

很灵很灵的老偏方 远离常见病



Henling Henling de
Laopianfang:Yuanli
Changjianbing

头疼脑热·感冒咳嗽·腹泻便秘

外伤烫伤·痤疮湿疹·男女健康
当代名老中医多年行医精粹
灵验偏方助你解决烦恼!

实用老偏方

58^个

老偏方

安全有效，取材天然
扫除全家人病痛烦恼!



常见病治疗容易，
经常复发，怎么办?

臧俊岐◎主编

家人有病痛，偏方帮到你



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

实用老偏方

很灵很灵的老偏方 远离常见病

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

很灵很灵的老偏方. 远离常见病 / 臧俊岐主编. --
哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2018.5
(实用老偏方)
ISBN 978-7-5388-9598-8

I. ①很… II. ①臧… III. ①常见病-土方-汇编
IV. ① R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 058631 号

很灵很灵的老偏方. 远离常见病

HENLING HENLING DE LAOPIANFANG YUANLI CHANGJIANBING

-
- 作 者 臧俊岐
项目总监 薛方闻
责任编辑 回 博
策 划 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 180 千字
版 次 2018 年 5 月第 1 版
印 次 2018 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-9598-8
定 价 39.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

本社常年法律顾问: 黑龙江大地律师事务所 计军 张春雨

编者自序



臧俊岐

主任中医师，著名针灸、中医药保健养生专家。
中医界“温和派”代表人物。

一直以来，偏方深受人们的喜爱，民间自古就有“偏方治大病”的说法。偏方，是指药味不多，但是对某些病症具有独特疗效的药方。直到今天，仍有很多饱受疾病困扰的患者在打听、寻找各种偏方。

偏方之所以受到群众的欢迎，原因主要有四点。第一，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。第二，偏方取材方便、经济实用，其药材多为常见食物，比如姜、枣、当归和鸡蛋等，材料常见易找，且价格低廉。第三，偏方操作简便，只需对食物或药材进行简单处理，如煎煮、泡酒、煮药膳或外敷，即可奏效。第四，偏方的不良反应小，因其多取材于人们日常饮食材料，所用的药材也来自于大

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。可见，偏方治病经济、实用、方便、安全，是一个不可多得的治病方法。

“身体是革命的本钱”，每个人都想拥有健康强壮的好身体。俗话说，“病来如山倒，病去如抽丝”，即使再小的疾病，也是一件很麻烦的事情。

在日常生活中，很多疾病的发生往往是出其不意的，即在你还没搞清楚状况之前，就已经不知不觉地“惹”上了！因此，为了你和家人的健康，不妨准备一些“小偏方”。

本人将从医多年的临床经验及对民间偏方的所见所闻集成册，把生活中常见的五官科、皮肤科、内科、外科、男科、妇科、儿科等方面的疾病及其他生活小杂病呈现给大家。书中所取偏方均删繁就简，贴近生活，以求实用，所列偏方体例简明，可速查速用，是现代人必备的日常疾病速查宝典。而且在“就医难、用药贵”的大环境下，本书提供的偏方具有无可比拟的经济性，制作和服用均能因地、因时制宜。希望读者朋友们能从中受益，远离疾病。

CONTENTS 目录

第一章：日常病小偏方



- 002 葱白生姜饮治感冒
- 006 盐蒸橙子养肺止咳
- 009 核桃杏仁蜜治哮喘
- 012 消化不良就喝山楂粥
- 015 绿豆薄荷汤防中暑
- 018 甘草蜂蜜饮治消化性溃疡
- 021 香蕉蜂蜜汁解决便秘问题
- 024 决明子茶缓解高血压
- 027 豆腐排骨汤防治骨质疏松

第二章：五官问题小偏方

- 032 盐水洗鼻治鼻炎
- 035 芥菜蜜枣汤止鼻血
- 038 治鸣醒聋汤奇妙偏方
- 041 莲子心饮清心去火
- 044 红眼病首选海带决明汤
- 047 大海生地茶治咽炎
- 050 老丝瓜汤除口臭
- 053 蜂蜜涂搽法祛除口腔溃疡





第三章：外科伤病小偏方

- 058 食醋热敷治落枕
- 062 电吹风温敷法缓解颈椎疼痛
- 065 大黄化瘀贴治腰扭伤
- 068 柿子黑豆饮治痔疮
- 071 白萝卜皮外敷消除足跟痛
- 074 意外烫伤首选敷冰水
- 077 蚊虫叮咬就用升麻叶



第四章：皮肤问题小偏方

- 082 芦荟面膜补水效果好
- 086 祛斑美白首选山药番茄面膜
- 090 枇杷饮治痤疮
- 093 鲜山姜米醋方抗汗斑
- 096 湿疹就喝薏苡仁粳米粥
- 099 山楂荷叶饮治荨麻疹
- 102 黄褐斑首选黑芝麻核桃奶糊
- 105 有脚气就要泡盐水



第五章：安神养心小偏方

- 110 白菊花茶饮治晕眩
- 113 人参茶祛除烦躁抑郁
- 116 心悸心慌喝益气温阳活血汤
- 119 酸枣仁养心安神



第六章：小孩常见病小偏方



- 124 鱼腥草芦根汤治咳嗽
- 128 孩子发烧就用茶叶姜汤泡澡
- 131 孩子腹泻首选山药莲子糊
- 134 茯苓栗子粥化解小儿积食
- 137 山楂麦芽粥催发孩子食欲
- 140 莲子百合粥巧治小儿夜啼
- 143 人参粥防治小儿遗尿



第七章：妇科问题小偏方

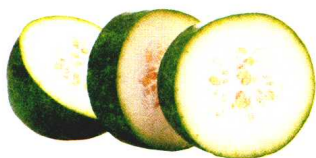
- 148 红糖姜水祛痛经
- 152 益母草调经方治疗月经失调
- 156 柏子仁丹参方治闭经
- 159 盆腔炎首选复方红藤煎
- 162 白带异常就吃白果蒸鸡蛋
- 165 保胎调养方治疗习惯性流产
- 168 乳腺炎首选丝瓜木耳汤
- 171 山茱萸粳米粥治不孕
- 174 核桃仁黑豆浆治卵巢早衰
- 177 更年期就喝核桃莲子猪骨粥



第八章：男科问题小偏方



- 182 车前绿豆粥治前列腺炎
- 185 锁阳羊肉粥治早泄
- 188 韭菜粳米粥培元固精
- 191 杜仲鹌鹑汤防阳痿
- 195 不育症首选肉苁蓉炖羊肉



在日常生活中，我们容易患上一些小病小痛，比如感冒、咳嗽、中暑、便秘等；由于不正确的生活方式和因素，也容易得高血压等慢性疾病；此外，哮喘、消化不良、消化性溃疡、骨质疏松等也很常见。

本章通过9个病例小故事，为大家简要介绍了上述日常病痛的病因、症状、诊断过程等内容，针对每种病症挑选了最有效的老偏方进行对症治疗；此外，还提供更多食疗方用以辅助调养，让每位患者朋友都能用最健康的方式获得最灵验的治疗效果。

葱白生姜饮治感冒



近日，气温骤降，很多人都感冒了，来找我诊治的患者也比平日里多。这天清早，中医馆就来了一位病人小琴。她说自己是湖北中医药大学的大二学生，在学校就听说过我的名字。前几天，小琴回到家中后不久便感冒了，通过打听得知我在一家中医馆坐诊，就专程过来找我治病。

小琴跟我说，不久前刚好学校放假，为了勤工俭学，她在家附近找了一份餐馆服务员的工作，每天工作十几小时，忙到很晚才下班。回家后，她还会看一小时的专业书，有时看书累了，就直接趴在桌子上睡着了，也没盖任何东西。一个星期过后，小琴的身体出现了问题：先是一直打喷嚏，几天后就出现了流鼻涕、咳嗽、全身酸疼无力的症状。

帮小琴初步诊断后，我发现她苔薄白、脉浮紧、鼻塞声重、打喷嚏，还有恶寒、头痛、喉痒咳嗽、骨节酸痛的症状，为风寒感冒的表现。我边诊断边告诉小琴，由于这段时间过于劳累，晚上睡觉时没有盖被子，才导致她身体着凉而出现以上不适症状的。



从中医的角度来说，六淫时邪猖獗，肺卫调节疏泄；起居不当，腠理不密，营卫失和；体质虚弱，卫外不固，虚体感邪，最终导致卫表不和，肺失宣降而引发感冒，多表现为鼻塞、流涕、打喷嚏、咳嗽、头痛、恶寒、全身不适、脉浮等症状。

我特地向小琴推荐了一道民间流传很久的老偏方——葱白生姜饮。葱白具有发汗解表、通达阳气的功效。《本草纲目》记载：“葱，所治之症，多属太阴、阳明，皆取其发散通气之功。通气故能解毒及理血病。”生姜在中医药学里具有发散、止呕、止咳等功效。《象》曾记载生姜可“治伤寒头痛、鼻塞、咳逆上气，止呕吐，治痰嗽”。将生姜和葱白一同煎煮，取其汁液分顿趁热服用，每天1次，坚持7天，可明显缓解小琴这类风寒感冒患者的不适感。

几天后，小琴打电话跟我说，服用了葱白生姜饮，她的感冒很快就好了，之前的不适症状全都消失了。

因和她比较投缘，我在电话里再三叮嘱她，以后不要太过拼命，睡觉前一定要盖好被子，身体好才能学习好。我还给她提供了几个有用的食疗方来预防感冒，并告诉她，平时要多注意饮食调养，多按摩按摩委中穴、曲池穴，也可有效预防感冒；注意保温，不要受凉，天气变冷及时添加衣服；保证充足的睡眠，多喝水，少吃辛辣刺激的食物，多吃蔬菜和水果；平时多进行体育锻炼，增强身体抵抗疾病的能力。“睡前洗脚，胜吃补药”，坚持睡前洗脚，不仅可以促进睡眠，还可以有效预防风寒感冒。

暑假过后，我去湖北中医药大学开讲座，无意中碰到了小琴，就询问了她的近况。她说，自从上次听了我的建议后，她每天都坚持跑步，还用我给的方子调养身体，再也没有感冒了。

最灵调理方：葱白生姜饮

- 准备生姜半块、葱白3根。先将生姜洗净，切片，入锅，加适量水，煎煮10分钟；然后加入切碎的葱白，再煮2分钟，去渣取汁即可。每天1次，分顿趁热服用，7天为1个疗程。生姜具有发散、止呕、止咳等功效，葱白能发汗解表、通达阳气。两者共同作用，适用于风寒感冒患者。

更多调理方



菠萝蜂蜜汁

准备菠萝 100 克，蜂蜜适量。将菠萝去皮后切块，放于盐水中浸泡大约 20 分钟，取出菠萝块改切成小丁；取榨汁机，将菠萝丁榨汁，可加适量水。倒出菠萝汁，依据个人口味添加适量蜂蜜即可食用。1 日 2 次，连服 3 日。菠萝中含有的菠萝蛋白酶不但可以帮助感冒患者缓解喉咙痛和咳嗽的症状，还可以有效分解食物中的蛋白质，增强机体的免疫力。此方适合风热感冒患者。

葱白粥

准备粳米 50 克，葱白、白砂糖各适量。将葱白摘去外皮，冲洗干净，切细。粳米淘洗干净，用冷水浸泡半小时，捞出，沥干水分。然后向锅中加入约 1000 毫升冷水，将粳米放入锅中，先用旺火烧沸，加入葱白、白砂糖，再改用小火熬煮成粥即可食用。每日 1 次。葱白粥具有解表散寒、和胃补中的功效，可用于风寒感冒。



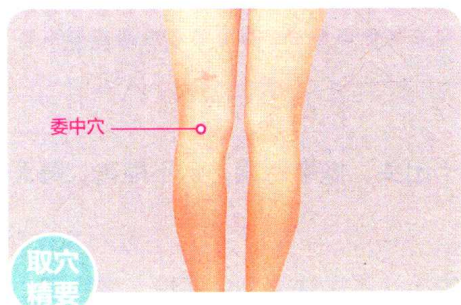
杭菊糖茶

准备杭菊花 30 克，白砂糖适量。用透明的玻璃杯，放入杭菊花，根据个人口味加入白砂糖适量，倒入沸水冲泡 2~3 分钟，可看到茶水渐渐酿成微黄色。每次喝时，不要一次喝完，要留下 1/3 杯的茶水，然后续水再喝，直至茶味淡了为止。此茶具有通肺气、止咳逆、清三焦郁火的功效，适用于风热感冒初起、头痛发热患者。

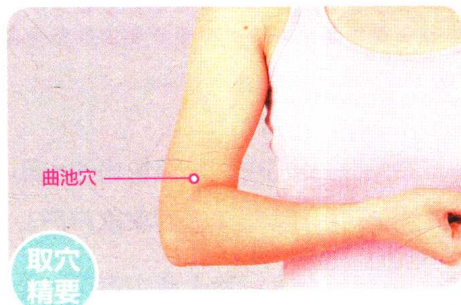
米醋白萝卜菜

准备白萝卜 250 克，米醋 30 克，花椒 1 克，盐 2 克，香油 1 克。将白萝卜洗净，切成薄片，然后放花椒、盐，加米醋浸 4 小时即可。食用时淋香油，当菜下饭，每日 1 次。此方具有辛凉解表、消食解毒的功效，适用于流行性感冒。

● 按摩特效穴：委中穴、曲池穴



委中穴：舒经活络，散瘀活血，清热解毒穴位。穴位位于腘横纹中点，当股二头肌腱与半腱肌肌腱的中间。



曲池穴：疏风清热，调和营卫，清胃肠热，通络活血穴位。穴位位于肘横纹外侧端，屈肘，当尺泽与肱骨外上髁连线中点。



Step 1：取坐位，一手绕到腘窝，大拇指置于穴位上，另一手扶住膝盖，以大拇指指腹按揉穴位。



Step 2：站立，屈肘呈 90°，前臂贴在腹部，另一手握住肘部，大拇指对准穴位，用指腹垂直按揉。

操作要领

- ①力度以出现酸胀的感觉为宜。
- ②每天早晚各按摩 1 次，每次 1~3 分钟。

盐蒸橙子养肺止咳

经常来我们中医馆送快递的小邓，三十出头，做事利索，从不拖沓，每天在社区奔走，将快递送到家家户户。

有一天早上，我无意中看见一个年轻的小伙子送快递到中医馆，像极了小邓，走上前去一看，果然是他。他摘下口罩和我打招呼，我见他头发凌乱，面色苍白，忙问：“小邓，你今天是怎么了？怎么还带着口罩上班了？”

小邓边咳嗽边回答道：“臧老，别提了。前些天连下暴雨，又恰逢‘双十一’，众多商家都搞打折促销的活动，网上购物的人比平日里不知多了多少倍，快件自然也特别多。公司所有人都在加班加点，我冒雨跑了十几个地方送快递，咳，一直忙到晚上十点半才回到家。第二天我就有点咳嗽了，咳，咳咳……开始只是轻微的、断断续续的，后来是整天地咳嗽，根本无法控制，人感觉特别不舒服。没想到病情一拖，咳嗽得更加严重了，咳咳咳……”



我看他神色憔悴，就给他进行了简单的诊治，发现他舌苔薄白，脉象浮紧，痰液稀薄、颜色发白，属于风寒咳嗽。中医认为，风寒咳嗽是由外邪侵袭肺系，或其他脏腑有病，损及于肺，肺气不利所引起，常表现为咳嗽、痰白而稀、恶寒发热、头痛、鼻塞、流鼻涕等。

我拍拍小邓的肩膀说：“小伙子，你是因为前些天冒雨送快递，着了凉，加上工作又累，没有注意休息，导致身体的抵抗力下降而引发咳嗽的。不用担心，我知道一个非常有

效的老偏方——盐蒸橙子，你可以回家试试。先将橙子洗净去顶，然后在橙肉上撒上少许盐，再放入锅中蒸，熟后去皮食用，每天1个，坚持1个星期。”

我告诉他，橙子被称为“疗疾佳果”，含有丰富的维生素C、钙、磷、β-胡萝卜素、柠檬酸等物质，有宽胸理气、化痰止咳、养阴润肺的功效；盐具有清热解毒、凉血润燥、杀虫消炎的作用。橙子中加入适量盐一起蒸，最大程度上保留了橙子止咳润肺的功效。果肉连同蒸出来的水一起服用，对缓解咳嗽有明显的疗效。

一个星期过后，小邓送快递路过中医馆，特地停下车来向我道谢。他高兴地对我说，按照我推荐的方子，回家服用了几天后，不仅咳嗽明显减少了，痰液没有了，人也恢复了活力，干活特别有劲。听到小邓这样说，我感到很欣慰。

临走时，我再三嘱咐他，就算工作再忙，健康也不能忽视。以后饮食要规律，不要吃生冷和油腻的食物；平时要多注意休息，加强身体锻炼，增强抵抗力，注意防寒保暖，特别是下雨天不要淋雨，以免受凉。我又给他推荐了几个食疗方，用来预防咳嗽。

不久之后，小邓又送快递到中医馆，他跟我说，他现在的身体特别棒，再也没有咳嗽，也很少生病了。他还把这个偏方介绍给了他的同事，同事们都觉得效果不错。

最灵调理方：盐蒸橙子

- 准备新鲜橙子1个，盐1/3匙。先将橙子洗净，并在盐水中浸泡一会儿。再将橙子割去顶，将少许盐均匀撒在橙肉上，用筷子戳几下，便于盐分渗入，用牙签插住橙子固定好。将橙子装入碗中，上锅蒸，水开后蒸10分钟左右。取出后去皮，果肉连同蒸出来的水一起吃。每天服用1个，坚持1个星期。此法适用于秋冬受凉感冒而咳嗽的患者。