饮食不当、熬夜、疏于护理、年龄等问题，皮肤会出现各种不如意的情况。本章选取了7种常见皮肤问题，用见效最快、最有效的偏方，帮助爱美人士找到应对皮肤问题的最佳方法，重新焕发皮肤的美丽光彩。



皮肤干燥



芦荟蜂蜜面膜让你做回嫩美人

秋冬季节空气干燥，人的皮肤也最容易缺水。每年入秋后，小文总会出现皮肤干燥的问题，脸部皮肤变得紧巴巴的，还容易脱皮。为此，她想了很多法子。往脸上喷水，可没过多久又干燥了。以为多喝水可以改善皮肤干燥，可就算喝再多的水，也还是老样子。尝试了各类保湿面膜，也不怎么见效。

科学证明，多次使用各种保湿面膜是不科学的，因为皮肤的吸收能力有限，并不是你给多少营养皮肤就吸收多少，所以也就无法起到保湿的效果。

不过，不是所有面膜都不管用，有一种面膜，保湿效果不错，而且材料均来自大自然，这种面膜就是芦荟蜂蜜面膜。后来小文改用了这种面膜，小文的皮肤变得白皙了许多，她继续坚持敷面膜，并做好脸部的日常护理工作。

/ 特效偏方 /

芦荟蜂蜜面膜

准备芦荟 50 克，黄瓜 100 克，鸡蛋 1 个，燕麦粉、蜂蜜各适量。将芦荟、黄瓜分别捣碎取汁。将鸡蛋打入碗内，放入芦荟汁、黄瓜汁、蜂蜜、燕麦粉，搅匀敷面。

◎适用于面部皮肤干燥粗糙、水分不足者。



/ 更多偏方连连看 /



❶ 白果腐竹粥

白果 12 克，腐竹 50 克，粳米 100 克。将白果去壳去皮后与腐竹、粳米同煮成粥即可。

◎此粥可滋润去燥，有利于秋季补水，缓解皮肤干燥。



❷ 苹果银耳猪腱汤

苹果 1 个，银耳 15 克，猪腱 250 克，鸡爪 2 个，盐适量。将苹果、猪腱均洗净切块。将上述食材加入适量清水煮汤，加盐调味即可。

◎此汤能滋阴润肤。



❸ 海带排骨汤

排骨 260 克，水发海带 100 克，姜片少许，盐适量。将排骨入沸水中氽煮一下捞起，将排骨、泡好的海带、姜片放入锅中，加适量清水，用大火烧开后转小火续炖 40 分钟，加盐调味即可。

◎此汤可补肝益血，可有效改善皮肤干燥。



❹ 南北杏苹果煲瘦肉汤

瘦肉 500 克，苹果 100 克，南北杏 15 克，红枣 5 颗，姜片少许，盐适量。将瘦肉氽烫，然后将全部材料放入锅内，加适量清水，煮开后转小火煲 2 小时，下盐调味即可。

◎此汤可生津止渴，适宜夏秋交际皮肤干燥时食用。

/ 中 医 疗 法 小 窍 门 /

按摩特效穴 | 肺俞、三阴交、太溪

肺俞善养护肺脏，从而润泽皮毛，改善肌肤干燥；三阴交是女人的福穴，能滋养阴液，使皮肤水润；太溪能滋肾水，盈润肌肤。



→ 定位

位于背部，第三胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。

→ 按摩方法

将食指、中指并拢，用指腹环形揉按肺俞 3 分钟，以局部有酸胀感为度。



→ 定位

位于小腿内侧，足内踝尖上 3 寸，胫骨内侧缘后方。

→ 按摩方法

将拇指指腹放于三阴交上，微用力压揉 3 ~ 5 分钟，以局部有酸胀感为度。



→ 定位

位于足内侧，内踝后方，内踝尖与跟腱之间的凹陷处。

→ 按摩方法

用拇指指腹微用力按压太溪 3 分钟，以局部有酸胀感为度。



痤疮



枇杷饮
清热泻火
解烦恼

小向读初三了，从上学期开始，他的脸上冒出了许多青春痘，刚开始只是零星的几个，慢慢地越长越多，用手挤还能挤出白色的粉状物，挤完痘痘不见小，还越发红肿了。

小向脸上的痘痘形状如粟米、面部潮红、口干渴、唇红、舌红苔微黄、脉弦数有力，属于肺有宿热不得外泄引起，应清泄肺热。医生给他开了一个枇杷饮的方子，其中枇杷叶可清肺止咳、降逆止呕，黄连、黄芩、甘草可清热解毒，坚持服用可消除脸上的痘痘。

小向回去后坚持服用枇杷饮，半个月后，脸上的痘痘就消退了不少。医生还告诉他，平时要防止过多的日晒，严禁用手挤压痘痘，否则可能会留下令人遗憾的永久痘印。少吃高脂肪、高糖、辛辣、油煎食品，不喝白酒、少喝咖啡等刺激性饮料，多吃蔬菜水果，如白菜、豆类、草莓、苹果。多喝开水，防止便秘，保持大便通畅，大便干燥可促发和加重痘痘的发生。

／ 特效偏方 ／

枇杷饮

枇杷叶、桑白皮、黄芩各9克，黄连、甘草各6克。将上述药材水煎，煎2次，合并药液，分2～3次，饭后半小时温热服用，每天1剂，可代茶饮。

◎此方可清热解毒、肃降肺气，可以消除痘痘。



/ 更多偏方连连看 /



❶ 苦瓜炖豆腐

苦瓜 250 克，豆腐 200 克，枸杞子少许，食用油、盐、酱油、香油各适量。将洗净的苦瓜切片，豆腐切块。用油起锅，放入苦瓜、豆腐翻炒，注入适量清水炖，加盐、酱油、香油调味，撒上枸杞子即可食用。

◎此方可清凉解毒，对祛痘有效。



❷ 桃仁山楂饮

桃仁、山楂各 9 克。将桃仁捣成泥，与山楂一起用水煎，过滤取汁，频频饮服。

◎此方可消食、化滞、通便，适用于痤疮颜面皮肤油腻，伴大便秘结者。



❸ 金银花绿茶饮

金银花 6 克，绿茶 5 克。将两种材料用沸水冲泡，代茶饮。

◎此方可清热、消炎，适用于痤疮皮损，发红伴疼痛。



❹ 柴胡粥

柴胡、丹皮各 15 克，粳米适量。将两味药材用水煎，过滤取汁，然后加入粳米煮成粥。每日 1 剂，分早、晚两次食用，连食 1 个月。

◎此方可疏肝、活血，适用于女性痤疮伴有痛经或月经不调者。