



ZHONGHUA DAZIBAN SHENGHUO JINGDIAN

传世实用偏方 一本全



中国保健协会◎主编

CHUANSHI SHIYONG PIANFANG YIBENQUAN

18

对症下药
12科疾病
全网罗
近1000个
实用偏方“治大病”

实案推荐 医家验方
民间传世老偏方



传世实用偏方 一本全

中国保健协会◎主编

CHUANSHI SHIYONG PIANFANG YIBENQUAN



传世实用偏方一本全/中国保健协会主编. —长沙
: 湖南美术出版社, 2011.1
(中华大字版·生活经典)
ISBN 978-7-5356-4166-3

I. ①传… II. ①中… III. ①土方—汇编 IV.
①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第257105号

爱读者 出品

中华大字版·生活经典

传世实用偏方一本全

出版人 李小山
主 编 中国保健协会
责任编辑 薛 原

封面设计 刘 畅
版式设计 马 丽
拍摄单位 龙目堂美食摄影工作室
图片摄影 王大龙
图片整理 姜 琦 徐 婷
排版制作 王江妹 覃小燕

出版发行 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)

经 销 新华书店
印 刷 北京威远印刷厂

开 本 787×1092 1/16
印 张 36
书 号 ISBN 978-7-5356-4166-3
版 次 2011年3月第1版
印 次 2011年3月第1次印刷
定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

联系电话：010-61534147

民间自古便有“偏方治大病”之说。所谓偏方就是指药味不多，但对某些疾病具有独特疗效的单方、秘方、验方。早在人类发明医药之前，偏方就已被用于治疗疾病并在民间广泛流传了。

数千年来，历代医学名家都十分重视汲取民间看病、治病的经验，借以提高自己的医术。从孙思邈的《千金方》，到李时珍的《本草纲目》，但凡重要的医药典籍无不收录了丰富的传世偏方。然而，这些具有神奇功效的偏方散见于浩如烟海的古今医典之中，寻找起来比较困难，以致多数神奇的偏方未能被有效地运用到相关的病患之中。与此同时，某些流传于民间的偏方虽然从未被收入古今中外的医学典籍中，却也是千百年来劳动人民治病经验与智慧的结晶。

鉴于此，为了延续传统中医之血脉，也为了飨食身有疾患的广大民众，我们系统地发掘、整理了各种偏方，并将其编辑成一本分类明晰、查询方便的大全之作——《传世实用偏方一本全》。

全书分为心血管内科、神经内科、呼吸内科、消化内科、泌尿内科、内分泌科、五官科、肿瘤科、骨科、妇科、男科、美容科等十二章，每一科疾病均按照疾病概念、病因、症状、实案推荐、医家验方、民间传世老偏方等几部分进行阐述。全书涉及的病症多达100余种，收载秘方近千个。

本书资料翔实，简单实用，所收录偏方都历经无数



前言

实践验证，是先人智慧的结晶。此外，我们所选用的许多偏方均以常见的食材和药材为配方，力求用最低廉的材料为您谋取最佳的治疗效果。

更为重要的是，本书所录之偏方，制作方法简单明了，一看就懂，一学就会，人人都能掌握，家家都可应用，既能及时解除患者的病痛，又能减轻患者家庭的经济负担。

不过，因病有阴阳表里之分，证有虚实寒热之别，本书所收录的偏方并不能够包治百病。加之每个人的病情不同，体质也存在差异，对一些人毫无作用的偏方，可能对另一些人就有药到病除的奇效。此外，有些偏方若使用不当，可能还会延误或加重病情。如体质虚寒的人，不能随便吃寒凉性的药材；消化能力太弱的人，服用滋补之药后会加重肠胃负担，反而使身体更加虚弱；还有人甚至会对药材中的某些成分过敏。因此，当身体出现病状时，应首先到医院进行确诊和治疗，最好向医生询问清楚自己的具体情况后，再选用适当的偏方进行调理。

本书收录的每一个偏方均有实践基础和现实案例，只要对症施方，即可在家自行治疗，可谓省钱省时、方便实用。因此本书不仅是医务工作者、医学爱好者的良师益友，同时也是广大城乡家庭自我医疗保健的必备读物。

目录

CONTENTS

第一章 心血管内科疾病

高血压偏方

2

实案推荐

糖醋蒜 3

医家验方

三宝茶 4

鬼针草汤 4

栀子茶 5

地龙合剂 5

民间传世老偏方

夏枯草糖浆 6

桑叶菊花汁 6

莲心茶 7

玉米须茶 7

葛粉菊花糊 8

萝卜荸荠汁 8

红豆丝瓜络汁 9

海蜇马蹄菜汁 9

冠心病偏方

10

实案推荐

香油洋葱汁 11

医家验方

丹参茶 12

灵芝强心酒 12

冰糖蛋汤 13

田七止痛散 13

民间传世老偏方

绿豆椒汤 14

双仁糊 14

香蕉蜜茶 15

山楂茶 15

茶树根酒 16

醋浸花生米 16

荞麦粥 17

山楂香橙露 17

中风偏方

18

实案推荐

酒煮乌鸡 19

医家验方

全蝎止呃散 20

天南星散 20

守宫丸 21

大黄浸渍液 21

民间传世老偏方

黄芪红豆汤 22

芝麻蜜丸 22

白花蛇汤 23

豆豉酒 23

橘皮银花饮 24

黄豆独活汤 24

甲鱼猪髓汤 25

牛肉冻 25

高脂血症偏方 26

实案推荐

猕猴桃汁 27

医家验方

首乌汤 28

柿叶山楂茶 28

荷叶粥 29

决明菊花粥 29

民间传世老偏方

决明子茶 30



花生草茶 30

五宝乌龙茶 31

山楂荷叶茶 31

山楂红枣酒 32

芝麻桑葚粥 32

冬青子蜜膏 33

海带绿豆汤 33

米沙肉片 34

大藕点心 34

第二章 神经内科疾病

神经衰弱偏方 36

实案推荐

酸枣仁粥 37

医家验方

安睡茶 38

竹叶宁心茶 38

五味子酒 39

百合蛋黄汤 39

民间传世老偏方

鸡肝蜜汁 40

苁蓉羊肉粥 40

五味子茶 41

桂圆枣仁芡实汤 41

芡实合欢皮茶 42

桂枸桑葢饮 42

浮小麦红枣汤 43

茉莉花粥 43

失眠偏方

44

实案推荐

橘叶煎 45

医家验方

双夏安眠汤 46

柿叶楂核汤 46

舒安汤 47

泻肝安神汤 47



民间传世老偏方

麦枣甘草煎 48

莲心饮 48

石菖蒲茶 49

桂圆泡酒 49

虫草饮 50

黍米粉 50

生麦五味汤 51

柏子仁蒸猪心 51

头痛偏方

52

实案推荐

玄参饮 53

医家验方

菊花饮 54

柠檬蜜汁 54

稻豆首乌塘虱鱼汤 55

绿茶菊花蜜 55

民间传世老偏方

川芎田七鸡肉汤 56

蜂蜜水 56



葱白泥	57
乌鸦蜂蜜汤	57
枸杞菊花绿豆汤	58
芹菜粥	58
决明子饮	59

眩晕偏方

60

实案推荐

菊花汤	61
-----	----

医家验方

甘味茯苓汤	62
山楂决明茶	62
太子参液	63
珍菊鲜贝羹	63

民间传世老偏方

天麻绿茶饮	64
杏子粥	64

第三章 呼吸内科疾病

慢性支气管炎偏方 66

实案推荐

桔梗甘草茶	67
-------	----

医家验方

茼蒿菜饮	68
燻梨方	68

民间传世老偏方

芦根甘草茶	69
柿叶茶	69
甘草蜜醋茶	70
茄干茶	70
葱枣茶饮	71
核桃川贝杏仁膏	71

哮喘偏方

72

实案推荐

橘葱汤	73
-----	----





医家验方

红枣杏仁粥 74

民间传世老偏方

哮喘贴脐方 75

冬瓜子银杏汤 75

肺炎偏方 76

实案推荐

银花蜂蜜饮 77

医家验方

桑白皮粥 78

民间传世老偏方

清肺汁 79

鳗鱼油 79

肺结核偏方 80

实案推荐

二鲜饮 81

医家验方

蜈蚣抗癆散 82

壁虎抗癆散 82

民间传世老偏方

瓜蒌白芨蜜 83

菠菜籽粥 83

感冒偏方 84

实案推荐

冰糖鸡蛋 85

医家验方

银花山楂汤 86

生大蒜 86

西瓜西红柿汁 87

葱姜散寒粥 87

民间传世老偏方

葱豉黄酒汤 88

三根汤 88

薄荷姜汁茶 89

淡竹叶茶 89

菜根红糖饮 90

梅肉红茶 90



第四章 消化内科疾病

慢性胃炎偏方 92

实案推荐

木瓜姜汤 93

医家验方

生姜橘皮煎 94

薏米山药煎 94

玫瑰佛手茶 95

党参茶 95

民间传世老偏方

健胃药茶 96

金橘酒 96

梅肉精 97

香菜汁酒 97

胃及十二指肠溃疡 偏方 98

实案推荐

白糖甘草茶 99



医家验方

健胃营养馄饨 100

民间传世老偏方

白鲜皮根方 101

石菖蒲炒圆白菜 101

胃下垂偏方 102

实案推荐

鸡内金粥 103

医家验方

荷叶莲子方 104

山楂粥 104

民间传世老偏方

桂皮山楂饮 105

消食饼 105

病毒性肝炎偏方 106

实案推荐

金钱草茶 107

医家验方

茵陈干姜饮 108

丝瓜酒 108

- 李子蜜茶 109
 栀子茵陈酒 109

民间传世老偏方

- 犀角银花露 110
 五味红枣饮 111
 佛手柑饮 111
 甘蔗茶 112
 蒲公英甘草蜜茶 112
 茵陈蒲公英煎 113
 醋蛋方 113

脂肪肝偏方 114

实案推荐

- 棉花根蒸猪肉 115

医家验方

- 枸杞荷包蛋 116

民间传世老偏方

- 瓜豆鲫鱼汤 117

肝硬化偏方 118

实案推荐

- 陈皮柚汁饮 119



医家验方

- 泥鳅炖豆腐 120
 葱白合剂 120

民间传世老偏方

- 冬瓜皮姜汤 121
 蜈蚣草煎 121

胆囊炎偏方 122

实案推荐

- 虎耳草排石方 123

医家验方

- 葎草汤 124
 胆囊炎汤 124

民间传世老偏方

- 西瓜方 125
 麦秆饮 125

胆结石偏方 126

实案推荐

- 地龙饮 127

医家验方

- 大黄鸡蛋方 128



薏米酒 128

民间传世老偏方

向日葵煎剂 129

薏米煎剂 129

便秘偏方 130

实案推荐

葛根大黄汤 131

医家验方

益气养血汤 132

芝麻北芪蜜 132

松萝茶 133

黑芝麻人参饮 133

民间传世老偏方

葱白阿胶饮 134

香蜜茶 134

桑葚生地膏 135

决明润肠茶 135

竹茹芦根大米粥 136

杏桃当归丸 136

松仁酒 137

清蒸芦笋 137

腹泻偏方 138

实案推荐

韭菜汁 139

医家验方

生熟麦糖汤 140

核桃止泻方 140

民间传世老偏方

鱼腥草方 141

焦米汤 141

腹痛偏方 142

实案推荐

红枣胡椒方 143

医家验方

辛皂药条 144

民间传世老偏方

芍药当归饮 145

白芷粥 145

痔疮偏方 146

实案推荐

菠菜猪红汤 147





医家验方

茄子酒	148
木耳芝麻茶	148
木槿花茶	149
丹皮饼	149

民间传世老偏方

无花果粥	150
白糖炖鱼胶	150

第五章 泌尿内科疾病

泌尿系感染偏方 152

实案推荐

银蒲消毒饮	153
-------	-----

医家验方

川楝子饮	154
香附汤	154

民间传世老偏方

凤眼草饮	155
芥菜马蹄菜汁	155

膀胱炎偏方 156

实案推荐

溶石三草饮	157
-------	-----

医家验方

清明柳叶饮	158
-------	-----

民间传世老偏方

金银花汤	159
竹叶粥	159

慢性肾炎偏方 160

实案推荐

羊肉冬瓜方	161
-------	-----

医家验方

鲫鱼方	162
-----	-----

民间传世老偏方

西瓜煨蒜	163
核桃蛇蜕散	163

肾结石偏方 164

实案推荐

芜菁粥	165
-----	-----



医家验方

鱼脑石饮 166

八角金盘汤 166

民间传世老偏方

金钱草鸭汤 167

海金砂茶 167

肾功能衰竭偏方 168

实案推荐

桑葚蜜膏 169

医家验方

慢性肾功能衰竭方剂 170

参枣汤 170

二丑归黄丸 171

急性肾功能衰竭方剂 171

民间传世老偏方

西瓜汁 172

绿豆汤 172



第六章 内分泌科疾病

糖尿病偏方 174

实案推荐

瓜皮汁 175

医家验方

马齿苋汤 176

降糖方 176

五汁饮 177

苦瓜拌芹菜 177

民间传世老偏方

猪脾粉 178

茅根饮 178

降糖饮 179

菠菜肉金饮 179

泥鳅荷叶散 180

蚕蛹方 180

山药黄连汁 181

绿茶粥 181

痛风偏方

182

实案推荐

百合薏米粥 183

医家验方

樱桃酱 184

民间传世老偏方

山慈姑蜜 185

加味萝卜汤 185

水肿偏方

186

实案推荐

西瓜大蒜方 187

医家验方

桃花蜜 188

民间传世老偏方

萝卜玉米须茶 189

葱白车前粥 189

甲状腺肿大偏方

190

实案推荐

黄药子膏 191



医家验方

五倍子消肿膏 192

紫菜黄独酒 192

民间传世老偏方

绿豆海带汤 193

甲亢偏方

194

实案推荐

朱砂炖猪心 195

医家验方

二陈汤 196

育阴汤 196

抑亢液 197

平复饮 197

民间传世老偏方

柴胡郁金粥 198

当归六黄汤 198



第七章 五官科疾病

口腔溃疡偏方 200

实案推荐

排骨莲藕汤 201

医家验方

乌梅桔梗汤 202

橘叶薄荷茶 202

西瓜翠衣汤 203

绿豆冲鸡蛋 203

民间传世老偏方

葛根粥 204

五倍子茶饮 204

绿豆橄榄粥 205

荸荠豆浆 205

芥菜豆腐汤 206

雪梨蜂蜜羹 206

马兰根饮 207

玉米须麦芽汤 207

口臭偏方 208

实案推荐

藿香粥 209

医家验方

生芦根粥 210

咸鱼头豆腐汤 210

民间传世老偏方

黄瓜粥 211

绿茶薄荷汤 211

牙痛偏方 212

实案推荐

醋茶方 213

医家验方

炒马齿苋 214

芦根滴耳液 214

巴豆大蒜膏 215

牙痛漱口剂 215

民间传世老偏方

蚌粥 216

