



榨点葡萄汁
宝宝不厌食

常喝番茄汁
可以祛斑美颜



萝卜和苹果
健脾祛湿又减肥



老祖宗传下来的102个小偏方

很灵很灵的老偏方

张新成 主编

中医专家张新成最新力作
解读老祖宗留下的小偏方
安全、实用、科学、可靠
治疗常见病就是这么简单

多吃
提高免



仙人掌捣烂敷贴
可以治疗甲沟炎



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

很灵很灵的老偏方

——老祖宗传下来的 102 个小偏方

张新成 主编

辽宁科学技术出版社
沈阳

编者名单

主 编：张新成

参编人员：张新成 张帅帅 张峻铭 刘 磊 汪 静 赵 玉 李 华
石 丹 陈广鹏 王玲红 刘菁晶 周 炜 宋春艳 王淑静
葛丽艳

图书在版编目(CIP)数据

很灵很灵的老偏方：老祖宗传下来的 102 个小偏方 /
张新成主编. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2012.10

ISBN 978-7-5381-7642-1

I. ①很… II. ①张… III. ①土方—汇编 IV. ①
R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 196319 号

出 版 者：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003)

印 刷 者：辽宁彩色图文印刷有限公司

幅画尺寸：168mm × 236mm

印 张：15.25

字 数：300 千字

印 数：1~5000

出版时间：2012 年 10 月第 1 版

印刷时间：2012 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑：凌 敏

封面设计：魔杰设计

版式设计：袁 舒

责任校对：徐 跃

书 号：ISBN 978-7-5381-7642-1

定 价：29.80 元

联系电话：024-23284363

邮购热线：024-23284502

投稿邮箱：lingmin19@163.com

http: //www.lnkj.com.cn



前言

近年来，随着人们对疾病认识的提高，人们逐渐把祛病疗疾和养生保健的注意力投向了祖国传统中医学。传统医学的食疗、药疗、刮痧、拔罐、刺血、艾灸等小偏方、秘方等，都是祖国传统医学宝库中的重要组成部分，是劳动人民智慧的结晶，是保障人民身心健康的宝贵财富。这些方法以简单、方便、省力、省时、价廉及疗效显著确切等特点，深受广大群众和医务工作者的喜爱和欢迎。

中医食疗之法，历史悠久，源远流长，古人有“药食同源”之说，熟知食物的“温、热、寒、凉、平”之性，是保证人体健康的关键所在。我们可以利用食物的性味属性达到“养生、保健、食疗、食补、祛病”之效。这些食物随处可见，随处可得，如能合理地运用，对于一些常见病、多发病及疑难病会有很好的食疗效果，甚至在祛病上有着神奇的治愈效果。尤其祖国传统的“醋蛋液”、“醋豆”等食疗方法的广泛应用，使一些被疾病折磨得痛苦不堪的人，解除了病痛，恢复了健康。

拔罐疗法作为中医外治的一种特色疗法，目前已经发生了质的变化，不再是针、灸、药的辅助治疗手段，而是成为单独治疗疾病的一种重要方法，适用于各种常见病、多发病、慢性病以及疑难杂症。如果采用各种方法仍久治不愈的疾病，不妨试试拔罐的方法，会收到意想不到的疗效。

刮痧疗法是中国传统医学中最古老的民间特色疗法之一，是广泛流传于民间的一种简易可行的传统自然疗法。刮痧主要是使用刮痧板，在人体颈、背、腰、胸腹、四肢等部位喷搽上有治疗作用的润滑剂进行刮拭、按揉、弹拨，使皮肤充血发红，出现青色瘀斑或紫色瘀点，即为“出痧”。通过物理机械性刺激、挤压的作用，起到排毒、排障、给养，即排除微循环障碍，把阻经滞络的病源、病气、毒素等呈现于体表或通过新陈代谢排出体外，使病变器官、组织、细胞得到营养，从而恢复人体自身的愈病能力。

刺血疗法是在中医基本理论的指导下，通过放血祛除邪气而达到调和气血、平衡阴阳和恢复正气的目的的一种有效治疗方法。古人对放血的经验丰富，实践证明，放血疗法确有通经活络、开窍泻血、消肿止痛的作用，对各种气滞血瘀、经络瘀滞、疼痛等病症确有效果。“祛病诸功，放血最捷”。久病必瘀，怪病必瘀，重症必瘀，将阻滞气机的瘀血、邪气排出，疾病即可治愈。

艾灸疗法简称灸法，是运用艾绒或其他药物在体表的穴位上烧灼、温熨，借灸火的热力以及药物的作用，通过经络的传导，以起到温通气血、扶正祛邪、防治疾病的一种疗法。艾灸能健身、防病、治病，在我国已有数千年历史。早在春秋战国时期，人们已经开始广泛使用艾灸法，如《庄子》中有“越人熏之以艾”，《孟子》中也有“七年之病，当求三年之艾”的记载，历代医学著作中更比比皆是。艾灸能激发、提高机体的免疫功能，增强机体的抗病能力。

本书介绍的这些中医的治疗方法如能合理地运用，对于一些常见病、多发病及疑难病会有很好的疗效，甚至在祛病上有着神奇的治愈效果。因此，“验方、秘方、偏方、食疗、刮痧、拔罐、刺血、艾灸、推拿”等疗法吸引了成千上万的患者和想健康长寿的人。而且这些方法简单实用，易学易做，对于缺乏医学知识的人，一看就会，一用就灵，不但能为自己祛病疗疾，也能为家人、朋友及他人的健康保驾护航。

特别提醒的是，由于个体有差异，因此，在选方、选法治病或调理健康的时候不能生搬硬套，应灵活掌握和应用，对于一些特殊病例，在采用本书介绍的方法疗效不明显时，请及时到医院进行治疗，以免贻误病情。

由于笔者的水平有限，书中存有不足之处在所难免，恳请读者和同人批评指正。

张新成



目 录

1. 巧用葱姜醋，感冒一扫光	1
2. 麻油煎鸡蛋，治疗咳嗽有奇效	5
3. 白萝卜加生姜煮水喝能退烧	9
4. 消化不良时，山楂、板栗就好使	11
5. 猪肚鸡蛋汤，养胃又好吃	14
6. 大蒜和无花果，治好拉肚子	17
7. 便秘性不同，韭菜子和蜂蜜显神通	19
8. 烧酒红糖是治疗打嗝的法宝	22
9. 芹菜汁降血压，花生仁也来帮帮忙	25
10. 低血压挺愁人，吃一点核桃仁和大枣吧	28
11. 胡萝卜榨汁治好眩晕和呕吐	31
12. 失眠挺痛苦，核桃是解药	34
13. 醋豆作用大，既能治疗头痛又是养生良方	37
14. 萝卜和苹果，健脾祛湿又减肥	39
15. 落枕了，用点大粒盐热敷	42
16. 贴熟土豆皮，可以治疗小烫伤	44
17. 大蒜捣烂敷贴，可以治疗鼠标手	47
18. 挖掉鸡眼，走路不再疼	49
19. 早晚一次韭菜汁加红糖，痛经不再来	51
20. 黑木耳是调理月经不调的好东西	54
21. 芹菜和梨榨成汁赶走青春痘	57
22. 香菜煮水，防治风疹疙瘩	60
23. 常喝番茄汁，可以祛斑美颜	63
24. 常吃薏苡仁是缓解湿疹的好方法	66
25. 常吃茄子，可以减少老年斑	68
26. 大豆蹄筋汤，让您的皮肤弹弹弹	71
27. 洗头加点盐，可以防脱发	74

28. 恼人的头皮屑，用洋葱汁洗洗吧	77
29. 含口蜂蜜，可以缓解口腔溃疡	80
30. 口臭不能轻视，喝点蒲公英汤	83
31. 小蓟塞鼻孔，鼻出血立止	85
32. 牙疼真难受，拿粒花椒咬一咬	87
33. 吃点苦瓜喝点汤，远离红眼病	89
34. 常吃核桃仁，预防近视	92
35. 龙眼、枸杞子煮水喝，养血又明目	95
36. 胡萝卜熬粥，延缓老花眼	97
37. 飞蚊症，吃点黑豆吧	99
38. 白萝卜汁滴鼻，可以治疗鼻炎	101
39. 橄榄泡水，就能预防治疗咽炎	104
40. 罗汉果泡水喝，扁桃体炎不再犯	106
41. 香蕉抹一抹，可以治疗皲裂	108
42. 生姜大枣煮水喝，可以祛风止痒	110
43. 有酒糟鼻，用荸荠擦一擦	113
44. 大葱加蒲公英，敷贴可治疗疖子	115
45. 熟大蒜擦一擦，早晚一次治冻疮	117
46. 抹抹石灰粉，去掉瘰子	119
47. 治狐臭的小偏方，全在厨房里	121
48. 每天吃点花生仁，可以防治贫血	123
49. 少白头不用愁，小小首乌有奇效	125
50. 生姜泡脚，赶走脚气	127
51. 消化道溃疡，土豆、蛋黄显神通	129
52. 鸡内金是个宝，治疗胃下垂，半斤就管用	131
53. 一大碗石榴皮煮水就能治痢疾	133
54. 香蕉是痔疮出血的克星	135
55. 肝炎不好治，用点蒲公英吧	136
56. 心慌了，醋豆有神效	139
57. 黄豆加黑豆，心脏保健康	140



58. 栗子桂圆粥，缓解卒中有效果	142
59. 三伏鸡蛋萝卜汤，刺血拔罐防哮喘	145
60. 用点小中药，治疗坐骨神经痛	149
61. 把海藻当茶喝，既补碘又能防甲亢	151
62. 紫皮洋葱加上葡萄酒，可以调理糖尿病	153
63. 轻轻松松巧治水肿	156
64. 马钱子外敷治面瘫	158
65. 水煎花椒洗一洗，可以缓解疥疮	160
66. 乌梅、大枣、浮小麦，泡水当茶治汗多	162
67. 颈椎病是个大问题，按摩加运动，一个也不能少	164
68. 干辣椒热敷，可以缓解肩周炎	167
69. 双瓜加白芍泡酒喝，可以缓解膝关节痛	169
70. 腰椎间盘突出，拔罐、服药、多睡硬板床	171
71. 无花果泡茶，缓解风湿、类风湿有奇效	173
72. 仙人掌捣烂敷贴，可以治疗甲沟炎	175
73. 西瓜藤煮水，防治鼻息肉	177
74. 葛花蜂蜜水，解酒又健康	179
75. 多吃香菇，提高免疫力	181
76. 嚼点枸杞子，不再口干舌燥	183
77. 韭菜炒河虾，阳痿不再愁	185
78. 早泄原因多，温肾补阳是关键	187
79. 羊肉芡实汤，温阳固肾治遗精	189
80. 得了前列腺炎，吃点南瓜子，再拔拔罐	191
81. 喝点芹菜汁，保持卫生，能防治尿路感染	193
82. 得了慢性肾炎，喝点鲫鱼冬瓜小豆汤	195
83. 排不出尿，用田螺敷肚脐	197
84. 风湿膏贴肚脐，晕车晕船都不怕	198
85. 蚯蚓加白糖，治疗尿频、尿急、尿痛	199
86. 甲鱼滋阴补肾，可以治疗尿失禁	201
87. 山药黄芪粥可补肾益气	203

88. 闭经了，可以喝点生姜大枣加红糖茶	205
89. 妇科炎症要小心，用点大蒜敷一敷	207
90. 枸杞子是更年期女性的必备品	209
91. 海带豆腐汤，可以缓解乳腺增生	212
92. 西瓜汁可缓解妊娠呕吐	214
93. 产后恶露，可以喝点小米粥	216
94. 阴道瘙痒，洗洗更健康	218
95. 薏苡仁百合煮粥可以治疗皮炎	220
96. 银屑病真烦人，有了大蒜不用愁	222
97. 带状疱疹真顽固，刺血拔罐能根治	224
98. 黑芝麻加核桃仁可缓解白癜风	226
99. 喝点莲子粥，宝宝不尿床	228
100. 宝宝营养不良，吃点山药瘦肉粥	230
101. 宝宝消化不良，喝点山药小米粥	232
102. 榨点葡萄汁，宝宝不厌食	234



1. 巧用葱姜醋，感冒一扫光

老祖宗传下来的小偏方

✿ 葱姜蒜治疗感冒有特效

在感冒初期，把连根须的葱白 30 克、鲜生姜 30 克加一大碗水煮开，再加点红糖，趁热喝下；或者把葱、姜再加蒜瓣 30 克一起研成糊状，加水 250 毫升煮开，分 2 次喝下去，喝完后立即捂上被子睡觉，出汗即愈。小儿葱姜蒜用量需酌情减少。对于感冒数日的人，在服用上述小偏方的基础上，晚上睡觉之前，把蒜瓣研成糊状，敷在双脚涌泉穴处，用胶布粘好，第二天揭去，连用 2 天即可痊愈。

✿ 葱醋治感冒效果灵验

干大葱 100 克、醋 100 克，感冒发烧时，空腹吃大葱，边吃大葱边喝醋，一般吃 1 次就能好。

✿ 酸碱疗法治感冒效果神奇

感冒初期，把食用醋或小苏打用凉开水稀释成 5% 的醋溶液或小苏打溶液，每 2~3 小时把 2~3 滴醋溶液或小苏打溶液滴于两鼻孔中，两者只用其一，对于感冒初期有神奇的效果。

✿ 花生壳对感冒初期有奇效

感冒初期，选取连根须的大葱 3 棵、花生壳适量、大白菜根 1 个、生姜 3~5 片，把大葱、白菜根、生姜和花生壳加水煮成 1 碗，再加点红糖，趁热喝下，捂汗，出汗即愈。

✿ 刺血拔罐疗法治感冒

对于高烧不退的人以及得了病毒性感冒的人，除了以上小偏方外，还可根据情况每日拔罐 3~5 次，效果更好。可选取大椎、神道、大杼、肺俞、风门、腰阳关、肝俞、胆俞等穴位进行拔

罐，或者在以上穴位刺血拔罐。尤其在感冒初期，快者1~2次就好了。

✿ 艾灸法治疗感冒

选取大椎、肺俞、风门、足三里、迎香、曲池、太阳、印堂、天突进行艾灸。采用温和灸法，每穴艾灸3~5分钟，每天1~2次，感冒很快就能好。

✿ 刮痧法治疗感冒

选取大椎、风门、肩井、肺俞、华佗夹脊、神道、太阳、风池、天柱等穴位进行刮痧治疗。在需要刮痧的部位涂抹适量刮痧油。由于肩部肌肉组织发达，用力宜重些，以患者能承受为度。从风池一直到肩井，应一次到位，中间不要停顿。然后刮颈后天柱至大椎，分别由两侧向大椎刮拭，手法要轻柔，不可用力过重。最后刮拭背部脊柱两侧的华佗夹脊，宜用刮板角部由上至下刮拭15~30次，以上刮拭以出痧为度。

症状

感冒的主要症状有鼻塞、流涕、打喷嚏、咳嗽、头痛、恶寒、发烧、咽喉肿痛、全身不适等。

温馨提示

✿ 感冒俗称“伤风”，是着凉了或者被感冒病毒感染后，出现鼻塞、流涕、打喷嚏、咳嗽、头痛、恶寒、发烧、咽喉肿痛、全身不适等症状的多发病。感冒一年四季都可能发病，以冬春季节和寒冷季节最为多见。不分年龄、不分性别，有时有一定范围内的流行性。按照中医的分类可分为：风寒感冒、风热感冒、暑湿感冒和时行感冒（又



称流行性感冒)。

现代医学称呼是上呼吸道感染性疾病，根据症状分为两种类型，一是发热型，二是不发热型。容易患感冒的人，大多数是身体免疫力低，或者是自身经络气血不通畅者。大多数人一年会感冒 3~5 次，有些体质比较差的人好像一年四季都在感冒，身边一有人感冒，就一定会被传染上。感冒算不上大病，但病情恶化时会引发并发症，因而不能忽视对感冒的治疗，尤其是体弱或患有严重疾病的人。

✱ 感冒有寒热之分。对于风寒感冒者，禁食生冷寒凉、肥厚油腻及过甜的食物；风热感冒者，禁食辛辣燥热及助阳生热之物，如辣椒、油炸食物等。感冒的时候饮食应以清淡、易消化的食物为主，可以吃些新鲜的水果。寒证感冒者，宜喝生姜红糖水、热汤或热粥等。热证感冒者，伴有高热、口渴、口干、小便黄等热性表现时，可吃些苹果、西瓜、梨、香蕉等水果。感冒初期的人一定要慎食清热解毒之类的食物，如西瓜。因为食物清热解毒的作用反而会引邪入里，加重感冒症状或延长治愈的时间。

✱ 感冒发热可以捂着，但要适度捂，因为捂着一方面不利于散热，另一方面捂着会引起大量出汗、脱水，甚至会出现休克、呼吸衰竭等症状；发烧时一定要多喝水，一方面可以补充发烧丢失的水分，另一方面多喝水可以多出汗、多排尿，带走部分热量，也有利于毒素的排泄，从而使体温下降。

✱ 大葱味辛、性温，具有通阳活血、驱虫解毒、发汗解表的作用，对风寒感冒、风寒头痛、阴寒腹痛、虫积内阻、痢疾等有较好的治疗作用。

✱ 生姜性味辛温，有发汗散寒、化痰止咳、和胃、止呕等多种功效，喝生姜红糖水可治感冒。生姜有“呕家圣药”之称；生姜还可用于治疗肠炎、痢疾等；生姜外擦对白癣、斑秃、手癣也有一定的治疗效果。民间有“早上三片姜，赛过喝参汤”及“十月生姜小人参”之说。还有“每天三片姜，不劳医生开处方”的谚语。

✱ 大蒜性辛、味温，有行滞气、暖脾胃、消百积、解毒、杀虫的

作用。常用于感冒、细菌性痢疾、阿米巴痢疾、肠炎、饮食积滞、痈肿疮疡等疾病。

✿ 醋不仅是一种调味品，而且是一种保健养生食品，有很好的抑菌和杀菌作用，能有效预防肠道疾病、流行性感冒和呼吸系统疾病。和大葱一起食用，对于初期的感冒有非常好的效果。

✿ 大白菜有一定的药用价值，古代医书《名医别录》里说“白菜能通利胃肠，除胸中烦，解酒毒”。清代《本草纲目拾遗》记载说：“白菜汁，甘温无毒，利肠胃，除胸烦，解酒渴，利大小便，和中止嗽”，并说“冬汁尤佳”。如配葱白、生姜、萝卜等煎汤饮，可治感冒；如捣烂，炒热后外敷腕部，可治胃病。白菜根配金银花、紫背浮萍，煎服或捣烂涂患处，可治疗皮肤过敏症，尤其是对面部皮肤过敏症有较好的疗效。生白菜汁和生萝卜汁内服还能治疗煤气中毒。大白菜还有“冬日白菜美如笋”及“百菜不如白菜”之说。

✿ 花生壳具有敛肺止咳的作用，对于久咳、气喘、咳痰带血等症有治疗作用。此方对感冒初期有很好的疗效。

✿ 刮痧时凡有病源之处可见皮肤上有红点和紫红色、紫黑色斑块或青黑块的斑点，称之为痧，一般 2~3 天即可自行消退。



2. 麻油煎鸡蛋，治疗咳嗽有奇效

老祖宗传下来的小偏方

✿ 麻油煎蛋治疗感冒后引起的咳嗽有奇效

麻油适量，鸡蛋 1~2 枚，姜末、白糖少许。麻油煎蛋时，把少许姜末、白糖放入即可，对于感冒之后引起的咳嗽有很好的效果。

✿ 葱醋白矾敷脚心治疗久咳

取连根须的大葱白 3 棵，陈醋 30 克，白矾粉 30~50 克。把葱白洗净放在热灰里烧熟，然后捣碎如泥状，再与陈醋、白矾粉一起搅匀。晚上临睡前按男左女右取适量调敷于脚心涌泉穴处，以伤湿止痛膏固定，进行包扎即可，快者几次即愈。

✿ 醋蛋液治疗咳嗽

取 8 度以上的米醋 100g（2 两），新鲜的草鸡蛋 1 枚。将新鲜干净的鸡蛋浸泡于米醋中 2~3 天，蛋壳已软化，用筷子捣碎蛋膜，然后将其充分搅匀，再放置 2~3 天，醋蛋液就制作好了，1 个醋蛋液就是 1 周的用量。服用方法就是在每天起床后或临睡前，用 2 陶瓷汤匙醋蛋液，再加 2 汤匙蜂蜜和 4 汤匙的温开水，调匀后，空腹一次服完，蛋膜在最后一次嚼碎吞服。醋蛋液对咳嗽有良好的效果，可连服至不咳嗽为止，平时也可以坚持服用醋蛋液来养生保健。

✿ 黑豆猪胰（肾）汤治疗干咳

选取外黑内翠绿的黑豆 150 克，猪胰或猪肾 1 副洗净切碎，10 个左右大枣，少许陈皮，加水 2~2.5 升，以微火煎煮 3 小时左右。每日食用 3 次，分 4 天用完，用时吃黑豆、猪胰（肾）、大枣，喝汤，快者 1~2 剂即愈。但需注意猪胰味咸、性寒、无

毒，肾气虚寒之人，不宜食用。猪肾虽然补肾，但长期食用会伤肾，冬月则不可食，食之则伤人之真气。

✿ 艾灸拔罐法治疗咳嗽

选取大椎、肺俞、身柱、风门、外关、肾俞等穴。先在上述各穴用艾条温灸 10~15 分钟，以局部皮肤红晕为度，后拔罐，留罐 15 分钟，每日 1 次，10 次为 1 个疗程。

✿ 刮痧法治疗咳嗽

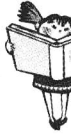
急性咳嗽选取大椎、风门、肺俞、身柱、膻中、中府、放痧穴（肺俞、太冲）。刮拭顺序为先刮颈部大椎，再刮背部风门、肺俞、身柱，然后刮胸部中府、膻中，最后刮足背部太冲。刮拭方法为泻法。太冲、肺俞可放痧。

慢性咳嗽选取大椎、风门、肺俞、身柱、膻中、中府、肾俞。刮拭顺序为先刮颈部大椎，再刮背部的风门、肺俞、身柱、肾俞，最后刮胸部中府、膻中。刮拭方法为补法。

大椎为诸阳经交会穴，可疏泄阳邪而退热；中府与肺俞相配，可调补肺气，止咳化痰；风门主上气喘气；膻中可理气化痰，止咳平喘；身柱与肺俞相配可清热宣肺治疗咳嗽喘疾；肾俞治咳喘少气。

症状

初期有咽喉部发痒、咳嗽、发热等表现者，一般都是受凉引起的外感性咳嗽，此种咳嗽，大多发病 1~2 天后，可见少量的黏痰，继续发展可出现咳嗽并有黄稠痰、白黏痰，病程可持续 2~3 周。还有一种咳嗽就是早晚咳嗽加重，大多是稀薄的、白色或者黏性的泡沫痰，反反复复，经久不愈，寒冷季节加重，病程可持续 2~3 个月，甚至 2 年以上，有些人终身为此病困扰，这也是我们常说的老慢支、



气管炎、哮喘、百日咳等病症。

温馨提示

✱ 咳嗽，一年四季都可能会发生，以冬春季节为多，是呼吸系统疾病最常见的症状之一。咳嗽并不是一件坏事，它是一种生理性的保护性反应，但是如果咳得比较剧烈，症状比较重，而且连续不间断地、持续性地咳嗽，会使人感觉特别难受。咳嗽的原因主要是呼吸道黏膜受到异物、炎症、分泌物或过敏性因素等刺激所引起的。咳嗽有外感和内伤之分，也有急性和慢性之别。我们日常所说的急性支气管炎引起的咳嗽，就是由于外感风寒、风热等病邪，导致肺气失宣，肃降失常，肺气上逆，痰饮犯肺而引发的咳嗽，这属于外感性咳嗽。而慢性支气管炎所引发的咳嗽，属于内伤性咳嗽，多因脏腑功能失调，影响肺脏所致，或由急性转为慢性而成。咳嗽在急性发作期如若治疗不当或延误病情，可转为慢性；而慢性病所引发的咳嗽，也可引起急性发作。

✱ 咳嗽如果伴有头疼、鼻塞、流鼻涕、浑身酸疼及发热等症状时，其实是邪气在表，此时的咳嗽属于外感性咳嗽的初期，不可以急于应用止咳之类的药物，适量地用葱姜汤，再放些红糖，一起趁热喝下，身上微微出少许汗，这种因受寒、受凉引起的咳嗽即可化解。

✱ 因外感所引发的咳嗽，早期必须重视，应及时彻底治疗，以防转为慢性；慢性疾病患者要注意加强身体锻炼，增强体质，提高机体的免疫力，以防受凉感冒。应积极治疗原发性疾病，如哮喘、慢性支气管炎等。

✱ 咳嗽期间不宜食用肥甘厚味、油腻、辛辣刺激性的食物，应以清淡的饮食为主，采用此类方法效果不明显者，应配合其他方法，以免延误病情。在服用醋蛋液调理慢性咳嗽时，如果感觉味道太酸，可以增加温水和蜂蜜的用量，以改变其口感。初服用醋蛋液时，有些人可能会出现大便稀薄的情况，不要担心，一般几天就会恢复正常。小

儿患者也可以服用醋蛋液，服用的量是成年人的 1/4 左右即可。

✱ 制作醋蛋液的方法很简单，就是采用类似于装豆腐乳的玻璃瓶作为容器即可，最好备 2 个瓶子。在第一瓶醋蛋液服用至 3~4 天，便可以制作第二瓶醋蛋液了，其目的就是有利于连续服用。但是需注意的是，在夏季因气温较高，制作好的醋蛋液，一定要放于冰箱里冷藏备用。

✱ 醋蛋液具有清热解毒、活血化瘀、化痰祛湿、舒筋活络、杀菌等作用，对于大多数人都是可以用的，如气管炎、咳嗽、肺心病、肺结核、高血压、便秘、结肠炎、腹泻、十二指肠溃疡、痔疮、肛裂、高血压、风湿、类风湿、失眠、中风后遗症、心脑血管供血不足、冠心病、动脉硬化、肩周炎、鼻窦炎、骨质增生、坐骨神经痛、肋间神经痛、指趾末端麻木、皮肤疾患、口臭、盗汗、面瘫、慢性肾炎、白内障、老花眼等慢性疾病患者，对于各种癌症患者也可以尝试这种疗法。

✱ 对于少数不适合食用鸡蛋的人群来说，不宜采用醋蛋疗法。还有胃酸过多和胃部不舒服者，应该慎用或减少食用量。对于低血压、肝硬化、肾炎发病期间和胆结石及胆囊切除手术半年内的患者，也要慎用含蛋的食物。