

针灸、按摩：国医绝技，流传千年不衰。小小银针贯通经络，指压掌按牵动全身，能沟通五脏六腑、表里内外，防病保健、祛病强身威力大

食疗方：药补不如食补。选取常见食材，巧妙进行搭配，挖掘食材保健潜能。一盘小菜、一碗汤粥，细细品味健康饮食好滋味

即学即用的 家庭保健偏方

内容齐全 + 速学速用 + 方便可靠 + 省力价廉

蔡鸣◇主编

刮痧、艾灸、拔罐：传统自然物理疗法，一块刮板、一些艾绒、一个火罐，活血止痛、舒筋活络、温里散寒。一技在手，小病小痛自己解决

中药方：
根基叶、花草虫，天然中药材，最是养人身。几味中药成一方，君臣佐使功不同，扶正祛邪治根本

保健必备小偏方 常见病痛自己调

采集2000余例古今偏方验方
涵盖100多种常见疾病和症状

一本在手
轻松学用



即学即用的 家庭保健偏方

蔡鸣◇主编

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

即学即用的家庭保健偏方/蔡鸣主编. —北京:

中国纺织出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5064-8846-4

I. ①即… II. ①蔡… III. ①土方—汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第079907号

责任编辑: 马丽平 责任印制: 何艳

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年8月第1版第1次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 15

字数: 200千字 定价: 28.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

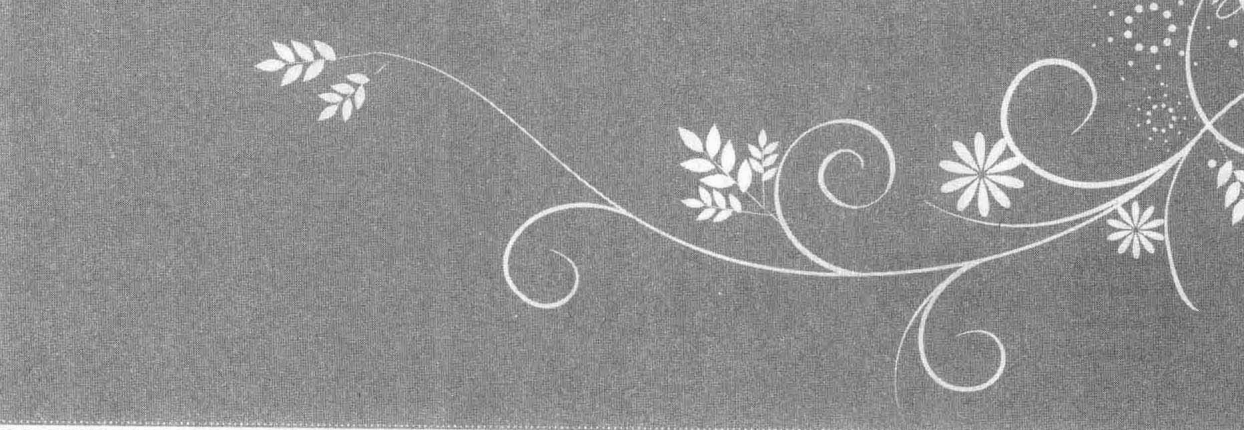


前言 | QIAN YAN

偏方治病养生由来已久，它是我国传统医药学宝库中的一大瑰宝，也是中医方剂学的一个重要组成部分。许多偏方都是民间传之已久，医家用之于民，历经反复验证而沿用至今。

为普及养生保健知识，满足民众不断增长的自我保健需求，我们通过博览群书，广泛收集验证，精选约2000首偏方编成此书。我们将本书中的偏方分为内用偏方和外用偏方两类，包括中药方、食疗方等内用偏方，针灸、艾灸、按摩、刮痧、拔罐、中药熏洗等外用方法。就绝大部分偏方而言，体现了以下的特点：取材方便、配伍合理、疗效较好、副作用小。统计资料显示，我国已经快速进入老龄化社会，这表明国人的寿命在延长。长寿固然重要，而“长寿并健康着”当是更加令人向往的，因此，人们更加关注医疗保健常识的普及。

在日常生活中，人们难免会生病或出现身体不适，有了小毛病千万别“扛”着，应当积极就医，有能力和有条件者也完全可以做到小病自己医，除了使用非处方药物外，还可合理选用偏方治病养生，在确保安全的前提下实现健康自我管理。需要提醒的是，对于病情较重者，首先应当去医院就诊治疗，在正规治疗的同时，可选用中药方和食疗方作为辅助治疗手段。



一些针灸和拔罐的方法对操作者的手法要求较高，应请专业医师来操作，未经培训者应慎用。

本书中所列用法除已说明外，一般是指成人的用量用法，凡体弱、年老、幼儿等宜根据具体情况酌减用量或向医生咨询。需要说明的是，偏方未必对每一人都非常灵验，在使用后未见效果或病情加重的情况下应及时去医院就诊治疗，切莫错过最佳治疗时机，那种以为偏方能够包治百病的看法是不正确的。我们认为，偏方治病养生是现代医学正规治疗的有益补充，但不能取代之，也不宜对立之。

本书是由医药专业人士集体撰稿，在编写过程中尽可能做到通俗易懂，贴近生活，其实用性与科学性均较强，适合一般读者阅读、使用。本书附录收集了书中用到的穴位，阅读时可随时查阅。本书在编写过程中参考了大量古今文献资料，限于篇幅等原因未及一一注明，谨向原作者致以谢忱。衷心希望本书的出版能为广大读者的自我保健尽微薄之力。

编者

2013年6月

目录 | MU LU

第一章 内科保健偏方.....	1	三叉神经痛.....	35
高血压.....	2	坐骨神经痛.....	36
高脂血症.....	4	腰腿痛.....	37
高血糖.....	5	中暑.....	38
冠心病.....	6	晕动症.....	39
脑卒中.....	8	酒精中毒(醉酒).....	39
脂肪肝.....	9	痛风.....	41
感冒.....	10	甲状腺功能亢进.....	42
支气管炎.....	12	寄生虫病.....	43
支气管哮喘.....	14		
消化不良.....	15	第二章 外科保健偏方.....	45
打嗝.....	16	颈椎病.....	46
腹痛.....	17	肩周炎.....	47
肠炎.....	19	骨质增生.....	48
胃痛.....	21	关节炎.....	49
消化性溃疡.....	23	腱鞘炎.....	51
胆囊炎、胆石症.....	24	血栓闭塞性脉管炎.....	52
失眠.....	26	血栓性静脉炎.....	53
头痛.....	28	骨折.....	54
贫血.....	30	网球肘.....	55
水肿.....	31	痔疮.....	56
眩晕.....	32	疝气.....	57
面神经麻痹.....	34	肛裂.....	58



肛瘘·····	59	功能性子宫出血·····	88
肛周湿疹·····	60	妊娠呕吐·····	90
腰椎间盘突出症·····	61	流产·····	91
急性腰扭伤·····	63	急性乳腺炎·····	93
急性踝关节扭伤·····	63	产后缺乳·····	94
急性腕关节扭伤·····	65	产后血晕·····	96
切割伤·····	66	产后脱肛·····	97
虫蛇咬伤·····	67	产后子宫复旧不全·····	98
烧烫伤·····	69	乳房湿疹·····	99
冻疮·····	70	乳头皲裂·····	99
下肢溃疡·····	71	乳腺增生·····	100
疔疮·····	73	更年期综合征·····	102
疖·····	74	子宫脱垂·····	103
		不孕症·····	104
第三章 妇科保健偏方·····	77		
痛经·····	78	第四章 男科保健偏方·····	107
月经不调·····	80	前列腺炎·····	108
月经过多·····	81	前列腺增生·····	109
月经过少·····	83	遗精·····	110
外阴瘙痒·····	84	阳痿·····	112
阴道炎·····	85	早泄·····	113
盆腔炎·····	86	阴囊湿疹·····	115
子宫颈炎·····	87	睾丸炎·····	116

目录 | MU LU

小便不利·····	118	小儿风疹·····	147
不育症·····	119	新生儿黄疸·····	149
第五章 儿科保健偏方·····	121	尿布皮炎·····	150
小儿感冒·····	122	小儿腮腺炎·····	151
小儿发热·····	123	小儿佝偻病·····	152
小儿消化不良·····	124	小儿脐患·····	154
小儿厌食症·····	125	小儿疝气·····	155
小儿自汗、盗汗·····	127	第六章 五官科保健偏方·····	157
小儿哮喘·····	128	沙眼·····	158
小儿呕吐·····	129	急性结膜炎·····	159
小儿腹泻·····	131	慢性结膜炎·····	160
小儿便秘·····	132	麦粒肿·····	161
小儿腹胀·····	134	青光眼·····	162
小儿惊风·····	135	白内障·····	163
小儿遗尿·····	136	视物模糊·····	164
小儿夜啼·····	138	中耳炎·····	165
小儿流涎·····	139	耳鸣耳聋·····	166
鹅口疮·····	141	耳部湿疹·····	167
小儿口腔溃疡·····	142	耳内异物·····	168
婴幼儿湿疹·····	144	鼻窦炎·····	169
小儿头疮·····	145	过敏性鼻炎·····	170
小儿疳子·····	146	鼻出血·····	172



牙龈炎·····	173
牙周炎·····	174
牙龈出血·····	175
口臭·····	176
牙痛·····	177
口疮·····	179
口角炎·····	180
舌疮·····	182
咽喉炎·····	182
扁桃体炎·····	184

第七章 皮肤科保健偏方····· 185

痤疮·····	186
湿疹·····	187
过敏性皮炎·····	188
脂溢性皮炎·····	189
夏季皮炎·····	190
毛囊炎·····	191
皮肤瘙痒·····	192
风疹·····	194
雀斑·····	195
酒糟鼻·····	196
单纯疱疹·····	197

带状疱疹·····	198
痱子·····	199
鸡眼·····	201
寻常疣·····	202
扁平疣·····	204
传染性软疣·····	205
汗斑·····	206
汗脚·····	208
手足癣·····	209
甲癣·····	210
头癣·····	211
体癣·····	213
疥疮·····	214
白癣·····	215
神经性皮炎·····	217
银屑病·····	218

本书穴位说明····· 221

第一章

内科保健偏方

NEIKE BAOJIAN
PIANFANG

●

高血压

内用偏方

✿**偏方1**：罗布麻叶10~15克，沸水泡茶。注意不宜过量或长期服用，以免中毒。具有清热降压的功效。适用于高血压。

✿**偏方2**：苦丁茶10克，沸水泡茶，频频饮服。具有清热降压的功效。适用于高血压。

✿**偏方3**：丹参9克，五味子6克，水煎服。具有活血平肝的功效。适用于高血压。

✿**偏方4**：野菊花、车前子（包煎）、小蓟、玉米须各15克，水煎服。具有平肝降压的功效。适用于高血压。

✿**偏方5**：柿子叶、山楂各30克，水煎代茶饮。具有扩张血管、清热、降压的功效。适用于高血压。

✿**偏方6**：野菊花10克，决明子15克，水煎服。具有平肝降压的功效。适用于高血压。

✿**偏方7**：向日葵盘1个，水煎后代茶饮。具有平肝降压的功效。适用于高

血压。

✿**偏方8**：杜仲皮、杜仲叶各12克，水煎服。具有通络降压的功效。适用于高血压。

✿**偏方9**：玉米须、香蕉皮各40克，水煎服，1日1剂，分2次服。具有清热降压的功效。适用于高血压。

✿**偏方10**：地骨皮15克，水煎服，2日1剂。具有清热养阴的功效。适用于高血压。注意，外感风寒发热及脾虚便溏者不宜用。

✿**偏方11**：决明子15克，水煎服。具有平肝潜阳的功效。适用于高血压。

✿**偏方12**：山楂、金银花、菊花各15克。放茶杯内，冲入开水，加盖闷10分钟即可，代茶饮。具有健脾、清热、降脂的功效。适用于高血压。

✿**偏方13**：三七花30克。三七花稍切碎，装瓶。每日2~4次，每次3克，沸水冲泡服之。具有降压利咽，清热平肝的功效。适用于高血压。

✿**偏方14**：野菊花15~20克。沸

水泡茶，频频饮服。具有清热降压的功效。适用于高血压兼头痛、眩晕。

✧**偏方15：**海带、绿豆各60克。煮烂熟后加少许红糖调味服食，每日1剂，连服5~6天。具有清热降压的功效。适用于高血压。

✧**偏方16：**桑寄生10~20克，水煎服。具有补肾降压的功效。适用于高血压。

✧**偏方17：**蚕豆花、龙井茶各5克。开水冲泡代茶饮。具有平肝降压的功效。适用于高血压。



外用偏方

✧**偏方1：**桑枝、桑叶、茺蔚子各15克，加水1000克煎至600克，去渣取汁，在水温40~50℃时泡洗足部30分钟，每日1次，洗毕睡觉。为保持水温，洗浴过程中可添加热水。适用于高血压病引起的头痛。

✧**偏方2：**天南星、附子各3克，醋适量。将以上前2味研为细末，再与醋

涌泉穴



调匀成糊状，敷于脚心涌泉穴。适用于高血压头痛。注意，阴虚燥痰、阴虚阳亢者及孕妇忌用。天南星对皮肤有强刺激，宜从小剂量开始试用。

✧**偏方3：**菊花、槐花、蚕砂各500克，川芎200克，白芷300克。将川芎、白芷共研细末，再与另3味一同装入枕芯中，做成药枕。让患者睡眠时头枕药枕，坚持长期使用。适用于早期高血压病。

✧**偏方4：**先揉压百会穴1.5分钟，再依次强压双侧曲池、内关、丰隆3穴各2~3分钟。每日1次，一般10次左右会有一定效果。



✧**偏方5：**取艾炷如麦粒大，放于百会穴，当艾炷燃烧1/3~1/2时，即去掉另换一炷。以局部皮肤出现红晕为止。每次灸3壮，隔日灸1次，3次为1个疗程。

高脂血症

内用偏方

✿**偏方1**：山楂片30克，金银花6克，白糖60克。将山楂片、金银花放在锅内，用小火炒热，加入白糖，改小火炒成糖饴，用开水冲泡。日服1剂。具有降脂、降血压、止痢疾、消食积的功效，适用于高脂血症。

✿**偏方2**：槐花、山楂各10克，水煎服。每日1剂，分2次服。具有清热，降血脂的功效。适用于高脂血症。

✿**偏方3**：山楂、泽泻各15克，枸杞子30克，水煎服。每日1剂，分2次服。具有清热，降血脂，滋肾养肝的功效。适用于高脂血症。

✿**偏方4**：山楂12克，水煎服。每日1剂，分2次服。具有降血脂、祛瘀的功效。适用于高脂血症。

✿**偏方5**：泽泻15克，山楂、丹参、玉竹各10克，共研细末。每次取6克，每日服2次。具有活血养阴、消

食、降血脂、行气止痛的功效。适用于高脂血症。

✿**偏方6**：山楂20克，葵花子30克。将山楂洗净，去果柄、核，同葵花子1次食用。每日1~2次。具有降血脂、祛瘀、降胆固醇的功效。适用于高脂血症。

✿**偏方7**：山楂20克，荷叶10克，水煎代茶饮。具有清热，降血脂，消导通滞的功效。适用于高脂血症。

✿**偏方8**：黄豆500克，醋1000克。将黄豆炒20~25分钟，不能炒焦，冷后及时装入玻璃瓶内，浸于等量的醋中，密封，10天后即可服用。每日早晚各食5~6粒，经常食用效果好。具有降压、降血脂的功效。适用于高脂血症。

✿**偏方9**：山楂、制何首乌各12克。将山楂、制何首乌分别洗净，切碎，一同入锅，加适量水，浸渍2小时，再煎煮约1小时，去渣取汤。日服1剂，分2次温服。具有滋补肝肾、和血通脉、降血脂的功效。适用于高脂血症。

✧**偏方10**：绿豆适量。取绿豆适量洗净，晒干磨成粉。日服2次，每服30克，早晚饭前用温开水送服，连服30天为一疗程。具有降血脂的功效。适用于高脂血症。

✧**偏方11**：制何首乌10克，山楂、泽泻各15克，水煎服。每日1剂，早、晚各服1次，1周为1个疗程。具有活血化瘀，扩张血管，降胆固醇的功效。

效。适用于高脂血症。

✧ 外用偏方 ·

✧**偏方1**：灸法。取足三里、丰隆、内关、中脘、脾俞、三阴交6穴。用艾条火头在穴位上方直接熏烤，皮肤产生灼痛感时即换其他穴位施灸，可每日灸治1~2次，10天左右为一疗程。

高 血 糖

✧ 内用偏方 ·

✧**偏方1**：生地15克，石膏20克。加水煎汤，去渣取汁。代茶饮，每日1剂。具有清热生津止渴的功效。适用于高血糖。

✧**偏方2**：山药150克，加水煎汤，滤汁代茶饮。具有健脾补肺，固肾益精的功效。适用于高血糖。

✧**偏方3**：冬瓜皮、西瓜皮各15克，瓜蒌12克。加水稍煎，去渣取汁。代茶饮。具有清润肺胃，生津止渴的功效。适用于高血糖。

✧**偏方4**：乌梅12克，用沸水冲泡。代茶频饮。具有安胃敛肺，生津止渴的功效。适用于高血糖。

✧**偏方5**：麦冬15~30克，用沸水冲泡。代茶频饮。具有养阴润肺，清心除烦，益胃生津的功效。适用于高血糖。

✧**偏方6**：地黄花适量，粟米100克。将地黄花阴干，捣碎为末，每次用3克。淘洗干净的粟米煮粥，待熟时，将地黄花末加入，搅匀，再煮至沸即可。日服1剂，分数次食用。具有滋肾，清热，除烦，止渴的功效。适用于高血糖。

✧**偏方7**：地骨皮12克，桑白皮、麦冬各15克，面粉100克。将前3味加水煎汤，去渣取汁，与面粉共煮为糊。日服1剂，分数次食用。具有清肺，生津，止渴的功效。适用于高血糖。

✧**偏方8**：猪胰1具，菠菜60克，鸡

蛋3个。共煮成汤。顿服，日服1次。具有清热养阴，调和五脏的功效。适用于高血糖。

✿**偏方9**：黄精15克，当归12克，鸡蛋2个。加适量水同煮，蛋熟后去壳再煎至一碗。日服1次，吃蛋饮汤。具有补中益气，养阴润肺的功效。适用于高血糖。

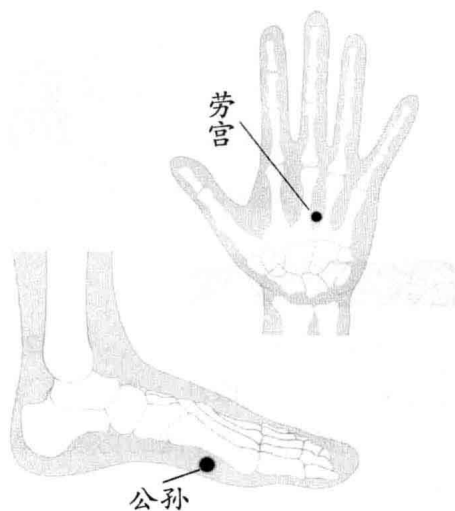
✿**偏方10**：黑木耳60克，扁豆30克。将黑木耳、扁豆共研成细粉。每次取9克药末，用温开水送服，日服2~3次。具有健脾养血，降血糖的功效。适用于高血糖。

外用偏方

✿**偏方1**：取坐位，两手掌着力，紧贴腰部，用力向下擦到骶部，如此反复施术约1分钟。取仰卧位，两手掌着力，分别置于两侧腹部，自上而下直推腹部约3分钟。取坐位，两手拇指指

端着力，分别按揉对侧劳宫穴（掌心处）、对侧公孙穴（足掌内侧第一跖骨基底前下凹陷赤白肉处）各约1分钟。

✿**偏方2**：新鲜柚子皮200克（干品100克），玉米须100克，将药洗净后切碎，同入锅中，加水适量，煎煮30分钟，去渣取汁，与3000毫升开水同入泡足桶中，先熏蒸后泡足，每晚1次，每次30分钟。15天为1疗程。适用于高血糖。



冠心病

内用偏方

✿**偏方1**：银杏叶9克，红花、川芎

各6克，葛根10克。水煎服。具有活血化瘀，行气止痛的功效。适用于冠心病。

孕妇忌用，有出血倾向者慎用。

✿偏方2：山楂30克，益母草10克，茶叶5克。将上3味放入杯中，用沸水冲沏。代茶饮，每日饮用。具有清热化痰，活血降脂，通脉的功效。适用于冠心病。

✿偏方3：玉竹12克，加水煎浓汁。分2次代茶饮，每日1剂，连服30天为一疗程。具有养阴润燥，生津止渴的功效。适用于冠心病。

✿偏方4：银杏叶5克，揉碎后放入保温杯中，用沸水冲泡，加盖闷半小时。代茶饮。具有益心敛肺，化湿止泻的功效。适用于冠心病。

✿偏方5：丹参15克，制何首乌12克，蜂蜜25克。煎取中药汁，调入蜂蜜服用，每日1剂。具有养心益气活血的功效。适用于冠心病。孕妇慎用。

✿偏方6：丹参、山楂片各10克，麦冬5克。将上药放入杯中，用沸水浸泡，闷30分钟后，待晾温即可饮用。代茶频饮。具有活血化瘀的功效。适用于冠心病。

✿偏方7：菊花3克，山楂15克。以上药水煎或用开水冲泡，代茶饮。具有平肝潜阳，活血祛瘀，清热，降血压的功效。适用于冠心病。

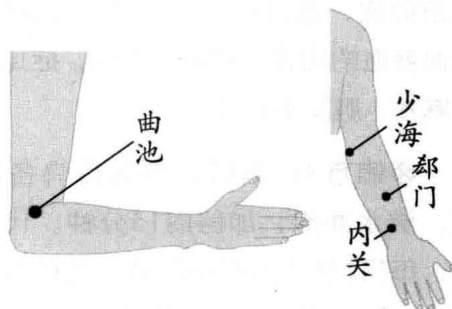
✿偏方8：山楂、槐花各10克。以上药水煎服，代茶饮。具有破气散瘀，

扩张血管，降血脂，降血压的功效。适用于冠心病。

✿偏方9：山楂、金银花各15克。以上药水煎服。代茶饮。能清热解毒，西医认为此饮有扩张冠状动脉的功效。适用于冠心病。

✿ 外用偏方

✿偏方1：施术者用一手拇指重按一侧内关穴或郄门穴，同时另一手指、中指分别对准另一侧的曲池穴和少海穴，施行重扣掐150~200下，必要时左右侧交替进行，先左后右。



✿偏方2：拔罐法。取出左天池、左灵墟、膻中、至阳、背部压痛敏感点。涂风油精后拔罐，留罐15分钟。每日1次，直至症状消失。适用于冠心病。

✿偏方3：檀香、细辛各等份，白酒适量。以上前2味共研细末，用白酒调成糊状，敷于脐部，外用消毒纱布覆盖，再用胶布固定。适用于冠心病胸闷、心前区疼痛。

脑 卒 中

内用偏方

✿偏方1：鲜牛蒡根250克，绞汁。顿服。具有祛风逐邪的功效。适用于急中风，突然中邪风晕倒者。

✿偏方2：秦艽6克，丹参10克。粗碎，用沸水冲泡。加盖闷10~15分钟。代茶频饮，每日1剂。具有祛风通络，活血养血的功效。适用于中风，症见手足麻木、肌肤不仁者。

✿偏方3：桑椹、制何首乌各12克。沸水冲泡，加盖闷15分钟。代茶饮，每日1剂。具有补肝肾，益精血的功效。适用于中风后遗症肾虚者。

✿偏方4：红花10克，菊花20克，槐花15克。沸水冲泡，加盖闷5分钟。代茶饮，每日1剂。具有活血祛瘀，降脂的功效。适用于中风后遗症合并血脂增高者。孕妇忌用，有出血倾向者慎用。

✿偏方5：桂枝6克，独活12克，白酒100克。以上前2味研末，加入白酒煮取70克，滤过即成。温服，每日1剂，分3次服完。具有祛风通络，温和

血脉的功效。适用于中风四肢厥逆，口噤不开。

✿偏方6：石楠10克，防风、独活各15克，肉桂9克，牛膝6克，白酒750克。以上前5味共捣细，置容器中，加入白酒，密封，浸泡7天后去渣即成。日服2次，每次10克。具有温中止痛，除风湿，活血脉，壮筋骨的功效。适用于中风半身不遂，筋脉拘挛，肢体疼痛，腰脊不能俯仰，肚腹冷痛。本方中石楠有小毒，不可长期服用。

✿偏方7：桑寄生15克，鸡蛋2个。将桑寄生洗净切片，与鸡蛋加水同煮至熟，去壳后再煮片刻，吃蛋饮汤。具有补益肝肾，强壮筋骨，养血祛风的功效。适用于中风后四肢麻木。

✿偏方8：天麻、钩藤各12克，全蝎6克，蜂蜜适量。将天麻、全蝎加500克水煎取300克药汁，加入钩藤炖煮10分钟，去渣加蜂蜜混匀。每服100克，日服3次。具有息风止痉，通络止痛，平肝清热的功效。适用于中风口眼歪斜，半身麻木不遂。孕妇慎用。