



宝宝咳嗽总不好

百部20克碾压为粉末，
取适量放在肤疾宁膏贴表面，
然后贴在肺俞穴及膻中穴，
每次10小时，每日更换一次。

宝宝腹泻拉不停

乌梅5颗先用温水浸泡15分钟左右取出，
和打碎的10克五倍子一起放入
1500毫升的水中煮15分钟，
最后放入10克瞿麦再煮15分钟即可，
用所烧水放温后
泡脚20分钟，
每日2次。

宝宝扁桃体发炎

生地10克加1000毫升水先煮20分钟，
再放入干鱼腥草20克
(鲜鱼腥草更好)煮10分钟，
待水温冷却至40℃左右，
泡脚20—30分钟，
1日1次。

速查速用 值得珍藏

中医传世 老偏方

宝宝疾病一扫光

最有效、最
40

老偏方

老中医 王安福◎著



宝宝突发高烧

生姜一小块(约10克)，捣成糊状，
敷在手腕处的高骨上，
或直接切片贴在高骨处，
用医用纱布裹住后，贴上胶布固定，
一般40分钟左右就可以退烧。



宝宝胀气没胃口

莱菔子适量，均匀放在肤疾宁膏上面，
贴压脾俞穴、胃俞穴、足三里穴，
每次4—6小时，每日一次，
有好转时即停。

宝宝吞下异物

(在食道) 探吐或朝下猛捶背部，
使喷出吐。
(已入胃) 老韭菜数棵水
烫后囫囵吞下。



化学工业出版社



中医传世 老偏方

宝宝疾病一扫光

老中医 王安福◎著



化学工业出版社

·北京·

当孩子生病的时候，父母是最焦心、最难受的。很多新妈妈着急的同时难免手足无措。那么，除了去医院有没有一些简便易行的家庭实用小偏方呢？本书就是针对新手父母，告诉父母们在育儿过程中遇到常见的小毛病时，如何通过传统的敷、泡等物理疗法，以及安全的食疗方法，让孩子在不吃药、不打针的前提下轻松摆脱病痛！让孩子更加健康地成长。

书中介绍的所有老偏方都是经过民间多年验证和著名老中医长期行医的实践总结，非常珍贵，既见效又安全，相信这本老偏方能够真正帮助到每一对父母和每一个孩子。

图书在版编目（CIP）数据

中医传世老偏方 宝宝疾病一扫光 / 王安福著. —北京：
化学工业出版社，2013.1
ISBN 978-7-122-16281-6

I. ①中… II. ①王… III. ①小儿疾病-上方-汇编
IV. ①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第004347号

责任编辑：李娜 马冰初 贾维娜
责任校对：蒋宇

文字编辑：赵爱萍
装帧设计：水长流文化

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张14 字数136千字 2013年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究



前言

孩子一旦生病，往往会牵动全家人的神经，病在孩子身，痛在父母心，那种爱莫能助的窘况往往带给家长无限的焦虑与自责。在平常的诊疗中，我常常见到这样的父母，在孩子的病痛面前，他们是那么的无所适从，那么的渺小与无助。这样的心情我深深地理解，作为一个耳顺之年的老人，我也曾像每一个普通的父亲一样来照看我的下一代，在我的孩子生病时，我也会感到揪心，恨不得自己能代替孩子生病。

孩子生病了，父母究竟能做什么呢？当孩子生病时，有没有一些简单而行之有效的方法，让孩子轻松远离病痛呢？

我国传统的中医留下了很多行之有效的偏方验方。父母掌握了这些方法后，只需要在孩子生病时，选用身边最常见的食材或药材，用泡脚、外敷或按摩等方法，就能轻松帮孩子远离病痛。在我的诊疗过程中，也曾无数次地被父母追问：“泡个脚真的能治好孩子吗？”每当这时，我总是耐心地解释：孩子是纯阳体质，阳气盛，血液流动快，在泡脚时放的那一点点药物被他们皮肤吸收后，就能快速发挥功效。

本书中我传授给年轻父母的方法，大多是泡脚或外敷等方法，这些是我临床医疗实践中经过无数验证的，并且配合了按压穴位、推拿、食物调理等外治内服的方式来帮助孩子恢复健康。书中的众多方法都经历了古往今来无数次临床的考验，从而沿用至今，我不得不说，这些方法都是我们中华民族中医传承的精髓。

在这本书中，针对孩子常见的病症特点、治疗方法我都有所说明，并且结合了我多年治疗过程中的实例。在这些实例中，有的孩子是我自己的亲人，有的是朋友家的孩子，更多的是和我同住一个小区邻居的孩子，甚至也包括一些素不相识的陌生人。这些孩子在老偏方伴随的成长过程中，确实都有所受益。孩子们恢复后，父母常常也是抱着万分感激的心态对待我，而我一边开心接受这样的感激，也一边尽心地提醒他们更多需要注意的事项等。因为我理解父母疼爱孩子的心理，孩子生病，父母不会比孩子好过，有时他们甚至更难受，所

以我希望尽量更全面、完善地把一些相关知识通过本书传授给更多父母。

本书除了教父母们各种偏方的使用外，同时还教给了父母们很多食疗的方子，按压穴位和推拿的方法等，这些都可以配合偏方一起使用，疗效会更好。而且书中讲到的这些按压穴位和推拿的方法在实际操作中都非常简单易学，只要父母愿意学习加尝试都可以轻松掌握。总之，不管是哪种方法，我都希望切切实实地帮助到每一个孩子，为每一对父母解忧。当然，我也要提醒所有爱子心切的父母们，对待孩子的治疗，你们需要更多的是耐心，比如说其中有一节是关于孩子长风团的治疗，可以通过推拿、按摩穴位来预防，但这必定是一个长期的过程，而不是一两次的工夫就可以彻底治愈的。另外，每个孩子的体质都有所差异，而且有的病症演变很快，在短时间内迅速发展，比如说像孩子发烧、长水痘等。如果孩子病症演变快速，父母一定要及时就医，先确定孩子的病症，再选择治疗方法。

在使用偏方的过程中，我也希望父母能更多地陪伴在孩子身边，及时测量孩子的体温、关注他的精神状态等，因为及时掌握孩子病症的发展是非常重要的。父母一定要知道，生病期间对孩子的陪伴，可以让孩子心理更加放松，有足够的安全感，是不容忽视的影响孩子病情的隐形因素，特别是一些过敏性的皮肤病更是如此，比如说湿疹、过敏性紫癜等。

这本书完稿后，我反复修改了几遍，直到自己觉得满意。虽然我已经尽最大努力去详述每一个病症，讲透每一个偏方，但依然有不足之处，所以我也希望广大读者能够多多包容。为了孩子，我们一切的努力都是值得的！

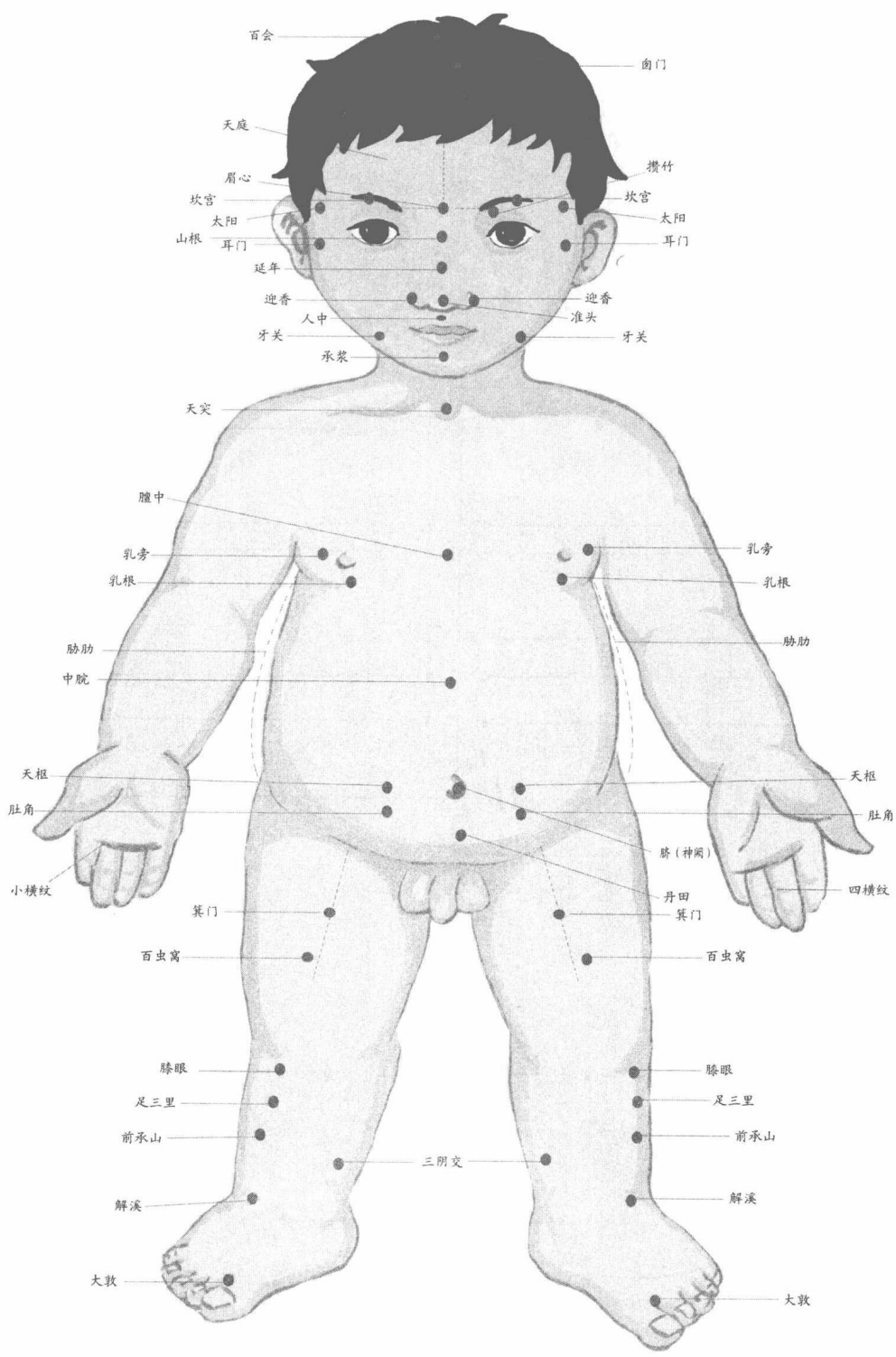
最后，特别感谢化学工业出版社的编辑，能让我将多年临床治疗孩子常见病症的偏方集结成书，交到新生父母手中，我真的感到很欣慰。我希望每一个孩子都能健康无恙地长大成人。

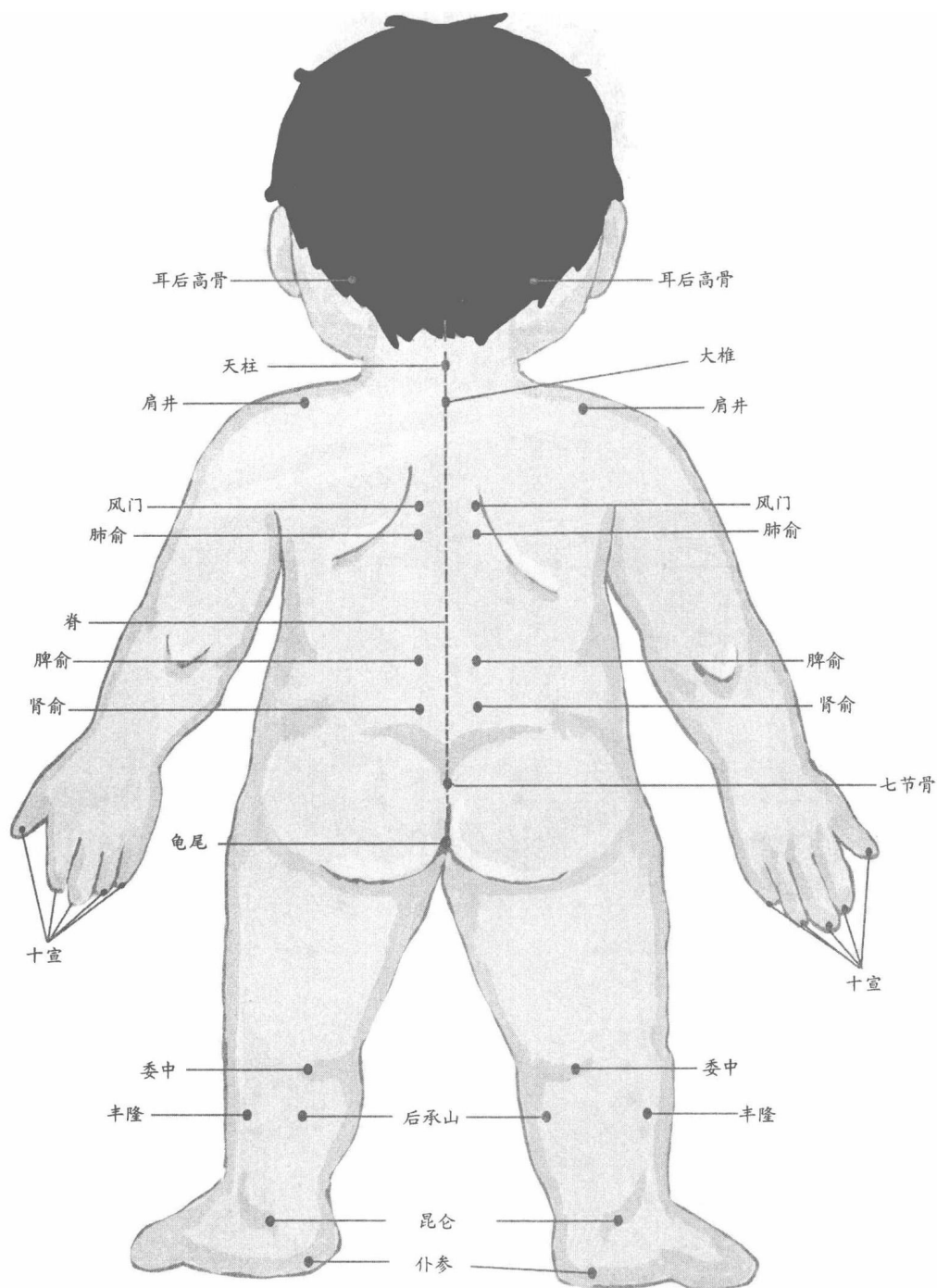
王安福

2013年3月

注：民间常用的“发烧”一词现医学上已统称“发热”，考虑到读者阅读习惯，本书仍使用传统说法。









目 录

第一章

呼吸道疾病老偏方 感冒咳嗽不用愁



- 1 半夜突发高烧，生姜、薄荷来退热2
- 2 风热感冒不用怕，生地泡脚马上好5
- 3 打喷嚏流鼻涕，药水泡脚就见效8
- 4 夏天最易热伤风，藿香烧水擦风池 11
- 5 长牙发烧不用急，男左女右敷脚心 14
- 6 小孩最易百日咳，多压肺俞与膻中 17
- 7 风寒咳嗽又怕冷，生姜捣糊敷百会 21
- 8 咳嗽又流浓鼻涕，鲜地龙白糖涂天突丰隆 24
- 9 儿童哮喘不用急，用芥子按这里 28
- 10 辛夷白芷苍耳子，泡脚就能清肺热、止鼻血 31
- 11 咽喉肿痛扁桃体发炎，赶紧求助鱼腥草 35

第二章

消化系统老偏方 让孩子吃好喝好长得壮



- 12 腹泻拉水脾胃弱，快用瞿麦五倍子乌梅泡脚 39
- 13 常常按压这几处，婴儿远离腹绞痛 43
- 14 南瓜子，肠道寄生虫的克星 47
- 15 番泻叶煎水泡脚，轻松缓解便秘 50
- 16 小儿积食胃口差，莱菔子贴压足三里 53
- 17 孩子胀气没胃口，莱菔子贴压这三处 57
- 18 小孩脾湿性肥胖，白扁豆花、鲜荷叶齐上阵 61
- 19 木香升麻配鸡蛋，让孩子吃饭香 65
- 20 脾热引起咳嗽带痰，半夏白术敷足三里 68
- 21 脾火引起便秘与口疮，不怕，快用三味药敷脚心 70
- 22 吃坏肚子腹泻不止，快快使用马齿苋 73
- 23 生姜甘草汤，让孩子不再流口水 76
- 24 夜里出汗多，百合炖梨吃吃看 79

第三章

皮肤问题老偏方 让宝宝的皮肤娇嫩如初



- 25 发烧后身上出红疹，紫草水擦洗就立退83
- 26 荨麻疹痒又疼，徐长卿苦参白鲜皮花椒烧水泡澡85
- 27 湿疹顽疾快别慌，蛋黄油来擦一擦88
- 28 红屁股不用愁，凡士林来涂一涂91
- 29 孩子长水痘不用怕，冰片蛋黄油来帮忙95
- 30 背上长痘好难受，快用芙蓉叶加碘敷98
- 31 娃儿额头长痱子，鹅胆子油兑碘涂一涂 101
- 32 夏天常备薄荷水，去痱防蚊又清热 104

第四章

五官疾病老偏方 耳眼鼻喉问题一扫光



- 33 口腔疱疹不用怕，冰片板蓝根吴茱萸敷脚就见效 108
- 34 口腔溃疡嗓子疼，蝉蜕黄柏射干水泡脚 111
- 35 鹅口疮别害怕，快用药敷脚心 114
- 36 腮腺肿大好难受，仙人掌来帮助你 117
- 37 嘴角发了小水疱，马齿苋兑碘擦一擦 120

- 38 龋齿疼痛难忍耐，花椒贴压合谷穴 122
- 39 密蒙花蝉蜕烧水洗，就能消除结膜炎 125
- 40 线绕中缝穴一圈，立即消除麦粒肿 128
- 41 中耳炎不要愁，快滴几滴眼药水 131
- 42 外耳发炎且莫慌，鱼脑石蛋黄油来帮忙 135
- 43 鼻窦炎呼吸不畅张嘴睡，辛夷苍耳泡泡手 138

第五章

泌尿系统老偏方 让孩子从上到下都健康



- 44 婴儿睾丸没下降，热盐敷敷小肚肚 142
- 45 尿频不用愁，淡竹叶煮粳米粥 144
- 46 尿床不是大问题，韭菜子可以帮助你 147

第六章

血液与神经疾病的老偏方 让孩子安安心心成长



- 47 花生红衣红豆汤，改善脾胃治贫血 152
- 48 淋巴结肿大不要摸，药水热敷就能消 155

49 过敏性紫癜，快喝一点紫草汤	158
50 小孩惊厥不用怕，妙用蝉蜕来预防	161
51 酸枣仁、肉桂，让孩子睡的香又甜	163
52 珍珠粉泡脚，多动的孩子变安静	165
53 小儿受惊、夜哭，蝉蜕、推拿都是好方法	168

第七章

外伤小偏方 跌打损伤都不怕



54 调皮孩子易受伤，擦伤药粉不可少	172
55 摔伤不留淤痕，消肿活络快用麻油	175
56 烧伤烫伤不用急，白酒是个好东西	179
57 宝宝晒伤，快抹冰片蛋黄油	182
58 蜜蜂马蜂叮咬不用怕，教你怎样防治昆虫	184
59 飞虫入耳不用怕，几滴白酒就能帮到你	188
60 孩子吞下异物，韭菜来帮忙	191
61 食物中毒，蛋清催吐、蜂蜜导泻	194

(附) 中药药物煎煮、使用的注意事项	197
--------------------------	-----



老偏方速查表



第一章	呼吸系统疾病的老偏方	199
第二章	消化系统病症的老偏方	202
第三章	皮肤系统疾病老偏方	205
第四章	五官疾病老偏方	207
第五章	泌尿系统疾病老偏方	209
第六章	血液与神经系统疾病的老偏方	210
第七章	外伤老偏方	211



第一章

呼吸道疾病老偏方 感冒咳嗽不用愁

相信大多数父母都有同感，从宝宝出生那一刻开始，一直到他长大成人。最常见的就是像感冒、发烧、咳嗽这些呼吸道疾病。这是由小孩的发育尚未完全，免疫力低下导致的。孩子一旦患病，父母就会操碎了心，很多时候更是希望患病的是自己而不是孩子。孩子一旦生病，父母一定要放下担忧，这样孩子才能更快的好起来。

在这一章节的偏方中，我们给父母介绍到了各种类型的感冒、发烧、咳嗽等情况，遵循中医辨证论治的原则，采取的方法也都是些利用中药泡脚、食疗、贴压穴位的方法，操作简单、安全，父母完全可以自行学习掌握。当孩子生病时，利用我们自己掌握的小偏方就可以解决问题，既能避免孩子受到各种抗生素药物的伤害，又能帮助孩子恢复健康的身体，何乐而不为呢？

1

半夜突发高烧，生姜、薄荷来退热

症状：半夜突发高烧。

老偏方：① 生姜一小块（约10克），捣成糊状，敷在手腕处的高骨上，或直接切片贴在高骨处，用医用纱布裹住后，贴上胶布固定，一般40分钟左右就可以退烧。

② 薄荷15克，水500毫升，烧煮5~8分钟即可，待水晾温后，用纱布蘸取反复擦洗腋窝、前额、大腿根，直到孩子烧退为止。

幼小的孩子最让人揪心的状况就是发烧。孩子一发热，大人就惊慌失措，赶紧把孩子往医院送，似乎到了医院就到了保险箱。到医院医生通常的处理方法无非两种：低于39℃，塞退热栓或吃退烧药；高于39℃，验血，排除其他疾病后，静脉注射，用抗生素。

这两种情况无论哪种，从长远来看，对孩子的健康都是不利的。因为人体对疾病有一个抵御机制，一生病就用药打针会降低孩子自身的免疫力和抵抗力，尤其是幼小的孩子，使用抗生素只会降低孩子的抵抗力，未来稍有气候变化就可能复发甚至加重病情。笔者的建议是，在孩子体温不超过39℃时，家长都可以在家自行治疗。传统的中医有很多快速有效的退烧方式，不打针不吃药就能帮助孩子降温康复。

有一天凌晨1点时，邻居小俞慌慌张张的打电话来，说他家儿子好像发烧了。小孩才4个月大，下午吹了点风，11点多孩子开始

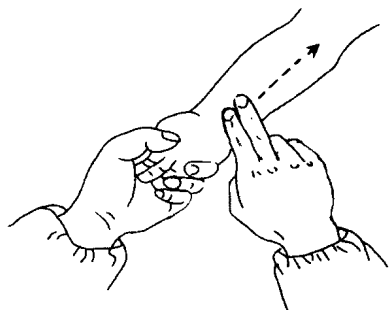
发热，因为是出生后初次发烧，妈妈手足无措，急的直哭。在电话里，笔者让他们不要着急、慌乱，先量量体温，看看孩子的精神状况，男孩子再观察一下睾丸。在健康情况下，男孩子的睾丸是紧致有力的，一旦发烧，睾丸就会下垂，无精打采的。

小俞观察后告诉笔者，孩子当时体温为 38°C ，精神状态还好，但睾丸确实下垂了。笔者告诉他不用着急，切3~5片姜捣成糊状，敷在手腕处那个突起的骨头上，用纱布缠住后用创可贴固定，以免孩子移动，40分钟后就能退烧。小俞半信半疑。

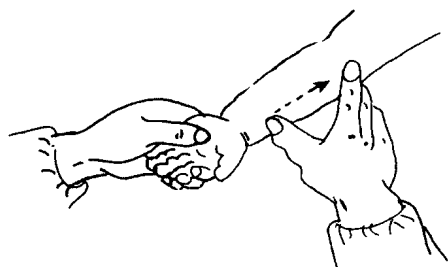
45分钟后接到小俞的电话，说姜敷上去后，孩子的体温就开始下降，35分钟左右已恢复到正常体温。第二天在小区里碰到小俞的儿子，完全看不出昨夜发过烧，跟没事人似的冲着笔者笑。

除了姜，薄荷也是退烧的良药。如果家里种有薄荷或备有干薄荷叶，孩子发烧时，可以取15克薄荷用500毫升水烧煮5~8分钟，等水放温后，将纱布蘸湿，用蘸湿的纱布在腋窝、前额、大腿根反复擦拭。薄荷本身是清凉的，具有清热解毒的功效。用薄荷水蘸湿前额，能迅速降低体温。这个功效，就与现在流行的敷小儿退烧贴一样，但相比较而言，更安全。毕竟薄荷是自然的植物，不含有任何刺激成分。

如果家里一时既没有生姜又没有薄荷，还有一个不需要任何辅助物的有效退烧方法：推天河水。天河水是位于前臂正中，腕横纹至肘横纹的一条直线，推法很简单，食、中指合并从孩子腕横纹处推至肘横纹处，这里是人体的清凉部位，孩子发烧时，推



推天河水



推三关

这个部位能有效退烧，这个方法特别适用于那些已经出汗但依然没有退烧，并且手脚心发热、夜咳等有热性病症的孩子。但对于受凉后的发烧，寒性病症就不能用。对于风寒感冒可以推三关，沿着前臂靠拇指边的侧线往上推。两种推拿方法，都需反复推拿300次。推拿时要在宝宝的小臂上抹些按摩油，经过这样的润滑，宝宝幼嫩的皮肤才不会受伤，推拿时也会更配合。对于高热的孩子如果觉得推300次太费时麻烦的话，有一个更简单有效的方法：拍天河水。准备一大碗凉水，父母右手的食指和中指蘸湿，拍打宝宝左臂的天河水。拍打数次宝宝的温度就能降下来。

当然，宝宝发烧的原因有很多种，有些是风热感冒引起的发烧，有些是受凉引致的发烧，还有些是因为长牙而致发烧，包括其他很多疾病都可能引起孩子高烧，所以孩子一旦发烧父母先找到根本原因。在后文中，笔者将根据具体的症状，给您更简单有效的老偏方。

小贴士

如果宝宝烧退后依然无精打采、呼吸困难、烦躁易怒，请及时到医院查清病因。