

zhonglaonian
duizhengtiaoli
laopianfang

中老年对症调理

老偏方

山楂



可消食化积，行气散瘀。
可直接食用；其成熟果实
也可入药。



马齿苋

可清热解毒，凉血止血。
可作为菜品；其鲜品或干
品也可入药。

徐峰 编著



中国纺织出版社

zhonglaonian
duizhengtiaoli
laopianfang

中老年对症调理

老偏方

徐峰 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年对症调理老偏方 / 徐峰编著. -- 北京: 中国纺织出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5180-2399-8

I. ①中… II. ①徐… III. ①中年人-疾病-土方-汇编②老年病-土方-汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第039308号

中国纺织出版社

责任编辑: 张天佐 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 184千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

中老年对症调理老偏方

特 别 说 明

一、本书所涉及的中药，除文中特别说明用“生”“鲜”药外，均应采用正规中药店出售的中药。因为有的毒性较大的药材，必须经过专业加工，以减少毒性，才能保证安全。

二、书中的液体药剂或溶剂以毫升为单位计算者，每500毫升约500克，个别地方以杯为计量单位者，每杯约200毫升。若方剂有具体说明的，则以方剂中的说明为准。

三、本书所涉及的偏方中，若方剂中对其制法、用法无具体说明的，用到的药物凡需先煎后服的，一般均指1日的用量。煎制的方法为：每30克药物一般加水约150毫升，煎取50毫升；第二煎加水约100毫升，煎取30毫升，然后混合，分2~3次服。方中有矿物药如石膏等，应先煎；带有挥发性的药物如薄荷、藿香等，则应后下。服鲜汁者，应先将药物洗净，捣碎，加入少量凉开水拌匀，然后用煮沸消毒的纱布压榨取汁。凡外用药会刺激皮肤发红起疱的，以不起疱为度，不可久用。

四、本书所录偏方中，过敏性患者请根据自身条件斟酌使用。

五、对于重大疾病，本书虽收录偏方，但



仍建议患者及时接受专业医师诊治，以免延误病情。

六、如腹泻、呕吐、便血、身体部位疼痛等，本书虽然提供了偏方验方，但这些症状有可能是其他疾病的表象，出现这些症状，应及时咨询医师。

七、如患阑尾炎、脑卒中等急性疾病，则要及时就医，以免延误病情。

基于对读者负责任的态度，尤其需要提醒大家注意的是，本书所收偏方未必适用于所有人士，也就是说，有些偏方或许在某些人身上可以药到病除，在另外一部分人身上或许并无疗效。总之，要尊重个体生理和病理的差异性，患者在使用时应咨询中医师，根据自身情况斟酌。

- ◆ 中西医具有互补性，在使用中医偏方时，患者也可以结合西医诊疗法，从而快速治愈病症。

目 录

你需要知道的基础知识 / 1

中年人的生理及心理特征 / 2

骨密度降低 / 2

人体的消化和代谢功能降低 / 2

感觉器官功能的衰退 / 2

心血管机能的减弱 / 2

呼吸功能减弱 / 2

泌尿和生殖系统功能减弱 / 3

良好的人际关系 / 3

独立自主的能力 / 3

较重的精神压力 / 3

中年人所需的关键营养素 / 4

蛋白质 / 4

维生素A / 4

维生素B₆ / 4

维生素C / 4

维生素D / 4

维生素E / 4

钙元素 / 5

镁元素 / 5

锌元素 / 5

膳食纤维 / 5

老年人的生理及心理特征 / 6

骨骼、关节老化 / 6

消化系统的功能降低 / 6

感觉器官的衰退 / 6

心血管老化 / 6

呼吸系统衰退 / 6

神经组织衰退 / 6

内分泌系统紊乱 / 7

做事谨慎, 稳扎稳打 / 7

较复杂的心理需求 / 7

老年人所需的关键营养素 / 8

优质蛋白质 / 8

维生素A / 8

B族维生素 / 8

维生素C / 8

维生素D / 9

维生素E / 9

钙元素 / 9

铁元素 / 9

硒元素 / 9

铬元素 / 9

偏方、验方、单方、经方的含义 / 10

偏方的含义 / 10

验方、单方的含义 / 10

经方的含义 / 10

药物的性能 / 11

四气五味 / 11

归经 / 11

升降浮沉 / 11

服用中药的常识 / 12

中药汤剂不要隔夜服用 / 12

中药和西药同时服用需注意 / 12

服中药时不宜吃糖 / 12

把握服用中药的最佳时机 / 12

中药组方的禁忌 / 14

配伍禁忌 / 14

妊娠用药禁忌 / 14

服药饮食禁忌 / 14

部分中药图鉴 / 15

常见呼吸系统疾病 / 33

感冒 / 34

三花感冒茶 / 34

黄芪方 / 34

知母柴葛汤 / 34

白萝卜饮 / 35

薄荷茶 / 35

辣茶方 / 35

菜根菊花汤 / 35

金银花绿豆饮 / 35

当归生姜羊肉汤 / 36

醋浸萝卜方 / 36

姜蒜柠檬蜜酒方 / 36

西红柿玉米汤 / 36

咳嗽 / 37

桑白皮茶 / 37

荸荠萝卜芦根方 / 37

桔梗茶 / 37

乌龙冬瓜茶 / 38

鲫鱼川贝汤 / 38

橘皮茶 / 38

川贝苹果汤 / 38

糖煮雪花梨 / 39

玉竹猪瘦肉汤 / 39

桔梗陈皮方 / 39

枇杷叶汁 / 39

支气管炎 / 40

虫草散 / 40

人参三七散 / 40

薤白方 / 40

金银花冬瓜皮汤 / 41

川贝党参煮雪梨 / 41



香油醋蛋方 / 41

润喉止咳方 / 41

哮喘 / 42

丝瓜花方 / 42

白萝卜红糖方 / 42

黑芝麻生姜蜜饮 / 42

薄荷橘皮紫苏饮 / 43

核桃粳米粥 / 43

平喘醋蛋方 / 43

胡椒杏仁蛋方 / 43

肺气肿 / 44

甜瓜子方 / 44

百合猪肺汤 / 44

南瓜蜂蜜方 / 44

川贝百合鸡爪汤 / 45

青萝卜生姜方 / 45

苦杏仁方 / 45

薏苡仁白梨方 / 45

肺炎 / 46

银芦薄荷饮 / 46

润肺化痰饮 / 46

银花白蜜粥 / 46

大蒜方 / 47

鱼腥草根方 / 47

四味止咳方 / 47

罗汉果桔梗汤 / 47

肺源性心脏病 / 48

冬虫夏草方 / 48

杏仁梨方 / 48

紫河车方 / 48

川贝冰糖汤 / 49

咖啡豆方 / 49

山药薏苡仁粥 / 49

千层楼蜂蜜饮 / 49

专题 常见呼吸系统疾病饮食重点 / 50

常见消化系统疾病 / 51

消化不良 / 52

萝卜酸梅汤 / 52

白萝卜汤 / 52

白扁豆花方 / 52

山楂香参汤 / 53

蜂蜜柚子茶 / 53

绿茶 / 53

山楂柠檬酒 / 53

慢性结肠炎 / 54

马齿苋大蒜汁 / 54

清热和胃汤 / 54

鲜蓼草洗脚方 / 54

乌梅方 / 54

慢性肠炎 / 55

大蒜粥 / 55

老枣树皮方 / 55

山药扁豆粥 / 55

川楝子方 / 55

胃及十二指肠溃疡 / 56

大枣生姜方 / 56

糯米枣粥 / 56

白菜汁方 / 56

木瓜方 / 57

杏仁方 / 57

珍珠母粉 / 57

蒲公英根方 / 57

甘草方 / 57

慢性胃炎 / 58

红糖芝麻泥 / 58

柿干松子茶 / 58

麦芽茶 / 58

干姜绿茶 / 59

蒲公英方 / 59

玫瑰花蜜茶 / 59

生姜陈皮茶 / 59

阑尾炎 / 60

紫花地丁方 / 60

野菊花方 / 60

败酱草饮 / 60

白花蛇舌草方 / 60

痔疮 / 61

泥鳅米粉方 / 61

槐花瘦肉方 / 61

葱须方 / 61

桑寄生方 / 61

便秘 / 62

大泡桐根方 / 62

蜂蜜木瓜方 / 62

决明子茶 / 62

四仁通便茶 / 63

西红柿柠檬酒 / 63

郁李仁粥 / 63

仁米润肠粥 / 63

腹泻 / 64

莲肉茯苓粥 / 64

山楂神曲粥 / 64

水煮苹果方 / 64

粳米方 / 65

车前子方 / 65

白面方 / 65

地榆徐长卿方 / 65

甘薯藤方 / 65

痢疾 / 66

杨梅方 / 66

乌梅蜂蜜饮 / 66

木瓜粥 / 66

葛根芩连汤 / 67

乌梅方 / 67

牡荆酒曲 / 67

醋煮鸡蛋 / 67

石榴皮饮 / 67

专题 常见消化系统疾病饮食重点 / 68

常见泌尿系统疾病 / 69

泌尿系结石 / 70

乌梅冬瓜饮 / 70

车前子绿豆方 / 70

地榆方 / 70

乌药方 / 70

薏苡仁粥 / 71

金钱草玉米须茶 / 71

番泻叶方 / 71

石韦方 / 71

膀胱炎 / 72

玉米须方 / 72

泡桐树花 / 72

荠菜柳叶车前汁 / 72

尿血 / 73

莲藕炖瘦肉 / 73

鲜车前草方 / 73

鲜小蓟根方 / 73

慢性肾炎 / 74

女贞子杏仁方 / 74

鲜水杨梅方 / 74

仙人掌肾炎方 / 74

养肾茶 / 75

玉米须茶方 / 75

鸡肉西瓜盅 / 75

大蒜西瓜末 / 75

水肿 / 76

赤小豆鲢鱼汤 / 76

冬瓜皮饮 / 76

赤豆玉米须饮 / 76

半边莲方 / 76

肾盂肾炎 / 77

鲜益母草方 / 77

紫草汤 / 77

薏苡仁绿豆 / 77

专题 常见泌尿系统疾病饮食重点 / 78

内分泌系统以及心脑血管循环系统疾病 / 79

糖尿病 / 80

红豆杉叶茶 / 80

黄豆醋方 / 80

丝瓜茶 / 80

花粉杞淮汤 / 81

枸杞子方 / 81

西瓜皮方 / 81

降血糖醋蛋方 / 81

肥胖症 / 82

美味西瓜皮 / 82

魔芋精粉 / 82

荷叶茶 / 82

番泻叶方 / 83

冬瓜皮方 / 83

乌梅冰糖山楂汤 / 83

山楂酸梅汤 / 83

痛风 / 84

车前子茶 / 84

萱草根方 / 84

蒲公英粳米粥 / 84

低血压 / 85

西洋参麦冬方 / 85

陈皮核桃仁甘草饮 / 85

黑芝麻红茶 / 85



高血压 / 86

香蕉蜜茶 / 86

香菇柠檬酒 / 86

降压滋阴饮 / 86

苦瓜绿茶 / 87

夏枯草黑豆汤 / 87

菊槐茶 / 87

冠心病 / 88

茉莉花茶 / 88

丹参茶 / 88

丹参蜂蜜方 / 89

醋花生 / 89

人参川芎方 / 89

人参大枣汤 / 89

高脂血症 / 90

山楂荷叶茶 / 90

山楂冰糖饮 / 90

银杏茶 / 90

消脂酒 / 91

三子方 / 91

山楂白术茶 / 91

女贞子茶 / 91

心力衰竭 / 92

玉竹方 / 92

核桃大枣膏 / 92

桂圆枣仁芡实汤 / 92

风湿性心脏病 / 93

山药芝麻方 / 93

红花乌梅方 / 93

黄芪汉防己方 / 93

脑卒中 / 94

三花茶 / 94

黑豆羌活泡黄酒 / 94

黄芪赤芍红花汤 / 94

蒜酒方 / 95

姜醋方 / 95

牡丹花壳汤 / 95

白花蛇酒 / 95

专题 常见内分泌及心脑血管循环系统疾病饮食重点 / 96

常见神经系统疾病 / 97

失眠 / 98

百合饮 / 98

黄花菜饮 / 98

核桃酒 / 98

酸枣仁方 / 99

珍珠母方 / 99

三味安眠汤 / 99

枣仁地黄泥 / 99

花生叶水 / 99

神经衰弱 / 100

首乌藤粥 / 100

薰衣草花茶 / 100

柏子仁炖猪心 / 100

莲子百合猪肉汤 / 101

芡实合欢甘草汤 / 101

牛奶阿胶粥 / 101

核桃安神汤 / 101

面神经麻痹 / 102

生姜粉蜂蜜外敷 / 102

芎菊粥 / 102

归参鳝鱼汤 / 102

癫痫 / 103

青果郁金汁 / 103

甘麦大枣汤 / 103

榛蘑白糖汁 / 103

坐骨神经痛 / 104

漏芦党参鸡 / 104

二地二风汤 / 104

柚子方 / 104

暖筋通痹汤 / 105

干姜花椒粥 / 105

白芍羊肉汤 / 105

三叉神经痛 / 106

神清益智茶 / 106

丹参川芎茶 / 106

大枣芎丹茶 / 106

四味芍药汤 / 107

萝卜炖羊肉 / 107

延胡蒜粥 / 107

天麻炖猪脑 / 107

专题 常见神经系统疾病饮食重点 / 108

常见男性疾病 / 109

前列腺炎 / 110

槐花茶 / 110

灯心草苦瓜汤 / 110

吴茱萸糊 / 110

白兰花猪肉汤 / 111

萝卜浸蜜 / 111

三七方 / 111

南瓜大枣汤 / 111

阳痿 / 112

枸杞炖羊肉 / 112

核桃仁粥 / 112

早泄 / 113

羊肉粳米粥 / 113

花生叶乌梅饮 / 113

山药鹿茸酒 / 113

睾丸炎 / 114

紫花地丁方 / 114

鱼腥草方 / 114

紫苏叶方 / 114

二核瘦瘦肉 / 115

桃仁方 / 115

地肤子方 / 115

荔枝核方 / 115

阴囊湿疹 / 116

土豆汁 / 116

甘草汤 / 116

生姜方 / 116

鱼腥草方 / 116

男性性欲低下 / 117

杜仲炖猪肾 / 117

黄芪茱萸当归饮 / 117

男性更年期综合征 / 118

六子汤 / 118

枇杷银耳汤 / 119

天麻鲢鱼头 / 119

天冬萝卜汤 / 119

浮小麦红枣汤 / 119

专题 常见男性疾病饮食重点 / 120

常见女性疾病 / 121

阴道炎 / 122

凤仙草方 / 122

桃叶方 / 122

马齿苋饮 / 122

月经不调 / 123

川芎鸡蛋汤 / 123

枸杞头茶 / 123

益母草汤 / 123



乳腺炎 / 124

芙蓉花方 / 124

漏通酒 / 124

薄荷橘叶方 / 124

马兰根方 / 125

消化汤 / 125

豆腐大飞扬草汤 / 125

蒲公英粥 / 125

宫颈炎 / 126

白胡椒蒸鸡蛋 / 126

紫草方 / 126

无花果叶方 / 127

仙人掌炖肉 / 127

刺苋根方 / 127

椿白皮方 / 127

盆腔炎 / 128

全当归方 / 128

皂角刺粥 / 128

生地粥 / 128

子宫脱垂 / 129

黄芪白术粥 / 129

荔枝泡酒 / 129

母鸡金樱根汤 / 129

更年期综合征 / 130

核桃方 / 130

莲子百合粥 / 130

海带汁 / 130

首乌藤蛋黄粥 / 131

芝麻粥 / 131

丹参红糖方 / 131

当归炖羊肉 / 131

专题 常见女性疾病饮食重点 / 132

常见皮肤科疾病 / 133

斑秃 / 134

旱莲草泡酒 / 134

二黄散 / 134

茯苓粉 / 134

脱发 / 135

桃仁芝麻方 / 135

骨碎补方 / 135

黑芝麻双米粥 / 135

皮肤瘙痒症 / 136

干姜桂枝枣汤 / 136

蝉衣防风方 / 136

四味外洗液 / 136

野芹菜方 / 137

四黄蒲公英洗方 / 137

山楂玫瑰花方 / 137

豆腐菊花羹 / 137

黄褐斑 / 138

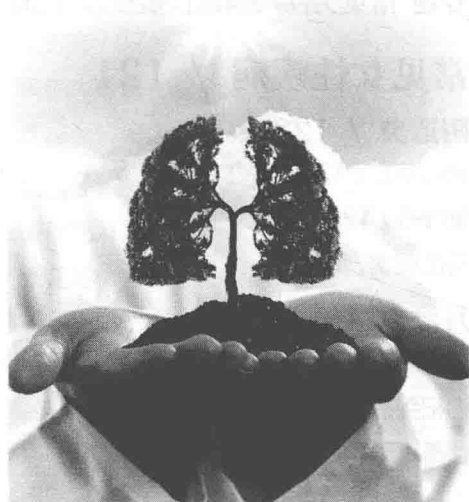
白果方 / 138

黄精酒 / 138

藏红花茶 / 138

柿叶膏 / 138

合欢绿茶 / 139



瓜瓢方 / 139
黑豆丸 / 139
枸杞子百合莲花汤 / 139

神经性皮炎 / 140

鲜生姜方 / 140
山楂方 / 140
苦杏仁方 / 140
醋方 / 141
苦参方 / 141
鱼腥豆带汤 / 141
土茯苓大枣饮 / 141
醋鸡蛋 / 141

湿疹 / 142

冬瓜莲子羹 / 142
三仁饼 / 142
马齿苋水 / 142
绿豆藕片 / 143
核桃壳方 / 143
莲心银耳羹 / 143
野菊花洗剂 / 143

带状疱疹 / 144

一点红方 / 144
王不留行方 / 144
半边莲方 / 144
菊花叶方 / 145
茯苓茶 / 145
仙人掌方 / 145
大蒜方 / 145
当归方 / 145

荨麻疹 / 146

荆芥枝花洗方 / 146
石韦方 / 146
茄根酒 / 146
木瓜生姜醋 / 147

芝麻黑豆粥 / 147
地肤子红糖方 / 147
玉米须方 / 147

疔 / 148

菊花叶方 / 148
五倍子方 / 148
枇杷叶方 / 148

疗疮 / 149

白菊花方 / 149
鲜黄花稔叶方 / 149
赤小豆方 / 149

白癜风 / 150

苍耳草膏 / 150
薜荔方 / 150
杏仁方 / 150

手足皲裂 / 151

鸡蛋黄方 / 151
双油方 / 151
麦冬方 / 151

冻疮 / 152

白及凡士林膏 / 152
生白萝卜方 / 152
当归桂枝方 / 152
南瓜方 / 153
葱蒜生姜方 / 153
猪后蹄方 / 153
蚌壳粉 / 153
云南白药方 / 153

专题 常见皮肤科疾病饮食重点 / 154

常见骨伤科及风湿性疾病 / 155

肩周炎 / 156
当归瘦肉汤 / 156

丝瓜粉茶 / 156
生姜葱子方 / 156
生姜芋头泥 / 157
莱菔子方 / 157
仙人掌方 / 157
桂枝猪蹄汤 / 157

颈椎病 / 158

桑枝母鸡汤 / 158
桂枝葛根汤 / 158
葛根脊骨汤 / 158
独活茶 / 159

秦瓜猪肚片 / 159
人参大枣米粥 / 159
臭梧桐根方 / 159

类风湿关节炎 / 160

防风方 / 160
女贞子方 / 160
菟丝子方 / 160
牛蒡羌活散 / 160
黑豆酒 / 161
牛膝酒糟 / 161
无花果鸡蛋方 / 161
桂枝粥 / 161

风湿性关节炎 / 162

复方透骨草汤 / 162
八角枫方 / 162
菖蒲酒 / 162
双藤桂枝汤 / 163
艾叶红花汤 / 163
川椒炒姜芽 / 163
威灵仙酒 / 163

骨质疏松 / 164

猪骨头炖海带 / 164
魔芋炖黄豆 / 164



高丽参大枣炖鸡爪 / 164
淫羊藿酒 / 165
鸡血藤黄芪炖排骨 / 165
淮杞甲鱼汤 / 165
海带香菇腔骨汤 / 165

专题 常见骨伤科及风湿性疾病饮食重点 / 166

常见五官科疾病 / 167

沙眼 / 168

丝瓜汤 / 168
胆矾青盐水 / 168
桑菊金银花洗眼方 / 168

青光眼 / 169

夏枯草枸杞叶饮 / 169
菊明汤 / 169

白内障 / 170

菊花粥 / 170
女贞枸杞子甲鱼方 / 170
枸杞天花粉明目糊 / 171
地黄二子粥 / 171
向日葵方 / 171
枸杞子酒方 / 171

老花眼 / 172

白菊花枸杞子茶 / 172
胡萝卜肉丸粥 / 172
黄瓜西红柿汁 / 172

角膜炎 / 173

龙胆方 / 173
决明子蒺藜洗眼方 / 173
金银花甘草绿豆羹 / 173

耳鸣 / 174

菠菜炒猪肝 / 174

桑椹糖 / 174

鼻出血 / 175

黄花菜瘦肉汤 / 175

旱莲草猪肝汤 / 175

白萝卜方 / 175

鼻炎 / 176

芝麻油方 / 176

萝卜大蒜方 / 176

蔓荆子薄荷茶 / 176

口腔溃疡 / 177

西红柿汁方 / 177

西瓜翠衣方 / 177

黄柏方 / 177

牙龈肿痛 / 178

磨盘草醋方 / 178

桂花汁 / 178

石膏黄连汤 / 178

金银花方 / 179

金银花甘草饮 / 179

菊花甘草茶 / 179

徐长卿方 / 179

鲜地龙方 / 179

牙周炎 / 180

菊花汤 / 180

豆腐石膏汤 / 180

竹叶茶 / 180

白酒蛋清方 / 181

大蒜方 / 181

龙井鱼片汤 / 181

咸橄榄芦根茶 / 181

咽炎 / 182

桑菊杏仁茶 / 182

鲜藕蜂蜜汁 / 182

米醋金银花 / 182

甘草桔梗麦冬散 / 183

马鞭草绿豆蜜饮 / 183

紫草丹皮方 / 183

西瓜霜 / 183

专题 常见五官科疾病饮食重点 / 184

常见亚健康症状 / 185

口臭 / 186

桂花红茶方 / 186

醋调吴茱萸方 / 186

三香汤 / 186

眩晕 / 187

大枣粥 / 187

鸭蛋赤小豆饮 / 187

菊花粳米粥 / 187

食欲不振 / 188

柠檬冰糖汁 / 188

苹果皮茶 / 188

青梅酒 / 188

葡萄菠萝汁 / 189

橘子蜂蜜糊 / 189

胡萝卜粥 / 189

薏米红豆粥 / 189

疲劳 / 190

枸杞子蒸鸡 / 190

鳗鱼山药粥 / 190

黑豆核桃乳 / 190

丹参炖鸡肉 / 191

天麻鲢鱼头 / 191

生栗子方 / 191

枸杞子酒 / 191

无花果叶浴 / 191



精神抑郁 / 192

香蕉糯米粥 / 192

玉米银耳羹 / 192

免疫力低下 / 193

银耳西洋参粥 / 193

大枣黑豆汁 / 193

三七红枣炖鸡 / 193

健忘 / 194

桂圆小米粥 / 194

玉竹膏 / 194

鹌鹑蛋方 / 194

益智茶 / 195

白术鲫鱼粥 / 195

茯神大枣粥 / 195

枸杞子核桃粥 / 195

头痛 / 196

杭白菊茶 / 196

川芎茶 / 196

防风糙米粥 / 196

专题 常见亚健康症状饮食重点 / 197

健康小课堂 / 198

常见亚健康症状穴位缓解法 / 198

附录：常见急症适用老偏方 / 200

中暑 / 200

绿豆汤 / 200

柠檬散 / 200

西洋参茶 / 200

白萝卜汤 / 201

西瓜汁方 / 201

甘蔗茶 / 201

刘寄奴干品方 / 201

扁豆叶汁 / 201

醒酒解酒 / 202

葛花饮 / 202

芹菜汁 / 202

醋腌大白菜 / 202

生白萝卜汁 / 202

金橘绿茶 / 203

甘草黑豆汁 / 203

高效解酒茶 / 203

龙胆橄榄茶 / 203

烧烫伤 / 204

大黄鸡蛋清 / 204

鲜牛奶方 / 204

鲜蒲公英方 / 204

侧柏叶方 / 205

稻草灰方 / 205

苍术方 / 205

地榆方 / 205

跌打损伤 / 206

迎春花瓣泥 / 206

丝瓜叶方 / 206

韭菜方 / 206

丝瓜子方 / 206

藏红花方 / 207

醋芥末 / 207

大葱方 / 207

黄连黄柏方 / 207

空调病 / 208

香菜生姜汤 / 208

葱豉豆腐汤 / 208

薄荷茶 / 208