

小偏方胜名医

独特偏方祛百病

主编

韦桂宁 (广西中医药研究院副主任药师)

胡炳义 (中国医学科学院药用植物研究所副研究员)

XiaoPianFang ShengMingYi

DuTe PianFang QuBaiBing



秘方千例精中选优 偏方奇效古今传用
大病小病书中求解 疑难杂症奇方妙治



中华医药博大精深，
不但在历史上名医辈出，在民间也大量流传着珍贵的偏方、秘方。
例如一颗葱、一头蒜就可治病；一片绿叶能使癫痫患者立刻苏醒；一杯白开水就能止住打嗝……

军事医学科学出版社



小偏方胜名医

独特偏方祛百病

◎ 主编 韦桂宁 胡炳义



军事医学科学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

小偏方胜名医 独特偏方祛百病 / 韦桂宁, 胡炳义
主编. -- 北京: 军事医学科学出版社, 2015.7
ISBN 978-7-5163-0658-1

I. ①小… II. ①韦… ②胡… III. ①土方—汇编
IV. ①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第162806号

小偏方胜名医 独特偏方祛百病

策划编辑: 孙 宇

责任编辑: 吕连婷

出 版: 军事医学科学出版社

社 址: 北京市海淀区太平路27号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931051,66931049

编辑部: (010) 66931127,66931039,66931038

传 真: (010) 63801284

网 址: <http://www.mmsp.cn>

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

发 行: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 14.75


字 数: 320千字

版 次: 2015年9月第1版

印 次: 2015年9月第1次印刷

定 价: 59.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换



前言

偏方也称土方，指在民间流传不见于古典医学著作的中医方。它是中医学的重要组成部分，是中医学文化中的一朵奇葩。偏方流传已有数千年历史了，经久不衰，而且得到了广大百姓的青睐，这是由其自身的特点决定的。第一，生病求医在古代不是一件容易的事，可能要走出去数里地才能请到医生，来来往往十分不便，而一些偏方用药简单，药材易寻，掌握它们就可以省去求医的烦恼，自己动手就可以把病给治了。第二，求医问药的费用一般来说是比较高的，尤其是现在，感冒之类的小病去医院就诊一次，所花费用也让许多人咋舌，而找一些偏方用来治病，往往“花小钱办大事”。第三，一些疑难杂症，如牛皮癣、白癜风等，现代的医疗技术依然无法治愈，而一些偏方在治疗这些疾病方面往往会起到意想不到的效果，因此有“偏方治大病”之说。总之，偏方具有药源易得、使用方便、价格低廉、疗效显著、易学易用易推广等“亲民”的特点，可谓老百姓身边的医生！

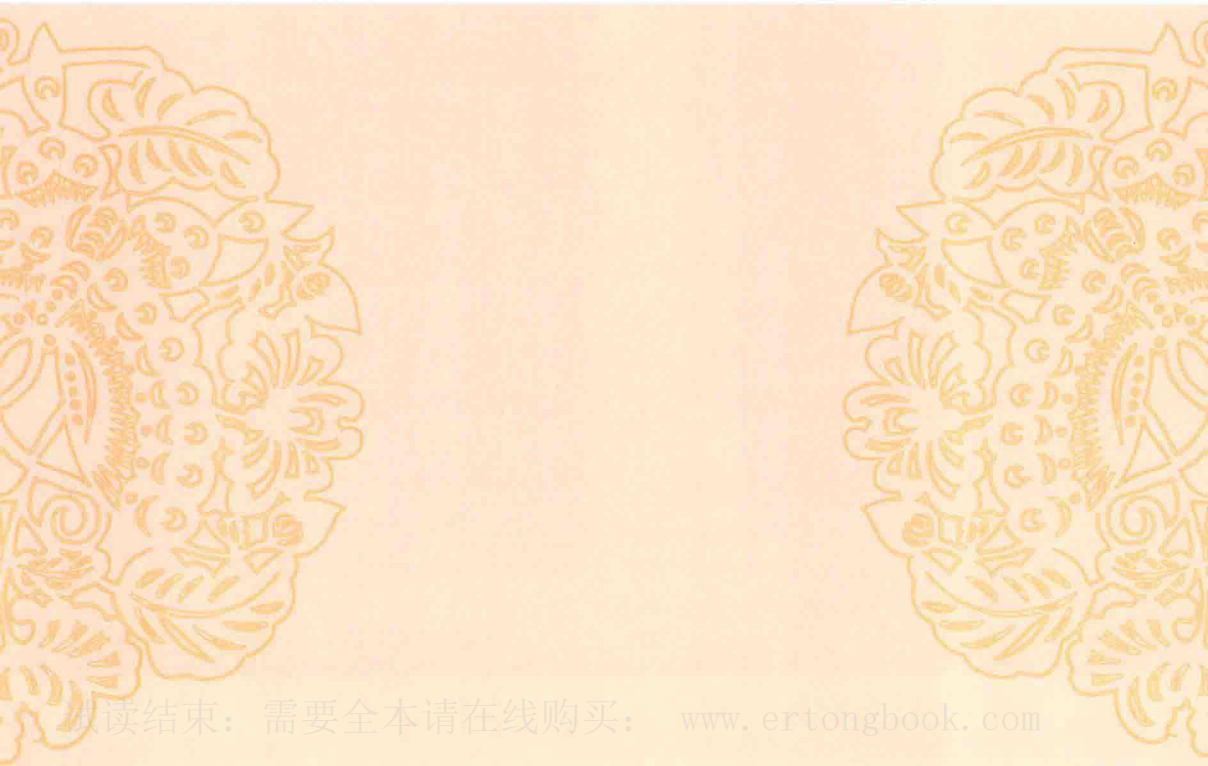
当然，对于偏方的质疑声也一直存在，一些人认为它不能治病，尤其是在医学发达的今天。对这种质疑，我们应该审慎地公正看待。偏方治病与否，科学不科学，一切须看疗效。有句话说得好：“实践是检验真理的唯一标准。”偏方来自民间，有的传承了数十年、上百年，有的则传承了上千年，是经过大量的实践检验的，它如果是一种“伪科学”，应该早就消亡了。至于为什么会有质疑声，这与偏方的疗效会因时令、地域和各人的身体状况不同而异，正所谓“失之毫厘，差之千里”！

为了让偏方这一独特的中医学文化更好地造福人民，也为了传承中华优秀传统文化，我们特别聘请在中医学领域颇有造诣的医学专家组成编委会，搜集整理出散见于民间的数千种偏方，辑为本书。本书以疾病为纲，把各种常见病归入其中，然后列出医治的偏方，分类科学清晰，一目了然，便于读者查阅。

本书的特点为：第一，辨证分型，有的放矢。对每种疾病都进行了辨证分型，这是用药用方的基础；第二，药食同源，药源丰富。本书的很多方，尤其是内服方，都选用了安全可靠的常用中草药，很多就是我们日常生活中的五谷杂粮，瓜果菜、肉禽蛋，这使读者有很大的选择余地；第三，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选择。

期望本书给人们的健康带来更多的帮助，为人类的健康事业作出贡献！

编者



目录

第一章 内科疾病治疗偏方

急性气管、支气管炎	1	胆囊炎	38
感冒	3	消化不良	39
慢性支气管炎	5	胃、十二指肠溃疡	41
支气管扩张	7	细菌性痢疾	42
上呼吸道感染	8	胃炎	44
哮喘	9	胃下垂	46
肺炎	12	胰腺炎	48
肺气肿	13	脂肪肝	49
肺结核	15	病毒性肝炎	51
贫血	16	肝硬化	53
眩晕	19	溃疡性结肠炎	54
高血压	21	便秘	55
高脂血症	23	白细胞减少症	57
低血压症	25	中暑	58
动脉硬化	27	肥胖	60
心悸	28	糖尿病	62
病毒性心肌炎	30	甲状腺肿大	64
冠心病	32	甲状腺功能亢进	65
呕吐	33	失眠	66
呃逆	36	痛风	68

坐骨神经痛	69	偏头痛	76
老年性痴呆	70	神经官能症	78
面瘫	71	自汗、盗汗	79
三叉神经痛	72	遗尿症	80
癫痫	73	肾炎	81
中风	74		

第二章 外科疾病治疗偏方

肩周炎	83	足跟痛	99
颈椎病	85	阑尾炎	100
软组织损伤	87	脉管炎	102
骨质疏松症	88	痔疮	104
骨质增生	90	肛裂	107
风湿性关节炎	91	肛痿	108
类风湿关节炎	93	胆结石	109
腰肌劳损	94	膀胱炎	110
腰椎间盘突出	96	肾结石	111
骨折	97	疝气	112
骨髓炎	98		

第三章 皮肤科疾病治疗偏方

皮肤瘙痒	113	神经性皮炎	120
鹅掌风	115	寻常狼疮	121
鱼鳞病	116	带状疱疹	122
汗疱疹	117	湿疹	124
脓疱疮	117	荨麻疹	125
脂溢性皮炎	118	寻常疣	127
接触性皮炎	119	扁平疣	128

跖疣	129	淋病	139
尖锐湿疣.....	130	梅毒	140
生殖器疱疹	131	疖	142
毛囊炎	132	痈	143
斑秃	133	丹毒	144
手足皲裂.....	134	疔子	145
皮肤癌	135	腋臭	146
单纯疱疹.....	135	甲癣	147
银屑病	136	褥疮	148
白癜风	137	冻疮	149

第四章 五官科疾病治疗偏方

青光眼	151	鼻炎	161
红眼病	153	急性扁桃体炎	163
白内障	155	咽炎	164
耳鸣、耳聋	157	口臭	166
中耳炎	159	牙周炎	168

第五章 妇科疾病治疗偏方

女性不孕症	169	阴道炎	180
习惯性流产	170	子宫颈炎.....	182
产后出血.....	172	子宫脱垂.....	183
产后恶露不下	173	子宫肌瘤.....	185
月经不调.....	174	急性乳腺炎	186
痛经	176	乳腺增生.....	188
闭经	178		

第六章 男科疾病治疗偏方

少精症	189	阳痿	193
无精症	190	精囊炎	195
精子活力低	191	前列腺增生	196
死精症	192		

第七章 儿科疾病治疗偏方

百日咳	197	流行性乙型脑炎	202
猩红热	198	急性淋巴结炎	203
小儿多动症	200	水痘	204
流行性脑脊髓膜炎	201		

第八章 癌症治疗偏方

喉癌	205	子宫颈癌	214
食管癌	206	乳腺癌	216
胃癌	209	前列腺癌	217
肝癌	212	肺癌	218
肠癌	213	白血病	219

第九章 美容养颜治疗偏方

黄褐斑	221	雀斑	224
酒渣鼻	223	痤疮	225

第一章

内科疾病治疗偏方

急性气管、支气管炎

急性气管、支气管炎是由病毒、细菌感染，物理、化学刺激或过敏反应引起的气管或支气管黏膜广泛急性炎症。临床上，常常表现为上呼吸道感染症状，如鼻塞、流涕、咽痛、声嘶，全身症状轻微，并有咽痒、咳嗽，病变一般自限，全身症状可在4~5天内消退，咳嗽有时可延长数周。治疗时宜宣肺止咳，化痰平喘，理气通络，清热化痰。

小儿抗病能力差，呼吸道抵抗疾病的能力低，所以患气管或支气管炎很普遍。小儿支气管炎是由细菌、病毒感染所引起，分急、慢性两型。小儿支气管炎大都继发于上呼吸道感染之后。在发病开始时，先有上呼吸道感染的症状，如鼻塞、流涕，以后逐渐出现断续的干咳。病初呼吸道分泌物增多，咳嗽有痰，初为黏痰，很快变成脓痰，经过5~10天后，痰液变稀，咳嗽逐渐消失。发病时可无热或发热38.5℃左右，热度经2~4天退去。小儿支气管炎患者要注意休息，保持卧室的空气质量，保持适宜的温度和湿度。给予易消化的食物，积极参加体育锻炼，增强体质，注意气候冷暖变化，避免穿衣过多或过少。

急性气管、支气管炎的防治偏方有以下数种。

百合绿豆汤

百合20克，绿豆50克，冰糖适量。百合、绿豆加清水适量煮熟，入冰糖调味。每日1剂，佐餐食用。清热润肺，养阴生津。适用于气管炎。



◆百合



◆绿豆

桑叶杏仁饮

桑叶15克，杏仁、贝母各10克，雪梨1个，冰糖适量。雪梨洗净，切小块；杏仁、贝母研碎；上述各味（冰糖除外）同入沙锅中，加水600克，煎取药汁300克，入冰糖煮至溶化即成。每日1剂，分2次服用。清热解毒，止咳定喘。适用于风热型急性支气管炎。



◆杏仁



◆桑叶



◆贝母

百合甜杏粥

鲜百合60克,甜杏仁15克,粳米100克,白糖20克。百合掰成瓣,洗净;粳米淘洗干净,与甜杏仁同入沙锅,加水煮沸,入百合用小火煨1小时,粥熟、稠黏状时调入白糖。早、晚服食。润肺止咳,散结化痰。适用于燥热型支气管炎。

紫苏叶煨枣

紫苏叶片30克,生姜片20克,大枣20枚。紫苏叶洗净,切碎,与大枣、姜片同入沙锅中,加水用旺火煮沸,改文火煨煮40分钟至枣熟烂,捞出大枣,滤取汁液,将滤液和大枣再入沙锅中,煮沸即成。每日1剂,分早、晚两次服食。清肺解毒。适用于风寒型急性支气管炎。



◆紫苏叶



◆生姜



◆大枣

苹果蜂蜜饮

苹果500克,胡萝卜300克,枸杞叶100克,蜂蜜适量。苹果、枸杞叶、胡萝卜分别洗净,入果汁机中绞取汁液,加适量凉开水,调入蜂蜜即成。每日3次,每次30毫升,连服5剂。补肺滋阴,清热止咳。适用于急性气管炎。



枸杞叶

川贝猪肺汤

猪肺250克,川贝10克,雪梨2个,冰糖适量。猪肺漂洗干净,切块;川贝、雪梨削皮去心,洗净切块,与猪肺块同入锅中,加清水500毫升,旺火烧沸,撇去浮沫,加入冰糖后小火炖至猪肺酥烂。趁热食猪肺和梨,喝汤,分1~2次食完。润肺补虚。适用于急性气管炎、咳嗽、百日咳等症,身体虚弱的人也宜食用。



川贝

温馨提示

急性支气管炎忌食

急性支气管炎患者不宜食用油煎炸食物和发酵面食,如油条、麻球、麻花、油饼等,这些食物不易消化,食用后会影响脾胃消化功能,生热胀气,助湿生痰,使得咳嗽、咳痰的症状加重。生冷的瓜果、拌凉菜、冷饮等冷食也不宜食用,一是生冷之物容易被细菌污染;二是太凉的食物可引起气管痉挛,黏膜上皮细胞活动减慢,使得咳嗽加重,痰不容易排出。辛辣刺激性食物如辣椒、大蒜、韭菜、洋葱,以及胡椒粉、芥末等,食用后刺激气管,可引起呛咳,甚至引起黏膜破裂出血。有兴奋作用的食物,如咖啡因有兴奋作用,会影响呼吸道的正常生理功能,可引起痰液积聚;浓茶也有同样的作用,可能会减低治疗药物的效果。石榴性味甘酸,有收敛津液的作用,助湿生痰,支气管炎痰湿较重者不宜食用;乌梅味酸,助湿生痰,气管炎、支气管炎及痰湿较重者不宜食用;桂圆肉味甘性温,助湿生痰,支气管炎患者不宜多食;呼吸系统疾病患者忌睡前饮酒类,因可能会影响睡眠中的呼吸,甚至抑制呼吸。

感冒是一种最为常见的呼吸道疾病。“感冒”一词，最早见于中国北宋的《仁斋直指方·诸风》，书中说：“感冒风邪，发热头痛，咳嗽声重，涕唾稠黏。”一般来说，感冒大致可分为两种，即普通性感冒和流行性感冒。

中医根据辨证施治的原理，把普通性感冒分为：风寒感冒：怕冷，发热轻或不发热，无汗，鼻痒，鼻塞声重，打喷嚏，流清涕，咳嗽，咳痰白，肢体酸楚疼痛；风热感冒：微恶风寒，发热重，有汗，鼻塞，流黄浊涕，咳浓痰，痰色常呈黄色，咽喉红肿疼痛，口渴喜饮；暑湿感冒：病人浑身发热，有头重身重感，胸闷，心烦口渴。

流行性感冒，简称流感，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感症状影响全身，包括发热、发冷、出汗、鼻塞、咳嗽、头痛、全身酸痛、肌肉痛、骨痛、食欲不振等，严重时会引起支气管炎、肺炎、心肌炎等并发症，治疗不及时可致死。

防治上呼吸道感染的偏方有以下几种。

生姜红糖饮

生姜 10 克，红糖 15 克。生姜切丝，以沸水冲泡，加盖焖 5 分钟左右，再放入红糖，调匀即成。趁热顿服，每日 1 次。服食后宜卧床，盖被取汗。疏散风寒，健中和胃。适用于风寒感冒。

葱白豆豉汤

葱白 2 根，豆豉 10 克，调料适量。先将豆豉倒入锅中，加清水 500 毫升烧开，沸煮 2 ~ 3 分钟，加入葱白，以调料调味，即成。每日 1 剂，趁热服用，服后盖被取汗。解表

散寒。适用于风寒感冒引起的发热、咳嗽失音、头痛、鼻塞诸症。

葱白生姜汤

葱白（带须）30 ~ 50 克，生姜 3 片，红糖适量。将葱白洗净与姜共煮汁，去渣，加红糖适量，温服。每日 1 剂，服汤后盖被发汗。祛风散寒。适用于外感风寒，可缓解无汗身痛、头痛鼻塞等。



◆葱白

◆生姜

◆红糖

荆芥粥

荆芥、淡豆豉各 6 ~ 10 克，薄荷 3 ~ 6 克，粳米 60 克。前三味加水先煎 5 分钟，去渣取汁；粳米淘洗干净，加水煮粥，粥将成时倒入药汁，稍煮即成。趁热食用。发汗解表，清利咽喉。适用于感冒引起的发热恶寒、头昏、头痛、咽痒咽痛诸症。

银菊粟米粥

银花、菊花各 10 克，粟米 100 克。银花、菊花分别焙干研末；粟米洗净，加清水 800 毫升熬煮成粥，调入银花末、菊花末，稍煮即成。佐餐食用。清热解表。适用于风热感冒、中暑等症。

白菜萝卜饮

白菜适量，生萝卜 3 片，红糖适量。白菜、萝卜煎汤取汁，入红糖调味。每日 1 剂，分 2 次服食。清热解毒。适用于风热感冒。

紫苏杏仁粥

杏仁、紫苏叶各20克，粳米100克。杏仁去皮，粳米淘洗干净，加清水1000毫升煮粥，粥将成时入紫苏叶，熬至粥成。空腹服用。止咳化痰。适用于感冒引起的咳嗽、痰多等症。



◆杏仁

◆紫苏叶

◆粳米

杏仁萝卜饮

杏仁9克，白萝卜60克，生姜3片。杏仁、白萝卜分别洗净切片，入生姜，加清水适量煎汤。每日1剂，佐餐服用。止咳祛痰。适用于风寒感冒引起的咳嗽、痰多色白等症。



◆杏仁

◆菊花

◆白糖

蒜姜感冒茶

大蒜头、生姜各15克，红糖适量。大蒜头、生姜均切片，加水250毫升，煮至150毫升，入红糖调味。每晚临睡前1次饮服。祛风散寒。适用于风寒感冒。

葱酒饮

连须葱白15克，热酒90克。葱白切碎，投热酒中。温饮，每次10~20毫升，一日2~3次。发表散寒。适用于风寒感冒初起。

绿豆感冒茶

绿豆30克，茶叶9克（用纱布包好），白糖适量。茶叶与绿豆加水煎煮，待绿豆熟时去茶叶包，以白糖调味。趁热饮服。清热利尿。适用于流感、咽痛发热以及小便不利诸症。



绿豆

温馨提示

感冒的注意事项

不论哪种感冒，患病期间应忌吃一切滋补、油腻、酸涩食物，如猪肉、羊肉、鸭肉、鸡肉、糯米饭、麦冬、人参、阿胶、龙眼肉、石榴、乌梅以及各种海鲜等。

患风寒感冒的人，应忌食寒凉性食物，如柿子、柿饼、豆腐、绿豆芽、田螺、螺蛳、蚬肉、生萝卜、生藕、生梨、罗汉果、薄荷、金银花、白菊花、胖大海等。

患风热感冒的人，应忌食甘甜食品，辣椒、狗肉、羊肉等，辛热的食物也不能吃。

患暑湿感冒的人，除忌肥腻外，咸菜、咸鱼等含盐量高的食物最好也不要吃。

另外，研究发现，患感冒时，补充适量的维生素C可以加快人体康复速度。这是为什么呢？因为维生素C进入人体后，在氧化过程中可形成一种物质，这种物质会破坏流行性感冒的滤过性病毒核酸，杀死病毒。所以，感冒病人每天补充4次的500毫克维生素C，可以缩短感冒治愈天数。当然，维生素C还能强壮机体，提高人体免疫力，可减少患感冒的几率。从果汁中摄取天然维生素C是最佳渠道，因此，人们应该多吃水果。

慢性支气管炎

慢性支气管炎也是一种常见病，病因十分复杂，是由多种因素长期相互作用的综合结果，主要包括感染、环境因素、气象因素、过敏因素等。另外，因为过度疲劳、酗酒、慢性消耗性疾病、副鼻窦炎、胸廓畸形和维生素A、维生素C缺乏等也是此病发病的重要因素。

慢性支气管炎发病时，常表现出来以下症状：

1. 咳嗽：疾病初发期，晨间咳嗽较重，白天较轻，晚期夜间咳嗽也明显起来，睡前常发生阵阵咳嗽，并伴有痰液。随着病情发展，咳嗽终年不愈。

2. 咳痰：以晨间排痰尤多，痰液一般为白色黏液性或浆液泡沫性，偶尔可见血丝。

3. 气短与喘息：气短在病程初期多不明显，当病程进展合并阻塞性肺气肿时，则会出现，程度有轻有重，病人活动后加剧。随着病情的发展，后期还会出现喘息的症状，并常伴有哮鸣音。

总之，上述诸症在发病初期往往较轻，随着病程进展，发作越发频繁，程度越发严重，冬季更甚。

根据病情发展状况，慢性支气管炎可分为三期：一是急性发作期，指在1周内出现脓性或黏液性痰，痰量明显增多或伴有其他炎症表现；二是慢性迁延期，指患者有不同程度的咳、痰、喘症状，迁延不愈达1个月以上者；三是临床缓解期，指患者经过治疗或自然缓解，只是偶尔轻微咳嗽和少量痰液，症状减轻或基本消失，并保持2个月以上者。

老年人群体是慢性支气管炎发病的“重灾区”。老年人受组织退行性变、性腺和肾上腺皮质功能衰退、呼吸道防御

功能退化、免疫球蛋白减少和吞噬细胞系统功能减退等影响，易患此病。为此，医学上专门设了一个医学名词——老年慢性支气管炎，简称老慢支。

慢性支气管炎的防治偏方有以下数种。

当归贝母苦参汤

当归、贝母各15克，苦参10克。水煎取药汁。每日1剂，分2次服用。润肺开郁，止咳化痰。适用于阴虚肺燥型慢性支气管炎。



◆ 当归

◆ 贝母

◆ 苦参

三叶汤

鲜垂柳叶、鲜栗叶、鲜侧柏叶各60克。上药加水煎煮1小时以上，滤渣取汁。每日1剂，分2次服用，10日为1个疗程，间隔2~3日，再服1个疗程。止咳化痰。适用于老年慢性支气管炎。

北杏猪肺汤

猪肺250克，北杏10克，姜汁、精盐各适量。猪肺漂洗干净，切块，与北杏同入汤煲中，加水煲汤，汤煲好时冲入姜汁，以精盐调味即成。饮汤食猪肺，随量服食，每日2次。止咳化痰，补肺清肺。适用于慢性支气管炎及肠燥便秘。

佛手蜂蜜饮

佛手50克，蜂蜜适量。佛手洗净，切薄片，放于茶杯中，冲入沸水，加盖闷10分钟，调入蜂蜜。代茶饮。止咳定喘。适用于慢性支气管炎急性发作。

枇杷叶生姜粥

炙枇杷叶15克,生姜片15克,粳米适量,花生油、精盐各少许。粳米淘洗干净,与炙枇杷叶同入锅内,加水适量煮粥,粥熟后调入花生油、精盐即成。佐餐食用,每日1剂。健胃,祛痰,止咳,降气。适用于慢性支气管炎之咳嗽、痰稠等症,也用于胃气上逆之呕吐、食欲不振等症的治疗。



枇杷叶

柚肉蒸母鸡

母鸡1只(重约1000克),柚肉250克,姜片、精盐、味精、香油各适量。母鸡去杂洗净,切块;柚肉切碎;鸡肉块与柚肉同放碗中,加入姜片、精盐,加清水400毫升,加盖,隔水蒸至鸡肉酥烂,入味精、香油调味。分3次,趁热食肉喝汤。暖胃消食,止咳化痰。适用于慢性气管炎、咳嗽气喘、寒冷胃痛、消化不良等症。

杏仁鲫鱼汤

甜杏仁10克,鲫鱼1条,红糖适量。鲫鱼去鳃、肠杂及鱼鳞,洗净,与甜杏仁、红糖同置锅中,加水适量,煮至鲫鱼熟即成。食鲫鱼肉,饮汤。滋阴理肺,健脾益气。适

用于慢性支气管炎,症见咳痰不爽、动辄喘促、气短。

山药半夏粥

半夏20克,粳米、山药各100克,精盐、味精、香油各适量。半夏水煎2次,每次用水600毫升,煎30分钟,混合两煎所得汁液,与淘洗干净的粳米煮粥,锅烧沸后入鲜山药丁,改文火慢熬成粥,调入精盐、味精和香油即成。每日1剂,分2次空腹服食。补气益肺,止咳定喘。适用于慢性气管炎,证见咳喘者。



半夏

温馨提示

如何预防慢性支气管炎

慢性支气管炎对身体危害很大,掌握一定的预防方法是十分有必要的。究竟从哪些方面来预防它的发病呢?

1. 加强身体耐寒锻炼,增强抗病能力,预防感冒和流感。为了改善肺部的呼吸功能,支气管炎患者平日应做腹式呼吸锻炼。
2. 支气管炎患者应忌食辛辣、肥腻、烧烤的食物,食物以少盐为佳。
3. 吸烟可诱发支气管炎发作,因此支气管炎患者须戒烟。
4. 空气环境差时,如浓雾天气、沙尘暴天气,应待在室内,减少外出活动。
5. 人的精神状态差是慢性支气管炎发作的诱因之一,所以人们应保护良好心态,情绪开朗,心情舒畅。

支气管扩张

支气管扩张是常见的慢性支气管化脓性疾病，大多数继发于呼吸道感染、支气管阻塞和支气管管壁被损坏而形成管腔扩张。临床表现主要是慢性咳嗽、大量脓痰及反复咯血。发病人群多见于儿童和青年，患者多有童年麻疹、百日咳或支气管肺炎等病史。

支气管扩张的防治偏方有以下几种。

紫菜散

紫菜 15 克，蜂蜜适量。紫菜研末，备用。每次取紫菜末 5 克，以开水冲服，调入蜂蜜即成。每日 1 剂，冲服。清热化痰，润肺止咳。适用于支气管扩张。



紫菜

松子仁糖

松子仁（炒）250 克，白糖 500 克，熟菜油适量。白糖入锅，加水少许，用文火熬成糖稀，停火，倒入松子仁，拌匀，然后摊平到涂有熟菜油的大搪瓷盘中，候凉后切块即成。当糖食用，每日数块。润肺健脾，止吐血。适用于支气管扩张咯血。

萝卜羊肉汤

萝卜 1000 克，羊肉 500 克。萝卜切块；羊肉切块，入沸水中焯 2 分钟，捞出沥水；羊肉块入锅中，加水烧沸，以文火煮 30 分钟，放入萝卜煮至羊肉熟烂。佐餐食用。清热化痰，止血补虚。适用于肺结核咯血、支气管扩张等症。

温馨提示

支气管扩张患者饮食宜忌

支气管扩张多属于咳嗽和咯血的范畴，是因肺有燥热，伤及肺系之脉络所致。所以，病人饮食宜忌为：宜食用具有清肺化痰，养阴降火的食物，食用新鲜蔬菜和新鲜瓜果，如紫菜、芦根、荷叶、藕节、柿饼、西洋参、发菜、竹笋、绿豆、柿霜、丝瓜、冬瓜、豆腐、慈姑等；忌食用辛辣温热、煎炸烹炒及刺激性食物等食物，如狗肉、羊肉、鸡肉、桂圆肉、荔枝、生姜、胡椒、肉桂、香菜、白酒、杏子、石榴、胡桃肉、砂仁、小茴香等。

上呼吸道感染

上呼吸道感染是十分常见的一种疾病，其发病率占急性呼吸道疾病的半数以上。其发病原因大多数是因为病毒感染，少数为细菌感染。临床症状表现为：风寒证，以恶寒重、发热轻、无汗、头痛、流鼻涕、喉痒等为主症，治疗时宜辛温解表；风热证，以身热较显著、微恶风、汗泄不畅、头胀痛、咽燥或咽喉乳蛾红肿疼痛为主症，治疗时宜辛凉解表；暑湿证，以身热、微恶风、胸闷泛呕、汗少、肢体酸重或疼痛、头昏重胀痛为主症，治疗时宜清暑祛湿解表。

急性上呼吸道感染如果治疗不及时，会引起全身并发症，最易并发支气管炎、肺炎；可并发鼻窦炎、急性眼结膜炎、口腔炎、中耳炎等也较为常见。假如感染通过血液循环播散到全身各处，可引起脑膜炎、泌尿道感染等多种化脓性病灶。

防治上呼吸道感染的偏方有以下几种。

千里光茶

千里光全草（干燥）500克。上味切成细末，备用。每次取15克，以开水冲泡。代茶徐饮。清热解毒，凉血消肿。适用于上呼吸道感染、急性扁桃体炎等症。



千里光

苦菜野菊花汤

苦菜50克，野菊花15克。上味加水煎2次，每次用水400毫升，煎半小时，混合两煎所得汁液。每日1剂，分2~3次服用。适用于上呼吸道感染、流感等症。



野菊花

温馨提示

小儿上呼吸道感染应对技巧

小儿上呼吸道感染常会导致身体高热，体温如果不能及时降下来，常会“烧”坏孩子。物理降温是小儿发热时常用的降温方法，究竟怎么降温呢？

1. 酒精擦浴：用小毛巾或棉球沾上30%~50%浓度的酒精，擦拭患儿的颈部、四肢、后背、手足心等部位，特别是腋下、肘部、腹股沟等血管丰富的部位。没有酒精，可以用白酒代替。

2. 头部冷敷：患儿发热不太高时，可用凉水浸湿毛巾敷额头部，每5~10分钟更换一次毛巾。

3. 温水擦浴：用32~34℃的温水擦拭患儿的全身皮肤，重点擦拭腋窝、腹股沟等这些血管丰富的部位，以助降温散热。胸部、腹部等部位对冷刺激敏感，尽量不要擦拭。出疹的患儿，勿用此方法。