

小儿久咳不愈

一定要给孩子多吃生津滋阴、养肝护肝、健脾开胃的滋阴食品。



收藏一本
全家无忧

外公是个老中医

全家烦恼一扫光的经典老偏方

外公从医几十年，精心收集最古老、
最齐全、最给力、巧治全家人疾病的
经典老偏方

朱惠东◎编著

纯食材
配方



小儿半夜
一直啼哭怎么办

夜啼，对患儿的作息及饮食都会造成很大的影响，家长应该从饮食入手，扶正食疗，清心宁神……

产后奶水不足怎么办

不要因为母乳不足而有心理压力，
更加不要因为母乳不足就不让孩子
吮吸乳头。



六款食疗
治疗不孕不育

秉承均衡饮食的观念，
不要过补，不能过燥，
否则可能会适得其反。



口臭困扰大
多吃黄瓜粥



老年便秘真愁人

莴笋橘子汁能够有效缓解老年便秘
的病情，润滑肠道，清除宿便。



天津出版传媒集团



天津科学技术出版社



收藏一本
全家无忧

外公是个 老中医

全家烦恼一扫光的经典老偏方

外公从医几十年，精心收集最古老、
最齐全、最给力、巧治全家人疾病的
经典老偏方

朱惠东◎编著

纯食材
配方

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

外公是个老中医：全家烦恼一扫光的经典老偏方 /

朱惠东编著. -- 天津：天津科学技术出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5308-7993-1

I. ①外… II. ①朱… III. ①土方—汇编 IV.

①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第130186号

责任编辑：王朝闻

助理编辑：郭晓鹏

责任印制：张军利

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社出版

出版人：蔡 颢

天津市西康路35号 邮编：300051

电话：(022) 23332695

网址：www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京金特印刷有限责任公司印刷

开本：710×1000 1/16 印张：14.75 字数：200 000

2013年8月第1版第1次印刷

定价：29.80元



目录 Contents

第一章·儿童除病小偏方，外公的秘密小药箱很奏效·•001

1. 小儿贫血家长愁，汤粥药膳来解忧 / 003
2. 夏季暑热烧不退，家居汤饮很有效 / 005
3. 小巧汤膳益安神，小儿不当“夜哭郎” / 007
4. 小儿麻疹影响大，清热解毒要及时 / 010
5. 小儿疳积多常见，轻松食疗不求人 / 012
6. 腹泻缺水小儿虚，葛根汤少不得 / 014
7. 小儿遗尿可是病，及早调理能根治 / 015
8. 小儿久咳不能愈，三道偏方来帮忙 / 017
9. 口疮不断扰食欲，既调又补是关键 / 020
10. 手足口病很可怕，全赖清热荷叶粥 / 022
11. 小儿消瘦全因脾胃不好，健脾开胃有妙方 / 024
12. 支气管炎并发症多，简单偏方不能少 / 026
13. 小儿肺炎可防治，外公自制小良方 / 029
14. 小儿总是不长高，外公推荐黄豆炖猪蹄 / 031
15. 内积蛔虫坏身体，小儿可多嚼丝瓜子 / 033

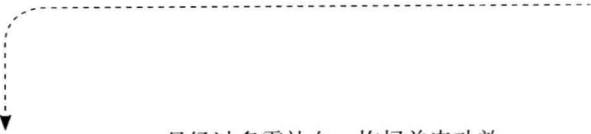


第二章 · 老年疾病让人烦，轻松药方助你祛除病痛困扰 · · 035

1. 尿酸过多，多吃荸荠香菇能防痛风 / 037
2. 莲子甘草枸杞茶，帮助老人远离尿失禁 / 039
3. 猪胰玉米炖清汤，轻松缓解老年糖尿病 / 040
4. 老年肺炎，多吃杏仁汤羹 / 042
5. 银耳瘦肉汤，能够缓解老年心脏病 / 044
6. 慢性胃炎消化难，多吃清淡食疗 / 047
7. 莴笋橘汁，巧治老年便秘 / 049
8. 老年视力障碍多，雪菜冬笋搭配吃 / 051
9. 芹菜香菇玉米笋，多吃能降血脂 / 052
10. 老年痴呆，可多吃紫菜搭配“脑黄金” / 054
11. 老年多见“五十肩”，黑豆羊腩多吃 / 056
12. 菊花红枣粥，巧治老人尿道感染 / 058
13. 泌尿系统结石烦，香煎鲫鱼有奇效 / 060

第三章 · 女性疾病不能拖，做个红润剔透美女人 · · 063

1. 痛经好麻烦，外公有辨证辨治三药方 / 065
2. 中药两方助调经，缓解经期不规律 / 067
3. 经期错后，三大食疗来帮忙 / 069
4. 经期前后多吃益母炖蛋，能缓解经期量过少 / 071

- 
5. 月经过多需补血，枸杞羊肉功效 /
 6. 白带过多需重视，两大食疗巧治愈 /
 7. 三方食疗疏经络，帮助女性预防乳
 8. 六款食疗，助你治疗不孕不育 / 07
 9. 三大疗法，帮助女性养心护肝调气
 10. “蔬菜军团”，解决女性排便难 /
 11. 三款汤膳，助调女性流产后体虚 /
 12. 产后奶水不充足，多喝花生猪蹄汤 / 090
 13. 女性偏头痛，多喝甲鱼白鸽汤 / 092

第四章·男儿应以提雄壮阳为根本，大小疾病不能忽视·• 095

1. 男性痔疮多频发，可以多吃糯米粥 / 097
 2. 睾丸疼痛，三款热饮来帮忙 / 099
 3. 男性阴囊湿疹碍性欲，三款偏方帮你忙 / 101
 4. 睾丸发炎不是小事，白茅根水要多喝 / 104
 5. 男性阳痿别灰心，北芪三子炖羊肾 / 105
 6. 遗精要重视，多喝鸡蛋三味汤 / 108
 7. 男性早泄有妙方，金锁固精老鸭汤 / 110
 8. 养生食疗方，巧治前列腺增生 / 112
 9. 男性壮阳，要在日常饮食中“提雄风” / 114
 10. 男性不育要分证辨治，三款药膳不可少 / 118
- 



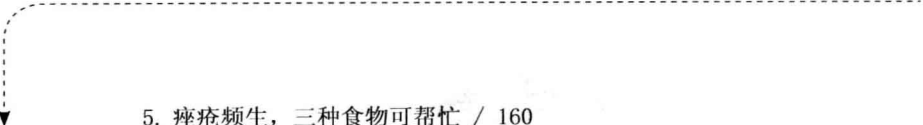
11. 肾结石烦恼多，家居妙法巧预防 / 120
12. 烟酒过多肝毒积，多吃枸杞首乌炖羊肝 / 122
13. 首乌桂圆乌豆粥，巧治男性早脱发 / 124

第五章·眼耳口鼻相连通，五官疾病体现脏腑健康··127

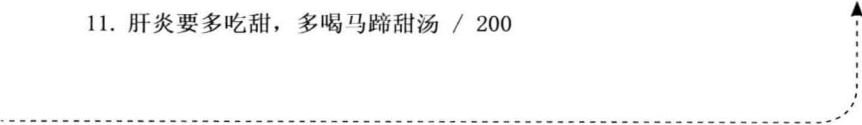
1. 近视眼可防治，枸杞肉丝炖鱼胶须多吃 / 129
2. 桂圆红枣核桃粉，多吃能治青光眼 / 131
3. 鸡肝配搭枸杞酒，助你缓解老年白内障 / 133
4. 耳鸣耳聋，多喝两味食疗汤 / 135
5. 中耳炎频发难根治，试试三大外滴妙法 / 137
6. 鼻炎反复难根治，可吃辛夷黄花瓜藤汤 / 139
7. 扁桃体炎，用蒲公英可及早治疗 / 141
8. 牙周发炎容易被忽视，汤膳预防很有效 / 143
9. 口疮不断，可以多喝莲心橘皮甘草茶 / 145
10. 口臭困扰大，多吃黄瓜粥 / 146

第六章·外科疾病名目多，外公的小小偏方帮你忙··149

1. 风湿关节痛，多喝禾虫干鸡肚汤 / 151
2. 山药枸杞炖猪脑，巧治头痛症 / 152
3. 颈椎不适，要多吃天麻葛根 / 154
4. 四款药膳汤，赶走眩晕很简单 / 157

- 
5. 痤疮频生，三种食物可帮忙 / 160
 6. 脚气让人很困窘，试试四款食疗药膳 / 162
 7. 腋臭难根治，外涂药方很奏效 / 165
 8. 多用生姜酒，解决神经性皮炎 / 167
 9. 黄芪炖乌鸡，缓解女性带下异常 / 168
 10. 多吃桑枝炖乌鸡，能治疗坐骨神经痛 / 170
 11. 失眠心绪乱，多吃桂圆炖鹌鹑 / 172
 12. 糯米姜葱防风粥，巧治外感感冒 / 173
 13. 慢性咽炎很顽固，可以试试山豆根雪梨汤 / 175

第七章·内科疾病成因多，外公教你如何内调外治· · 177

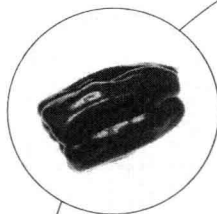
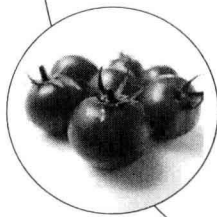
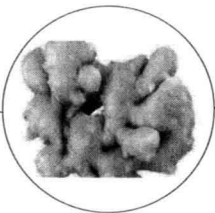
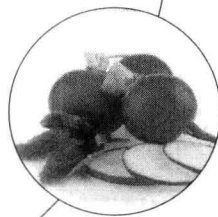
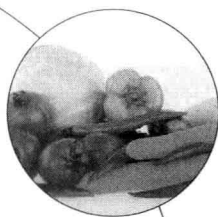
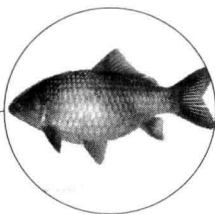
1. 肺炎多发，菱粉糊和蒸豆腐能轻松缓解 / 179
 2. 鲫鱼羹和砂仁粥，助你防治慢性胰腺炎 / 181
 3. 胃溃疡，鸡蛋竟能帮大忙 / 183
 4. 冰糖灵芝炖河蚌，预防脂肪肝 / 185
 5. 五大食疗防痢疾，油炸辛辣多戒口 / 186
 6. 咯血伤胃损肺，三味汤粥帮助缓解 / 189
 7. 发热全因热毒内蕴，清热凉汤不可少 / 192
 8. 心悸气短，多喝银耳莲子猪心汤 / 194
 9. 三味汤膳，巧治血尿症 / 196
 10. 三款食疗，能轻松调理低血压症 / 198
 11. 肝炎要多吃甜，多喝马蹄甜汤 / 200
- 



12. 杭菊钩藤决明茶，助你缓解高血压 / 203
13. 糯米粥多吃多健康，缓解哮喘好偏方 / 204

第八章 · 外公秘传生活食疗方，保你身体多健康 · · 207

1. 胃寒痛缠绕，多吃艾汁牛奶羹 / 209
2. 腹泻莫轻视，试试乌梅猪腰马齿苋 / 210
3. 便秘问题大，糙米粥助通便 / 212
4. 虫草苁蓉乌鸡汤，催孕功效大 / 214
5. 焦虑抑郁症，多吃远志枣仁粥 / 216
6. 尿频不用慌，多喝四味蚕蛹汤 / 217
7. 莫名消瘦不用愁，多吃山药粥和三鲜羹 / 219
8. 两大偏方帮你忙，助你解决积食的困扰 / 221
9. 多吃佛手粥和什锦豆腐有助治疗甲亢症 / 223
10. 嗓子干痒疼痛不用怕，简单家居汤能轻松解决 / 225



第一章

儿童除病小偏方，外公的秘密小药箱很奏效

» 1. 小儿贫血家长愁，汤粥药膳来解忧

【偏方一】

红枣花生粥。

【食 材】

红枣、花生仁各 50 克，大米 150 克。

【做 法】

将红枣稍微拍开，与去衣后的花生仁、大米一同放进锅中，加入适量清水，煲煮 1 个小时后，加入适量红糖，即可食用。

【偏方二】

黑芝麻糊。

【食 材】

黑芝麻 30 克，大米 60 克。

【做 法】

将黑芝麻和大米分别用水泡 1.5 个小时，等芝麻和大米变得松软后，一同放入石磨中，将黑芝麻和大米磨烂。在锅中放入适量清水，将磨烂的黑芝麻和大米倒进锅中，煮沸、煮熟，加入适量冰糖，等温度合适后，即可食用。

【外公问诊记】

陈太太带着女儿婷婷来找外公问诊，外公一看婷婷面黄肌瘦，便细心地翻翻婷婷眼白，给她把脉，查看究竟。

陈太太说，婷婷太偏食，肥腻的肉类不吃，蔬菜瓜果也不爱吃，就是喜欢吃点饼干、甜点等零食。一到吃饭时间怎么都吃不下东西，哄着吃也不行，她自己也不喊饿，反正就是日渐消瘦，而且脸色发黄，让陈太太和陈先生很担心。于是，陈太太就带婷婷来找外公看诊，看看是否肚子里有蛔虫什么的。

外公诊脉后说，婷婷不是肚子里面有蛔虫或者疳积，而是患了小儿贫血，导致面黄肌瘦。



外公说，贫血是小孩经常会出现的一种综合病症，由于小朋友身体内部器官的功能相对成年人而言是比较低下的、不完整的，因此小儿一旦偏食，或者家长在饮食方面调配不足，都会造成小儿营养不良或者摄取不均衡的状态出现，久而久之就会造成小儿贫血。

陈太太一听就很担心，赶紧向外公求教该怎么办。外公让陈太太不用过分担心，针对婷婷偏食、好甜食的特点，外公给陈太太介绍了红枣花生粥，叮嘱陈太太在近期每天给婷婷多煮红枣花生粥和黑芝麻糊，以后即便婷婷贫血状态有所改善，也可以持续让婷婷食用。

陈太太按照外公的偏方，轮流煮黑芝麻糊和红枣花生粥给婷婷做早餐，结果不到一个月，婷婷的脸颊红润了，贫血情况得到了很好的改善，外公叮嘱陈太太要持之以恒，要注意婷婷的饮食，营养摄入要均衡的。

【外公说中医】

由于小儿贫血外在病症表现出来的不多，因此很多家长都会忽视，甚至压根不知道自己的孩子患上了贫血。

因此，外公呼吁家长多带孩子去体检或者验血，以便对孩子的情况掌握得更加清楚。因为小儿贫血对孩子的身心发育会造成很大的影响，因此家长一定要重视。

而且，小儿要是患上贫血，家长不能一味地依赖口服液等进补药物或者大补的食品来进补。因为小孩子的脾胃功能不完善，对于大燥大补的食品可能吸收不了，反而弄巧成拙，对孩子的身体造成反作用。

因此，外公建议家长给患上小儿贫血的孩子多准备一些健康的补血食疗大餐，尽量运用日常饮食和均衡营养来进行调理。比如说鸭血豆腐汤，将鸭血和豆腐分别切成小块，放入沸水中煮滚片刻之后，可以根据个人口味，往锅中加入小白菜等青菜，煮熟后调味即可食用。

该汤做法很简单，味道鲜美，小儿也好消化，而且豆腐中含有丰富的蛋白质，鸭血中含铁量很高。豆腐中的蛋白质和钙质可以促进小儿的骨骼发育；鸭血中的铁质可以增强孩子自身的造血功能，从而确保孩子体内血红细胞的活性和寿命。

» 2. 夏季暑热烧不退，家居汤饮很有效

【偏方一】

山药蚕茧粥。

【食 材】

蚕茧 10～12 只，红枣数颗，山药 50 克，糯米 50 克，白糖适量。

【做 法】

先将蚕茧洗干净，煎汤 0.5 千克左右，滤去蚕茧的汤渣，保留其汁液，再将去核后的红枣和山药、粳米等一同放进蚕茧汤水中，煮成稀粥便可。

【偏方二】

绿豆冬瓜水。

【食 材】

绿豆 100 克，冬瓜适量。

【做 法】

将绿豆洗干净后加入水，煎汤 0.5 千克左右，冬瓜切成小块，和绿豆及适量粳米共煮成稀粥，加入适量白糖即可。

【外公问诊记】

方太太抱着只有 8 个月大的女儿小燕来找外公看诊。方太太说，小燕就是长期高烧不退，而且口干舌燥，多给她喂清水，又清尿不止，似乎是身体不吸收水分和营养一样，总是刚喂了水，转眼就拉了清尿，整个人病恹恹的，无精打采，舌头也白了，输了几天液，还是一到晚上就发热，让方太太很担心。

外公给小燕把脉看诊，发现小燕是得了暑热症，加上身体虚弱，脾胃不健，导致消化不畅，邪毒难以外排，因此久久发烧不退，或者反复发作。

方太太一听，很担心，赶紧请教外公。外公安抚了方太太，跟方太太说，暑热症多数发生在禀赋不足或者脏腑功能不全的婴幼儿身上，需要针对性地用药，因为一旦用药过猛，容易损伤脏腑，用药不足又不容易治好，于



是外公便细细地询问了小燕的身体状况。

方太太说，小燕是个早产儿，只8个多月便出生了，由于方太太本身肝功能不好，导致小燕出生之后体重只有2.4千克，需要在暖箱调养。在出生3个月的时候，小燕曾经得过小儿肺炎，可能是因为方太太肾气不足，必须剖宫生产的缘故……

外公听了之后，给小燕做了一个彻底的检查，发现小燕主要是肺气难宣，脾胃不健，因此外公针对性地给方太太一个方子，那就是山药蚕茧粥。因为山药蚕茧粥可以健脾开胃，还可以温补中气，比较适合小燕的身体状况。

方太太按照外公的药方，每天给小燕磨研山药粉末，配以蚕茧，煮成稀粥给小燕喂服，不到1周，小燕就没再出现发热不退的情况了，暑热症治好了。方太太还坚持每周给小燕做两次山药蚕茧粥，意在调养好小燕的脾胃。

【外公说中医】

外公说，暑热症是发生在暑热夏季的一种婴幼儿发烧不退的病症。

多数发生在6个月至3周岁的婴幼儿身上，因为这个年龄层的婴幼儿器官功能发育还未完善，体温调节的能力较弱，加上发汗机能不健全，排汗时有不畅，散热缓慢，甚至难以散热，在夏季的酷热环境，容易因为散热不良，热量积聚体内而造成发热持久不退。

中医认为婴幼儿稚阳稚阴，脏腑娇嫩，素体虚弱，若受暑热熏蒸，暑气就会侵袭肺胃，肺气失宣，导致汗闭，汗闭而体内之热难以排泄，因此暑气内蕴，发热不退。

一旦婴幼儿体内蕴藏的热气不能散发，就会损伤胃内的阴津，导致婴幼儿口干舌燥，口渴燥热，尿清而频繁。

偏方一的山药蚕茧粥和偏方二的绿豆冬瓜水，消热解暑的效果很好，能够帮助婴幼儿排除内热，生津止渴，滋养脾肺。蚕茧能够止渴解毒，山药是健脾开胃的“良药”，将山药和蚕茧一同煮成粥，特别适合低热、神疲乏力、胃纳减退、大便稀的婴幼儿食用。

而冬瓜清热生津、利水止渴，绿豆可以清热解暑，二者煮成凉汤，适用于总是发热不退热、口渴、尿少的孩子时常饮用。

外公认为，虚体虚弱或者禀赋不足的幼年儿童，更加容易出现暑热症的现状。家长不必过于慌张，也不用过分讲求吃西药或者输液。因为孩子先天不足，体质较弱，如果接受大量的西药治疗或者打针，容易进一步降低孩子自身的抵抗力，造成身体负担，使体质变得更加虚弱。

因此，外公建议，如果孩子患上了暑热证，家长可以从孩子的日常饮食入手，扶正食疗，健脾开胃，促进消化，就能增强孩子体质，促进孩子脏腑机能的完善。

» 3. 小巧汤膳益安神，小儿不当“夜哭郎”

【偏方一】

姜汁粳米粥。

【食 材】

干姜 20 克，高良姜 20 克，粳米 100 克。

【做 法】

先煎干姜、高良姜，取汁，去渣，再入粳米同煮为粥。

【适用人群】

脾脏虚寒型的夜啼症患者。

【偏方二】

莲心甘草茶。

【食 材】

莲子心 2 克，生甘草 3 克。

【做 法】

开水冲泡，一日数次。



【适用人群】

心火炽盛型的夜啼症患者。

【偏方三】

竹叶水百合甜汤。

【食 材】

鲜竹叶 100 克，鲜百合 50 克，带芯莲子 30 克，糯米 100 克，冰糖适量。

【做 法】

将竹叶洗净，煎水去渣，取竹叶水置于锅中，放入鲜百合、莲子、糯米等材料，用大火煮沸后，转小火煨 1 个小时，待糯米、百合等食材烂熟，即可加入冰糖，调味食用。

【外公问诊记】

半夜有人敲外公的门，外公开门一看，只见一对年轻夫妇抱着孩子，神色匆匆，神情忧虑地请求外公帮忙看诊。

外公询问孩子的身体状况，看看到底是什么病。年轻夫妇说，孩子身体看上去没什么大问题，量过体温，孩子没发烧，平日里也没听见孩子哭或者咳嗽。反正就是白天一切正常，一到晚上就好像受到什么惊吓一样，老是断断续续地哭。外公问孩子哭的情况，妈妈说，孩子就是一哭哭十几分钟，然后停一下，待会儿又持续哭十几分钟。

爸爸、妈妈看着孩子哭，就觉得特别心疼，因为不知道孩子为什么哭，给他喂奶，他也不吃，每次一哭就哭到脸颊涨红，有时甚至喘气难平才停下来，如此反复。

外公一听，估计了个大概，便接着给孩子把脉看诊，发现孩子身体确实没有什么毛病，但是看过孩子的舌头后，估计孩子心肺有点受热，大概是燥热内蕴了，导致心肺不调，气息不顺，因此就会哭，哭得厉害的时候甚至会喘气难平，也是因为肺气不顺。

因此，外公让年轻夫妇回家买点新鲜莲子，取出莲子心，混合甘草