

偏方验方名方

PianFang YanFang MingFang
ShiYong DaQuan

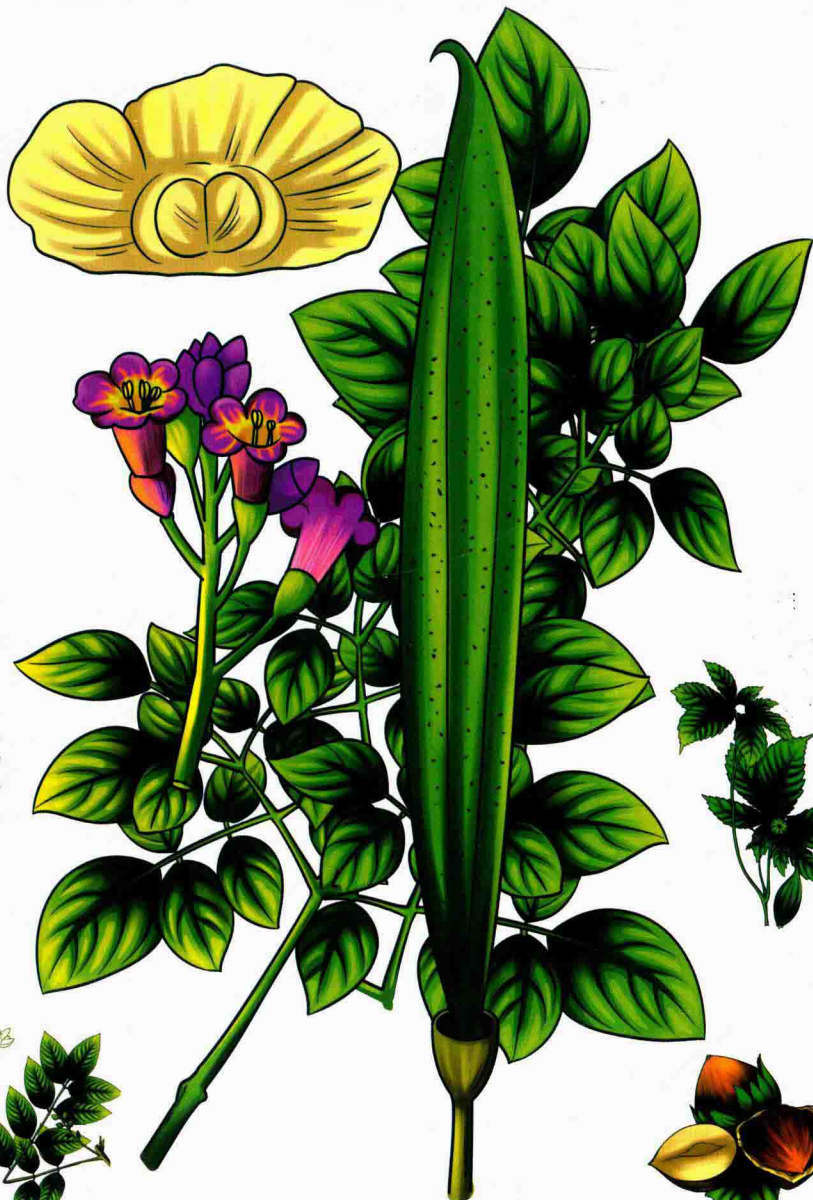
实用大全

主编

胡炳义（中国医学科学院药用植物研究所副研究员）

● 中华民族的智慧和先辈们长期积累下的宝贵财富

本书以疾病为纲，把各种常见病归入其中，然后列出医治的偏方、验方、名方。所有食疗、药疗方原料均来自家常食材、常用中药材；特效理疗方简单实用，一个动作也能缓解小病痛。省钱省力、防病治病，一书在手，全家适用。



军事医学出版社

御方 验方 秘方 名方

实用大全

主编 胡炳义

军事医学出版社
• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

偏方验方名方实用大全 / 胡炳义主编. -- 北京 :
军事医学出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5163-0758-8

I. ①偏… II. ①胡… III. ①土方—汇编②验方—汇
编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第010572号

偏方验方名方实用大全

策划编辑: 孙 宇

责任编辑: 吕连婷

出 版: 军事医学出版社

社 址: 北京市海淀区太平路27号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931051, 66931049

编辑部: (010) 66931127, 66931039, 66931038

传 真: (010) 63801284

网 址: <http://www.mmsp.cn>

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

发 行: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 15

字 数: 320千字

版 次: 2016年3月第1版

印 次: 2016年3月第1次印刷

定 价: 59.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

前 言

中华传统医药，自神农氏尝百草以来，历经五千年而不衰，留下来的偏方、名方、验方更是历久弥坚。大部分偏方、名方、验方所包含的药味数不多，只有一味食材或药材就能对疾病产生良好的调治和预防作用。例如一根大葱、一块生姜就能驱走风寒，金银花能有效防治急性胃肠炎，刚摘下的绿叶就能使羊癫疯患者马上苏醒……这些偏方简单易行，深受广大人民群众欢迎。

本书以“切于实用、灵验奇效”为宗旨，以治疗疑难杂病、多发病、常见病、慢性病为主，书中很多方，尤其是内服方，都选用了安全可靠的常用中草药，很多就是我们日常生活中的五谷杂粮、瓜果菜、肉禽蛋，读者有很大的选择余地。而且，经专家指导，将搜集的偏方、验方、名方按科别进行分类，有外科、内科、皮肤科、五官科、妇科、男科、儿科等几个类别。书中每一种疾病按照病症、病因、特点以及每一种治疗疾病的药剂配方、用法、功效等作了系统的分析和说明，便于读者对症查找使用。收录的偏方、名方、验方分为食疗、药疗和特效理疗两大类。其中食疗、药疗方，辅标治本；特效理疗方，内病外治，安全可靠。本书实用性强，具有用药常见、组方巧妙、简便易行、易学实用、省钱省事的特点，是寻常百姓家庭治病、防病、养生的必备读物。

本书所收集的方剂仅供参考，患者如需使用上述药方，请详细咨询医生，并在医生的指导下进行，切勿自行用药。

编 者

目 录

第一章 外科疾病

颈椎病	1	骨折	20
肩周炎	4	足跟痛	22
腰肌劳损	7	阑尾炎	24
腰椎间盘突出	9	脉管炎	26
骨质疏松症	11	痔疮	29
骨质增生	13	胆结石	33
风湿性关节炎	15	疝气	34
类风湿性关节炎	18		

第二章 内科疾病

感冒	36	缺铁性贫血	59
急性气管、支气管炎	39	高血压	62
慢性支气管炎	42	高脂血症	65
支气管扩张	45	低血压症	68
上呼吸道感染	46	动脉硬化	70
哮喘	47	心悸	72
肺炎	52	冠心病	74
肺气肿	54	呕吐	76
肺结核	57	呃逆	80

胃、十二指肠溃疡	83	甲状腺功能亢进	113
胃炎	85	痛风	115
胃下垂	88	失眠	116
胆囊炎	91	坐骨神经痛	119
胰腺炎	93	老年性痴呆	121
细菌性痢疾	95	面瘫	122
病毒性肝炎	98	三叉神经痛	124
肝硬化	100	癫痫	126
便秘	102	中风	127
中暑	104	偏头痛	130
肥胖	107	神经官能症	132
糖尿病	109	遗尿症	133
甲状腺肿大	111	肾炎	135

第三章 皮肤科疾病

皮肤瘙痒	137	寻常疣	152
鹅掌风	139	扁平疣	153
鱼鳞病	140	生殖器疱疹	154
脂溢性皮炎	141	毛囊炎	156
接触性皮炎	142	斑秃	157
神经性皮炎	144	银屑病	158
脓疱疮	145	白癜风	160
带状疱疹	146	疖	161
湿疹	148	痈	163
荨麻疹	150	丹毒	165

疝子	166	冻疮	170
腋臭	168	雀斑	172
褥疮	169	痤疮	173

第四章 五官科疾病

青光眼	176	鼻炎	185
红眼病	178	急性扁桃体炎	187
白内障	180	咽炎	189
耳鸣、耳聋	182	牙周炎	191

第五章 妇科疾病

女性不孕症	193	子宫颈炎	204
产后恶露不下	194	子宫脱垂	206
月经不调	196	子宫肌瘤	208
痛经	198	急性乳腺炎	210
闭经	201	乳腺增生	212

第六章 男科疾病

精子活力低	214	精囊炎	217
阳痿	215	前列腺炎	218

第七章 儿科疾病

小儿肥胖病	220	流行性脑脊髓膜炎	227
小儿营养不良	221	流行性乙型脑炎	228
小儿厌食症	222	急性淋巴结炎	230
小儿多动症	223	水痘	231
小儿腹泻	225		

第一章 外科疾病

颈椎病

颈椎病是指因颈椎退行性变而引起颈椎管或椎间孔变形、狭窄，刺激、压迫颈部脊髓、神经根，并引起相应临床症状的疾病。临床上主要表为颈肩痛，头晕头痛，上肢麻木，肌肉萎缩，严重时会影响人的下肢行动，导致下肢麻痹，大小便障碍，甚至出现瘫痪。本病多发于四十岁以后的人，随着年龄增高，发病率也增高。

食疗、药疗偏方验方名方

颈愈汤

炙黄芪 24 克，桂枝、白芍、当归、姜黄、鹿角胶（烊化）、乌梅、仙茅、制川乌、制草乌各 12 克，乌蛇 9 克，葛根、仙灵脾各 15 克。上药加水 500 毫升，煎取汁 300 毫升。1 日 1 剂，分 2 次服用。15 日为 1 个疗程。祛风散寒，温经通络。适用于神经根型颈椎病。

当归葛根二麻汤

当归、鸡血藤、丹参、威灵仙、杭白芍各 15 克，葛根 20 克，钩藤 12 克，没药、川芎、黄芪、全蝎、地龙各 10 克，蜈蚣 2 条，桑枝 5 克，甘草 6 克。水煎取药汁，药渣留下备用。药汁内服，1 日 1 剂，1 日 2 次。药渣热敷颈部 1 小时。5 剂为 1 个疗程。祛风活血，除湿通络。适用于神经根型颈椎病。

定眩汤

当归、何首乌、僵蚕、制乳香、黄芪各 10 克，川芎 30 克，泽泻、仙灵脾各 20 克，丹参、葛根各 25 克，全蝎、炙甘草各 6 克。水煎取药汁。1 日 1 剂，分 2 次水服。10 日为 1 个疗程补肾固本，益气活血，化痰通络。适用于椎动脉型颈椎病。

壮颈汤

炙黄芪 45 克，当归、生地黄、熟地黄各 25 克，牛膝、赤芍、白芍各 15 克，川芎、羌活、桑枝、防风、地龙、穿山甲（先煎）各 9 克，丹参、桑寄生各 30 克，续断 10 克。水煎取药汁。

1日1剂，分次服用。5日为1个疗程。祛风通络，活血化瘀。适用于椎动脉型颈椎病。



活血通颈汤

当归12克，红花、丹参、川芎、白芷各10克，延胡索、葛根各16克，羌活、僵蚕各15克，桂枝9克，白芍20克，甘草6克。水煎取药汁。1日1剂，分2次服用。15日为1个疗程。行气活血，解痉通络。适用于各型颈椎病。



舒颈汤

葛根、当归、白芍各15克，桂枝10克，炒白术12克，黄芪30克，茯苓、狗脊各20克，全蝎粉3克（装胶囊）。上药除全蝎粉外，水煎3次，合并三煎所得药汁。1日1剂，药汁分3次温服。每次服用时，以药汁送服全蝎粉胶囊。7剂为1个疗程。补气血，益肝肾，祛风寒，化痰湿，活瘀血、通经络。适用于颈椎病。



桑枝煲母鸡

老桑枝60克，母鸡1只（重约1000克），精盐适量。鸡宰杀干净，斩块，与老桑枝加水同煲汤，鸡肉熟烂时入精调味。饮汤食肉，分次服食。补肾精，通经络。适用于颈椎病。



桑枝



清炖乌蛇肉

乌蛇1条，葱、姜、料酒、精盐各适量。乌蛇去头、尾、皮及内脏，洗净，切成段，入沙锅中，加葱、姜、料酒及适量清水，以武火煮沸，再改用文火炖至肉熟透，入精盐调味即成。佐餐，分次服食。祛风通络。适用于颈椎病。



天麻炖鳙鱼头

天麻10克，鳙鱼头1个，生姜3片，精盐少许。上三味同入炖盅内，加清水适量，隔水炖熟，以精盐调味即成。佐餐食用，隔日1次，可常食。补益肝肾，祛风通络。适用于颈椎病。



葛根煲猪骨

葛根30克，猪脊骨500克。葛根去皮切片，猪脊骨切段，两味共煲汤。食肉饮汤，常服见。



益气养阴，舒筋活络。适用于颈椎病。

当归蚕蛹粥

当归、蚕蛹各 15 克，川芎 10 克，粳米 50 克。当归、川芎水煎取汁，与粳米、蚕蛹同煮成粥。作早、晚餐食用。行气活血。适用于气滞血瘀型颈椎病。

参枣补血粥

人参 3 克，大枣 15 克，粳米 50 克，白糖适量。人参研末，备用；粳米、大枣共入沙锅中，加水煮粥，粥熟后调入人参粉、白糖，即成。1 日 1 剂，食粥吃枣。补益气血。适用于气血亏虚型颈椎病。

木瓜陈皮粥

木瓜、川贝母（切碎）、陈皮、丝瓜络各 10 克，粳米 50 克，冰糖适量。木瓜、陈皮、丝瓜络三味水煎取汁，然后与粳米、川贝母共煮成粥，粥熟后入冰糖调味即成。作早、晚餐服用。化痰，除湿，通络。适用于颈椎病。

特效理疗偏方验方名方

按摩疗法

一种是使用舒筋活络手法，有点穴、拿捏、指揉、分筋等颈椎病较常用的治疗手法，具有舒筋活血、通络止痛的效果，操作时宜柔和，轻而不滞，每次治疗 20 ~ 30 分钟；另一种是颈项搬旋法，本法是提项法和端法的发展，术者立于患者背后，手托住患者下颌，另一手托住后枕部，嘱患者放松患部肌肉，术者两手徐徐用力向上端提牵引，然后使头颈向一侧旋转，当旋转至接近限度时，术者用适当力量使头颈继续向该侧旋转 5 ~ 10 度，此时多数能听到小关节弹响声。

热熨疗法

处方：生乌头（川乌、草乌均可）、生南星、生白附子各等份。

用法：上药共研细末。每 30 克药粉和以大葱 50 克，鲜生姜 15 克捣泥调糊，用纱布包好，蒸热，熨于阿是穴及颈椎两侧夹脊穴，每次 20 分钟，1 日 2 次。

药浴疗法

本法具有活血化瘀，舒筋活络，温经止痛之功效。

处方：伸筋草 12 克，五加皮 12 克，制乳香 12 克，制没药 12 克，秦艽 9 克，当归 9 克，红花 9 克，土鳖虫 9 克，路路通 9 克，骨碎补 9 克，桑枝 9 克，桂枝 9 克，川乌 9 克。

用法：上药加水 2000 毫升，煮沸 20 分钟，滤去药渣，浸洗患部。每次 20 分钟，1 日 1 ~ 2 次，7 日为 1 个疗程。每剂药可用 2 日。洗浴中及浴后避风寒。

肩周炎

肩周炎是肩关节周围炎的简称，又名冻结肩，漏肩风，五十肩等。为肩关节周围软组织的无菌性炎症。肩关节周围炎是中、老年人的一种常见病。主要表现为肩关节疼痛及关节僵直。疼痛可为阵发性或持续性；活动与休息均可出现，严重者一触即痛，甚至半夜会痛醒。部分患者疼痛可向颈、耳、前臂或手放射，肩部可有压痛。临床分为风寒型、瘀滞型、虚损型等类型。治疗时宜益气养血，疏筋通络。

食疗、药疗偏方验方名方

葱姜花椒饮

大葱、生姜各 15 克，花椒 3 克，红糖 20 克。将大葱、生姜、花椒捣烂，与红糖一同放入保温杯中，冲入沸水，等候适宜的饮用温度。代茶饮用，1 日 1 剂。风热痹痛者不宜服用。除湿止痛。适用于风湿寒邪所致痹痛及肩周炎。

木瓜苍术饮

木瓜 25 克，苍术 15 克，当归、薏仁各 50 克。上药水煎 2 次，每煎取汁 250 毫升，两煎所得药汁混合。代茶饮用，1 日 1 剂。舒筋活络，燥湿止痛。适用于风湿痹痛、关节不利及肩周炎。

独活饮

独活 20 克。将独活研为粗末，放入杯中，用沸水冲泡。代茶饮用，1 日 1 剂。祛风除湿止痛。适用于风湿痹痛、肩周炎。

土鳖饮

土鳖虫 4 个。将土鳖虫洗净焙干，研成细末。放入茶杯内冲入开水，焖泡 10 分钟。代茶饮用。1 日 1 剂，连服 15 ~ 20 日。破



◆木瓜



◆苍术



◆当归



◆薏仁

瘀活血，通络止痛。适用于瘀血性腰背疼痛、肩周炎。

桑枝饮

鲜嫩桑枝 1 米。将桑枝研为粗末，放入茶壶中，用沸水冲泡。代茶饮，1 日 1 剂。通络利节，祛风除湿。适用于风湿型肩周炎。

附子苍术饮

制附子 5 克，苍术 10 克。上药研为粗末，放入保温杯中，用沸水冲泡，加盖焖 30 分钟。代茶饮，1 日 1 剂。温中散寒，通窍止痛，祛风除湿。适用于寒湿型腰背痛、肩周炎。



◆制附子



◆苍术

仙灵木瓜饮

仙灵脾 15 克，川木瓜 12 克，甘草 9 克。上药研为粗末，放入保温杯中，冲入沸水浸泡。代茶饮，1 日 1 剂。舒筋活络，祛风除湿，止痛。适用于筋节挛缩、风湿疼痛及肩周炎。

怀杞蛇肉汤

蛇肉 30 克，怀山 15 克，枸杞 9 克，生姜 4.5 克，大枣 8 枚，调料适量。前五味加水煮汤，调味即成。佐餐食用。驱寒逐湿，化瘀活血。适用于风寒湿痹型肩周炎。

宽根藤瘦肉汤

宽根藤 20 克，宣木瓜 9 克，瘦肉 60 克，调料适量。前三味加水煮汤，调味即成。舒筋通络。适用于风寒湿痹型肩周炎。

白芍桃仁粥

白芍 20 克，桃仁 15 克，粳米 60 克。白芍水煎，取汁 500 毫升；桃仁去皮、尖，捣泥，加水研汁，去渣；上述两汁与粳米共煮稀粥，即成。作早、晚餐食用。养血化瘀，通络止痛。适用于瘀血阻络型肩周炎晚期。



◆白芍



◆桃仁



◆粳米

桑寄生当归蛋茶

桑寄生 15 克，全当归 4.5 克，鸡蛋 1 枚，红糖适量。鸡蛋煮熟，去壳，再与桑寄生、当归共煮，入红糖调味。活血化瘀，滋补肝肾。



◆桑寄生



◆当归

适用于气血瘀滞型肩周炎。

特效理疗偏方验方名方

自我锻炼法

轻度关节炎患者有针对性地做一些肩部关节活动，可以治愈肩周炎。肩部活动幅度宜大，每次持续时间在 10 分钟以上。譬如，可以转肩画圈，以患肩为中心，由里向外做画圈运动；做后伸下蹲运动，人背向立于桌前，双手后扶于桌边，反复做下蹲动作，以加强肩关节的后伸活动；做展臂运动，人上肢自然下垂，双臂伸直，手心向下缓缓外展，向上用力抬起，到最大限度后停止 2 分钟，再重复进行。

按摩疗法

本法适合于肩周炎任何一期的治疗。手法可针对病因，改善血运，促进代谢，减轻疼痛，解除粘连，恢复功能。常用手法有：

1. 舒筋活络法：主要应用揉、按、滚、推、点穴、分筋等法，解除肩周围肌肉痉挛，然后应用弹拨法，拨动肩周肌肉，拨动时应为垂直于肌纤维方向。

2. 活动关节手法：

牵拉抖动：术者左手扶患肩，右手握患手作牵引、抖动和内外旋活动。

扣伸摸棘：术者立患者背侧，左手扶肩，右手握患腕，作肩后伸手法，然后使患者肘屈曲，完成摸棘动作。

旋肩内收展：术者一手扶肩，一手握肘后部，患侧肘屈伸，使肩内收，完成摸对侧肩动作，并作肩内外旋转动作。

外展上举：术者一手扶患肩，另一手推肘上部，使患肢外展，并逐渐使之上举。

艾灸疗法

将艾条的一端燃着，先靠近皮肤，以后慢慢提高，直到患者感觉舒快时就固定在这一部位（一般在距皮肤半寸处），连续熏 5 ~ 10 分钟，至局部发红为止。艾灸部位一般选取肩部疼痛点。

拔罐疗法

取穴：肩外俞、肩髃、臑俞。

方法：患者坐位或侧卧位（患肩在上），用内火法（用长纸条或用镊子挟酒精棉球点燃后，在罐内烧一下再抽出，速将罐子罩在应拔的穴位上，即可吸住）置罐于穴位上，留罐 20 分钟，1 日 1 次，5 次为 1 个疗程。本法具有祛风、行气、活血作用，结合其他疗法效果显著，且简单易行。

腰肌劳损

腰肌劳损是指腰骶部肌肉、筋膜等软组织慢性损伤，医学界也把它称为“功能性腰痛”或“腰背肌筋膜炎”等。在慢性腰痛病中，本病占的比例最大。此病起因多数是由于搬抬重物用力过猛，或姿势不当，弯腰或保持某种姿势时间太长，使腰肌筋膜充血、痉挛。急性发病时，疼痛剧烈，脊柱僵直，动作缓慢，甚至连咳嗽、大笑也会导致腰部剧痛，肢体活动大大受限。

从中医的角度看，腰肌劳损属于中医“痹证”“腰痛”等范畴。王肯堂在《证治准绳》中说：“腰痛有风、有湿、有寒、有热、有挫闪、有瘀血、有气滞、有痰积，皆标也，肾虚其本也。”这就是说腰肌劳损根本是肾虚，加上风、寒、湿等邪毒影响，于是病发。所以，治疗本病应当标本兼治，在散寒除湿、通络止痛、活血化瘀的同时，兼补益脾肾。

食疗、药疗偏方验方名方

杜仲煲猪肚

杜仲 50 克，猪肚 200 克，精盐适量。
猪肚用盐和水搓洗干净，切块，与杜仲加水炖汤，至猪肚烂熟后入精盐调味，即成。饮汤吃猪肚。补肝肾，强筋骨，益精血。适用于慢性腰肌劳损。



◆猪肚



◆杜仲

杜仲茴香炖猪肾

茴香 15 克，杜仲 10 克，猪肾 2 只，葱、姜、精盐、料酒各适量。猪肾洗净，在凹处剖一口，纳入茴香、杜仲、精盐，用线缝合，然后放入沙锅中，入其他调味品及适量清水，先用武火烧沸，再用文火炖熟，即成。食猪肾，喝汤。温肾，散寒，止痛。适应于腰肌劳损。



◆茴香



◆杜仲

刀豆煲猪腰

刀豆 10 粒，猪腰 1 个，精盐少许。猪腰洗净，切小块，与刀豆同置锅中，加水 2 碗，煎取 1 碗，入精盐调味即成。饮汤食猪腰，刀豆可勿食。补肾温中。适用于慢性腰肌劳损。



茴香腰子

小茴香6~9克,猪腰子1只,卤汁适量。小茴香入锅炒脆,研细末;猪腰子撕去皮膜,在凹陷处剖一口,塞入茴香末,用线缝合;炒锅置中火上,加清水、卤汁,放猪腰,煮沸后30分钟,捞出剖成两瓣,切片装盘。佐餐食用,单食肾腰,汤勿食。温肾壮腰,散寒止痛。适用于腰肌劳损。切记,阴虚火旺者不宜服用。



猪肾黑豆汤

黑豆100克,茴香3克,生姜9克,猪肾1对。猪肾对剖,除去脂膜臊腺,与黑豆、茴香加水共煮,煮熟即成。食肉、豆,喝汤。温肾助阳,祛风强腰。适用于腰肌劳损。



千斤拔骨头汤

千斤拔、狗脊各50克,猪瘦肉80克,调料适量。上味共入锅,加水煎熟即成。随餐食用,吃肉喝汤。补肝肾,强腰膝。适用于腰肌劳损、阳痿等症。



狗脊

特效理疗偏方验方名方



空拳叩腰法

患者采用端坐位,左手握空拳,在左侧腰部自上而下轻叩10分钟。叩击完再用左手掌上下按摩或揉搓腰部5分钟。左侧做完,右侧进行同样的动作。1日2次。



按摩疗法

在痛点周围作揉、摩、按、压、弹、拨、拿、捏,1日1~2次,10次为1个疗程。



自我保健

双手叉腰,两腿分开,与肩同宽。腰部放松,前后左右旋转摇动,动作幅度由小渐大,旋转80~100次。

腰椎间盘突出

脊柱是人体的中轴骨骼，有了它的支撑，人才能够直立行走，从事体力劳动。在脊柱的下端，生长着最大的椎骨，即腰椎。腰椎由五块椎骨组成，各椎骨之间由腰椎间盘连接。腰椎间盘结构分为三部分，即软骨板、纤维环、髓核。髓核是一种富有弹性的胶性物质，像橡皮筋一样，可受外部压力而改变其位置和形状。

人成年后，椎间盘发生退行性改变，髓核中的纤维物质变粗，逐渐失去原有的弹性，无法担负原来承担的压力。在过度劳损、体位骤变、猛力动作等情况下，髓核通常向外膨出，膨出部压迫神经组织，引起局部充血，继而水肿，以致发生炎症病变，导致腰腿痛，行走吃力，这种情况就称为腰椎间盘突出症。青壮年常患此病。

中医把“腰椎间盘突出”归为“腰痹”的范畴，病因分内因和外因，内因是肝肾亏损，气血不足；外因是跌仆闪挫，瘀血阻络，气血不通，不通则痛。所以，中医治疗此病的原则是补肾舒肝，活血化瘀，舒筋通络。

食疗、药疗偏方验方名方

活参附酒

独活、制附子各 35 克，党参 20 克，优质白酒 500 毫升。前三味研末装瓶，用白酒浸泡 5 ~ 7 天，滤取上清液即成。每次服食 15 毫升，可常服。散寒逐湿，温中止痛。适用于腰椎间盘突出。



◆独活

◆制附子

◆党参

穿山龙酒

穿山龙 60 克，优质白酒 500 克。穿山龙浸入白酒中，密封 7 天即成。每服药酒 50 克，1 日 2 次。活血舒筋，祛风胜湿。适用于腰椎间盘突出引起的腰腿疼痛。

治腰腿疼痛酒

甜瓜子 120 克，白酒适量。甜瓜子浸入白酒，密封 10 天，取出研末，备用。每