

养生「大讲坛」

一学就会的奇效小偏方

小病 治疗妙方

主编●王春全

小偏方面对“小问题”绝不手软
只要坚持，滴水石穿

中国医药科技出版社

养生「大讲坛」

主要内容

一学就会的奇效小偏方

小病 治疗妙方



主编◎王春全

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书运用板块式结构+贴心小故事的方式,将精选的历代医学典藏中著名方剂以及民间神奇效验偏方呈现给读者,其中包括食疗偏方、中医偏方、外治偏方,内服外治相结合。第一时间为读者解决“外科”、“内科”、“皮肤科”、“五官科”、“男科”、“妇科”、“儿科”、“急症”的病患痛苦。书中偏方简单易行、疗效显著、方便使用,正被病患困扰的人们,赶快翻开这本书吧!它能让你重获健康体魄,幸福快乐的生活!

图书在版编目(CIP)数据

一学就会的奇效小偏方:小病治疗妙方/王春全主编. —北京:中国医药科技出版社, 2014.2

(养生大讲坛)

ISBN 978-7-5067-6617-3

I. ①一… II. ①王… III. ①土方—汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第005937号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1020mm^{1/16}

印张 14^{1/2}

字数 205千字

版次 2014年2月第1版

印次 2014年2月第1次印刷

印刷 北京金信诺印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6617-3

定价 29.80元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会



主 编 王春全

编委会 (按姓氏笔画排序)

于凤莲	于国锋	于富荣	于富强
王学明	王春霞	王勇强	刘 丽
刘 玫	刘子嫣	刘红梅	安 雷
张 璟	曹烈英	商芬霞	韩珊珊
覃思正			

前言

P R E F A C E

人都是吃五谷杂粮的，自然免不了生病。当人体一旦出现病痛的时候，就要求医问药了。

可是在当下，要想上医院看病，那可不是一件容易的事。要早起床去医院挂号，各种科室、专家信息让人看得眼花缭乱，大病不说，若是一些小病小痛去医院，太贵太麻烦，实在划不来，扛过去？又怕拖延成大病，自己难受也有风险，怎么办？

其实，在生活中有很多的小病痛，诸如腹泻、发烧、青春痘、流鼻血、烫伤、烧伤、磕碰伤等，是不必花费时间和金钱去医院治疗的，只要用一些小妙招，这些小病痛就能轻松解决。

本书正是基于这个目的而编撰的，根据不同病种和群体分类，为读者介绍了各种防止生病和得小病的治疗求药方法。当人体有了小病痛，每位读者能从本书中学到一些必要的医学知识，并找到自己适合的小妙招，从而得心应手地面对生活中可能碰到的各种小病痛。也许还可以为全家提供小病救助，做家人的家庭医生，帮助家人早日康复，让生活变得更简单幸福。

本书告诉您如何与疾病相处，告诉您警惕身体的信号，告诫各位读者如何治疗小病，避免小病发展成为大病。

本书中的所有偏方均来自传统经典医药典籍和作者多年行医经验的总结，每一个小妙方都经过了患者亲身验证并确定行之有效。我们编撰此书本着从患者角度出发，用最经济、最有效、最安全的方法为患者治疗各种初发病、慢性病及其疑难杂症，方便患者在家

中进行自我治疗。每一个病例均有偏方、使用方法和案例供患者参考，患者可结合自身情况相对照，应用很方便。每一个妙方里所要用的食材或者药材，都很容易获取，经济又实惠。

在此还有一点重要说明，本书适合小病痛患者使用，如患者有重大疾病，应及时去医院就诊，以免延误病情。

最后，衷心希望每一个人做自己健康身体的主宰者，祝福您健康、幸福、平安！

编 者

2013年10月

目 录

C O N T E N T S

第一章 内科，小偏方让健康从“里”开始 / 1

失眠，给自己做碗“酸枣仁粥”	2
偏头痛，让“紫菜蛋花汤”显神功	3
初期感冒，赶快喝“生姜猪瘦肉汤”	5
姜丝萝卜汤，治疗感冒没商量	6
牛蒡汤，在家可自制的退烧药	7
止咳祛痰涎，选择“萝卜胡椒饮”	9
“夜嗽”，芝麻冰糖水来帮你	10
呃逆，八角茴香汤效果佳	12
老母鸡炖参芪，胃下垂不用愁	13
胃痛，“橘络生姜红糖水”来帮你	15
“全腹按摩”，解决“胃炎”不用愁	16
治疗哮喘，“姜瓜麦芽膏”效果好	18
“山药乳鸽”，巧治肺结核	20
冰糖木耳，帮你摆脱支气管炎	21
老年慢性支气管炎，“附子生姜炖狗肉”来帮忙	23
急性支气管炎，“枇杷叶粥”很有效	24
胆囊炎不用愁，找“玉米须”帮帮忙	25
腹痛，“生姜当归饮”效果佳	27
腹泻，“马齿苋粥”一喝就灵	28
便秘，“菠菜猪血”通便不用愁	30

便秘很痛苦，核桃是解药	31
鲜无花果叶，治痔疮很有效	33
膀胱炎，快吃鱼腥草	34
银杏叶，缓解心绞痛有办法	36
冠心病不用怕，快找萝卜和醋豆	37
黄芪山药粥，巧治糖尿病	39
高血压，一定要喝山楂粥	40
高血脂，“荷叶煮粥”不发愁	42
肝硬化，就吃泥鳅炖豆腐	43

第二章 外科，小偏方让你拥有健康生活 / 45

腰痛，掌握力度“拉单杠”	46
葱姜热敷，在温暖中治“肩周炎”	47
扭伤，涂点仙人掌消肿又止痛	48
玉米须，既能止血又可消炎	50
脚酸累，选择“醋水泡足”不用愁	51
腿部抽筋，芍药甘草汤很有效	53
“叉手操”，让你远离手指关节炎	54
木瓜汁，巧妙治疗类风湿关节炎	56

第三章 皮肤科，小偏方帮你严防“第一道健康防线” / 59

苍耳+绿豆，赶走头屑没商量	60
“何首乌+经络按摩”，告别头发干枯分叉	62
“三豆饮”，战“痘”到底	64
蒜瓣，轻松解决扁平疣	65
汗斑不发愁，“艾叶菊花”洗一洗	67
用对番茄汁，拂去老年斑	68

卷心菜+话梅肉，轻轻松松赶走雀斑·····	69
木瓜红枣莲子蜜，祛斑又除皱·····	71
脾虚型湿疹，薏仁粳米粥帮你治·····	72
神经性皮炎，有了“雄黄巴豆”不再愁·····	73
冻疮，“酒+辣椒”来帮忙·····	75
得了灰指甲，“陈醋大蒜”显神功·····	76

第四章 五官科，小偏方让你耳聪目明、口鼻健康 / 79

用野菊花洗眼睛，红眼病马上逃·····	80
枸杞叶猪肝汤，改善“夜盲”有绝招·····	81
治疗针眼，热敷效果好·····	83
黑豆炖狗肉，治疗耳鸣有一手·····	84
耳鸣了，别忘了银杏干叶·····	85
慢性中耳炎，虎耳草很有效·····	86
口臭人缘差，快用开水泡黄连·····	87
牙痛，就用“花椒白酒”漱漱口·····	89
萝卜缨蜂蜜水，专治口腔溃疡·····	90
扁桃体炎不用愁，来点鲜藕绿豆粥·····	92
口干，嚼嚼枸杞不用慌·····	93
“盐水+土豆”，治疗咽喉炎不用愁·····	95
“冰可乐”在手，流鼻血不发愁·····	96
鼻窦炎，来点“盐水”冲冲鼻·····	98
过敏性鼻炎，辣椒水擦鼻效果好·····	99
黄连泡茶，摆脱难看酒糟鼻·····	101
感冒鼻子不通气，揪揪后脖梗·····	102
面瘫，“硬毛牙刷”治一治·····	103

第五章 男科，小偏方重振男人雄风 / 105

有了丹参红花酒，远离阳痿不发愁	106
“早泄”别泄气，五蛇汤外洗效果好	107
前列腺增生，冬瓜薏米汤显神功	109
前列腺炎，要常吃土茯苓粥	110
核桃猪腰汤，治疗遗精有一手	112
“房事昏厥”别慌张，来找“制附子人参”帮助你	113
食生蚝，“补肾壮阳”效果好	115
不育症，“枸杞苡蓉”齐上阵	117
龟头炎别紧张，“蒲公英野菊花”来帮忙	118
精囊炎，有了“马兰茅根”不用慌	120

第六章 妇科，小偏方让女人“内外兼修” / 123

痛经，“艾姜鸡蛋”暖宫止痛	124
月经过多，马齿苋疗法效果好	125
月经过少，“川芎蛋汤”活血又散瘀	127
鳖甲+白鸽+米酒，治疗闭经很轻松	129
月经不调，就找“玉竹人参鸡汤”	130
白果莲肉粥，美味中赶走“带下”	132
治疗带下，少不了白扁豆	134
功能性子宫出血，就找“生地白芍”	136
黄柏+苦参+百部+蛇床子+烧酒，“滴虫外阴瘙痒”不发愁	137
虎杖根，跟“霉菌性阴道炎”说拜拜	139
白芷+蒲公英+苦参+硼砂+生甘草，擦擦摆脱“乳头皲裂”	141
“丹参”，性欲冷淡的良药	142
有了黄芪，子宫脱垂别灰心	144
菱角，帮你抵抗“卵巢囊肿”	145

口服生姜，妊娠呕吐巧缓解	147
瓜皮+黑豆，为孕期女性消水肿	148
瓜皮+黑豆，为孕期女性消水肿	148
吃“金针菜炖瘦肉”，解决乳量少问题	149
乳房硬块不用怕，“豆芽菜+金针”能解决	151
先兆流产，赶快试试“艾叶鸡蛋”	153
葱白紫苏汤，“产后身痛”的好医生	154
益母草，对于“恶露不绝”很有效	156
产后腹痛，少不了当归田七和山楂	157
麦芽薏仁饮，回乳不用愁	159
浮小麦，顺利度过“更年期”	160

第七章 儿科，小偏方为宝宝撑起“健康”保护伞 / 163

“流哈喇子”？快给孩子来点“生姜甘草汤”	164
小儿厌食，“开胃山药糕”来帮忙	165
甘草+小麦+大枣+金蝉，小儿夜啼不发愁	166
“槟榔茴香”，帮小儿杀“蛲虫”	168
略炒“使君子”，解决“小儿蛔虫”	169
小儿遗尿，快用“银杏”来治疗	171
小儿伤食呕吐，找来“鲜白萝卜”帮帮忙	172
小儿腮腺炎，快用“大青叶”敷治	173
桃仁栀子，巧治“小儿惊风”	175
蜂窝口腔炎，“地蜈蚣草”很有效	176
荷叶+冬瓜，“小儿口疮”不再紧张	178
小儿腹泻，要选择“山药+莲子+麦芽+茯苓+大米”	179
小儿疳积，红枣帮忙来治疗	181
初热期小儿麻疹，赶快吃“甜菜粥”	182
小儿百日咳，“甘蔗+荸荠”效果好	184

韭菜根泥，治疗“龋齿”的良药	185
海带+黄豆，有效防治“性早熟”	186
小儿沙眼，“猪肝枸杞”有办法	188
小儿过敏性紫癜，别忘记快找“花生衣”	190
小儿疝气，用“牡蛎粉”擦一擦	191
鸡内金+生黄芪+益智仁+白术，妙治小儿流涎	193
“小儿水痘”不用怕，蛋黄冰片帮忙调	194
美味冬瓜汤，远离小儿肥胖	196

第八章 急症、外伤不用愁，小偏方迅速来帮你 / 199

晕车了，用生姜马上见效	200
磕碰伤，韭菜外敷有妙招	201
烧伤，就找“蒲公英和蛋黄油”	203
冰水加浓糖浆，治好小烫伤	204
烧烫伤，大葱叶抹一抹好的快	206
“热萝卜”擦一擦，冻伤不见了	207
“破伤风”，快点请出“蟾蜍丸”	209
跌伤别担心，“敷三七叶”就能治	210
小伤口别紧张，“大蒜内膜”来当“创可贴”	211
蚊虫叮咬，六神+食醋一抹立见效	213
“醋泡透骨草”，治疗“足跟骨刺”疗效好	214
“铁角凤尾草”，巧妙应对虫蜇	216
醉酒，快请“白萝卜”来解酒	217
轻微食物中毒，有了“杨梅烧酒”不用怕	218

第一章

内科，小偏方让健康 从“里”开始

失眠，给自己做碗“酸枣仁粥”

小偏方

酸枣仁 30 克，粳米 100 克。首先，将酸枣仁捣碎，然后浓煎取汁备用；然后粳米煮粥，粥半熟的时候加入酸枣仁汁，完全煮熟之后就可以食用了。

贴心小故事

我的表妹叫李萍，她本来是个皮肤很白皙的女孩，但是前几个月在家庭聚会上见面时，我发现她本来白嫩的面容上，出现了非常明显的黑眼圈。不仅如此，整个人看上去还很疲惫，一脸的倦容。

我问她：“萍儿，你最近工作很忙吗？怎么看上去很累的样子？”

李萍无奈的摇摇头，说：“哎，最近总是失眠，很烦。经常要躺很久才能入睡，好不容易睡着了，有一点声音就会被吵醒，然后就怎么都睡不着了，你看我的黑眼圈！”一边说，李萍一边指着自己的黑眼圈。

这时候，我突然想到，我之前失眠，同事曾教我的治疗失眠的小偏方。我对李萍说：“给你个治疗失眠的小偏方，你回去试试，我曾经试过，很管用。”

李萍来了精神，迫不及待地问：“真的吗？快说说，是什么？”

我说：“就是‘酸枣仁粥’，中医认为，酸枣仁性味甘、平，入心肝经，有养心安神，敛汗生津的功效。‘酸枣仁粥’性质平和，甘补酸收，有非常好的补养心肝、收敛心气的功效，是养心阴、益肝血而宁心神的良药。《本草纲目》认为，这个偏方“主治心腹寒热，邪结气聚，四肢酸痛湿痹。久服安五脏、轻身、延年”。药理研究证明，‘酸枣仁粥’有镇静、催眠、镇痛、抗惊厥、降温、降血压及兴奋子宫作用，能抑制咖啡因引起的兴奋，对改善心神不安、心悸失眠、虚烦不眠等症非常有效。”

具体表现

入睡困难，断断续续不连贯，过早地醒来，醒后不能再继续睡，有睡眠不足、全身乏力、倦怠感觉。

听我说完，李萍表示要回家马上试试。前几日，李萍约我去逛街，见面时，我发现她的精神好多了，黑眼圈也不见了，整个人看上去活力十足。她开心地说：“姐，我听你的话，回家给自己做‘酸枣仁粥’，坚持吃了很久，现在真的完全不失眠了，每天吃的香，睡的好，精神头足了，连心情都好了！”看到李萍开心的样子，我顿时对小偏方更加膜拜了！

注意 本品有兴奋子宫作用，故孕妇慎用。

偏头痛，让“紫菜蛋花汤”显神功

小偏方

取干紫菜 100 克，鸡蛋 2 个。将二者下锅煮成汤即可服用，每日 1~2 次。另外，也可以每天吃点海苔（零食）。

贴心小故事

小李是一家报社的新闻记者，平时总是在大街小巷寻找各种新闻线索，晚上则坐在电脑旁敲字组稿。这不，最近他发现了一条非常有争议的新闻，为了争取上头条，小李这几天更是连续加班，孜孜不倦地写稿。

由于接连几天的超负荷工作，小李感觉大脑一直处于兴奋状态，太阳穴两边突突地跳个不停，疼痛难耐，拼命按着也无济于事，而且还伴有呕吐感，小李感觉痛苦极了。其实这不是他第一次偏头痛发作，由于工作性质，连续 2 年来，只要工作繁忙的时候，偏头痛就会发作。每次他都忍着，实在痛得难以忍受的时候还吃过止痛药，但是作为一名知识分子，小李也知道止痛药吃多了伤身体，于是这次，小李在朋友的陪伴下来到了我的诊所。

听完小李的诉说，我告诉他：“偏头痛看起来小，但是发作起来疼痛难忍，会影响人的正常生活和工作。目前偏头痛的机制医学上还没有研究清楚，过

具体表现

头部一侧或双侧额颞部位疼痛，呈搏动状。

去认为偏头痛发作与血小板功能异常、一氧化氮系统功能障碍及合成、释放失衡、神经介质异常等有关。但是西医学经过研究后发现，在治疗偏头痛的机制中，镁离子扮演着极其重要的作用，体内缺镁的话会诱发偏头痛，镁影响着上述每一个环节。”

“镁？那就是要多吃含镁的食物了？”小李马上领会道。

“是的，我这里告诉你一条治疗偏头痛的小妙方，非常灵，那就是每天喝一两碗紫菜蛋花汤。这道方子最重要的就是紫菜，因为紫菜含有丰富的镁，有“镁元素的宝库”之美誉，100克的紫菜中就含有460毫克镁。另外，鸡蛋中含镁量也颇高，1千克鸡蛋中含有230毫克镁。因此，每天喝紫菜蛋花汤能有效预防及治疗偏头痛。”我对小李说道。

“镁治疗偏头痛在临床上有什么实验证明吗？”不愧是搞新闻的，对认识事情都有一探究竟的欲望。

“有一个经典案例。有人曾将重度偏头痛患者随机分成两组，其中一组静脉滴注镁剂以补充镁，另外一组则吊生理盐水，没想到结果差异非常明显。静脉滴注镁剂的那组偏头痛患者恢复率为100%，而吊生理盐水的恢复率则为7%。另外，让偏头痛患者口服硫酸镁来治疗偏头痛在临床上也取得了不错的效果。像你这种情况，可以通过食疗来治疗偏头痛就能取得较好的效果。对了，你可以在工作间隙多吃点海苔，也能补充镁元素，还能给人补充能量。”我对小李解说道。

小李心服口服地点点头，表示回去后就食用紫菜蛋花汤。

一个月后，我在诊所接到小李的电话，电话里小李的声音很轻快，他告诉我，一个月来他每晚回家都会喝上一碗鲜香的紫菜蛋花汤，写稿的时候就嚼嚼海苔，果真偏头痛发作的次数越来越少，这一个月来，偏头痛只发作了两次，他电话里对我表示感谢。作为一名医者，看到患者康复无疑是最大的安慰，我告诉他，他应该继续食用紫菜蛋花汤。

注意 紫菜含碘丰富，因此甲亢病人或者有甲亢家族病史的人要慎服紫菜，以免加重病情或者诱发甲亢。

初期感冒，赶快喝“生姜猪瘦肉汤”

小偏方

取生姜适量，连同 100 克剁碎的瘦猪肉一同煮汤，每天早晚各喝一次，连喝 3 天。

贴心小故事

最近这段时间，气温冷热交替，不少人患上了感冒，诊所里的一位名叫莉莉的小护士也患上了感冒。

早上我到诊所的时候，就听见她在不停地打喷嚏，还有流鼻涕的现象，莉莉皱着个眉头对我说道：“刘大夫，我感冒了，要不给我开点药吧，或者打点滴，这样更快些，感冒太难受了。”

我一听说道：“你小小年纪，怎么一生病就想着吃药打针呢？以前的人感冒咳嗽等小毛病可是根本就不上医院的，往往是‘就地取材’，厨房里就有不少‘药品’呢。像你这感冒初期，连喝 3 天生姜瘦猪肉汤就能痊愈了，方便有效又健康。”

“真的这么有效吗？刘大夫，我听说感冒的话是不能吃猪肉的呀。”莉莉反问道。

我笑着说道：“并不是不能吃，而是不要吃太油腻的食物，因为感冒的时候人体的免疫能力比较弱，消化慢，不能使得人体的抗病毒能力发挥很好的作用，只要控制肉量和肉的软硬就可以了。我给你的这款治疗感冒的方子非常有效，生姜味辛性温，可解毒发汗解表，与热汤的温补作用相结合，可以促进机体的血液循环，起到发汗通窍的作用。而且猪肉富含脂肪和蛋白，感冒初期适当吃点猪肉能加强营养，提高抵抗力。你只要每天喝 2 次，连续喝 3 天，初期感冒即可治愈。”

听闻我给她的小妙方后，莉莉表示回家就试试这道方子，果然第三天上

具体表现

流鼻涕、频打喷嚏、发热、咳嗽等初期感冒症状。