

爱生活享健康丛书

简单易学

常见病 小偏方自疗

一点通

徐明◎编著

◎4类养身保健小偏方：延年益寿……

◎83个家庭常见疾病：感冒、贫血……

◎246种食材、中药材：生姜、绿豆……

小偏方：山楂糖水饮……



味甘，性平。具有补中益气、养血安神的功效，适用于脾胃虚弱、四肢无力等。

味甘，淡，性平。具有润肺生津等功效，适用于虚劳咳嗽，月经不调等。



味甘，性温。具有活血调经等功效，适用于月经不调、白带异常等。

·月季·

味甘，微咸，性平。具有养胃健脾等功效，适用于白带过多、泄泻、呕吐等。

·板栗·



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

爱生活享健康丛书

常见病 小偏方自疗

徐 明◎编著

一点通



海峡出版发行集团

THE STRAIT PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病小偏方自疗一点通 / 徐明编著. —福州:
福建科学技术出版社, 2014.3

(爱生活享健康丛书)

ISBN 978-7-5335-4454-6

I. ①常… II. ①徐… III. ①常见病-土方-汇编
IV. ①R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 300484 号

- | | |
|------|-------------------------|
| 书 名 | 常见病小偏方自疗一点通
爱生活享健康丛书 |
| 编 著 | 徐明 |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社 |
| 社 址 | 福州市东水路 76 号 (邮编 350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 福建新华发行 (集团) 有限责任公司 |
| 印 刷 | 福建彩色印刷有限公司 |
| 开 本 | 700 毫米 × 1000 毫米 1/32 |
| 印 张 | 9 |
| 图 文 | 288 码 |
| 版 次 | 2014 年 3 月第 1 版 |
| 印 次 | 2014 年 3 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-4454-6 |
| 定 价 | 19.90 元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目 录

CONTENTS

第1章 内科常见病

感冒 /002

支气管炎 /006

支气管哮喘 /012

呃逆 /016

胃炎 /020

急性胃肠炎 /024

消化性溃疡 /027

胃下垂 /030

胆囊炎 /034

胆石症 /036

慢性腹泻 /038

功能性便秘 /041

高血压 /046

低血压 /050

高脂血症 /052



冠心病 /055
心律失常 /058
尿路感染 /062
泌尿系结石 /066
尿频症 /070
贫血 /072
糖尿病 /075
单纯性甲状腺肿 /078
单纯性肥胖症 /080
头痛 /083
失眠 /086
神经衰弱 /090
肺结核 /094
病毒性肝炎 /100
细菌性痢疾 /104
中暑 /110
急性酒精中毒（醉酒） /113
轻度食物中毒 /114



第2章 妇科及男科常见病

月经不调 /118
痛经 /122
白带异常 /126



阴道炎 /130

妊娠呕吐 /133

乳腺增生 /136

阳痿 /139

遗精 /142

前列腺炎 /145

前列腺增生 /147



第3章 皮肤科常见病

毛囊炎 /150

痂子 /152

甲沟炎 /154

小腿溃疡 /156

荨麻疹 /158

湿疹 /162

皮炎 /166

手癣和足癣 /169

冻疮 /171

痤疮 /174



第4章 外科及风湿免疫科常见病

跌打损伤 /178

扭伤 /182
烧烫伤 /185
手足皲裂 /190
痔疮 /191
面神经麻痹 /194
坐骨神经痛 /196
痛风 /198
风湿性关节炎 /200
类风湿关节炎 /205



第5章 五官科常见病

牙痛 /208
牙龈出血 /212
口腔炎 /214
口腔溃疡 /216
口臭 /218
急性扁桃体炎 /222
急性咽喉炎 /226
慢性咽喉炎 /230
骨鲠 /233
声音嘶哑 /236
鼻炎 /238
鼻窦炎 /240



鼻出血 /242

睑腺炎 /246

急性结膜炎 /249

流行性腮腺炎 /251



第6章 养生保健益智方

延年益寿 /254

健脑益智 /258

保健调养 /262

祛病强身 /267



第1章

内科常见病

在紧张而又忙碌的生活中，您是否曾经为感冒、失眠、“三高”等疾病所困扰？当疾病来临时，您是否感受到疲惫无助呢？本章择选了生活中最常见的33个内科病症，先是简述各疾病的发病诱因和临床表现，然后有针对性地筛选了最实用、最行之有效的300余个“小偏方”，让您学会自我防治内科常见病！

* 感 冒 *

感冒多发于冬春季节，主要由病毒或少数细菌感染引起。常表现为鼻塞，流涕，打喷嚏，咳嗽，咽痒或痛，头痛怕风，恶寒发热，四肢酸痛，全身不适等。

※ 藿香饮 ※

用药 藿香 3 ~ 10 克。

用法 水煎服

功用 芳香化湿。治流行性感冒。



※ 生姜糖水 ※

用药 生姜 10 ~ 30 克。

用法 将其捣烂，加适量红糖，水煎煮，趁热服，服后盖被取微汗出，每日 1 剂。

功用 发汗解表。治风寒感冒，症见鼻塞流清涕，恶寒无汗。



※ 葱白汤 ※

- 用药** 葱白头连须 10 ~ 15 克。
- 用法** 将其洗净切细，水煎服，取汗，每日 2 剂。
- 功用** 通阳解表。治风寒感冒初起，鼻塞流清涕，头痛，身痛，无汗。与淡豆豉（15 ~ 30 克）或生姜（3 片）共用，可增效。



※ 苦瓜汤 ※

- 用药** 苦瓜适量。
- 用法** 水煎服。
- 功用** 清热解毒。用于预防流感。



※ 鱼腥草汁 ※

- 用药** 鲜鱼腥草 120 克。
- 用法** 将其捣烂绞汁，冲适量蜂蜜，分 2 次饮服，每日 1 剂。
- 功用** 清热解毒。治风热感冒，发热，咽痛；口干，咳嗽；流行性感。

※ 青蒿汤 ※

用药 青蒿 60 克。

用法 水煎服，每日 1 剂，分 2 次服。

功用 清热解暑。治暑热感冒，发热，头痛，有汗。



※ 绿豆饮 ※

用药 绿豆 100 克。

用法 将其洗净，水煎至豆烂，加适量白糖，调匀，随时饮用。

功用 清热解暑。治暑湿感冒，发热头痛，口干。



※ 紫苏饮 ※

用药 紫苏叶 9 ~ 15 克。

用法 水煎服。

功用 发散风寒。治风寒感冒，头痛，咳嗽。



※ 菊花茶 ※

- 用药** 菊花 6 ~ 10 克。
- 用法** 将其用开水冲泡，当茶饮。
- 功用** 辛凉解表。治风热感冒，发热，头痛，咳嗽，咽痛。



※ 板蓝根汤 ※

- 用药** 板蓝根 18 克。
- 用法** 水煎服，每日 1 剂。
- 功用** 清热解毒。治流行性感冒。



※ 酒煮荔枝肉 ※

- 用药** 荔枝肉 30 克。
- 用法** 将其与适量黄酒共煎煮，趁热顿服。
- 功用** 通神益气，消散滞气。治气虚感冒。《续名医类案》有用此方治疗气虚感寒，胸膈稍滞，鼻塞不畅的记载，效果颇著。



* 支气管炎 *

支气管炎主要由细菌、病毒感染引起，与理化因素刺激及过敏因素等也有一定关系。常以咳嗽、咳痰为其主要症状。分为急性与慢性两类，前者病程较短，症见干咳，后咳黏痰或脓性痰；后者病程超过3个月，症见长期、反复、逐渐加重的咳嗽，伴有气喘和气短。

※ 车前草汤 ※

- 用药** 新鲜车前草 60 克。
- 用法** 水煎取汁，加蜂蜜或冰糖适量服。
- 功用** 清肺化痰。治肺热咳嗽，痰多黏稠。



※ 罗汉果茶 ※

- 用药** 罗汉果 20 克。
- 用法** 直接开水冲泡代茶饮用，每日 2 剂。
- 功用** 清肺利咽，化痰止咳。治慢性支气管炎，咳嗽痰少，咳痰不利，咽干舌燥。



※ 干姜糖 ※

用药 干姜 90 克。

用法 将其研末，以饴糖 500 克拌匀，盛瓷器内，炖熟，每次服 1 ~ 2 匙，含化咽津，每日 3 次，临睡时加服 1 次。

功用 温肺散寒，燥湿化痰。治寒邪犯肺，内有伏饮，咳嗽气喘，咳痰色白清稀。



※ 款冬花茶 ※

用药 款冬花 10 克。

用法 加冰糖适量，冲泡开水频频饮服，每日 1 剂。

功用 降逆化痰止咳。治慢性支气管炎，以肺寒咳嗽为宜。

※ 桑叶煎 ※

用药 嫩桑叶 30 ~ 60 克。

用法 水煎服，每日 2 ~ 4 次。

功用 疏风散热，清肺润燥。治秋燥伤肺咳嗽，痰少，咳痰不利，咽干舌燥。



※ 川贝 ※

用药 川贝 3 克。

用法 将其研末，与适量蜂蜜（或冰糖）、水共炖服。或取梨 1 个，切开梨去核，把川贝末填入梨核空处后把梨对合起来，蒸食或煮水吃。

功用 润肺化痰止咳。治肺热咳嗽痰黄，肺燥及阴虚咳嗽。



※ 甘草片 ※

用药 甘草 6 ~ 7 片。

用法 临睡时含口内，不可咽下。

功用 止咳化痰。治夜间咳嗽，可使整夜不咳嗽。



※ 百合汤 ※

用药 百合 30 克。

用法 水煎取汁，加蜜适量服。

功用 润肺止咳，清心安神。治肺燥或阴虚咳嗽，少痰或无痰，气喘。对兼有失眠、心悸者尤其适宜。



※ 白木耳羹 ※

用药 白木耳 6 克。

用法 将其用清水浸泡后取出，加水适量及冰糖 15 克，隔水共蒸熟，分 2 次服，每日 1 剂。

功用 养阴润肺止咳。治虚劳咳嗽，痰中带血，或肺燥干咳，虚热口渴。此方药食兼用，常服有滋补强身的作用。



※ 枇杷肉糖水 ※

用药 鲜枇杷肉 60 克。

用法 将其与冰糖 30 克，水煎服。

功用 清热润肺止咳。治气管炎，肺热咳嗽。

※ 玉竹方 ※

用药 玉竹 15 ~ 30 克。

用法 将其与猪瘦肉同煮熟，食盐调味，食肉喝汤。

功用 养阴润肺止咳。治肺阴虚所致的燥热咳嗽，痰少咽干。

