



取材方便
疗效显著
安全可靠
省时省力
经济实用
轻按即病
疗效显著
家庭必备

科技文献
科学养生
19.9元

专家指导版

名医偏方治百病 大全集

张银柱主编



科技文献出版社

名医偏方治百病 大全集

张银柱◎主编



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

名医偏方治百病大全集：专家指导版 / 张银柱主编. —
北京：科学技术文献出版社，2012.1

ISBN 978-7-5023-7094-7

I. ①名… II. ①张… III. ①土方—汇编 IV. ① R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 231313 号

名医偏方治百病大全集

张银柱 主编



策划编辑：樊雅莉 责任编辑：付秋玲 责任校对：赵文珍

出版者 科学技术文献出版社

地址 北京市复兴路15号 邮编 100038

编务部 (010)58882938, 58882087(传真)

发行部 (010)58882868, 58882866(传真)

邮购部 (010)58882873

网址 <http://www.stdp.com.cn>

发行者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印刷者 北京德富泰印务有限公司

版次 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

开本 787×1092 1/16 开

字数 300千字

印张 14

书号 ISBN 978-7-5023-7094-7

定价 19.90元



版权所有 违法必究

购买本社图书，凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换



前言

偏方是指没有被正式的药物或医学典籍收载，但又对某些病症具有独特疗效的方剂。偏方的药方药味量不多，甚至只有一味原料就能对疾病产生良好的预防和医治作用。因其用药简单、价廉、疗效独特而受老百姓的欢迎。它广泛地流传于民间，有着顽强的生命力。在民间流传着“偏方治大病”和“小小偏方治百病”的说法。

从古至今，历代医学名家都非常重视汲取民间经验，以不断提高自己医术。从刘向著《七略》录经方十一家，到张仲景博采众方撰《伤寒杂病论》，从《千金方》到《本草纲目》，无不蕴藏着丰富的偏方名典。

为了使之发扬光大、造福于民，将经济实用的治病良方提供给广大读者，预防和治疗各种疾病，减轻患者的病痛，针对常见病的疾病和各种疑难杂症，搜集整理了许多偏方，并结合多年临床经验，精心编写了本书。

本书资料翔实，简单实用，大量偏方的取材都来源于日常生活，力求以最低廉的药材取得最佳的治疗效果。本书将搜集的偏方按科别进行分类，有五官科、内科、外科、皮肤科、骨科、儿科、妇科、男科等几个类别。书中每一科疾病按照病症、病因、特点以及每一种治疗疾病的药剂配方、制用法、功效等做了系统的分析。

本书以“切于实用，灵验奇效”为原则，将收录的偏方分为食疗、中药偏方；特效理疗偏方两大类。其中食疗偏方，药食俱佳，辅标治本；中药偏方，药性平和，见效迅速；特效理疗偏方，内病外治，安全可靠。本书实用性强，具有用药常见、组方巧妙、简便易行、易学实用、省钱省事的特点，适合大众日常保健的需求，可作为广大读者的家庭“医疗顾问”。

前言

◎ 名医偏方治百病大全集 ◎

良医不治已病治未病。因此，本书在传统偏方治病的基础上增加了用偏方预防疾病的部分，这也是本书的一大亮点，通过食养和体育锻炼让你和你的家人远离疾痛，满足了人们迫切获取大量权威健康信息的需要。

因而，本书不管是内容涵盖还是单方阐述，都是史无前例的，是一个具有鲜明特色和实用价值家庭保健宝库。



目录

上篇

常见病防治小偏方

1

第一章▶

2

五官科疾病小偏方

- ◎结膜炎 / 2
- ◎鼻炎 / 3
- ◎鼻出血 / 4
- ◎口腔溃疡 / 7
- ◎牙痛 / 8
- ◎牙周炎 / 9
- ◎咽喉肿痛 / 10
- ◎咽炎 / 11
- ◎声音嘶哑 / 13
- ◎扁桃体炎 / 15
- ◎中耳炎 / 17
- ◎耳聋 / 18
- ◎耳鸣 / 20

第二章▶

22

内科疾病小偏方

- ◎感冒 / 22
- ◎咳嗽 / 24
- ◎哮喘 / 26
- ◎慢性支气管炎 / 27
- ◎呃逆 / 28
- ◎呕吐 / 30
- ◎胃痛 / 31
- ◎慢性胃炎 / 32
- ◎胃及十二指肠溃疡 / 33
- ◎胃肠炎 / 34
- ◎胃下垂 / 35
- ◎消化不良 / 37

- ◎胆囊炎 / 38
- ◎肺结核 / 40
- ◎肺气肿 / 40
- ◎高血压 / 42
- ◎低血压 / 44
- ◎心律失常 / 46
- ◎肺心病 / 47
- ◎充血性心衰、水肿 / 48
- ◎心悸 / 48
- ◎风湿性心脏病 / 49
- ◎冠心病 / 50
- ◎肝炎 / 51
- ◎脂肪肝 / 53
- ◎肾炎 / 54
- ◎肾病综合征 / 56
- ◎膀胱炎 / 57
- ◎尿失禁 / 58
- ◎糖尿病 / 59
- ◎血管硬化 / 61
- ◎甲状腺肿大 / 62
- ◎痛风 / 63
- ◎贫血 / 65
- ◎神经衰弱 / 66
- ◎老年痴呆症 / 68
- ◎白细胞减少症 / 68
- ◎血友病 / 69

第三章▶

70

外科疾病小偏方

- ◎痔疮 / 70
- ◎疝气 / 72

- ◎泄泻 / 73
- ◎痢疾 / 74
- ◎便秘 / 76
- ◎阑尾炎 / 77
- ◎疔疮 / 78
- ◎痈疮 / 80
- ◎丹毒 / 82

第四章▶

84

皮肤科疾病小偏方

- ◎斑秃 / 84
- ◎酒糟鼻 / 85
- ◎皮炎 / 85
- ◎皮肤瘙痒 / 87
- ◎带状疱疹 / 88
- ◎荨麻疹 / 90
- ◎湿疹 / 93
- ◎脓疱疮 / 96
- ◎疥疮 / 97
- ◎冻疮 / 98
- ◎疖 / 100
- ◎癣 / 101
- ◎牛皮癣 / 102
- ◎汗斑 / 104
- ◎赘疣 / 104
- ◎蛇咬、蜂蜇伤 / 106

第五章▶

108

骨科疾病小偏方

- ◎颈椎病 / 108
- ◎肩周炎 / 109
- ◎腰肌劳损 / 110
- ◎腰椎间盘突出 / 111
- ◎骨质增生 / 112

第六章▶

114

儿科疾病小偏方

- ◎小儿感冒发热 / 114
- ◎小儿腮腺炎 / 115
- ◎小儿百日咳 / 116

- ◎小儿遗尿 / 116
- ◎小儿腹泻 / 117
- ◎小儿便秘 / 119
- ◎小儿肺炎 / 120
- ◎小儿厌食 / 121
- ◎小儿疳积 / 121
- ◎小儿麻疹 / 124
- ◎小儿惊风 / 126
- ◎小儿夜啼 / 127
- ◎小儿中耳炎 / 128
- ◎流行性乙型脑炎 / 130

第七章▶

132

妇科疾病小偏方

- ◎月经不调 / 132
- ◎痛经 / 133
- ◎月经过少 / 134
- ◎不孕 / 135
- ◎乳腺炎 / 136
- ◎急、慢性盆腔炎 / 137
- ◎阴道炎 / 138
- ◎宫颈炎 / 139
- ◎更年期综合征 / 141

第八章▶

142

男科疾病小偏方

- ◎急性前列腺炎 / 142
- ◎慢性前列腺炎 / 143
- ◎男性不育 / 145
- ◎性功能低下 / 146
- ◎早泄 / 147
- ◎遗精 / 148
- ◎阳痿 / 149



下篇

日常保健小偏方

151

第一章▶

152

● 营养素调补小偏方

- 补蛋白质小偏方 / 152
- 补钙小偏方 / 155
- 补铁小偏方 / 157
- 补锌小偏方 / 159
- 补镁小偏方 / 161
- 补碘小偏方 / 163
- 补硒小偏方 / 164
- 补磷小偏方 / 166
- 补维生素A小偏方 / 166
- 补维生素B₁小偏方 / 168
- 补维生素B₂小偏方 / 170
- 补叶酸小偏方 / 171
- 补维生素C小偏方 / 173
- 补维生素E小偏方 / 175
- 补维生素D小偏方 / 176
- 补维生素K小偏方 / 178
- 补维生素H小偏方 / 179

- 补膳食纤维小偏方 / 180

第二章▶

182

● 四季食补小偏方

- 春季食补小偏方 / 182
- 夏季食补小偏方 / 184
- 秋季食补小偏方 / 186
- 冬季食补小偏方 / 189

第三章▶

192

● 运动保健小偏方

- 头部养生操，健脑又养颜 / 192
- 颈肩养生操，祛除炎症还降压 / 199
- 胸部养生操，健心利肺 / 201
- 脊椎养生操，调节中枢利骨髓 / 202
- 腰臀养生操，补肾升阳 / 205
- 手、臂养生操，释放压力调五脏 / 207
- 全身气血不堵塞，多做腿脚养生操 / 210



在此我们建议：使用书中方剂之前，必须到医院进行诊断，并在医生的指导下进行治疗。



上篇



常见病防治

小偏方



第一章



五官科疾病小偏方



结膜炎

结膜炎，是结膜组织在外界和机体自身因素的作用而发生的炎症反应的统称，是一种眼科常见病。临床以眼分泌物增多与结膜充血为主要症状。其病因多是由于结膜大部分与外界直接接触，容易受到周围环境中感染性（如细菌、病毒及衣原体等）和非感染性因素（外伤、化学物质及物理因素等）的刺激，而且结膜的血管和淋巴丰富，容易发炎、过敏。

食疗、药疗小偏方

● 两根汤

板蓝根、白茅根各60克（小儿药量减半）。每日1剂，水煎，早、晚饭后服。小儿则少量频服。禁忌辛辣。适用于急性、慢性结膜炎。

● 谷精草蜜茶

蜂蜜25克，谷精草、绿茶各12克。将后2味加水250毫升煮沸5分钟，去渣，加蜂蜜，分3次饭后服，每日1~2剂。本方适用于急性结膜炎。

● 三草汤

金钱草、夏枯草、龙胆草各30克，菊花100克。前3味水煎成500毫升药液，分早、晚2次服。本方适用于急性结膜炎。

特效理疗小偏方

● 槐菊煎液熏洗双眼

槐花10克，菊花6克。上药煎汤，熏洗双眼。本法适用于流行性结膜炎。

● 胖大海敷眼睑

取胖大海3~4枚，用温开水将其泡散。用0.9%生理盐水冲洗患眼后，将泡散的胖大海覆盖患侧上下眼睑（每只眼1~2枚），用纱布固定。每晚1次，每次20分钟，3~4日即可治愈。

鼻炎

鼻炎是鼻腔黏膜和黏膜下层的急慢性炎症。主要表现为鼻塞，鼻流浊涕，嗅觉减退，并伴有发热、喷嚏、头痛、头胀、咽部不适等症。鼻炎有急性鼻炎、慢性鼻炎、萎缩性鼻炎、过敏性鼻炎之分。急性鼻炎即通常讲的“伤风”，往往是上呼吸道感染的一部分。慢性鼻炎是一种常见的鼻腔和黏膜下层的慢性炎症，大多由急性鼻炎反复发作、迁延不愈引起。萎缩性鼻炎是鼻腔黏膜、鼻甲萎缩的疾病。过敏性鼻炎是身体对花粉、药物等过敏而引起的鼻部异常反应。鼻炎患者平时应加强身体锻炼，以提高身体抵抗力，改善心、肺功能，促进鼻黏膜的血液循环，对预防和治疗鼻炎都有帮助。

食疗、药疗小偏方

●丝瓜藤猪肉汤

丝瓜藤（取近根部者）2~3节，瘦猪肉60克，盐少许。将丝瓜藤洗净，切成数段，猪肉切块，同放锅内加水煮汤，加盐调味即可。饮汤吃肉，5次为1疗程，连用1~3疗程。本方适用于萎缩性鼻炎。

●姜枣红糖茶

生姜、红枣各10克，红糖60克。前2味煮沸加红糖，当茶饮。本方适用于急性鼻炎，流清涕。

●芥菜粥

芥菜头适量，大米50克。将芥菜头洗

净，切成小片，同大米煮粥。作早餐食用。本方可健脾开胃、通鼻利窍，适用于急、慢性鼻炎。

●辛夷花乌鱼汤

辛夷花3朵，鲜乌鱼1尾（约500克），豌豆苗50克，鸡汤、鸡油、盐、味精、葱、姜、酒等各适量。将辛夷花切成丝。洗净的乌鱼两侧各剃直刀。放入沸水中煮沸，去皮，再入油锅略煸，加入鸡汤，入调味品煮熟，再撒上辛夷花，淋上鸡油即可。吃鱼喝汤。本方可健脾补虚，通鼻窍，适用于慢性鼻炎。

●苍耳子茶

苍耳子12克，辛夷、白芷各9克，薄荷4.5克，葱白2根，茶叶2克。上药共研为粗末。每日1剂，当茶频饮。本方可宣肺通窍，适用于慢性鼻炎。

●刀豆酒

老刀豆（带壳）约30克，黄酒1盅。老刀豆焙焦，研细末，用黄酒调服。每日1~2次。

刀豆，又称挟剑豆、大戈豆、大刀豆，为豆科植物刀豆的种子。刀豆甘、温。无毒，有温中下气、益肾补元之功效。本方活血通窍，适用于慢性鼻炎。

特效理疗小偏方

●白萝卜煮水熏鼻

白萝卜3~4根。放入锅中加清水煮，待煮沸之后，用鼻吸蒸气，数分钟后，鼻渐畅通，头痛消失。本方适用于慢性鼻炎、鼻塞流涕、语音带鼻音。

●葱白汁熏口鼻法

葱白10根。葱白捣烂绞汁，涂鼻唇间；或用开水冲泡后，乘温熏口鼻。本方通鼻利窍，适用于气滞血淤型慢性鼻炎，症见鼻塞、涕黄稠或黏白。

●蜂蜜涂鼻法

蜂蜜适量。先用温水洗去鼻腔内的结痂和分泌物，充分暴露鼻黏膜后，再用棉签蘸蜂蜜涂患处，每日早晚各涂1次。至鼻腔无痛痒、无分泌物、无结痂、嗅觉恢复为止。本方养血、润燥、消炎，适用于萎缩性鼻炎。

●桃树叶塞鼻法

嫩桃树叶1~2片。将桃叶片揉成棉球状，塞入患鼻10~20分钟，待鼻内分泌大量清涕不能忍受时取出，每日4次，连用1周。本法适用于萎缩性鼻炎。

●辛夷花吹鼻法

辛夷花30克。将辛夷花研末，瓶贮备用。用时取药适量吹鼻，每日3~5次，3日为1疗程。本法适用于急性鼻炎。

●香油滴鼻法

香油适量。将油置锅内以小火煮沸15分钟，待冷后迅速装入消毒瓶中。初次每侧鼻内滴2~3滴，习惯后渐增至5~6滴，每日3次。一般治疗2周后显效。本方清热、润燥、消肿，适用于各种鼻炎。

●中药滴鼻法

辛夷花、杭菊花、苍耳子各10克，加入清水100毫升，浓煎取汁，置于滴鼻瓶中。每次每侧2~3滴，每日2次，连续1~2次。本法适用于各种鼻炎。

鼻出血

鼻出血又称鼻衄，是一种常见的症状，一般发生在鼻中隔前部。轻者鼻涕中带血，严重者可出血不止，甚至引起失血性休克，反复出血者还会造成贫血。

引起鼻出血的原因很多，有鼻腔本身的原因，也可以是全身性疾病。鼻中隔前下部血管丰富且表浅，黏膜又比较薄，与下面的骨和软骨紧密贴着，外伤时没有缓冲的余地，很容易出血。鼻腔内的某些病变，比如炎症、肿瘤等也会引起鼻出血。这些都是鼻腔局部的原因。容易引起鼻出血的全身性疾病有血小板减少等凝血功能障碍性疾病。这些患者的血管稍有破损，就会出血不止。中老年人的动脉趋于硬化，血管脆性增加，比年轻人更容易出血，特别是血压较高的人，一旦出血更不容易止住。

鼻出血的时候，可冷敷额部，用手指捏紧鼻孔压迫肾上腺素收敛，如无效则可用浸油的棉花或纱布条塞鼻腔。止血后检查病因做根本处理。

食疗、药疗小偏方

●荸荠莲藕饮

白萝卜、荸荠、莲藕各500克。上3味分别洗净切片，水煎服，每日1剂，连服3~4剂。本方清泻肺热，宁络止血，适用于肺热引起的鼻出血。

●白萝卜酒

白萝卜30克，酒100毫升。将白萝卜

切成细丝，待酒煮沸后放入白萝卜，再煎一二沸，稍温去渣顿服。本方适用于肺热引起的鼻出血。

●旱莲草猪肝汤

旱莲草60克，猪肝250克。水煎服，每日1剂，连服数剂。本方滋补肾阴、清热止血，适用于鼻出血，兼见头晕耳鸣、鼻中干燥灼热、腰膝酸软等症。

●空心菜饮

空心菜250克，白糖适量。将空心菜洗净，和糖捣烂，冲入沸水饮用。本方清肝泻火、宁络止血，适用于肝火引起的鼻出血。

●鸡冠花煮鸡蛋

白鸡冠花15~30克，鸡蛋1个。将鸡蛋、白鸡冠花加水2碗煎至1碗，鸡蛋去壳放入再煮，去渣吃蛋。每日1剂，连服3日。本方适用于肝火上扰引起的鼻出血。

●猪蹄黑枣汤

猪蹄1只，黑枣500克，白糖250克。猪蹄洗净，入黑枣同煮，加糖。分数天吃完，连服2~3剂。本方健脾益气，养胃止血，适用于肝阴肾虚型鼻出血。

●白萝卜饮

白萝卜数个，白糖少许。将萝卜洗净、切碎、绞汁，白糖调服。每次50毫升，每日3次，连服数剂。本方清胃泻热、凉血止血，适用于胃热上蒸引起的鼻出血、鼻燥、口臭、口渴等。

●韭菜汁

韭菜500克。韭菜洗净，绞汁。夏天冷服，冬天温服。本方温脾暖胃、和中止

血，适用于鼻出血伴脾胃虚寒者。

●荠菜鲜藕汤

荠菜（带花）60克，藕100克。荠菜、藕洗净同煮。喝汤吃藕，每日2次。本方适用于血热引起的鼻腔出血。

●鲜藕汁

鲜藕500克。鲜藕洗净，绞汁200毫升，顿服。本品可消热除烦，适用于血热引起的鼻出血。

●黄花菜饮

黄花菜60克。黄花菜洗净，加水煎服。每日2次。本方凉血止血，适用于鼻出血属血热证者。

●荷叶冰糖煎

鲜荷叶1张，冰糖30~50克。荷叶加冰糖以水3碗煎至2碗。每次服1碗，早、晚各服1次，连服3日为1疗程。以后每年夏秋季节各服1个疗程，以巩固疗效。本方凉血止血，适用于血热引起的鼻出血。

●木槿花豆腐方

豆腐250克，白木槿花10克，生石膏、白糖各30克。先煎生石膏，再放入木槿花、豆腐，小火煎至豆腐有小孔状即入白糖。每日服1剂，喝汤吃豆腐，宜冷服。本方具有清热滋阴，凉血止血的功效，适用于鼻出血。

●荠菜蜜枣饮

鲜荠菜90克，蜜枣5~6枚。鲜荠菜洗净，加入蜜枣，加水1500毫升，小火煎至500毫升。去渣饮汤。本方清热凉血，适用于鼻出血，兼见鼻干口燥等症。

● 生地茅根煎

鲜生地黄（干品15克）、白茅根各30克。上药水煎服。每日分2次服，服1~2剂即可。本方滋阴凉血，适用于鼻出血。

● 青蒿茶

青蒿30克。捣汁，以温开水冲之，代茶饮。本方可清肝泻火，宁络止血，适用于鼻出血。

● 茅根车前茶

绿茶1克，鲜白茅根50~100克（干品减半），鲜车前草150克。后2味药加水300毫升，煮沸10分钟，加入绿茶，分2次服，每日1剂。本方适用于鼻出血。

● 白茅花茶

白茅花15克。将上药用水煎代茶饮。本方适用于鼻出血。

● 丝瓜茶

鲜丝瓜200克，绿茶1克。丝瓜去皮切片，加水450毫升，煮沸3分钟，加入绿茶，分3次服用，每日1剂。本方适用于鼻出血、咯血、尿血。

● 萱草姜茶

生姜汁1份，萱草根汁2份。上药混合，每次15毫升，每日2次，温开水送服。本方适用于阴虚火旺型鼻衄，症见鼻中出血、咽干口渴等。

● 桑叶菊花方

桑叶9克，菊花6克，白茅根15克，白糖适量。水煎服，每日1剂，连服数剂。本方清泻肺热、疏风散热、宁络止血，本方适用于鼻出血。

特效理疗小偏方

● 葫芦子酒涂鼻法

苦葫芦子（捣碎）30克，白酒150毫升。将葫芦子置于净瓶中，用白酒浸之，经7日后开口，去渣备用。用时，取少量纳鼻中，每日3~4次。本方清胃泻热，凉血止血，适用于血热引起的鼻出血。

● 姜塞鼻法

干姜1块。将干姜削尖，用湿纸包裹后放火边煨，然后塞入鼻孔。主治鼻孔出血不止。

● 葱泥外敷足心法

带须大葱4根。将大葱捣烂如泥，敷于出血鼻孔之对侧足心，如双侧鼻出血则要敷双侧足心，一般10分钟即可止血。本方适用于鼻出血。

● 蒜韭生地外贴足心法

大蒜5瓣，生地黄15克，韭菜根适量。前2味捣如泥。韭菜根捣取汁半小杯，加开水适量。将药泥摊在青布上，做1个约铜钱大、厚1分许的蒜泥饼，左鼻孔出血贴右足心，右鼻孔出血贴左足心，两鼻孔都出血，两足心均贴之，同时服用已稀释好的韭菜根汁。本方适用于鼻出血。

● 桃花散塞鼻法

生大黄片45克，熟石灰240克。将上药入铁锅同炒，以熟石灰变成桃花红色为度。剔除大黄片，将熟石灰研成细末（称为桃花散），贮于瓶内。同时取消毒棉球饱蘸桃花散塞于患部出血区，每日1~2次。本方适用于鼻出血。

口腔溃疡

口腔溃疡是发生在口腔黏膜上的表浅性溃疡，大小可从米粒至黄豆大小，呈圆形或卵圆形，溃疡面为凹、周围充血。口腔溃疡具有周期性、复发性及自限性等特点，好发于唇、颊、舌缘等。病因及致病机制仍不明确。诱因可能是局部创伤、精神紧张、食物、药物、激素水平改变及维生素或微量元素缺乏等。

食疗、药疗小偏方

●双耳山楂饮

取银耳、黑木耳、山楂各10克。所有材料用水煎，喝汤吃双耳，每日1~2次。黑木耳具有清肺、润肺、益气补血等功效，具有增强人体免疫力，防癌抗癌等功效。银耳富有天然植物性胶质，加上它的滋阴作用，长期服用可以润肤。本方可有效防治口腔溃疡。

●西瓜汁

西瓜适量。取西瓜瓤榨汁，瓜汁含于口中，徐徐咽下，一天数次。西瓜清热解毒，适用于口舌生疮，对治疗高血压也有一定疗效。

●萝卜藕汁

萝卜5个，鲜藕500克。所有材料洗净，共捣烂取汁，以汁漱口，每日数次，连用有效。萝卜可散淤血、消积滞、除热毒。本方适用于口舌生疮、口腔溃烂有灼痛、口臭、便秘等。

●苦瓜饮

取鲜苦瓜160克（干品80克）。苦瓜沸水冲泡，代茶饮。1日1剂，一般连用3~5日可显效。本方适用于口腔溃疡。

苦瓜是瓜类蔬菜中含维生素C最高的一种，有增进食欲、明目、助消化、清凉解毒等疗效。

●蜂蜜方

蜂蜜适量。将口腔洗漱干净，再用消毒棉签将蜂蜜涂于溃疡面上，15分钟后连口水一起咽下，一天可重复涂擦数遍。蜂蜜可清热解毒，促进组织再生，对工作劳累、熬夜之后火气上升所致口腔溃疡有较好的治疗效果。

特效理疗小偏方

●野菊花煎剂涂抹口腔法

野菊花、野蔷薇、金银花各20克，生甘草6克。所有材料水煎成药汁150毫升左右，储存备用。消毒棉签蘸此液轻轻擦拭口腔溃疡破处，也可将药水含在口中，5~6分钟后再吐去，每天数次。野菊花可广泛用于治疗疔疮肿痛、咽喉肿痛、风火赤眼、头痛眩晕等病症。野蔷薇花为芳香理气药，可用于治疗胃痛、胃溃疡。

●绿茶漱口法

取明矾5克，加水100毫升，进行充分搅拌，含漱1~2分钟；还可用水冲泡绿茶，在口腔内含漱即可。坚持用绿茶漱口，能加快口腔溃疡的愈合。

●萝卜芥菜子敷剂

取白萝卜子30克、芥菜子25克、葱白15克，放一起捣烂，贴于足心，每日1次。

牙痛

牙痛为口腔疾患常见的症状之一。

《诸病源候论》卷二十九：“牙齿皆是骨之所终，髓气所养，而手阳明支脉入于齿脉湿髓气不足，风冷伤之，故疼痛也。”以牙齿及牙龈红肿疼痛为主要表现，多因平时口腔不洁或过食膏粱厚味、胃腑积热、胃火上冲，或风火邪毒侵犯伤及牙齿，或肾阴亏损、虚火上炎、灼烁牙龈等引起。

食疗、药疗小偏方

● 鸭蛋牡蛎肉粥

咸鸭蛋2个，干牡蛎肉100克，大米适量。将鸭蛋打碎，三者同煲粥，连吃2~3天。

鸭蛋味甘、性凉，具有滋阴清肺的作用，适用于病后体虚、燥热咳嗽、咽干喉痛等病患者食用。本方适用于牙痛、牙龈红肿的虚火牙痛。

● 西洋参饮

西洋参5克。将西洋参研细末，用纱布包好，然后放入茶壶中，用沸水冲泡即可。可像喝茶一样饮用。

西洋参性凉、味甘，除有补气养阴的功效外，还能清火生津，对津液不足、口渴舌燥具有相当的疗效。本方适用于阴虚发热、虚火等引起的牙痛。

● 水煎露蜂房

露蜂房3克。将露蜂房和半碗清水一起放入沙锅中煎汁，待汁液煎至原来的一半

时关火即可。将煎好的汁液含在嘴里一会儿，然后吞下。

露蜂房具有消肿去痛的功效，可以起到缓解牙痛的作用。

特效理疗小偏方

● 牙咬腌茄条

茄子200克，盐适量。将茄子切成3~4厘米长的条，加入适量盐，腌渍2小时即可。牙痛时用牙齿直接咬住茄条，疼痛缓解后吐掉。

茄子具有消炎、消肿止痛的作用；盐具有杀菌的功效。本方可以缓解牙龈出血及肿胀的症状。

● 杏仁大蒜外敷法

洗净脸部，取苦杏仁、大蒜各适量，捣碎成泥，外敷于太阳穴处，然后用胶布固定。此方法适用于缓解牙周炎、牙髓炎等引起的牙痛。

需要注意的是，左侧牙痛应外敷于右侧太阳穴处，右侧牙痛则外敷于左侧太阳穴处。

● 白萝卜末外敷法

取白萝卜适量，切成碎末状，然后用干净的纱布将白萝卜末包起来，敷于牙痛的部位，待牙痛症状缓解之后取下即可。这是因为白萝卜具有活血化淤、消肿止痛的功效，可以有效缓解牙痛症状。

● 姜灸法

鲜姜1片，艾绒2~3壮。鲜姜片切成五分硬币大小，置合谷穴或牙痛穴（掌面第3、4掌骨距掌指纹1寸处），艾炷放姜

片上，连灸2~3壮。左侧牙痛灸右侧穴，右侧牙痛灸左侧穴。仍不止，可同时灸颊车、下关、丝竹空，上颌牙痛还可配四白，下颌牙痛还可配承浆。

●丁香油疗法

丁香油是丁香的花蕾中富含的一种挥发油，不仅具有很好的杀菌作用，还可以对局部神经起到一定的麻醉作用。用2滴丁香油，涂抹在牙痛的部位，具有消毒、麻醉神经的功效，对于因龋齿引发的牙痛具有显著的疗效。另外，也可以取少量药用的丁香花放于痛牙部位，牙痛症状缓解后吐掉即可。

●花椒疗法

花椒的功效和丁香油相似，也可以对牙痛起到一定的缓解作用。取花椒一粒，放于痛牙处，用上下牙齿轻咬固定，至产生麻的感觉即可。

牙周炎

牙周炎是指发生在牙龈、牙周韧带、牙骨质和牙槽骨部位的慢性炎症，多数病例由长期存在的牙龈炎发展而来。由于病程缓慢，早期症状不造成明显痛苦，患者未及时就医，使支持组织的破坏逐渐加重，最终导致牙齿的丧失。

牙周炎常表现为牙龈出血、口臭、溢脓、严重者牙齿松动、咬合无力和持续性钝痛。保持良好的口腔卫生，掌握正确的刷牙方法，有利于预防牙周炎的发生。

食疗、药疗小偏方

●酒煮鸡蛋

白酒100毫升，鸡蛋1个。白酒倒入瓷碗中，用火点燃，将鸡蛋打入，不搅动，不加调料，待火熄蛋熟，冷后顿服，每日2次。本方适用于牙周炎。

●辛甘绿茶方

绿茶1克，细辛4克，炙甘草10克。后2味加水400毫升，煮沸5分钟，加入茶叶即可，分3次饭后服，每日1剂。本方适用于牙周炎、龋齿。

特效理疗小偏方

●牙疳散漱口法

五谷虫20个，冰片0.3克。将五谷虫以油炙脆，与冰片共研细末，装瓶备用。温水漱口，药棉拭干，将药末撒于齿龈腐烂处，每日5~6次。本方适用于牙周炎。

●月黄散外擦法

老月黄10克，雄黄5克。上药共研细末，装瓶备用。在患处擦少许即可，勿口服。适用于牙周炎。月黄即藤黄，据《中国医学大辞典》记载，月黄“味酸、涩、寒，有毒，功用止血化毒、杀虫，治虫牙齿黄”。

●热姜水漱口法

生姜适量。将生姜切片，放入水中煮沸，然后趁热用热姜水代茶漱口，并清洗牙结石。每日早、晚各1次。也可每日代茶饮数次。此法对保护牙齿、预防和治疗牙周炎颇为有效。