



胃痛、胃酸

蒲公英泡水杀菌止痛，不但可以抑制、杀灭幽门螺杆菌，还能够修补胃黏膜损伤，非常适合治疗慢性胃炎。



收藏一本
全家无忧



化痰止咳

睡觉前吃一个烤橘子，告别久咳不愈，夜晚就是睡得香。

外公是个老中医 2

日常小病不用慌的经典老偏方

外公从医几十年，精心收集最古老、
最齐全、最给力、轻松扫除日常小病的
经典老偏方

朱惠东◎编著

纯食材
配方



口臭怎么办

新鲜白萝卜榨汁，每天喝两次，清胃热，泻胃火，还你清新口气，提升你的自信与人缘。



盐水洗鼻子

哮喘、过敏性鼻炎、顽固性鼻炎，用盐水洗鼻子就能收到神奇的功效，不妨一试。

肾结石不复发
每天一杯牛奶就够了！



牙痛真要命

将泡过花椒的白酒含在嘴里10分钟，再按压合谷穴，牙痛就神奇地好了！

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



收藏一本
全家无忧

外公是个 老中医2

日常小病不用慌的经典老偏方

外公从医几十年，精心收集最古老、
最齐全、最给力，轻松扫除日常小病的

经典老偏方

朱惠东◎编著

纯食材
配方

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

外公是个老中医. 2, 日常小病不用慌的经典老偏方 / 朱惠东编著. --
天津: 天津科学技术出版社, 2013. 12

ISBN 978-7-5308-8622-9

I. ①外… II. ①朱… III. ①土方—汇编 IV.

① R289. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第001238号

责任编辑: 王朝闻 方 艳

责任印制: 张军利

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编300051

电话: (022) 23332695

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开本 710×1000 1/16 印张 15 字数 200 000

2014年3月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

前 言

面对“看病难，看病贵”的社会医疗现象，许多人都不敢去医院，甚至都惧怕生病。因为一个看似很小的病症，到了医院，挂号排队耽误时间不说，还不得不接受高额的医药费。所以现在很多人对一些小的疾病不是忍就是扛，在忍受痛苦中挨着时光。

如今，很多人都信奉西药，因为西药见效快，就比如身体疼痛，吃上一片“ABC”就能在短时间内缓解疼痛；睡不着，一片“安眠药”就能让人们迅速入眠。但是这些方法都存在一个共同的弊端，那就是：见效快，复发快，治标不治本。

并且，很多人使用西药之后出现了大量副作用，就拿激素来说，服用过后不但会导致浮肿，中老年人长期服用还容易诱发骨质疏松症。

此外，中国还存在一种现象，就是人多的地方一般交通拥挤，居住地不足，但是这些地方设施完善，抓药就医方便；而有些地方地广人稀，则连个药店都找不到，尤其是对于居住在山上、沙漠、草原等地的人来说，生病时别说找个大夫，就连买个药都困难。

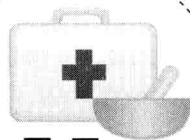
这些都是西药不尽如人意之处，如果了解一些中医上的偏方、验方，就地取材，治病就容易多了。有时候，正是这些小偏方，挽救了一个人的健康，甚至生命。

现在，中国人在吃西药，而西方人却在推崇中药，研究中药的神奇之处：那些花草树木、虫鱼鸟兽怎么就成了治病的良方？

中华文化博大精深，我国的医术药方更是源远流长。民间流传着很多小

偏方，几千年来，人们世代相传，使其得以保存下来。这些偏方看上去也许有些“土”，甚至你会觉得不太科学，但是老祖宗们的亲身实践告诉我们，这些偏方确实可以治病，而且效果不错。

本书搜集整理的偏方都是经过实践检验的，疗效显著，安全可靠。不仅如此，还配有相应的病例，读者可以对号入座，将自己的病症与书中的例子相比对。书中所列出的偏方的原材料在生活中都很常见，很容易购买到。另外，书中所列举的病例都是生活中很常见的，可以说是贴近生活，所以这本书可以当作家庭中必备的一本工具书，使用方便，内容丰富、实用。



目录 Contents

目录

第一章 内科小偏方，将小病席卷一空 · · 1

甘草泡水：护肝养肝治肝病 / 2

蒲公英泡水：改善胃吸收，是缺铁性贫血的克星 / 4

甘草 + 蒲公英：杀菌止胃痛，专治慢性胃炎 / 6

一天一个橘子：补充钾元素，炎炎夏日不再疲倦 / 8

紫菜蛋花汤：镁元素含量丰富，偏头痛不再痛 / 9

麻子仁丸：润肠泄热肠道“清”，和便秘说再见 / 11

米汤里加食盐：脾胃调和，脱水身体好吸收 / 13

每天一杯牛奶：增加体内钙含量，肾结石不再复发 / 15

蜂蜜 + 烤橘子：化痰又止咳，夜晚就是睡得香 / 17

饭后吃香蕉：钾元素一到位，血压中风全让位 / 19

槐花糯米粥、大黄鸡蛋：帮你远离痔疮 / 21

用盐水清洗鼻子：预防和治疗哮喘的绝佳秘方 / 23

越鞠丸：胸闷气短一扫光，全天心情变舒畅 / 25

生姜泻心汤：打嗝腹泻全消散，大便不再稀薄了 / 27

麻杏石甘汤：热喘湿毒统统消失不见 / 29

第二章 外科小偏方，解决伤痛有妙招 · · 33

- 仙人掌：既抗炎，又镇痛，扭伤之后要涂抹 / 34
- 陈醋泡脚：醋酸消炎症，治疗足跟痛 / 36
- 当归四逆汤：驱除寒气，通脉活血，告别多年老寒腿 / 39
- 四妙汤加味：利湿清热，缓解痛风好办法 / 41
- 冰水浓糖浆：有效缓解轻微烫伤，加速伤口愈合 / 43
- 手指交叉操：关节液循环保软骨，手指关节不再疼 / 45
- 桑枝酒：清热除湿通经络，瘫痪病人不用愁 / 47
- 失笑散：通血利脉，背疼一去不复返 / 50
- 牵正散：让“移位”的五官“复位” / 52
- 独活寄生汤：舒筋活血，治疗腰膝疼痛的良方 / 54
- 芍药甘草汤加味：帮助老人“去拐杖” / 56
- 捏一捏，拍一拍：简单轻松瘦脸 / 59
- 鱼肝油 + 鸡蛋膜 + 大蒜膜：你身边的天然创可贴 / 61

第三章 五官科小偏方，笑口常开无烦恼 · · 65

- 黄连泡水喝：向口臭说不，提升你的自信与人缘 / 66
- 冰镇可乐：将鼻血迅速止住，避免“血光之灾” / 68
- 简单双手操：缓解眼疲劳，让双眸炯炯有神 / 70
- 野菊花：杀灭细菌，使眼睛不再“红” / 72

▼

老花镜：看书看报玩电脑，勤戴也能治近视 / 74

苦瓜：快速缓解眼部灼伤剧痛 / 76

辣椒水涂鼻子：昔日酷刑也能治过敏性鼻炎 / 77

盐水洗鼻子：快速安全，彻底扫除顽固鼻窦炎 / 79

花椒白酒漱口+合谷穴按摩：轻松缓解牙疼 / 81

老陈醋漱口：清除牙石，清洁口腔 / 83

双耳鼓气：勤加练习，保持耳朵听力，远离耳鸣 / 85

牙刷：轻敲面部神经紧绷一侧，能够治疗面瘫 / 87

转眼球、按承泣：坚持不懈，赶走老花眼、白内障 / 89

第四章 皮肤科小偏方，白嫩皮肤靠我帮 · · 93

生姜与蜂蜜：排毒养颜，轻松对付老年斑 / 94

花椒盐水泡脚：解除脚气引起的难忍脚痒 / 96

生姜配陈醋：烂脚丫不再愁，一泡解除厚角质 / 98

白酒泡鸡蛋：溶菌酶显奇效，疮疖一治就好 / 99

姜汁配温醋：从此对头皮屑不屑一顾 / 101

白果：让痤疮远离，还你青春靓丽 / 103

鱼腥草、牛蒡子：都能帮你解决面部脓疱难题 / 105

香菜蜂蜜：治疗荨麻疹有奇效 / 107

蒜瓣、蒲公英：治疗扁平疣，让你无“疣”无虑 / 110

桑皮柏叶汤：头发不干燥，光泽有弹性 / 112

▲

淘米水：天然无刺激，告别大油脸 / 114
▼ 陈皮山楂：祛除黄褐斑的灵药 / 115
孙仙少女膏：远离皱纹更年轻 / 117
云南白药配蜂蜜：缓解卧床不起老人的褥疮 / 120

第五章 神经科偏方，精神好才能身体好 · · 123

灵芝 + 银耳：神经衰弱不用愁，常吃灵芝银耳汤 / 124
枸杞子：消除身体疲劳，促进血液循环 / 126
龙眼：营养价值高，治疗贫血有疗效 / 128
山楂粥：高血压的膳食疗法 / 130
桔梗根：脚浮肿不要怕，桔梗根可以消除它 / 132
天麻：头晕目眩的时候可用它 / 134
桑葚子酸枣仁：经常吃，可以缓解气虚失眠的症状 / 136
生姜擦牙龈：治疗面神经炎有奇效 / 138
盐水泡脚：缓解脚酸、脚痛、脚疲劳 / 140
饭后揉肚子：心绞痛的毛病不再犯 / 142
红枣黑豆配黄芪：虚汗多汗全消失 / 143
醋和生姜：晨起漱漱口，治好牙周炎 / 146

第六章 中老年男人小偏方，强身健体疗效高 · · 149

丹参红花酒：补肾壮阳的神奇药酒 / 150
▲

调节气息：放松身心，克服心理障碍，重拾性能力 / 151
用热水泡山楂：使尿道平滑肌松弛，有助于治疗前列腺炎 / 154
每天吃生蚝：治疗精子量少，增强性能力，提高免疫力 / 157
喝白兰地：微量元素不能少，补肾壮阳显奇效 / 158
科学合理按摩：降低敏感度，提高阈值，向早泄说再见 / 160
仙茅酒：温肾固精，使男性不再遗精 / 162
核桃酒：补肾壮阳效果好 / 163
杜仲炖猪腰：男人肾虚不要怕 / 165
蜂蜜水：解酒有良方，让你千杯不醉 / 167

第七章 中老年女性小偏方，呵护女人保健康 · 171

冰片：治疗阴道炎，阴部更健康 / 172
蛋黄蜂蜜橄榄油：让岁月的痕迹在脸上消失 / 173
常吃小番茄：轻松消除老年斑，预防骨质疏松 / 175
当归+白芷：神奇的洗面膏，养出女人好气色 / 177
眼部常贴土豆片：解决“熊猫眼”，使眼部肌肤更紧致 / 180
果酸面膜：收紧日渐松垮的皮肤 / 182
黑芝麻：多吃黑芝麻，白发不用愁 / 184
荷叶乌龙茶：降低血脂，保持女人好身材 / 186
常吃胡萝卜：不患乳腺炎，女人更健康 / 188
豆腐：补充人体雌激素，防治衰老小毛病 / 191
杞菊地黄丸：调理肝肾，稳定更年期情绪 / 193

▼ 第八章 生活里的小偏方，时时刻刻帮你忙 · · 197

指甲：别为了美观舍不得，关键时候治打嗝 / 198

枸杞子泡茶：清扫代谢物，精力充沛迎接每一天 / 200

按摩鼻子：对它好点，将感冒拒之门外 / 201

鱼肉鱼油：饭桌常常见，抑郁全不见 / 203

葛根煮粥：保护心脏，降低血压 / 205

早晚一杯茶：调理身心，失眠一去不回来 / 208

伤湿止痛膏贴肚脐：精神清爽不晕车，不再害怕交通工具 / 209

敷上土豆片：防止打吊针多了得静脉炎 / 211

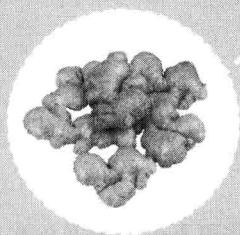
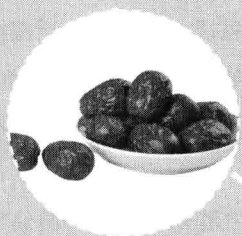
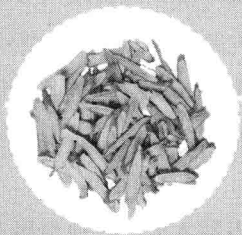
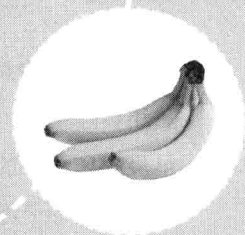
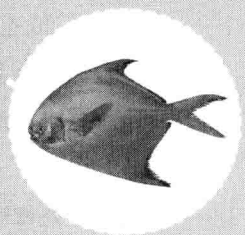
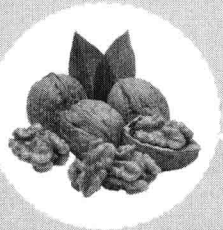
晨起调呼吸：健肾通经，征服小便失禁 / 214

舌头功：老忘事可预防，赤龙搅海帮您忙 / 217

有了甘麦红枣汤，你就少了很多烦恼 / 219

热毛巾法：助您改善老花眼 / 222

自制粗盐包：赶走老寒腿 / 223



第一章

内科小偏方，将小病席卷一空



» 甘草泡水：护肝养肝治肝病

【偏方名】

甘草泡水。

【食 材】

甘草 20 克，水适量。

【做 法】

用开水冲泡甘草，代替茶来饮用。

【外公问诊记】

老刘头是单位里的“骨干”，这个“骨干”的名称可不是说老刘头有多能干，或是他的谈吐能力有多好。实际上，他是单位里出了名的“酒仙”，其酒量在单位中无人能及。老刘头不知喝倒过多少老板，为公司争回了不少面子。

老刘头身体一向很好，可不知为什么，最近茶不思饭不想，晚上酒喝少了还会睡不着。即使睡着了，多数时候也睡不踏实，稍微有动静就会被惊醒，早晨起床刷牙的时候还会干呕，到医院一查不要紧，肝功能的各项指标均不合格，这下子可把老刘头急坏了，赶忙找到外公。

外公看到老刘头一脸的苦相，笑咪咪地调侃他：“看来你这个‘酒仙’的名称要丢失了。”老刘头皱着眉头说：“您就别调侃我了，大夫都说我在向酒精肝的趋势发展了。”

据老刘头说，肝病专科大夫建议他使用干扰素和拉米夫定治疗此病，但要长期服药，老刘头一看医药费昂贵，就打了退堂鼓，再加上这类药物的副作用较大，虽然可养护肝脏，可对身体其他脏器的伤害也让老刘头心生畏惧。

外公听了老刘头的叙述，告诉他，他之所以出现上述症状，与喝酒是脱不了关系的，想要通过中医的方法治疗此病并不是不可以，但一定要先戒酒，

否则其他的都无从谈及。老刘头点了点头，也知道自己平时饮酒无度，身体早就受到了伤害。

外公给他开了甘草，告诉他平时用甘草泡水代替茶来饮用，每周喝上几次就可以。老刘头一听甘草就能解决他的问题，高兴得不得了，回家之后赶忙买回甘草，按照外公教给他的方法喝了几周之后，晨呕、失眠症状果然消失，饭量也增加了不少，面上红光又生。之后继续喝了半年，之前的种种不适症基本消失了，肝功能检测也都恢复了正常。

【外公说中医】

外公说甘草能够治疗慢性肝病，其保护肝脏之功效从很久以前就被人们发现了。它始于秦汉《神农本草经》中，被列为中药的上品，被认定是“主治五脏六腑寒热邪气，坚筋骨、长肌肉、倍力气、解毒”，《本草纲目》之中说甘草：“诸药中甘草为君……故有国老之号。”

在讲到甘草的名称时，外公还讲了一个传说：很久以前，有个草药郎中，他在家接诊了几位患者，并且让他们次日取药，结果次日郎中很晚都没回家，他的妻子便将灶台前的草棍切成小片，用纸包好分给患者。患者走后，郎中回到家中，妻子怕受责骂便隐瞒了这件事情。几天后，几位患者拿着礼物前来答谢郎中，并且说服用郎中开的药后症状皆消。

妻子一看事情败露，便一五一十地将事情的经过诉与郎中，郎中恍然大悟，从那之后，经常用干草治病，并且将“干”字改成了“甘”字。

甘草含有甘草酸等成分，可以抑制补体，防止肝细胞受损，进而保护肝脏，通过改变细胞膜的通透性阻止病毒入侵肝细胞，以抵抗病毒。除此之外，它还可以聚集在肝细胞内抑制乙肝病毒，所以，在乙肝的治疗过程中，甘草有着确定疗效。外公还说，甘利欣、强力新等有名的保护肝脏的药物都是以甘草为原料的。

但是要注意，长期服用甘草很可能会导致血压升高、浮肿等，因此，高血压或肾脏功能受损的患者应当慎用甘草护肝。



» 蒲公英泡水：改善胃吸收，是缺铁性贫血的克星

【偏方一】

蒲公英泡水。

【食 材】

蒲公英 30 克，水适量。

【做 法】

取蒲公英 30 克放入干净的容器中，倒入适量热水即可，每天饮用 3 次。

【偏方二】

三红汤。

【食 材】

红枣 7 枚，红小豆 50 克，花生红衣适量。

【做 法】

将上述材料一同放入锅中熬汤，每天服 1 次。

【外公问诊记】

小张是某出版社的编辑，一天到晚对着电脑工作，非常枯燥，一到下午就提不起神来，因此，咖啡成了小张每日必不可缺的饮品。

可是最近，小张却经常头晕、恶心、胃胀、泛酸，趁着周六无事，小张便来到外公的诊所“诉起苦来”。外公让小张平躺在床上，双手按在小张的胃部，稍一用力，小张就嚷道：“疼，疼。”外公让小张起身，对着他仔细观察一番后又为他把了把脉，然后对小张说：“你赶紧到医院做个血检吧，如果我没猜错的话，你这是贫血。”

小张听完外公的话，赶忙到附近的医院做血检，当天下午，血检报告就出来了，血色素偏低，明显的缺铁性贫血。

小张拿着血检报告去找外公，问外公有没有什么好的治疗方法。外公并没有急于为小张开方，而是问起小张平时有没有喝茶的习惯，小张回答说：“茶

我倒是不怎么喝，但是对咖啡挺上瘾的，几乎每天都喝上四五杯。”

外公听到这，抬起头对小张说：“把咖啡戒掉，每天喝3次蒲公英水就可以了。”

小张回家按照外公的嘱咐执行，两个星期后复查血常规，果然有效，血红色素有了很大的提高。

之后，外公又为他开了补血中药——三红汤，以便迅速治好贫血。三红汤的做法为：取红枣7枚，红小豆50克，花生红衣适量，一同熬煮成汤，与汤共食，每天吃一次。

小张按照外公开出的方剂继续服药两个星期后，血红色素恢复至正常水平。外公还告诉他，补血并非一朝一夕之事，平时应当适当增加富含铁的食物摄入，如黑木耳、血豆腐、动物肝脏、红枣等。

【外公说中医】

外公说，蒲公英本没有补血之功，之所以让小张喝蒲公英水，为的是治疗他的胃病，他经常恶心、胃胀、泛酸，并且按压时有痛点，说明他的缺铁性贫血很可能是胃部功能受阻，进而导致食物中的铁吸收受阻，此时，即使直接为他开补铁剂，效果也不会很好。

古代医书很早就有关于蒲公英治疗胃病的记载，《本草纲目》将其列在菜部，认为其味苦，具有苦味健胃之功。《外科证治全生集》中说：“蒲公英瓦上炙枯黑存性，研末火酒送服治胃脘痛。”胃功能恢复正常，铁的吸收也就不成问题了，此时，外公便开始给小张开下一步药——三红汤。

三红汤中的红枣性平，可补脾益气；红枣富含多糖，具有造血之功，对红细胞、白细胞、血小板功能都有提升作用。红小豆性平，具有健脾之功。花生红衣可增加血小板含量，进而促进骨髓的造血功能。因此，三红汤可增加营养，补益身体，促进血红色素的合成、代谢，增加补血速度，从而尽快地帮助身体恢复到血液充足的状态。

胃肠功能好了，铁的吸收跟了上去，身体营养供应充足，血红色素浓度上升，血液充裕，如此一来，贫血之症不攻自破。



» 甘草 + 蒲公英：杀菌止胃痛，专治慢性胃炎

【偏方一】

甘草泡水。

【食 材】

甘草 10 克，蜂蜜 50 克，开水适量。

【做 法】

取甘草 10 克放入干净的杯子中，然后倒入适量开水，浸泡 10 分钟后，倒入 50 克蜂蜜，搅拌均匀，饭前 1 小时喝，每天喝 3 次。

【偏方二】

蒲公英泡水。

【食 材】

蒲公英 30 克，开水适量。

【做 法】

取蒲公英 30 克放入干净的容器中，倒入适量开水冲泡，每天服 3 次。

【外公问诊记】

曾经有位女白领找到外公，说自己常年在外面，饮食无节，常常吃了上顿没下顿，朋友聚会、陪客户时饮食无度，最近几年被胃病折磨得痛不欲生。

她曾到医院诊断过，也知道自己患的是慢性胃炎，这种病光靠吃药是难以治愈的，即便治好也会反复发作，可说到保养工作，她也确实没办法坚持下去。

那位女士愁眉不展，既要应酬工作，加班加点，又要保全健康，确实是件难事。可外公却告诉她，工作忙的时候也应忙里偷闲吃上几口东西，哪怕吃些零食也好过饥一顿饱一顿。慢性胃炎的治疗过程很漫长，疏忽不得，服药固然是必需的，可规律饮食才是根本。

她点了点头，问外公有没有什么行之有效的方剂。外公针对她的情况为她开了两个偏方：