




祖传祛病 老偏方

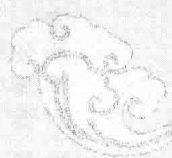
老祖宗留下的养生祛病宝典
简单、实用的健康指导手册

陈甲荣◎主编

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



祖傳祛病 老偏方



陈甲荣◎主编

山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

祖传祛病老偏方 / 陈甲荣主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2018. 1

ISBN 978 - 7 - 5377 - 5651 - 8

I. ①祖… II. ①陈… III. ①土方 - 汇编 IV. ①R289. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 298792 号

祖传祛病老偏方

出 版 人: 赵建伟

主 编: 陈甲荣

责任编辑: 宋 伟

责任发行: 阎文凯

封面设计: 杨宇光

出版发行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社

地址: 太原市建设南路 21 号 邮编: 030012

编辑部电话: 0351 - 4922078

编辑部邮箱: shanxikeji@qq.com

发行电话: 0351 - 4922121

经 销: 各地新华书店

印 刷: 运城日报印刷厂

网 址: www.sxkxscbs.com

微 信: sxkjcb

开 本: 787mm × 1092mm 1/32 印张: 9

字 数: 226 千字

印 数: 1 - 3000 册

版 次: 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月山西第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5377 - 5651 - 8

定 价: 28.00 元

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

编委会名单

主 编	陈甲荣					
副主编	齐菲	刘卫华	周芳			
	裴华	谢军成	全继红			
编 委	李妍	卢月	路臻	向蓉	冷艳燕	
	吕凤涛	魏献波	王俊	王丽梅	徐娜	
	李美桥	战伟超	张广伟	于亚南	耿赫兵	
	连亚坤	李斯瑶	邹江	马华	戴峰	
	高楠楠	邓西安	李兴华	李小儒	戴晓波	
	胡海涛	戴军	董萍	鞠玲霞	单伟超	
	王郁松	刘明慧	吕秀芳	段洪刚	刘士勋	
	刘云生	余海文	郑小玲	马楠	张新利	
	王芳	王旭	李惠	矫清楠	蒋思琪	
	周重建	赵白宇	仇笑文	张亚萍	朱岩	
	赵梅红	孙玉	吴晋	杨冬华	苏晓廷	
	宋伟	王小丹	吴碧辉	李晏莹	林恒	
	蒋红涛	翟文慧	张海峰	高洪波	孙瑗琨	
	刘金玲	于淼	朱进	龚晶予	周尚	
	李广	胡静	白峻伟	高稳	范海燕	
	李桂方	段其民	姜燕妮	李聪	李俊勇	
	梁浩	廖秀军	刘凯	马丹丹	李建军	
	王忆萍	魏丽军	徐莎莎	张琳	冯倩	

中医药是中华民族几千年来与疾病作斗争过程中总结出来的医学瑰宝，是中华民族的智慧结晶，不论是预防保健、养生保健，还是治疗疾病，都有其独特而显著的功效。在人类漫长的历史进程中，中医药为中华民族的繁衍、昌盛以及人们的健康长寿都做出了积极贡献。近年来，由于“绿色食品”“天然药物”的兴起，中医、中药备受青睐。随着社会的不断进步和科学技术的飞跃发展，人类的自我保健意识不断增强，回归自然的愿望也越来越强烈，人们更加赏识和注重中医药预防疾病和养生保健的功效，也更加注重老偏方在日常生活中的应用。

偏方，即指组方容易，药材品种少，能够就地取材，长期流传在民间，对某些常见或慢性疾病具有确切疗效的方剂。偏方是中华民族非常珍贵的文化遗产，是中国传统医学的重要组成部分。人类在中医学漫长的发展岁月中，经过历代医家反复摸索、反复实践，积累了与疾病作斗争的丰富经验，创造了难以计数的老偏方。

为了让偏方这一独特的中医学文化更好地造福人民，也为了更好地传承优秀的中华传统文化，我们特别聘请在中医学领域颇有造诣的医学专家组成编委会，搜集整理出散见于民间的数百种老偏方，辑成《祖传祛病老偏方》一书。本书根据人体组织结构的神经系统、呼吸系统、循环系统、消化

系统、内分泌系统、运动系统等来分门别类，把各种常见病归入其中，然后列出医治的实用偏方，分类科学清晰，一目了然，便于读者查阅。

中医学是一门十分严谨的、系统的学问，从阴阳五行入手，有“阴阳、表里、虚实、寒热”等八纲之理，讲究明辨细微，对证施治。为了贯彻这一宗旨，专家组在编纂本书过程中，对每种常见疾病在开篇时都有一个简洁的论述，指出其发病机制、疾病表现症状、治疗原则等，使人们对每种疾病了然于胸，进而为下一步正确选方下药提供指导。每种疾病的偏方少则数种，多则不下二三十种，从组成、制法、用法、功效、适用5个方面来介绍，如此细致入微是非常有必要的。我们都知道，即使是同一种疾病，也因人而异，情况千差万别。就拿感冒来说，有风寒感冒、风热感冒、暑湿感冒等之分，有发热的，也有不发热的，小儿感冒和成年人感冒也不相同。只有明辨病因，选对偏方，才能药到病除，否则药白吃不说，极可能耽误病情，引起疾病的恶化。

期望本书给人们的健康带来更多的益处，为人类的健康事业做出贡献！

编委会

于北京

第一部分

人体的“中央政府”：神经系统常见疾病的祛病偏方

失眠	002
自汗、盗汗	005
中风	009
阿尔茨海默病	012
面瘫	014
神经症	017
三叉神经痛	019
坐骨神经痛	021
癫痫	024
注意缺陷障碍	026
流行性脑脊髓膜炎	028
流行性乙型脑炎	030

第二部分

消化食物吸收营养：消化系统常见疾病的祛病偏方

消化不良	034
呃逆	036
呕吐	037
胃炎	040
胃和十二指肠溃疡	043
胃下垂	046
胰腺炎	049
胆囊炎	051

胆结石	054
溃疡性结肠炎	057
细菌性痢疾	061
便秘	064
痔疮	068
肛裂	072
肛痿	074
脂肪肝	075
病毒性肝炎	077
肝硬化	082
食管癌	084
胃癌	086
肝癌	088
肠癌	091

第三部分

吐故纳新：呼吸系统常见疾病的祛病偏方

鼻炎	094
急性扁桃体炎	097
上呼吸道感染	099

第四部分

人体营养的运送司机：循环系统常见疾病的祛病偏方

偏头痛	102
眩晕	103
高血压	106
高脂血症	111
低血压	114
动脉硬化	116
心悸	118
冠心病	121
病毒性心肌炎	123

贫血	126
白细胞减少症	134
白血病	136
阑尾炎	139
脉管炎	143
急性淋巴结炎	145

第五部分

强身健体：运动系统常见疾病的祛病偏方

颈椎病	147
肩周炎	149
足跟痛	152
骨质疏松症	154
骨质增生	157
软组织损伤	159
腰肌劳损	161
腰椎间盘突出症	164
风湿性关节炎	166
类风湿关节炎	168
骨髓炎	171
骨折	172

第六部分

调节机体平衡：内分泌系统常见疾病的祛病偏方

中暑	176
痛风	179
肥胖	185
糖尿病	188
甲状腺肿	193
甲状腺功能亢进症	194
甲状腺腺瘤	196

第七部分

排毒养颜延续生命：泌尿生殖系统常见疾病的祛病偏方

遗尿症	199
前列腺增生	203
前列腺癌	206
膀胱炎	209
肾炎	211
肾结石	214
阳痿	216
精囊炎	219
精子活力低	221
少精症	223
无精症	226
死精症	230
疝气	233
急性乳腺炎	235
乳腺增生	238
乳腺癌	241
月经不调	246
痛经	251
闭经	254
阴道炎	256
宫颈炎	260
子宫脱垂	262
子宫肌瘤	264
宫颈癌	266
习惯性流产	273
产后出血	274
产后恶露不下	276
女性不孕症	277



第一部分

人体的“中央政府”： 神经系统常见疾病的祛病偏方

神经系统具有管理和调节其他系统生理活动的功能，能保证体内各器官系统之间的协调统一以及与外界环境之间的相对平衡。人类在进化过程中，由于自然环境的压力，促使其大脑皮质高度发达，从而具有了抽象思维的能力。

失眠

人的一生中，有1/3时间处于睡眠状态。不过越来越多的人却患上了失眠症。失眠症又称失眠障碍，即自觉失去睡眠能力，睡眠不足，入睡困难、早醒等。长期的失眠，会给人带来身体和精神上的双重折磨，患者不仅白天精神萎靡，疲惫无力，情绪不稳，而且记忆力减退，免疫能力下降，有时出现心慌、心悸等自主神经功能紊乱现象。

中医称失眠为不寐，认为此病发生为邪扰心神或心神不交所致，可分3类：一类是情志不遂，肝火扰动心神；二类是脾胃受伤、胃气不和，则夜卧不安；三类是思虑劳倦太过，伤及心脾。

本病的祛病偏方如下。

◎ 虚烦方

榆白皮、酸枣仁各20克。水煎取药汁。温服，每日1剂。宁心安神。适用于病愈后，昼夜虚烦不得眠。

◎ 百合糖水汤

百合100克，冰糖适量。百合加水500毫升，以小火煎至熟烂，加入冰糖，调匀即成。每日1剂，分2次服食。清心安神。适用于心烦不安、失眠多梦，尤宜病后虚烦失眠、结核病史失眠患者服用。

◎ 芍药栀子汤

芍药、栀子、当归各15克，香豉20克。上药共研细末。每次取30克药末，水煎取药汁服用。滋阴清热，养血柔肝。适用于产后虚烦不得眠。

◎ 朱砂安神丸

朱砂12克，生甘草7.5克，黄连15克。上药共研细末，水泛

为丸，如黍米大。口服，每日10丸。定神助眠。适用于失眠、心悸等。

◎ 复方丹参酒

丹参、延胡索、石菖蒲各50克，五味子30克，优质白酒500毫升。上药共研细末，浸入白酒内，密封14日。睡前服用，每次5~10毫升。化痰安神。适用于心烦意乱、多梦易醒。

◎ 黄连阿胶汤

黄连12克，阿胶9克，芍药、黄芩各6克，鸡蛋黄2个。将黄连、芍药、黄芩加水1200毫升，入锅煎煮，煎至600毫升，去渣，放入阿胶烊化尽，待稍冷，加入鸡蛋黄搅匀即成。每次取200毫升药液服用，每日3次。养阴泻火，益肾宁心。适用于失眠、心烦不得卧。

◎ 茯神饮

茯神12克，炙甘草3克，人参9克，橘皮、生姜各6克，酸枣仁30克。上药加水600毫升，煎至120毫升，滤渣取汁。每日1剂，分3次服用。宁心安神，健脾止悸。适用于心虚不得眠。

◎ 地芍二至丸

法半夏、夏枯草各10克，墨旱莲、生地黄、白芍、合欢皮、女贞子、丹参各15克，生牡蛎、首乌藤各30克。上药加水煎2次，两煎所得药汁分置，备用。睡前1小时服用头煎，夜间醒后服用二煎；如果夜间不醒，则第二日早晨服二煎。清泻痰火，育阴潜阳，交通心肾。适用于顽固性失眠。

◎ 甘麦大枣汤

浮小麦60克，甘草20克，大枣（去核）15枚。先将浮小麦、大枣洗净，然后与甘草一同加水煎煮，待浮小麦、大枣熟后，滤去甘草、小麦即成。吃枣喝汤，每日1剂，分2次服食。养心安神。适用于失眠症。

◎ 益气安神汤

当归、白茯苓各3.6克，黄连（姜汁炒）、人参、地黄、麦冬

(去心)、酸枣仁(炒)、远志(去心)、黄芪(蜜炒)、胆南星、淡竹叶各3克,甘草1.6克,生姜1片,大枣1枚。上药(生姜、大枣除外)共研细末,加入生姜、大枣,水煎取药汁。每日1剂。益气养心,化痰安神。适用于失眠,症见心气不足、睡卧不宁、夜寐多梦等。

◎ 水火两滋汤

熟地黄60克,肉桂6克,菟丝子30克。水煎取药汁。口服,每日1剂。补血养阴,填精益髓。适用于水火两衰、心身烦热不能入睡。

◎ 去痰君安汤

法半夏、炒枳壳、陈皮、炙甘草、瓜蒌皮、茯苓、炒枣仁、竹茹各10克,薏苡仁15克,高粱米(秫米)60克,生姜3片。水煎取药汁。每日1剂,分3次服用,5剂为1个疗程。化痰决壅,通络和阳。适用于经常失眠、入夜不能寐。

◎ 枳实效方

枳实、芍药各45克。上药共研细末。每次服用9克,每日3次。理气除痞,滋阴养肝。适用于产后不能寐。

◎ 丹参冰糖水

丹参30克,冰糖适量。丹参加水300毫升,以小火煎20分钟,去渣,放入冰糖,稍煮即成。每日1剂,分2次服用。活血安神。适用于冠心病、慢性肝炎导致的失眠。

◎ 乌梅豉汤

乌梅14克,豆豉240克。乌梅入锅,加水500毫升,煎至250毫升,再入豆豉,煮至150毫升时,取汁即成。口服,分2次服用。除热止烦,安心宁神。适用于病愈后不得眠。

◎ 宁志膏

人参、酸枣仁各30克,朱砂10克。上药共研细末,炼蜜为丸,大如弹子。每次服食1丸。定心安神。适用于失血过多导致的心神不安、睡卧不宁。

自汗、盗汗

自汗和盗汗都指人体出汗的症状。自汗是指人体不受外界环境因素的影响，不管朝夕、动或不动，时常汗出，活动则出汗更多；盗汗与自汗有别，盗是“偷盗”之意，指夜间入睡后自觉汗出，醒后汗自止者，故名。人体异常出汗的原因通常会与一些疾病有关，如甲状腺功能亢进症、自主神经功能紊乱、结核等。中医认为，自汗与盗汗均为人体阴阳失调、营卫不和、腠理开阖不利所致。

小儿常会出现自汗或盗汗，同时伴有厌食、手足不温、经常感冒、咳嗽等症状。这多与患儿脾虚有关。治疗时，宜健脾益气，扶正固表，益气养阴。

一些产妇在产后也会因体虚出现自汗、盗汗。汗出之时应及时擦拭，常更换内衣，以保持清洁。加强营养，增强机体抵抗力。宜清淡饮食，忌滋补之品。

本病的祛病偏方如下。

◎ 玉屏风散

黄芪20克，炒白术15克，防风9克，牡蛎（先煎）30克，大枣10枚，煅龙骨18克，熟地黄、当归、神曲各12克，升麻6克。水煎取药汁。口服，每日1剂。补气固表，和营止汗。适用于气虚型产后自汗。

◎ 滋阴敛汗方

石斛、麦冬、白芍、栀子、龙骨、川续断、五倍子各9克，连翘、黄芩各15克，浮小麦、牡蛎、桑寄生各30克，十大功劳叶12克，甘草3克。水煎取药汁。每日1剂，分2次温服。滋阴敛汗。适用于盗汗之阴虚内热证。

◎ 固表育阴汤

炙黄芪、黄精、生龙骨、生牡蛎、浮小麦、玄参各30克，当归、干地黄、炙甘草各12克，知母9克，地骨皮、麦冬各10克。水煎取药汁。每日1剂，分2次服用。益气固表，育阴潜阳。适用于气阴两虚所致的自汗、盗汗并见。

◎ 三物敛汗饮

牡蛎30克，黄芪、麻黄根各20克。水煎取药汁。每日1剂，分2次服用。养阴敛汗。适用于盗汗。

◎ 五倍子散

五倍子适量。研极细末，储瓶备用。临睡前，取2~3克药末，用温开水调成糊，敷在肚脐窝，上盖纱布，以胶布固定，第二日早晨除去。固表止汗。适用于自汗、盗汗。

◎ 补虚止汗方

生地黄、熟地黄、阳起石、白芍各15克，仙茅、淫羊藿、肉苁蓉、浮小麦、栀子、炙鳖甲、蛇床子各12克，五味子3克，菟丝子、黑豆衣各24克。水煎取药汁。每日1剂，分2次服用。滋阴固涩，益肾助阳。适用于盗汗兼阳痿。

◎ 二味敛汗散

五倍子粉2~3克，朱砂1~15克。上药加水调成糊状，备用。将药糊涂在塑料薄膜上，敷于脐窝处，再用胶布固定，每隔2小时换敷1次。滋阴敛汗。适用于肺结核所致的盗汗。

◎ 止汗汤

生地黄6克，玄参15克，沙参、石斛、麦冬、栀子、连翘、竹叶、龙骨、五倍子各9克，牡蛎、浮小麦各30克。水煎取药汁。每日1剂，分2次服用。养阴，清热，止汗。适用于阴虚内热之盗汗。

◎ 乌梅玉米芯饮

玉米芯30克，乌梅5克，红糖适量。将玉米芯切碎，与乌梅一

并水煎取汁，加红糖调味。代茶频饮。益气生津，敛阴止汗。适用于产后自汗、盗汗。

◎ 生脉散

太子参20克，麦冬、炒白芍各15克，黄芩、当归、五味子各9克，生牡蛎（先煎）、浮小麦各30克，知母、瘪桃干各10克。水煎取药汁。口服，每日1剂。滋阴生津，益气敛汗。适用于阴虚型产后盗汗。

◎ 甘蔗叶浮小麦饮

甘蔗叶100克，浮小麦30克。将甘蔗叶洗净，切碎放入砂锅中，浮小麦用小火炒黄放入甘蔗叶锅中，加水适量，煎沸15~20分钟，去渣取汁。代茶饮。清热养阴，生津止汗。适用于阴虚型产后盗汗。

◎ 盗汗饮

黑豆衣、生黄芪、浮小麦各9克，大枣7枚。上药煎汤，取汁去渣。代茶饮，每日1剂，分2次服用。益气敛汗，调和营卫。适用于产后自汗、盗汗。

◎ 补阳汤

人参、甘草、黄芪、五味子、白术各适量。水煎取药汁。每日1剂，分2次服用。益气固表。适用于自汗。

◎ 山茱萸肉饮

山茱萸20克，地骨皮、黄芪皮各3克，红糖适量。将山茱萸、地骨皮、黄芪皮共研为粗末，置茶杯中用沸水冲泡，闷15分钟，加红糖适量调味，即成。代茶饮，每日1剂，连服5日。滋阴清热，生津止渴，补虚敛汗。适用于阴虚型产后盗汗。

◎ 产后止汗饮

糯稻根、浮小麦各30克，煅牡蛎20克，黄芪15克。水煎取汁。代茶饮，1次温服。养心益胃，固表止汗。适用于产后自汗、盗汗。