



活用中国传统实用方剂 中医一本通②

图解TM偏方秘方大全集

家庭必备治病、食疗、养生书

张中祺◎著

历代中医治病典藏秘方实录

精选《黄帝内经》、《千金方》、《普济方》
等医典中的著名方剂



民间神奇效验偏方详解

达到简单、实用、有效的治病健身目的



灵验偏方秘方1188例

食疗偏方、中医偏方、外治偏方，
内服外治相结合



300幅中草药手绘及实物切片图

便于查阅学习、对症施治



简单易行，疗效显著，方便使用

安全可靠的常用中草药，易找、易买、易用



陕西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医一本通/张中祺著.

—西安:陕西师范大学出版社,2010.3

ISBN 978-7-5613-5063-8

I.①中… II.①张… III.①中国医药学—普及读物

IV.①R2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第046242号

图书代号:SK10N0223B



特约丛书主编/黄利 监制/万夏

项目创意/设计制作/紫图图书 ZITO®

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和

中华人民共和国著作权法保护。

本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有,

未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可,

本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载,

除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

中医一本通②

图解偏方秘方大全集

(超值白金版)

张中祺/著

责任编辑/周宏

出版发行/陕西师范大学出版社

经销/新华书店

印刷/北京市兆成印刷有限责任公司

版次/2011年3月第1版

2011年3月第1次印刷

开本/600毫米×1020毫米 1/10 62印张

字数/500千

书号/ISBN 978-7-5613-5063-8

定价/69.60元(全二册)

如有印装质量问题,请寄回印刷厂调换

图解秘方大全集

家庭必备治病、食疗、养生书

张中祺◎著

历代中医治病典藏秘方实录

精选《黄帝内经》、《千金方》、《普济方》
等医典中的著名方剂

民间神奇效验偏方详解

达到简单、实用、有效的治病健身目的

灵验偏方秘方1188例

食疗偏方、中医偏方、外治偏方，
内服外治相结合

300幅中草药手绘及实物切片图

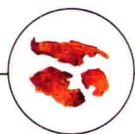
便于查阅学习、对症施治

简单易行，疗效显著，方便使用

安全可靠的常用中草药，易找、易买、易用

关于本书

独具特色的偏方秘方，在我国传统医学宝库中占有极其重要的位置。所谓偏方，即极具医疗价值的药方；而秘方，也就是世代传内不传外的千古良方。它们虽来自民间，却是中华民族智慧结晶的体现，它们历代相传，经久不衰，以使用方便、价格低廉且疗效显著而为人们所珍视。本书以“切于实用，灵验奇效”为原则，收录的偏方分为食疗偏方、中药偏方、外治偏方三大类。其中食疗偏方，药食俱佳，辅标治本；中药偏方，药性平和，见效迅速；外治偏方，内病外治，安全可靠。本书实用性强，具有用药常见、组方巧妙、简便易行、易学实用、省钱省事的特点，适合大众日常保健的需求，可作为广大读者的家庭“医疗顾问”。



蒲公英金银花粥

金银花30克，鲜蒲公英100克。将金银花放入冷水中浸泡30分钟，切成碎末；将鲜蒲公英全草捣烂成泥状，与金银花碎末同放入沙锅，加清水适量，大火煮沸后，改用小火煎煮成糊状，作粥食用。金银花有宣散风热、清热解毒的作用，常与蒲公英同用。此方可以清热解毒，防癌抗癌。



金银花



超值白金版



图解偏方秘方 大全集

家庭必备治病、食疗、养生书

张中祺/著



陕西师范大学出版社

序 言

民间偏方是国宝

历史悠久的中医学，是我国优秀民族文化的重要组成部分。它既有独特的理论体系，又是一门实用的科学。中华传统医药，自神农氏尝百草以来，历经五千年而不衰，留下来的偏方、验方更是历久弥坚，决非西洋药品所能替代。“小偏方治大病”之说，几乎有口皆碑，深入人心。我们日常所吃的葱、姜、蒜、香菜、胡椒、萝卜……这些再普通不过的东西，如果善加利用，都可以成为治病、保健、美容的良方。无论是感冒、咳嗽这种小病症还是癌症、斑癣等恶疾顽症、疑难杂症，偏方秘方都有很好的疗效，且能做到标本兼治。中国人几千年的智慧积累证明，百花百草易得易用、民间偏方、验方简单易行，疗效显著，方便使用，甚至很多偏方不花分文就能治好疑难杂症，以至于西医叹为观止。

方剂是以中医理论为指导，以辨证论治为基础，根据病情需要，选择合适的药物，按一定的配伍原则，组合而成的一种处方。偏方、经方、验方、妙方是历代医家在治病过程中总结出来的处方用药组合。很多人在不了解方剂基础知识的情况下，去冒然用药，常常会收到相反的效果，不但对治病无益，反而影响自己的健康，严重者甚至会危及生命。因此，在使用方剂治病之前，学习和理解方剂的基础知识是非常必要的。

《五十二病方》是我国现存最早的一部方书；《黄帝内经》是最早阐述方剂组成原则及分类的经典医书；《神农本草经》已有关于如何选择剂型的理论；《伤寒杂病论》被后世尊为“方书之祖”；《千金要方》载方 5300 首，汇粹汉代至唐代名家医方；《普济方》是我国历史载方最多的一部方书。这些方书已经成为无价之宝，也是现代人保健养生的首选参考。

本书以病统方，将上述医书中记载的重要方剂全部收录，集偏方秘方 1188 多例，分上下两篇，上篇——单方治愈百病，主要介绍呼吸系统疾病、消化系统疾



病、心血管系统疾病、泌尿系统疾病、传染性疾病、神经系统疾病、内科疾病、皮肤外科疾病、外科疾病、五官科疾病、骨伤科及风湿性疾病、儿科疾病、妇科疾病、男性科疾病等。下篇——美容强身健体，主要介绍美容护肤、丰胸减肥、排毒养颜、强身健体等。涉及 100 余种常见病症，所收录的偏方分为食疗偏方、中药偏方、外治偏方三大类，具有用药常见、组方巧妙、简便易行、易学实用、省钱省事的特点。有的是一些保健方法，只要身体力行，根本不用花钱，有的是一些家庭常有之物，随手可得。其中食疗偏方，选材皆取自日常所见之食物，一碗粥、一勺汤、一道菜，只要在其中加入适当的药材，就是一份滋补身体的药膳，让健康与美味一同兼得。外治偏方中所介绍的拔罐、针灸、穴位按摩等传统医学的运用，不仅方法独特，治病健身效果也非常明显。本书根据现代人的阅读习惯，采用趣味性的阐述方式，穿插 300 多幅中草药精美的图片，以及中草药药性和疗效简介。让读者对中医学、中草药、方剂的使用等医学常识有更深入全面的了解。

本书的编写以“切于实用、灵验奇效”为宗旨，以治疗疑难杂病、多发病、常见病、慢性病为主，对每一种病的配方、做法、功效等做了系统的分析，条目清晰、简单扼要，极便于家庭查阅和中医药工作者学习参考、对症施治。需要特别注意的是，对偏方单方的应用要有正确的认识与了解，切不可盲目应用，具体的病患诊治还望读者遵循医生的诊断治疗意见。我们期待这本《偏方秘方大全集》能深入到每个家庭，成为一部寻常百姓家庭治病、防病、养生的必备读物。

编者谨识

2011 年 3 月



高良姜



乌药



山楂



槟榔

目 录

序言：民间偏方是国宝..... 4

上 篇

单方治愈百病

第一章 呼吸系统疾病

感冒：姜汤管用还不贵..... 15

慢性支气管炎：清淡饮食百合粥..... 17

支气管哮喘：温肺化痰白芥子..... 19

肺结核：鳗鱼油健肺补气..... 21

第二章 消化系统疾病

胃溃疡：茉莉花粥清凉和胃..... 24

慢性胃炎：山楂番茄来养胃..... 26

结肠炎：猪肾汤健脾补虚..... 29

慢性肝炎：多喝芹菜萝卜汁..... 31

肝硬化：泥鳅炖豆腐养肝化虚..... 34

便秘：纤维素食物利于排毒..... 36

呃逆：甘蔗生姜汁治打嗝儿.....	38
胆石病：少吃油腻多吃醋.....	41
胃下垂：老母鸡炖黄芪最管用.....	43

第三章 心血管系统疾病

高血压病：常吃芹菜可降压.....	46
高血脂症：荷叶煮粥降血脂.....	48
冠心病：葛根粉堪比千年人参.....	50
慢性心功能不全：桂圆养心治心病.....	52
神经衰弱：核桃仁健脑安神.....	54
脑血管病：多吃海带“长寿菜”.....	56

第四章 泌尿生殖系统疾病

急性肾炎：用荠菜和鸡蛋做汤.....	60
慢性肾炎：益肾固精的“水中人参”芡实.....	62
肾盂肾炎：薏苡仁粥清热补肾.....	64
肾结石：芥菜荸荠利尿排石.....	65
糖尿病：苦瓜疗法很简单.....	68
遗精：小小韭菜籽补肾益精.....	70
阳痿：小小栗子解难题.....	73

第五章 传染病

传染性肝炎：大青茶就能防.....	77
-------------------	----



刺蒺藜



苏合香



人参



大枣



白芍



巴戟天



石斛



五味子

流行性腮腺炎：木耳治疗有效果.....	79
流行性乙型脑炎：荸荠对此有大用处.....	81
疟疾：鲤鱼姜豆能治好.....	83
伤寒和副伤寒：白术泡酒健脾和胃.....	85

第六章 儿科疾病

小儿腹泻：胡萝卜是个宝.....	89
小儿疳积：红枣少不了.....	91
小儿遗尿症：喝喝枸杞羊肾粥.....	93
小儿疱疹性口炎：用西瓜白糖方.....	95
麻疹：初热期吃甜菜粥.....	98
百日咳：来个金橘炖鸭喉.....	100

第七章 皮肤科疾病

湿疹：韭菜青黛散热排湿.....	103
荨麻疹：芋头木瓜都能散风化热.....	105
神经性皮炎：醋巴豆让你不发愁.....	107
皮肤瘙痒症：苦菜煮大肠让你不再痒.....	109
银屑病：以毒攻毒蝮蛇酒.....	110
带状疱疹：发病首选空心菜.....	112
痤疮：按摩刮痧也能治.....	115

第八章 妇科常见疾病

痛经：尝尝艾姜鸡蛋.....	118
闭经：乌鸡乌贼就能行.....	121

月经过多：名医会用马齿苋.....	123
月经过少：川芎蛋汤活血散瘀.....	126
功能性子宫出血：生地白芍养阴止血.....	128
带下症：医家少不了白扁豆.....	131
妇女更年期综合症：巧用金樱子.....	133



第九章 妇产科常见疾病

妊娠呕吐：糯米汤就管用.....	137
先兆流产：试试艾叶鸡蛋.....	139
产后身痛：薏米大枣不可少.....	142
产后出血：试一下醋酒蟹爪.....	145
恶露不绝：女性良友益母草.....	147
产后缺乳：用好黑芝麻.....	149



第十章 五官科疾病

老年性白内障：用用芝麻豆乳.....	153
耳鸣：可喝柴胡栀子汤.....	155
鼻流血：患者多用鸡冠花.....	157
鼻窦炎：米醋鸡蛋清解毒清热.....	158
咽炎：海带白糖方清热下火.....	160
口腔溃疡：鲜羊乳让你吃嘛嘛香.....	162



第十一章 内科

贫血：离不开黑矾大枣丸.....	166
血小板减少：栀子蛋黄方养血解毒.....	169

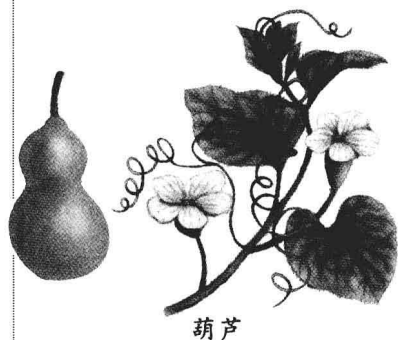




厚朴



木通



葫芦



丁香

中性粒细胞减少症：一副兔肝解决问题.....	171
癫痫：羊脑让人少发作.....	173
甲状腺亢进：豆腐巧配西红柿.....	176

第十二章 外科疾病

痛：三豆可排脓.....	180
丹毒：多用丝瓜少花钱.....	182
颈淋巴结结核：蛇蜕最能克鼠疮.....	184
类风湿性关节炎：小麦茅根赶走关节病.....	186
急性乳腺炎：吃吃黄芪乳鸽.....	189
痔疮：桑耳糯米能治“疮”.....	191

下篇

单方美体强身

第十三章 让女人更美的疗方

润肤护肤：小秘诀拥有晶莹剔透好肌肤.....	197
增白嫩肤：小技巧还你白嫩肌肤.....	199
祛斑消暗沉：单方让你的脸干净起来.....	201
除去粉刺：小方子灭小痘痘.....	204
消除皱纹：抗皱粥让你年轻十岁.....	207
美发秀发：养出好头发好气质.....	209
清新口气：鲜菜叶汁让你近距离接触不再怕.....	212

丰满胸部：花生和木瓜让你越吃越性感.....	214
瘦身减肥：瘦身果汁助你减出好身材.....	216

第十四章 养生的疗方

排除毒素：芦荟排毒功效显著.....	220
提高免疫力：百谷糊提高抗病能力.....	222
培补元气：太子参和人参温中补虚.....	224
强筋壮骨：壮骨汤通经活血.....	226
男人调补精血：常吃海参精神足.....	229
女人补阴养血：巧用阿胶常喝粥.....	232
健脾开胃：常吃番茄好胃口.....	234
养心安神：小麦粥让你睡得香.....	237
戒除烟瘾：糖豆腐戒烟很有效.....	239

第十五章 意外伤害疗方

烧烫伤：用大葱叶抹一抹就能好.....	243
伤筋动骨：喝川断碎补酒不进医院也能治骨折.....	246
毒蛇咬伤：白花蛇舌草能救命.....	249
蚊虫叮咬：六神食醋一抹就好.....	252
醒酒偏方：白萝卜减小酒精伤害.....	254
外伤止血消炎：玉米须有大效果.....	256

附录一 认识中草药.....	259
附录二 中草药的使用方法.....	274
附录三 偏方索引.....	278



胡黄连



牵牛子



独活



木瓜

单方治愈百病





■ 上篇

单方、偏方指药味不多，但对某些病症具有独特疗效的方剂。本篇以病症为准分作12章，涵盖了包括呼吸系统疾病，消化系统疾病，神经、心血管系统疾病，泌尿生殖系统疾病，传染病，儿科疾病，皮肤科疾病，妇科常见疾病，妇产科常见疾病，眼、耳、鼻、喉、口腔科疾病，内科，外科等72种常见病。对每一种病症提供食疗偏方、中医偏方、外治偏方，每一种方剂的原料、做法、功效都详细列举，操作简单方便。

第一章



呼吸系统疾病

呼吸系统疾病是危害人们健康的常见病、多发病。近年来，由于大气污染、吸烟，人口年龄老化及其他因素，国内外的慢性支气管炎、肺气肿、肺心病、支气管哮喘、肺癌、肺部弥漫性间质纤维化及肺部感染等疾病的发病率、死亡率有增无减。呼吸系疾患大多具备以下几个特点：咳、喘、痰、满（胸闷）、痰或肿。中医认为诸病其病位在肺，但其本在脾肾，治疗上要做到『辨其病』、『知其因』、『识其理』、『明其机』，临证根据轻重、主次或宣肺或健脾或补肾，灵活辨证施治皆可达到药到病除的目的。



- **症状：**喉咙发干，四肢发软，鼻塞严重
- **偏方：**生姜、萝卜、薄荷、甘草

记得我每次淋雨回家开始打喷嚏了，母亲都会给我熬一大碗姜汤，让我热热的喝了，如果是发烧了则是给我烧一大壶开水，然后让我一杯接一杯地喝热开水，捂着厚厚的被子出一身大汗，再睡上一觉就好了。感冒不是很严重的疾病，不必太过紧张，感冒时少用抗生素，因为抗生素容易使感冒病毒产生变异，但可以使用一些治疗小偏方。

食疗偏方

方1 萝卜姜汤

【原料】生姜、萝卜

【做法】生姜25克，萝卜50克，将生姜切丝，萝卜切片，两者共放锅中加水适量，煎煮10~15分钟，再加入红糖适量，稍煮1~2分钟即可。每日1次，热服。

【功效】生姜有驱寒生津的功效，此汤可以祛风散寒解表，适用于风寒型感冒。

方2 葱豉汤

【原料】葱白、豆豉

【做法】葱白2根，豆豉10克，先准备水500毫升，放入豆豉煮沸2~3分钟，之后加入葱白，调料出锅。趁热服用，服后盖被取汗。

【功效】此方有解表散寒，适用于风寒型感冒。

方3 香菜葱白汤

【原料】香菜、葱白、生姜

【做法】香菜15克，葱白15根，生姜9克，将香菜、葱白、生姜分别洗净，切碎共放锅中加清水适量，煎煮10~15分钟，去渣取汁饮服即可。每日2次，连服2~3日。

【功效】发表散寒，疏散风寒，和胃健中，用于风热型感冒。

中药偏方

方1 桑菊薄荷方

【原料】桑叶、菊花、竹叶、白茅根、薄荷

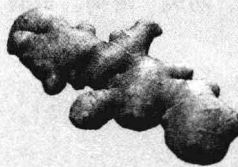
【做法】桑叶、菊花各6克，竹叶、白茅根各30克，薄荷3克，一起放入茶壶内，用沸水冲泡，温浸10分钟，频频饮用。亦可放冷后作饮料，大量饮用。连服2~3天。

【功效】菊花、薄荷具有清热解毒、清凉的作用，竹叶、白茅根具有解毒散风的作用，适用于风热型感冒。



生姜入药部位：根

俗话说：“夏吃大蒜冬吃姜，不劳先生开药方。”可见，姜是一味疗效广泛的良药。



生姜疗效

生姜是发汗常用药，味辛，性温。温中止血，主要用于外感热病的初期，对于麻疹未透、痈肿疮疡初起、水肿也可使用。