

中医经典养生文库

权威诠释传承久远的医学名著
经典再现博大精深的中医文化

常见病草药 偏方彩色图鉴

谢 宇 主编

本书按人体组织结构详细地将常见病分门别类，并把各类常见病归入其中，然后列出医治的偏方，分类科学清晰，一目了然，便于读者查阅。书中所选取的偏方都以现代家庭常见病、慢性病为主，也包含少量疑难杂症，具有较强的实用性和可操作性。



中医经典养生文库

常见病草药偏方

彩色图鉴

谢 宇 主编



图书在版编目 (C I P) 数据

常见病草药偏方彩色图鉴 / 谢宇主编. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2017. 9
(中医经典养生文库)

ISBN 978-7-5357-9379-9

I. ①常… II. ①谢… III. ①常见病—验方—图集 IV. ①R289.5-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 163630 号

中医经典养生文库

CHANGJIANBING CAOYAO PIANFANG CAISE TUJIAN

常见病草药偏方彩色图鉴

主 编: 谢 宇

责任编辑: 李 忠 王 李

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

网 址: <http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区伍家岭新码头 95 号

邮 编: 410008

版 次: 2017 年 9 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 16

书 号: ISBN 978-7-5357-9379-9

定 价: 58.00 元

(版权所有·翻印必究)

编委会名单

主 编	谢 宇				
副 主 编	刘卫华	裴 华	谢军成	全继红	周 芳
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

P R E F A C E 前言

人吃五谷杂粮，难免会生病。生病后，一些人会到医院寻医问药，一些人会尝试用一些偏方来治疗。实际上，很多偏方的疗效还不错，特别是对不少疑难杂症，它的疗效甚至超过了一些市面上销售的成品药的疗效，这不能不令人称道。

偏方又称土方，指在民间流传、不见于古典医学著作的中医方。它是中医学的重要组成部分，也是中医学文化中的一朵奇葩。偏方流传已有数千年历史，经久不衰，而且得到广大百姓的青睐，这是由其自身的特点决定的。第一，生病求医在古代不是一件容易的事，可能要走出去数里地才能请到医生，来来往往十分不便，而一些偏方用药简单，药材易寻，掌握它们就可以省去求医的烦恼，自己动手就能把病给治了。第二，求医问药的费用一般来说是较高的，特别是在当代，感冒之类的小病去医院就诊一次，所花费用也让许多人咋舌，而找一些偏方治病，往往是“花小钱办大事”。第三，一些疑难杂症，如牛皮癣、白癜风等，现代的医疗技术依然无法治愈，而一些偏方在治疗这些疾病方面往往会收到意想不到的效果，因此有“偏方治大病”之说。总之，偏方具有药源易得、使用方便、价格低廉、疗效显著、易学易用易推广等“亲民”的特点，可谓老百姓身边的医生！

当然，对于偏方的质疑声也一直存在，一些人认为它不能治病，尤其是在医学发达的今天。对这种质疑，我们应该审慎地公正看待。偏方治病与否，科学不科学，一切须看疗效。有句话说得好：“实践是检验真理的唯一标准。”偏方来自民间，有的传承了数十年、上百年，而有的则传承了上千年，它经过大量的实践检验，如果它是一种“伪科学”，应该早就消亡了。至于为什么会有质疑声，这是因为偏方的疗效会因时令、地域和各人的身体状况不同而异，并且用药“失之毫厘，差之千里”！

为了让偏方这一独特的中医学文化更好地造福人民，也为了传承中华传统文化，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千种偏方，辑为《常见病草药偏方彩色图鉴》这本书。本书根据人体组织结构的呼吸系统、循环系统、消化系统、内分泌系统、神经系统、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，对症施治。为了贯彻这一宗旨，专家组在编纂本书的过程中，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。

此外，本书还特别设置“养生知识”这样的小栏目，内容多为疾病的护理常识、注意事项等，体现了中医“防病于未然”“科学调养”等治病思想。这些知识点活跃了版面，调节读者的阅读情趣，实用性非常强。

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！同时，因为本书编著者水平有限，希望广大读者能够对书中的疏漏错误之处批评指正。

本书编委会

于北京

CONTENTS | 目 录

第一章 消化系统疾病的防治偏方秘方

消化不良·····	3	便秘·····	42
呃逆·····	6	痔疮·····	47
呕吐·····	8	肛裂·····	52
胃炎·····	12	肛痿·····	54
胃和十二指肠溃疡·····	18	脂肪肝·····	56
胃下垂·····	22	病毒性肝炎·····	59
胰腺炎·····	25	肝硬化·····	64
胆囊炎·····	27	食管癌·····	67
胆结石·····	31	胃癌·····	77
溃疡性结肠炎·····	34	肝癌·····	88
细菌性痢疾·····	39	肠癌·····	92

第二章 循环系统疾病的防治偏方秘方

偏头痛·····	97	病毒性心肌炎·····	123
眩晕·····	99	贫血·····	130
高血压·····	103	白细胞减少症·····	140
高脂血症·····	109	白血病·····	142
低血压·····	112	阑尾炎·····	146
动脉硬化·····	115	脉管炎·····	152
心悸·····	117	急性淋巴结炎·····	155
冠心病·····	120		

第三章 神经系统疾病的防治偏方秘方

失眠·····	159
自汗、盗汗·····	163
中风·····	167
老年性痴呆·····	171
面瘫·····	173
神经症·····	177

三叉神经痛·····	179
坐骨神经痛·····	182
癫痫·····	186
注意缺陷障碍·····	189
流行性脑脊髓膜炎·····	191
流行性乙型脑炎·····	193

第四章 运动系统疾病的防治偏方秘方

颈椎病·····	199
肩周炎·····	202
足跟痛·····	208
骨质疏松症·····	210
骨质增生·····	214
软组织损伤·····	217

腰肌劳损·····	220
腰椎间盘突出症·····	223
风湿性关节炎·····	225
类风湿关节炎·····	228
骨髓炎·····	234
骨折·····	235

第五章 感觉器官疾病的防治偏方秘方

皮肤瘙痒症·····	241
脂溢性皮炎·····	244
接触性皮炎·····	245
神经性皮炎·····	247
水痘·····	250
鱼鳞病·····	254

痤疮·····	256
黄褐斑·····	259
鹅掌风·····	262
汗疱疹·····	264
脓疱疮·····	265
寻常狼疮·····	267

单纯疱疹·····	269
带状疱疹·····	270
湿 疹·····	272
荨麻疹·····	275
扁平疣·····	279
寻常疣·····	284
跖 疣·····	285
毛囊炎·····	287
斑 秃·····	290
雀 斑·····	292
腋 臭·····	295
痱 子·····	297
疔·····	299
疖·····	301
丹 毒·····	302
甲 癣·····	305
口 臭·····	306

牙周炎·····	309
红眼病·····	311
青光眼·····	313
白内障·····	315
耳鸣、耳聋·····	317
中耳炎·····	319
酒渣鼻·····	322
手足皲裂·····	324
冻 疮·····	326
褥 疮·····	329
尖锐湿疣·····	331
生殖器疱疹·····	334
淋 病·····	339
梅 毒·····	348
银屑病·····	357
白癜风·····	364
皮肤癌·····	367

第六章 内分泌系统疾病的防治偏方秘方

中 暑·····	372
痛 风·····	375
肥 胖·····	382
糖尿病·····	386
甲状腺肿·····	392
甲状腺功能亢进症·····	394
甲状腺腺瘤·····	397



第七章 泌尿生殖系统疾病的防治偏方秘方

遗尿症·····	401
前列腺增生·····	405
前列腺癌·····	408
膀胱炎·····	412
肾 炎·····	415
肾结石·····	418
阳 痿·····	421
精囊炎·····	424
精子活力低·····	427
少精症·····	429
无精症·····	433
死精症·····	437
疝 气·····	440
急性乳腺炎·····	442

乳腺增生·····	446
乳腺癌·····	449
月经不调·····	454
痛 经·····	459
闭 经·····	463
阴道炎·····	465
宫颈炎·····	470
子宫脱垂·····	473
子宫肌瘤·····	476
宫颈癌·····	478
习惯性流产·····	486
产后出血·····	488
产后恶露不下·····	490
女性不孕症·····	492

第八章 呼吸系统疾病的防治偏方秘方

鼻 炎·····	496
急性扁桃体炎·····	499

上呼吸道感染·····	501
-------------	-----

第一章

消化系统疾病的防治偏方秘方

消化系统由消化管和消化腺两部分构成。消化管包括口腔、咽、食管、胃、小肠和大肠，能产生运动，对食物进行机械性消化；消化腺包括唾液腺、肝、胰及消化管壁的小腺体，能生成和分泌消化液，对食物进行化学性消化。消化系统的主要功能是消化食物、吸收营养物质及排出食物残渣。

消化管

口腔：消化管的起始部，分为口腔前庭和固有口腔。口腔前庭的外界为两唇和颊，内界为牙和牙龈，上界和下界为唇、颊和牙龈的转折处黏膜。固有口腔的前界和两侧界为牙和牙龈，向后借咽峡与咽分界，顶为硬腭和软腭，底为封闭口底的肌肉、黏膜和舌。人类的一生有两套牙齿。乳齿一般在6个月开始萌出，2岁左右出齐。乳齿共20颗，每侧上下颌各有门齿2颗、犬齿1颗、臼齿2颗。恒齿一般在6岁开始萌出，25岁左右出齐，共有32颗（有些人只有28颗），上下颌每侧各有门齿2颗、犬齿1颗、前臼齿2颗、臼齿3颗。门齿用于切断、衔咬食物；犬齿用于撕碎食物；前臼齿和臼齿用于研磨、粉碎食物。舌是肌性器官，可分为舌体、舌根和舌尖三部分，其表面有味蕾，具有协助搅拌和吞咽食物、辅助发音、感受味觉的功能。

咽：咽为前后略扁的漏斗形肌性管道，长约12厘米，可分为鼻部、口部和喉部。

食管：连接咽和胃的肌性管道，上起于咽的喉部，下与胃的贲门相连，长约25厘米，可分为颈段、胸段和腹段。

胃：消化管的膨大部分，有受纳和消化食物的功能。胃有前壁和后壁；其上缘为胃小弯；下缘为胃大弯；入口与食管相连，称为贲门；出口与十二指肠相连，称为幽门。胃可分为贲门部、胃底、胃体和幽门部4个部分。

小肠：消化管中最长的部分，上起于胃的幽门，下接于大肠，长5~7米，可分为无系膜的十二指肠和有系膜的空肠及回肠3个部分。小肠有对食物进行机械消化和化学消化并吸收营养物质的作用。

大肠：消化管的下段，长约1.5米，上接回肠，末端终于肛门，可分为盲肠、结肠和直肠3个部分。其中盲肠带有阑尾；结肠又可分为升结肠、横结肠、降结肠和乙状结肠。大肠的主要作用是吸收食物残渣中剩余的水分。

消化腺

唾液腺：口腔的大唾液腺包括腮腺、下颌下腺和舌下腺。唾液腺的主要功能是分泌唾液。唾液有湿润口腔黏膜、杀菌、混合食物及对淀粉进行初步消化的作用。

胰：人体中重要的消化腺，同时又是内分泌腺。胰位于胃的后方，横贴于腹后壁，呈长条形，分为头、体、尾三部分。胰的外分泌物称为胰液，含有胰淀粉酶、胰蛋白酶、胰脂肪酶等，能对糖类、蛋白质和脂肪进行化学消化。

肝：人体内最大的消化腺，也是人体内物质代谢和解毒的场所。肝所分泌的胆汁参与脂肪的消化。肝呈楔形，分为膈面和脏面。肝镰状韧带将肝分为较大的右叶和较小的左叶。肝的基本结构单位为肝小叶。

消化不良

消化不良是由胃动力障碍引起的疾病。临床上主要症状表现为上腹痛、早饱、腹胀、暖气。上腹痛多无规律，只有部分患者与进食有关，表现为饱痛，进食后缓解，或餐后半小时又出现疼痛。早饱是进食后不久即有饱腹感，使人再也吃不下去食物。腹胀多发生于餐后，或呈持续性，进餐后加重，同时伴有暖气。另外，一些功能性消化不良的人还会出现失眠、焦虑、抑郁等精神方面的症状。本病的防治偏方秘方如下。

橘枣饮

橘皮10克（可换干品3克），大枣10枚。先将大枣放锅内炒焦，然后与橘皮同放入杯中，加沸水冲泡10分钟即成。饭后代茶饮。调中醒胃。适用于消化不良。

无花果饮

干无花果2个，白糖适量。将无花果切碎并捣烂，煎炒至半焦，加入白糖冲调。代茶饮用。开胃助消化。适用于脾胃虚弱导致的消化不良。

山楂丸

山楂、山药各250克，白糖100克。将山楂、山药晒干，研成碎末，与白糖混合，炼蜜为丸，每丸重15克。每次1丸，每日3次，以温开水送服。补中化积，开胃健脾。适用于脾胃虚弱导致的消化不良。



消痞汤

半夏、黄芩、党参各6克，甘草、黄连、陈皮各3克，大枣9克。水煎取药汁。每日1剂，分2次服用；1.5岁以下剂量减半；3日为1个疗程。和中健胃。适用于小儿运动紊乱样消化不良，症见小儿每餐进食一半即腹部饱胀不适、上腹部稍膨隆、肠鸣音减弱、舌质淡红、苔薄黄。





清肠消导汤

白头翁、山楂各6克，砂仁、炙甘草各1克，香附4克，焦神曲8克，苍术炭、茯苓各5克。上药加水，浓煎200毫升。每日分多次服用。清肠助运，消导化滞。适用于小儿消化不良。

干姜茱萸方

干姜、吴茱萸各30克。上药共研细末，装瓶备用。每次取药末6克，温开水送下。健胃消食。适用于消化不良，症见伤食吐酸水。

车前止泻汤

车前子6克，泽泻、茯苓、山药各5克，甘草3克。水煎取药汁。口服，每日1剂。健脾养胃，利湿止泻。适用于婴幼儿单纯性消化不良。

绿茶干橘方

蜜橘1个，绿茶10克。将蜜橘挖一孔，塞入茶叶，晒干后食用。成人每次1个，小儿酌减。理气解郁。适用于肝气不疏所致的消化不良。

槟榔焦三仙

槟榔10克，焦山楂、焦神曲、焦麦芽各15克。将槟榔洗净，与另3味加水煎汁。代茶饮。健胃消食。适用于消化不良。

陈茶胡椒方

陈茶叶1撮，胡椒10粒，盐适量。胡椒捣烂，与陈茶叶一起用沸水冲泡，调入盐即成。饮服，每日1~2次。温中散寒。适用于虚寒性消化不良。

健脾和胃汤

炒苍术、鸡内金、车前子（包煎）、泽泻、茯苓、山楂炭各6克，砂仁、炙甘草各3克，木香、槟榔各4.5克，罂粟壳2克。上药加水，浓煎为200毫升。每日1剂，分次频服。健脾胃，涩肠止泻。适用于婴幼儿消化不良，症见泄泻、呕吐、发热等。

砂仁酒

砂仁30克，黄酒500毫升。砂仁研为细末，装入纱布缝制的小袋中，浸泡入酒内，密封4日即成。每次饮药酒30~40毫升，每日3次。化湿行气。适用于消化不良。



养生知识

小儿消化不良的预防方法

小儿消化不良的预防方法是：尽量用母乳喂养孩子，母乳中营养成分丰富，可以提高孩子的免疫力；喂奶时间一定要有规律，一次不可喂得太多，两次喂奶中间让孩子喝点白开水；等到孩子可以吃东西时，应尽量让孩子喝些米汤、菜汤等易消化的食物；不要在夏季让孩子断奶；断奶后重视孩子的饮食卫生，不让孩子吃剩饭菜、不洁的食物；夏天晚上睡觉时，给孩子盖好肚子，防止受凉。

呃逆

呃逆就是人们常说的打嗝，西医称为膈肌痉挛。当膈肌、膈神经、迷走神经或中枢神经等受到刺激后，一侧或双侧膈肌常发生阵发性的痉挛，于是发生打嗝现象。如果膈肌持续痉挛超过48小时未停止者，称为顽固性呃逆。呃逆除了让患者感到不适外，还会影响到周围的人。如果患者有心肺方面的疾患，则会影响到呼吸功能，危害性更大。本病的防治偏方秘方如下。

竹叶石膏汤

淡竹叶适量，炙甘草、人参各65克，石膏（先煎）50克，粳米75克，麦冬（去心）100克，半夏（洗）80克。上药加水煎煮，取500毫升，滤去渣，放入粳米煮熟，捞去米不用，取汤。每次温服50毫升，每日3次。清热除烦，止呃逆。适用于打嗝。



丁香散

丁香、柿蒂、高良姜、甘草各10克。上药共研细末，装瓶备用。用时，取1克，用沸水冲服，每日2~3次。祛寒止呃。适用于打嗝。

黄连生石膏饮

生石膏（先煎）、竹茹各20克，柿蒂、黄连各10克，橘皮、炒栀子各15克。上药加水，用大火煎沸，改用小火沸煎15分钟，滤出药液，再加水煎20分钟，去渣取汁；混合两煎所得药汁。每日1剂，分次服用。清热止呃。适用于打嗝。



猪胆赤豆散

猪胆1个，赤小豆7克。将赤小豆放入猪胆内，然后将猪胆挂于房檐下阴

干，研成细末备用。每次1克，以白开水冲服，每日2次。健脾利湿。适用于顽固性呃逆。

顺气消滞汤

陈皮、半夏（姜炒）、神曲（炒）、香附各6克，白茯苓（去皮）9克，白术4.5克，丁香0.9克，柿蒂2个，竹茹12克，黄连（姜炒）0.6克，甘草2.4克，生姜5片。上药除生姜外，锉碎，加入姜片煮汤。口服。顺气消滞，降逆和胃。适用于餐后气滞呃逆、打嗝不止。

活血散寒止呃方

赤芍、桃仁、红花各9克，川芎4克，葱3根，生姜2片，大枣7枚，麝香（吞服）0.5克。水煎取药汁。每日1剂。活血化瘀，散寒止呃。适用于中焦寒凉所致的打嗝。

止呃方

旋覆花、赭石、芒硝各9克，公丁香3克，柿蒂5个，大黄6克。上药加水煎2次，混合两煎所得药液。每日1剂，口服。降逆止呃。适用于打嗝不止。



养生知识

治疗打嗝的小方法

日常生活中，有一些快速止嗝的小方，吃糖就是其中之一。打嗝发作时，吞一勺糖在嘴里，不配水。这种方法很有效。为什么糖会止嗝，原因是糖阻挠了膈肌的间歇性收缩，让膈肌安静下来。

弯腰喝水也能止嗝。打嗝时，取一大杯水，身体向前弯曲，然后从杯子里喝水，效果甚佳。还可以尝试憋气或吐气的方法。短暂闭住呼吸，或做缓慢地吐气。

喝醋也能止嗝。嗝声连连时，取一勺醋喝下，能立刻见效。