

民间精华，偏方奇效
遵循中医理论，古方新用
偏方用得准，消除小病痛

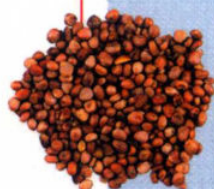


小病小痛全赶跑

老中医奇效小偏方



王广尧◎主编



辨证分型，有的放矢
药食同源，药源丰富
内服外用，相辅相成

老中医奇效小偏方



王广尧◎主编

小病小痛全赶跑



图书在版编目 (C I P) 数据

老中医奇效小偏方, 小病小痛全赶跑 / 王广尧
主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2018. 10
ISBN 978-7-5578-4943-6

I. ①老… II. ①王… III. ①保健—土方—汇编
IV. ①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第155156号

老中医奇效小偏方

XIAOBING XIAOTONG QUAN GANPAO

小病小痛全赶跑

主 编 王广尧
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 盟 李永百
图片摄影 袁增辉
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710 mm × 1000 mm 1/16
字 数 180千字
印 张 12
版 次 2018年10月第1版
印 次 2018年10月第1次印刷
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85652585 85635177 85651759
85651628 85635176
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春百花彩印有限公司
书 号 ISBN 978-7-5578-4943-6
定 价 39.90元
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

目录

感冒

神仙粥	11
麻豆汁	12
姜糖热汤	12
蒲公英茶	13
姜葱梨蛋汤	14
三根饮	15
川芎煮鸡蛋	15
刮痧方法	17
艾灸方法	18
按摩方法	18

头痛

韭菜汤	21
杜仲茶	21
川芎茶	22
菊花牛蒡子煎	23
姜茱敷	23
刮痧方法	25
艾灸方法	26
按摩方法	27

咳嗽

散寒止咳葱姜萝卜汤	29
清热解毒鱼腥草茶	30
润燥止咳冬瓜蜜茶	30
止咳梨粥	31
疏风止咳桑菊杏仁茶	31
润肺止咳花生甜杏泥	32
久咳西瓜仁煎	32
滋阴止咳百合雪梨膏	33

中暑

解暑汁	35
四色粥	36
降暑汤	37
姜味苹果汁	38
红参西瓜汁	39
西瓜绿豆糖水	39
竹叶粥	40
绿豆红参甜粥	41
刮痧方法	43

失眠

柏子仁茶	45
莲心茶	45
百合银耳羹	46
五味子膏	47
酸枣仁粥	48
银耳竹荪汤	49
雪梨菊花羹	50
阿胶鸡蛋汤	51
刮痧方法	53
艾灸方法	54
按摩方法	55

自汗、盗汗

大蒜瓜蒌煎	57
五味枸杞茶	57
参芪术草汤	58
牡蛎生地汤	59

鼻出血

雪梨藕片粥	61
刮痧方法	63
按摩方法	63

跌打损伤

川芎酒	65
三七酒	65

口腔溃疡

莲心栀子汤	67
-------	----

地苓竹叶汤	68
可可蜂蜜糊	68
生地莲心甘草汤	69

口臭

黄瓜粥	71
桂花茶	71

牙痛

酒泡核桃仁	73
黑豆酒	73
西瓜皮饮	74
威灵仙茶敷	74
莱菔子核桃敷	75
护齿茶	75

消化不良

消食多味饭	77
清胃消食黄连饮	78
消食内金散	79

胃痛

止痛健胃散	81
奶香止痛散寒饮	82
止痛滋阴土豆蜂蜜膏	83
砂仁猪肚莲藕汤	84
木瓜杏奶豆腐	85
羊肉大补汤	85
枣仁枣皮粥	86
木瓜炖银耳	87

肩周炎

- 乌鸡粥····· 88
丝瓜粥····· 89
牵牛粥····· 89

颈椎病

- 山药红花白萝卜粥····· 91
鸭子肉粥····· 91
刮痧方法····· 93
艾灸方法····· 94
按摩方法····· 95

落枕

- 按摩方法····· 97

网球肘

- 刮痧方法····· 99

腕管综合征

- 刮痧方法····· 101

腰肌劳损

- 刮痧方法····· 103
艾灸方法····· 104
按摩方法····· 105

腰痛

- 豆腐黄瓜排骨汤····· 106
大枣桂芪粥····· 107
枸杞子猪肾粥····· 107
枸杞子羊骨粥····· 108
木瓜米粥····· 109
鸦胆山药粥····· 110
刮痧方法····· 112
按摩方法····· 113

腹痛

- 蛔厥腹痛乌梅饮····· 114
温腹止痛胡椒煮蛋····· 115
中寒腹痛葱姜内服外敷····· 116
温腹止痛食盐熨····· 116
伤食腹痛汤····· 117

腹泻

- 失气糖拌熟蒜····· 119
久泻荞麦丸····· 119
补脾肾止泻栗子粥····· 120
健脾多味米饭····· 121
加味金樱子粥····· 122
清热祛湿止泻玉米须饮····· 123
健脾止泻乌蜜膏····· 123
艾灸方法····· 125

便秘

冰糖炖香蕉	127
润肠通便麻仁蜜茶	128
清热通便番泻叶茶	129
清热润肠连翘蜂蜜茶	129
松仁芝麻糊	130
粳米桃仁粥	130
生姜葱白粥	131
桑葚黑米鸡蛋汤	132
肉苁蓉豆腐芋头汤	133
香蕉冰糖汤	133

牙周炎、牙龈炎

银耳首乌花生粥	135
梨藕荸荠生地汤	136
盐茶	137
黄花藕片生地煎	137
首乌花生粥	138
坚齿茶	138
竹叶苦丁甘草茶	139
黄花菜藕节生地粥	139

痛经

散寒暖宫汤	141
川芎调经茶	141
艾叶调经食方	142
韭菜饮	142
川芎煮鸡蛋	143
桂皮山楂汤	143
山楂酒	144
黄酒鸭蛋	144

玫瑰月季调经茶	145
圆肉炖甲鱼	146
香蕉西米羹	147
荜茇粥	147
金樱子粥	148
四宝鸡粥	149
刮痧方法	151
艾灸方法	152
按摩方法	153

脱发

斑秃药酒	155
花椒酒	155
生发酒	156
菊花老鸭汤	157
芝麻黑豆泥鳅汤	158
冬虫夏草烩番茄	159

月经不调

月季花调经酒	162
补血调经饮	163
肉桂山楂煎	163
益母草煮鸡蛋	164
黄芪当归膏	164
加味羊肉汤	165
黄芪红枣粥	166
鸡血藤膏滋	167
归参浸酒	167
红花酒	168
玫瑰花茶	168
月季蒲黄酒	169
益母草粥	170
乌梅糖水	171

香附炭胶·····	171
黄芩煎·····	172
阿胶糯米粥·····	172
木耳红枣汤·····	173
木耳核桃肉·····	174
益母草红糖饮·····	175
丝瓜瘦肉汤·····	176
银耳银杏乌鸡汤·····	177
玉枣海参·····	177
红枣鸡蛋汤·····	178
糯米阿胶粥·····	178
鱼香茄子汤·····	179
红花山药百合粥·····	180
党参红枣粥·····	181

痔 疮

黄花菜红糖水·····	183
槐花地榆饮·····	184
木耳贝母苦参煎·····	185
木耳芝麻茶·····	185
木耳红枣蜜·····	186
绿豆薏仁大肠粥·····	187
桑葚糯米粥·····	188
雪梨猪肺汤·····	189
桔梗贝母粥·····	190
柿饼鹌鹑蛋糖水·····	190
蕨菜肠头汤·····	191

老中医奇效小偏方



王广尧◎主编

小病小痛全赶跑



图书在版编目 (C I P) 数据

老中医奇效小偏方, 小病小痛全赶跑 / 王广尧
主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2018. 10
ISBN 978-7-5578-4943-6

I. ①老… II. ①王… III. ①保健—土方—汇编
IV. ①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第155156号

老中医奇效小偏方

XIAOBING XIAOTONG QUAN GANPAO

小病小痛全赶跑

主 编 王广尧
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 盟 李永百
图片摄影 袁增辉
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710 mm × 1000 mm 1/16
字 数 180千字
印 张 12
版 次 2018年10月第1版
印 次 2018年10月第1次印刷
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85652585 85635177 85651759
85651628 85635176
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春百花彩印有限公司
书 号 ISBN 978-7-5578-4943-6
定 价 39.90元
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



前言

常言道：“人吃五谷杂粮，难免会生病。”我们经常会在生活中发现身体出了小毛病，虽然不是很严重，但会让人感觉不舒服。这个时候，你都会怎么处理呢？去医院找医生看病的过程非常的烦琐：“起早排队挂个号，医生检查十分钟，验血验便拍照片，跑来跑去一整天。”不去医院自己又感觉束手无策。

随着文化知识的普及，人们可以通过阅读健康书籍来了解一些医学的基本常识，然后利用简便易行、方便有效的方法，来预防或者调理身体，减轻、缓解生病时身体上产生的不适感。那些广泛流传于民间但不见于古典医学著作中的中药方被称之为偏方，自古以来“小偏方治大病”有口皆碑，偏方的神奇疗效早已深入人心。但我们应该在中医理论的指导下，深入了解药物的性能和宜忌，这样才能对症选方，起到防病祛疾、强身健体的作用。

本书有以下3个主要特点：

一、辨证分型，有的放矢。作者对每种疾病都进行了辨证分型，这是用药用方的基础。疾病的表现或外寒，或里热，或血瘀，或气滞，或阳虚，或阴虚，或痰湿内阻，或中气不足，证型是不同的。本书中的每个偏方都经过精心整理，和疾病证型相对应，读者可根据自身症状较为准确地选方用方，这是本书与同类



书的最大不同之处。

二、药食同源，药源丰富。我国中医学自古以来就有“药食同源”的理论，许多食物既是食物也是药物，食物和药物一样能够防治疾病。因此本书中的偏方组成多选用的是生活中具有药用价值的五谷杂粮、瓜果菜、肉禽蛋等。

三、内服外用，相辅相成。本书所列的偏方，既有内服的汤剂（饮、茶、煎）、散剂、丸剂、膏滋剂等，也有外用的洗剂、敷剂、贴剂等，这需要根据病人的身体状况和疾病的性质来选择。有的人脾胃弱，可采用外用药；有的人皮肤不合，则可采用内服药；也可内外兼用，相辅相成。

偏方是现代方剂和新生药物取之不尽的源泉，是祖国医药宝库中光彩夺目的明珠。本书的偏方，来自作者多年的精心积累，并参考了大量的古今文献，都是经过长期的经验证明安全有效的。但是必须提醒读者，要注意因人而异、因地制宜、因时而异，要注意重大疾病患者使用前与医生沟通，不要自己盲目对症选药，以免贻误病情。衷心地期望本书能给您带来健康，带来快乐！

目录

感冒

神仙粥	11
麻豆汁	12
姜糖热汤	12
蒲公英茶	13
姜葱梨蛋汤	14
三根饮	15
川芎煮鸡蛋	15
刮痧方法	17
艾灸方法	18
按摩方法	18

头痛

韭菜汤	21
杜仲茶	21
川芎茶	22
菊花牛蒡子煎	23
姜茱萸敷	23
刮痧方法	25
艾灸方法	26
按摩方法	27

咳嗽

散寒止咳葱姜萝卜汤	29
清热解毒鱼腥草茶	30
润燥止咳冬瓜蜜茶	30
止咳梨粥	31
疏风止咳桑菊杏仁茶	31
润肺止咳花生甜杏泥	32
久咳西瓜仁煎	32
滋阴止咳百合雪梨膏	33

中暑

解暑汁	35
四色粥	36
降暑汤	37
姜味苹果汁	38
红参西瓜汁	39
西瓜绿豆糖水	39
竹叶粥	40
绿豆红参甜粥	41
刮痧方法	43

失眠

柏子仁茶	45
莲心茶	45
百合银耳羹	46
五味子膏	47
酸枣仁粥	48
银耳竹荪汤	49
雪梨菊花羹	50
阿胶鸡蛋汤	51
刮痧方法	53
艾灸方法	54
按摩方法	55

自汗、盗汗

大蒜瓜蒌煎	57
五味枸杞茶	57
参芪术草汤	58
牡蛎生地汤	59

鼻出血

雪梨藕片粥	61
刮痧方法	63
按摩方法	63

跌打损伤

川芎酒	65
三七酒	65

口腔溃疡

莲心栀子汤	67
-------	----

地芩竹叶汤	68
可可蜂蜜糊	68
生地莲心甘草汤	69

口臭

黄瓜粥	71
桂花茶	71

牙痛

酒泡核桃仁	73
黑豆酒	73
西瓜皮饮	74
威灵仙茶敷	74
莱菔子核桃敷	75
护齿茶	75

消化不良

消食多味饭	77
清胃消食黄连饮	78
消食内金散	79

胃痛

止痛健胃散	81
奶香止痛散寒饮	82
止痛滋阴土豆蜂蜜膏	83
砂仁猪肚莲藕汤	84
木瓜杏奶豆腐	85
羊肉大补汤	85
枣仁枣皮粥	86
木瓜炖银耳	87

肩周炎

- 乌鸡粥····· 88
丝瓜粥····· 89
牵牛粥····· 89

颈椎病

- 山药红花白萝卜粥····· 91
鸭子肉粥····· 91
刮痧方法····· 93
艾灸方法····· 94
按摩方法····· 95

落枕

- 按摩方法····· 97

网球肘

- 刮痧方法····· 99

腕管综合征

- 刮痧方法····· 101

腰肌劳损

- 刮痧方法····· 103
艾灸方法····· 104
按摩方法····· 105

腰痛

- 豆腐黄瓜排骨汤····· 106
大枣桂芪粥····· 107
枸杞子猪肾粥····· 107
枸杞子羊骨粥····· 108
木瓜米粥····· 109
鸭胆山药粥····· 110
刮痧方法····· 112
按摩方法····· 113

腹痛

- 蛔厥腹痛乌梅饮····· 114
温腹止痛胡椒煮蛋····· 115
中寒腹痛葱姜内服外敷····· 116
温腹止痛食盐熨····· 116
伤食腹痛汤····· 117

腹泻

- 失气糖拌熟蒜····· 119
久泻荞麦丸····· 119
补脾肾止泻栗子粥····· 120
健脾多味米饭····· 121
加味金樱子粥····· 122
清热祛湿止泻玉米须饮····· 123
健脾止泻乌蜜膏····· 123
艾灸方法····· 125

便秘

冰糖炖香蕉	127
润肠通便麻仁蜜茶	128
清热通便番泻叶茶	129
清热润肠连翘蜂蜜茶	129
松仁芝麻糊	130
粳米桃仁粥	130
生姜葱白粥	131
桑葚黑米鸡蛋汤	132
肉苁蓉豆腐芋头汤	133
香蕉冰糖汤	133

牙周炎、牙龈炎

银耳首乌花生粥	135
梨藕荸荠生地汤	136
盐茶	137
黄花藕片生地煎	137
首乌花生粥	138
坚齿茶	138
竹叶苦丁甘草茶	139
黄花菜藕节生地粥	139

痛经

散寒暖宫汤	141
川芎调经茶	141
艾叶调经食方	142
韭菜饮	142
川芎煮鸡蛋	143
桂皮山楂汤	143
山楂酒	144
黄酒鸭蛋	144

玫瑰月季调经茶	145
圆肉炖甲鱼	146
香蕉西米羹	147
荜茇粥	147
金樱子粥	148
四宝鸡粥	149
刮痧方法	151
艾灸方法	152
按摩方法	153

脱发

斑秃药酒	155
花椒酒	155
生发酒	156
菊花老鸭汤	157
芝麻黑豆泥鳅汤	158
冬虫夏草烩番茄	159

月经不调

月季花调经酒	162
补血调经饮	163
肉桂山楂煎	163
益母草煮鸡蛋	164
黄芪当归膏	164
加味羊肉汤	165
黄芪红枣粥	166
鸡血藤膏滋	167
归参浸酒	167
红花酒	168
玫瑰花茶	168
月季蒲黄酒	169
益母草粥	170
乌梅糖水	171

香附炭胶·····	171
黄芩煎·····	172
阿胶糯米粥·····	172
木耳红枣汤·····	173
木耳核桃肉·····	174
益母草红糖饮·····	175
丝瓜瘦肉汤·····	176
银耳银杏乌鸡汤·····	177
玉枣海参·····	177
红枣鸡蛋汤·····	178
糯米阿胶粥·····	178
鱼香茄子汤·····	179
红花山药百合粥·····	180
党参红枣粥·····	181

痔疮

黄花菜红糖水·····	183
槐花地榆饮·····	184
木耳贝母苦参煎·····	185
木耳芝麻茶·····	185
木耳红枣蜜·····	186
绿豆薏仁大肠粥·····	187
桑葚糯米粥·····	188
雪梨猪肺汤·····	189
桔梗贝母粥·····	190
柿饼鹌鹑蛋糖水·····	190
蕨菜肠头汤·····	191