



# 生命妙方

下

养生防病偏方、验方大全

《生命时报》编辑部◎主编

shengming miaofang  
yangsheng fangbing pianfang  
yanfang daquan



贵州出版集团  
贵州科技出版社



# 生命妙方

下

shengming miaofang  
yangsheng fangbing pianfang  
yanfang daquan

养生防病偏方、验方大全

《生命时报》编辑部◎主编



贵州出版集团  
贵州科技出版社

# 目 录

## 下 册

|                   |     |                   |     |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| 带状疱疹, 外敷内服验方····· | 243 | 擦榆树叶汁缓解牛皮癣·····   | 261 |
| 一味验方治白发·····      | 244 | 太阳晒伤, 敷南瓜皮·····   | 262 |
| 侧柏叶泡酒治脱发·····     | 245 | 长湿疹试试三子洗剂·····    | 262 |
| 防风五味子止过敏·····     | 246 | 爱脱发, 抹蛋黄橄榄油·····  | 263 |
| 口角炎抹花椒水·····      | 247 | 香油和生半夏治斑秃·····    | 264 |
| 迷迭香叶洗发去头屑·····    | 248 | 有头屑, 用菊花叶汁洗发····· | 265 |
| 紫草膏去湿疹·····       | 249 | 冻疮破了, 抹“三皮”粉····· | 265 |
| 一个小方祛湿疹·····      | 250 | 手脚裂, 自制干姜剂·····   | 266 |
| 外用两方对付“鬼剃头”·····  | 250 | 银翘蝉蜕汤, 缓解痤疮·····  | 267 |
| 百里香叶去脚臭·····      | 252 | 醋煎木瓜生姜缓解过敏·····   | 267 |
| 猪排炖芋头止瘙痒·····     | 252 | 白菜根煮水洗头, 防脱发····· | 268 |
| 苍耳子泡酒治扁平疣·····    | 253 | 服桑叶调蜜, 治斑秃·····   | 269 |
| 常喝黑米粥, 头发好·····   | 254 | 牵牛花籽能淡斑·····      | 270 |
| 内服外涂除酒糟鼻·····     | 256 | 擦鲜橘皮治冻疮·····      | 270 |
| 长带状疱疹, 抹烟油·····   | 257 | 冻疮破了, 涂点棉花灰·····  | 271 |
| 蚊虫叮咬, 敷蒜泥·····    | 257 | 口腔溃疡散, 能治脚气·····  | 272 |
| 白醋和面去痱子·····      | 258 | 辣椒泡酒除冻疮·····      | 273 |
| 艾叶泡澡去痱子·····      | 259 | 乳头皲裂, 抹蛋黄油·····   | 274 |
| 长雀斑搽点杏仁蛋清·····    | 259 | 涂碘酒除灰指甲·····      | 274 |
| 胡椒桂圆核治狐臭·····     | 260 | 毛孔粗大, 小苏打洗脸·····  | 275 |

|                  |     |                  |     |
|------------------|-----|------------------|-----|
| 黄櫨土茯苓除手癣·····    | 276 | 调理过敏体质，喝固表粥····· | 282 |
| 脱发，芝麻梗鸡血藤煎水····· | 277 | 慢性湿疹，喝葱白猪肠汤····· | 283 |
| 长痤疮，服百合蜂蜜·····   | 278 | 山楂蛋清淡化老年斑·····   | 284 |
| 花椒大蒜泥除足癣·····    | 278 | 竹笋鲫鱼，让疹子出透·····  | 285 |
| 菠菜猪肝汤祛色斑·····    | 279 | 脱发，饮加味四君子汤·····  | 286 |
| 头皮老痒，硼砂盐洗头·····  | 280 | 荨麻疹，试试浮萍汤·····   | 287 |
| 全蝎鸡蛋缓解荨麻疹·····   | 281 | 皮肤敏感饮山楂荷叶茶·····  | 288 |

## 五官科妙方，让你耳聪目明

|                      |     |                 |     |
|----------------------|-----|-----------------|-----|
| 扁桃体炎，用穿心莲·····       | 290 | 冰片珍珠粉缓解鼻窦炎····· | 301 |
| 上火牙疼，喝甘蔗汁·····       | 290 | 菊花蒸茄子，清热明目····· | 302 |
| 胃热口臭，喝黄连茶·····       | 291 | 三七花沏茶治耳鸣·····   | 303 |
| 苍耳子治鼻炎·····          | 292 | 鸡蛋菜卷防眼干·····    | 304 |
| 口腔溃疡，敷穿心莲茯苓粉·····    | 293 | 牙龈出血喝郁李酒·····   | 305 |
| 两个方子治红眼病·····        | 294 | 虎耳草治中耳炎·····    | 306 |
| 慢性咽炎，半夏、厚朴一起熬汤喝····· | 295 | 艾草酒汁去口臭·····    | 306 |
| 五倍子汤漱口止牙痛·····       | 296 | 滴香油治过敏性鼻炎·····  | 307 |
| 腮腺炎，敷仙人掌·····        | 296 | 一味验方治鼻窦炎·····   | 308 |
| 眼睛痒，服白蒺藜蒲公英·····     | 297 | 白芷银花茶缓解鼻炎·····  | 309 |
| 冰片核桃油帮除中耳炎·····      | 298 | 鱼腥草治鼻炎·····     | 310 |
| 反复口腔溃疡，喝甘草泻心汤·····   | 299 | 老犯鼻炎，喝两种粥·····  | 310 |
| 无花果煎汤，缓解嗓子疼·····     | 299 | 桂花粉治口疮·····     | 312 |
| 淘米水除口臭·····          | 300 | 当归女贞子治耳鸣·····   | 313 |

|                   |     |                  |     |
|-------------------|-----|------------------|-----|
| 枸杞菊花茶缓解眼干·····    | 313 | 流鼻血，三七叶煮水喝·····  | 323 |
| 辛夷熏蒸治过敏性鼻炎·····   | 314 | 咽炎，喝碗青果桔梗汤·····  | 324 |
| 缓解耳鸣小药茶·····      | 315 | 老花眼，艾绒冰片敷眼睛····· | 324 |
| 苍耳汤通窍·····        | 316 | 内热口干绿豆煮芦苇根·····  | 325 |
| 苍耳油止涕·····        | 317 | 蜂蜜大蒜汁缓解鼻炎·····   | 326 |
| 眼干喝三红菊花茶·····     | 318 | 鼻窦炎试试苍耳子·····    | 326 |
| 五味子绿茶护眼·····      | 319 | 眼干眼痛常饮明目茶·····   | 327 |
| 扁桃体肿大，喝碗银翘汤·····  | 320 | 芥末拌香油止鼻血·····    | 328 |
| 绿豆蛋花汤治口疮·····     | 321 | 牙龈出血，用“四鲜饮”····· | 329 |
| 口腔溃疡，试试双耳山楂汤····· | 321 | 得了口腔溃疡，敷点白矾····· | 330 |
| 有咽炎，含金银花米醋膏·····  | 322 |                  |     |

### 血液科妙方，让你满血复活

|                  |     |                 |     |
|------------------|-----|-----------------|-----|
| 鸡鸭血调红酒补血·····    | 332 | 贫血喝大枣党参汤·····   | 336 |
| 三个方子治孕期贫血·····   | 333 | 紫癜，服凉血止血汤·····  | 337 |
| 巧用当归缓解贫血·····    | 334 | 缺铁性贫血，喝三味汤····· | 338 |
| 凉拌观音菜，补血止血刚····· | 335 | 山楂红糖汤祛血瘀·····   | 338 |
| 蒸红枣养血·····       | 336 | 贫血喝鸡肝粥·····     | 340 |

### 骨科妙方，一身好筋骨

|                 |     |                  |     |
|-----------------|-----|------------------|-----|
| 葛根黑豆汤缓解颈椎病····· | 342 | 两个小方减轻肩周炎·····   | 343 |
| 古方“失笑散”治背疼····· | 343 | 醋泡夏枯草，缓解足跟痛····· | 344 |

|                    |     |                  |     |
|--------------------|-----|------------------|-----|
| 鹤鹑薏仁缓解关节痛·····     | 345 | 车前叶煮水治腰痛·····    | 363 |
| 川芎鞋垫减轻足跟痛·····     | 346 | 慢性腰痛敷热盐贾子龙·····  | 364 |
| 擀面杖,落枕好帮手·····     | 347 | 关节扭伤,外敷栀子·····   | 365 |
| 川芎山柰减轻骨质增生·····    | 347 | 腰腿痛,敷麦麸·····     | 366 |
| 风湿性关节炎,伸筋草炖猪蹄····· | 348 | 姜黄散能治腰扭伤吗·····   | 366 |
| 风湿肿痛,佩戴中药香囊·····   | 349 | 足跟痛,中药泡脚·····    | 367 |
| 热土外敷,改善风湿性关节炎····· | 350 | 关节痛,热敷草木灰·····   | 368 |
| 有骨刺,外敷仙人掌·····     | 350 | 关节疼,用蒸汽熏·····    | 369 |
| 腰椎间盘突出,夹竹桃液热敷····· | 351 | 热敷生姜缓解关节炎·····   | 370 |
| 皂荚泡脚,缓解足跟痛·····    | 352 | 足跟痛,试试熏洗方·····   | 371 |
| 腰痛,艾叶蟹壳泡酒·····     | 353 | 腰椎间盘突出,黄芪洗浴····· | 372 |
| 入地金牛能治肩周炎·····     | 354 | 丝瓜络缓解跟腱炎·····    | 373 |
| 肩周炎喝竹黄酒·····       | 355 | 栀子外敷,缓解跌打肿痛····· | 374 |
| 四款药酒解风湿·····       | 356 | 骨质增生拿陈醋敷·····    | 374 |
| 肋间痛,试试药敷·····      | 358 | 猪骨海带汤,骨折好得快····· | 375 |
| 敷陈醋缓解肩周炎·····      | 359 | 酒精毛巾缓解关节痛·····   | 376 |
| 足跟痛皂荚血余泡脚·····     | 360 | 落枕,热韭菜汁擦脖子·····  | 377 |
| 老姜葱头缓解肩周炎·····     | 361 | 艾叶蟹壳止腰疼·····     | 378 |
| 猪肾疗腰伤·····         | 362 |                  |     |

## 普外科妙方,巧治日常伤痛

|                    |     |             |     |
|--------------------|-----|-------------|-----|
| “一花一草”辅助治静脉曲张····· | 380 | 金钱草治痔疮····· | 381 |
| 小方缓解孕期痔疮·····      | 380 | 苦瓜汤去痤疮····· | 382 |

|                   |     |                    |     |
|-------------------|-----|--------------------|-----|
| 长内痔用“槐花散”·····    | 383 | 两个小方减轻阑尾疼·····     | 396 |
| 金钱草汤治痔疮·····      | 384 | “柴胡三金汤”助排胆结石·····  | 397 |
| 香蕉皮煮水治痔疮·····     | 385 | 蒸核桃,化胆结石·····      | 398 |
| 伤后除瘀小验方·····      | 386 | 柴胡白芍汤治胆囊炎·····     | 399 |
| 柿蒂粉能消炎·····       | 387 | 薄荷黄连水除瘀青·····      | 400 |
| 烧烫伤,敷绿豆糊·····     | 387 | 烫伤,大葱叶救急·····      | 401 |
| 东坡妙方去痔疮·····      | 388 | 轻度烫伤抹鸡蛋油·····      | 402 |
| 干花椒能治痔疮·····      | 389 | 自制烫伤膏·····         | 403 |
| 跌打损伤 自制药酒·····    | 390 | 发面团除恶疮·····        | 403 |
| 肛裂患者试试水疗·····     | 391 | 甲沟炎,敷大黄·····       | 404 |
| 皮硝槐米水“洗掉”痔疮·····  | 392 | 擦伤不用愁,鸡蛋大蒜解你忧····· | 405 |
| 炒豆腐渣缓解便血·····     | 392 | 长脓疱疮,敷仙人掌·····     | 406 |
| 急性阑尾炎,银英汤来帮忙····· | 393 | 茶叶糊可止血·····        | 407 |
| 静脉曲张,涂蜈蚣药酒·····   | 394 | 参芦泡茶治痔疮·····       | 408 |
| 急性乳腺炎用蒲公英·····    | 395 | 胆囊炎老犯,用海英草·····    | 409 |
| 胆囊炎,金钱草煎水·····    | 396 |                    |     |

## 泌尿科妙方,解决难言之隐

|                   |     |                   |     |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| 慢性肾炎,可用芡实·····    | 412 | 山药杜仲缓解尿频·····     | 416 |
| 生地黄粥缓解前列腺炎·····   | 412 | 车前子煎水,缓解尿路感染····· | 416 |
| 尿道炎,穿心莲车前子煎水····· | 413 | 前列腺增生,冲服三七粉·····  | 417 |
| 冬瓜皮熬汤护肾·····      | 414 | “消炎汤”缓解排尿难·····   | 418 |
| 马鞭草坐浴,缓解前列腺炎····· | 415 | 尿路感染,喝胡萝卜缨茶·····  | 419 |

|                  |     |                  |     |
|------------------|-----|------------------|-----|
| 金鸡合剂治肾结石·····    | 419 | 尿失禁，服鸡肠粉·····    | 429 |
| 分心木煮水治尿频·····    | 420 | 分心木泡茶缓解尿频·····   | 430 |
| 尿失禁，冲服鹿角霜·····   | 421 | 小药方缓解前列腺炎·····   | 431 |
| 尿道炎，鱼腥草煎水坐浴····· | 422 | 慢性前列腺炎，喝山楂水····· | 431 |
| 金钱草帮助排结石·····    | 423 | 前列腺炎，麝香敷脐·····   | 432 |
| 玉米须帮助排肾结石·····   | 424 | 前列腺炎喝生地黄粥·····   | 433 |
| 肾不好，喝黄芪鲤鱼汤·····  | 424 | 前列腺炎，蜂蜜焙萝卜·····  | 434 |
| 尿路感染，喝铁树叶茶·····  | 425 | 前列腺肥大，喝地黄汤·····  | 434 |
| 五味仙灵茶补肾·····     | 426 | 夜尿多，喝羊肉芡实汤·····  | 435 |
| 竹叶薄荷粥缓解膀胱炎·····  | 427 | 南瓜蔓泡水排结石·····    | 436 |
| 马齿苋辅助治尿道炎·····   | 427 | 芡实可治蛋白尿·····     | 437 |
| 韭菜籽缓解尿频·····     | 428 |                  |     |

## 内分泌科妙方，和谐身体机能

|                 |     |                 |     |
|-----------------|-----|-----------------|-----|
| 翻白草助降糖·····     | 440 | 小方缓糖尿病症状·····   | 447 |
| 秋葵泡水降血糖·····    | 440 | 黄豆粉能帮助控血糖·····  | 448 |
| 口蘑冬瓜，调理血糖·····  | 441 | 丝瓜茶汤缓解痛风·····   | 449 |
| 一味验方降血糖·····    | 442 | 苹果醋防治痛风，有效····· | 450 |
| 槐花茶止痔疮出血·····   | 443 | 川牛膝甘草治痛风·····   | 451 |
| 苦荞面糊糊润燥降糖·····  | 444 | 柴佛粥治甲亢·····     | 451 |
| 黄芪乌梅汤养肝安眠·····  | 445 | 痛风，服百合车前汤·····  | 453 |
| 苦瓜生姜饮清热消渴·····  | 445 | 网传治痛风妙方靠谱吗····· | 454 |
| 糖尿病烂脚五花方足浴····· | 446 | 当归川芎活血瘦身·····   | 455 |



|                     |     |                    |     |
|---------------------|-----|--------------------|-----|
| 芦荟能治尿酸血症吗 .....     | 456 | 甲状腺肿大, 海带煮水喝 ..... | 458 |
| 紫菜黄独酒, 治甲状腺肿大 ..... | 457 | 车前子巧治痛风 .....      | 459 |
| 干荷叶冬瓜皮助减肥 .....     | 458 |                    |     |

## 日常生活妙方, 你的贴身管家

|                      |     |                    |     |
|----------------------|-----|--------------------|-----|
| 肾虚腰酸, 食疗缓解 .....     | 462 | 腿抽筋, 喝点桑椹汤 .....   | 476 |
| 补肝脾用白芍花 .....        | 462 | 淋巴结结核试试田螺壳 .....   | 477 |
| 腿抽筋, 伸懒腰 .....       | 463 | 冬季燥热, 甘蔗梨块熬汤 ..... | 477 |
| 身体瘦弱, 服核桃大枣蜂蜜膏 ..... | 464 | 含片生姜不晕车 .....      | 478 |
| 手脚冰凉, 喝肉桂山楂粥 .....   | 465 | 手足冰凉, 中药方泡脚 .....  | 479 |
| 芍药甘草汤治小腿抽筋 .....     | 466 | 得麻疹, 擦柳叶芫荽汤 .....  | 480 |
| 入夏清热“三方饮” .....      | 466 | 两个小方消腿肿 .....      | 480 |
| 中暑常备薄荷叶 .....        | 467 | 药汁腿浴治“老寒腿” .....   | 481 |
| 巧用生姜治夏病 .....        | 468 | 异常勃起饮芍药甘草汤 .....   | 482 |
| 三类良方解暑用得着 .....      | 470 | 喝点醋防晕车 .....       | 483 |
| 心火旺喝荷梗茶 .....        | 472 | 泡葛花根, 解酒 .....     | 484 |
| 老盗汗服桑叶 .....         | 473 | 腿抽筋, 食冰糖炖鸡肠 .....  | 484 |
| 老抽筋, 试试冰糖炖鸡肠 .....   | 474 | 心悸烦躁, 喝夏枯草汤 .....  | 485 |
| 五倍子敷肚脐缓解盗汗 .....     | 474 | 盗汗, 喝止汗汤 .....     | 486 |
| 夜间盗汗, 试试川贝母 .....    | 475 |                    |     |

## 问 药

### 带状疱疹，外敷内服验方

河北定州曹先生提供：我有两个治疗带状疱疹的小方，一个是外治法，一个是内服法，请专家解答。

#### 外治法：五倍解毒膏外敷

具体方法：取五倍子、冰片各5克，明雄黄、黄连、生大黄各10克，凡士林适量。将前五种药共研细粉，然后加入适量的凡士林搅拌成膏，装瓶密封备用。治疗方法：先将疱疹部位常规消毒，用三棱针或者一次性注射器针头点刺疱疹，出血即可，然后在点刺部位用真空拔罐器拔罐10分钟，随即清除污血。把药膏摊于敷料上，厚3~5毫米，外敷患处，胶布固定，每天换药1次，直至痊愈。一般2~12个小时可缓解并止住疼痛，3~5天即可痊愈。

#### 内治法：瓜蒌败毒汤内服

对于病情严重者，在药罐结合基础上，如果配合服用治疗带状疱疹专用配方瓜蒌败毒汤，能平肝泻火，止疼更快。处方如下：全瓜蒌、炒白芍各30克，赤芍、金银花各15克，生甘草、香附、红花、元胡、浙贝母、僵蚕各10克，全蝎6克，板蓝根20克。水煎服，每天1剂，分早、中、晚服用，一般服用2~4剂即可痊愈。

解答：这两个方剂是可以的，功效以祛痰浊和败毒为主。但同样是带状疱疹，有的人声音洪亮，疱疹颜色鲜亮，这种人在中医上属于实火，治疗上主张泄；有的人则体质虚弱，疱疹色暗，属于体湿，治疗主张以脱毒、补气为好。因此建议在治疗上，要根据个人体质不同、证型不同进行加减，才能起到事半功倍的效果。

西医解释带状疱疹，是一类有痛性特征的病毒性疾病，治疗上以抗病毒、止痛、消炎为主。有神经痛的病人可加用一些神经营养药物。中医则

认为带状疱疹发病多为正气虚弱，毒邪乘机侵入体内，湿热毒邪的感染是因，而正虚则是发病的基础。

首先看曹先生提供的外治法。方中五倍子功用为抗菌解毒、收敛生肌；明雄黄功用为解毒、燥湿祛痰浊；黄连主清热燥湿、泻火解毒；生大黄有很强的抗感染作用，同时泄热凉血解毒；冰片则有助于药物渗入。五味药研成细末，用凡士林搅拌成膏状。疱疹部位可以用热毛巾擦干净，常规消毒，有水疱的地方用无菌注射器针头刺破，无菌棉签清除渗出物后，即可敷上药膏。一般一贴膏药不要超过24小时。

内治法中，全瓜蒌是指皮、仁合用，药店分瓜蒌皮和瓜蒌仁两种，全瓜蒌可以1/3的瓜蒌皮和2/3的瓜蒌仁配在一起。全瓜蒌味甘，性寒，具有清热散结，疮痈肿毒的功效。配上炒白芍30克，赤芍、金银花各15克，生甘草、香附、红花、元胡、浙贝母、僵蚕等。炒白芍有明显的镇痛作用，赤芍能够祛瘀止痛、消肿、凉血；金银花自古为清热解毒的良药，对热毒疮痈效果显著。

需要注意的是，内服该方剂可能会引起胃部不适、恶心呕吐等现象，因此最好饭后服用。在实际应用中，建议患者在专科医生的辨证分型下，根据个人体质不同，对方剂的配伍和剂量进行适当的加减，千万不能擅自用药，以免造成不良后果。

中南大学湘雅医院中西医结合科教授 刘卫平

## 问

## 药

### 一味验方治白发

**河北秦皇岛陈女士咨询：**人到中年，白发变多，为了美观，我常常2个月就染发1次，但也听说染发久了对身体不好。后来朋友为我推荐了一味偏方，说能够乌发。具体方法是：西红花3克，茯苓2克，何首乌2克，拟黑多刺蚁2克，绞股蓝2克，黑桑椹2克，黑芝麻3克，枸杞2克，核桃仁2克，绿茶3克，放在一起打成粉，当茶饮，1个月后有效。请问此方是否有

用？具体机理是什么？

**解答：**本方应该有一定的效果，中医认为“发为血之余”，头发的生长源于气血的濡养。白发的主要原因是气血不荣，如果气血旺盛，则头发乌黑而有光泽。肝主藏血，因此血虚的人需要注意补肝，而肝肾同源，肝血和肾精可以互为补充，所以说头发与肝肾有密切关系，肝肾虚则精血不足而出现白发，甚至脱发。

本方集中了许多补肝肾的药物，如何首乌、枸杞、黑桑椹能够补肝血，而黑芝麻、核桃仁则善于补肾。补益药物服用过多容易上火，所以本方还配伍了绞股蓝和绿茶，既能避免温补过度，还有一定的清热作用。有些人的白发还同时伴有血热的因素，所以适当用了清热药。血热会产生血瘀，因此血瘀也是白发的一种病因。西红花又名藏红花，有很好的活血及养血作用。可见此方照顾到了虚、热、瘀等方面，配伍比较全面。拟黑多刺蚁俗称黑蚂蚁，现代研究认为它有多种功效，但在传统的中药理论中并没有对它的论述，因此药性不明，不建议使用。另外，何首乌对个别人有肝毒性，建议使用制首乌，且不要长期大量服用。✎

天津中医药大学第二附属医院心内科副主任医师 江海涛

## 验

## 方

### 侧柏叶泡酒治脱发

一头乌黑茂密的头发，不但美丽迷人，还反映出身体的健康状况。由于机体的新陈代谢，我们每天会有50~100根头发脱落，这是正常现象。但如果头发脱落过多，且持续较长时间，而出现头发稀疏，甚则显露头皮，就是病理现象了。

清代《冯氏锦囊秘录》有云：“发乃血之余，枯者，血不足也。忽然脱落，头皮多痒，须眉并落者，乃血热生风，风木摇动之象也”。中医认为肝主藏血，很多人由于工作压力大、精神紧张而出现肝气郁滞，日久化

热，血热生风，上犯巅顶，阴血不能濡养毛根，毛发失养而脱落。

侧柏叶治疗脱发由来已久，古代文献多有记载，如《日华子本草》有“烧取汁涂头，黑润髭发”的描述。侧柏叶为柏科植物侧柏的嫩枝叶，味苦，性寒，入肝经，有凉血止血、乌发生发之功。如果要更快地起到生发作用，可以将侧柏叶（生品）浸于白酒中加盖，7天后弃柏叶，每次将少量药酒涂抹在头皮上，坚持1~2个月就能明显地看到原本脱发的地方慢慢地长出新的头发。用白酒浸泡侧柏叶，能浸出和保存其最多的有效成分，而白酒能活血通络，促进头发生长，外用可直达病所。此方法主要针对体质偏热的血热生风型斑秃脱发。需说明的是，侧柏叶要用新鲜的叶子，那些枯黄的侧柏叶主要是用来止血，新鲜的叶子才具有治脱发的作用。

脱发的治疗是一个复杂而缓慢的过程，除了侧柏叶洗头外，在日常生活中还要注意以下几方面：

1.保证充足的睡眠，最好在晚上11点之前入睡。《黄帝内经》云“人卧则血归于肝”，晚上11点到凌晨3点是肝、胆经当令的时候，此时入睡，才能保证肝血充足，濡养头发。

2.适量运动，放松身心。要让全身气血运行顺畅，尤其能到达顶端的头皮，适量运动是最好的方法，特别要着重下肢及肩颈部的活动。长期坐办公室，没有太多时间运动的上班族平时在座位上，可以有意识地抬一抬脚，转一转脚踝，耸一耸肩膀，促进血液循环。

3.常梳头，防脱发。中医认为“头为诸阳之会”，每天用手指肚或梳子梳头，可刺激穴位疏通经络、调理气血，有效防止脱发。

首都医科大学附属北京中医医院治未病中心 吴剑坤、郭昕

## 问

## 药

### 防风五味子止过敏

河北秦皇岛陈女士咨询：我女儿是过敏性体质，鸡蛋、牛奶、小麦、西红柿等很多食物都不能吃，而且夏天容易长类似脚气似的小水疱。后来

有个朋友介绍了一个偏方，具体方法是：防风、乌梅、五味子、银柴胡各10克，砂锅泡30分钟，煮开后再小火熬20分钟，每天3次，每次一小碗。想请教专家，此方是否有效？

**解答：**过敏是机体对某些药物或外界刺激感受性不正常增高的现象，简单地说就是对某种物质过度敏感。主要表现为多种多样的皮炎湿疹、荨麻疹等。某些富含真菌的食品，如蘑菇、米醋等；富含蛋白质的食品，如牛奶、鸡蛋等；种子类食品，如各种豆类等；某些生吃的食物，如生葱、生蒜、生西红柿都可以成为食入式过敏原引起皮肤病症。

此方的确对过敏有一定效果。防风辛温发散，能祛风止痒，可以治疗多种皮肤病，又有胜湿之功，对于瘾疹、瘙痒较为常用；乌梅味酸涩平，其性收敛，能润肤止痒，抗过敏，对血虚风燥所致的皮肤瘙痒、瘾疹、顽癣等有很好的止痒作用；五味子五味俱全，以酸为主，善能敛肺止汗，对自汗盗汗等证有效果；银柴胡甘寒益阴，《本草正义》中记载其“退热而不苦泄，理阴而不升腾，故虚热之良药”，用于阴虚发热，骨蒸劳热，潮热盗汗等证。综合分析，对于过敏的治疗应该以养阴熄风、润燥除湿为主，此方过敏体质者可以一试，但如果效果不明显，需要及时到医院就诊。

夏天容易长脚气似的小水疱，这种情况应该是汗疱疹，不属于过敏。中医看来，夏季手足出汗量多大多为阴虚，因阴虚津液亏乏，阴虚则内热。患者需要到医院就诊，平时忌搔抓患部，忌热水肥皂烫洗，少吃刺激性食物等。平时注意少接触过敏原，多锻炼以增强免疫力，增强对外界环境、食物的适应能力。

中国中医科学院医学实验中心博士 代金刚

## 问

## 药

### 口角炎抹花椒水

**偏方：**患口角炎的患者可以用100毫升水煮二三十粒花椒，煮沸后2分

钟即可。用药棉蘸一点涂抹在患处，每天2~3次。

**解答：**口角炎的诱发因素是冷干的气候，会使口唇、口角周围皮肤黏膜干裂，周围的病菌乘虚而入造成感染。此方对感染性口角炎非常有效。花椒中含有苯甲酸，是一种天然的抑菌药物，对多种细菌有广泛的抑制作用。

感染性口角炎主要是由金黄色葡萄球菌所引起，花椒不仅能有效抑制细菌，同时还能发挥麻醉效果，使痛觉变得迟钝，缓解口角炎的不适。营养不良性口角炎在营养缺乏和B族维生素缺乏者中常有发生，因此，日常生活中多补充B族维生素能有效预防口角炎发生。✿

哈尔滨医科大学附属第四医院皮肤科副教授 王永春

## 问

## 药

### 迷迭香叶洗发去头屑

**山东尹晓云提供：**不知道什么原因，前些天开始，头皮屑越来越多，用了几个牌子的去屑洗发水，效果都不明显。听人说迷迭香有助于防止头皮产生过多油脂，抑制头皮屑。在一杯开水中加入迷迭香叶，浸泡20分钟，冷却至室温。洗头后，用迷迭香叶水漂洗1遍即可去屑。我也不敢轻易尝试。请问专家，这个方法靠谱吗？

**解答：**迷迭香，为唇形科植物迷迭香的全草，原产于欧洲及非洲地中海沿岸，近年我国贵州、云南等地已有栽种。迷迭香属香料植物，常作为烹调菜肴的调味品或化妆品添加剂。迷迭香提取成物，可用于消除胃胀、增强记忆力、治头痛等。迷迭香成分还有较强的收敛、促进血液循环、刺激毛发再生的作用，对脱发有一定效果。《中国药植图鉴》记载：迷迭香和硼砂混合做成浸剂，能防止早期秃头。头屑过多，多属真菌感染引起。研究证明，迷迭香含挥发油，对金黄色葡萄球菌等多种细菌、酵母菌、霉菌等都有抑制作用，可治疗皮肤病、脂溢性脱发、头皮瘙痒等感染性疾病。

所以，迷迭香叶煎水浸洗，对脂溢性脱发、头屑过多引起的瘙痒、皮屑脱落等，当有较好疗效。

需要提醒的是，头屑过多或脂溢性皮炎，多与精神、饮食不节等有关。患者平时应注意调节情志、劳逸结合、少熬夜，禁食辛辣和忌烟酒等。如果患者在药房买不到迷迭香，也可以尝试以下方法：①洋葱汁涂擦头皮，温水洗净。②温水适量加醋、姜汁洗头。③桑叶煎水洗头。这些方法治头屑都有一定效果。✿

成都中医药大学中医药情报部副研究员 蒲昭和

## 问 药

### 紫草膏去湿疹

**北京常女士咨询：**我最近几天患了湿疹，胳膊上长满了疹子，很痒。听人说可以将紫草做成膏状外敷。做法是用麻油或猪油500克，紫草根切片150克，黄蜡酌量。先将油脂用文火熬沸，徐徐加入紫草根，油脂即成红色，紫草根呈焦黑，用纱布过滤后，入黄蜡熬化即成。请问专家，这个方子靠谱吗？

**解答：**紫草，别名山紫草、紫丹等，味苦，味寒，无毒。入心包络、肝经。可以凉血，活血，清热，解毒。紫草膏，运用紫草作为主药，可配伍当归、生地、冰片等。可用麻油或猪油500克，紫草25克、当归25克、生地25克、冰片1克、黄蜡酌量。先将油脂用文火熬沸，慢慢加入紫草、当归、生地、冰片，油脂成红色，用纱布过滤残渣，入黄蜡熬化即成。自制的紫草膏是紫红色的软膏，具有特殊的油腻感。功效清热解毒、凉血止痛，可以治疗湿疹、皮炎、药疹、烫伤、溃疡等。

紫草膏对于湿疹疗效显著，原方重用紫草，也可起到一定效果，不过加入当归、生地、冰片等活血解毒，治疗湿疹效果更佳。✿

中国中医科学院医学实验中心博士 代金刚



—  
问

药

## 一个小方祛湿疹

**北京叶女士咨询：**我去年从广州来北京工作，没多久就发现胳膊上长了一些红色疱疹，奇痒无比，看了医生抹了很多药也不见好。后来家人寻来一个方子，具体方法是：白鲜皮10克，蛇床子6克，加水2.5升，煮沸后小火再煮15分钟，取药液洗浴，每次15~20分钟，每天2次，连续使用5~7天。请教专家此方是否有效？

**解答：**湿疹是生活中常见的过敏性炎性皮肤病，表现多样，包括自觉瘙痒，常对称分布，反复发作，经久不愈。常见于耳周、会阴部、大腿内侧、肘窝、膝窝等处。本病主要由于饮食不节，过食辛辣、鱼腥、动风之品，伤及脾胃所致。治疗时首先要去除各种诱发因素。此方对治疗湿疹有一定的疗效。此外，对局部有糜烂的，可应用地肤洗剂湿敷：地肤子30克，马齿苋20克，蛇床子20克，加水800毫升，文火煎15分钟，待药液凉后用纱布浸药液湿敷湿疹部位，每天3次，每次15分钟，5天为1个疗程，用2~3个疗程，多可缓解。✿

国家中医药管理局文化科普巡讲专家、北京中医药大学教授 曹建春

—  
问

药

## 外用两方对付“鬼剃头”

**北京郑先生提供：**民间说的“鬼剃头”就是斑秃、秃顶，困扰着不少患者。其实，自制一些小方就可以帮助生发。下面两个方子都是我试验过的，推荐给大家。外涂酒泡老姜：取老姜数片，将其浸入高粱酒内，密封保存至阴凉避光处，5天后即可使用。每次取老姜1片，涂擦斑秃患处，每