

### 生姜葱白治关节炎

生姜加葱热敷。取鲜生姜、鲜葱白，按1:3的比例配用，混合捣烂如泥，趁热敷在患处，每48小时更换一次。

### 生鸡蛋治小儿遗尿

取1枚生鸡蛋，用筷子在蛋壳上捣一个小孔，将六七粒洗净的白胡椒放入鸡蛋中，然后用一小片湿了水的纸封住蛋壳上的孔，将鸡蛋放在蒸笼上加热，待上汽后再蒸三四分钟即可。每天中午让孩子吃一个这样蒸熟的白胡椒鸡蛋。

#### 速查速用

省时、省力、省钱，一用就灵

#### 简便易行

易找、易买、易用，一看就懂

#### 丰富实用

80多种常见病，500个小偏方

HENXIAO HENXIAO DE  
XIAOPIANFANG

### 茶叶治疗

#### 汗脚

用煮过的茶叶水来泡脚，也可以在茶水里加点食盐用以泡脚，不仅能除异味，也可以杀菌。

### 生姜贴脐治晕车晕船

每次坐车前半小时，先用酒精消毒干净肚脐周围的皮肤，然后将生姜1片，贴于肚脐，用胶布盖贴好。

# 很小很小的 小偏方

## 常见病一扫光

### 小穴位治更年期

#### 综合征

用拇指揉按三阴交穴，左右各指压3分钟；或将从药店买回的艾条点燃，在距三阴交穴数厘米处悬灸，以局部皮肤温热而不烫伤为度，每穴灸10分钟。

主任医师 土晓明◎编著

执业医师编号：142110116000010

### 巧用花椒治牙痛

取花椒15克，白酒50毫升，将花椒泡在酒内10~15天，滤去花椒即成。一般牙痛，可用花椒酒漱口；如果是龋齿，可用棉球蘸此酒塞牙洞内。

河北出版传媒集团  
河北科学技术出版社

## 作者简介

土晓明 主任医师（执业医师编号：142110116000010），中医讲师。现就职于北京市文华医院。自幼随其父（主任医师）、其母（副主任医师）学习岐黄。1992年毕业于北京中医药大学，从医至今二十年，积累了丰富的临床经验，善于运用中医小偏方治疗疾病，特别对妇科、男科等病症有独到的见解，曾出版医学专著多部。

**速查速用**

省时、省力、省钱，一用就灵

**简便易行**

易找、易买、易用，一看就懂

**丰富实用**

80多种常见病，500个小偏方

HENXIAO HENXIAO DE  
XIAOPIANFANG



# 很小很小的 小偏方

## 常见病一扫光

主任医师 土晓明 © 编著

执业医师编号：142110116000010

河北出版传媒集团  
河北科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

很小很小的小偏方. 常见病一扫光 / 土晓明编著

. —石家庄 : 河北科学技术出版社, 2013. 3

ISBN 978 - 7 - 5375 - 5572 - 2

I. ①很… II. ①土… III. ①常见病—土方—汇编  
IV. ①R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 297451 号

## 很小很小的小偏方. 常见病一扫光

土晓明 编著

---

出版发行: 河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 19.5

字 数: 200 千字

版 次: 2013 年 3 月第 1 版

2013 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 26.80 元

---



# 前言

# Foreword

## 前言

去医院看病，路费、挂号费、治疗费、住院费、饭费等等，少则几百元，多则几千甚至数以万计。昂贵的医疗费用已超出了普通人常见病和多发病的治疗范围，形成了医疗资源浪费，而这种浪费却又是出于医疗机构的利益需要。一些医院为了追求利润最大化，在提升药物价格和治疗费用的同时，更是利用患者对医生的信任及依赖，引导患者进行过度医疗和过度消费。怎么办？难道有病不看，如果你掌握一些医疗小偏方，日常生活中的一些小病就能够轻松解决。

基于此，我们从实际出发，本着“疗效好、易操作”的原则，编写了这本《很小很小的小偏方——常见病一扫光》，所谓的“小”，意在说明这些方剂所用原料信手拈来，而且制作起来也很简便，此外，这里的“小”还有一层意思，即不起眼，是说这些方剂原料都不贵，甚至在菜市场就能买到，真正实现“小偏方大健康”效果。

例如：一块生姜能治百病；一杯芍药甘草茶能止住抽筋；桃叶、枇杷叶能祛除湿疹……这些民间的偏方简单易行，疗效显著，方便使用，很多偏方不花分文就能治好疑难杂症，以至于让现代医学拍案称奇。

本书适合广大百姓自学自用，无论你有无医学知识，让你一看就



懂、一用就灵。我们也期待《很小很小的偏方——常见病一扫光》能深入到每个家庭，可作为广大读者的家庭“医疗顾问”。基于对广大读者负责任的态度，本书推荐给慢性病或者初病的患者，对于较重的病症，编者建议患者接受专业医师的诊治，以免延误病情。

编者



# ◀ 目录 Contents

## 目录

### 第一章 内科小偏方，由表及里保健康

- 巧用生姜，预防经常性感冒 / 004
- 按摩肺经，善治咳嗽不止 / 008
- 蜂蜜，平息哮喘不简单 / 012
- 盐水和醋，治好咽喉炎 / 016
- 治疗支气管炎，生姜、萝卜各显神通 / 020
- 治疗心悸、心慌，“补气”是关键 / 024
- 抑制高血压，降压食物面面观 / 028
- 高脂血症，大蒜疗法很简便 / 032
- 防治冠心病，醋泡黑豆显神通 / 036
- 鸡蛋皮不起眼，救治紧急胃痛不简单 / 039
- 调理慢性胃炎，老姜物小作用大 / 042
- 未雨绸缪，备战消化道溃疡 / 045
- 腹泻别慌，小米、熟苹果来帮忙 / 048
- 解除便秘，核桃、菠菜润肠通便 / 051
- 消灭脂肪肝，乌梅汤效果立竿见影 / 054
- 甘草泡茶，有效防治肝硬化 / 057
- 急性膀胱炎，按压中极、涌泉 / 059
- 慢性肾炎，粥、汤调补有妙方 / 062





得了肾结石，补充钙质，多喝柠檬汁 / 065

患上肾囊肿，面部按摩手到病除 / 067

风湿性关节炎，生姜药酒助保暖 / 069

## 第二章 外科小偏方，日常伤痛一扫光

轻松除痔疮，更显人生本色 / 074

热敷，治疗颈椎疼痛效果好 / 077

产后腰酸背痛，膀胱经“通则不痛” / 080

按摩加食疗，不再怕闪腰 / 083

跌打损伤，咱有秘方 / 086

精油泡澡，赶走腰椎间盘突出 / 089

割伤、擦伤，茶叶、白糖止血强 / 092

治疗烫伤，鸡蛋、生姜来帮忙 / 095

仙人掌加按摩，祛除足跟痛 / 098

芍药甘草茶，抽筋一扫光 / 101

## 第三章 妇科小偏方，轻松做女人

刺激两穴，“痛痛快快”解决痛经 / 106

调治月经不调，益气清宫汤来帮忙 / 109

解决经期头痛，让你不再花容失色 / 113

乳腺增生，刮拭肩胛防病变 / 116



## 目录

- 急性乳腺炎，调理气血方为本 / 119
- 阴道炎，内调外洗大有讲究 / 122
- 盆腔炎，区位按摩，帮你畅通腰腹气血 / 124
- 宫颈糜烂，吃对食物效果强 / 127
- 卵巢囊肿，抱腿压涌泉，给你爱心呵护 / 130
- 姜汁饮品善止呕，妊娠呕吐不再愁 / 133
- 产后缺乳莫惊慌，按摩穴位气血畅 / 136
- 更年期综合征，按压三阴交颇为有效 / 139



## 第四章 男科小偏方，还男人自尊

- 拯救阳痿，不可不知的“壮阳饮” / 144
- 远离遗精，小偏方去除难言之隐 / 147
- 治疗早泄，按摩帮你重振男人雄风 / 150
- 三七洋参散，治好前列腺增生 / 153
- 慢性前列腺炎，多用向日葵盘熬水 / 156
- 性欲低下别发愁，科学按摩解你忧 / 158
- 睾丸发炎勿动怒，巧按阴囊解忧苦 / 161



## 第五章 儿科小偏方，解决孩子的烦心事

- 小儿百日咳，扶突穴手到病除 / 166
- 吃了开胃山楂糕，让孩子不再厌食 / 169





按摩头临泣，调治**小儿抽搐** / 172

**小儿吐奶**，胃俞让小儿吃得下 / 175

**小儿腹泻**，不同病因不同治 / 178

裤裤干爽，白胡椒鸡蛋防**小儿遗尿** / 181

**小儿便秘**，推拿天枢穴解烦忧 / 183

**小儿口角炎**，蜂蜜疗法显奇效 / 185

## 第六章 五官科小偏方，笑脸迎人更自信

淡化**黑眼圈**，以茶疗治最有效 / 190

消除**眼袋**，双眼绽放迷人光彩 / 193

得了**红眼病**，让胖大海来帮你 / 196

猪肝养血明目，**夜盲**患者不再忧 / 199

**老年白内障**，请试试按摩疗法 / 202

**晕眩耳鸣**，悬厘穴手到病除 / 205

**流鼻血**，莲藕凉血行瘀效果好 / 208

消除**鼻炎**，食疗加摩鼻双管齐下 / 211

科学洗鼻，让**鼻窦炎**彻底无影踪 / 215

分型论治效果好，**酒渣鼻**不再令人恼 / 218

巧用花椒治**牙痛**，牙痛不再要人命 / 221



## 目录

### 第七章 皮肤科小偏方，面子问题全解决

- 巧用食醋，去除**头屑**没烦恼 / 226
- 祛除**雀斑**，土豆让你莹肌如玉 / 229
- 草药面膜，祛除**痤疮**无烦恼 / 232
- 想不显老，眼膜“敷”掉**眼角细纹** / 236
- 推揉胃经美容颜，防止**老年斑** / 239
- 对付**湿疹**，常洗燕麦澡就好 / 242
- 花小钱，桃叶、枇杷叶去**荨麻疹** / 245
- 白癜风**，巧用白芷效果出奇 / 248
- 灰指甲**，有了陈醋不再招人烦 / 251
- 温阳散寒，生姜、辣椒治**冻疮** / 253
- 想治**鸡眼**，就用葱白、蒲公英 / 256
- 用醋泡脚，治好**脚气**、**脚臭** / 258
- 治疗**汗脚**，巧用茶叶和明矾 / 261



### 第八章 生活小偏方，处处帮大忙

- 用对食物，**提高**你的身体**免疫力** / 266
- 大蒜防治**脱发**，让你黑发浓密 / 269
- 少白头**，有了这招不用愁 / 272
- 清除**狐臭**，不用夹着胳膊做人 / 275
- 打嗝**不断，内关穴出手不简单 / 277





快速解酒，让你不“醉酒” / 279

赶走疲劳乏力，薄荷泡茶有奇效 / 282

落枕不愁，按摩穴位让你安枕无忧 / 285

早晚喝茶，不失眠让你睡得香 / 288

迎风流泪，内服外用效果好 / 291

晕车晕船，生姜贴脐就不怕 / 293

肥胖是病源，疏通经络最有效 / 295

无厌于日，适当出汗防中暑 / 298



HENXIAOHENXIAO DE XIAOPIANFANG  
——CHANGJIANBING YISAOGUANG

# 第一章

## 内科小偏方， 由表及里保健康

体内是健康的故事多发区，一定要建立预测、防治、护理等立体防护体制。本章为你介绍一些防治内科病的小偏方，让你为健康的身体筑起藩篱。



## 本章看点



- 巧用生姜，预防经常性感冒
- 按摩肺经，善治咳嗽不止
- 蜂蜜，平息哮喘不简单
- 盐水和醋，治好咽喉炎
- 治疗支气管炎，生姜、萝卜各显神通
- 治疗心悸、心慌，“补气”是关键
- 抑制高血压，降压食物面面观
- 高脂血症，大蒜疗法很简便
- 防治冠心病，醋泡黑豆显神通
- 鸡蛋皮不起眼，救治紧急胃痛不简单
- 调理慢性胃炎，老姜物小作用大
- 未雨绸缪，备战消化道溃疡
- 腹泻别慌，小米、熟苹果来帮忙
- 解除便秘，核桃、菠菜润肠通便
- 消灭脂肪肝，乌梅汤效果立竿见影
- 甘草泡茶，有效防治肝硬化
- 急性膀胱炎，按压中极、涌泉
- 慢性肾炎，粥、汤调补有妙方
- 得了肾结石，补充钙质，多喝柠檬汁
- 患上肾囊肿，面部按摩手到病除
- 风湿性关节炎，生姜药酒助保暖





# 巧用生姜，预防经常性感冒

很小小的小偏方——常见病一扫光

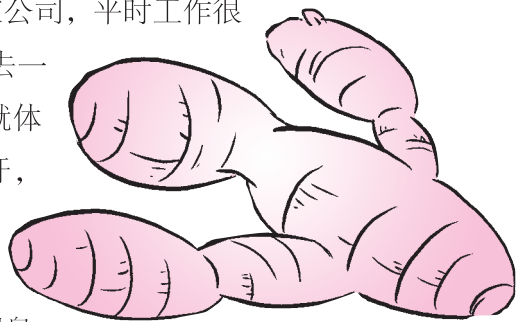
## 患者小档案

**症状：**感冒，轻则鼻子不通气，或者流鼻涕、打喷嚏，重则流泪、咽部不适。

### 应验小偏方：

取老姜30克切片，葱白6根切片，捣碎，和豆豉12克一起入锅，加一杯水熬至半杯的浓度，沥出残渣，趁热喝下，多穿衣服或闷在棉被中，使身体出汗即愈。

刘丽小两口经营着一家公司，平时工作很忙，懒得运动，即使偶尔去一次健身房，也是不一会儿就体力不支大汗淋漓，气喘吁吁，最后不得不回家休息。由于体质差，每次流感来袭，她是必逃不掉的。轻则鼻



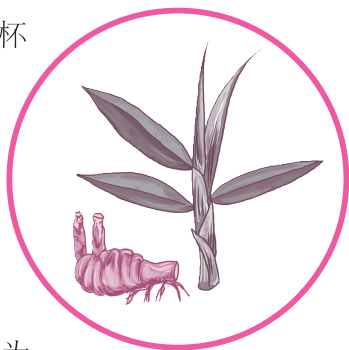
子不通气，或者流鼻涕、打喷嚏，重则流泪、咽部不适，有时也伴有发热、咽痛、扁桃体发炎以及淋巴结肿大。这一点也早已给她的工作带来了麻烦：一感冒就要打点滴的她不得不在病好之后加班赶工作。

人体免疫系统每天都要面对各种各样病毒的侵害，最常见的要数感冒病毒了。各种不同的感冒病毒高达200多种，免疫系统在每次面对不同病毒侵害时，难免有疏漏。一旦免疫系统薄弱时，感冒就容易乘虚而入。如果能将免疫的堤防修得更牢固，就能有效预防感冒的发生。



刘丽该怎么办？其实像她这样因为忙工作忽略了身体保养，隔三岔五的还不少，对此，我教给她一个偏方，就是日常当调料用的生姜。

**具体做法：**每天早上起来，先饮一杯温开水以润肠胃。再将生姜洗净刮皮，切得像一元硬币一样薄。将切好的姜片用开水冲泡，再放在嘴里含10~30分钟，不要一下吞下去，要慢慢咀嚼、咬烂，让生姜的气味在口腔内散发、扩散。



为什么生姜能防治感冒呢？中医认为，生姜味辛性温，入肺、脾、胃经，有解表散寒、温中止呕、化痰止咳的功能。常用此方，不但能把体内多余的热气带走，同时还把盘踞体内的病菌、寒气一同带出，从而预防感冒的发生。除了预防外，生姜也可以作为调治“药用”。当感冒初发时，制作姜汤可提振阳气，促发汗散湿，有利于病情好转。取老姜30克切片，葱白6根切片，捣碎，和豆豉12克一起入锅，加一杯水熬至半杯的浓度，沥出残渣，趁热喝下，多穿衣服或闷在棉被中，使身体出汗即愈。

刘丽学了我的方法高兴地回去了。半年后她告诉我，感冒频率大大降低了，三四个月都不会有一次了。体质弱、容易感冒的朋友也不妨试试。



### 温馨提醒

患感冒而又不愿吃药时，还可用酒浴法。即在患者的关节等处，比如耳根下方、颈部两侧、腋窝、手臂内侧、手腕、大腿根处、膝盖内侧、脚踝两侧、脚心等处，用纱布蘸酒（高浓度酒）来回擦拭30~40次，然后盖被睡一觉即可好转。此法尤适于在怀孕期间感冒而不能服药的妇女。