



苏全新：主治医师，北京同仁堂，北京行知堂，北京正安中医特聘出诊专家，
长期担任中央人民广播电台、中央电视台、北京交通广播节目嘉宾，为大众传播健康知识。

特别推荐：小金方快速查询表



全家人的 小金方

疑难杂症一扫光

说给家人朋友
一学就会一用就灵的祛病妙招

苏全新 / 编著

古有医学巨著名为《千金方》，今著小验方集，为向前人先辈致敬，起名为《小金方》，与大家一起分享，共获健康！

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



全家人的 小金方



中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

全家人的小金方：疑难杂症一扫光 / 苏全新编著. -- 北京：中国中医药出版社，2017.8

ISBN 978-7-5132-4212-7

I . ①全… II . ①苏… III . ①验方—汇编 IV .

① R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 109699 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

赵县文教彩印厂印刷

各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 14 彩插 0.25 字数 204 千字

2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-4212-7

定价 39.80 元

网址 www.cptcm.com

社 长 热 线 010-64405720

购 书 热 线 010-89535836

侵 权 打 假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官 方 微 博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010 64405510)

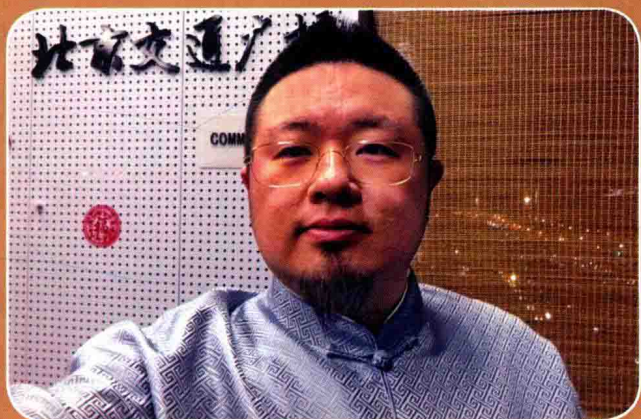
版权专有 侵权必究



中央电视台录制节目



中央人民广播电台录制节目



北京交通广播录制节目



腾讯视频录制《事实说》栏目



旅游卫视录制美丽俏佳人栏目





健康宣讲



健康宣讲



健康宣讲

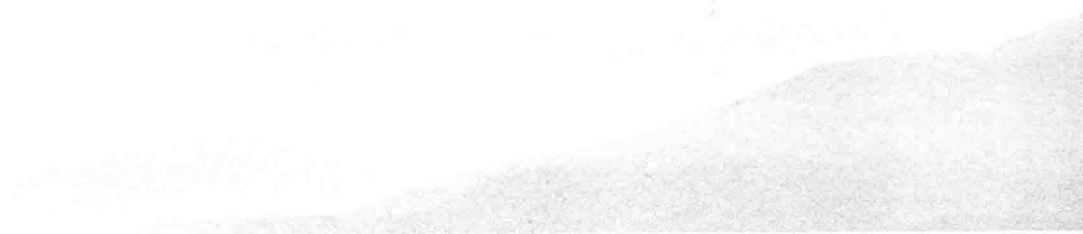


为志愿者颁奖

原创实用养生祛病知识

传承千年中医高贵品质

——当归中医学堂诚意力荐《全家人的小金方》







前言：小金方推开健康大门

时下人们对健康问题愈发关注，对医生的要求也越来越高。同行们时常慨叹，“神医”这个称呼并不是赞颂医生的技术，而是一个要求，要医生对患者的诉求给出神一般的解决方案！

经常有患者说：“苏大夫，我不想吃药，也不想针灸，你可一定要把我治好呀……”望着患者充满渴望的双眼，我通常会为他们选用代茶饮、膏滋方、外治方、药酒方、食疗方等更便于患者接受的方法。很多患者试了后感觉很有效，他们常说：“苏大夫，你开的小方子真管用，比金子还值钱，你这就是小金方呀！”据患者反馈，外地有的药店甚至把我开的预防感冒的方子直接抓给顾客，效果也还不错。

其实，在中医史的长河中，这类简便、安全、有效的小验方有很多，它们饱含了古人的心血，汇聚了中医的智慧。比如《御药院方》一书记载了很多宋金元时期的宫廷验方，其中有一个很简单的茶饮方可以美白祛斑。后来我就把这个方子推荐给了某位当红女影星，方子不仅帮她成功淡斑，还缓解了她乳腺增生的问题。记得我的恩师彭建中教授曾经仅用紫苏叶和番泻叶两味中药去治疗关格重症（相当于现代医学所说的尿毒症），并取得了很好的效果。

就在本书完稿前的一个月，一位38岁怀孕五个月的大龄准妈妈向我求助。她原本是乙肝病毒携带者，现体检发现转氨酶升高，她非常害怕会失去这个孩子。考虑到她是孕妇，我给她开了仅有四味药的“小金方”代茶饮，两周后患者的肝功能即恢复了正常。作为一名中医，能力越大，对

社会、对老百姓的责任也就越大。一天诊治四五十位患者，这是小爱。如果把经验总结起来，出版成书，就能让成千上万的人受益，这便是大爱！

古有医学巨著名为《千金方》，今著小验方集，为向前人先辈致敬，起名为《小金方》，希望与大家一起分享，共获健康！

苏全新

2017年3月15日



第一篇

用好金方，调好身体就是好福气

- 咱老百姓要常给自己“把脉” | 3
- 医圣张仲景：别以为药方简单就没效 | 4
- 把自己的好身体调出来 | 5

第二篇

健脾养胃清肠毒，巩固“后天之本”

- 能吃能喝才是福，祛腹胀用姜夏茶 | 9
- 千万不要小看慢性腹泻 | 10
- 胃里有溃疡，就喝陈皮枣茶 | 12
- 专门排肠毒的大黄茶 | 13
- 二椒生姜水止胃疼 | 14
- 大蒜茶，专治急性肠炎 | 15
- 过食油腻这样消食 | 16
- 五更泻，就喝止泻粥 | 17
- 拉肚子不用上医院，厨房醋茶可解急 | 18
- 脾胃决定寿命，饮食不化可用楂术膏 | 19
- 润内解口渴，喝参麦生津茶 | 20
- 小小柿蒂，治好顽固性打嗝 | 22
- 小儿腹泻高发，热敷后喝冬瓜虾仁粉丝汤 | 23

- 敷脚心，治小儿腹泻 | 26
- 山楂加白糖，专治小儿腹胀 | 28
- 鸡内金烙油馍，吃得香还不食积 | 29
- 自制“三皮饮”——祛湿有妙方 | 30

第三篇

补肾壮骨，身强骨壮身体棒

- 荞麦皮枕，改善颈部和大脑循环 | 35
- 骨质增生一贴灵 | 36
- 洗用威灵仙，祛除足跟痛 | 37
- 桑枝煎，祛除风寒湿痛 | 38
- 向日葵底盘，治三叉神经痛的奇药 | 39
- 腰酸背疼，学学猫伸懒腰 | 40
- 两招缓解“鼠标手” | 41
- 小儿多汗，试试蚕砂枕 | 42
- 人老了更要有“骨气”，老年骨质疏松的粥疗法 | 43
- 脖子酸疼，就用竹炭枕 | 45
- 治颈椎病的经验方 | 46
- 棉籽枕，温肾阳 | 47
- 五味子膏，让男人四十一枝花 | 48
- 男人累了吃黄精膏 | 50
- 尿频试试加味熟地黄茶 | 51
- 多食长寿，喝神仙粥 | 52

第四篇

养心护肝，血脉通畅身心健康

- 补心阴最妙的杞味茶 | 57
- 清空膏，肝脏无火真幸福 | 58

补心健脾，名医名方代参膏	59
祛火妙药“三花祛火茶”	61
应酬再多不用怕，推荐一道解酒茶	62
安神解郁，天天都有好心情	63
人参叶，帮您补气、鼓劲儿	65
你“心累”吗，做道膏方吧	67
燥就吃雪梨膏	69
老眼昏花、飞蚊症，可以试试豆衣菊花枕	70
菊花延龄膏，让您不着急不上火	71
热性体质，试试菊花枕	72
让懒人变勤快的“化湿膏”	73
吃了“温阳膏”，每天都可以暖暖的	75
想精力充沛，我有提神香茶	77
加盐橙汁，快速补充体力	78
让气虚人动力十足的补气膏	79
给身体祛火的养阴膏	81
名方新用的“补血膏”	82
化瘀膏，让血液流动起来	83
病是憋出来的，请用解郁膏	85
老少皆宜楂梨膏	86
经常感觉疲劳，就吃龙眼膏	88

第五篇

感冒发烧，不上医院

风寒感冒，家里豆豉帮大忙	93
风热感冒，喝茶就能解决	95
头痛难忍，试试一贴灵	96
小小青蒿治低热	97

一道甜茶止肺咳	99
把肺脏补强，就不易患“外感咳嗽”	100
平补肺气，反复感冒不再愁	101
不让寒邪犯身体，就喝二椒茶	103
盐茶治喉咙疼	104
一道清肺利咽茶，轻松远离肺病	106
嗓子冒烟时喝的祛火茶	107
捉只“蝴蝶”，祛除咽炎音哑	108
吹气球就能缓解肺气肿	110
一味单方成膏，从此不再“气喘吁吁”	111
干咳就用琼玉膏	112

第六篇

美容养颜，自己调出好气色

防晒祛斑增白粥，全家人都能用	117
桃花酒，让您真的“面如桃花”	118
美白保湿，做个从内到外的美女	120
给身体和脸蛋双重的爱，解便秘又养颜	121
C 多美丽茶，越喝越美丽	122
洗走外阴瘙痒的尴尬	123
当妈妈不容易，便秘可吃白木耳	124
消妊娠斑的消斑散	125
不着急的女人最美	126
告别痛经，做个幸福的女人	127
祛皱白面，拒绝“未老先衰”	129
吃阿胶补血膏，女人四十一枝花	130
加强版的乌龙茶，让你不知不觉中拥有魔鬼身材	132
桂圆莲子粥，打造乌黑秀发	133

养好肺和肝，你就能有张白里透红的脸 | 135

延缓衰老的“益寿驻颜膏” | 136

第七篇

“慢病”在家自己调

低血压，就吃十全大补膏 | 141

“两高”老人要保健，大便一定要畅通 | 142

多喝降压茶，少吃降压药 | 144

菊槐绿茶饮，高血压后不用为头晕头痛犯愁 | 145

有个妙方，血压血脂一块儿降 | 146

害怕得中风，槐花就是防病茶 | 147

先天遗传糖尿病，后天食疗补回来 | 148

老人健忘、少睡、便秘，就用仙方凝灵膏 | 150

生津降糖茶，专门对付糖尿病眼底出血 | 151

下蹲防头晕 | 153

爱忘事儿，吃松子核桃膏比吃药都管用 | 154

告别心悸、头昏、乏力的秘密：三才膏 | 155

参杞膏，专调头晕腰酸 | 157

调理脂肪肝又不伤正气的茶疗方 | 158

第八篇

小毛病，老偏方

莲子心泡茶，口腔溃疡不再顽固 | 163

玉米须，肾炎、胆囊炎一扫光 | 164

含点风油精，立即止牙疼 | 165

一花一果祛口臭 | 166

一位老中医的治脱发秘方 | 167

夏枯草治手脱皮 | 168

老方新生，喝碗姜汤预防空调病	169
手上多汗，麻烦不少	170
洗洗就能祛脚臭脚汗	171
有祛脚垫的秘方，想走多远就走多远	172
烫伤不害怕，浓茶泡泡不留疤	174
顽固性口腔溃疡，敷脚心就能治	175
洗去难缠的“癣”	176
少白头不用愁的桑椹膏	178
单腿跳，消结石	179
夏天小儿起痱子，西瓜皮解决大问题	180
治夜啼小妙方，重做乖宝宝	181
要想孩子长得壮，就用稚儿灵膏滋方	183
槐花膏，让肛肠病一扫空	185

第九篇

好“性”福，好“孕”来

杜仲煲鸽子蛋，让男人“阳刚”起来	189
产后体虚喝香菇参鸡汤，对女人一辈子都好	190
只有男科医生知道的秘密，备孕男女多喝海参粥	192
月经不调、乳腺增生用玫瑰煲鸡蛋	193
拔罐激发怀孕洪荒之力	194
早、中、末三期养胎法	195
会坐月子的女人一辈子好身体	198
如何应对产后的多汗、便秘、咳嗽	200
月子饭多吃藕	201

附录：小金方快速查询表	203
-------------	-----