

图书在版编目（CIP）数据

常见病症全赶跑 / 王广尧主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2017.8

（老中医奇效小偏方）

ISBN 978-7-5578-2442-6

I. ①常… II. ①王… III. ①常见病—土方—汇编
IV. ①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第114424号

CHANGJIAN BINGZHENG QUAN GANPAO

常见病症全赶跑

主 编 王广尧

出 版 人 李 梁

责任编辑 韩 捷 李永百 宿迪超

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 160千字

印 张 12.5

印 数 1-8000册

版 次 2017年8月第1版

印 次 2017年8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 辽宁新华印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-2442-6

定 价 35.00元

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

人吃五谷杂粮，难免会生病。生病后，有的人会直接去医院看病，有的人则会尝试用偏方来治疗。偏方，是指那些广泛流传于民间但不见于古典医学著作中的中药方，有着顽强的生命力。“小偏方治大病”之说，有口皆碑，深入人心。

随着人们生活水平的提高和文化知识的普及，人们在生病后，除了求助于医生，还可以通过阅读健康书籍来了解一些中药的基本常识，然后用简便易行、经济有效的方法，来预防和治疗疾病。同一种疾病，不同的书给出了不同的方，看似都可以使用，但实际上却应该在中医理论的指导下，加上深入了解中药的性能，才能选得准，做到药到病除。

本书有以下三个主要特点：

一、辨证分型，有的放矢。本书中所列疾病均选自《民间偏方奇效方》中的最常见病症（有西医病名，也有中医病名），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。

前

言



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，食物和药物一样同样能够防治疾病。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，还有外用的洗剂、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，都是经验证安全有效的。但是必须提醒读者，要注意因人而异、因地制宜、因时而异，要注意与医生沟通，不要贻误病情。我衷心地期望本书能给您带来健康，带来快乐！

目录

Contents



彩色图解偏方

感冒

麻豆汁·····	12	止咳梨粥·····	23
姜糖热汤·····	12	疏风止咳桑菊杏仁茶·····	23
神仙粥·····	13	润肺止咳花生甜杏泥·····	24
蒲公英茶·····	13	久咳西瓜仁煎·····	24
三根饮·····	14	滋阴止咳百合雪梨膏·····	25
川芎煮鸡蛋·····	14		
姜葱梨蛋汤·····	15		

头痛

韭菜汤·····	17
杜仲茶·····	17
川芎茶·····	18
菊花牛蒡子煎·····	19
姜茱萸·····	19

咳嗽

散寒止咳葱姜萝卜汤·····	21
清热解毒鱼腥草茶·····	22
润燥止咳冬瓜蜜茶·····	22

中暑

解暑汁·····	27
四色粥·····	28
降暑汤·····	29

失眠

柏子仁茶·····	31
莲子心茶·····	31
百合银耳羹·····	32
五味子膏·····	33
酸枣仁粥·····	33

自汗、盗汗

大蒜瓜蒌汁·····	35
------------	----



五味枸杞茶·····	35
参芪术草汤·····	36
牡蛎生地汤·····	37

水肿

蚕豆壳饮·····	39
白商陆蒜汤·····	39

贫血

补血桂圆桑葚粥·····	41
补血绿豆红枣羹·····	41
补气扶正膏·····	42
益气补血糯米饭·····	43
补肾羊骨枸杞汤·····	44
养血补气加味落花生粥·····	45
补血补气红枣黑木耳羹·····	46

鼻出血

雪梨藕节粥·····	48
------------	----

跌打损伤

川芎酒·····	50
----------	----

三七酒·····	50
----------	----

口腔溃疡

地芩竹叶汤·····	52
可可蜂蜜糊·····	52
莲子心栀子汤·····	53
生地莲子心甘草汤·····	54

口臭

黄瓜粥·····	56
桂花茶·····	56

牙痛

酒泡核桃仁·····	58
黑豆酒·····	58
西瓜皮饮·····	59
威灵仙茶敷·····	60
莱菔子核桃敷·····	61
护齿茶·····	61

高血压

降压双耳粥·····	63
降压芹菜汁·····	63
平肝降压海带决明煎·····	64
滋阴降压葛沙粥·····	65
降压茶·····	66
降压酸甜蒜饮·····	66

低血压

补气升压党参黄精甘草汤·····	68
补气养血黄芪官桂汤·····	69
补气滋阴人参黄芪熟地枸杞汤·····	70

糖尿病

菠菜鸡内金汤·····	72
枸杞粥·····	72
苦瓜汤·····	73
生地石膏茶·····	73
多食丸·····	74
玉壶茶·····	75

冠心病

银杏叶丹参汤·····	77
丹参茶·····	77
四味饮·····	78
山楂益母茶·····	78
醋浸花生米·····	79
蜂蜜首乌丹参汤·····	79

高脂血症

祛脂滑肠香蕉茶·····	81
藿香荷叶姜片汤·····	82
三花祛脂减肥茶·····	83
冬青子加蜂蜜·····	84
山楂决明降脂减肥粥·····	85
山楂消脂饮·····	86
祛脂减肥山楂菊银茶·····	87

尿路结石

排石荸荠内金茶·····	89
清热祛瘀葱盐排石贴·····	89

痔疮

黄花菜红糖水·····	91
-------------	----

槐花地榆饮·····	92
木耳贝母苦参煎·····	93
木耳芝麻茶·····	93
木耳红枣蜜·····	94
绿豆薏米大肠粥·····	95
桑葚糯米粥·····	96

尿路感染

清热止血藕节冬瓜茶·····	98
清热解毒绿豆芽汁·····	98
清热解毒鱼腥草·····	99
清热解毒大白菜根汁·····	99
健脾薏仁土茯苓粥·····	100

肝炎

祛黄大头菜子·····	102
慢性肝炎绿豆蒜泥冷饮·····	102
补肝五味红枣金橘汤·····	103
养肝粥·····	104
养肝芹菜萝卜车前汤·····	104

类风湿性关节炎

乌梅红枣汤·····	106
葱根蒜瓣花椒汤·····	107

消化不良

消食多味饭·····	109
------------	-----





清胃消食黄连饮·····	110
消食内金散·····	110

胃痛

暖胃干姜胡椒散·····	112
止痛健胃散·····	112
奶香止痛散寒饮·····	113
止痛滋阴土豆蜂蜜膏·····	113

腹痛

蛔厥腹痛乌梅饮·····	115
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·····	124

便秘

冰糖炖香蕉·····	126
习惯性便秘葱蜜牛奶·····	126
清热通便番泻叶茶·····	127
清热润肠连翘蜂蜜茶·····	127
润肠通便麻仁蜜茶·····	128

慢性胃炎

行气祛湿砂仁粥·····	130
萎缩性胃炎散·····	130
养胃生姜鸡蛋饼·····	131
养胃补气补血参枣粥·····	132

胃十二指肠溃疡

理气清热粥·····	134
养胃理气橘枣茶·····	135
蒸蜂蜜·····	135
健脾复方薏米粥·····	136

呕吐

姜甘饮·····	138
生姜鲜藕汁·····	138
姜半茶·····	139
生姜砂仁汤·····	139
生姜萝卜汁·····	140
麦芽山楂饮·····	140

荨麻疹

土茯苓木瓜汤·····	142
姜醋木瓜汤·····	143

二豆汤·····	144
玉米薏米汤·····	145
姜醋茶·····	145

湿 疹

公英菊花汤浴·····	147
鱼腥草擦洗浴·····	147
土大黄砂仁汤浴·····	148
绿豆海带鱼腥草汤·····	148

带状疱疹

龙胆草油膏·····	150
荸荠鸡蛋敷·····	150
三黄疱疹油膏·····	151
二柏疱疹蜜膏·····	152

瘰 疮

薏米粥·····	154
益母草丹皮粥·····	154
杏仁海带饮·····	155
加味荷叶粥·····	156

鸡 眼

蒜泥葱头敷·····	158
生姜艾叶方·····	158
荸荠葱头敷·····	159
车前草敷·····	159

阳 痿

苁蓉强身粥·····	161
------------	-----

遗 精

鱼鳔汤·····	163
韭菜子核桃仁煎·····	163
车前子韭菜子核桃粥·····	164
韭菜子酒·····	165
固精加味粳米饭·····	165
二子酒·····	166
淮山药糊·····	166

阳强、阳缩

白酒冲胡椒·····	168
桃仁粥·····	168

夜盲症

菊花粥·····	170
蒸胡萝卜·····	170
猪肝番茄黑豆米饭·····	171

结膜炎

银耳茶·····	173
决明茶调散·····	174
菊花龙井茶·····	174



栀子仁粥·····	175
蒲公英粥·····	175
连柏菊薄荷·····	176

中耳炎

核桃油·····	178
平肝清热茶·····	178

耳鸣、耳聋

海蜇荸荠茶·····	180
菊花粥·····	180
桑葚糖·····	181
狗肉黑豆粥·····	182
芹菜粥·····	183
开窍葱汁·····	183

咽 炎

公英金银花茶·····	185
板蓝根清咽茶·····	186
罗汉果茶·····	187

丝瓜茶·····	187
蒜泥醋敷·····	188
银耳沙参鸡蛋汤·····	189

急慢性扁桃体炎

生地山楂粥·····	191
------------	-----

牙周炎、牙龈炎

盐茶·····	193
黄花藕节生地煎·····	193
银耳首乌花生衣粥·····	194
梨藕荸荠生地汤·····	195
竹叶苦丁甘草茶·····	196
首乌花生衣粥·····	197
坚齿茶·····	197
黄花菜藕节生地粥·····	198

舌疮、舌裂

番茄咸肉汤·····	200
------------	-----





感冒是指凡感受风邪或时行疫毒，导致肺卫失和，以鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽、头痛、恶寒、发热及其他全身不适为主要临床表现的外感疾病。其病情轻者亦称“伤风”“冒风”“冒寒”，病情重者称为“重伤风”。在一个时期广泛流行，症候多相类似者，称为“时行感冒”。此病全年均发，尤以春冬季为多，相当于现代医学上的上呼吸道感染、流行性感冒。

辨证分型

1

风寒型

症见恶寒重，发热轻，无汗，头痛，时流清涕

2

风热型

症见恶风，发热重，汗出不畅，咽喉肿痛，流黄浊涕

3

暑湿型

症见恶风，身热，汗少，鼻流浊涕，心烦，小便短赤

按摩治疗

揉擦风府祛风散寒

风邪中人，必先聚于风府穴。《黄帝内经》讲：“风者百病之长也，风从外入，治在风府，调其阴阳。”在将要打喷嚏或打喷嚏后，立即用力擦热风府穴。热气至，则可以帮助调动人体内的阳气迅速到达风府穴以抗御外邪的侵袭。用示指、中指、无名指，从耳背后方向另一耳背后方，用一定的力度来回擦上几十次。

