

小病轻松一扫光

很老很灵的 偏方 验方 名方

【张银柱◎主编】

北京中医药大学副教授
副主任医师

彩图版

650例特效内服食疗、药疗方

96种常见疾病自己治

420种简易外用理疗方

19种保健抗衰老让青春常驻

- ☑ 五官科疾病
- ☑ 内科疾病
- ☑ 外科疾病
- ☑ 皮肤科疾病

- ☑ 骨科疾病
- ☑ 妇科疾病
- ☑ 男科疾病

- ☑ 日常保健
- ☑ 养颜瘦身



编辑短信8080发送至10086
中国移动手机阅读 同步发行

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社



小病轻松一扫光

很老很灵的 偏方 验方 名方

彩图版

【张银柱◎主编】
北京中医药大学副教授
副主任医师

图书在版编目 (CIP) 数据

很老很灵的偏方验方名方 / 张银柱主编. — 杭州:
浙江科学技术出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5341-5466-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第140916号



很老很灵的偏方验方名方

张银柱 主编

责任编辑: 宋 东 李骁睿

特约编辑: 鹿 瑶 赵旌羽

责任校对: 刘 丹 王 群 王巧玲

特约美编: 王道琴

责任美编: 金 晖

封面设计: 罗 雷

责任印务: 徐忠雷

版式设计: 李彦霞

出版发行: 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 天津市光明印务有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 192千字

印 张: 15

版 次: 2013年9月第1版

印 次: 2013年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-5466-9

定 价: 39.00元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

前言

偏方、验方、名方是中医方剂学的重要组成部分。大部分偏方所包含的药味数不多，只有一味食材或药材就能对疾病产生良好的调治和预防作用。例如一根大葱、一块生姜就能驱走风寒，一杯白开水就能止住打嗝……这些偏方简单易行，深受广大人民群众欢迎。

本书中大量偏方的取材都来源于日常生活中的食材以及常见中药材，力求以最低廉的药材取得最佳的治疗效果。而且，经专家指导，将搜集的偏方按科别进行分类，有五官科、内科、外科、皮肤科、骨科、妇科、男科等几个类别。书中每一种疾病按照病症、病因、特点以及每一种治疗疾病的药剂配方、制用法、功效等作了系统的分析和说明，便于读者对症查找使用。收录的偏方分为食疗、药疗偏方、验方、名方和特效理疗偏方、验方、名方两大类。其中食疗、药疗偏方，辅标治本；特效理疗偏方，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”。

张银柱

北京中医药大学副教授
副主任医师

⚠ 本书推荐的祛病偏方、验方、名方仅供辅助治疗，不能代替医师诊治。

目录

很老很灵的偏方验方名方



上篇

对症祛病偏方验方名方

1 【五官科疾病】 / 10

- ◆ 结膜炎 / 10
- ◆ 鼻炎 / 12
- ◆ 鼻出血 / 14
- ◆ 口腔溃疡 / 18
- ◆ 牙痛 / 20
- ◆ 牙周炎 / 22
- ◆ 咽喉肿痛 / 24
- ◆ 咽炎 / 26
- ◆ 声音嘶哑 / 28
- ◆ 扁桃体炎 / 30
- ◆ 中耳炎 / 32
- ◆ 耳鸣 / 34
- ◆ 耳聋 / 36

2 【内科疾病】 / 38

- ◆ 感冒 / 38
- ◆ 咳嗽 / 40
- ◆ 哮喘 / 42
- ◆ 慢性支气管炎 / 44
- ◆ 呃逆 / 46

- ◆ 呕吐 / 48
- ◆ 胃痛 / 50
- ◆ 慢性胃炎 / 52
- ◆ 胃及十二指肠溃疡 / 54
- ◆ 胃肠炎 / 56
- ◆ 胃下垂 / 58
- ◆ 消化不良 / 60
- ◆ 痢疾 / 62
- ◆ 便秘 / 66
- ◆ 泄泻 / 68
- ◆ 胆囊炎 / 70
- ◆ 肺结核 / 72
- ◆ 肺气肿 / 74
- ◆ 高血压 / 76
- ◆ 低血压 / 78
- ◆ 心律失常 / 80
- ◆ 肺心病 / 82
- ◆ 充血性心力衰竭、水肿 / 83
- ◆ 心悸 / 84
- ◆ 风湿性心脏病 / 85



- ◆ 冠心病 / 86
- ◆ 肝炎 / 88
- ◆ 脂肪肝 / 90
- ◆ 肾炎 / 92
- ◆ 肾病综合征 / 94



- ◆ 膀胱炎 / 95
- ◆ 尿失禁 / 98
- ◆ 糖尿病 / 100
- ◆ 动脉硬化 / 102
- ◆ 贫血 / 103
- ◆ 甲状腺肿大 / 106
- ◆ 痛风 / 108
- ◆ 神经衰弱 / 110
- ◆ 老年痴呆症 / 113
- ◆ 白细胞减少症 / 114
- ◆ 血友病 / 115

3 【外科疾病】 / 116

- ◆ 痔疮 / 116

- ◆ 疝气 / 119
- ◆ 阑尾炎 / 121

4 【皮肤科疾病】 / 123

- ◆ 斑秃 / 123
- ◆ 酒糟鼻 / 124
- ◆ 皮炎 / 125
- ◆ 皮肤瘙痒 / 129
- ◆ 带状疱疹 / 131
- ◆ 荨麻疹 / 133
- ◆ 湿疹 / 136
- ◆ 疥疮 / 140
- ◆ 脓疱疮 / 142
- ◆ 疔疮 / 144
- ◆ 痈疮 / 147
- ◆ 丹毒 / 150



- ◆ 冻疮 / 152
- ◆ 疖 / 154
- ◆ 癣 / 156
- ◆ 银屑病 / 158
- ◆ 赘疣 / 160
- ◆ 汗斑 / 162
- ◆ 蛇咬、蜂蜇伤 / 163

5 【骨科疾病】 / 164

- ◆ 颈椎病 / 164
- ◆ 肩周炎 / 166
- ◆ 骨质增生 / 168
- ◆ 腰肌劳损 / 169
- ◆ 腰椎间盘突出 / 172

6 【妇科疾病】 / 174

- ◆ 月经不调 / 174
- ◆ 痛经 / 179

- ◆ 月经过少 / 182
- ◆ 不孕症 / 183
- ◆ 乳腺炎 / 184
- ◆ 急、慢性盆腔炎 / 186
- ◆ 阴道炎 / 188
- ◆ 宫颈炎 / 190
- ◆ 更年期综合征 / 192

7 【男科疾病】 / 194

- ◆ 急性前列腺炎 / 194
- ◆ 慢性前列腺炎 / 196
- ◆ 男性不育 / 198
- ◆ 阳痿 / 200
- ◆ 早泄 / 202
- ◆ 遗精 / 204



下篇

养生保健偏方验方名方

1 【日常保健】 / 208

- ◆ 补血养气 / 208
- ◆ 滋阴壮阳 / 213
- ◆ 健脑益智 / 216

- ◆ 延年益寿 / 218
- ◆ 养心安神 / 222
- ◆ 健脾益胃 / 223
- ◆ 清肺排毒 / 224
- ◆ 温肾补虚 / 227



2 【养颜瘦身】 / 228

- ◆ 美白 / 228
- ◆ 除皱 / 230
- ◆ 祛斑 / 231
- ◆ 祛痘 / 232
- ◆ 去黑眼圈 / 233
- ◆ 去眼袋 / 234
- ◆ 护肤 / 235
- ◆ 美发 / 236
- ◆ 丰胸 / 237
- ◆ 瘦腰 / 238
- ◆ 美腿 / 239



健康
养生堂

小病轻松一扫光

很老很灵的 偏方 验方 名方

彩
图
版

【张跟柱◎主编】

北京中医药大学副教授
副主任医师

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

很老很灵的偏方验方名方 / 张银柱主编. — 杭州:
浙江科学技术出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5341-5466-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第140916号



很老很灵的偏方验方名方

 张银柱 主编

责任编辑: 宋 东 李骁睿

特约编辑: 鹿 瑶 赵旌羽

责任校对: 刘 丹 王 群 王巧玲

特约美编: 王道琴

责任美编: 金 晖

封面设计: 罗 雷

责任印务: 徐忠雷

版式设计: 李彦霞

出版发行: 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 天津市光明印务有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 192千字

印 张: 15

版 次: 2013年9月第1版

印 次: 2013年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-5466-9

定 价: 39.00元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

前言

偏方、验方、名方是中医方剂学的重要组成部分。大部分偏方所包含的药味数不多，只有一味食材或药材就能对疾病产生良好的调治和预防作用。例如一根大葱、一块生姜就能驱走风寒，一杯白开水就能止住打嗝……这些偏方简单易行，深受广大人民群众欢迎。

本书中大量偏方的取材都来源于日常生活中的食材以及常见中药材，力求以最低廉的药材取得最佳的治疗效果。而且，经专家指导，将搜集的偏方按科别进行分类，有五官科、内科、外科、皮肤科、骨科、妇科、男科等几个类别。书中每一种疾病按照病症、病因、特点以及每一种治疗疾病的药剂配方、制用法、功效等作了系统的分析和说明，便于读者对症查找使用。收录的偏方分为食疗、药疗偏方、验方、名方和特效理疗偏方、验方、名方两大类。其中食疗、药疗偏方，辅标治本；特效理疗偏方，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”。

张银柱

北京中医药大学副教授
副主任医师

▲ 本书推荐的祛病偏方、验方、名方仅供辅助治疗，不能代替医师诊治。

目录

很老很灵的偏方验方名方



上篇

对症祛病偏方验方名方

1 【五官科疾病】 / 10

- ◆ 结膜炎 / 10
- ◆ 鼻炎 / 12
- ◆ 鼻出血 / 14
- ◆ 口腔溃疡 / 18
- ◆ 牙痛 / 20
- ◆ 牙周炎 / 22
- ◆ 咽喉肿痛 / 24
- ◆ 咽炎 / 26
- ◆ 声音嘶哑 / 28
- ◆ 扁桃体炎 / 30
- ◆ 中耳炎 / 32
- ◆ 耳鸣 / 34
- ◆ 耳聋 / 36

2 【内科疾病】 / 38

- ◆ 感冒 / 38
- ◆ 咳嗽 / 40
- ◆ 哮喘 / 42
- ◆ 慢性支气管炎 / 44
- ◆ 呃逆 / 46

- ◆ 呕吐 / 48
- ◆ 胃痛 / 50
- ◆ 慢性胃炎 / 52
- ◆ 胃及十二指肠溃疡 / 54
- ◆ 胃肠炎 / 56
- ◆ 胃下垂 / 58
- ◆ 消化不良 / 60
- ◆ 痢疾 / 62
- ◆ 便秘 / 66
- ◆ 泄泻 / 68
- ◆ 胆囊炎 / 70
- ◆ 肺结核 / 72
- ◆ 肺气肿 / 74
- ◆ 高血压 / 76
- ◆ 低血压 / 78
- ◆ 心律失常 / 80
- ◆ 肺心病 / 82
- ◆ 充血性心力衰竭、水肿 / 83
- ◆ 心悸 / 84
- ◆ 风湿性心脏病 / 85



- ◆ 冠心病 / 86
- ◆ 肝炎 / 88
- ◆ 脂肪肝 / 90
- ◆ 肾炎 / 92
- ◆ 肾病综合征 / 94



- ◆ 膀胱炎 / 95
- ◆ 尿失禁 / 98
- ◆ 糖尿病 / 100
- ◆ 动脉硬化 / 102
- ◆ 贫血 / 103
- ◆ 甲状腺肿大 / 106
- ◆ 痛风 / 108
- ◆ 神经衰弱 / 110
- ◆ 老年痴呆症 / 113
- ◆ 白细胞减少症 / 114
- ◆ 血友病 / 115

3 【外科疾病】 / 116

- ◆ 痔疮 / 116

- ◆ 疝气 / 119
- ◆ 阑尾炎 / 121

4 【皮肤科疾病】 / 123

- ◆ 斑秃 / 123
- ◆ 酒糟鼻 / 124
- ◆ 皮炎 / 125
- ◆ 皮肤瘙痒 / 129
- ◆ 带状疱疹 / 131
- ◆ 荨麻疹 / 133
- ◆ 湿疹 / 136
- ◆ 疥疮 / 140
- ◆ 脓疱疮 / 142
- ◆ 疔疮 / 144
- ◆ 痈疮 / 147
- ◆ 丹毒 / 150



- ◆ 冻疮 / 152
- ◆ 疖 / 154
- ◆ 癣 / 156
- ◆ 银屑病 / 158
- ◆ 赘疣 / 160
- ◆ 汗斑 / 162
- ◆ 蛇咬、蜂蜇伤 / 163

5 【骨科疾病】 / 164

- ◆ 颈椎病 / 164
- ◆ 肩周炎 / 166
- ◆ 骨质增生 / 168
- ◆ 腰肌劳损 / 169
- ◆ 腰椎间盘突出 / 172

6 【妇科疾病】 / 174

- ◆ 月经不调 / 174
- ◆ 痛经 / 179

- ◆ 月经过少 / 182
- ◆ 不孕症 / 183
- ◆ 乳腺炎 / 184
- ◆ 急、慢性盆腔炎 / 186
- ◆ 阴道炎 / 188
- ◆ 宫颈炎 / 190
- ◆ 更年期综合征 / 192

7 【男科疾病】 / 194

- ◆ 急性前列腺炎 / 194
- ◆ 慢性前列腺炎 / 196
- ◆ 男性不育 / 198
- ◆ 阳痿 / 200
- ◆ 早泄 / 202
- ◆ 遗精 / 204



养生保健偏方验方名方

1 【日常保健】 / 208

- ◆ 补血养气 / 208
- ◆ 滋阴壮阳 / 213
- ◆ 健脑益智 / 216

- ◆ 延年益寿 / 218
- ◆ 养心安神 / 222
- ◆ 健脾益胃 / 223
- ◆ 清肺排毒 / 224
- ◆ 温肾补虚 / 227



2 【养颜瘦身】 / 228

- ◆ 美白 / 228
- ◆ 除皱 / 230
- ◆ 祛斑 / 231
- ◆ 祛痘 / 232
- ◆ 去黑眼圈 / 233
- ◆ 去眼袋 / 234
- ◆ 护肤 / 235
- ◆ 美发 / 236
- ◆ 丰胸 / 237
- ◆ 瘦腰 / 238
- ◆ 美腿 / 239





上篇

对症祛病偏方验方名方

偏方治病在民间使用比较普遍，也是传统中医学的重要组成部分。经历代医家反复实践，积累了诸多有效的偏方验方。本篇为了方便读者对症选方，精心挑选了包含日常食材、中药材的多种偏方验方，并且按照内科、外科、皮肤科等分科介绍，便于查找。

