

赵岩松说

老偏方



小病一扫光

经过民间千年验证和作者多年医疗实践的1000余个偏方，在内容编排和选择上采取了“有效、安全、实用、经典”的原则，适用于日常病、部分初发病、慢性病及疑难杂症患者以及关注健康的普通百姓。

赵岩松 ◎主编



化学工业出版社

赵岩松说

老偏方

小病一扫光

赵岩松 主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书根据作者长期临床经验，向读者讲述了传统经典医药典籍，经过民间千年验证和作者多年医疗实践的1000余个偏方，在内容编排和选择上采取了“有效、安全、实用、经典”的原则，适用于日常病、部分初发病、慢性病及疑难杂症患者以及关注健康的普通百姓。

图书在版编目(CIP)数据

赵岩松说老偏方：小病一扫光 / 赵岩松主编. —北京：化学工业出版社，2013.5

ISBN 978-7-122-16283-0

I. ①赵… II. ①赵… III. ①土方-汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第004706号

责任编辑：杨燕玲
责任校对：蒋宇

文字编辑：王新辉
装帧设计：IS溢思视觉设计工作室

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：北京云浩印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张17¹/₄ 字数222千字 2013年5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：28.00元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主 编 赵岩松

副 主 编 刘 果

编写成员 赵岩松 刘 果 朱五红 付春琳 许 红
刘宏侠 李彩燕 黄鸿涯 倪亮亮 黄 嫚
王永军 付 洁 刘佳辉 江乐兴 陈 艳
单雪影 文 章 李来阳 朱 兰 陈玉兰
孙 敏 李亚松

前言



常言道：人吃五谷杂粮，没有不生病的。生病了怎么办？当然是要看医生。现代的医疗技术已经十分发达，为治疗疾病创造了良好的条件。但是，这是不是说我们就可以高枕无忧了呢？当然不是。现代的医学水平还远未达到可以治愈一切疾病的程度，尤其是对于一些较为复杂、顽固的疾病。

于是，那些饱受疾病折磨的人常常就会把目光投向生活中的一些偏方。有人可能会认为，连医生都没有办法的事，去依靠偏方只是病急乱投医的一种表现，并且认为民间流传的偏方只是“江湖郎中”的骗术。但事实上，许多偏方是千百年来历代医家和广大民众不断摸索、创新的结果，是从医学实践中总结出来的经验方。虽然未被古典医学著作所收录，但其独特的用药、巧妙的组方往往会对某些病证具有独特的疗效，甚至对某些疑难杂症有着神奇的疗效。并且偏方的药味组成不多，往往简便易行、省钱省事。

在我接待过的患者中，有一位姓刘的女士，曾因咳嗽将她折磨了将近一年的时间。刚开始时，她觉得咳嗽不是什么大病，也就未重视，待到严重时去打过几次“点滴”，结果由于太忙，咳嗽还没有好彻底就提前结束了治疗。谁知一番忙碌后，咳嗽又卷土重来了。如此几番折腾之后，就发展成了支气管炎、哮喘。于是便来来回回地跑医院，拍片、抽血、输液、吃药，终于把炎症控制住了，但咳嗽虽然有所减轻却一直缠绕着她。最后给她诊病的西医对她说：“你体内已经没有炎症了，再输液已经没有意义了。还是去看看中医吧，用中药调理一下。”

于是，刘女士就来找我求诊。在问诊时，她向我详细地讲述了她的病情，并告诉我她常常感到胸闷气短，神疲乏力，我告诉她，这是长时间的咳嗽导致肺肾气虚的表现。于是我给她开了几个疗程的中药进行调理。以我多年的行医经验，她在吃完那些中药后，咳嗽应该会药到病除。谁知，一段时间之后，她又再次来就诊，告诉我说她的咳嗽基本上是止住了，但喉咙深处

还是有一丝咳不出也咽不下的痰。平时并无异常，一旦沾染了一星半点的葱姜蒜或是被“二手烟”熏一下，咳嗽立马就会发作，还伴随着轻微的哮喘。她这次来就是想让我再给开些中药进行调理，好彻底去除病根。

翻开她的病历，我发现这大半年的时间里，她吃的药太多了。于是，这一次我没有再给她开药，而是告诉她回去服用一个偏方：紫河车蛤蚧炖瘦肉。这个偏方很好弄，将新鲜的紫河车（若没有新鲜的，也可以去药店购买干品）清洗干净，分成三份，每次取一份紫河车、一对蛤蚧和适量瘦肉炖煮，炖好后加适量盐、味精和胡椒粉调味食用即可。她回去之后就用紫河车蛤蚧炖瘦肉吃，吃了六七次之后，喉咙就感觉清爽了，也听不到哮喘音了。前一阵子她陪朋友来看病，遇到我还一个劲地对我说，自从服用我告诉她的偏方后，她感冒也少了，而且感冒之后也没有咳嗽过。

刘女士的病虽然前面的药物治疗都起到了不小的作用，但是对于根除这个病，最后的偏方还是功不可没。当然，我也并不是说生活中所有的偏方都会产生神奇的效果，这有很多方面的因素存在，比如说时令、地域和各人的身体状况都会对偏方的疗效产生影响，此外，还有最关键的一点就是要对症。就拿感冒来说，实用有效的偏方可是有好几十种，但如果拿着治风热感冒的偏方去治风寒感冒则会适得其反，反之亦然。

所以，我们在采用偏方治疗时，一定要根据地域和自己的身体情况有选择地选用合适的方剂，适时地进行疗补。例如，高血压、心脏病、糖尿病等慢性病患者在选用书中的偏方进行辅助治疗时，应咨询医生的意见；糖尿病患者还要记得将那些含糖的偏方中的糖去掉；而过敏体质者在选用偏方时，如果组方中含有鸡蛋、鱼虾、海鲜、牛奶、食用菌等时一定要慎重。

另外，需要提醒读者的是，虽然书中的偏方都是经过实践检验，且行之有效的，但是病情严重时，仍建议您及时就医，在医生的指导下选用，以免贻误病情。最后，希望本书能够为广大读者带来有益的帮助。

赵岩松

2013年2月

目 录



第一章 内科老偏方 /1

- | | |
|--------|----------|
| 感冒 /2 | 支气管炎 /30 |
| 咳嗽 /6 | 便秘 /34 |
| 哮喘 /10 | 呃逆 /38 |
| 咽炎 /14 | 贫血 /42 |
| 头痛 /18 | 糖尿病 /46 |
| 腹泻 /22 | 高血压 /50 |
| 失眠 /26 | 高脂血症 /54 |

第二章 外科老偏方 /59

- | | |
|-----------|---------|
| 烫伤 /60 | 足跟痛 /82 |
| 挫伤 /64 | 肋肋痛 /86 |
| 割伤、擦伤 /68 | 腰痛 /90 |
| 虫蛇咬伤 /72 | 痔疮 /94 |
| 关节炎 /76 | 脱肛 /98 |

第三章 妇科老偏方 /103

- | | |
|-----------|-------------|
| 月经不调 /104 | 白带异常 /124 |
| 痛经 /108 | 产后缺乳 /128 |
| 闭经 /112 | 子宫脱垂 /132 |
| 恶露不净 /116 | 更年期综合征 /136 |
| 崩漏 /120 | |

第四章 男科老偏方 /141

遗精 /142

早泄 /146

阳痿 /150

前列腺炎 /154

第五章 五官科老偏方 /159

结膜炎 /160

耳鸣 /164

口腔溃疡 /168

口臭 /172

牙痛 /176

鼻炎 /180

第六章 皮肤科老偏方 /185

冻疮 /186

皲裂 /190

皮炎 /194

湿疹 /198

牛皮癣 /202

荨麻疹 /206

第七章 儿科老偏方 /211

小儿感冒 /212

小儿咳嗽 /216

小儿腹泻 /220

小儿厌食 /224

小儿遗尿 /228

第八章 养身保健老偏方 /233

去疲劳 /234

晕车晕船 /238

免疫力低下 /242

减肥 /246

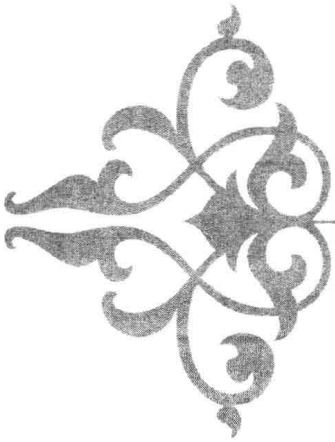
第九章 美容养颜老偏方 /251

祛斑 /252

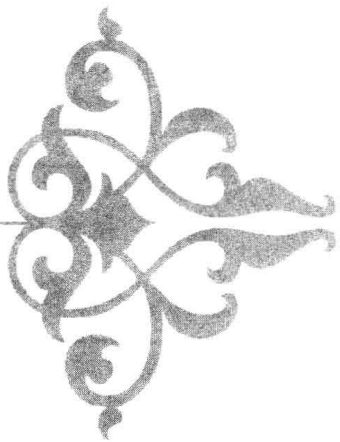
晒伤 /256

祛痘 /260

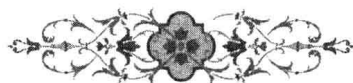
去皱纹 /264



第 一 章



内科老偏方



感冒



晒晒病例单

人物：程先生

症状：鼻塞、打喷嚏、稀薄白痰、渴喜热饮、舌苔薄白等症状

病历：经常感冒

诊断：风寒感冒

偏方：粳米100克，食醋30毫升，葱白、生姜各20克，煮粥服用，服用2日，即可见效。

感冒是生活中最为常见的一种疾病，对于体质孱弱的人来说，隔三差五可能就会发生一次，而那些身强体壮的人一年半载也许才会与它碰碰面，但不管是谁，可以说没有人能终生幸免于感冒的“侵袭”。

不过，感冒也不是什么大病，只要买点感冒药吃一吃，通常就能解决问题，就算再严重一点，去医院打个点滴也能很快恢复。但是吃药打针，要花钱不说还有副作用，如太小的婴儿、怀孕或哺乳期的妇女，感冒时不适宜随使用药；而对于身体抵抗力弱，经常感冒的人来说，吃药打针的次数多了往往也是不那么容易见效的。

我曾经就接待过一位姓程的患者，他每天忙于工作，加班、熬夜、缺乏锻炼，时间一长身体素质就急剧下降，人的抵抗力下降感冒自然就会经常“光顾”。每次感冒了他都是去药店随便买点感冒药吃一吃，刚开始效果挺好，但时间长了任何一种牌子的感冒药对他都不管用，每次感冒都要

拖上很长一段时间。有一次，他刚有一点感冒症状就来找我给他治疗，生怕又像平时一样拖得太久。在诊治的过程中，他问我有没有效果较好的感冒药。我告诉他，感冒其实是一种自愈性疾病，不需要吃药打针也是可以自愈的，因为大多数感冒都是因病毒感染所致，而我们人体本身有自我防卫的能力，这些自我防卫就是利用鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、咳嗽甚至发热等机制来达成的。在欧美被诊断为感冒时，医师几乎是不开药的，只会叫患者回去多休息多喝水，卫生署在感冒流行时期也只会呼吁：“请多喝水，多休息，少去公共场所。”但是，他说自己有手头的工作要忙，也想快点减轻不适症状，所以还是想用药物治疗。我告诉他那些感冒药虽然能起到立竿见影的效果，但不能对抗感冒病毒。消除症状并不表示把病治好了，吃药其实只是在掩盖症状，而实际上却是把疾病往里赶。这也就是为什么他的感冒越来越难好的缘故。

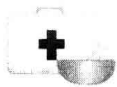
根据他这次的感冒症状：鼻塞、打喷嚏、头痛、畏寒、低热、吐稀薄白色痰、渴喜热饮、舌苔薄白等特点，是感受风寒所致。治疗风寒感冒的关键就是要出点汗（中医称辛温解表）。于是我建议他服用一个粥方：粳米100克，食醋30毫升，葱白、生姜各20克。其具体做法是先将粳米淘洗干净煮成粥；把葱、姜捣烂，放入粥中，煮沸之后再煮5分钟左右；起锅前把食醋放入粥中。每日早、晚各服1次，连服2天即可。这个方子就是民间广为流传的“神仙粥”，可以祛风散寒、发表解毒，对于感冒初期的周身疼痛、恶寒、怕冷、无汗、脉紧等症状有显著的效果。

听了我的建议，他似乎有点疑惑。于是，我给他分析了一下这个方子的作用：方中的粳米具有健脾和胃、生津等功效，其营养成分比较丰富，能够为人体提供能量。生姜中所含的姜辣素可以促使全身毛孔舒张，从而散热出汗。葱白中含有丰富的维生素C等营养物质，对于增强体质具有很好的作用。而食醋具有消食、杀菌、开胃等功效，对于感冒、消化不良有很好的效果。这个方子中每一味都是生活中常用的食材，相比那些感冒药



的“治标”，这可是“治本”的，而且没有副作用。

听我这么一说，他觉得很有道理，回去后照着方子服用了2天，感冒就减轻了很多，浑身上下还觉得从未有过的轻松。



对症偏方疗效好

偏方1 治风寒感冒 薄荷、大蒜、生姜各等份共捣烂如膏状，取适量敷于肚脐，外盖纱布，用胶布固定，1天换药1次。敷药后可喝点热粥助药力发挥，待到出微汗则疗效佳。

偏方2 治风寒感冒 生姜片30～50克，炒米50克，红糖适量。将生姜片与炒米一起煮粥，粥成后加入红糖搅匀，拣出姜片趁热服粥，感冒治愈后停服。

偏方3 治风寒感冒 白萝卜2段，生姜2片，大枣10枚。将白萝卜切成薄片，与生姜、大枣一起加水同煮成汤。喝汤吃枣，出汗为度。

偏方4 治风寒感冒 荆芥、紫苏叶各10克，生姜15克，红糖20克。以水煎服，1日2次。

偏方5 治风热感冒 金银花30克，山楂10克，蜂蜜250克。将金银花、山楂放入锅内，加水适量烧沸3分钟后取药液1次，再加水煎熬1次，将两次药液合并，放入蜂蜜，搅拌均匀，随量饮用。

偏方6 治风热感冒 大白菜根3个，葱白连须2根，芦根10克。上三物以水煎煮10～15分钟。每日1剂，趁热分2次服用。

偏方7 治风热感冒 鲜薄荷30克（干10克），粳米60克，冰糖少许。水煎薄荷5分钟，去渣取汁。取粳米熬成粥，加入薄荷汁和冰糖调化。分早晚温热服食。

偏方8 治风热感冒 绿豆30克，茶叶9克，白糖适量。将茶叶用布包好，与绿豆一起加水煎煮，待绿豆熟时去茶叶，加入适量白糖。趁热服。可1



次或分次饮。

偏方9 治暑湿感冒 西瓜、番茄各适量。西瓜用纱布绞汁；番茄先用开水烫，剥去皮，也用纱布绞挤汁液，然后将两汁合并，每日1~2次，当果汁饮用。

偏方10 治暑湿感冒 苦瓜30克，荷叶1张，猪瘦肉50克。将苦瓜、鲜荷叶、猪瘦肉均切片并一起放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮约1小时，至肉熟，调味即可。饮汤食肉。

偏方11 治暑湿感冒 白萝卜250克，鲜橄榄30克。将白萝卜洗净切片，鲜橄榄洗净后用刀划数条深痕，两者一起入锅加适量水煎煮20分钟。代茶频饮。

偏方12 治暑湿感冒 将50克绿豆、100克粳米洗净煮粥，待粥熟时加入适量冰糖搅拌均匀即可。可作早晚餐食用。

偏方13 治流行性感胃 板蓝根、鲜芦根各30克（干品15克），葛根15克，生甘草5克，生姜数片。将上述五味加水1000毫升，煮沸20分钟左右服用。热饮，每日分2次服用。

偏方14 治流行性感胃 金银花30克，鲜芦根60克（干品30克），大枣10枚，罗汉果3克，薄荷10克。先将前四味药煮沸15分钟，再加薄荷煮3分钟。饮其滤液，食大枣。

偏方15 治流行感冒 豆腐250克，淡豆豉12克，葱白15克，调料适量。将豆腐切成小块入锅中略煎，再入淡豆豉，加水一碗，煎取大半碗，再入葱白、调料煎滚即可，趁热服。盖被取汗。每日1剂，连服4~5日。



咳嗽



晒晒病例单

人物：小齐

症状：咳嗽，伴有干咳无痰、鼻燥咽干、舌红少津等

病历：半年

诊断：肺燥咳嗽

偏方：每天用15克银耳、60克糯米、30克冰糖煮粥喝，一般连服15～20天即可见效。

咳嗽是人体的一种保护性呼吸反射动作，通过咳嗽能有效清除呼吸道内的分泌物或异物。但咳嗽也有不利的一面，如剧烈咳嗽可导致呼吸道出血，长期、频繁的咳嗽会影响工作和休息，甚至引起喉痛、音哑和呼吸肌痛，还可把气管病变扩散到邻近的小支气管，使病情加重。另外，持久剧烈的咳嗽可影响睡眠，还易消耗体力，并可引起肺泡壁弹性组织的破坏，诱发肺气肿等。因此，小小的咳嗽如果不加以重视，时间一长也是很折磨人的。

我就曾接待过一位被咳嗽折磨了很长时间的患者小齐，两年前被公司调到北京来工作，原本是想好好地一展身手的，可没曾想到了北京没多久就被咳嗽给缠上了。刚开始的时候，她只是晚上睡觉时有点咳，加上工作忙她也就没太在意，直到咳嗽越来越重她才想起要去医院。可是，前前后后去了四五趟医院，抽血拍片，输液吃药，折腾了很长一段时间还是不见好，咳嗽整整伴随了她半年之久，还总觉得头痛身热、鼻燥咽干、心烦口



渴，工作也因此而受到影响。当她再一次走进内科门诊医生的诊室时，门诊医生看着她的病历单：肺部拍片没有问题、化验血也没有问题，便建议她不要再看西医了，最好是找中医进行调理。

于是她在一个下午走进了我的诊室，那天风比较大，她一进门就一直不停地咳，有点上气不接下气的样子。坐定之后，我先给她把了把脉，发现脉浮细而数，而且舌头很红、津液很少，再经询问，其咳嗽时常为干咳无痰或痰少而黏，且有大便秘结的现象。我问她是不是常吃辛辣食物，她连忙点头，说是来北京之后很不习惯这边的饮食，下了班经常去吃麻辣烫和麻辣火锅，有时还常用泡山椒炒鸡丁来吃。我告诉她，虽然她从小吃麻辣长大，但北京气候干燥可经不起她这样吃，她的咳嗽之所以难愈就是因为燥热之邪，伤耗了肺津，使肺气不得宣降所致。如果不改善饮食习惯吃什么都是没效的。因为她食辛辣过甚、咳嗽时间过长，还需先吃几副中药，吃完中药后再用15克银耳、60克糯米、30克冰糖煮粥，每日吃1次，连服15～20天即可见效。

其实，这个粥在许多粥品店里也有出售，制作起来非常简单，先将银耳用清水泡发，去杂，洗净，撕成小片；糯米淘洗干净入锅内加适量水煮粥，八成熟时加入银耳片、冰糖，再煮至粥熟即成。银耳性平无毒，具有润肺生津、滋阴降火、益气安神、强心健脑等作用，被人们誉为“菌中之冠”，既是名贵的营养滋补佳品，又是扶正强壮之补药。冰糖味甘、性平，入肺、脾经，有润肺、止咳、清痰和去火的作用，对肺燥咳嗽、干咳无痰、咳痰带血都有很好的辅助治疗作用，常用于肺燥、肺虚、风寒劳累所致的咳喘。糯米是一种温和的滋补品，可补脾益肺。三者合用，能滋阴降火、润肺生津。

小齐回去后，依照我的吩咐戒掉了辛辣食品，喝完中药后，每天都坚持喝银耳糯米粥，喝了半个多月咳嗽就完全好了。她发觉鼻孔咽喉再也不像以前那样干干的似冒火，而且皮肤也变得水润了。自此以后，她就经常



用银耳糯米粥做早餐。即使有时感染风寒了，也很少咳嗽。



对症偏方疗效好

偏方1 治风热咳嗽 雪梨1个，川贝母5～10粒，冰糖2～3粒。将川贝母敲碎成末，把梨靠柄部横断切开，挖去中间核后放入冰糖、川贝母末，把梨柄对拼好放入碗里，上锅蒸30分钟左右即可。每日1次，连吃3次。可润肺、止咳、化痰。

偏方2 治风热咳嗽 金银花、杏仁和蜂蜜各30克。先将金银花、杏仁洗净，然后加500毫升水，煎汁去渣，冷却后加入蜂蜜调匀，分次服食。

偏方3 治风热咳嗽 金银花20克，薄荷5克，蜜糖少量。将金银花水煎取汁约2小碗，药成前，下薄荷约煎3分钟，贮瓶内，分次与蜜糖冲匀饮用。

偏方4 治风热咳嗽 洁净丝瓜花10克，蜂蜜适量。将丝瓜花放入瓷杯内，以沸水冲泡10分钟，调入蜂蜜，趁热顿服，每日3次。

偏方5 治风寒咳嗽 取7～8瓣大蒜拍碎放入碗内，加几颗冰糖和半碗水，用小火蒸15分钟，趁热服下，1日3次，连服2天，对风寒咳嗽非常有效。

偏方6 治风寒咳嗽 拿一个橘子，直接用小火烤，烤到橘皮发黑，热气从橘皮裂开的缝隙里冒出来即可。稍晾一下，剥开橘皮，吃里面的橘瓣。化痰止咳效果显著。

偏方7 治风寒咳嗽 白萝卜1根，葱白6根，生姜15克。锅里放三碗水，将萝卜切好入锅煮熟，再将葱白、生姜下锅，煮成一碗汤。带渣一次服用。适用于风寒咳嗽、痰多泡沫，伴畏寒、身倦酸痛等。

偏方8 治风寒咳嗽 红糖30克，鲜姜15克，大枣30克。锅中加三碗水，加入红糖、鲜姜、大枣煎至过半，顿服，服后出微汗即可痊愈（糖尿病患者去红糖）。

偏方9 治风寒咳嗽 紫苏叶、杏仁、生姜、红糖各10克。将紫苏叶与杏

仁捣成泥，生姜切片共煎，取汁去渣，调入红糖稍煮，1日分2～3次饮用（糖尿病患者去红糖）。

偏方10 治风寒咳嗽 苦杏仁6～10克，生姜3片，白萝卜100克。上药打碎后加水400毫升，文火煎至100毫升，可加少量白糖调味，每日1剂，分次服完。

偏方11 治风寒咳嗽 芫荽（香菜）30克，大米100克。将大米洗净，加水煮汤。取大米汤三汤匙与芫荽搅拌后，趁热一次服，注意避风寒。

偏方12 治肺燥咳嗽 蜂蜜30克，鲜萝卜适量。用蜂蜜、萝卜煎水冲服。本方养阴清肺，适用于火燥伤阴的干咳。

偏方13 治肺燥咳嗽 百合（鲜者良）、枇杷（去核）、鲜藕（洗净，切片）各30克，白糖适量。将百合、枇杷和藕片合煮汁，调入适量白糖（冰糖更好），代茶频饮。本方适用于燥热伤肺所致的咳嗽。

偏方14 治肺燥咳嗽 雪梨1个，冰糖30克。雪梨去皮、核，与冰糖同放碗内隔水炖至冰糖溶化，吃梨喝汁，晚饭后服用。主治肺燥咳嗽、干咳无痰、咳痰带血。

偏方15 治肺燥咳嗽 天冬20克、大米100克。将天冬洗净、煎汁去渣，然后加入大米煮成粥，加入适量冰糖分次服用。可养阴润肺化痰，主治干咳少痰。

偏方16 治肺燥咳嗽 取半个罗汉果，3个柿饼，加两碗清水煮至一碗半，然后加入30克冰糖，去渣。1日分3次饮完。清肺热、去痰火、止咳嗽。

偏方17 治肺燥咳嗽 银耳15克，冰糖25克，鸡蛋或鸽蛋1只。银耳与冰糖共煮，水沸后打入鸡蛋或鸽蛋。每日服2次。治阴虚肺燥之咳嗽痰少、咽干口渴等症。

偏方18 治痰湿咳嗽 痰湿咳嗽用薏米（薏苡仁）煮粥，有助于治疗咳嗽和喉中漉漉痰声；或用陈皮30克煎取浓汁，去渣，然后加入粳米50～100克煮粥。