



实用保健老偏方

小病小痛全扫光

所列偏方简单明确，可速查速用

胡维勤 主编



是现代人必备的
日常疾病速查宝典

为了你和家人的健康
不妨备道“老偏方”！



老偏方
大优势

5

① 疗效显著

② 取材方便

③ 经济实用

④ 操作简便

⑤ 不良反应小

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

实用保健老偏方

小病小痛全扫光

所列偏方简单明确，可速查速用

胡维勤 主编



图书在版编目(CIP)数据

小病小痛全扫光 / 胡维勤主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2017.6

(实用保健老偏方)

ISBN 978-7-5388-9130-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第055218号

小病小痛全扫光

XIAOBING XIAOTONG QUAN SAO GUANG

主 编 胡维勤

责任编辑 徐 洋

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm×1020 mm 1/16

印 张 7

字 数 180千字

版 次 2017年6月第1版

印 次 2017年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9130-0

定 价 19.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

序言

“身体是革命的本钱。”每个人都想拥有健康强壮的好身体。俗话说：“病来如山倒，病去如抽丝。”再小的疾病都是一件很麻烦的事情。生病并不可怕，可怕的是不注意预防疾病。很多不治之症都是由于没有及时预防和治疗而导致的。在日常生活中，很多疾病是在不知不觉中发生的，即你还没搞清楚状况，就已经“惹”上了！为了你和家人的健康，不妨准备道“小偏方”。

偏方，是指药味不多，对某些病症具有独特疗效的方剂。偏方一直以来都深受人们的喜爱，民间自古就有“偏方治大病”的说法，直到今天，仍有很多饱受疾病困扰的患者在打听、寻找各种偏方。偏方之所以受到群众的欢迎，原因主要有四点：第一，偏方疗效显著，除了日常生活中的小毛病，对许多慢性病、疑难杂症及一些突发情况等也有很好的治疗效果。第二，偏方取材方便、经济实用，多采用一些常见的药材和姜、枣、鸡蛋等日常食物，材料简单、易找，且价格低廉。第三，偏方操作简便，只需对药材或食物进行简单处理，如

水煎、泡酒、煮药膳或外敷，即可奏效。第四，偏方不良反应小，因其多取材于人们日常饮食，所用的药材也是来自于大自然的天然植物，且仅仅采用几味药材，甚至是单味药材治病，如板蓝根治感冒，治病方式较为温和，不良反应极小。可见，利用偏方治病经济、实用、方便、安全，是一个不可多得的治病方法。

本人将从医多年的临床经验及对民间偏方的所见所闻集成册，从生活中常见的五官科、皮肤科、内科、外科等方面将特效偏方呈现给大家，书中所取偏方均删繁就简、贴近生活。在“就医难、用药贵”的大环境下，本书提供的偏方具有无可比拟的经济性，制作和服用均能因地、因时制宜，所列偏方体例简明，可速查速用，是现代人必备的日常疾病速查宝典，希望读者朋友们能从中受益，远离疾病。

胡维勤



目 录



第一章

五官常见小毛病，偏方帮你忙

1. 偏方除**口臭**，自信健谈人缘好..... 002
2. 小小**牙痛**真要命，厨房香料治你病..... 005
3. **流鼻血**不要怕，偏方有奇效..... 008
4. 赶走**酒渣鼻**就靠冬瓜瓤..... 011
5. **耳鸣耳聋**真闹心，莲子糯米齐上阵..... 013
6. **红眼病**真吓人，桑菊饮好贴心..... 016
7. **面瘫**了！别急！梅花针很靠谱..... 019
8. 丝瓜藤帮你解除**鼻窦炎**的难言之隐..... 022
9. **口腔溃疡**真痛苦，来片西瓜皮吧..... 025
10. 芝麻油治**过敏性鼻炎**，靠谱！..... 028
11. **夜盲**烦恼多，二方解你忧..... 031



第二章

皮肤问题常出现，试试经典偏方

1. 去除**头皮屑**，就用苹果醋汁洗头 036
2. 绿豆一外用，**痤疮**祛无忧 039
3. 有**脚气**？没关系！泡泡黄豆水 042
4. 丝瓜外涂能**祛斑**，重获美丽面庞 045
5. 妙方除**老年斑**，让您重拾青春 048
6. **冻疮**又痛又痒，擦擦生姜酒就好 051



第三章

巧用内科偏方，小病小痛一扫光

1. **便秘**苦不堪言，香蕉帮您笑开颜 056
2. 一碗银耳莲子汤帮你缓解**焦虑** 059
3. 菊花白芷茶，轻松改善**偏头痛** 062
4. 百合润肺效果佳，**咽喉不适**就靠它 065
5. 常饮决明茶，改善**高血压** 068
6. 防治**糖尿病**，偏方来帮忙 071

- 7.小小丹参茶，能治**冠心病**..... 074
- 8.预防**哮喘**，常饮苏叶灵芝茶..... 077
- 9.鸡蛋炖三七，治疗**消化道溃疡**..... 080
- 10.金钱草蜜汁饮，防治**肾结石**..... 083



第四章

跌打损伤别着急，外科偏方显神奇

- 1.蛋清加白酒，解决**烫伤**问题..... 088
- 2.一片大蒜膜，**杀菌消毒**效果好..... 091
- 3.**扭伤**肿痛严重，就敷韭菜泥..... 094
- 4.花椒酒治**颈肩疼痛**有奇效..... 097
- 5.选准偏方，轻松赶走**颈椎病**..... 100
- 6.**骨折**不用急，偏方显神奇..... 102

第一章

五官常见小毛病， 偏方帮你忙



五官泛指脸的各部位，包括额、双眉、双目、双耳、鼻、双颊、唇、舌、齿和下颏，其中的耳、目、鼻、舌是人体重要的感觉器官，分别司听、视、嗅、味四种感觉，通过这四种感觉，可以分辨外界事物的各种属性，了解自身的状态。

五官科疾病的临床症状都比较明显，一旦发现应及早治疗，以免诱发其他病症，本章介绍了11种常见的五官科疾病，分别为口臭、牙痛、鼻血、酒糟渣、耳鸣等，针对每种病症，分别推荐了多个偏方供患者选择。



1. 偏方除口臭，自信健谈人缘好

症 状	口腔异味	
偏方1	薄荷粥 取薄荷叶，洗净，放入锅内加适量水熬。取汁待用。将粳米淘净，加水适量，火煮熟，再倒入薄荷汁，烧沸即成。	
偏方2	老丝瓜汤 老丝瓜1条，盐少许。将丝瓜洗净，连皮切段，加水煮半小时，放盐再煮半小时即成，每天喝两次。	

口臭，向来都是一件让人倍感头痛、难以启齿的事。口臭会拉远人与人之间的距离，没有人愿意和口中有异味的人靠得太近，即使对方是你的朋友、爱人甚至儿女。因此，不论是出于礼貌、巩固家庭关系还是出于自身健康考虑，有口臭就应当及时治疗。

患者陈先生是个生意人，由于自身的工作性质，经常出去应酬，因此大鱼大肉、抽烟喝酒自然是避免不了。他一开口说话，一阵酸臭味便随之而出，让人难以忍受。陈先生说他发现自己近来口臭状况越来越严重，还时常肚子胀。以前他的小女儿很喜欢围着他转，现在都不愿意靠近了，让他痛苦万分。听陈先生说完他的情况，我大概知道他的口臭主要是由于肠胃食积引起的，根据他的症状我给他推荐了一个偏方，让他试用一下。具体做法是取大约10克薄荷叶洗干净，放入锅内并加适量水熬煮，取汁待用；将粳米淘洗干净，加水适量，用小火煮熟，再倒入薄荷汁，烧沸即可食用，每天一次，连吃一周。

薄荷粳米粥具有“通关节，利咽喉，令人口气清香”的功效，还可止痰发

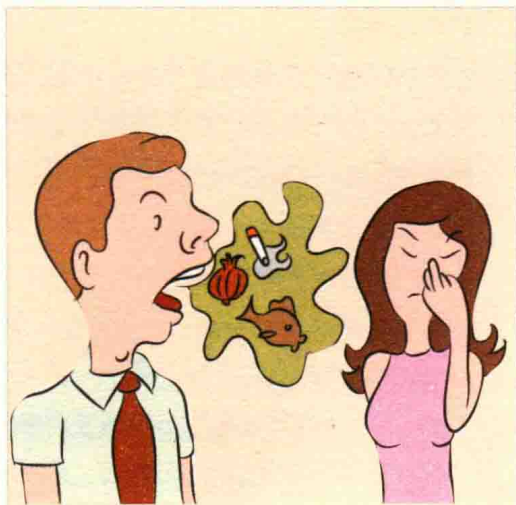
汗、消食下气、去黄厚腻之舌苔，能很好地缓解肠胃食积引起的口臭。服粥期间，可常吃柠檬加以配合治疗，因为柠檬能“和胃，解毒气”。取柠檬肉加开水冲泡食用可治食积口臭，有生津止渴，助消化之作用。也可取柠檬榨汁饮用，将柠檬皮细嚼咽汁。在这里要提示一下，薄荷虽能疏风散热、辟秽解毒，但肺虚咳嗽、阴虚发热者、表虚汗多者不宜使用，哺乳妇女一般不宜多用，因为薄荷还具有退乳的作用。

陈先生在食用我推荐的偏方一周后，神清气爽、春风得意地带着小女儿上门拜访我，说我给的偏方很合他的“胃口”，现在他的口臭症状慢慢地减轻。他深情的看了一眼缠着他的宝贝女儿，骄傲地对我说：“我的人缘也越来越好了！”

说起口臭，还有另外一个案例，是关于我侄儿的。侄儿小刚是个大学新生，暑假回家就迫不及待地“闹”上了我，说他有难言之隐，我下意识的捂了捂鼻子。小刚说他发现自己有口臭，宿舍舍友、班里的女同学都不愿意和他说话，一向性格开朗的他，变得有点沉静忧郁，而且他的脸上、背上还会狂长青春痘，牙龈有时会红肿疼痛，大便也很干而且经常便秘。听他描述的这些症状很容易推断出他是胃热上火了，看着他着急的表情，我连忙给他推荐了一个偏方：取老丝瓜1条，盐适量。将丝瓜洗净，连皮切段，加水煎煮约半小时后加盐再煮半小时即成，每天喝两次。我还告诉他平常可多吃绿豆和藕节，因为二者都具有很好的清热解毒的作用。做法也简单，取绿豆和藕节同煮汤食用，每日一次即可，连用一周，口臭症状也可改善。

一周过后，侄儿一家请我吃饭，看到小刚脸上的青春痘少了，笑容也更灿烂了。我们俩互相看了一眼，会心一笑。那为什么小刚喝了我给他推荐的老丝瓜汤会收到这么好的效果呢？

因为《陆川本草》中对于丝瓜是这样记载的：“生津止渴，解暑除烦。”老丝瓜汤很适合小刚这种胃热上火引



◎口臭一般是由上火、食积引起，日常生活中应多食清热解毒的食物，如薄荷、老丝瓜等

起的口臭，能帮他清热降火，消除口腔异味。

引起口臭的原因有很多，其最主要原因是口腔内的某些疾患，即口源性口臭，如牙龈炎、龋齿、牙周疾病等。此类口臭患者应及时到医院接受治疗，平常应注意口腔卫生，养成早晚刷牙，饭后漱口及舌面清洁的好习惯，平常可选择有消炎作用的牙膏。某些口臭属于非口源性口臭，即口腔临近组织发生病变，如化脓性扁桃体炎、萎缩性鼻炎等，由内而外发出臭味，此种口臭患者应及时找出原因，对症下药。

容易口臭的人，日常饮食应注意以清淡为主，多吃些新鲜蔬菜和水果，如冬瓜、西红柿等，饮食注意粗细搭配、营养均衡。忌吃辛辣刺激、油腻的食品，忌吃易使口腔产生异味的洋葱、大葱、大蒜等。

相关偏方

1. **菊花茶**：菊花20克，放4杯水煮成菊花茶。经常饮用此茶可除肝、胃疾病引起的口臭。
2. **芦根**：取鲜芦根40克、防风10克，加适量冰糖，煎汤饮服，每日3次，连服数日，即可去除口臭。
3. **茶叶**：（1）慢慢咀嚼若干片茶叶。可暂时消除口臭。（2）坚持每天喝1杯新茶泡的茶水，半月左右可根除。
4. **橄榄明矾水**：取明矾10克，溶于100毫升水中，再放入10个捣碎的橄榄，浸泡半小时后，用来漱口。每天3~4次，每次15分钟左右，连用2~3天，一般即可去除口臭。
5. **藿香**：取藿香（鲜品尤佳）15克，苍术10克，加水煎取药液500毫升后，再放入冰片1克溶化。然后每天含漱3~4次，至痊愈为止。

其实保持良好的心理和健康的身体，养成良好的规律生活，平素多食清淡之品，口臭自然会减轻。



2. 小小牙痛真要命，厨房香料治你病

症 状	牙龈肿痛	
偏方1	丁香酒 将酒倒入酒杯中有八分满时，加入5克的丁香末，放入冰箱保存一周后即可取用。牙痛时用脱脂棉蘸些丁香药酒，塞进蛀牙洞，或者擦在牙齿的患部。	
偏方2	醋花椒 食醋100毫升，花椒10克，水煎后待温含漱。或取花椒1粒，咬在牙痛处，可立即止痛，不包括龋齿。	

俗话说：“牙痛不是病，痛起来真要命。”牙痛的滋味，许多人都亲身体验过，确实令人难以忍受。特别是在夜晚，牙痛起来去医院很不方便，实在痛苦难耐，坐立不安，痛不欲生。这时候如果能掌握一些有效的应急方法，真可谓雪中送炭。

我有个习惯，就是会在家里备一些丁香酒。每当家人牙痛时，我就会用丁香酒帮他们止痛。其制法很简单：将白酒倒入酒杯中有八分满时，加入5克的丁香末，搅拌均匀，放入冰箱保存一周后即可取用。牙痛时用脱脂棉蘸些丁香药酒，塞进蛀牙洞，或者擦在牙齿的患部。牙龈间的热度退后，疼痛自然会消失。

这个方法之所以有效，主要靠的是丁香。《本草纲目》中记载：“丁香味辛，性温，能温胃降逆，主治呃逆、胸腹胀闷等症。”因为它的麻醉性多少对蛀牙洞的疼痛有效。将丁香药酒放入冰箱冷藏使用，其中酒有消毒作用，加上冰凉的效果，对局部消炎、消毒是很有疗效的。经常牙痛的人，可适量备些丁香末，牙痛的

时候，取3克丁香末，加入200毫升的水中，制成丁香水用来漱口，可消除口腔异味，亦可预防蛀牙及牙龈炎，这对于习惯性的牙痛患者来说是一个不错的选择。

但是有些牙痛是突如其来的，就是你防不了，也没有什么特别预兆。睡到半夜三更突然牙痛，这时我们一般不会立即上医院看医生，但在这个痛苦难忍的关头，又有什么有效的应急法可以缓解牙痛呢？在此我给大家推荐一个偏方——醋花椒疗法。患者可取食醋100毫升，花椒10克，加水煎煮，待水温后用来含漱。还有一个更简单的方法，就是取花椒1粒，咬在痛牙处，亦能迅速起到止痛的作用。

《神农本草经》中记载：“花椒味辛，性温，主治风邪气、温中、除寒痹、坚齿明目。”花椒有麻醉作用，还能消炎止痛、抑制局部炎症反应，除此之外，花椒里含有的挥发油对6种以上的细菌、11种以上的真菌都具有较好的抑菌、杀菌作用；加入具有杀菌消毒作用的食醋一起煎水使用，止痛效果更为明显，对牙龈炎之类的感染性牙病可以起到治本的作用。

如果在家里一时找不到丁香和花椒，还可以试试按摩疗法。具体做法为：取肩井穴（此穴位于肩上陷中，患者可用患处对侧手的食、中、无名三指按在肩部，食指贴颈，中指指腹按压处即是），左右各一穴，找准穴位，用力按压，以能耐受为度，按压30秒，再压再放松，直至牙痛缓解为止。一般按压治疗，疼痛可明显减

轻，经过1~3分钟，疼痛即可消失。碰到牙痛无法睡觉，掌握一些简易的小窍门往往能够收到奇效。

牙痛最常见的诱因就是冷、热、酸、甜的食物，由于牙齿出问题导致其过度敏感，对入口的食物就会比较“挑剔”，因此要尽量避免这些刺激。建议经常用盐水漱口，盐水是很好的收敛止血剂，可以去除口腔物质。常用温盐水漱口，对牙痛的舒缓会有一定的帮助。另外值得一提的是，有时候牙痛并非由牙齿本身引起，特别对于老年人来说，如果突然牙痛，家属要想到有可能是心



◎牙痛患者可每天用淡盐水漱口，能消炎杀菌、消肿止痛

绞痛，甚至是心肌梗死的原因，应尽快上医院检查，以免延误病情。

另外，指压对舒缓牙痛相当有效，但是必须按压到正确的指压点，即拇指和食指间的虎口处，不过要指压和牙痛不同侧的虎口，也就是说如果你是左边牙痛，那就压右手虎口。



相关偏方



1. 生地煮鸭蛋：将生地50克用清水浸泡，备用；再把2个鸭蛋与生地，放进砂锅中，加适量水，共煮。蛋熟后剥去皮，再入生地汤内煮片刻，服用时加冰糖调味，吃蛋饮汤。本方可以清热、生津、养血，对风火牙痛、阴虚手心足心发热等有食疗功效。

2. 绿豆荔枝：将绿豆100克和7粒去壳的干荔枝加水煮，将绿豆煮熟后连同荔枝一并吃。本方可治风火牙痛。

3. 仙人掌：取一块鲜嫩肥大的仙人掌，用水洗净，去掉表面的刺，再剖成两瓣，把带浆的那面贴在牙痛部位的脸上。此法不但对牙痛有特效，而且对牙龈肿痛也有较好的疗效。

4. 冰糖水：冰糖100克，清水一碗，放在锅里煮成半碗，一次服完，每日两次。有清热退火止牙痛之效。

5. 蒜：独头蒜去皮，放炉子上煨热，趁热切开，外熨痛处，蒜凉了再换，连续数次有效。治风火牙痛。





3. 流鼻血不要怕，偏方有奇效

症 状	流鼻血	
偏方1	艾草汁 取适量新鲜艾草，用力搓揉，直到揉出汁液，然后用汁液擦到鼻孔里，很快止血。	
偏方2	大蒜泥 大蒜1个，蒜去皮，捣烂如泥。左侧鼻腔流血者，将蒜泥敷于右足底心（即涌泉穴位）；右侧鼻腔流血，敷于左足底心。用纱布包扎，血止后即除去。	

一天傍晚，邻居领着他的孩子文文来找我。孩子在屋外玩耍时不小心跌了一跤，鼻子狂流血，邻居情急之下不知怎么办，就跑过来找我了。我看孩子的鼻血还在流，立即跑进厨房冰箱拿了一大瓶冰冻的矿泉水倒进一个大碗里，然后拿个小手帕，卷成细条状并浸泡在冰水里，塞进孩子出血的鼻孔里，同时叫孩子把整个鼻子浸泡在冰水里，以加强冷刺激。

我们都知道，血管遇到寒冷，就会收缩，所以在这个冷刺激下，立特氏区（小孩子鼻子出血有90%以上都是发生在鼻子里面一个叫作立特氏区的部位）的血管就会收缩，血就能一下止住了。看到孩子止住了血，邻居松了一口气，着急的心也一下子安定了下来，连忙跟我道谢。

很多人在遇到鼻子出血时，第一反应就是仰起头，以为这样可以止血回流，延缓出血的速度，从而把血止住。从科学的角度来看，这个做法是错误的，因为后仰并不能止血，只是让血液改变方向流向咽喉，甚至可能咽到食管流回胃里。所以当我们流鼻血的时候，科学的做法是把头向前倾，让血自动从鼻孔流出来。