

偏方治小病， 烦恼一扫光

刘永芬·编著

最有效、最安全、最简单的
【经典老偏方大全】

纯食材配方，省钱省力，速查速用，一用就灵，家家必备！

每个偏方**5分钟**内就能做好，
专治躲不过又不值得看医生的小病！

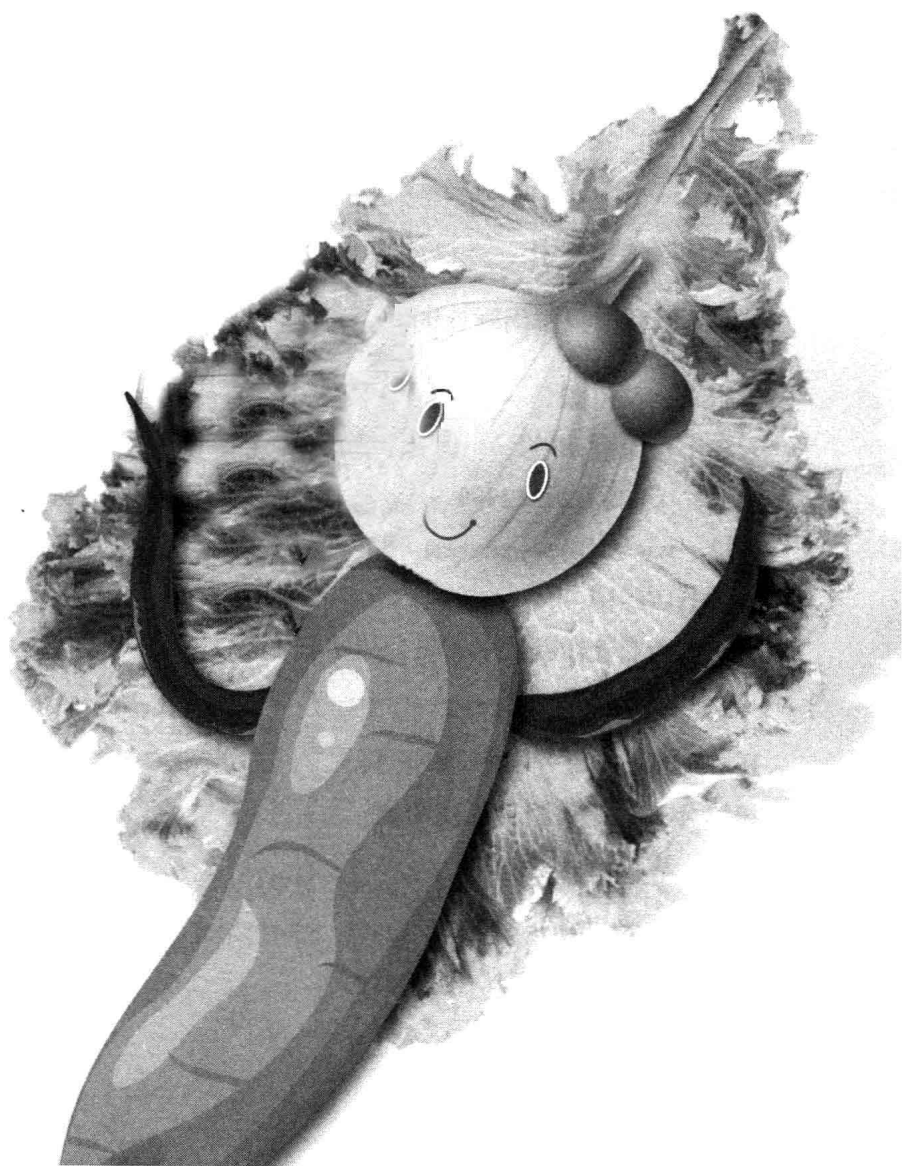


天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

偏方治小病， 烦恼一扫光

刘永芬·编著



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

偏方治小病, 烦恼一扫光 / 刘永芬编著. — 天津:

天津科学技术出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5308-7369-4

I. ①偏… II. ①刘… III. ①土方-汇编 IV.

①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第213799号

责任编辑: 王朝闻

编辑助理: 方 艳

责任印制: 张军利

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) 23332400 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京正合鼎业印刷技术有限公司印刷

开本 710 × 1000 1/16 印张 14.5 字数 200 000

2012 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 28.00 元

目 录

CONTENTS



第一章 外科老偏方，小伤小痛不着慌

小擦伤不用愁，鸡蛋膜有奇效.....	003
芍药甘草汤，抽筋一扫光.....	005
巧用大蒜，告别伤口发炎.....	007
退着走治腰痛，坚持是关键.....	009
割伤不用慌，茶叶来帮忙.....	012
鞭炮炸伤，急救有方.....	013
一杯桑枝酒，治好肩周炎.....	015
自制粗盐包，赶走老寒腿.....	017
透骨草醋汁，专治足跟痛.....	019
淡化面部疤痕，生姜来帮忙.....	021
巧用香菜除硬肿.....	023
鳝鱼治痔疮，效果出奇好.....	024
家有小秘方，扭伤不用慌.....	026

炎性外痔不用慌，仙人掌来帮忙	028
急性腰扭伤，几样食物来帮忙	030
简单小偏方，治好小烫伤	032
止疼消肿，用仙人掌	034
流鼻血，冰敷一下就好了	037

第二章 内科老偏方，小病立扫光

补血乌发抗衰老，何首乌有一套	041
黑芝麻治便秘	043
泥鳅煲汤，养肝护肝	045
老丝瓜治疝气，疗效真神奇	048
双黄连去口臭，让信心加倍	049
风寒咳嗽，试试红糖姜水	051
勤揉涌泉穴，远离手脚冰凉	053
核桃治哮喘，效果不一般	055
姜枣龙眼治疗食欲不振	057
缓解焦虑的几种食物	058
大葱生姜治疗胃痛	059
鸡蛋清治咽喉痛，立竿见影	061
慢性支气管炎，试试冰糖炖银耳	063
上火的烦恼，一次性解决	065
有洋葱，再也不担心失眠了	068
治疗高血压，菊花有奇效	070
枸杞当水果，滋肝还补肾	072

第三章 儿童常见病老偏方，妈妈的秘密小药箱

想让孩子健康成长，赶紧打掉蛔虫	077
孩子得了鹅口疮，小苏打水来帮忙	079
小儿积食的小偏方	081
巧用茶水和阳光，宝宝告别红屁股	083
小儿久咳不止，试试白糖拌鸡蛋	085
小儿腹泻，试试苹果汤	088
简简单单，解决生理性黄疸	090
孩子尿床，试试韭菜子饼	092
治疗百日咳，核桃效果好	094
虾皮小饼，既好吃又补钙	096
宝宝感冒了，试试葱白粥	097

第四章 女人养颜老偏方，健康自然最美丽

巧去黑眼圈，立刻让你神清气爽	103
枸杞酒酿蛋，祛斑很方便	105
喝汤有学问，漂亮有保障	109
毛孔粗大，试试黑啤酒	112
会补水，才能做一个水做的女人	116
去皱，让肌肤年轻10岁	119
会洗脸，让你晚老十几年	122
蔬菜汁，呵护你的过敏肌肤	125

用木瓜丰胸，让你的胸部天天向上	127
自制面膜，解决你的面子问题.....	129
仙人掌祛痘，让你的脸光滑如镜	131

第五章 妇科老偏方，女人烦恼一扫光

偏方调痛经，快乐做女人	135
有妙方，不怕月经突然袭击	138
月经迟到？试试山楂红糖水	140
妊娠呕吐，试试姜汁牛奶.....	144
仰卧收肌，做回紧致女人.....	146
产后多汗，试试泥鳅汤	148
月经不调，多吃丝瓜有奇效	150
小偏方，让乳腺不再增生.....	151
不肾虚，女人才能美貌如花	154
私处问题轻松解决.....	156

第六章 “男人病”老偏方，他的健康是我最大的幸福

白菜根治脱发	163
脚上有老茧，试试乌梅醋	165
常揉肚脐，让你性欲盎然.....	166
阳痿不举，试试桂花羊肉.....	169
男人要补肾，试试猪腰汤.....	171

早泄很沮丧，试试泥鳅汤	176
食醋解酒，方便有效	179
烟民三款汤，护肺不用慌	182

第七章 生活老偏方，人人生活有一手

夏天天气热，喝点豆腐汤	187
走鹅卵石路，从头到脚都健康	188
常食黑木耳，清体内垃圾	190
蜂蜜八角水，打嗝不用慌	191
不打针不吃药，按摩鼻子治感冒	193
五行蔬菜汤，提高免疫力	195
晕车不用愁，橘皮解你忧	196
苹果减肥，效果神奇	198
得了红眼病，就用胖大海	199
口腔溃疡惹人烦，就让金银花来帮忙	201
花椒治牙疼，立即就见效	203
头屑烦恼不用愁，白醋帮你解烦忧	204
洗澡加点料，养肤效果好	206
乱点鸳鸯谱，食物也有毒	208
体虚出汗，试试乌梅黑豆汤	211
薄荷小盆栽，不再受蚊扰	213
鱼刺卡喉，柑橘解忧	214
电脑一族视力差，快用玉米解烦恼	216
柳叶治脚气，真的很神奇	218
洗澡有诀窍，皮肤不干燥	220

【第一章】

外科老偏方，
小伤小痛不着慌





小擦伤不用愁，鸡蛋膜有奇效



症状：小蹭伤、小割伤

经典老偏方：1. 找一个生鸡蛋，把壳内的鸡蛋膜取出，用沾有蛋清的那一面贴住伤口；2. 用大蒜膜轻轻贴住伤口

生活中，别说活泼好动的孩子，就连大人也难免磕磕碰碰，因此，出现蹭伤、擦伤是难免的事情。特别是一些小伤口，比如孩子玩耍时不小心跌倒了，没出血，只是破了一层皮，这样的小擦伤不值得去医院，而且去医院也要花费不少的时间和精力，因此，在日常生活中掌握一些简易的应付割伤、擦伤、蹭伤的小偏方是十分必要的。

其实，蹭伤、擦伤根本不用担心，我们的厨房中就有现成的“奇效药”。

第一个偏方是用鸡蛋膜，主要步骤有两个。

第一步：在家中取一个新鲜的生鸡蛋，先把鸡蛋轻轻磕成两半，然后把蛋清和蛋黄倒在碗里。虽然偏方中用不到蛋清和蛋黄，但不要浪费，还可以留着以后做饭时使用。



偏方治小病，烦恼一扫光

第二步：把鸡蛋壳里面的薄膜轻轻撕下，撕得块儿越大越好。有的人可能觉得鸡蛋膜不容易撕，那么，你可以用注射器把干净的清水注入蛋壳和蛋膜之间，这样，鸡蛋膜就很容易和蛋壳分离开来，而且完好无损。将鸡蛋膜撕下来以后，将沾有鸡蛋清的那一面仔细地贴在伤口创面上。20分钟以后，将鸡蛋膜取下，让皮肤透下气，10分钟后，换另一块鸡蛋膜敷于创面上。10分钟后取下即可。如果创面比较严重，敷的次数和时间就需相应增加。

如果创面沾了脏东西，在敷鸡蛋膜前一定要用干净的清水仔细冲洗干净，否则可能引发感染。即使不太脏，也最好用柔软的干净毛巾，将创面弄干净，只有这样鸡蛋膜才容易发挥作用。

第二个小偏方也很简单，就是用我们每家厨房中都有的大蒜膜。

大蒜是个好东西，大蒜不仅是烹调美味佳肴的调味品，也是上好的营养品，更是极佳的绿色天然药品。有研究显示大蒜的营养价值甚至超过了人参。大蒜还是天然的植物广谱抗菌素，大蒜约含2%的大蒜素，它的杀菌能力很强，对多种致病菌都有明显的抑制和杀灭作用。大蒜精油还具有抑制血小板凝聚的作用。

那么，如何用大蒜治擦伤、蹭伤呢？具体做法是这样的。

先取一瓣大蒜，小心剥去大蒜的外皮，你会发现有一层透明的薄膜附在上面。我们要用到的就是这层薄膜，小心将蒜膜取下，然后轻轻贴在伤口上就可以了。需要提醒的是，要用蒜膜紧贴大蒜的那一面贴在伤口上，这样才能将蒜膜的杀菌作用最大化。

无论采用哪种方法，只要能恰当运用，就能轻松应对生活中的小擦伤、小蹭伤。掌握了这些简单实用的小偏方，再也不会因为突发的小状况而手忙脚乱了。



芍药甘草汤，抽筋一扫光



症状：小腿抽筋、脚趾抽筋

经典老偏方：芍药甘草汤

很多人都有这样的经历：晚上正睡觉，忽然小腿就抽筋了。疼得人直冒冷汗，但是又毫无办法，只能一动不动地忍着，等它慢慢恢复。

小腿抽筋也叫腿肚子抽筋，这是民间的叫法，医学上称之为腓痉挛。腓痉挛是因为腿肚子腓肠肌痉挛而导致腿部抽筋，并随之产生剧痛，小腿抽筋不论是发生在夜间、游泳时，还是发生在活动的时候，都是因为腓肠肌过度疲劳，或者掌管恢复疲劳作用的肝脏功能降低所致。旅行中，走路多是很正常的，腿脚疲劳自然是常有的事，因此夜间或白天运动中出现小腿抽筋也就不难理解了。

“腰酸背痛腿抽筋得补钙”，这是人们熟知的广告语。所以不少中老年人有了腿抽筋的毛病，就盲目吃钙片，喝骨头汤。其实，腿抽筋未必是缺钙，有相当一部分中老年人发生腿抽筋与腿部血液循环不良有关，尤其到冬季人体血液黏稠度增加，这类病人就更为多见。可见，腿抽筋和补钙是没有必然联系的。

小腿抽筋时虽然剧痛难忍，但这种情况即使不予医治也能慢慢自愈。不过，持续疼痛和反复抽筋的时间太长，对机体造成的痛苦太大，还会严重影响睡眠，应该立刻解除痛苦。可是腿抽筋多数都是在夜间睡眠时发生的，三更半夜找谁来帮忙呢？还得靠自己。



偏方治小病，烦恼一扫光

这里有一个治抽筋的好偏方，对治疗小腿抽筋很有效果。

这个偏方很简单，就是喝芍药甘草汤。该偏方由两味中药组成，一是芍药（白芍），二是甘草。为什么用白芍呢？因为白芍味酸，养阴柔肝，调和营卫；而甘草味甘，缓急止痛，且能补虚。酸甘化阴以养肝，肝需柔养，气急则平，因此能解痉止痛。从药理上可以很明显地看出，芍药、甘草中的成分具有镇静、镇痛、解热、抗炎、松弛平滑肌的作用。而且经多年临床证明，此方对多种急性痛证，尤其是平滑肌痉挛引起的疼痛，都有很好的效果，是治疗腿抽筋的很有效的方法。

简而言之，芍药味酸，酸味入肝，甘草味甘，甘味入脾，因而这味芍药甘草汤才被誉为止痛的良药，并且不用担心“良药苦口”，难以下咽，因为芍药甘草汤并不苦口。芍药甘草汤的配制非常方便，芍药和甘草这两味药在一般的中药店就能买到。

具体操作是取白芍20克，甘草10克，或用开水冲泡，或用温火煮，可以作为茶水饮用。请注意，这里说的芍药、甘草一定要是生白芍、生甘草，不要炙过的，炙过的药性就变了，起不到良好的效果。

另外，还有一个方法，可以立解痉挛，即刻消除剧痛。如果有人帮助，见效更快。方法就是，改卧为坐，伸直抽筋的腿，用手紧握前脚掌，忍着剧痛，向外侧旋转抽筋的那条腿的踝关节，剧痛立止。旋转时动作要连贯，一口气转完一周，中间不能停顿。旋转时，如果是左腿，按逆时针方向；如果是右腿，按顺时针方向。如果有人帮助，因是面对面施治，施治者的方向正好相反，而脚关节的旋转方向不变。要领是将足向外侧一扳，紧跟着折向大腿方向并旋转一周，旋转时要用力，脚掌上翘要达到最大限度。

其实，小腿抽筋都是有原因的，比如冬天在寒冷的环境中锻炼，准备活动不充分；夏天游泳水温较低，都容易引起腿抽筋。晚上睡觉没盖好被子，小腿肌肉受寒冷刺激，也会痉挛得让人疼醒。或者剧烈运动时，肌肉连续收缩过快，也容易引起抽筋；或者长途旅行、登高



时，每一次登高，都是一只脚支持全身重量，这条腿的肌肉提起脚所需的力量将是人体体重的六倍，这样小腿肌肉最易发生疲劳，当它疲劳到一定程度时，就会发生痉挛。

知道小腿抽筋的原因，就应该在生活中多避免，学会治疗小腿抽筋的偏方，即使抽筋了也不怕。对付抽筋双管齐下，才能睡得香甜，玩得尽兴。

巧用大蒜，告别伤口发炎



症状：腕部肌肉或关节疼痛、肿胀、痉挛

经典老偏方：用生理盐水或碘酒清洗伤口，接着用大蒜汁擦伤口周围，并将蒜膜贴在伤口处包扎

我们在生活中总是一不小心就划破手，或者磕着，然后有了小伤口。明明看上去也没什么大问题，感觉过几天就会好，结果不仅好不了，还会发炎，甚至有了脓水，一碰就疼。很多人平时总是不注意，直到伤口发炎才开始担心，想办法去消炎。如果我们平时不小心伤口感染发炎了，该如何处理呢？其实在日常生活中可以通过一些小妙招，从此和伤口发炎说拜拜。

这里的小妙招，其实就是很简单的小偏方——大蒜。

我们的小偏方其实就是运用大蒜强大的杀菌功能，而且取材方便、安全。



偏方治小病，烦恼一扫光

首先我们要对伤口进行初步的清洗，用生理盐水或者碘酒洗去伤口周围的污渍，以免病毒感染。盐具有氧化性，混合一定比例的水以后有很好的杀菌、消毒作用，是日常生活中消毒的首选。碘酒对于大家来说也不陌生，大夫们也常常用它清洗伤口，而且，家庭一般都会常备一些碘酒。

等伤口清洗完毕，这时你需要去厨房一趟，找几个新鲜饱满的大蒜。以1~2年左右为好。这里需要注意的是，不要选那些干瘪、发黄的大蒜，因为这样的大蒜基本没什么汁水了，很难达到理想的杀菌效果。而新鲜大蒜丰富的蒜蓉能快速刺激伤口附近的肌肉细胞，使其快速修复，以阻止病毒入侵。

该偏方的具体操作方法是：取新鲜饱满的大蒜，小心去除外皮，可以看到蒜体有一层透明的薄膜，轻轻揭下这层薄膜，将它覆盖在伤口上。如果不易贴住，可将大蒜切开，将大蒜汁涂抹在伤口周围。

最后，找一块干净的布，将伤口包扎好。

当然，伤口发炎的话，还需要注意以下几点：

第一，应该保证伤口不要碰水；

第二，伤口不要在过于潮湿的空气中长时间停留；

第三，注意伤口要保持干净，不要弄湿、弄脏；

第四，长时间的化脓可能导致败血症，如果严重了就要及时去看医生。

当然，还是希望大家在日常的生活中注意增强身体的免疫力，保持一个健康的身体。



退着走治腰痛，坚持是关键



症状：腰椎退化，腰椎间盘突出，腰肌劳损引起的腰痛，慢性肩背疼痛

经典老偏方：经典小偏方：1. 退着走；2. 双手拉单杠

腰痛是一个症状，不是一个独立的疾病，引起腰痛的原因有很多种，绝大多数都是因为不良的生活习惯造成的。

比如说，现在很多人因为工作需要每日坐在电脑前，常常连上洗手间都没空，吃饭也是趴在电脑前，慢慢地颈椎、腰椎等地方就出毛病了。

日常生活中，很多人喜欢穿高跟鞋，特别是年轻女性。高跟鞋的高度一般4~6厘米，甚至更高。穿上高跟鞋后，鞋跟的高度使身体重心相应提高，为了稳定由身体重心改变而失去的原有平衡，身体的肌肉张力，特别是腰背肌肉张力会重新调整，创造新的平衡状态。

人穿上高跟鞋后，因骨盆的前倾增强，重力线通过骨盆后方，使腰部为支撑体重而增加负担，随之后伸增强，长期持续，会因腰背肌过度收缩而出现腰痛。鞋跟高度每增加1厘米，腰椎的后伸及腰背肌的收缩就会成倍增加，腰痛的机会就会越来越大。

还有很多人喜欢打麻将，长时间地打麻将，腰背挺直、椎间盘和棘间韧带长时间处于紧张僵直状态，日久就容易使腰背疼痛僵硬，不能仰卧和转身。而且久坐会使骨盆和髋髂关节长时间负重，腰部缺少活动，气血易在腰部凝滞而出现气滞血瘀，影响下肢血液循环，从而

