

小病小痛

小妙招

|| 完全版 ||

张宝旬 张欣◎著

2011-2017年

@针灸匠张宝旬 微博小妙招完全本

88万网友共同见证



小病小痛

小妙招

完全版

张宝旬 张欣◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

小病小痛小妙招：完全版 / 张宝旬，张欣著. —
北京：人民卫生出版社，2017
ISBN 978-7-117-24856-3

I. ①小… II. ①张… ②张… III. ①中医学—保健—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 180294 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康， 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有，侵权必究！

小病小痛小妙招 (完全版)

著 者：张宝旬 张 欣
出版发行：人民卫生出版社（中继线 010-59780011）
地 址：北京市朝阳区潘家园南里 19 号
邮 编：100021
E - mail: pmph@pmph.com
购书热线：010-59787592 010-59787584 010-65264830
印 刷：北京画中画印刷有限公司
经 销：新华书店
开 本：889×1194 1/32 印张：7.5 插页：1
字 数：144 千字
版 次：2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号：ISBN 978-7-117-24856-3/R·24857
定 价：48.00 元

打击盗版举报电话：010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

（凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换）

前言

本书献给我的家族，
感激传承给我中医学术。

明清以来，传播验方便是中医一直在做的事，小妙招只是对传统方式的延续，作为中医师，我希望更多人接触到中医的疗效。

正如认识世界不能够全靠经验，有的时候需要一个视角。从疗效入手，更容易由术入道地进入中医的殿堂。如何把中医简便廉效的方法传播到老百姓手里，让更多的人认知中医、喜欢中医，以至于学习中医、将中医发扬光大，是我一直很关心的课题。

关于本书中小妙招，很多人奇怪我为什么有这么多有疗效的东西，除了家传这个原因，就是我一直靠疗效生存的底层丛林里。如同孔子对自己才能的解释——子曰：“吾少也贱，故多能鄙事。君子多乎哉？不多也。”——所谓才能，无非是命苦罢了。希望各位身处逆境的朋友坚持理想。

2011年开始写微博，到如今也近6年了。承蒙人民卫生出版社抬爱，2014年微博内容第一次编辑出

版，让中医传播从网络到线下，更加接了地气。现在又把这两三年的新增内容补充进来，并对6年来的15000多条微博进行系统整理，重新续版。在此感谢编辑们的热心。

本书只是普及中医的简单读本，请读者慎选使用，由于个体差异较大，书中各种方法并非适用于所有人，也不能取代正规治疗，必要时请在医师指导下使用。本人才疏学浅，疏漏错误之处欢迎指出以方便改正。

一、小儿	1
(一) 小儿发烧	1
(二) 小儿感冒	4
(三) 小儿咳喘	5
(四) 小儿腹痛腹泻	7
(五) 小儿厌食	10
(六) 小儿减肥	12
(七) 小儿便秘	12
(八) 小儿吐乳	14
(九) 小儿夜啼	14
(十) 小儿脾虚	15
(十一) 小儿受惊	15
(十二) 小儿烦躁	16
(十三) 小儿肺炎	17
(十四) 小儿益智	18
(十五) 小儿保健	18
二、感冒	20
三、发烧	27
四、咳嗽	28
五、哮喘	31
六、鼻塞	33

七、鼻炎	34
八、胃痛胃胀	37
九、呕吐	41
十、腹痛腹胀	43
十一、腹泻	46
十二、便秘	48
十三、胃肠炎	50
十四、饮食不节	54
十五、口腔溃疡	57
十六、口臭	58
十七、痔疮	59
十八、头痛	61
十九、头晕	63
二十、中风	64
二十一、高血压	66
二十二、高血脂	70
二十三、高血糖	71
二十四、心脏病	73
二十五、紧张	80
二十六、疲劳	84
二十七、失眠	86

二十八、多汗	92
二十九、肝病	93
三十、胆囊	96
三十一、胰腺	98
三十二、肩颈	99
(一) 颈椎病	99
(二) 肩周炎	104
(三) 落枕	105
三十三、鼠标手	107
三十四、腰背痛	108
三十五、疼痛	115
(一) 牙痛	115
(二) 眉棱骨痛	117
(三) 三叉神经痛	118
(四) 坐骨神经痛	118
(五) 膝盖痛	119
(六) 足跟痛	119
(七) 肾绞痛	120
(八) 其他	121
三十六、妇产科	122
(一) 痛经	122

(二) 经量	124
(三) 经期	126
(四) 乳腺	127
(五) 囊肿	129
(六) 输卵管	130
(七) 白带	131
(八) 孕期	132
(九) 助产	132
(十) 产后	133
(十一) 不孕	136
(十二) 女性保健	137
三十七、减肥	138
(一) 控制食欲	138
(二) 瘦身	139
三十八、皮肤	145
(一) 湿疹	145
(二) 美容	145
(三) 痤疮	147
(四) 斑	149
(五) 油性皮肤	151
(六) 干性皮肤	152

(七) 鱼尾纹	152
(八) 带状疱疹	153
三十九、眼	154
(一) 近视	154
(二) 眼干	156
(三) 眼痒	157
(四) 护眼	157
(五) 老花眼	159
(六) 麦粒肿	160
(七) 烂眼角	160
(八) 灰尘眯眼	161
(九) 电焊光	161
四十、咽	162
四十一、耳鸣	168
四十二、鼻出血	170
四十三、打嗝	173
四十四、打呼噜	175
四十五、岔气	176
四十六、烫伤	177
四十七、戒烟	178
四十八、醒酒	179

四十九、中暑	180
五十、抽筋	182
五十一、夜尿	183
五十二、前列腺增生	185
五十三、疝气	186
五十四、痛风	187
五十五、淋巴结	188
五十六、甲状腺	189
五十七、雾霾	190
五十八、蚊虫叮咬	192
五十九、过敏	193
六十、外伤	195
六十一、晕车	196
六十二、脱发	197
六十三、遗精	198
六十四、提神	199
六十五、养生	200
病名、主治索引	209
穴位、药物索引	219

一 小儿

(一) 小儿发烧

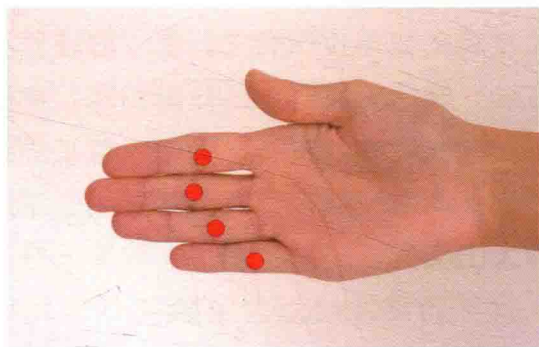
1 小儿发烧多数与食积有关，系平时喂养不当，违背古训：要想小儿安，三分饥和寒。食积容易生内热，造成扁桃体发炎，平时注意喂养要少，不要过饱。嘴中一旦有口气，就要用些中成药。我推荐**大山楂丸**，成分全食品，效果很好。没有食积，就不容易发烧。大山楂丸不限品牌，便宜好用。

2 小儿发烧推天河水效果好，配合**藿香正气水**脐疗会提高治愈率。



- 位置** 天河水位于前臂内侧正中，自腕横纹至肘横纹呈一直线。
- 操作** 用食、中二指腹自腕横纹推向肘横纹，推100~500次。
- 主治** 发热，烦躁不安，口渴，口舌生疮，惊风等一切热证。

3 小儿发烧除了藿香正气水脐疗外，牙签按压四缝穴，双手各100下，效果更持久。



4 小孩耳朵红多是发烧前兆，按压涌泉引火归元去火有效。



5 小儿发热抽风，可掐**人中**缓解症状。

6 小儿扁桃体发炎发烧的温度很高，在大拇指上用血糖取血针放几滴血退烧很快，部分可以靠此法治愈。居家必备技术，大人同样有效，处理得好不用打吊瓶。



视频 扁桃体发炎



7 小儿发烧，可以试试**三豆饮**。做法是：**黑豆** 15g、**绿豆** 15g、**红豆** 15g，另外再加 6g 甘草，白糖适量。具体的制作方法是分别将绿豆、黑豆和小红豆倒入锅中，用大火烧开后，开锅之后再加入甘草煮成粥。另一种是将三种豆洗净浸泡至涨后混合磨成浆，加水适量煮沸，以白糖调味饮用，每日 2 次。第二种更好。

8

孩子发烧前一周有四大症状，耳朵晚上红一只或两只都红，口气重，大便臭或干，手心热或手背热。要是这些都有了，发烧马上就开始了。这些是身体警报，做父母的要耐心观察，发现情况赶紧去处理。手背发热是外感风寒，**姜汤**早期发汗好。手心发热是内热，需要清热解毒养阴，**板蓝根**早期很好。外感多流鼻涕，内热多嗓子疼，扁桃体炎。这种分型指导用药是我个人经验，请酌情采用。

（二）小儿感冒

1

小儿感冒，点揉**二扇门**。图中所示红点处。



视频 两扇门退烧法



2 婴儿鼻塞感冒受凉引起的，可以用葱白切断，用横截面外涂手心脚心和脑门。多少喂点奶或水，避风发汗，在早期出汗就好了。配合掐大椎、合谷、三里、曲池各 100 下更好。

3 怎么预警小孩子发烧感冒？注意三条：感冒之前必便秘或口中有味道；或手心手背有发热感。握握孩子手，多注意孩子大便情况。闻闻孩子口气。

4 小儿感冒发烧无汗，明明是体内热量发不出来，喝点姜汤出汗就好。不去发汗，用药物把热量压下来，用抗生素把身体冰下去。结果是什么？小孩子体质马上就寒了。更可恶的是，每次身体恢复一点点想发烧出汗，每次都要冰下去。不去顺应条畅，对孩子正气猛下毒手，结果是什么？天天看病，天天打吊瓶。

（三）小儿咳喘

1 小儿长期咳嗽，俗称百日咳。可以用香油煎鸡蛋服用，多有灵验。一次吃两个，煎八成熟。

2 用**伤湿止痛膏**贴嘴角能止小儿轻微咳嗽。小指甲那么大。嘴角旁边。

3 孩子久咳会喘（咳喘），这时候抓紧炖一个**黑豆蜂蜜梨**。如图蜂蜜黑豆在里边，炖好吃梨，黑豆可以丢弃了。咳喘早期，这办法解决过好几个孩子的问题。



4 此处除了解决小儿厌食问题，同样办法按压可以治疗小儿哮喘。

