



ZHONGHUA DAZIBAN SHENGHUO JINGDIAN

# 传世实用偏方 一本全



中国保健协会◎主编

CHUANSI 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



湖南美术出版社

# 传世实用偏方 一本全

中国保健协会◎主编

CHUANSHI SHIYONG PIANFANG YIBENQUAN



湖南美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

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

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



## 前言



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



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。

## 前言

# 目录

C O N T E N T S

## 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

梔子茶 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
<b>高脂血症偏方</b>	<b>26</b>
<b>实案推荐</b>	
猕猴桃汁	27
<b>医家验方</b>	
首乌汤	28
柿叶山楂茶	28
荷叶粥	29
决明菊花粥	29
<b>民间传世老偏方</b>	
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

<b>神经衰弱偏方</b>	<b>36</b>
<b>实案推荐</b>	
酸枣仁粥	37
<b>医家验方</b>	
安睡茶	38
竹叶宁心茶	38
五味子酒	39

百合蛋黄汤	39
<b>民间传世老偏方</b>	
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
桂枸桑葚饮	42
浮小麦红枣汤	43
茉莉花粥	43
<b>失眠偏方</b> <span style="background-color: #e0e0e0; border-radius: 50%; padding: 5px 10px;">44</span>	
<b>实案推荐</b>	
橘叶煎	45
<b>医家验方</b>	
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

<b>实案推荐</b>	
玄参饮	53
<b>医家验方</b>	
菊花饮	54
柠檬蜜汁	54
稻豆首乌塘虱鱼汤	55
绿茶菊花蜜	55
<b>民间传世老偏方</b>	
川芎田七鸡肉汤	56
蜂蜜水	56



## 第三章 呼吸内科疾病

### 慢性支气管炎偏方 66

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

#### 实案推荐

桔梗甘草茶	67
-------	----

#### 医家验方

茼蒿菜饮	68
燠梨方	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

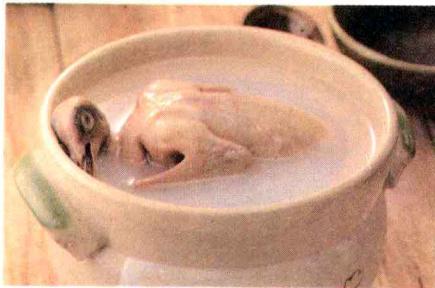
### 哮喘偏方

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

蜈蚣抗痨散	82
-------	----

壁虎抗痨散	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

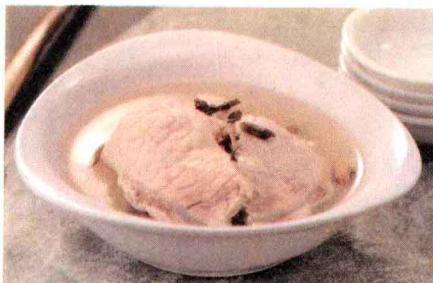
金钱草茶 107

#### 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
<b>民间传世老偏方</b>	
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
<b>脂肪肝偏方</b>	<b>114</b>
<b>实案推荐</b>	
棉花根蒸猪肉	115
<b>医家验方</b>	
枸杞荷包蛋	116
<b>民间传世老偏方</b>	
瓜豆鲫鱼汤	117
<b>肝硬化偏方</b>	<b>118</b>
<b>实案推荐</b>	
陈皮柚汁饮	119
	
	
<b>医家验方</b>	
泥鳅炖豆腐	120
葱百合剂	120
<b>民间传世老偏方</b>	
冬瓜皮姜汤	121
蜈蚣草煎	121
<b>胆囊炎偏方</b>	<b>122</b>
<b>实案推荐</b>	
虎耳草排石方	123
<b>医家验方</b>	
葎草汤	124
胆囊炎汤	124
<b>民间传世老偏方</b>	
西瓜方	125
麦秆饮	125
<b>胆结石偏方</b>	<b>126</b>
<b>实案推荐</b>	
地龙饮	127
<b>医家验方</b>	
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
<b>民间传世老偏方</b>	
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**

芫菁粥	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

海金沙茶 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

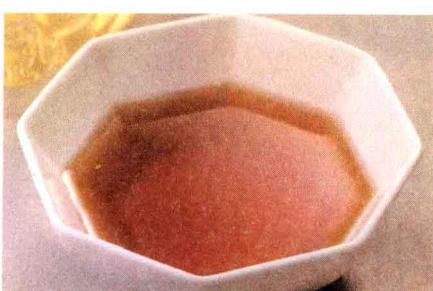
二丑归黄丸 171

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

菠菜内金饮 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

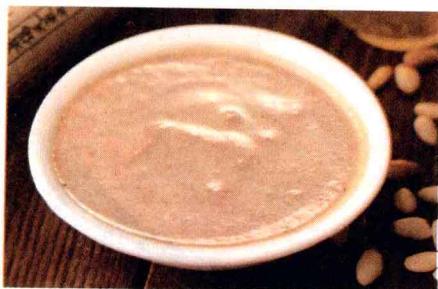
**民间传世老偏方**

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

