



牙齿上火肿痛

绿豆熬成粥，早、中、晚各食用一次，再吃几颗荔枝，效果好得出奇。



落枕脖子疼

将毛巾用米醋浸湿后敷在疼痛部位，盖上火水袋，热敷20~30分钟即有效。



着凉咳嗽不止

将生姜5片、大蒜3片、红糖12克加500毫升水煮10分钟后取汤饮用，止咳效果非常好，尤其适合孩子用。



老年便秘怎么去

将红薯切成块，与大枣一起放入水中煮熟，待稍凉后加入蜂蜜，一起服用。



高血压

将藕切成片，把生芝麻和冰糖碾碎，与花生仁一起放入藕片中，上锅蒸熟，凉后食用，每日一份。



突然胃痛

将花生油烧热后倒入鸡蛋液不停翻炒，成形后，趁温热食用。

老中医的 传世小偏方

全家都能用的日常小病治疗秘方

收藏一本
健康无忧

经典老偏方

适合全家用的

省时

省力

省钱

精心收集

爷爷从医几十年

纯食材
配方

老中医的 传世小偏方

全家都能用的日常小病治疗秘方

翟
煦
著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老中医的传世小偏方：全家都能用的日常小病治疗
秘方 / 翟煦著. — 天津：天津科学技术出版社，
2016.3

ISBN 978-7-5576-0891-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第055929号

责任编辑：张建锋 布亚楠

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社出版

出版人：蔡 颢

天津市西康路35号 邮编300051

电话：(022) 23332695

网址：www.tjkjcbbs.com.cn

新华书店经销

北京鹏润伟业印刷有限公司

开本 890×960 1/16 印张 14 字数 230 000

2016年5月第1版第1次印刷

定价：29.80元

前 言

爷爷从事中医工作半个多世纪，一直扎根基层，为广大老百姓解除病痛。虽然他不像我一样拥有医学博士这样的高学历，但他凭借五十多年来积累的行医经验，五十多年来塑造的高尚医德，足以在任何一所医学院开班授课。我编写这本书，也是源于帮助爷爷整理病人档案。我利用几个寒暑假的时间，帮爷爷把他五十多年来的问诊记录做成了电子文档，借此，我重新认识了爷爷，并决心将爷爷的一些智慧和品德广泛宣传，希望能在医学界形成一股正能量。

爷爷行医有几个特点。首先，爷爷坚持经济实惠，对所有病人一视同仁。爷爷开方从来只根据病情的需要开方，吃三剂就能好，他决不开四剂；吃萝卜就能解决的问题，他决不会开人参；如果同时有好几个方可用，他就会帮病人估算一下治疗成本，让病人自己选择治疗方案；有时碰到特别困难的病人，爷爷还会免门诊费、赊账，甚至向病人赠送药品。

爷爷行医的另一大特点，是做事仔细。他坚持为每一个病人建立病档，哪怕明知这个人只会找他看这一次病。病人拿完药走了，他还会跟踪回访，看看自己的药方有没有效果，效果好不好。他诊所周围的居民几十年来一直光顾他的诊所，也有许多人慕名而来。

行医半个多世纪，爷爷手写的病档已经攒了一箱。在我利用寒暑假

的空闲帮助爷爷整理他的病档的时候，我读到了爷爷的问诊记录，并从爷爷口中听到了一个又一个的问诊故事，其中既充满了人间的酸甜苦辣，也记下了爷爷的高超医术与高尚医德。于是，我决定从中挑出一些有代表性的、易学易用的偏方，与每一位追求健康和正在与疾病做斗争的朋友分享。

本书搜集整理的偏方都是经过实践检验的，疗效显著，安全可靠。不仅如此，本书还配有相应的病例，读者可以将自己的病症与书中的例子相比对。书中所列出的偏方的原材料在生活中都很常见，很容易购买到。另外，书中所列举的病例都是生活中很常见的，可以说是贴近生活，所以这本书可以当作家庭必备的一本工具书。

在编写本书的过程中，我还查阅了大量的医学资料，温习了许多知识，也学到了许多新知识。使我印象最深刻的，是爷爷对几乎每一个病档都记得很清楚，我感兴趣的那些病档，每一个病人爷爷都记得，不但记得病人的长相衣着，还能说出病人的职业与家庭情况，仿佛这些病人都是他的老朋友一般。当我编写完这本书的时候，我才发现，爷爷的行医经历不但教给了我许多在学校里不曾学到的东西，还坚定了我一生从事医学事业的决心。

祝本书的每一位读者健康长寿！

翟煦

于 2016 年 1 月



第一章 常见小病小偏方，快速治病疗效好

- 牙龈上火折磨人，绿豆仙人掌消肿又止痛 /2
- 消化不良胃反酸，试试三七粉拌蜂蜜 /4
- 口臭真尴尬，常喝艾草茶去病根 /6
- 打嗝不是病，三招让你不再尴尬 /9
- 腹泻疼痛难忍，止泻就用苦瓜和蒜泥 /11
- 酒后胃难受，陈皮古方解酒效验高 /13
- 落枕脖子疼，米醋热敷有奇效 /15
- 筋骨挫伤要慢养，小小螃蟹帮大忙 /17
- 脚气反复发作，土荆皮煮水轻松搞定 /19
- 荨麻疹痒得受不了，淘米水与桃叶水快速止痒 /21
- 痔疮之痛难言，韭菜熏洗除痔 /23
- 轻度胆结石可以不手术，喝点药粥通胆囊 /25
- 太阳晒伤不用怕，蜂蜜西瓜皮汁去痛又消痕 /27
- 扁桃体爱发炎，喝点绞股蓝茶 /29
- 急性结膜炎要急治，清热解毒汤解决红眼病 /31

胃酸过多害处多，试试炒鸡蛋壳粉 /33
低血压不可轻视，甘枣茶帮你升血压 /35
神形消瘦脾胃虚，四君子汤扬正气 /37
少白头使人愁，枣杞生地茶还你青春年少 /40
胃痛反复发作，油炒鸡蛋一吃就好 /42
鼻塞真难受，鼻通穴一按就通了 /44

第二章 宝宝疾病小偏方，不打针也不吃药

风寒咳嗽须热治，生姜大蒜红糖水显神奇 /48
风热咳嗽甜蜜治，雪梨百合冰糖饮孩子爱喝 /50
气虚咳嗽要补脾肺，山药杏仁粥很管用 /52
阴虚咳嗽，芝麻核桃羹来进补 /55
小儿体弱爱发烧，银花青叶汤可退烧 /57
孩子秋季流鼻血，多喝茅根藕节汤 /59
孩子厌食父母忧，健胃消食汤帮大忙 /61
小儿中耳炎慎用药，明矾花椒油有奇效 /63
儿童遗尿大人愁，试试推拿加食疗 /65
小儿湿疹不易好，试试苦参祛湿膏 /68
儿童口腔溃疡，茶叶水漱口无痛又方便 /70
儿童肠道寄生虫，常吃南瓜子能赶走 /72
小儿水痘会传染，内服外敷好得快 /74
小儿疝气谨慎手术，中医疗法安全又有效 /76

第三章 中老年疾病小偏方，病痛消除人长寿

失眠伤神又伤身，莲子百合最贴心 /80
皮肤瘙痒受不了，夜交藤汤洗洗就能好 /82
轻微卒中不用慌，小中风汤有主张 /86
足跟疼痛难行走，皂莢血余汤泡脚解烦忧 /88
慢性支气管炎老不好，贝母萝卜有奇效 /90
半夜磨牙，二陈汤燥湿理胃安人心 /93
老年便秘痛苦又难治，薯枣汤来解难言之隐 /95
高血压不宜长期服药，多吃蒸藕片能见效 /97
老寒胃真遭罪，姜末煎鸡蛋还你一个正常的胃 /99
手足麻木，常饮黄芪当归酒 /101
风湿性关节炎很难治，木瓜汤增疗效 /103
寒气久侵易得肩周炎，盐炒小茴香外敷效果好 /105
老年痴呆能预防，勤按四穴老来聪 /107
卧床容易生褥疮，紫草油消炎又生肌 /109
腰酸背痛腿抽筋，都是骨质疏松惹的祸 /111

第四章 女性疾病小偏方，容颜美丽妇科没烦恼

自然减肥有妙方，每天喝碗荷叶粥 /114

黄褐斑不易去，五白膏让女人找回颜面 /115
手脚冰凉，多按三大驱寒要穴 /117
嘴唇干裂老反复，三招让你告别痛苦 /120
皮肤松弛很难看，黄精鸡膏助你找回面子 /122
养护卵巢防早衰，穴位按摩葆青春 /125
畏寒怕冷寒气重，按摩食疗来驱寒 /128
乳腺增生须缓治，点穴疏肝法很有效 /131
经期水肿身虚胖，红小豆汤利水又消肿 /133
经期头痛各不同，辨明病因巧调理 /134
经期体弱易感冒，一杯黄芪汤就能防 /137
经期痘痘伤颜面，一杯花茶找回自信 /138
经前乳房胀痛莫轻视，一碗醪糟气血舒 /140
坐月子洗头洗澡，生姜艾草来帮忙 /142
乳腺炎很麻烦，白芷醋膏有奇效 /144
产后脱发不用慌，就喝枸杞山药汤 /146
产后肥胖，北宋名方让你找回身材 /148
产后抑郁，喝甘麦大枣汤赶走它 /150
断奶乳房要遭罪，麦芽薏仁饮助妈妈回乳 /152
更年期要补肾，艾灸肉粥两相宜 /154
更年期要补雌激素，常喝葛根汤 /156

第五章 男性疾病小偏方，精神抖擞大展雄风

男人脱发太伤面子，桑叶芝麻叶汤还你乌发满头 /160
早泄无药也能治，三招用罢有惊喜 /161
频繁遗精是体虚，仰卧起坐固根本 /164
睾丸疼痛难启齿，自我按摩真好使 /166
慢性前列腺炎，吴茱萸内外齐治很简单 /168
常按腰眼常运动，强肾健身振雄风 /170
常吃番茄炒鸡蛋，远离前列腺疾病 /172
阴囊湿疹又痒又痛，牡蛎壳粉扑上就能好 /174

第六章 上班族调养小偏方，消除疲劳身体棒

常用电脑易得鼠标手，多做按摩好处多 /178
眼睛干涩没奈何，毛巾冷敷迅速缓解 /180
神经衰弱折磨人，按摩百会太阳病自除 /182
颈椎疼痛折磨人，颈部按摩真轻松 /185
腰酸背痛有办法，拉伸横行拍打功效高 /187
精力不足要补肾，补肾穴治病根 /189
着急上火嘴唇起泡，几片土豆敷上就好 /191
肩部酸疼小心肩周炎，常做肩部保健操 /193
久坐易生小肚腩，按摩肚皮赶走肚腩肉 /195

预防脂肪肝，常喝乌梅粥 /196

眼睛红肿嗓子痛，按按照海穴就能好 /198

第七章 防癌抗癌小偏方，齐心协力防肿瘤

排烟毒防肺癌，常吃蒜泥常喝茶 /202

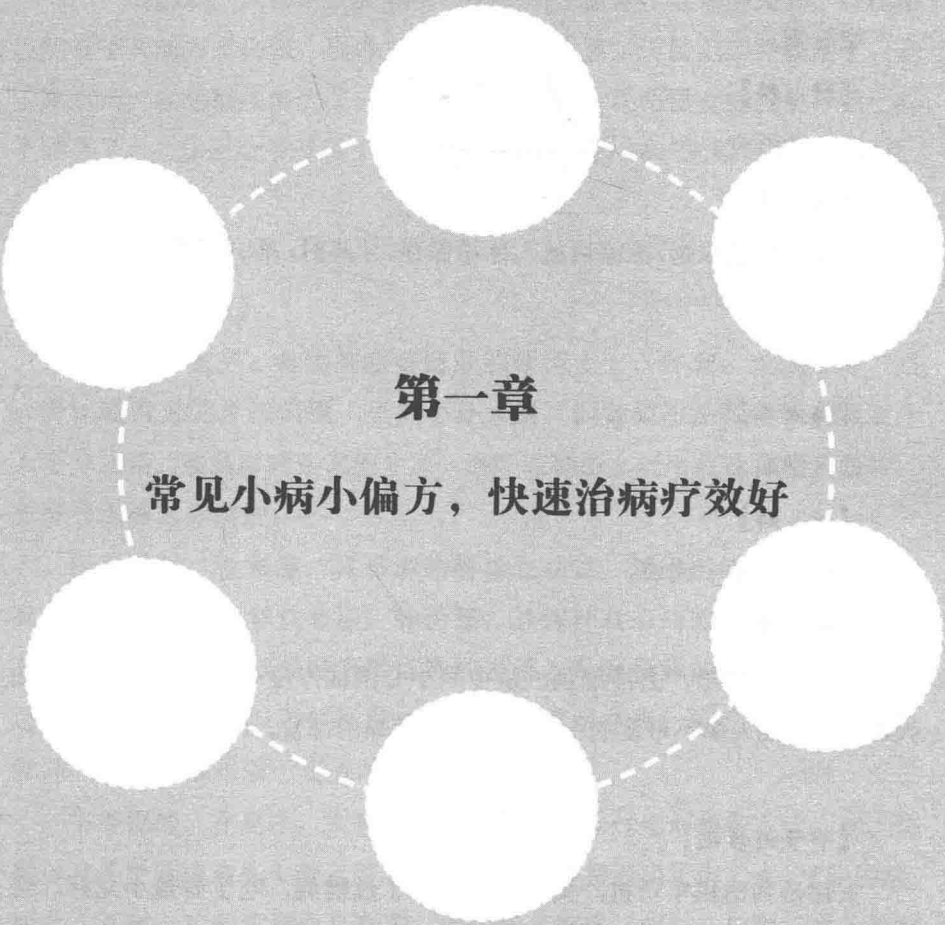
预防乳腺癌轻松又甜蜜，就吃水果沙拉 /204

预防急性白血病，多吃凉拌马齿苋 /206

癌症疼痛难忍，试试冰片止痛酒 /208

食道癌不要怕，灵仙二草汤延长寿命 /210

中晚期胃癌痛苦难挨，胃肠安丸缓痛又延命 /211



第一章

常见小病小偏方，快速治病疗效好

» 牙龈上火折磨人，绿豆仙人掌消肿又止痛

【偏方一】

绿豆粥。

【材 料】

绿豆 500 克。

【做 法】

将绿豆熬煮成粥，凉凉后放入冰箱保存。牙疼时，早、中、晚各食用一次，每次一碗。

【偏方二】

仙人掌贴。

【材 料】

新鲜仙人掌一大块。

【做 法】

将仙人掌洗净，去净细刺，从中间小心剖成厚度相当的两片，做成仙人掌贴。将仙人掌不带皮的一面贴在脸上牙痛的部位，1 小时后换另一片。

【爷爷问诊记】

大伟是名出租车司机，头一天晚上为了过嘴瘾，吃了香辣小龙虾，结果第二天早上起来牙就开始上火，到了下午，牙龈也肿了，右半边脸也开始发热，牙齿疼得厉害，好一阵、疼一阵的，只好来让爷爷瞧瞧。

爷爷给大伟检查了一下，就让他回家吃点儿绿豆粥，多休息。绿豆粥的具体做法是：将绿豆熬煮成粥，凉凉后放入冰箱保存。每天早、中、晚各食用一次，每次一碗。

鉴于大伟的病情有些重，爷爷在得知大伟家中养了好几盆仙人掌后，建议他一面食用绿豆粥，一面用仙人掌贴敷脸。仙人掌贴敷脸的具体做法

是：将一块仙人掌去净细刺，从中间小心剖成厚度相当的两片，做成仙人掌贴。将仙人掌贴不带皮的一面贴在脸上牙痛的部位，1小时后换另一片。

一个星期后，大伟再次来到爷爷的诊所。原来，大伟回去后，就严格按照爷爷开的方子去做，当晚牙痛就减轻了，第二天脸上的肿就消了。到了第三天，牙痛彻底消失了，只是原先痛的地方还略微有些发热，但已经不碍事了。大伟还给爷爷带了一盆自己家种的仙人掌，送给爷爷做个纪念，以示感谢。

【爷爷说中医】

爷爷说，疲劳、食物刺激等造成的牙齿上火、疼痛、牙龈红肿，是一种比较常见的牙齿问题，虽然不是大病，但如果不及时处置，就会令人十分痛苦，甚至影响正常的生活。治疗这种由上火引起的牙痛和红肿，关键在于清火和消肿。

绿豆味甘，性寒凉，具有清热解毒之功效，对于消解牙痛和红肿具有直接效果。仙人掌性寒凉，味苦涩，其肉汁具有清热解毒、散瘀消肿的功效。用仙人掌制成贴来敷红肿的面部，具有极强的消肿效果，可以迅速止肿、消肿。但需要注意的是，仙人掌刺有毒，被扎后会引起皮肤红肿和瘙痒，故用前一定要清理干净。

爷爷提醒，在夏季，人容易因为工作或娱乐过度而疲劳上火，加上烧烤以及各种麻辣菜品大量上市，一不注意，就容易造成牙齿上火、牙龈肿痛。因此，平时一定要注意作息有度，避免疲劳积累；同时，应隔三岔五吃些绿豆汤等清火的食物。

爷爷特别提醒，造成牙痛、牙龈红肿的原因有很多种，如果是其他病变引起的肿痛，如龋齿伤到神经，则需要去看牙医，修复牙齿才是治疗此类牙痛的根本。

» 消化不良胃反酸，试试三七粉拌蜂蜜

【偏方名】

三七粉拌蜂蜜。

【材 料】

三七粉 100 克，蜂蜜 250 克。

【做 法】

将三七粉倒入蜂蜜中搅拌均匀，每天晚上睡前含一勺在嘴里，躺下之后慢慢下咽，不要喝水。

【爷爷问诊记】

小霍是一名快递员，由于经常赶时间送货，吃饭经常随便对付，因此胃出现了问题：有时吃了东西不容易消化，甚至有反酸的现象。他曾吃过一些医生开的药，用药期间，情况确实有所好转，但停药后不久，不适症状又会慢慢出现。他担心长期服用西药会产生副作用，经同事介绍，小霍找到了爷爷。

爷爷了解了小霍的情况，并看了以往的病历，为他开了一个口服三七粉拌蜂蜜的方子。具体做法是：将三七粉倒入蜂蜜中搅拌均匀，每天晚上睡前含一勺在嘴里，躺下之后慢慢下咽，不要喝水。小霍见这个方子既不昂贵，也不麻烦，不用煮也不用炒，用起来非常方便，不会耽误工夫，便决定试一试。

一个月后，小霍打电话来告诉爷爷，他的胃的毛病已经大好了，现在吃饭已经正常了，感觉快餐吃着也挺香的，而且工作业绩上来了，精神头又足了起来。

【爷爷说中医】

爷爷说，三七味甘，微苦，性温，无毒，入手阳明大肠经和足厥阴经，

具有止血、散瘀、消肿、定痛之功效，常被用来治疗各种出血、肿痛、溃疡、胃肠炎等症。蜂蜜不但是常见的调味剂，而且其本身营养丰富，可以提高人体免疫力，还具有杀菌、解酒、通便等功效。《本草纲目》还指出蜂蜜具有“通三焦，调脾胃”的作用。根据花源的不同，蜂蜜也分为许多种，对胃有好处的主要有桂花蜜、五味子蜜、枣花蜜、柑橘蜜、芝麻蜜等，其中，枣花蜜比较常见。在日常生活中，如果口腔出现了溃疡，抹一点儿蜂蜜到溃疡面，溃疡就能很快痊愈。同理，将加入了具有止血、杀菌作用的三七粉的蜂蜜咽入胃中，相当于给受伤的胃壁（胃黏膜）敷上了一层保护膜，而且这层膜同时可以杀菌、消炎、止溃疡，令胃部炎症很快被治愈。

爷爷提醒，使用这个方子的时候，一定不要喝水，否则，会降低蜂蜜的浓度，效果就差很多了。而且，纯正蜂蜜本身不含蔗糖，不用担心牙齿会受影响。

爷爷说，不良的饮食与作息习惯，很容易引发胃溃疡、胃炎等胃部疾病，尤其像高中生这样的群体，学习压力非常大且缺乏充足的休息与活动，更容易出现胃部不适。一些年长的人，长期靠药物压制老胃病，虽然胃感觉舒服了，但潜在的副作用不容忽视。

相对于西药，中药在治疗胃病方面有着得天独厚的优势。一方面，中药的副作用小，基本上健康无毒；另一方面，中药善于辨证施治，系统治疗，既治标，也治本。

» 口臭真尴尬，常喝艾草茶去病根

【偏方一】

艾草茶。

【材料】

干艾草，蜂蜜。

【做法】

将干艾草洗净，大火蒸一分钟，放在竹筛上晒干或放在锅内烘干，然后切成二三厘米的细段密封备用；用时以开水冲泡，当作茶饮，饮前加一匙蜂蜜调味。

【偏方二】

按摩内庭穴。

【穴位】

内庭穴。

【做法】

早晚按揉足部内庭穴2～3分钟。

【爷爷问诊记】

小亮是一名大学生，正在热恋中的他遇到了一个不大不小的烦恼，就是除之不去的口臭问题。虽然他每天刷三遍牙，又常嚼口香糖，可口臭总是在不知不觉中产生，严重影响他与女友的亲密交流。小亮十分苦恼，试过多种方法，就是无法除病根。一个偶然的的机会，小亮听说爷爷的小偏方实用又实惠，于是慕名求助。

爷爷听说小亮肠胃功能一直不太好，再看其舌头质红苔黄，判断其口臭是由胃功能紊乱导致胃火上炎引起的，不是简单的口臭，要想去病根，就要去胃火。于是，爷爷建议小亮每天喝艾草茶，同时按摩足部的内庭穴，