家庭书架
FAMILY BOOKSHELF

生活 家庭书架 FAMILY BOOKSHELF

生活中的2000个实用偏方

偏方，指我国民间世世代代流传下来的验验之方，也称做「土方」。本书采撷古今偏方之精华，共得**两千余**种。这些偏方用药独特，组方巧妙，且具有简便易行、省钱省事的特点，能帮助您排忧解难。在具体编排方面，本书采取「以病统方」的原则，共收录现代常见病症十百种，为便于使用，按**内科、外科、皮肤科、五官科、妇科、儿科**的次序排列，内容丰富、全面。

这些偏方大致分为三大类：**食疗药方**的选材大多是药食俱佳的蔬果、肉禽水产等，患者多吃无妨，即便不能很快奏效，但有极好的辅助之功，属于「标本兼治之法」；**中草药方**多采自中医经常使用的简易疗方，药性平和，见效迅速；**外敷外用方**则体现中医「内病外治」之精髓，同样见效迅速，安全可靠。

FAMILY MEDICINE BOX:
2000 TCM RECIPES

《家庭书架》编委会　编著

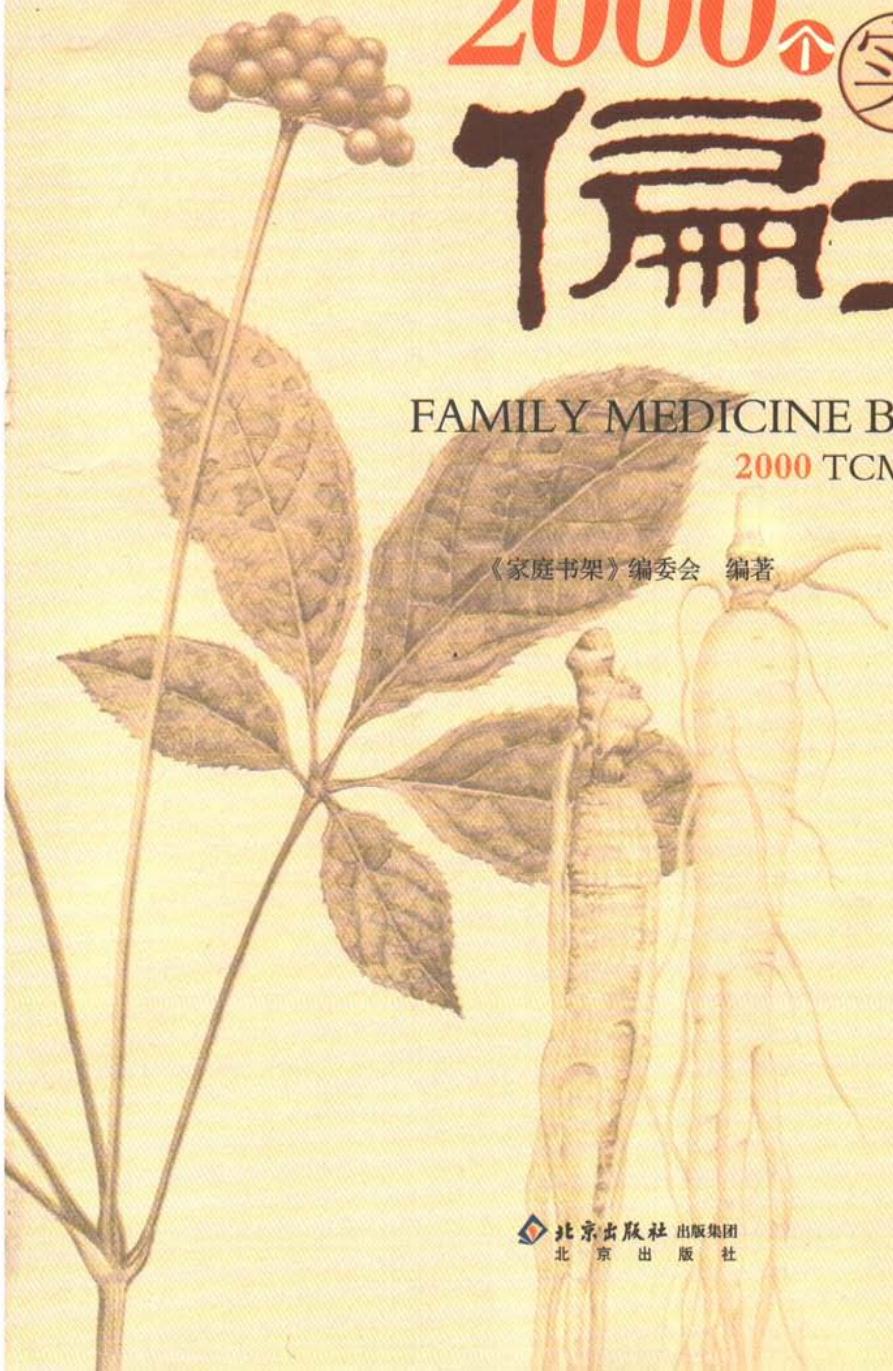
北京出版社 出版集团
北京出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

生活中的2000个实用偏方

FAMILY MEDICINE BOX:
2000 TCM RECIPES

《家庭书架》编委会　编著



北京出版社 出版集团
北　京　出　版　社

图书在版编目（CIP）数据

生活中的2000个实用偏方 /《家庭书架》编委会编著.—北京：北京出版社，2007
（家庭书架·品质生活）
ISBN 978-7-200-06678-4

Ⅰ.生… Ⅱ.家… Ⅲ.土方—汇编 Ⅳ.R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2006）第142106号

全案策划 唐码书业（北京）有限公司
WWW.TANGMARK.COM
责任编辑 姬道绪 倪晓辉
装帧设计 李亚欧



生活中的2000个实用偏方

《家庭书架》编委会 编著

出版 / 北京出版社出版集团
北 京 出 版 社
地址 / 北京·北三环中路6号
邮编 / 100011
网址 / www.bph.com.cn
发行 / 北京出版社出版集团
经销 / 新华书店
印制 / 北京威远印刷厂
版次 / 2007年1月第1版
2007年1月第1次印刷
开本 / 787×1092 1/16
印张 / 18
字数 / 293千字
印数 / 1—20 000册
书号 / ISBN 978-7-200-06678-4 / TS·130
定价 / 19.90元



前言

PREFACE

偏方，指我国民间世世代代流传下来的经验之方，也称做“土方”。

中华医学文明源远流长，从神农遍尝百草开始，先民们便不断在医学领域探索、实践，丰富着祖国的医学宝库，出现了华佗、孙思邈、李时珍这样的旷世名医。而在他们的著述及医学实践中，偏方治病占据着重要地位。比如神医华佗用蒜、醋治虫证，孙思邈用“神草”起死回生的典故，至今仍在民间广泛流传。而被誉为“药学圣典”的《本草纲目》，在医理和药性的研究之外，也收录了大量的民间偏方。总之，民间偏方中蕴含着无尽的民族智慧，它是祖国医学不可分割的一部分。

在现代医学成为主流、中西医逐步融合的今天，这些土生土长的偏方却并未销声匿迹，反而广泛流传，显示出强大的生命力。偏方具备简便易行、省钱省事的特点，很多偏方用药独特，组方巧妙，对某些病症确实能起到意想不到的疗效。

本书采撷古今民间偏方之精华，共得两千余首。

这些偏方大致分为三大类：一为食疗药方，二为中草药方，三为外敷外用方。食疗药方的选材大多是药食俱佳的蔬果、肉禽水产等，患者多吃无妨，即便不能很快奏效，但有较好的辅助之功，属于标本兼治之法；中草药方多采自中医经常使用的简易疗方，药性平和，见效迅速；外敷外用方则体现中医“内病外治”之精髓，同样见效迅速，安全可靠。

就偏方的来源而言，本书偏方部分选自古代医典，部分选自现代医家的临床验方，其余则是散落于民间的单方、验方，无一不是久经考验、效果不凡。

就偏方的用料而言，大多是生活中常见之品。其中涉及的一些中草药，在普通药店即可购得，使用起来十分方便。

在具体编排方面，本书采取“以病统方”的原则，共收录现代常见病症上百种。为便于使用，按内科、外科、皮肤科、五官科、妇科、儿科等次序排列。鉴于中西医疾病命名方法之差异，本书所采用的病名不尽一致，从实际应用的角度出发，以西医病名为主，参用中医病名，以供读者应用时参考。每一方剂之下，皆分“配方”、“用法”、“功效”、“来源”等四项内容。部分偏方的特殊用法、使用注意事项等，均在“注意”中说明。

需要强调说明的是，本书所辑录的偏方仅供广大读者朋友们参考，不能以其取代医院的专业治疗。尤其对于患有骨折、乙脑、呕血、惊厥、霍乱、肠梗阻等危重疾病的朋友，请一定要及时就医，在医生的指导下使用相关偏方，以取得更好的治疗效果，促进早日康复！

编者相信，这将是一本能帮助您和您的家庭排忧解难的理想读物！

目 录/CONTENTS







:: 内科病偏方大全 ……007

37种偏方治疗高血压病……008
16种偏方治疗高脂血症……013
28种偏方治疗糖尿病……016
38种偏方治疗病毒性肝炎……020
14种偏方治疗肝硬化……026
26种偏方治疗冠心病……029
35种偏方治疗感冒……033
36种偏方治疗咳嗽……038
11种偏方治疗肺炎……043
42种偏方治疗支气管炎……045
19种偏方治疗肺结核……051
29种偏方治疗哮喘……054
24种偏方治疗胃痛……059
21种偏方治疗慢性胃炎……062
6种偏方治疗呕血……065
33种偏方治疗呃逆（打嗝）……066
21种偏方治疗黄疸……070
13种偏方治疗胆、肾结石……073
15种偏方治疗腹痛……075
49种偏方治疗腹泻……077
38种偏方治疗菌痢……083
10种偏方治疗消化不良……088
35种偏方治疗便秘……090
28种偏方治疗便血……095
3种偏方治疗脱肛……099
21种偏方治疗疟疾……100
23种偏方治疗中风……103
22种偏方治疗失眠……107
38种偏方治疗神经衰弱……110
10种偏方治疗头痛……115
15种偏方治疗自汗、盗汗……117
25种偏方治疗水肿……119
14种偏方治疗中暑……122
35种偏方治疗眩晕……124
20种偏方治疗伤寒……129
6种偏方治疗霍乱……132

:: 外科病偏方大全 ……133

21种偏方治疗疔疮……134
23种偏方治疗痈疮……137
12种偏方治疗丹毒……140
6种偏方治疗踝关节扭伤……142
16种偏方治疗腰扭伤……143
36种偏方治疗骨折……145
6种偏方治疗骨结核……150
11种偏方治疗肠梗阻……151
15种偏方治疗疝气……153
44种偏方治疗痔疮……155

:: 皮肤科病偏方大全 ……161

5种偏方治疗斑秃……162
5种偏方治疗酒糟鼻……163

需要全本请访问 www.ertongbook.com





18种偏方治疗皮炎……164
12种偏方治疗疥疮……167
10种偏方治疗皮肤瘙痒……169
28种偏方治疗湿疹……171
38种偏方治疗荨麻疹……175
5种偏方治疗汗斑……180
14种偏方治疗冻疮……181
17种偏方治疗赘疣……183
6种偏方治疗鸡眼……186
12种偏方治疗牛皮癣……187

:: 五官科病偏方大全……189

4种偏方治疗结膜炎……190
12种偏方治疗鼻炎……191
27种偏方治疗鼻出血……193
23种偏方治疗牙痛……197
4种偏方治疗牙周炎……200
19种偏方治疗口疮……201
19种偏方治疗咽炎……204
23种偏方治疗失音、声音嘶哑……207
18种偏方治疗耳鸣、耳聋……210

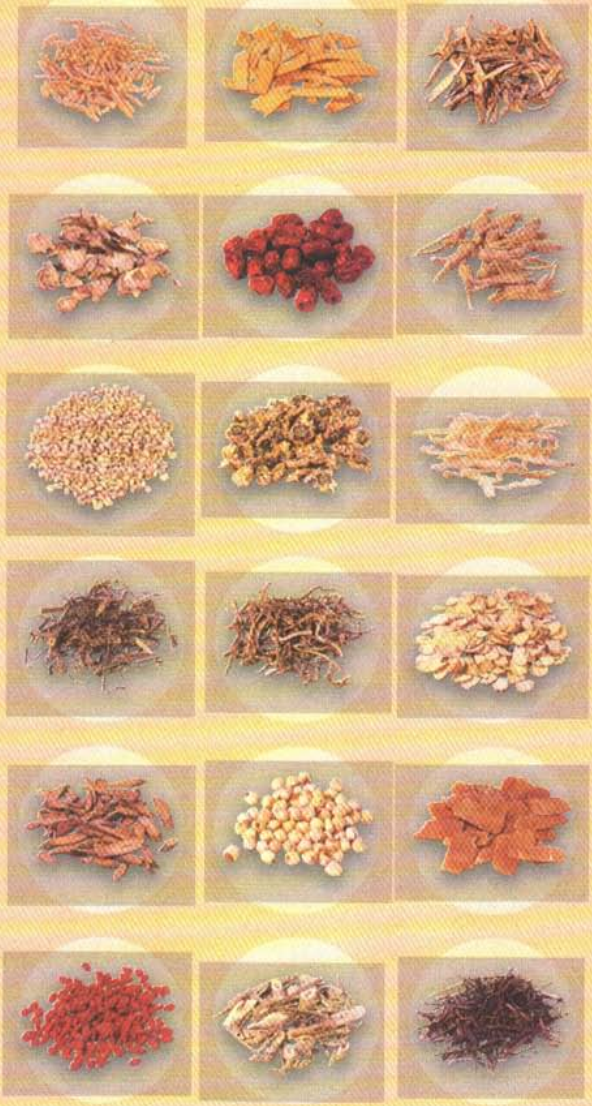
:: 妇科病偏方大全……213

40种偏方治疗痛经……214
25种偏方治疗闭经……220
21种偏方治疗崩漏（子宫出血）……224
12种偏方治疗子宫脱垂……227
20种偏方治疗带下病……229
6种偏方治疗阴痒……232
31种偏方治疗妊娠呕吐……233
13种偏方治疗胎漏、胎动不安（先兆流产）……237
14种偏方治疗恶露不绝……239
7种偏方治疗产后血晕……241
15种偏方治疗产后缺乳……242
5种偏方治疗不孕症……244

:: 儿科病偏方大全……245

21种偏方治疗小儿感冒……246
20种偏方治疗小儿哮喘……249
6种偏方治疗小儿肺炎……252
29种偏方治疗百日咳……253
29种偏方治疗小儿泄泻……257
35种偏方治疗流行性腮腺炎……261
12种偏方治疗小儿口炎……266
47种偏方治疗小儿遗尿……268
27种偏方治疗小儿疳积……274
20种偏方治疗小儿麻疹……278
7种偏方治疗小儿惊风……281
17种偏方治疗小儿夜啼……282
12种偏方治疗中耳炎……284
20种偏方治疗流行性乙型脑炎……286





内科病偏方大全



37种偏方治疗高血压病

高血压病又称原发性高血压，是以动脉血压升高，尤其是舒张压持续升高为特点的全身性疾病。若成人收缩压≥21.3千帕（160毫米汞柱），舒张压≥12.7千帕（95毫米汞柱），排除继发性高血压，并伴有头痛、头晕、耳鸣、健忘、失眠、心悸等症状即可确诊。本病晚期可导致心、肾、脑等器官病变。现代医学认为，本病与中枢神经系统及内分泌、体液调节功能紊乱有关。另外，年龄、职业、环境及肥胖，高脂质、高钠饮食，嗜酒、吸烟等因素，也可促使高血压病发生。

祖国医学认为，本病属“头痛”、“眩晕”范畴，其病因病机为情志失调、饮食不节或内伤虚损，使肝阳上亢、肝风上扰所致。

中草药方

偏方1：桑叶菊花汁

【配方】霜桑叶 30 克，黄菊花 10 克。

【用法】桑叶、菊花洗净入沙锅，加水适量，文火煎煮，去渣取汁。口服，每日 2 次。

【功效】可治高血压、头昏、头痛。

【来源】民间验方。

偏方2：莲心茶

【配方】莲心干品 3 克，绿茶 1 克。

【用法】莲心、茶叶一起放入茶杯内，加入沸水大半杯，立即加盖，5 分钟后即可饮用。饭后饮服。头泡莲心茶，饮之将尽，略留余汁，再泡再饮，至味淡为止。

【功效】主治高血压。

【来源】民间验方。



偏方3：三宝茶

【配方】普洱茶、菊花、罗汉果各 60 克。

【用法】三药共制成粗末，用纱布袋（最好是滤泡纸袋）分装，每袋 20 克。每日 1 次，用上药 1 袋，以沸水冲泡 10 分钟，候温频频饮服。

【功效】养肝益肾，主治高血压。

【来源】《家用中成茶》。

偏方4：栀子茶

【配方】芽茶 30 克，栀子 30 克。

【用法】上 2 味加水适量（800 ~ 1000 毫升），煎浓汁 1 碗（约 400 ~ 500 毫升）。每日 1 剂，分上、下午 2 次温服。

【功效】主治高血压。

【来源】《本草纲目》。

偏方5：枸杞汁

【配方】枸杞的茎、叶 500 克。

【用法】将枸杞茎、叶加适量的水煮，煮好后喝其汁液。

【功效】枸杞能镇定肝风，又能补精益气，是高血压患者的食疗佳品，尤其是对老年患者更为适用。

【来源】民间验方。

偏方6：玉米须茶

【配方】玉米须30克，茶叶5克。
【用法】沸水冲泡，代茶饮用。
【功效】主治肾炎合并高血压。
【来源】民间验方。

偏方7：连壳毛豆茶

【配方】连壳毛豆适量。
【用法】连壳毛豆煮水，当茶饮用，每日1次，常服。
【功效】软化血管，治疗高血压。
【来源】民间验方。

偏方8：葛粉菊花茶

【配方】菊花茶25克，葛粉50克，蜂蜜适量。
【用法】菊花茶焙干研末加入沸葛粉糊中，再调入蜂蜜，每日1次，常服。
【功效】主治高血压。
【来源】民间验方。

偏方9：玉兰花饮

【配方】大花玉兰花。
【用法】大花玉兰花每日3～6克，以开水冲泡，也可加些白糖，用来代茶饮。若用鲜叶，需12～18克，以水煎服。
【功效】主治高血压患者因血管痉挛引发的头痛，本方对此颇为有效。
【来源】民间验方。

偏方10：鬼针草汤

【配方】鬼针草适量。
【用法】夏秋季采收全草（连根），洗净泥沙杂质，晾干备用或鲜用。干品每次20～30克，沙罐加水浸泡15～20分钟，文火煎熬，沸后立即离开炉火，冷却，每日午饭前服一大口（50～70毫升）。鲜品每次50～60克，煎服法同前。每日服1次，服至症状消失，血压正常即可停药。
【功效】主治高血压，症见耳鸣、口干口苦、恶心呕吐等。
【来源】《四川中医》1987；（11）。
【说明】鬼针草又名盲肠草、脱力草等，性平味苦，无毒，有清热解毒、散淤活血、消痈之功。

偏方11：玉米穗决明饮

【配方】玉米穗60克，决明子10克，甘菊花6克。
【用法】上3味一起加水煮，将残渣除去，汁液分2次喝完。
【功效】利尿消肿，对肾性高血压功效尤佳。
【来源】民间验方。

偏方12：糖醋大蒜

【配方】糖醋大蒜1～2球。
【用法】每日早晨空腹食用，连带喝些糖醋汁，连吃10～15日。
【功效】该法能使血压比较持久地下降，对于哮喘和慢性气管炎的顽固咳喘也很有效。
【来源】民间验方。



偏方13：夏枯草糖浆

【配方】夏枯草、白糖各120克，草决明100克。
【用法】先将夏枯草、草决明放入沙锅内，加清水2000毫升，文火煎至1500毫升时，用纱布过滤，药渣加水再煎，最后将二汁混合在一起，加入白糖，搅拌溶化后即成。1剂3日分次服完，30日为1疗程。
【功效】此方可辅助治疗原发性高血压。
【来源】《四川中医》1989；（7）。

偏方14：地龙合剂

【配方】白颈活地龙15条，白糖100克。

【用法】将地龙剖开，洗净泥土，加入白糖，30分钟后待地龙溶化成液体时，顿服。每日早晚各服1次，5日为1疗程。

【功效】主治高血压引起的头晕不适、头部胀痛、口苦咽干等。

【来源】《湖南中医杂志》1987；(3)。

食疗药方

偏方15：大蒜粥

【配方】大蒜30克，大米100克。

【用法】大蒜用沸水煮片刻捞出，待大米粥将熟时加入大蒜煮片刻后调味，趁热服。

【功效】主治高血压。

【来源】民间验方。

【说明】本方春季使用效果最佳。

偏方16：石决明粥

【配方】石决明30克，大米100克。

【用法】将石决明打碎，入沙锅中，加清水500毫升，武火先煎1小时，去渣取汁，入大米，再加清水400毫升，文火煮成稀粥。早晚温热服食，7日为1疗程。

【功效】主治高血压。

【来源】《中国药粥谱》。

偏方17：旱菜汁

【配方】旱菜250克。

【用法】旱菜磨碎绞汁后，加适量的白糖饮用。

【功效】旱菜能镇定肝风，对高血压疗效颇佳。

【来源】民间验方。

偏方18：葫芦汁

【配方】鲜葫芦适量。

【用法】鲜葫芦捣烂绞汁，以蜂蜜调服，每次服用半杯至一杯，每日服2次，或煮水服用也可以。

【功效】主治高血压引起的烦热口渴，对尿路结石也很有效。

【来源】民间验方。

偏方19：茼蒿汁

【配方】鲜茼蒿500克。

【用法】鲜茼蒿洗净切碎，绞汁，每次服60毫升，温开水冲服，每日2次，连服3～5日。

【功效】主治高血压引起的头痛等症。

【来源】民间验方。

偏方20：赤小豆丝瓜汁

【配方】丝瓜络20克，赤小豆20克。

【用法】上药放入沙锅中，加水适量，煎30～40分钟，滤汁分早晚2次空腹服。

【功效】主治高血压。

【来源】民间验方。

偏方21：海蜇马蹄菜汁

【配方】海蜇皮30克，马蹄菜500克。

【用法】海蜇皮切片，与马蹄菜一起入锅，加适量水煮，饮其汁液。

【功效】主治高血压引起的头痛头晕。

【来源】民间验方。

偏方22：芹菜蜜汁

【配方】鲜芹菜500克，蜂蜜50毫升。

【用法】鲜芹菜洗净捣烂绞汁，拌蜜微温服，每日分3次服完。

【功效】主治原发性高血压。

【来源】民间验方。



需要全本请访问 www.ertongbook.com

偏方23：山楂茶

【配方】山楂10克。

【用法】山楂置于大茶杯中，用沸水冲泡，代茶饮用，每日1次，长服有效。

【功效】山楂可消积食、降血脂、软化血管，对高血压引起的血管硬化有治疗作用。

【来源】民间验方。



偏方24：萝卜荸荠汁

【配方】白萝卜750克，荸荠500克，蜂蜜50克。

【用法】前2味切碎捣烂，置消毒纱布中拧汁，去渣，加入蜂蜜，1日内分2～3次服完。

【功效】主治原发性高血压。

【来源】民间验方。

偏方25：苹果皮蜜茶

【配方】绿茶1克，苹果皮50克，蜂蜜25克。

【用法】苹果皮洗净，加清水至450毫升，煮沸5分钟，加入蜂蜜绿茶即可。分3次温服，每日服1剂。

【功效】主治高血压。

【来源】民间验方。

偏方26：蓬蒿蛋白饮

【配方】鲜蓬蒿250克，鸡蛋清3个，香油、盐、味精各适量。

【用法】鲜蓬蒿洗净，放清水中煎煮，将熟时加入鸡蛋清再煮片刻，加香油、盐、味精调味即可。

【功效】本方清热安神，常服可治高血压头眩少寐。

【注意】泄泻者忌服。

【来源】民间验方。

偏方27：双耳汤

【配方】黑木耳10克，银耳10克。

【用法】黑木耳、银耳洗净浸软，加冰糖，放碗内蒸1小时后顿服，每日1次。

【功效】补脑养心，凉血止血，降低胆固醇。常服可治血管硬化、高血压以及高血压引起的眼底出血等。

【注意】木耳润肠，故大便溏薄者忌用。

【来源】民间验方。

偏方28：冰糖木耳

【配方】干银耳5克。

【用法】银耳用清水浸泡一夜，上锅蒸1～2小时，加入适量的冰糖，睡前服下。

【功效】主治高血压引起的眼底出血。

【来源】民间验方。

偏方29：菊花醪

【配方】甘菊花10克（剪碎）、糯米酒适量。

【用法】放在小铝锅内拌匀，煮沸，顿服。每日2次。

【功效】主治高血压引起的眩晕、面红目赤、急躁易怒、口苦咽干等症。

【来源】民间验方。

偏方30：胆藏绿豆

【配方】猪胆1具，绿豆适量。

【用法】将绿豆粒装入猪胆内，装满为止，放置3个月后再用。每日1次，顿服7粒。服绿豆粒后，血压很快下降，继续服用白糖加醋，至痊愈为止。

【功效】主治高血压。

【来源】民间验方。

偏方31：芹菜拌海带

【配方】鲜芹菜100克，海带50克，香油、醋、盐、味精各适量。

【用法】鲜芹菜洗净切段，海带洗净切丝，然后分别在沸水中焯一下捞起，一起倒上适量香油、醋、盐、味精拌和食用。

【功效】平肝清热，降血压。常服能防治早期高血压。

【注意】脾胃虚寒者慎食。

【来源】民间验方。

偏方32：松花蛋蘸淡菜

【配方】淡菜15克，松花蛋1个。

【用法】淡菜焙干研成细末，吃松花蛋，蘸淡菜末，每晚一次吃完，连吃5～7日可见效。

【功效】主治高血压引起的耳鸣眩晕。

【来源】民间验方。

外敷外用方

偏方33：敷脚心方

【配方】糯米5克，胡椒1.5克，桃仁、杏仁、山栀各3克，鸡蛋清适量。

【用法】上述诸药共为细末，鸡蛋清调成糊状，临睡前敷于两脚心涌泉穴，次日洗掉，晚上再敷。

【功效】主治高血压轻症。

【来源】民间验方。

偏方34：敷脐方

【配方】桂枝3克，川芎2克，罗布麻叶6克，龙胆草6克。

【用法】上方共研细末，然后以酒调为膏状，敷脐部，外以伤湿止痛膏固定，每日换药1次，连续用药10次为1疗程。

【功效】主治高血压。

【来源】民间验方。

偏方35：降压外敷膏

【配方】蓖麻仁50克，吴茱萸、附子各20克，生姜150克，冰片10克。

【用法】前3味共研细末，加生姜捣如泥，再加冰片和匀，调成膏状，每晚贴两脚心（涌泉穴），7天为1疗程，连用3～4个疗程。

【功效】本方治疗高血压病，病情均能得到不同程度的缓解。

【来源】《辽宁中医杂志》1986；（6）。

【说明】敷药期间停用一切降压药，若血压有波动时按中医辨证施治。

偏方36：茶叶枕

【配方】饮茶时剩下的“茶根”（即用过的茶叶）。

【用法】将茶根晾干，装入30厘米长、15厘米宽的布袋，睡觉时用作枕头。

【功效】本方有一定的降压作用。

【来源】民间验方。



偏方37：高血压药枕

【配方】晚蚕沙1000克，明矾2500克。

【用法】上药装布袋内，做成药枕用。保持药枕清洁，每日使用不少于7小时，3个月为1疗程。同时每晚睡前按摩两足心涌泉穴各180次。

【功效】主治高血压。

【来源】《陕西中医杂志》1985；（11）。

16种偏方治疗高脂血症

随着生活质量的提高，高脂肪、高胆固醇饮食的增多，加上运动量减少，血中过多的脂质不能被代谢或消耗，从而导致高脂血症，其症状主要表现为头痛眩晕、胸闷气短、急躁易怒、肢体麻木、精神不振、倦怠乏力、少气懒言等。

高脂血症是动脉粥样硬化产生的原因之一，而全身的重要器官都要依靠动脉供血供氧，所以一旦动脉被粥样斑块堵塞，就会产生连锁反应，导致众多相关疾病，人类的致命性疾病——冠心病心肌梗死就在其中。

中草药方

偏方1：草决明茶

【配方】草决明 20 克，绿茶 6 克。

【用法】绿茶、草决明用开水冲沏，经常饮用。

【功效】主治大便干燥之高血脂症。

【来源】民间验方。

偏方2：五宝乌龙茶

【配方】乌龙茶 3 克，槐角 18 克，何首乌 30 克，冬瓜皮 18 克，山楂肉 15 克。

【用法】水煎后 4 味，去渣取汁，以之冲泡乌龙茶，当茶饮。

【功效】本方清热化淤、通利血脉，可增强血管弹性，主治高脂血症。

【来源】民间验方。

偏方3：山楂荷叶茶

【配方】山楂 15 克，荷叶 12 克。

【用法】将上 2 味共切细，加水煎或以沸水冲泡，取浓汁即可。每日 1 剂，代茶饮，不拘时。

【功效】主治高脂血症。

【来源】《营养世界》。

偏方4：柿叶山楂茶

【配方】柿叶 10 克，山楂 12 克，茶叶 3 克。

【用法】上 3 味以沸水浸泡 15 分钟即可。每日 1 剂，频频饮服，不拘时。

【功效】主治高脂血症。

【来源】《食疗本草学》。

偏方5：花生草茶

【配方】花生全草（整株干品）50 克。

【用法】将花生全草切成小段，泡洗干净，加水煎汤，代茶饮。每日 1 剂，不拘时饮服。

【功效】本方养肝益肾，主治高脂血症。

【来源】《偏方大全》。



偏方6：首乌汤

【配方】制首乌 30 克。

【用法】制首乌加水 300 毫升，煎 20 分钟左右。取汁 150 ~ 200 毫升，分 2 次温服。每日 1 剂。

【功效】主治阴虚火旺型高脂血症。

【来源】《浙江中医杂志》1991；（6）。

偏方7：黄精乌杞酒

【配方】黄精50克，首乌30克，枸杞子30克，白酒1000毫升。

【用法】将3味药浸于酒中，密封，浸泡7日后可饮用，每次1～2小杯，每日3次，空腹服用。

【功效】主治高脂血症。

【来源】民间验方。

偏方8：山楂红枣酒

【配方】山楂片300克，红枣、红糖各30克，米酒1000毫升。

【用法】山楂片、红枣、红糖入酒中浸10天，每日摇动1次，以利药味浸出。每晚睡前取30～60克饮服。

【功效】主治高血脂症。

【来源】民间验方。

【注意】实热便秘者忌用。

偏方9：冬青子蜜膏

【配方】冬青子1500克，蜂蜜适量。

【用法】将冬青子加水煎熬2次，每次1小时，去渣，合并2次药液浓缩成膏状，烤干碾碎，加入适量蜂蜜混匀，贮瓶备用。每日分3次空腹服，1个月为1疗程。

【功效】主治高脂血症。

【来源】民间验方。

食疗药方

偏方10：芝麻桑椹粥

【配方】黑芝麻、桑椹各60克，大米30克，白糖10克。

【用法】将黑芝麻、桑椹、大米分别洗净后同放入瓷罐中捣烂。沙锅中先放清水1000毫升，煮沸后入白糖，水再沸后，徐徐将捣烂的碎末加入沸汤中，不断搅动，煮至成粥糊样即可。可常服之。

【功效】本方滋阴清热，降血脂，主治高脂血症。

【来源】民间验方。

偏方11：海带绿豆汤

【配方】海带、绿豆、红糖各150克。

【用法】将海带发好后洗净，切成条状，绿豆淘洗干净，共入锅内，加水炖煮，至豆烂为止。用红糖调服，每日2次。

【功效】本方清热养血，主治高脂血症。

【来源】民间验方。



偏方12：荷叶粥

【配方】鲜荷叶1张，大米100克。

【用法】先将荷叶洗净煎汤，再用荷叶汤同大米100克煮粥。供早晚餐或点心服食。

【功效】主治高脂血症。

【来源】《民间偏方秘方精选》。

偏方13：决明菊花粥

【配方】决明子10～15克，白菊花10克，大米100克。

【用法】先将决明子放入锅内炒至微有香气，取出，与白菊花同煎取汁，去渣，放入大米煮粥，加少量调味品，每日服食1次，5～7次为1疗程。

【功效】主治高脂血症。

【来源】《验方》。

偏方14：大藕点心

【配方】绿豆200克，胡萝卜120克，藕4节。

【用法】将绿豆洗净水泡半日，滤干；胡萝卜洗净，切碎捣泥，二物加适量白糖调匀待用。将藕洗净，在靠近藕节的一端用刀切下，切下的部分留好。将调匀的绿豆萝卜泥塞入藕洞内，塞满塞实为止。再将切下的部分盖好，用竹签或线绳插牢或绑好，上锅水蒸熟，可当点心吃。

【功效】经常食用，可降低血脂，软化血管，主治高脂血症。

【来源】民间验方。

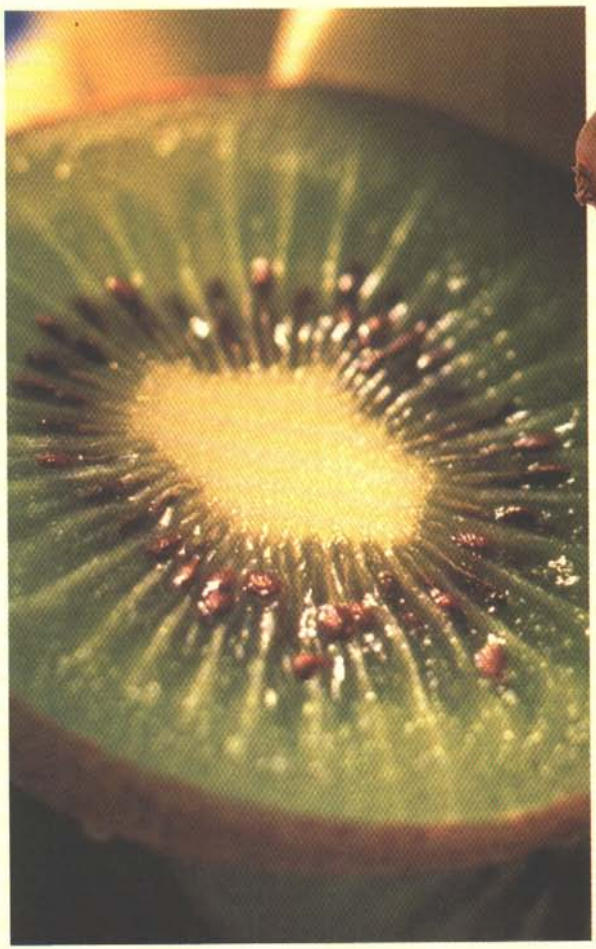
偏方15：米沙肉片

【配方】荷叶5张（如用干荷叶需用水泡软），猪瘦肉200克，大米250克。

【用法】荷叶洗净，共切10块；大米压磨成粗沙大小；猪肉洗净，切成厚片，加酱油25克，盐适量，淀粉、食油少许拌匀。再将拌好的肉片和米沙用荷叶包成长条形，入蒸笼蒸30分钟即可食用。

【功效】主治高脂血症。

【来源】民间验方。





偏方16：猕猴桃汁

【配方】鲜猕猴桃2～3个。

【用法】将鲜猕猴桃洗净剥皮，榨汁饮用。也可洗净剥皮后直接食用。每日1次，常服有效。

【功效】本方主治高脂血症，并有防癌作用。

【来源】民间验方。



28种偏方治疗糖尿病

糖尿病是一种以糖代谢紊乱为主的慢性内分泌疾病。早期可无症状，发展到症状期，可出现多尿、多饮、多食、疲乏消瘦，即“三多一少”症状和空腹血糖高于正常及尿糖阳性，久病可引起多系统损害，导致眼、肾、神经、心脏、血管等组织的慢性进行性病变。病情严重或应激时可出现酮症酸中毒、昏迷，甚至死亡。

中医称本病为“消渴”，因五志过极、偏嗜甘肥酒辛、恣情纵欲等，导致阴伤、燥热而发病，其病变涉及肺、脾、肾三脏，并分别称为上消（多饮）、中消（多食）和下消（多尿）。

中草药方

偏方1：降糖饮

【配方】白芍、山药、甘草各等份。

【用法】上药研成末，每次用3克，开水送服，每日早、中、晚饭前各吃1次，一般一个星期就可见效。

【功效】上消型糖尿病口渴而饮水不止者适用。

【来源】民间验方。

偏方2：茅根饮

【配方】生白茅根60～90克。

【用法】白茅根水煎当茶饮，一日内服完。连服10余日即可见效。

【功效】消胃泻火，养阴润燥，主治糖尿病。

【来源】民间验方。

偏方3：菠菜内金饮

【配方】鲜菠菜根100克，干鸡内金12克。

【用法】菠菜根、干鸡内金入沙锅，加水，文火煎服。每日2～3次，经常服用。

【功效】本方可稳定糖尿病病情。

【来源】民间验方。

偏方4：蛋液醋蜜饮

【配方】生鸡蛋5个（打散），醋400毫升，蜂蜜250毫升。

【用法】生鸡蛋与醋150毫升混合，泡约36小时，再用醋、蜜各250毫升与之混合，和匀后服，早晚各服15毫升。

【功效】主治糖尿病。

【来源】民间验方。

偏方5：红薯藤降糖方

【配方】干红薯藤30克，干冬瓜皮12克。

【用法】上2味放入沙锅，水煎，可经常服用。

【功效】糖尿病。

【来源】民间验方。

偏方6：瓜皮汁

【配方】西瓜皮、冬瓜皮各15克，天花粉10克。

【用法】上药同入沙锅，加水适量，文火煎煮取汁去渣，口服，每日2～3次。

【功效】本方清热养阴润燥，主治口渴多饮、尿液混浊之糖尿病。

【来源】民间验方。

偏方7：猪脾粉

【配方】猪脾数具。

【用法】猪脾洗净，切碎，焙干研成细末，装瓶备用。每次饭前服3～5克，每日3次，常服见效。

【功效】糖尿病。

【来源】民间验方。

需要全本请访问 www.ertongbook.com