

家庭常用治疗小窍门

健康中国系列名家论坛
北京大学公共营养师教研组推荐

广泛流传和蕴藏于民间的奇方妙招



聪明生活

本书所用材料在生活中十分常见，找起来很方便，花费也不会太多，如患有疾病时，不妨尝试一下书中的一些奇方妙招。

身边寻常物，样样可治病



品质生活

民间蕴藏着不计其数的奇谋怪招，这些小窍门简单易行，方便实用，甚至花费很少就能治好疑难杂症。

疗效奇特的单方验方



科学生活

本书撷取精华，广采博引，内容涵盖各临床病科，既有常见病、多发病，又有疑难重症，针对性强，具有较高的实用价值。

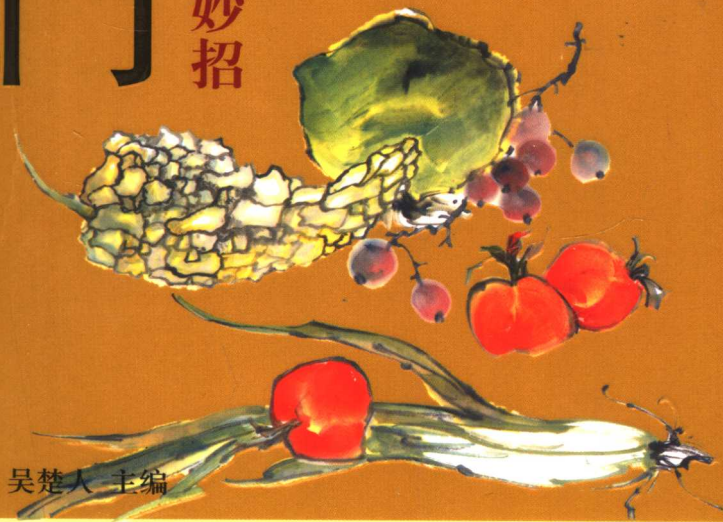
健康一生的良师益友！



健康生活

一本非常独特的健康指南！适合于每一个家庭，能帮助处理您和家人经常碰到的健康和疾病问题。有了它，就相当于有了一位常备的家庭大夫。

现代家庭必备的自我保健读物！



吴楚人 主编

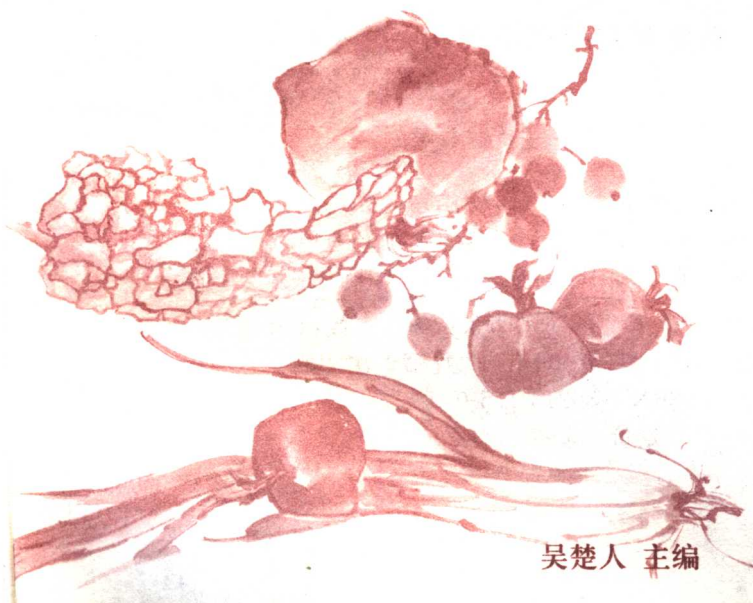
海潮出版社



品质生活书系06

家庭常用治疗小窍门

广泛流传和蕴藏于民间的奇方妙招



吴楚人 主编

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭常用治疗小窍门/吴楚人主编. —北京:海潮出版社,2006.12
ISBN 7-80213-165-0

I. 家... II. 吴... III. 食物疗法—基本知识 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 134658 号

家庭常用治疗小窍门

吴楚人 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969736
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码:100841)
河北省三河市南阳印刷有限公司 印刷

开本:787 毫米×1092 毫米 1/16 印张:26 字数:480 千字

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7-80213-165-0

定价:29.80 元

身边寻常物，样样治百病！

在疾病的预防和治疗方面，民间蕴藏着不计其数的奇谋怪招，本书所辑的治疗小窍门，其实就是应对日常病痛难愈的招数。这些小窍门简单易行，方便实用，甚至花费很少就能治好疑难杂症。

本书所辑的治疗窍门是从不计其数的方帖中精选出来的，按照常见症状、内、外、妇、儿、男、五官、皮肤、肿瘤、骨伤等各科疾病进行归纳，既有常见病、多发病，又有疑难重症。每则治疗窍门都详细地介绍了其配方、用法、功效与主治，用起来方便有效。

本书中的治疗窍门所用材料司空见惯，随手可得，不但能为您节省花费，而且实用价值很高。若患有疾病时，不妨尝试一下书中的奇方妙招，所节约的支出，所获得的治疗效果，也许会让您大吃一惊！

健康中国系列名家论坛
北京大学公共营养师教研组

推荐

www.beidarencai.com

010-58876458

品质生活书系 01



饮食宜忌全书

任英梅/编著
定价/35.00元

食事求适的宜克辩证法，
存宜去忌的配餐红宝书，
自然健康、贴近国人生活的饮食宝典，
家庭营养师特别推荐的最佳饮食计划！

品质生活书系 02



百病食疗全书

刘元/编著
定价/29.80元

居家外出的养护手册，
个人贴身的健康顾问，
方便效验的私人医生，
居家保健与养生的家庭食物药房！

品质生活书系 03



食物是最好的医药全集

刘畅/编著
定价/29.80元

小食物，大健康，
食物营养治病的有力之作，
吃出健康的家庭营养指南，
科学、全面、实用的神奇食物宝典！

品质生活书系 04



居家节约全书

夏天/编著
定价/28.00元

聪明理家的智慧全书，
婆婆妈妈的持家节约经，
生活中来的5000条节约妙招，
省钱省力省时省心的生活节约手册！

品质生活书系 05



生活之谬全书

刘元/主编
定价/29.80元

打造科学健康的生活模式，
千万不要死于无知，
内容丰富的实用生活指南，
现代家庭不可缺少的健康读本！

品质生活书系 06



家庭常用治疗小窍门

吴楚人/主编
定价/29.80元

身边寻常物，样样治百病，
疗效奇特的单方验方，
健康一生的良师益友，
家庭必备的自我医疗保健读物！





身边寻常物 样样治百病

中国的药学文化源远流长、博大精深,自神农氏尝百草以来,历经五千年而不衰。一些医疗偏方更是中华医药宝库中的一朵奇葩,在世界上也享有盛誉。“小偏方治大病”、“单方一味,气煞名医”之说,几乎有口皆碑,深入人心。有人说中医药是国粹,更有人认为偏方是“国宝”。

在疾病的预防和治疗方面,民间蕴藏着不计其数的奇谋怪招,本书所辑的医疗小窍门,其实就是应对日常病痛的招数。

尽管一些医疗窍门和偏方被指为不科学的雕虫小技,然而,如今科学研究已经向我们揭示出,许多医疗窍门具有非常神奇的魔力。

据调查报告指出,在美国,至少有三分之一的人会选择某种方式的民间疗法,来代替正统的医学治疗。许多医疗窍门不但能使病人少受许多不必要的痛苦,同时能减轻大笔的医疗费用。美国医学学会曾在一篇报告中指出,以麦麸代替某种降低胆固醇的药物,不但疗效很好,而且可以减少病人 80% 的医药费用,还不会产生任何副作用。

古今许多医药名家都十分重视汲取民间经验,本书所辑的治疗窍门是从不计其数的方帖中精选出来的,它们都是宝贵的技巧和经验,都是经过老百姓在生活实践中摸索或验证过的,因此实用价值很高,用起来方便有效。

而且,窍门中所用的材料在日常生活中都十分常见,找起来很方便,花费也不会太多,如果您和家人在偶患小疾小恙,或在许多正规医疗方法治疗无效的情况下,不妨尝试一下书中的一些奇方妙招,所节约的支出,所获得的治疗效果,也许会让您大吃一惊!

本书以撷取精华、重在实效为宗旨,遍收古今,广采博引,集腋成裘,荟以成集。内容涵盖内科、外科、妇科、男科、儿科、五官科、皮肤科等临床病科,既有常见病、多发病,又有疑难病症,针对性强,具有较高的实用价值。因此,它不仅是医务工作者、医学爱好者的良师益友,同时也是广大城乡家庭不可缺少的自我医疗保健必备读物。



本书中的医疗窍门虽然可供患者自我疗治以预防保健之用,但由于引发疾病的因素非常多,而且窍门的效验也可能因人而异,因此,在预防和治疗某种疾病的时候,绝不能仅仅依赖这些小窍门。这些方法独特的窍门只是治疗疾病的一种手段,应尽可能在医生的指导下进行。

需要特别声明的是,本书中所提到的治疗窍门,不能完全取代常规治疗,尤其对于急、危、重病患者,应该及时去医院就诊,以免贻误治疗时机。

愿本书成为您家庭医疗保健的良师益友!

家庭常用

治疗小窍门

【家庭珍藏版】



家庭常用治疗小窍门

序言/1

第一章 常见症状

发热	2
自汗、盗汗	3
咳嗽	6
咯血	10
呕吐	12
呃逆	14
胃痛	16
腹胀	18
腹痛	20
腹泻	22
便秘	26
便血	28
消化不良	30
头痛	31
眩晕	34
失眠	37
鼻塞	40
水肿	41
腰痛	43
排尿异常	45

第二章 内科疾病

感冒	50
支气管炎	53
支气管哮喘	56
支气管扩张	60
肺炎	62
肺气肿	63
肺结核	65
肺脓肿	68
痛风	69
胸膜炎	70
胃肠炎	71
胃下垂	74
胃、十二指肠溃疡	77
肝炎	79
肝硬化	82
胆囊炎	85
胆石症	87
痢疾	89
疟疾	91
肾炎	92

肾病综合征	95
尿路结石	98
尿路感染	100
高血压	102
低血压	106
高血脂	108
心脏病	111
冠心病	113
动脉硬化	116
心悸	118
脑血栓	120
血栓闭塞性脉管炎	121
伤寒	122
白喉	122
肥胖症	123
糖尿病	125
老年性痴呆	129
面神经麻痹	129
神经衰弱	131
歇斯底里症	132
三叉神经痛	133
癫痫	134
中风后遗症	135
白细胞减少症	136
贫血	137
麻疹	140
脑脊髓膜炎	142

第三章 外科疾病

疖痈	144
痔疮	146
脱肛	149
肛裂	150
疝气	151
破伤风	153
胰腺炎	154
损伤 肿痛	155

甲状腺肿大	158
丹毒	159
淋巴结结核	161
阑尾炎	162
冻疮	164

第四章 妇科疾病

痛经	168
月经不调	171
闭经	172
阴道炎	174
妊娠呕吐	177
妊娠腹痛	179
妊娠水肿	180
妊娠贫血	181
产后身痛	184
产后出血	185
产后恶露	186
产后体虚	187
产后腹痛	188
产后便秘	189
产后发热	191
产后血晕	193
产后自汗、盗汗	194
产后缺乳	195
产后断乳	197
乳腺炎	198
先兆性流产	200
习惯性流产	201
带下病	202
盆腔炎	204
宫颈炎	206
宫颈糜烂	206
子宫脱垂	207
子宫出血	209
女性性冷淡	210
女子不孕症	211



女性更年期综合征	213
----------------	-----

第五章 男科疾病

阳痿	216
早泄	218
遗精	221
前列腺炎	223
前列腺增生	224
性欲低下	226
不射精症	227
男子不育症	228
男性更年期综合征	230

第六章 儿科疾病

小儿感冒发热	234
小儿百日咳	235
小儿咳嗽	237
小儿哮喘	238
小儿肺炎	239
小儿猩红热	239
小儿痢疾	240
小儿疳积	241
小儿惊风	242
小儿流涎	243
小儿夜啼	244
小儿多动症	246
小儿夏季热	246
小儿便秘	247
小儿肥胖症	249
小儿腹泻	249
小儿流鼻血	251
小儿扁桃体炎	251
小儿流行性腮腺炎	252
小儿贫血	254
小儿湿疹	255
小儿麻疹	255

小儿遗尿	256
小儿厌食	257
小儿癫痫	259
小儿消化不良	260
小儿盗汗、自汗	261
小儿呕吐	262
小儿佝偻病	263
小儿鹅口疮	264
小儿蛔虫	265
小儿蛲虫	266

第七章 五官科疾病

近视眼	270
沙眼	271
结膜炎	272
麦粒肿	274
青光眼	275
干眼病	276
白内障	277
夜盲症	278
耳鸣	279
耳聋	280
中耳炎	281
鼻出血	282
鼻息肉	283
鼻炎	284
酒糟鼻	286
咽喉炎	287
扁桃体炎	289
失音	290
牙痛	291
牙周病	293
口疮	295
口臭	296



第八章 皮肤科疾病

癣	300
斑	302
疮	304
疣	306
痤疮	308
疖子	310
湿疹	312
荨麻疹	314
白癜风	316
狐臭	317
皮肤瘙痒症	319
神经性皮炎	320
鸡眼	322
灰指(趾)甲	323
皲裂	324
紫癜	326
脱发	327
白发	329
梅毒	330
带状疱疹	331
尖锐湿疣	332

第九章 肿瘤科疾病

脑肿瘤	336
食道癌	338
鼻咽癌	340
胃癌	341
肠癌	342
肺癌	344
肝癌	345
乳腺癌	346
膀胱癌	348
宫颈癌	349
前列腺癌	350

白血病	351
恶性淋巴瘤	353

第十章 家庭急救

中毒	356
中暑	361
异物梗喉	362
小虫入耳	363
外伤出血	364
烧烫伤	365
动物咬伤	369

第十一章 骨伤科疾病

骨折	374
急性腰扭伤	375
骨质增生	376
骨质疏松	377
骨髓炎	378
骨结核	380
关节炎	380
颈椎病	385
肩周炎	386
腰椎间盘突出症	388
股骨头坏死	388
坐骨神经痛	389

第十二章 美容护肤

减肥轻身方	392
润肤悦颜方	396
白肤洁面方	399
消斑养颜方	402
去皱润肤方	404
润发乌发方	405
白牙洁齿方	407





第一章

常见症状





常见症状

发热

发热是临床上最常见的症状之一。当人体体温超过正常体温（约 36.5°C ）即可称为发热。根据发热的温度不同，可分为低热（ $37.0^{\circ}\text{C}\sim 37.9^{\circ}\text{C}$ ）、中度发热（ $38.0^{\circ}\text{C}\sim 38.9^{\circ}\text{C}$ ）和高热（ 39.0°C 以上）。

中医将发热分为内伤性（非感染性）发热和外感性发热两种。前者起病

慢、病程较长，一般为间歇性

低热（ 37°C 左右），常由肿瘤、过敏、中暑、内分泌疾病等所致；

后者发病快、病程短，体温常在 38°C 以上，常由外感六淫之邪所致。

发热常见的类型有回归热、波浪热、间歇热、周期热、稽留热、双峰热、弛张热及不规则热等。

二根汤治流感型发热

白菜根1个，芦根30克，薄荷、浮萍各10克，一同放入锅内，加适量水煎，分次服用。此方有治疗流感型发热的作用。

胡萝卜芹菜汁治酒醉发热

取芹菜、胡萝卜各适量，分别洗

净、捣烂，取汁后混匀饮服。此方常用来治疗酒醉发热。

绿豆绿茶冰糖汤治春季积热

绿豆50克，洗净，放入钵内研细，然后放入锅内，倒

入适量水煎煮，

煮沸后加入

15克绿茶，

稍煮片刻后

加入适量冰

糖，煮至冰

糖溶化即可，待温后分2次服，1日1剂，连服3日。此方具有清热解毒、清凉散火的功效，对春季积热有一定疗效。

涂擦白酒治高热不退

取白酒适量，倒入盆中，用毛巾蘸少许白酒，涂擦胸及背部。此方可治疗持续高热不退。

绿豆酸梅汤可清热

绿豆100克，酸梅50克，一同放入锅内，加适量水煎煮，加入白糖调味，代茶饮，可退热。

苏叶荆芥生姜茶治外感风寒发热

苏叶、荆芥、生姜各10克，茶叶6克，一同放入锅内，加适量水煮沸，倒





入密闭容器中,片刻后加入适量红糖,再入锅内用旺火煮沸。趁热饮下,蒙被而睡,取微汗。

此方具有清热解毒、退热发汗的功效,适用于外感风寒发热患者。

✿ 苦瓜瘦肉汤可清热去暑

取苦瓜适量,去瓤,洗净,切成条,按照一般程序与瘦肉一起做汤,调味后服用,可清热祛暑。

✿ 菊花白菜根治夏季暑湿发热



菊花

菊花 15 克,大白菜根 4 个,将洗净、切片的大白菜根与菊花一同放入锅内,用适量水煎,再加入适量白糖,

趁热服下,蒙被而睡,取微汗。此方具有清热解毒、消暑退热的功效,对夏季暑湿发热有一定疗效。

✿ 萝卜泥可退热

取萝卜适量,放入钵内,捣成泥状,用毛巾包裹,置于额头上,能清热祛暑。

✿ 石膏青叶板蓝根汤治感冒发热

大青叶、板蓝根各 15 克,柴胡 9 克,生石膏 30 克,一同放入锅内,加适量水煎服。1 日 1 剂,1 日 3 次,温服,每次至少 20 毫升。此方有治疗感冒发

热的作用。

✿ 香菜根汤可退热

香菜根 250 克,洗净,放入沙锅内,加 3 碗水,熬至剩 1 碗水时止,滤去杂质后饮服,可退热。

✿ 西瓜汁可清热祛暑

将西瓜洗净,切开,取瓤,去子,用榨汁机榨汁,当水频饮,可消暑利尿、清火除烦,对夏季中暑发热有一定的治疗效果。

✿ 豆腐可有效退热

取豆腐 1 块,置于额头上,不停更换豆腐,有退烧的效果。

✿ 胡黄连何首乌治感染型发热

胡黄连 10 克,何首乌 20 克,枸杞根 30 克,三者一同放入锅内,加适量水煎服。此方可有效治疗感染型发热。

自汗、盗汗

自汗是指人体不因天气炎热、剧烈活动、衣被过厚或服用发汗药等因素而自然汗出的症状。祖国医学认为,自汗多由脾肺气虚、营卫不和、胃热炽盛等所致,症见时时汗出,动则益甚,常伴面色白,恶寒恶风,气短乏力,肢体欠温等。

盗汗是指人体在晚上入睡后汗





出,醒后汗泄即止为特征的一种病征。根据盗汗病人的临床表现,一般可分为轻型、中型和重型三种。

轻型与中型盗汗,对病人身体损伤不大,但对重型盗汗病人,时间长了会使病情恶化,向“脱症”发展,严重威胁病人的身体健康。

❖ 妙用牡蛎滑石治自汗

夏天炎热,有些人阴部会出现潮湿发黏现象,很不舒适。这时可用生牡蛎60克、滑石60克,研成细面,洗完澡后或洗完会阴部后,用脱脂棉球蘸上药外擦会阴部,可起收敛止汗的作用。

❖ 牡蛎白术散治自汗

取石斛、麸皮、牡蛎、黄芪各适量,白术120克。将白术分成四等份,放入盆内,备用。沙锅上火加热,将白术分别和前四味一同放入锅内同炒,均炒至微黄,去余药,留白术,研成粉末,每次取6克用米汤送服,一日2~3次,可用来治疗自汗。

❖ 火腿萝卜汤可治盗汗

取火腿肉150克,萝卜250克。将火腿肉切块;萝卜洗净,切片。沙锅上火加热,将火腿肉放入锅内煮,再放入萝卜煮熟,加入适量盐即可食用,能清热敛汗,可用来治疗盗汗。

❖ 蜂蜜百合蒸服能治盗汗

蜂蜜、百合各100克,一同放入锅

内,隔水蒸60分钟即可食用,早、晚各服1汤匙,7天为一疗程。此方可治疗盗汗。

❖ 猪肚汤治自汗

取猪肚1个,洗净,纳入糯米,用线缝口。沙锅上火加热,将猪肚放入锅内,加适量水煮至极烂。食猪肚,饮汤。此方可用来治疗自汗。

❖ 稻根泥鳅汤治病后盗汗

取泥鳅150克,糯稻根30克。将泥鳅收拾干净,放入油锅内煎至金黄;糯稻根用适量水煮,放入泥鳅煮汤,调好口味。吃泥鳅,饮汤。此方具有滋阴润燥、益气止汗的功效,可用来治疗病后盗汗。

❖ 枣枝核蛋膜汁治盗汗

红枣5枚,荔枝核7枚,鸡蛋膜10张,一同放入锅内,加适量水煎浓汁,空腹顿服,早、晚各1次。此方具有清热解毒、养阴润燥、生津敛汗的功效,对由气虚引起的盗汗有较好的疗效。

❖ 莲子茯苓汤治自汗

取莲子90克,茯苓30克,人参18克,龙骨15克,麦门冬12克,白酒适量。

将莲子放入锅内微炒;龙骨放在火上煅烧;麦门冬去心。将莲子、



莲子



茯苓、人参、龙骨一同放入钵内,捣烂;沙锅上火加热,将麦门冬放入锅内,倒入白酒煮沸,取出,捣烂,与以上药末和成梧桐子大小的丸。每次取9克服用,早、晚各1次,用白开水送服。

此方对心虚所致自汗有较好的疗效。

霜桑叶末治盗汗

取霜桑叶60克,焙干,捣烂,每晚就寝前服用6克,用小米汤送服,可治盗汗。

治盗汗两妙方

方一:将大枣15枚、乌梅10枚洗净,放入锅内,用水煎服。1日1剂。此方具有益气、止汗、敛阴的功效,可用来治疗盗汗。

方二:取甘蔗叶100克,洗净,放入锅内,用水煎取汁,当茶饮。此方具有清热解毒、养阴润燥、生津敛汗的功效,适宜盗汗患者服用。

白术人参枣丸治自汗

白术、人参、牡蛎各30克,新柏子仁60克,五味子30克,麦麸15克,麻黄根30克,半夏曲60克,一同放入钵内,捣烂;将适量红枣研泥,然后将药粉与枣泥混匀,制成梧桐子大小的丸。空腹服用,早、晚各1次,每次30丸。本方对血虚引起的自汗有一定的作用。

五倍子外敷肚脐可治自汗

五倍子30克,捣烂,晚上睡觉前

取少许粉末加口中唾液调和,敷于肚脐心,再用一小方块胶布贴盖上,每晚换1次,一般3~5次就有明显效果,10次左右即可治愈。

杜仲猪肾汤治盗汗

猪肾1个,剖开,收拾干净,切块,与20克杜仲一同放入锅内,加适量水炖熟,放入盐调好口味。吃猪肾,喝汤。1日1剂。此方具有补肝益肾、强筋益精的功效,对盗汗有较好的疗效。

糯米牡蛎粉治自汗

糯米、牡蛎粉各适量,先将糯米煮粥,粥将熟时再放入牡蛎粉,煮20分钟。早、晚各服1碗,连服数日,可比较有效地治疗自汗。

韭菜根汤治自汗

韭菜根100克,洗净,放入锅内,加适量水煎汤。1次服完。此方具有益气敛汗的功效,对自汗有较好的疗效。

猪腰子当归人参汤治自汗

猪腰子1个,当归25克,人参25克。将猪腰子洗净;当归、人参均切段。沙锅上火加热,将猪腰子放入锅内,加水适



当归



量煎煮，待凉后取出切细，再放入锅内，加入人参、当归，同煎至八成熟。吃腰子、饮汤。1日1剂，连服数剂。

此方具有滋阴润燥、益气止汗的功效，对自汗有较好的疗效。

枇杷叶糯米糕治自汗

糯米50克，鲜枇杷叶100克，枇杷叶拭去毛，洗净，然后用枇杷叶将糯米包好，捆扎好，放入锅内蒸熟，每晚就寝前食用。此方具有养阴润燥、生津养血的功效，可治疗自汗。

咳嗽

咳嗽是临床上常见的症状之一。它是一种反射性动作，也是一种保护性动作，借以将呼吸道内的异物或呼吸道内的分泌物排出。以咳嗽为临床症状的疾病较多，如：急慢性咽喉炎、肺炎、肺气肿、肺结核、支气管异物、支气管扩张、肺部肿瘤等。

中医将咳嗽分为外感咳嗽和内伤咳嗽两大类。外感咳嗽又有寒热之分，其特征是，发病急、病程短，常常并发感冒；内伤咳嗽的特征是病情缓，病程长，乃由五脏功能失常引起。

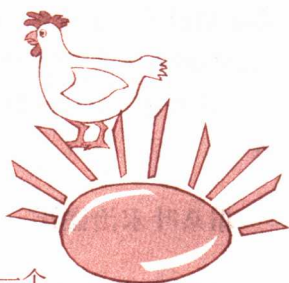
治疗咳嗽时，应以消炎止咳为主，先将原发病治愈，咳嗽可自愈。

鸡蛋治咳嗽的3则妙方

方一：把生鸡蛋放入醋中，煮熟后

服用，一次一个，一天一次，连续服用可见疗效，适合久咳不愈者服用。

方二：将鸡蛋打散，用沸豆浆冲之，并加入适量红糖即可服用，此种配方最适合治疗体弱者的咳嗽。



方三：将一个鸡蛋的蛋清倒入小碗中，再放入白砂糖半羹匙，然后取来刚开启的汽水（饮料也可），倒入碗中，边倒边用筷子搅拌，搅到泡沫最多时服用，可用于治疗咳嗽。

玉竹粳米粥治肺燥咳嗽

新鲜肥玉竹20克，粳米30克，先将新鲜肥玉竹用清水洗净，切碎，用水煎，去渣，再放入粳米，并加适量水煮成稀粥，粥成后放入少许冰糖，煮1~2沸即可。此方具有生津止渴、滋阴润肺的功效，可用于治肺燥咳嗽。

核桃仁红糖生姜治老年久咳

核桃仁60克，红糖20克，生姜10克，一同放入铁勺内，加热至糖溶化，再炒至焦黄，去生姜，趁热嚼食核桃仁。每日1剂，分2次服用，连服3~5剂。此方具有祛风散寒、化痰止咳的功效，可治疗风寒咳嗽及老年久咳。

生姜治咳嗽3妙方

方一：生姜250克捣碎，用纱布

