



夏枯草鸡蛋水
清肝明目
缓解小儿眼疾



苦参金银花浴
清热解毒
缓解小儿湿疹



核桃泥
补脑益智
缓解小儿发育迟缓



红糖芝麻泥
健脾理气
缓解小儿消化不良



橘皮方
理气化痰
缓解小儿咳嗽



清炖三骨汤
补虚强身
缓解小儿体弱



补骨壮骨汤
强筋壮骨
缓解小儿骨折



丁香柿蒂粉
降逆止呕
缓解小儿吐乳

北京大学第一医院著名儿科医师
梁芙蓉老师最新力作

小偏方 大功效

宝宝病痛全跑掉

梁芙蓉
主编

北京大学第一医院儿科主任医师
中国优生科学协会临床营养工作组委员会委员
中国妇联心系新生命组委会专家

儿科专家亲自推荐的小偏方

源自食材，少打针少吃药

宝宝安全，妈妈放心

超值赠送
宝宝全身穴位图
宝宝常见疾病穴位速查
彩色拉页

江苏科学技术出版社
一级出版社 全国百佳图书出版单位



北京大学第一医院著名儿科医师
梁芙蓉老师最新力作

小偏方 大功效

宝宝病痛全跑掉

梁芙蓉
主编

北京大学第一医院儿科主任医师
中国优生科学协会临床营养工作组委员会委员
中国妇联心系新生命组委会专家

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小偏方大功效. 宝宝病痛全跑掉 / 梁芙蓉主编. —南京:
江苏科学技术出版社, 2014.3

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-2718-9

I. ①小… II. ①梁… III. ①小儿疾病-土方-汇编
IV. ①R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 321245 号

小偏方大功效. 宝宝病痛全跑掉

主 编 梁芙蓉
责任编辑 吴迪 谷建亚 董玲
助理编辑 刘坤
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 718mm × 1 000mm 1/16
印 张 15
字 数 300 000
版 次 2014 年 3 月第 1 版
印 次 2014 年 3 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-2718-9
定 价 29.90 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

绪论

偏方使用的原则 /11

适合小儿的几种中药 /12

第1章 保健功效小偏方

健脾胃 /18

偏方 1 小米山药粥 ▸ 健脾利胃 /18

偏方 2 高粱炒面 ▸ 健脾固肠胃 /19

偏方 3 热滞汤 ▸ 用于脾胃虚弱 /20

健脑益智 /21

偏方 1 核桃泥 ▸ 补充大脑营养 /21

偏方 2 鱼菜米糊 ▸ 提高智力 /22

偏方 3 蛋黄茶碗蒸 ▸ 增强记忆 /23

明目护眼 /24

偏方 1 枸杞鱼片 ▸ 明目 /24

偏方 2 柚子菊花粥 ▸ 缓解眼睛干涩 /25

偏方 3 桑叶敷眼 ▸ 去风明目 /26

偏方 4 决明子枕头 ▸ 明目凝神 /27

强壮骨骼 /28

偏方 1 海米冬瓜 ▸ 清热祛湿，壮骨 /28

偏方 2 奶汁西兰花 ▸ 促进骨骼生长 /29

偏方 3 茄子泥 ▸ 有益骨骼和牙齿发育 /30

增强免疫力 /31

偏方 1 玉米糊 ▸ 活跃脑细胞，提高免疫力 /31

偏方 2 菜花米糊 ▸ 抗流感 /32

偏方 3 茯苓山药排骨汤 ▸ 调节免疫力 /33

养发护发 /34

偏方 1 桑白皮柏叶汤 ▸ 乌黑润发 /34

偏方 2 黑芝麻小米粥 ▸ 乌发 /35

偏方 3 柚子核护发 ▸ 减少头发分叉 /36

偏方 4 桂圆胡萝卜汁 ▸ 润泽毛发 /37

排毒 /38

偏方 1 芋头红薯甜汤 ▸ 通便排毒 /38

偏方 2 银耳菊花粥 ▸ 排毒润肠 /39

偏方 3 油菜汁 ▸ 消肿解毒 /40



第2章

宝宝常见病症



发烧

- 偏方 1 荷叶粥 ▽ 宝宝发烧退热良方 /44
- 偏方 2 芦根粥 ▽ 清热除烦，和胃止呕 /45
- 偏方 3 温水擦拭全身 ▽ 退热最简单 /46

上火

- 偏方 1 西瓜番茄汁 ▽ 清热解暑，生津止渴 /47
- 偏方 2 蝉蜕黄柏金银花 ▽ 赶走口腔溃疡 /48
- 偏方 3 蒲公英绿豆粥 ▽ 清热解毒 /49

伤寒

- 偏方 1 葱白生姜水 ▽ 祛风寒解头痛 /50
- 偏方 2 代赭石涂手心 ▽ 伤寒发汗 /51
- 偏方 3 附子糯米粥 ▽ 发散风寒 /52

夜啼

- 偏方 1 紫苏叶 ▽ 抑制焦躁不安 /53
- 偏方 2 甘草小麦大枣汤 ▽ 养心安神，
补脾益气 /54
- 偏方 3 茶叶敷脐 ▽ 除烦渴，消宿食 /55
- 偏方 4 山药茯苓汤 ▽ 健脾和中，宁心安神 /55

磨牙

- 偏方 1 南瓜子 ▽ 蛔虫克星 /56
- 偏方 2 使君子龙眼丸 ▽ 驱虫健脾 /57
- 偏方 3 牛奶蛋黄粥 ▽ 治疗缺钙磨牙 /58

盗汗

- 偏方 1 浮小麦饮 ▽ 除热止汗 /59

- 偏方 2 黄芪粥 ▽ 固表止汗 /60

- 偏方 3 山药薏米红枣粥 ▽ 治小儿盗汗 /61

流涎

- 偏方 1 止涎饼 ▽ 用于小儿流涎 /62
- 偏方 2 吴茱萸敷涌泉 ▽ 治小儿流涎 /63
- 偏方 3 白矾泡脚 ▽ 用于脾胃积热型小儿流涎 /64

鼻出血

- 偏方 1 荠菜小米粥 ▽ 预防春季鼻出血 /65
- 偏方 2 猪肉藕节汤 ▽ 清肺热 /66
- 偏方 3 白芷辛夷泡脚 ▽ 疏风清热 /67

腮腺炎

- 偏方 1 莲藕大米粥 ▽ 消肿祛毒 /68
- 偏方 2 菊花叶鸡蛋糊 ▽ 腮腺炎好得快 /69
- 偏方 3 板蓝根柴胡水 ▽ 消肿解毒 /70
- 偏方 4 荸荠鲜藕饮 ▽ 凉血消肿 /70

扁桃体炎

- 偏方 1 油菜豆腐汤 ▽ 利于扁桃体炎恢复 /71
- 偏方 2 夏枯草鸡蛋水 ▽ 预防小儿扁桃体炎 /72
- 偏方 3 地黄鱼腥草泡脚 ▽ 清肺热，解炎症 /73

贫血

- 偏方 1 红糖小米粥 ▽ 养胃，益血 /74
- 偏方 2 红豆花生衣汤 ▽ 补血，调脾胃 /75
- 偏方 3 猪肝菠菜汤 ▽ 生血养血，润燥滑肠 /76

小儿尿频	/77	遗尿	/83
偏方 1 水煮木瓜 ▽ 治小儿尿频	/77	偏方 1 银杏羊肾粥 ▽ 补肾止遗	/83
偏方 2 车前草竹叶水 ▽ 清热利尿	/78	偏方 2 核桃蜂蜜 ▽ 治宝宝遗尿有奇效	/84
偏方 3 何首乌代茶饮 ▽ 治神经性尿频	/79	偏方 3 韭菜子饼 ▽ 温肾止遗	/85
惊风	/80	疳积	/86
偏方 1 桃仁栀子面糊涂脚心 ▽ 主治小儿急惊风	/80	偏方 1 田鸡粥 ▽ 消疳化积	/86
偏方 2 菖蒲生姜汁 ▽ 适用于小儿急惊风	/81	偏方 2 茯苓煮鸡肝 ▽ 健脾生血	/87
偏方 3 番茄汁 ▽ 可清热凉血	/82	偏方 3 山楂鸡内金粥 ▽ 健脾开胃，消食化滞	/88
偏方 4 睡莲根煮水 ▽ 适用于小儿慢惊风	/82	偏方 4 焦黄锅巴 ▽ 主治小儿疳积	/88
			
第3章 宝宝呼吸道疾病		支气管炎	/104
感冒	/92	偏方 1 芥菜粥 ▽ 温化痰饮	/104
偏方 1 白菜绿豆饮 ▽ 清热解毒	/92	偏方 2 百合粥 ▽ 健脾补肺，止咳定喘	/105
偏方 2 金银花粥 ▽ 疏散风寒	/93	偏方 3 醋豆腐方 ▽ 清热润燥，解热毒	/106
偏方 3 姜醋饮 ▽ 抗流感	/94	哮喘	/107
偏方 4 香菇汁 ▽ 治感冒良药	/95	偏方 1 平喘茶 ▽ 平喘止咳	/107
咳嗽	/96	偏方 2 乌贼骨粉 ▽ 化痰敛气	/108
偏方 1 糖蒜水 ▽ 治风寒咳嗽	/96	偏方 3 枇杷蜜汁 ▽ 润肺止咳	/109
偏方 2 川贝雪梨汤 ▽ 治风热咳嗽	/97	偏方 4 腐竹白果粥 ▽ 定咳化痰	/110
偏方 3 石菖蒲煎汁 ▽ 治久咳	/98	呼吸困难	/111
偏方 4 白萝卜雪梨水 ▽ 治肠胃热咳嗽	/99	偏方 1 泡蒜醋熏 ▽ 解毒通窍	/111
小儿肺炎	/100	偏方 2 葱白煮水 ▽ 通感冒鼻塞	/112
偏方 1 橄榄萝卜粥 ▽ 止咳化痰	/100	偏方 3 莲藕汁 ▽ 通鼻塞	/113
偏方 2 鲜藕茅根水 ▽ 清热止咳	/101		
偏方 3 姜汁竹沥粥 ▽ 清热降火	/102		
偏方 4 泥鳅汤 ▽ 病后修复	/103		

百日咳	/114
偏方 1 桑叶枇杷汤 ▸ 润肺止咳	/114
偏方 2 贴肺俞穴与膻中穴 ▸ 清肺止喘	/115

偏方 3 咸金橘冰糖茶 ▸ 润肺和胃	/116
偏方 4 胡萝卜红枣汤 ▸ 止咳润心肺	/116

第4章

宝宝消化道疾病

腹痛	/120
偏方 1 莱菔子粥 ▸ 理气止痛	/120
偏方 2 敷肚脐疗法 ▸ 温中散寒	/121
偏方 3 按揉腹部 ▸ 缓解宝宝腹痛	/122
偏方 4 木瓜玉米奶 ▸ 预防肠胃炎	/123

腹泻	/124
偏方 1 胡椒葡萄糖粉 ▸ 治疗消化不良性腹泻	/124
偏方 2 山药扁豆粥 ▸ 疏肝和胃	/125
偏方 3 山楂糖浆 ▸ 治疗婴幼儿腹泻	/126
偏方 4 苹果酱 ▸ 促进肠道蠕动	/127
偏方 5 莲肉糕 ▸ 止泻固肠	/127

呕吐	/128
偏方 1 山楂神曲粥 ▸ 和胃止吐	/128
偏方 2 丁香姜糖 ▸ 温中散寒	/129
偏方 3 敷肚脐疗法 ▸ 治疗神经性呕吐	/130

打嗝	/131
偏方 1 橘皮水止嗝 ▸ 舒畅气机	/131
偏方 2 丁香柿蒂粉 ▸ 缓解胃寒打嗝	/132
偏方 3 冰糖芦根水 ▸ 缓解胃热打嗝	/133
偏方 4 荔枝干 ▸ 治连续打嗝不止	/133

厌食	/134
偏方 1 金子丸 ▸ 去积消食	/134

偏方 2 健脾饼 ▸ 温胃健脾	/135
偏方 3 四神方 ▸ 健脾	/136

积食	/137
偏方 1 芩蒿汤 ▸ 缓解胃积食	/137
偏方 2 猕猴桃汤 ▸ 健胃	/138
偏方 3 推拿法 ▸ 清补经脉	/139

消化不良	/140
偏方 1 薏苡山药糊 ▸ 健脾理气	/140
偏方 2 消化散方 ▸ 助消化	/141
偏方 3 瓜蒌子汤 ▸ 治疗胀满不食	/142
偏方 4 山楂丸开胃方 ▸ 脾虚所致消化不良	/142

便秘	/143
偏方 1 蜂蜜香油 ▸ 缓解便秘	/143
偏方 2 南瓜酸奶 ▸ 加速排便	/144

胃炎	/145
偏方 1 橘皮方 ▸ 缓解胃炎	/145
偏方 2 红糖芝麻泥 ▸ 健脾理气	/146

胃溃疡	/147
偏方 1 热熨疗法 ▸ 散寒止痛	/147
偏方 2 黄芪羊肉汤 ▸ 温中益气	/148



第5章

皮肤及黏膜疾病



口角炎 /152

- 偏方 1 西芹番茄橙汁 ▸ 清热 /152
- 偏方 2 太子参莲子汤 ▸ 增强免疫 /153
- 偏方 3 吴茱萸方 ▸ 治疗口疮 /153
- 偏方 4 萝卜鲜藕饮 ▸ 消火清热 /154
- 偏方 5 生地粥 ▸ 适合溃疡性口疮 /154

湿疹 /155

- 偏方 1 将军蛋 ▸ 清热解毒 /155
- 偏方 2 薏苡仁饮 ▸ 清热利湿 /156
- 偏方 3 赤小豆外用方 ▸ 利水排毒 /157

尿布疹 /158

- 偏方 1 麻油方 ▸ 适用于症状轻的尿布疹 /158
- 偏方 2 艾草方 ▸ 抗菌消炎 /159
- 偏方 3 小米清汤 ▸ 辅助治疗宝宝尿布疹 /160

鹅口疮 /161

- 偏方 1 萝卜橄榄汁 ▸ 辅助治疗鹅口疮 /161
- 偏方 2 生姜蜜汁 ▸ 抑制细菌滋生 /162
- 偏方 3 樱桃汁 ▸ 防止感染 /163
- 偏方 4 西洋参莲子羹 ▸ 鹅口疮辅助食疗 /163

水痘 /164

- 偏方 1 野菊银花汤 ▸ 疏风清热 /164
- 偏方 2 薏苡仁粥 ▸ 解毒祛湿 /165
- 偏方 3 芫荽汤 ▸ 透发痘疹 /166

痄子 /167

- 偏方 1 乌梅汤 ▸ 治疗暑痄 /167
- 偏方 2 马齿苋槐花粥 ▸ 杀菌消炎 /168
- 偏方 3 枇杷叶方 ▸ 止痒除痄 /169
- 偏方 4 淡盐水外洗 ▸ 清热解毒 /169

猩红热 /170

- 偏方 1 桑菊百合饮 ▸ 抗菌消炎 /170
- 偏方 2 生地银花绿豆饮 ▸ 凉血滋阴 /171
- 偏方 3 仙人掌板蓝根饮 ▸ 辅助治疗猩红热 /172
- 偏方 4 双参粳米粥 ▸ 适合猩红热恢复期食用 /172

皮肤瘙痒 /173

- 偏方 1 苦参食醋浴 ▸ 止痒 /173
- 偏方 2 红枣姜桂饮 ▸ 疏风散寒 /174
- 偏方 3 红枣泥鳅汤 ▸ 养血润燥 /175
- 偏方 4 醋水外洗 ▸ 用于小儿头皮发痒 /175

手足口病 /176

- 偏方 1 大黄黄连泻心汤加减 ▸ 清热解毒 /176
- 偏方 2 薏苡仁绿豆粥 ▸ 清热祛湿 /177
- 偏方 3 金银花麦冬饮 ▸ 防止手足口病 /178
- 偏方 4 荷叶粥 ▸ 清热解毒 /178



荨麻疹 /179

偏方 1 荸荠薄荷饮 ▸ 清热祛风 /179

偏方 2 生姜醋木瓜 ▸ 祛风寒 /180

偏方 3 按摩法 ▸ 缓解症状 /181

过敏性紫癜 /182

偏方 1 连翘饮 ▸ 消肿散结 /182

偏方 2 凉血消斑汤 ▸ 治疗过敏性紫癜 /183

偏方 3 花生衣红枣煎 ▸ 凉血止血 /184

偏方 4 桂圆大枣党参汤 ▸ 补气摄血 /184

脂溢性皮炎 /185

偏方 1 益母草方 ▸ 清热活血 /185

偏方 2 山楂荷叶茶 ▸ 清热祛湿 /186

偏方 3 赞绿珠 ▸ 和血通脉 /186

第6章 小儿急症

急性肾炎 /190

偏方 1 鲜茅根饮 ▸ 对小儿肾炎有效 /190

偏方 2 麦穗仁饮 ▸ 清利消肿 /191

偏方 3 大蒜蒸西瓜 ▸ 利水消肿 /191

烧烫伤 /192

偏方 1 苍术麻油方 ▸ 加速烫伤皮肤愈合 /192

偏方 2 姜汁鸡蛋 ▸ 止痛 /193

蚊虫叮咬 /194

偏方 1 芦荟叶汁 ▸ 止痛消肿 /194

偏方 2 氯霉素眼药水方 ▸ 止痛止痒 /195

误吞异物 /196

偏方 1 海姆利克法 ▸ 迫使异物排出 /196

偏方 2 拍背法 ▸ 异物较深的解决法 /197

擦伤 /198

偏方 1 猪肺鱼腥草方 ▸ 解毒消炎 /198

偏方 2 南瓜叶方 ▸ 适用于擦伤、刀伤 /199



偏方 3 大蒜膜方 ▸ 杀菌消毒 /199

晒伤 /200

偏方 1 酸奶方 ▸ 保护皮肤 /200

偏方 2 芦荟汁 ▸ 清凉修复 /201

受惊吓 /202

偏方 1 推拿法 ▸ 缓解小儿受惊 /202

偏方 2 清炖二骨汤 ▸ 补虚补钙 /203

急性喉炎 /204

偏方 1 海冬甘草饮 ▸ 辅助治疗小儿急性喉炎 /204

偏方 2 麦冬丸 ▸ 治疗咽喉肿痛 /205

偏方 3 橄榄茶 ▸ 清咽利喉 /205

夏季热 /206

偏方 1 三叶饮 ▸ 清热解暑 /206

偏方 2 荸荠金银花汁 ▸ 清热生津 /207

偏方 3 冬瓜百合汤 ▸ 清热养心 /208

第7章 其他病症

小儿抑郁

/212

偏方 1 柴胡疏肝方 ▸ 疏肝解郁 /212

偏方 2 莲子白果炒蛋 ▸ 养心安神 /213

偏方 3 麦冬鹌鹑蛋方 ▸ 养阴，清心，解郁 /213

多动症

/214

偏方 1 酸枣莲子粥 ▸ 安定心神 /214

偏方 2 按摩方 ▸ 辅助治疗多动症 /215

佝偻病

/216

偏方 1 补骨壮骨汤 ▸ 壮骨 /216

偏方 2 补气健脾汤 ▸ 治疗小儿佝偻病 /217

偏方 3 黄精大枣方 ▸ 补虚 /218

偏方 4 猪骨菠菜汤 ▸ 养血利骨 /218

乙型肝炎

/219

偏方 1 石膏茶 ▸ 清热解毒 /219

偏方 2 杨梅露酒 ▸ 治疗普通型乙型肝炎 /220

偏方 3 荸荠雪梨汁 ▸ 清热化痰 /220

偏方 4 天冬粥 ▸ 滋养 /221

偏方 5 石膏知母粥 ▸ 化气阻呕 /221

附录 宝宝所需的常见营养素

/231

小儿肥胖

/222

偏方 1 荷叶桑白皮饮 ▸ 消食化积 /222

偏方 2 冬瓜汤 ▸ 消肿利尿 /223

偏方 3 山楂汁拌黄瓜 ▸ 降脂减肥 /224

寄生虫病

/225

偏方 1 南瓜拌饭 ▸ 驱虫 /225

偏方 2 海南椰鸡汤 ▸ 驱虫健身 /226

偏方 3 黄连乌梅煎 ▸ 驱虫 /227

偏方 4 使君子散 ▸ 治疗腹内有虫 /227

癫痫

/228

偏方 1 榛蘑白糖汁 ▸ 缓解癫痫症状 /228

偏方 2 菖蒲猪心汤 ▸ 养心益智 /229

偏方 3 丹参龙眼汤 ▸ 补心健肾 /230



北京大学第一医院著名儿科医师
梁芙蓉老师最新力作

小偏方 大功效

宝宝病痛全跑掉

梁芙蓉
主编

北京大学第一医院儿科主任医师
中国优生科学协会临床营养工作组委员会委员
中国妇联心系新生命组委会专家

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小偏方大功效. 宝宝病痛全跑掉 / 梁芙蓉主编. —南京:
江苏科学技术出版社, 2014.3

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-2718-9

I. ①小… II. ①梁… III. ①小儿疾病-土方-汇编
IV. ①R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 321245 号

小偏方大功效. 宝宝病痛全跑掉

主 编	梁芙蓉
责任编辑	吴迪 谷建亚 董玲
助理编辑	刘坤
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	718mm × 1 000mm 1/16
印 张	15
字 数	300 000
版 次	2014 年 3 月第 1 版
印 次	2014 年 3 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-2718-9
定 价	29.90 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

宝宝如同一个小天使，他给家庭带来新的希望和欢乐，就像旷野中一株新绿，蓬勃着强大的生命力，等待某一天长成一棵浓荫大树。不过，现在小家伙还很嫩，生活的风吹雨打都会给他带来打击，因此，他特别需要爸爸妈妈的精心呵护。

由于孩子的各个器官还没有发育完善，各系统功能也没有成人那么成熟，孩子很多方面不同于成人，免疫力较差就是其中非常重要的一方面。因此，他们在日常生活中容易患一些感染性疾病，如感冒、发烧、咳嗽、肺炎、腮腺炎等。这就需要爸爸妈妈们给予孩子更多的关心和爱护，在宝宝未患病之前做好预防工作，帮助宝宝快快增强身体各系统的功能。

另一方面，宝宝一旦患病了，要尽早地给予治疗和处理，以减少宝宝的痛苦。生活中有很多适合宝宝的食物小偏方，它们有一定的疗效，相对于药物而言，它们显得更安全一些，很多原料都是来源于生活中常见的食物或药材，取材方便、经济。这些信手拈来的宝贝，会给宝宝带来很多的益处，值得爸爸妈妈们收藏。

需要特别提醒的是，宝宝患病需要医生合理治疗，偏方存在很大的局限性，只起辅助作用，如用法、用量、适用人群、适用时间等都会因人而异。因此，在给宝宝用偏方前，一定要询问专家，结合宝宝自身的身体状况，科学、合理地运用，以便所用的偏方能安全有效地发挥功效，切忌因使用偏方耽误正规治疗！



绪论

偏方使用的原则 /11

适合小儿的几种中药 /12

第1章 保健功效小偏方

健脾胃 /18

 偏方 1 小米山药粥 ▸ 健脾利胃 /18

 偏方 2 高粱炒面 ▸ 健脾固肠胃 /19

 偏方 3 热滞汤 ▸ 用于脾胃虚弱 /20

健脑益智 /21

 偏方 1 核桃泥 ▸ 补充大脑营养 /21

 偏方 2 鱼菜米糊 ▸ 提高智力 /22

 偏方 3 蛋黄茶碗蒸 ▸ 增强记忆 /23

明目护眼 /24

 偏方 1 枸杞鱼片 ▸ 明目 /24

 偏方 2 柚子菊花粥 ▸ 缓解眼睛干涩 /25

 偏方 3 桑叶敷眼 ▸ 去风明目 /26

 偏方 4 决明子枕头 ▸ 明目凝神 /27

强壮骨骼 /28

 偏方 1 海米冬瓜 ▸ 清热祛湿，壮骨 /28

 偏方 2 奶汁西兰花 ▸ 促进骨骼生长 /29

 偏方 3 茄子泥 ▸ 有益骨骼和牙齿发育 /30

增强免疫力 /31

 偏方 1 玉米糊 ▸ 活跃脑细胞，提高免疫力 /31

 偏方 2 菜花米糊 ▸ 抗流感 /32

 偏方 3 茯苓山药排骨汤 ▸ 调节免疫力 /33

养发护发 /34

 偏方 1 桑白皮柏叶汤 ▸ 乌黑润发 /34

 偏方 2 黑芝麻小米粥 ▸ 乌发 /35

 偏方 3 柚子核护发 ▸ 减少头发分叉 /36

 偏方 4 桂圆胡萝卜汁 ▸ 润泽毛发 /37

排毒 /38

 偏方 1 芋头红薯甜汤 ▸ 通便排毒 /38

 偏方 2 银耳菊花粥 ▸ 排毒润肠 /39

 偏方 3 油菜汁 ▸ 消肿解毒 /40



第2章

宝宝常见病症



发烧

- 偏方 1 荷叶粥 ▽ 宝宝发烧退热良方 /44
- 偏方 2 芦根粥 ▽ 清热除烦，和胃止呕 /45
- 偏方 3 温水擦拭全身 ▽ 退热最简单 /46

上火

- 偏方 1 西瓜番茄汁 ▽ 清热解暑，生津止渴 /47
- 偏方 2 蝉蜕黄柏金银花 ▽ 赶走口腔溃疡 /48
- 偏方 3 蒲公英绿豆粥 ▽ 清热解毒 /49

伤寒

- 偏方 1 葱白生姜水 ▽ 祛风寒解头痛 /50
- 偏方 2 代赭石涂手心 ▽ 伤寒发汗 /51
- 偏方 3 附子糯米粥 ▽ 发散风寒 /52

夜啼

- 偏方 1 紫苏叶 ▽ 抑制焦躁不安 /53
- 偏方 2 甘草小麦大枣汤 ▽ 养心安神，
补脾益气 /54
- 偏方 3 茶叶敷脐 ▽ 除烦渴，消宿食 /55
- 偏方 4 山药茯苓汤 ▽ 健脾和中，宁心安神 /55

磨牙

- 偏方 1 南瓜子 ▽ 蛔虫克星 /56
- 偏方 2 使君子龙眼丸 ▽ 驱虫健脾 /57
- 偏方 3 牛奶蛋黄粥 ▽ 治疗缺钙磨牙 /58

盗汗

- 偏方 1 浮小麦饮 ▽ 除热止汗 /59

- 偏方 2 黄芪粥 ▽ 固表止汗 /60

- 偏方 3 山药薏米红枣粥 ▽ 治小儿盗汗 /61

流涎

- 偏方 1 止涎饼 ▽ 用于小儿流涎 /62
- 偏方 2 吴茱萸敷涌泉 ▽ 治小儿流涎 /63
- 偏方 3 白矾泡脚 ▽ 用于脾胃积热型小儿流涎 /64

鼻出血

- 偏方 1 荠菜小米粥 ▽ 预防春季鼻出血 /65
- 偏方 2 猪肉藕节汤 ▽ 清肺热 /66
- 偏方 3 白芷辛夷泡脚 ▽ 疏风清热 /67

腮腺炎

- 偏方 1 莲藕大米粥 ▽ 消肿祛毒 /68
- 偏方 2 菊花叶鸡蛋糊 ▽ 腮腺炎好得快 /69
- 偏方 3 板蓝根柴胡水 ▽ 消肿解毒 /70
- 偏方 4 荸荠鲜藕饮 ▽ 凉血消肿 /70

扁桃体炎

- 偏方 1 油菜豆腐汤 ▽ 利于扁桃体炎恢复 /71
- 偏方 2 夏枯草鸡蛋水 ▽ 预防小儿扁桃体炎 /72
- 偏方 3 地黄鱼腥草泡脚 ▽ 清肺热，解炎症 /73

贫血

- 偏方 1 红糖小米粥 ▽ 养胃，益血 /74
- 偏方 2 红豆花生衣汤 ▽ 补血，调脾胃 /75
- 偏方 3 猪肝菠菜汤 ▽ 生血养血，润燥滑肠 /76

小儿尿频	/77	遗尿	/83
偏方 1 水煮木瓜 ▸ 治小儿尿频	/77	偏方 1 银杏羊肾粥 ▸ 补肾止遗	/83
偏方 2 车前草竹叶水 ▸ 清热利尿	/78	偏方 2 核桃蜂蜜 ▸ 治宝宝遗尿有奇效	/84
偏方 3 何首乌代茶饮 ▸ 治神经性尿频	/79	偏方 3 韭菜子饼 ▸ 温肾止遗	/85
惊风	/80	疳积	/86
偏方 1 桃仁栀子面糊涂脚心 ▸ 主治小儿急惊风	/80	偏方 1 田鸡粥 ▸ 消疳化积	/86
偏方 2 菖蒲生姜汁 ▸ 适用于小儿急惊风	/81	偏方 2 茯苓煮鸡肝 ▸ 健脾生血	/87
偏方 3 番茄汁 ▸ 可清热凉血	/82	偏方 3 山楂鸡内金粥 ▸ 健脾开胃，消食化滞	/88
偏方 4 睡莲根煮水 ▸ 适用于小儿慢惊风	/82	偏方 4 焦黄锅巴 ▸ 主治小儿疳积	/88
			
第3章 宝宝呼吸道疾病		支气管炎	/104
感冒	/92	偏方 1 芥菜粥 ▸ 温化痰饮	/104
偏方 1 白菜绿豆饮 ▸ 清热解毒	/92	偏方 2 百合粥 ▸ 健脾补肺，止咳定喘	/105
偏方 2 金银花粥 ▸ 疏散风寒	/93	偏方 3 醋豆腐方 ▸ 清热润燥，解热毒	/106
偏方 3 姜醋饮 ▸ 抗流感	/94	哮喘	/107
偏方 4 香菇汁 ▸ 治感冒良药	/95	偏方 1 平喘茶 ▸ 平喘止咳	/107
咳嗽	/96	偏方 2 乌贼骨粉 ▸ 化痰敛气	/108
偏方 1 糖蒜水 ▸ 治风寒咳嗽	/96	偏方 3 枇杷蜜汁 ▸ 润肺止咳	/109
偏方 2 川贝雪梨汤 ▸ 治风热咳嗽	/97	偏方 4 腐竹白果粥 ▸ 定咳化痰	/110
偏方 3 石菖蒲煎汁 ▸ 治久咳	/98	呼吸困难	/111
偏方 4 白萝卜雪梨水 ▸ 治肠胃热咳嗽	/99	偏方 1 泡蒜醋熏 ▸ 解毒通窍	/111
小儿肺炎	/100	偏方 2 葱白煮水 ▸ 通感冒鼻塞	/112
偏方 1 橄榄萝卜粥 ▸ 止咳化痰	/100	偏方 3 莲藕汁 ▸ 通鼻塞	/113
偏方 2 鲜藕茅根水 ▸ 清热止咳	/101		
偏方 3 姜汁竹沥粥 ▸ 清热降火	/102		
偏方 4 泥鳅汤 ▸ 病后修复	/103		

百日咳	/114
偏方 1 桑叶枇杷汤 ▸ 润肺止咳	/114
偏方 2 贴肺俞穴与膻中穴 ▸ 清肺止喘	/115

偏方 3 咸金橘冰糖茶 ▸ 润肺和胃	/116
偏方 4 胡萝卜红枣汤 ▸ 止咳润心肺	/116

第4章

宝宝消化道疾病

腹痛	/120
偏方 1 莱菔子粥 ▸ 理气止痛	/120
偏方 2 敷肚脐疗法 ▸ 温中散寒	/121
偏方 3 按揉腹部 ▸ 缓解宝宝腹痛	/122
偏方 4 木瓜玉米奶 ▸ 预防肠胃炎	/123

腹泻	/124
偏方 1 胡椒葡萄糖粉 ▸ 治疗消化不良性腹泻	/124
偏方 2 山药扁豆粥 ▸ 疏肝和胃	/125
偏方 3 山楂糖浆 ▸ 治疗婴幼儿腹泻	/126
偏方 4 苹果酱 ▸ 促进肠道蠕动	/127
偏方 5 莲肉糕 ▸ 止泻固肠	/127

呕吐	/128
偏方 1 山楂神曲粥 ▸ 和胃止吐	/128
偏方 2 丁香姜糖 ▸ 温中散寒	/129
偏方 3 敷肚脐疗法 ▸ 治疗神经性呕吐	/130

打嗝	/131
偏方 1 橘皮水止嗝 ▸ 舒畅气机	/131
偏方 2 丁香柿蒂粉 ▸ 缓解胃寒打嗝	/132
偏方 3 冰糖芦根水 ▸ 缓解胃热打嗝	/133
偏方 4 荔枝干 ▸ 治连续打嗝不止	/133

厌食	/134
偏方 1 金子丸 ▸ 去积消食	/134

偏方 2 健脾饼 ▸ 温胃健脾	/135
偏方 3 四神方 ▸ 健脾	/136

积食	/137
偏方 1 芩蒿汤 ▸ 缓解胃积食	/137
偏方 2 猕猴桃汤 ▸ 健胃	/138
偏方 3 推拿法 ▸ 清补经脉	/139

消化不良	/140
偏方 1 薏苡山药糊 ▸ 健脾理气	/140
偏方 2 消化散方 ▸ 助消化	/141
偏方 3 瓜蒌子汤 ▸ 治疗胀满不食	/142
偏方 4 山楂丸开胃方 ▸ 脾虚所致消化不良	/142

便秘	/143
偏方 1 蜂蜜香油 ▸ 缓解便秘	/143
偏方 2 南瓜酸奶 ▸ 加速排便	/144

胃炎	/145
偏方 1 橘皮方 ▸ 缓解胃炎	/145
偏方 2 红糖芝麻泥 ▸ 健脾理气	/146

胃溃疡	/147
偏方 1 热熨疗法 ▸ 散寒止痛	/147
偏方 2 黄芪羊肉汤 ▸ 温中益气	/148

