

◎ 黄民杰 编著

# 家庭宝典

# 百病巧治

著名专家  
特别推荐

福建科学技术出版社

「最好的医生是自己。」这话不假。然而要想让自己成为「最好的医生」，选用对症有效的疗法是关键。作者以「取材方便，操作简单，疗效显著」为原则，遴选了常见病的民间疗法。



- ◎ 收录大量民间秘传单方、偏方、药膳及穴位按摩法
- ◎ 取材方便，操作简单，疗效显著
- ◎ 家庭健康必备书



黄民杰 编著

家庭宝典

# 百病巧治

福建科学技术出版社  
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭宝典 百病巧治/黄民杰编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2009. 5

ISBN 978-7-5335-3288-8

I. 家… II. 黄… III. 民间疗法 IV. R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 003972 号

书 名	家庭宝典 百病巧治
编 著	黄民杰
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	各地新华书店
印 刷	福州晚报印刷厂
开 本	700 毫米×1000 毫米 1/16
印 张	17
字 数	261 千字
版 次	2009 年 5 月第 1 版
印 次	2009 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-3288-8
定 价	28.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



# 前言

每个人都会生病，去医院找医生看病当然最好。不过，如果自己会一两手，有了一些小病痛就不必出家门也能治愈；即使是患了慢性病或重病，在医院进行常规治疗的同时，自己又懂得一些辅助治疗的小治法，那就能加速疾病痊愈，有利恢复健康；而突如其来的急症在送医院抢救以前，如能就地取材，及时采取适当的措施，就可以赢得宝贵的时间。可见学习一些常见疾病的家庭简易疗法大有裨益。

编者从浩如烟海的医学资料中，结合自己的实践经验，以取材容易、方法简便、用费低廉、确有疗效为原则，精心编成本书。本书内容包括小单方、小验方、食疗、熏洗、敷脐、艾灸、按摩、气功等丰富多彩的民间疗法。分为内科、儿科、妇产科、男科、外科、骨伤科、皮肤科、五官科、常见急症等10个科目。全书以现代医学病名为主，也采用了少数传统医学病名以及部分症状名称，以方便读者查阅。

黄民杰



# ★ ★ ★ 目 录

## 内 科

感冒.....	1	急性尿路感染.....	31
咳嗽.....	3	肾炎浮肿.....	33
慢性气管炎.....	6	尿闭.....	34
支气管哮喘.....	8	尿血.....	35
冠心病.....	10	尿道结石.....	37
低血压.....	12	头痛.....	38
高血压.....	13	面神经麻痹.....	40
高脂血症.....	15	三叉神经痛.....	41
呃逆.....	16	坐骨神经痛.....	42
呕吐.....	17	失眠.....	43
泄泻.....	18	梅核气.....	46
便秘.....	20	眩晕.....	47
胃、十二指肠溃疡.....	22	晕车、晕船.....	49
慢性胃炎.....	24	风湿性关节炎.....	50
胃下垂.....	25	多汗症.....	51
消化不良.....	27	手足多汗.....	53
便血.....	28	盗汗.....	54
糖尿病.....	29		

## 儿 科

小儿感冒·····	56	小儿消化不良·····	78
小儿外感高热·····	57	疳积·····	79
小儿高热惊厥·····	59	遗尿·····	81
小儿咳嗽·····	60	夜啼·····	84
百日咳·····	61	流涎·····	86
小儿哮喘·····	63	婴儿尿布皮炎·····	87
小儿肺炎·····	64	水痘·····	88
小儿痢疾·····	65	小儿盗汗·····	90
小儿腹泻·····	66	小儿多汗·····	91
小儿便秘·····	68	脐疝·····	92
小儿脱肛·····	70	小儿脐炎·····	93
小儿蛲虫病·····	71	小儿阴茎水肿·····	94
流行性腮腺炎·····	73	小儿龟头炎·····	95
小儿夏季热·····	75	鹅口疮·····	96
小儿厌食症·····	76	婴幼儿口疮·····	97

## 妇 产 科

痛经·····	99	乳头内陷·····	117
闭经·····	102	乳头皲裂·····	118
崩漏·····	104	妊娠呕吐·····	119
更年期综合征·····	106	妊娠水肿·····	122
外阴瘙痒·····	107	习惯性流产·····	123
白带异常·····	109	产后尿闭·····	125
慢性盆腔炎·····	111	产后大便难·····	126
子宫脱垂·····	113	产后缺乳·····	127
急性乳腺炎·····	115	回乳·····	129

## 男 科

前列腺炎·····	131	早泄·····	135
前列腺增生·····	133	不射精·····	136
遗精·····	134	阳痿·····	137

## 外 科

疔·····	140	肛裂·····	144
蛇头疔·····	142	脱肛·····	145
甲沟炎·····	144	痔疮·····	146

## 骨 伤 科

颈椎病·····	149	软组织损伤·····	160
肩周炎·····	151	腰肌劳损·····	160
腰痛·····	153	关节扭伤·····	162
腓肠肌痉挛·····	154	急性腰扭伤·····	163
腱鞘囊肿·····	156	踝关节扭伤·····	165
足跟痛·····	157	挫伤·····	165
跌打损伤·····	158	落枕·····	167

## 皮 肤 科

带状疱疹·····	168	脓疱疮·····	173
寻常疣·····	170	毛囊炎·····	175
扁平疣·····	172	湿疹·····	176

阴囊湿疹·····	178	打针后硬结·····	196
荨麻疹·····	179	脱发·····	197
手掌脱皮·····	181	头癣·····	198
手足皲裂·····	182	手癣·····	199
神经性皮炎·····	183	足癣·····	200
稻田皮炎·····	185	花斑癣·····	202
皮肤瘙痒·····	186	阴虱病·····	204
漆过敏·····	188	痱子·····	205
雀斑·····	189	鸡眼·····	206
黄褐斑·····	191	酒渣鼻·····	208
腋臭·····	192	痤疮·····	210
冻疮·····	193	头屑过多·····	211

## 五官科

急性结膜炎·····	212	鼻窦炎·····	223
电光性眼炎·····	213	鼻出血·····	224
麦粒肿·····	214	鼻炎·····	226
眼外伤肿痛·····	216	口臭·····	227
角膜溃疡·····	216	口疮·····	228
异物入眼·····	217	急性扁桃体炎·····	230
沙眼·····	218	慢性咽炎·····	231
视疲劳·····	218	慢性喉炎·····	232
中耳炎·····	219	咽喉肿痛·····	233
耳鸣·····	221	失音·····	234
小虫入耳·····	221	齿龈出血·····	235
耳源性眩晕·····	222	牙痛·····	236



## 常见急症

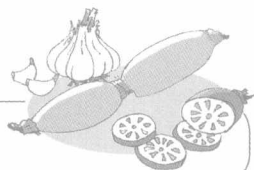
误吞金属·····	239	烫烧伤·····	243
骨刺鲠喉·····	240	蜈蚣咬伤·····	245
酒醉·····	241	蚂蟥咬伤·····	246
中暑·····	242	蜂蜇伤·····	246

## 附录

中药煎熬法·····	248	常用灸法·····	256
药膳制作法·····	250	指寸定穴法·····	257
常用按摩法·····	251	常用穴位图·····	258



# ★ ★ ★ 内 科



## 感冒

每个人都得过感冒，这种不大不小的病，让人打喷嚏、鼻塞、流涕，或者咽痛、发热、头痛，会折磨人1周左右的时间。

### 温馨提示

治感冒要分清是风寒还是风热。风寒感冒恶寒重，发热轻，流清涕，痰稀白，舌苔薄白；风热感冒发热重，恶寒轻，咽痛，痰黄，舌苔薄黄。有时风寒感冒几天后可转为风热感冒。年老、体弱、儿童患者，要防感冒引起肺炎。



### 验方法

★ 紫苏叶15克，生姜3~5片。

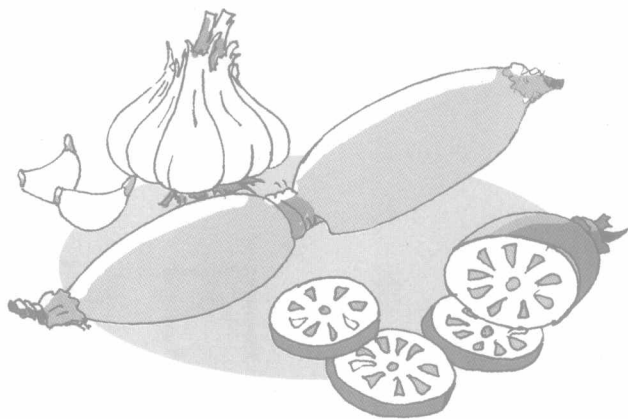
水煎服，服药后盖被出汗。适用于风寒感冒。

★ 鲜藕节20克，老生姜10克。

将两药捣烂后加水200毫升，煎至100毫升。取汁加蜂蜜25克，1次服完。适用于风寒感冒。

★ 大蒜1瓣。

切片含于口内，每次2片，2~3小时后吐掉，换新大蒜片再含。



### 药膳法

★ 萝卜100克，青橄榄10克。

用水煎，代茶饮。适用于风热感冒咽痛者。

★ 绿豆1把（100~150克）。

洗净后放在锅内，添2碗水煮开。约半小时后，放入红糖100克，再煮15分钟，然后趁热服。连绿豆一起吃下也行。每日1剂。一般服用2日即可效。若服后盖被发微汗，则效果更好。适用于风热感冒。

★ 胡萝卜适量。

洗净，煎汤，趁热频饮。

★ 大蒜头15克，醋15毫升，米粉丝或面条适量。

将大蒜头去皮，捣烂如泥，加醋成醋蒜泥。取适量米粉丝（或面条），按患者口味烹调后，加醋蒜泥搅拌，1次食用。食后酣睡发汗。适用于感冒初起者。

★ 生萝卜250克，醋适量。

将生萝卜用凉开水洗净，切成薄片，加适量醋，浸数小时，当菜下饭（或分数次食之）。每日1剂。适用于感冒初起者。



### 外用法

★ 橘子叶、老姜、葱头各适量。

上药和酒炒热，用布包熨痛处。适用于风寒感冒关节作痛或全身疼痛。

★ 白芥子适量。

将白芥子炒香、炒黄，研为细末，过筛；用鸡蛋清或水调成糊状，纱布裹之。敷于双脚涌泉穴、神阙、大椎。敷药前可先拔火罐，再敷药。适用于风寒感冒。

★ 老姜1块。

将老姜切成2片，泡开水内。先取1片趁热沿督脉从上向下推擦，冷却即换，直擦至皮肤发红为止。然后再取1片，在肘窝、腘窝部推擦，方法同上。适用于风寒感冒。

★ 生姜适量。

临睡前用生姜水（生姜用水煎煮成）洗脚，水温宜稍高，以能忍受为度，至全身微汗。治感冒初起。

★ 葱白头、生姜各30克，食盐6克。

上品捣如糊状，加入白酒1盅调匀，然后用纱布包好，涂擦前胸、后背、足心及腘窝、肘窝。涂擦1遍后，嘱患者安卧。



### 按摩法

- ★ 平时体质虚弱，容易感冒者，可每天坚持用食指、中指搓鼻翼两侧2~3分钟，直到发热为度；再用小鱼际（小指掌侧）搓风池穴2~3分钟，直到发热为度。以上手法，每日早晚各1次。

## 咳嗽

咳嗽本来是人体呼吸道清除分泌物和异物的一种自净功能，但在呼吸系统疾病中它成了一种十分典型的疾病症状。有时干咳无痰，有时伴有咳痰、咽痛等。

### 温馨提示

咳嗽久治不愈时要去医院做个胸部透视，查一查有没有肺部的严重疾病，小咳嗽有时也会藏大病哦！





## 验方法

- ★ 向日葵花2朵。  
将向日葵花盘去籽，加50克冰糖炖服。
- ★ 丝瓜1条。  
将丝瓜烧存性研细末，用枣肉糊丸，早晚用白酒送服9克。
- ★ 芝麻120克，冰糖30克，乌梅15克。  
乌梅用温开水浸泡1日，连汤放入锅内，加洗净的芝麻及冰糖同煮，烧开后用小火煮15分钟，取汁频饮。
- ★ 鲜余甘子500克，蜂蜜适量。  
鲜余甘子洗净、晾干，与蜂蜜同入瓶中浸泡，7天后吃余甘子。每次吃10枚。
- ★ 鲜枇杷叶适量。  
洗净，加水煎熬浓缩成膏剂。每日服2~3次，每次服1匙。



## 药膳法

- ★ 桑白皮12克，川贝母12克，梨1个。  
两药及梨同煮，食梨饮药汁。
- ★ 核桃3~5个，红糖适量。  
将核桃打烂不去皮，和红糖加水煮30分钟，去渣。每日3次，每次50~100毫升。若属风热咳嗽者，将红糖改为冰糖。
- ★ 醋60毫升，鸡蛋1枚。  
以醋炖蛋，作1次服。连服月余。适用于久咳不止。
- ★ 杏仁（去皮尖）10克，梨1个，冰糖适量。  
将杏仁打碎，梨洗净、切块、去核，两味加水同煮，至梨熟时加冰糖。取汁频饮。适用于肺热咳嗽。
- ★ 橘皮5克，粳米50克，白糖少许。  
将橘皮切碎，加水煎汤，取汁合粳米同煮粥，熟后调白糖少许，食粥。适用于痰湿咳嗽。
- ★ 柿饼1块，川贝末9克。  
柿饼挖去核，将川贝末填入，置锅中蒸熟，食柿饼。适用于风热咳嗽。

- ★ 百合50克，粳米100克。  
洗净，入锅加水煮，粥熟后加入适量白糖，食粥。可润肺止咳，适用于肺虚咳嗽。
- ★ 萝卜汁150毫升。  
上品加适量冰糖炖服。每日2次，连服3~5天。
- ★ 梨、藕各等量。  
上两味切碎，以纱布绞取汁液，不拘量频饮。
- ★ 川贝母6克，梨2个，冰糖15克。  
川贝母研成末，加冰糖15克，梨2个，共置碗内，加水30~60克，隔水炖熟。饮汤吃渣。每日2次，连服3~5日。
- ★ 银耳15克，百合10克，冰糖适量。  
银耳泡软煮，加百合、冰糖，以小火久炖后服。
- ★ 杏仁15克，桑白皮15克，猪肺250克。  
加水煲汤，食盐调味，饮汤食猪肺。
- ★ 罗汉果半个，猪肺250克。  
加水煲汤，食盐调味，饮汤食猪肺。
- ★ 干无花果30克，冰糖适量。  
煲糖水服。每日1次，连服3~5天。
- ★ 杏仁10克，梨1个，白砂糖30克。  
清水半碗，放炖盅内隔水蒸1小时，饮汤食梨。



## 外用法

- ★ 葱头适量。  
捣烂炒热，敷胸部。每日1次，连敷2~3次。
- ★ 鲜枇杷叶数片。  
将上品烤热后敷贴脐部及胸背部，每日3~4次。一般1~2天获效。
- ★ 大蒜适量。  
捣烂后置于伤湿止痛膏中心，每晚洗足后贴双足涌泉穴，次晨揭去，连贴3~5次。
- ★ 清凉油或风油精适量。

在患者背部沿脊椎部位搽上一些清凉油或风油精，一般3分钟后即能缓解咳嗽。在2个小时内反复搽多次，可基本止住咳嗽。主要用于感冒引起的咳嗽。



### 按摩法

将食指、中指、无名指并拢，与拇指相对应，捏压天突穴部位的皮肤及皮下组织，由天突向廉泉穴循序挤压，要均匀而有节律。一般进行10~20遍，以局部发红为度。

## 慢性气管炎

慢性气管炎多发生于老年人，被人称为“老慢支”。常于寒冷季节发病，发病时咳嗽、咳痰，尤其是在清晨或夜间咳嗽剧烈，痰不易咳出，或伴有哮喘等症状，春暖后病情好转。

### 温馨提示

“老慢支”患者要适当参加体育活动，增强体质，预防感冒。注意天气变化，及时添加衣被。戒烟忌酒，适当增加营养。



### 验方法

- ★ 桔梗、甘草各10克。  
以开水泡，代茶饮。每日1剂。
- ★ 冬瓜子15克，红糖适量。  
冬瓜子与红糖共捣烂研细，开水冲服，每日2次。适用于慢性支气管炎引起的剧咳。
- ★ 枇杷叶500克，蜂蜜240克。  
先将枇杷叶加水2000克煎浓汤，去渣，入蜂蜜，再浓缩至1000克左右，收贮备用。每日服3次，每次服30毫升。



## 药膳法

### ★ 海带适量。

浸洗后切成小段，用开水连续泡3次，每次约30分钟，去水以白糖少许拌食之。每日早晚各食用1份，连用7天。

### ★ 莲子、百合各30克，瘦猪肉200克。

加水煲熟，调味后服食。每日1次，连服数日。

### ★ 白萝卜250克，冰糖50克，蜂蜜适量。

加水1碗，煎成半碗，吃萝卜饮汤。每日早晚各服1次。

### ★ 生大蒜10个，醋120克，红糖60克。

将蒜头去皮捣烂，入糖调匀，放醋内浸泡3天，滤去渣。每次取半汤匙，温开水冲服。每日3次。

### ★ 花生仁60克，橘饼30克，冰糖30克。

隔水炖服。每日1剂，连服3~5天。

### ★ 芝麻15克。

先放入锅内炒至半熟，再加入红糖30克，炒至略有焦味时加水250克，煮沸；最后放入花生仁30克，约煮3~5分钟起锅。趁温1次服完。每日1剂，连服几天。



## 外用法

### ★ 五味子适量。

研细末，将药末放在胶布中心，贴脐部及肺俞、膏肓、膻中、气海等穴。

### ★ 麻黄7克，胡椒3克。

烘干，研为细末，过筛，用姜汁或白蜜调膏，敷双侧肺俞穴。每日换药1次。

### ★ 艾条适量。

点着艾条，靠近肺俞、风门、膈俞穴重灸。每穴灸10~15分钟，以局部皮肤红润温热为度。每日或隔日1次，5~10天为1疗程，隔5~7天再继续下一疗程。

### ★ 葱白10~20支。

洗净，捣烂，入锅中炒热。取一团趁热敷贴在膻中穴和上腕穴上。



# 支气管哮喘

支气管哮喘常使人喘得透不过气来，有时要张口抬肩来帮助呼吸。病人发作时呼吸急促、鼻翼扇动、喉中有痰鸣声，看了让人揪心。

## 温馨提示

要预防感冒，远离过敏原，避免粉尘和气体的刺激。患支气管哮喘的孩子更要注意身体锻炼，增强体质，有时青春期过后可痊愈。



## 验方法

- ★ 海螵蛸15克。

将海螵蛸洗净后，放在瓦上焙枯，然后研成细末，调拌红糖冲服。

- ★ 未脱蒂的小冬瓜1个。

剥开，填入适量冰糖，放入蒸笼内蒸，取汁饮服。每日1个，连服3~4个，冬瓜即可收效。适用于老年人哮喘。

- ★ 莱菔子30克，炙桑白皮30克。

水煎，早晚各服1次。



## 药膳法

- ★ 鹤鹑1只。

洗净，去肠不去毛，焙烧存性，研末。每次服10克（红糖水溶化，对入黄酒20~30毫升），早晚各服1次。

- ★ 绿茶15克，鸡蛋2个。

加水一碗半同煮，蛋熟后去壳再煮，至水干时取蛋吃。

- ★ 豆腐120克，白糖30克。

把豆腐放在碗里，撒上白糖，放入锅内蒸15分钟，取出后随意吃。