

图说生活
畅销升级版

最老、最全、最有效的偏方大集合
最家常、最易取的食材，保养全家健康



一用就灵的 名医偏方 1000 例



- 组方巧妙、易学实用、省钱实惠
- 全家都需要的保健良方

高磊 主编
张银柱 主审
北京中医药大学副教授、副主任医师



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图说生活
畅销升级版

一用就灵的

名医偏方1000例

高磊 主编
张银柱 主审



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一用就灵的名医偏方1000例 / 高磊主编. —杭州:
浙江科学技术出版社, 2012.6
ISBN 978-7-5341-4488-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第079511号



一用就灵的 名医偏方1000例

高磊 主编

张银柱 主审

责任编辑: 宋东 王群 王巧玲

责任校对: 刘丹 赵新宇 李骁睿

责任美编: 金晖

责任印务: 徐忠雷

特约编辑: 季萌

特约美编: 王秋成

封面设计: 李彦霞

版式设计: 孙阳阳

出版发行: 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85170300转61704

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 180千字

印 张: 12

版 次: 2012年6月第1版

印 次: 2012年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-4488-2

定 价: 19.90元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

〔目录〕

Contents ...

Part 01

内科疾病小偏方

- 感冒 / 6
- 咳嗽 / 10
- 哮喘 / 14
- 慢性支气管炎 / 16
- 呃逆 / 18
- 呕吐 / 20
- 胃痛 / 22
- 慢性胃炎 / 24
- 胃及十二指肠溃疡 / 26
- 胃肠炎 / 28
- 胃下垂 / 30
- 消化不良 / 32
- 胆囊炎 / 34
- 肺结核 / 36
- 肺气肿 / 38
- 高血压 / 40
- 低血压 / 44
- 心律失常 / 46
- 肺心病 / 48
- 充血性心衰、水肿 / 49
- 心悸 / 50
- 风湿性心脏病 / 52
- 冠心病 / 54
- 糖尿病 / 56
- 血管硬化 / 59
- 甲状腺肿大 / 60
- 梅尼埃综合征 / 62
- 神经衰弱 / 64
- 痛风 / 66

- 膀胱炎 / 68
- 尿血 / 70
- 贫血 / 71
- 白细胞减少症 / 74
- 血友病 / 75
- 尿失禁 / 76
- 脂肪肝 / 78
- 肝炎 / 80
- 肺炎 / 82
- 帕金森综合征 / 84
- 老年痴呆症 / 85
- 肾炎 / 86
- 肾病综合征 / 88

Part 02

外科疾病小偏方

- 痔疮 / 90
- 疝气 / 94
- 泄泻 / 96
- 痢疾 / 98
- 便秘 / 100
- 阑尾炎 / 102

Part 03

骨科疾病小偏方

- 颈椎病 / 104
- 骨质增生 / 106
- 骨质疏松 / 108
- 腰肌劳损 / 109

- 肩周炎 / 110
- 腰椎间盘突出 / 112
- 足跟痛 / 114
- 骨折 / 115

P_{art 04}

五官科疾病小偏方

- 口腔溃疡 / 116
- 牙痛 / 118
- 咽喉肿痛 / 120
- 扁桃体炎 / 122
- 中耳炎 / 124
- 耳聋 / 126

P_{art 05}

皮肤病小偏方

- 带状疱疹 / 128
- 脓疱疮 / 130
- 疖 / 131
- 癣 / 132
- 蛇咬、蜂蜇伤 / 134

P_{art 06}

儿科疾病小偏方

- 小儿感冒发热 / 136
- 小儿腮腺炎 / 138
- 小儿咳喘 / 139
- 小儿百日咳 / 140
- 小儿遗尿 / 141
- 小儿腹泻 / 142
- 小儿便秘 / 144
- 小儿肺炎 / 146
- 小儿厌食 / 147
- 小儿疳积 / 148
- 小儿口腔溃疡 / 149

P_{art 07}

妇科疾病小偏方

- 月经失调 / 150
- 痛经 / 152
- 月经过少 / 154
- 不孕 / 155
- 乳腺炎 / 156
- 急、慢性盆腔炎 / 158
- 卵巢囊肿 / 160
- 阴道炎 / 161
- 子宫肌瘤 / 163
- 宫颈炎 / 164
- 更年期综合征 / 166

P_{art 08}

男科疾病小偏方

- 急性前列腺炎 / 168
- 慢性前列腺炎 / 170
- 前列腺肥大 / 172
- 男性不育 / 174
- 性功能低下 / 176
- 早泄 / 177
- 遗精 / 178
- 阳痿 / 180

P_{art 09}

肿瘤疾病小偏方

- 食管癌 / 182
- 肺癌 / 184
- 胃癌 / 186
- 大肠癌 / 187
- 乳腺癌 / 188
- 子宫癌 / 189
- 宫颈癌 / 190
- 皮肤癌 / 191

特别提示：本书偏方仅作为家庭应急处理或日常辅助治疗用，不可代替医师诊治。

图说生活

畅销升级版

一用就灵的

名医偏方1000例

高磊 主编

张银柱 主审



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一用就灵的名医偏方1000例 / 高磊主编. —杭州:
浙江科学技术出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5341-4488-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第079511号



一用就灵的名医偏方1000例

高磊 主编

张银柱 主审

责任编辑: 宋东 王群 王巧玲

责任校对: 刘丹 赵新宇 李骁睿

责任美编: 金晖

责任印务: 徐忠雷

特约编辑: 季萌

特约美编: 王秋成

封面设计: 李彦霞

版式设计: 孙阳阳

出版发行: 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85170300转61704

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 180千字

印 张: 12

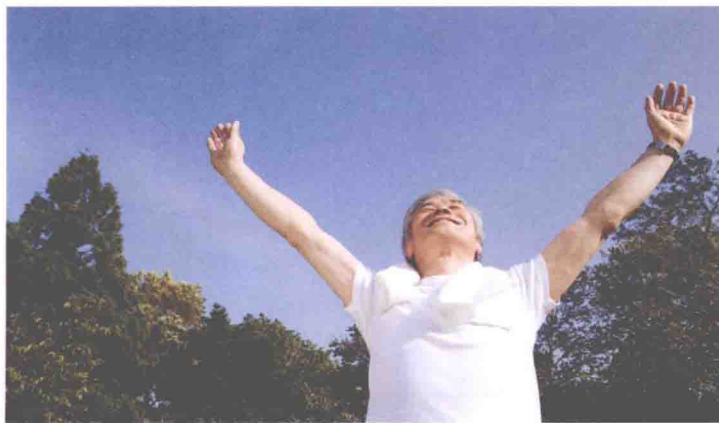
版 次: 2012年6月第1版

印 次: 2012年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-4488-2

定 价: 19.90元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。



在我们的日常生活中，常常会遇到一些头疼脑热之类的“小病”，而往往由于抽不出时间，又认为小病不用去医院，久而久之，小毛病发展成大病。还有一些患有慢性病的老年人，经常跑医院但效果却并不明显。其实，我们日常生活中就有一些手边的“好药材”、“好疗法”，而且常常十分有效，都是值得尝试的好方法。

无论社会如何发展，时代如何变迁，人们对健康的追求是亘古不变的。全家人能够获得真正的健康始终是每个人的愿望。如今，随着物质条件的不断改善，人们对健康的追求也越来越高。不仅希望拥有好身体，也更加关注好心态；不仅努力进行着健康实践，也在不断修正健康理念。总而言之，人们迫切需要一个能方便快捷地获取大量权威健康信息的途径。

偏方，源于常年的生活经验和中医药知识的积累，有些偏方甚至难以用现代医学理论或中医的观点解释清楚，但是，它确实行之有效。这恐怕也是偏方历经千年而不衰的原因吧！也正是现代人对健康这一诉求最简便的获取途径。

推荐序

张银柱

北京中医药大学副教授
副主任医师

〔目录〕

Contents ...

Part 01

内科疾病小偏方

- 感冒 / 6
- 咳嗽 / 10
- 哮喘 / 14
- 慢性支气管炎 / 16
- 呃逆 / 18
- 呕吐 / 20
- 胃痛 / 22
- 慢性胃炎 / 24
- 胃及十二指肠溃疡 / 26
- 胃肠炎 / 28
- 胃下垂 / 30
- 消化不良 / 32
- 胆囊炎 / 34
- 肺结核 / 36
- 肺气肿 / 38
- 高血压 / 40
- 低血压 / 44
- 心律失常 / 46
- 肺心病 / 48
- 充血性心衰、水肿 / 49
- 心悸 / 50
- 风湿性心脏病 / 52
- 冠心病 / 54
- 糖尿病 / 56
- 血管硬化 / 59
- 甲状腺肿大 / 60
- 梅尼埃综合征 / 62
- 神经衰弱 / 64
- 痛风 / 66

- 膀胱炎 / 68
- 尿血 / 70
- 贫血 / 71
- 白细胞减少症 / 74
- 血友病 / 75
- 尿失禁 / 76
- 脂肪肝 / 78
- 肝炎 / 80
- 肺炎 / 82
- 帕金森综合征 / 84
- 老年痴呆症 / 85
- 肾炎 / 86
- 肾病综合征 / 88

Part 02

外科疾病小偏方

- 痔疮 / 90
- 疝气 / 94
- 泄泻 / 96
- 痢疾 / 98
- 便秘 / 100
- 阑尾炎 / 102

Part 03

骨科疾病小偏方

- 颈椎病 / 104
- 骨质增生 / 106
- 骨质疏松 / 108
- 腰肌劳损 / 109

- 肩周炎 / 110
- 腰椎间盘突出 / 112
- 足跟痛 / 114
- 骨折 / 115

Part 04 五官科疾病小偏方

- 口腔溃疡 / 116
- 牙痛 / 118
- 咽喉肿痛 / 120
- 扁桃体炎 / 122
- 中耳炎 / 124
- 耳聋 / 126

Part 05 皮肤病小偏方

- 带状疱疹 / 128
- 脓疱疮 / 130
- 疖 / 131
- 癣 / 132
- 蛇咬、蜂蜇伤 / 134

Part 06 儿科疾病小偏方

- 小儿感冒发热 / 136
- 小儿腮腺炎 / 138
- 小儿咳喘 / 139
- 小儿百日咳 / 140
- 小儿遗尿 / 141
- 小儿腹泻 / 142
- 小儿便秘 / 144
- 小儿肺炎 / 146
- 小儿厌食 / 147
- 小儿疳积 / 148
- 小儿口腔溃疡 / 149

Part 07 妇科疾病小偏方

- 月经失调 / 150
- 痛经 / 152
- 月经过少 / 154
- 不孕 / 155
- 乳腺炎 / 156
- 急、慢性盆腔炎 / 158
- 卵巢囊肿 / 160
- 阴道炎 / 161
- 子宫肌瘤 / 163
- 宫颈炎 / 164
- 更年期综合征 / 166

Part 08 男科疾病小偏方

- 急性前列腺炎 / 168
- 慢性前列腺炎 / 170
- 前列腺肥大 / 172
- 男性不育 / 174
- 性功能低下 / 176
- 早泄 / 177
- 遗精 / 178
- 阳痿 / 180

Part 09 肿瘤疾病小偏方

- 食管癌 / 182
- 肺癌 / 184
- 胃癌 / 186
- 大肠癌 / 187
- 乳腺癌 / 188
- 子宫癌 / 189
- 宫颈癌 / 190
- 皮肤癌 / 191

特别提示：本书偏方仅作为家庭应急处理或日常辅助治疗用，不可代替医师诊治。



内科疾病小偏方

内科疾病包括呼吸系统疾病、循环系统疾病、消化系统疾病、中毒中暑等。如果得了内科方面的疾病，可以通过一些小偏方来治疗。



感冒

感冒分为普通感冒和流行性感冒。普通感冒，中医称“伤风”，是由多种病毒引起的一种呼吸道常见病，其中30%~50%是由鼻病毒引起。普通感冒全年均可发病，但以冬、春季节为多。流行性感冒是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。病毒存在于病人的呼吸道中，在病人咳嗽、打喷嚏时经飞沫传染给他人。

01 | 食疗、药疗

● 口含生大蒜

配方与食用：大蒜1瓣。将蒜瓣含口中，慢慢嚼，咽下汁液，无味时吐掉杂质，连嚼2~3瓣即可。

功效：大蒜可行滞气、暖脾胃、消症积、解毒、杀虫，具有解表杀毒灭菌之功效。本方治疗感冒初起流清涕、咳嗽。咽痛者禁用。

● 姜蒜茶

配方与食用：大蒜、生姜各15克。将大蒜去皮，洗净，切片；生姜洗净，切片；大蒜片、生姜片放入锅中，加水1碗，煎至半碗，饮时加红糖10~20克。

功效：生姜可发汗解表、温中止呕、温肺止咳。本方治疗感冒恶寒无汗者。

● 紫苏叶姜糖饮

配方与食用：紫苏叶15克、生姜5片。生姜、紫苏叶以沸水冲泡10分钟，加红糖少许即可。每日2次，趁热服食。

功效：紫苏叶味辛、性温。本方可发汗解表，适用于风寒感冒，对患有恶心、呕吐等症的胃肠型感冒更为适宜。



◎ 紫苏叶

● 葱姜茶

配方与食用：葱白5根、姜3片、淡豆豉20克。所有材料放入沙锅中，加水1碗，煎5分钟，趁热喝，服后盖被可助发汗。

功效：葱白主治感冒风寒、阴寒腹痛。本方可解表散寒，治疗感冒无汗恶寒者。

如何挑选姜

买姜不能光看模样，那种鲜黄、表皮光滑的大部分是用硫磺熏的。好姜表皮看得清纹理，比较粗糙，颜色淡黄，发点绿头不要紧，出点芽也不要紧。很多人习惯买了姜放很长时间，这是不对的。天热，姜保质期只有一周左右，冬天可以放一两个月。

● 姜糖饮

配方与食用：生姜片15克、葱白适量、红糖20克。葱白切成3厘米长的段（共3段），与生姜片一起，加水50毫升煮沸3~5分钟，加入红糖即可。趁热一次服下，盖被取微汗。

功效：生姜片可发汗解表、和中散寒。本方适用于风寒感冒、发热头痛、身痛无汗者。

● 葱白粥

配方与食用：大米50克，葱白、白糖各适量。先煮大米，大米熟时把切成段的葱白2~3段、白糖放入即可。每日1次。热服，取微汗。

功效：本方可解表散寒，适用于风寒感冒。

● 桑菊薄荷饮

配方与食用：桑叶、菊花各5克，薄荷3克，苦竹叶、白茅根各30克。所有材料洗净，同放入茶壶内，用沸水泡10分钟即可。代茶随时饮用。

功效：桑叶味甘、性寒。本方疏散风热，可辛凉解表，适用于风热感冒。



◎薄荷

● 葱豉黄酒汤

配方与食用：豆豉15克、葱须30克、黄酒50克。豆豉加水1小碗，煎煮10分钟，加葱须，续煎5分钟，加黄酒，出锅。

功效：本方可解表和中，适用于风寒感冒。

●百合红枣汤

配方与食用：新鲜百合35克（或干百合17克）、去核红枣10颗、红糖适量。将百合和红枣放入锅内，加入500毫升的清水，先用大火煮至水沸腾，再转小火继续熬煮，煮至百合熟透，再加红糖调味即可。

功效：百合鲜品含黏液质，具有润燥清热作用，中医用之治疗肺燥或肺热咳嗽等症常能奏效。因而，本方可以缓解因感冒引起的咳嗽症状。

●葛根汤

配方与食用：葛根6克，升麻、秦艽、荆芥、赤芍各3克，苏叶、白芷各2.4克，甘草1.5克，生姜2片。将上述几味药一起放入锅内水煎。温服。

功效：本方具有发汗解表的功效，对于发烧、头痛、全身酸软有很好的辅助疗效。

02 | 特效理疗小偏方

●生姜蒲公英水泡脚

方法：将生姜、蒲公英各50克洗净后，生姜切片，与蒲公英放入锅中，加适量水将生姜、蒲公英煎成汤药，待药温适宜时用来泡脚，每次约40分钟，每日2~3次，连续坚持3天。本方发汗解表、散寒退热。适用于风寒感冒患者。



◎生姜

●竹叶辣椒水泡脚

方法：将竹叶、辣椒各30克，加水适量煎水取汁，待药温适宜时泡脚，然后盖被子卧床，让身体微微出汗。每次30分钟，每日1~2次。本方发汗解表，适用于风寒感冒。

●银花连翘薄荷水泡脚

方法：将银花30克、连翘50克、薄荷40克一同入锅中加适量水，煎煮2次，每次20分钟，合并滤汁，与沸水一同倒入洗脚盆中，先熏蒸，后泡洗双足。每次30分钟，每天1~2次，3天为1疗程。

艾灸穴位

穴位名称	位置	主治	灸法
合谷穴	在第1、2掌骨之间，近第2掌骨中央处	头痛，鼻出血，鼻炎，热病无汗，多汗，咳嗽，咽喉肿痛	艾条灸3～7分钟
特效反射区	小腿外侧，胫骨前缘向后方一横指，在足三里穴下四横指之间的条状区域	热病、疟疾、咳嗽、气喘、贫血。《素问·骨空论》云：“灸寒热之法，先灸项大椎，以年为壮数。”	艾条灸5～15分钟，艾罐灸20～30分钟
风池穴	后脑乳突后约1.5寸凹陷处	感冒多汗、鼻炎、耳鸣。《胜玉歌》说：“头风头痛灸风池。”	艾条灸3～7分钟，艾罐灸10～15分钟
风门穴	第2胸椎棘突下旁开1.5寸处	热病、咳嗽、项强、腰间痛。《玉龙歌》曰：“腠理不密咳嗽频，鼻流清涕气昏沉，须知喷嚏风门穴，咳嗽宜加艾火深。”	艾条灸3～5分钟，艾罐灸20～30分钟
椎顶穴	位于项部正中中线项肌隆起沟中，第6、7颈椎棘突之间陷中	感冒、疟疾、肺结核、咳嗽	艾条灸3～7分钟，艾罐灸10～15分钟

●冷水洗脸

方法：用冷水洗脸时，一定要手捧冷水把脸浸湿，然后再用双手搓脸。值得注意的是，当脸上有汗时不宜马上用冷水洗脸，应待汗干后再洗。如果不习惯用冷水洗脸，可先用稍温的水，然后再逐渐降低水的温度。

●脸盆冷水澡

方法：先用手掌将面部搓热，接着深吸一口气，将脸浸入冷水中，匀速缓慢地呼气，呼气时间尽可能地长一些，随后起身。休息片刻，再进行第二次。需要注意的是，不能将双耳浸入水中。



感冒防治注意事项

感冒初起应及时施灸，灸至身热汗微出为最佳。应多饮温开水，宜食清淡，注意休息。病毒存在于病人的呼吸道中，通过飞沫传染，患有感冒的人在咳嗽、打喷嚏时更要注意，以免传染他人。



咳嗽

咳嗽是因外感六淫，脏腑内伤，影响于肺所致有声有痰之证。《素问·病机气宜保命集》：“咳谓无痰而有声，肺气伤而不清也；嗽是无声而有痰，脾湿动而为痰也。咳嗽谓有痰而有声，盖因伤于肺气动于脾湿，咳而为嗽也。”咳嗽无痰或痰量很少称为干咳，根据病程长短咳嗽又分为急性骤然发生的咳嗽和长期慢性咳嗽。

01 | 食疗、药疗

● 贝母冰糖汁

配方与食用：川贝母5克、冰糖20克。川贝母研末，同冰糖20克放碗内，加水150毫升，隔水炖煮20分钟，早、晚各1次，连服3~5次。

功效：川贝母味苦、甘，性微寒。本方清热润肺、化痰止咳，用于肺热咳嗽、干咳少痰、阴虚劳嗽、咳痰带血，尤其适用于治疗久咳。

● 川贝炖雪梨

配方与食用：雪梨1个、川贝末6克。雪梨洗净，切开，去核后放川贝末6克，然后再并拢，用牙签固定，碗中放适量水加冰糖20克，

隔水炖煮30分钟，吃梨喝汤，每天1次，连服3~5天。亦可川贝母12克，打碎；梨1个，去片；冰糖20克，蒸熟后食用。

功效：雪梨具有生津润燥、清热化痰之功效，适用于肺阴虚者。本方可起到润肺止咳之功效。

● 百部水

配方与食用：百部20克。百部加适量水，煎2次，合并药液约60毫升，每次饮20毫升，每天服3次。服用时可加少许白糖或蜂蜜。

功效：百部治久嗽不已、咳吐痰涎、重亡津液、渐成肺痿、下午发热。本方对肺虚、肾虚咳嗽均有效。

● 萝卜猪肺止咳汤

配方与食用：白萝卜1根、猪肺1个、杏仁15克。白萝卜洗净，切条，与处理好的猪肺、杏仁加水共煮1小时，吃肉饮汤。

功效：萝卜可清热化痰、止咳平喘。本方治久咳不止、痰多气促。

● 双仁蜜饯治久咳

配方与食用：甜杏仁250克、核

川贝的选取和蒸梨的方法

川贝越小越好。贝母还不能选择颜色太白的，因为太白的贝母可能是经过硫磺熏制过的，贝母的天然颜色应该是略带微黄色。有些人将其长时间蒸煮，这是不正确的，极易造成药效挥发。正确的方法是在蒸梨的时候，先将川贝浸泡至手捏上去有些软，再放到梨内烹制。

桃仁250克、蜂蜜500克。先将甜杏仁、核桃仁去皮、尖，研细，加入蜂蜜，拌匀。每次3克，日服2次。

功效：甜杏仁能润肺、平喘。本方可治虚劳咳喘、肠燥便秘。经常食用可治肺肾两虚久咳、久喘等。

●冬瓜皮汤

配方与食用：霜冬瓜皮15克。霜冬瓜皮和蜂蜜用适量的水煎服。

功效：冬瓜皮可益气补中、清热解毒。本方主治长期咳嗽。



◎冬瓜皮

●姜梨汁

配方与食用：梨汁、姜汁、白萝卜汁、蜂蜜各适量。将梨、姜、萝卜汁煎煮后，小火熬膏，加蜂蜜调匀，早晚服用。

功效：梨汁可润肺清热、滋润咽喉、清热去火。本方适用于肺燥咳嗽。

●排骨炖白果

配方与食用：小排骨500克、白果30克。小排骨加黄酒、姜片、水适量，小火焖1.5小时；加入去壳白果、盐，再煮15分钟，加味精并撒适量青葱末。

功效：白果可敛肺平喘，减少痰量。适用于咳喘气逆，痰多之症，无论偏寒、偏热均可。本方可以治疗痰多咳嗽气喘。

●鱼腥草冲鸡蛋

配方与食用：鱼腥草30克、鸡蛋1个。将鱼腥草浓煎取汁，用沸腾的药汁冲鸡蛋1个，1次服下，每日1次。

功效：鱼腥草有清热、养阴、解毒之功效。本方可以治疗胸痛和肺热咳嗽。

●蜜枣扒山药

配方与食用：山药1000克、蜜枣10颗、板油丁（生猪油切成丁）100克。所有食材置大碗内蒸熟，撒白糖350克，用桂花汁调匀食用。

功效：山药可补肾润肺，治肺虚久咳、脾虚腹泻、神疲体倦、四肢无力，久食补肾强身。

●浙贝母丸

配方与食用：浙贝母45克、杏仁45克、甘草9克。三药捣碎研末，炼蜜为丸，如梧桐子大，每次含2~3丸，含化咽津。

功效：浙贝母可清肺热、化痰，治肺热咳嗽痰多、咽干。



◎甘草

02 | 特效理疗小偏方

●艾叶水泡脚

方法：将艾叶50克洗净，放入沸水中煎煮约20分钟，去渣取汁。将药液倒入脚盆中，先熏蒸双脚15分钟，水温降低后，浸泡双脚30分钟。每晚1次，连续7晚。

●荞麦桔梗水泡脚

方法：金荞麦60克，桔梗、薄荷各25克，洗净，一同放入锅中，加水2000毫升，煎煮20分钟，去渣取汁，倒入脚盆中，先熏蒸，后泡洗双脚。每天1次，每次40分钟，5天1个疗程。本方疏风理气、化痰止咳，主治风热咳嗽。

●萝卜葱白水泡脚

方法：将1根萝卜切成小片，用水先将萝卜煮熟，再放葱白6根、姜15克，煮剩1碗汤，与1000毫升沸水同入洗脚盆中，先熏蒸，待水温适宜时浸泡双脚。每天2次，



每次30分钟。本方宣肺解表、化痰止咳，主治风寒咳嗽、痰多泡沫、伴畏寒、身倦酸痛等。

●喉咙运动法

方法：紧闭嘴巴，将舌头在口内平行往前伸展，且脖子两边淋巴结鼓起，此动作有助于强化气管与肺部，能够有效改善肺病及咽喉炎等问题。

●葱白包喉咙

方法：可取2~3根大葱的葱白，切成5厘米长，用火烤一下，待冷却后，纵向切开，用长条布或纱布卷起来包住喉咙来缓解咳嗽。先将一段葱白用刀切开，火烤后用长条布或纱布卷起来，然后包在脖子上；还可以用一叉子将葱白叉起，火烤后凉凉些，直接放在脖子处，用纱布绑住。葱白包喉咙可缓解喉痛、鼻塞、咳嗽等症。