

失眠困扰精神差

合欢花、合欢皮各5克，
加三碗水煮成一碗水，
每日睡前服用。



支气管炎困扰您

桑白皮6克，煮新鲜鸭蛋，
每日一次，三周为一个疗程。

月经不调不用烦

熟地熬汤喝，
每日两次，直到月经规律。

纯食材配方

速查速用 值得珍藏

中医传世 老偏方

常见病一扫光

最古老、最有效、最便捷的常见病经典老偏方
知名老中医贡献

老中医 张树荣◎编著



慢性咽炎烦恼多

射干、山豆根研磨为末后，
放于纱布袋中，泡水喝，
每日多次。

湿疹复发不用愁

鸡蛋煮熟取蛋黄，
熬出蛋黄油，涂在患处，
或是苦参、荆芥炭煮水擦洗。



消化不良怎么办

焦麦芽、焦山楂、焦神曲加上适量薄荷，
用水煎服，每日一次，
或是莱菔子磨碎压数神阙、足三里、耳穴等。



化学工业出版社

中医传世 老偏方

常见病一扫光

老中医 张树荣◎编著



化学工业出版社

·北京·

现代社会，人们终日奔波，活得越来越体面，但身体却越来越差。抑郁、失眠、头痛、高血压、高血脂、糖尿病、老胃病……各种各样的常见病困扰着大多数人，即使很多看似健康的人，也被一些老问题困扰着。

有些问题来势汹汹，打针、吃药短时间见效后，很可能过段时间又会复发。有没有什么办法能够让这些常见的老问题远离我们呢？其实，中国璀璨的文明中有很多老偏方，这些偏方都是选用生活中常见的食材或中药材，配合穴位按摩等方法，坚持使用一段时间后，你会发现那些老毛病悄无声息的就远离了。

图书在版编目（CIP）数据

中医传世老偏方 常见病一扫光 / 张树荣编著. —
北京：化学工业出版社，2013.10
ISBN 978-7-122-18300-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第203362号

责任编辑：李娜 马冰初
责任校对：陈静

装帧设计：水长流文化

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印装：化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张13 字数151千字 2014年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究



目 录

第一章

内科病老偏方



1 感冒、腹泻发热，金银花煎服，栀子敷大椎穴	2
2 眩晕不用急，补对身体是关键	6
3 常按涌泉穴，远离失眠睡得香	10
4 久咳不愈，吃杏仁，贴苏子	13
5 治呕吐靠神曲，捣烂生姜贴穴上	16
6 川芎徐长卿，煎服治头痛	19
7 体型消瘦，多吃猪肚多运动	22
8 支气管炎需调理，中药偏方可缓解	25
9 哮喘难根治，内服外调身体好	28
10 高血压很痛苦，每天吃些豆制品	31
11 低血压，鸡来补	35
12 消化不良怎么办？焦三仙来帮你忙	38
13 告别胃胀、食欲不佳，多喝山楂乌梅汁	41
14 食疗治腹泻，全靠木香鸭	44
15 降血糖有妙招，吃些黑豆鸭蛋汤	47
16 动脉硬化巧用果仁，延年益寿防意外	50
17 慢性胃炎很难缠，就吃鸡蛋壳拌豆腐	53
18 胃下垂不用慌，蹲着吃饭能缓解	56
19 胃、十二指肠溃疡，保护黏膜是关键	59
20 患有痢疾，先用食疗方，马齿苋巧治病	62

21 便秘不烦恼，番泻叶泡水喝·····	64
22 肝炎恢复期，用对“消炎”草·····	67
23 得了胆结石，王不留行贴压穴位，金钱草泡水可治疗···	70
24 肾炎不担心，仙鹤草、石韦、刘寄奴泡水饮·····	73
25 肾结石用石韦，结石不再来·····	75

第二章

外科疾病偏方



26 脱肛就用五倍子，排便不再有痛苦·····	79
27 肛裂治好后，生活更幸福·····	82
28 硫黄治疥疮，皮肤清爽·····	85
29 颈淋巴结结核不用烦，大病一样能小治·····	88
30 慢性阑尾炎不开刀，蒲公英金银花煎汤服·····	91
31 轻度烧烫伤，芦荟、大黄、寒水石都能治·····	93

第三章

妇产科疾病偏方



32 益母草治痛经，用过都说好·····	97
33 生地黄香附慢慢饮，调整月经不烦心·····	100
34 闭经早衰老，丹参助活力·····	103
35 子宫颈炎吃中药，妇科保健是关键·····	106
36 白鲜皮、薏苡仁烧水清洗，白带变正常，妇科疾病 远离你·····	109
37 阴道炎症，找蛇床子·····	112

- 38 治好盆腔炎，半枝莲、穿心莲泡水服 115
- 39 产后恶露不尽，赶紧吃只药鸭子 118
- 40 妈妈缺乳吃猪蹄，宝宝健康白胖胖 121
- 41 回乳找大麦，哺乳不用愁 124

第四章

男科疾病老偏方



- 42 阳痿不用愁，补肾助阳最重要 128
- 43 男性不育有办法，两味药材帮助您 131
- 44 前列腺炎不用怕，王不留行加生地 134
- 45 阴囊瘙痒很难忍，用花椒和白鲜皮洗一洗 137
- 46 治疗早泄，吃锁阳煮羊肾 139

第五章

五官科疾病偏方



- 47 沙眼不适，菊花板蓝根煎水清洗眼部 142
- 48 要想鼻炎停，盐水洗鼻腔 145
- 49 慢性咽炎不用慌，盐水漱口帮你忙 147
- 50 防止龋痛从小儿抓起，按摩合谷穴 150
- 51 牙龈肿痛，大黄金银花煎汤服 153
- 52 牙周病，徐长卿、白芷煎服消炎快 155
- 53 黄连、吴茱萸泡水喝，口腔溃疡不再犯 158

第六章

皮肤科疾病偏方



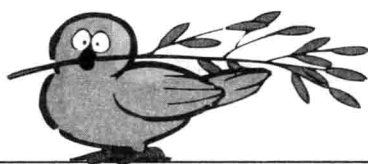
- 54 夏天常备薄荷水，去痒防蚊又清热 162
- 55 冻疮用樱桃，瘙痒速撤退 165
- 56 痤疮怎么办，防风、徐长卿、紫花地丁烧水清洗 168
- 57 湿疹顽疾快别慌，苦参、荆芥炭来擦一擦 171
- 58 脱发问题，侧柏叶、桑葚来帮忙 174
- 59 白发用首乌，秘方保健康 177
- 60 去鸡眼，用石灰、大黄拌水敷 179
- 61 雀斑有救星，薏苡仁、白术、白蒺藜是个宝 181
- 62 皮肤癣中药治，效果好不复发 184

第七章

骨骼疾病偏方



- 63 关节炎腰腿痛，老鹤草、络石藤泡酒喝 187
- 64 骨质疏松吃蟹壳，骨碎补能强身体 190
- 65 颈椎不灵活，对症下药效果好 193
- 66 腰椎不病用偏方，自己也能当医生 196
- 67 腰肌劳损要活血，当归、儿茶研磨服用 199



第一章

内科病老偏方

1

感冒、腹泻发热，金银花煎服，栀子敷大椎穴

症状：反复发热。

老偏方：① 取金银花（双花）5克，石膏5克，碾碎后，放入纱布内包裹好，煎水服用。

② 栀子一枚，放入坩埚捣碎，拌上风油精（约15克左右），敷于大椎穴。

感冒、腹泻都是常见病，往往会引起发热。发热对人体有利也有害，发热时人体免疫功能明显增强，这有利于清除病原体和促进疾病的痊愈。如果是普通感冒或者腹泻引起发热，不要急着用抗生素“镇压”，这里推荐大家一个老偏方。

某日下午，小区内的保安阿伟来找我，他垂着头，显露出昏昏欲睡的样子。我看他神色不正，眼皮低垂，嘴唇发白，似有发热的迹象，就问他是是不是感冒发热了。阿伟惊奇地看着我说：

“王医生，你太神了，这也能看得出来。”

我说现在春天天气转暖，感冒的人本来就多，而你的症状就是感冒的典型症状。原来阿伟看天气热起来了，就急着把身上的毛衣都脱了，直接穿衬衫，结果感冒了，还发热了，连值班都没有精神，只能来找我。

根据阿伟的脉象，我给他开了中药方，取金银花5克，石膏5克，碾碎后，放入纱布内包裹好，煎水服用。

金银花又名双花、二花、二宝花。它味甘，性寒，归肺、心、胃经，具有清热解毒、疏散风热的作用。可用于痈肿疮疡、喉痹、丹毒、热毒血痢、风热感冒、温病发热等病症的治疗。此外，由于金银花味甘性寒，气味芳香，既可清透疏表，又能解血分热毒，尤为治阳性疮疡的要药。配以连翘、牛蒡子、薄荷、荆芥，则疏表解热；配以鲜生地、玄参、连翘、竹叶卷心等，则清营泄热；配以紫花地丁、野菊花、蒲公英等，则解毒疗疮；配以黄芪、当归、甘草等，则托毒消痈；配以黄芩、白芍、甘草等，则清热治病。

石膏是大寒的药物，又名大石膏、玉大石、白虎、冰石。它是用一种硫酸盐类矿物硬石制成的，主要含有水硫酸钙，采挖后需除去泥沙及杂石。它味甘、辛，性大寒，归肺、胃经。能清热泻火、除烦止渴。可用于治疗外感热病、高热烦渴、肺热喘咳、胃火亢盛、头痛、牙痛等。亦可用于温病高热、身发斑疹等。温病发斑多由胃火旺而血热炽盛所致，此是气血两燔的表现。在临床上遇到此种病症，常用清热泻火较强的石膏，配合凉血解毒的药物如玄参、牡丹皮、赤芍、鲜生地、板蓝根等。因此，李时珍说，石膏为清解气分实热的要药，凡热在气分而见壮热汗出、烦渴、脉来洪大者，都可用寒凉的石膏以清热泻火。

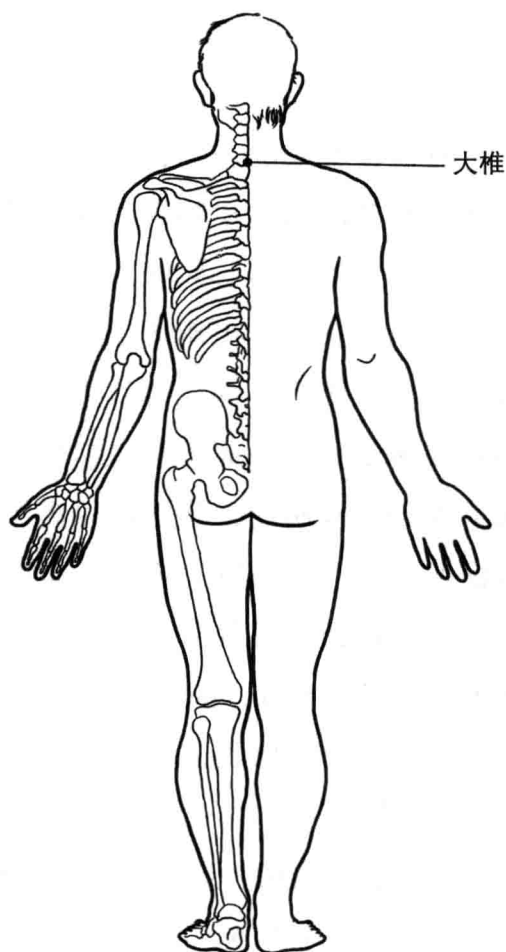
此外，为了保险起见，我还给阿伟开了一个外敷的方子，内服外敷双管齐下。这个偏方也不难操作，即取栀子1枚，放入坩埚捣碎，拌上风油精（约15毫升），敷于大椎穴。

栀子，又名山栀，性质轻清上行，能泻肺火，去肌表热，在

外感热病、表里有热之际，能起表里双解的作用。味苦，性寒，归心、肺、三焦经。古代医家认为栀子也可用于热病发热、心烦不宁等症。栀子善泻火泄热而除烦。在外感热病的气分证初期，出现发热、胸闷、心烦等症，可用栀子配合豆豉，以透邪泄热、除烦解郁。如属一切实热火证而见高热烦躁、神昏谵语等，可用栀子配黄连等泻火而清邪热。而风油精能够提神醒脑，振奋精神。

大椎穴取穴时可取坐姿并低头，该穴位于人体的颈部下端，第7颈椎棘突下凹陷处。若突起骨不太明显，可先活动颈部，以不动的骨节为第1胸椎，约与肩平齐。这个穴位主治热病、疟疾、咳嗽、骨蒸潮热、肩背痛、腰脊强、角弓反张、小儿惊风、癫狂痫证、五劳虚损、七伤乏力、中暑、霍乱、呕吐、黄疸、风疹等。敷压该穴，有利于降低体温。

这个偏方同样适用于腹泻引起的发热。虽然本方对



控制发热、降低体温十分有效，但如果发热体温过高、高热不退时，应当及时去医院就诊。

发热是常见病症，偶尔发热可以排出体内的毒素，但是发热对身体带来更多的是不利，特别是反复发热会使人体的一些生理功能紊乱。例如，由于神经系统的功能障碍，可使病人出现烦躁、谵语、幻觉，甚至抽搐。这种情况在小儿身上更容易发生。此外，发热还要消耗体内大量的能量，从而导致人体虚弱，免疫力下降。

有些发热甚至是致命的。曾经有一个朋友的儿子，有一次生病发热，最初以为是普通感冒，就没有理会，到第三天，人昏昏沉沉，嘴唇四周肿得高高的，还有些溃烂流脓。是嘴角溃烂引起的败血症，需要马上到医院使用大量抗生素抢救，家人赶紧送小伙子去医院，才保住小伙子一条命。

这里还需要提醒大家注意一个误区，就是大家一般都重视高热，发热到39℃、40℃会特别紧张。其实有时候低热更可怕，持续性的低热往往是某些重大疾病的征兆。例如，白血病刚开始的症状之一就是持续性低热。如果低热持续3天以上，最好去医院做一个全身性的检查。在检查确诊后，再选择合适的治疗方法。

总之，无论是经常性低热不退或者反复高热，3天以上都必须去医院做一个全面的检查，以免耽误病情。

2

眩晕不用急，补对身体是关键

症状：发作时感到天旋地转，甚至恶心、呕吐、冒冷汗等。

老偏方：① 取旱莲草10克煮水后服用，自觉身体空虚时加熟地黄5克。

② 伴随阴虚证加枸杞子10粒。

③ 伴随气虚证加红参10克。

④ 伴随肾虚证加山茱萸5克，并按揉足三里穴、内关穴，也可取莱菔子按压丰隆、三阴交等穴位。

眩晕是常见的症状，很多人都会有这样的经验：蹲久了站起来就会出现一阵头晕眼花、天旋地转，当然这是一种生理性反应，基本上一会儿就会恢复。但也有些人有病理性的眩晕，动不动就会头晕，天旋地转。

引起眩晕的原因有很多。首先是一些药物副作用造成的，例如高血压药物血管紧张素转换酶抑制药和阿米替林等抗抑郁药，都会降低血压，诱发眩晕。其次是患者体内缺铁，血红蛋白携氧量减少，人体就会产生眩晕感。另外，还有偏头痛、一些医疗检查的副作用，如磁共振成像扫描也可能导致眩晕。对于现在大部分中年人而言，引起眩晕的常见原因是颈椎病。对于颈椎病引起的眩晕在后文第七章骨骼疾病中会提到。要注意的一点是，晕眩症通常反映出前庭部位的病变，它是一种症状，并不是一个疾病。

人体感到眩晕时，可以通过一些小偏方及时补救，缓解不适症状。老李就是因为时常感到头部眩晕不适，问诊之后，我发现是自主神经功能失调引起的。究其原因，是常年熬夜，生活不规律。根据这个情况，我给老李开了一个偏方，取旱莲草10克、熟地黄5克煮水后服用即可。

旱莲草属于菊科一年生草本植物。多生长于湿润之处，所以常与马齿苋、白花蛇舌草、千金子等药材伴生。西医研究发现，它的全草含挥发油、鞣质及皂苷、维生素A样物质等。中医认为，旱莲草全草都可药用，有收敛止血、补肝肾之功效。它味甘、酸，性凉，对治疗眩晕有一定的疗效。

熟地黄为玄参科植物地黄的块根，经加工炮制而成。通常以酒、砂仁、陈皮为辅料经反复蒸晒，至内外色黑油润，质地柔软黏腻，切片用，或炒炭用，是一种常用中药材，具有补血滋阴的功效，可用于血虚萎黄、眩晕、心悸失眠、月经不调、崩漏等症，亦可用于肾阴不足导致的骨蒸潮热、盗汗、遗精、消渴等症，是虚证类非处方药六味地黄丸的主要成分之一。因此，合理使用也对晕眩有很好的疗效。

我给老李的处方是取旱莲草10克煮水后服用，自觉身体空虚时加熟地黄5克。老李使用了一段时间后，就不再犯眩晕病了。同时他也把单位的同事推荐到了我这里来。他的这位同事同时伴有阴虚和气虚的问题，因此，我在原有的药方里加上了枸杞子和红参。

枸杞味甘，性平，归肝、肾经，具有滋补肝肾、益精明目的

功效。对治疗人体精血不足所致的视力减退、内障目昏、头晕目眩、腰膝酸软、遗精滑泄、耳聋、牙齿松动、须发早白、失眠多梦等，在肝肾阴虚所致的潮热盗汗、消渴等证的药方中，都颇为常用。平时可单用，也可与补肝肾、益精血之品配伍，都有不错的效果。红参味甘、微苦，性温，归脾、肺、心经，有大补元气、复脉固脱、益气摄血的功效。用于体虚欲脱、肢冷脉微、气不摄血、崩漏下血等症，对心力衰竭、心源性休克、眩晕有特效。因此，伴有阴虚和气虚的眩晕病人，我也常在原有药方的基础上加了枸杞子和红参。

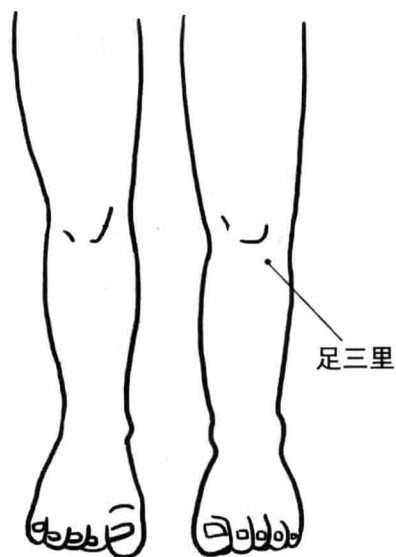
现在人们的工作压力比较大，感到眩晕的情况比较多，我也遇见过因肾虚而感到眩晕的病例。这种情况就可在原有旱莲草药方的基础上，加上山茱萸5克，并按揉足三里穴、内关穴，也可取莱菔子按压丰隆穴、三阴交等穴位。山茱萸有补益肝肾、涩精敛汗的功效，对肾虚也有一定疗效，而当人体肾虚好转之后，自然也就不眩晕了。

足三里穴和内关穴不但可以治疗眩晕，没有病痛的时候按揉也有防病健身的作用。

足三里穴位于膝下3寸，因而称为“三里”。在小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指(中指)。主治胃痛、呕吐、腹胀、肠鸣、消化不良、下肢痿痹、泄泻、便秘、痢疾、痞积、癫狂、中风、脚气病、水肿、心悸、气短、虚劳羸瘦。本穴有强壮作用，是保健的要穴之一。内关穴在腕掌侧横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。经常按揉，有宁心安神、和胃和逆、理气

镇痛的作用。

我也遇见过看电影眩晕的患者，他们是看了3D电影之后感觉“头晕眼花”。这主要是因为3D电影除了大量实焦画面外，还有丰富的虚焦布景画面。在观看3D电影时，画面切换频繁，观众的眼睛需反复聚焦，这就会导致眼睛睫状肌过劳引发调节性视疲劳，从而产生眼睛酸胀、头晕甚至恶心呕吐等不适感。因此，在眼睛比较疲劳的状态下，不宜观看3D影片。



3

常按涌泉穴，远离失眠睡得香

症状：长期失眠，多梦，睡眠质量差。

老偏方：① 炒酸枣仁5克为末冲服。

② 合欢花、合欢皮各5克，水煎服。

③ 王不留行敷贴安眠穴，按揉涌泉穴。

现今，都市人的生活节奏越来越快。白天辛劳了一整天，晚上一定要睡一个好觉，第二天才能有充沛的活力去迎接新一天的挑战。如果不幸哪天失眠了，不仅浑身难受，还会影响正常的工作和学习。前不久找我咨询的年轻白领小丽，就曾因为失眠险些酿成大祸。

小丽是某家外贸公司的行政秘书，一次有个重要的客户要更改合同洽谈的时间。小丽虽然接到了电话，却因为昏沉沉的精神状态而记错了对方更改的时间。好在第二天，经理又让她在出发前再次确认一遍对方的行程，才不至于白跑一趟。

原来，小丽长期受到失眠的困扰。有时，虽然9点多就已经躺下，但到了凌晨一两点钟却还在床上翻来覆去，无法入睡。有时，虽然勉强睡着了，却一直在做梦，甚至半夜被梦境惊醒，再也无法入睡。

小丽曾经在多家医院做过系统检查，没有查出什么原因导致的失眠，医生只是建议临睡前不要过于兴奋，不要喝刺激性饮料，并开了些有安眠作用的药片。为此，小丽还专门去找了心理