



# 小病不求医

——小病防治金点子

◎ 周明文 主编

◎ 中宣部“万村书库”工程首选图书 ◎ 中国文化扶贫委员会推荐图书 ◎ 新农村建设“农家书屋”采购图书



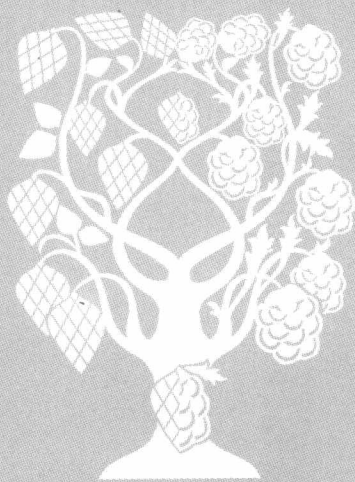
四川出版集团  天地出版社



# 小病不求医

——小病防治金点子

◎ 周明文 主编



四川出版集团  天地出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

小病不求医：小病防治金点子/周明文编著. —成都：  
天地出版社，2009.5

(中国农村文库)

ISBN 978 - 7 - 5455 - 0117 - 9

I. 小… II. 周… III. 疾病—防治—基本知识  
IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 068588 号

XIAOBING BUQIUYI XIAOBING FANGZHI JINDIANZI

小病不求医——小病防治金点子

---

主 编 周明文  
责任编辑 范 勇  
封面设计 毕 升 武 韵等  
排 版 四川华彩文化传播有限公司  
责任印制 田东洋

出版发行□ 四川出版集团·天地出版社  
(成都市三洞桥路12号 邮政编码610031)

网 址□ <http://www.tiandiph.com>

电子邮箱□ [tiandicbs@vip.163.com](mailto:tiandicbs@vip.163.com)

博 客□ <http://blog.sina.com.cn/tiandiph>

印 刷□ 成都蜀通印务有限责任公司

版 次□ 2009年7月第一版

印 次□ 2009年7月第一次印刷

规 格□ 850mm×1168mm 1/32

印 张□ 8.375

字 数□ 181千

定 价□ 15.50元

书 号□ ISBN 978 - 7 - 5455 - 0117 - 9

---

■版权所有，违者必究，举报有奖！

举报电话：(028) 87734601 (市场部) 87735269 (营销部) 87734639 (总编室)

出版  
好农村  
读物  
为广大  
农民  
服务

李瑞琢

五十年青

## 新版序言

徐惟诚

1990年，在李瑞环同志支持下，我们开始编辑出版这一套《中国农村文库》。

接着，又以这一套《农村文库》为基础，发起了“万村书库”工程，目标是在一万个村级组织中各建立一个小型图书室。

中国的农民还很穷，很难做到每家每户都备齐自己应该读、想读的书。农村又很分散，农民也很难到县图书馆、乡文化站去借书。图书室只能建在村里。但村图书室只能是小型的、微型的，要求藏书多，也不现实。

“万村书库”工程一启动，就受到了广泛的欢迎，也成为社会各界和海内外人士资助中国农村文化的一个有效载体。经过十年的时间，已经在八万多个村子中建立了图书室。许多地方还组织了自己的类似工程：万村书架、千乡书库等等，也都

很有成效。

事实证明：中国农民要摆脱贫困，走向富裕，不能没有先进文化的支持。如今，历史进入了全面建设小康社会的新时期，中国农民在知识文化方面又有了许多新的需求。农业产业结构的调整，种植业和养殖业的许多新品种，农业新技术的采用，无公害农业的推广，面向市场营销的信息、经营、结算等新的营销手段和市场规则，农业劳动力的转移，加入WTO以后的有关国际规则等等，都是农民需要了解的新内容。农村民主建设的发展，农民精神文化的新需求，电脑网络手段的运用，也要求有新的读物。因此，我们又组织编写了《农村文库》的第四批和第五批。

《农村文库》开始编写的时候，我们就定了三条原则：这套书要让农民“买得起”、“看得懂”、“用得上”。做到这三条并不容易，但必须努力做到。在新的一批读物出版的时候，我们重申这三条要求。因为这是真正为农民服务的体现。

中国的农村在不断地进步。城乡差别又将长期存在。这就要求专门为农民组织的出版物也将长期存在，其内容则需要不断地更新发展。

希望《农村文库》继续受到农民的欢迎，也希望有更多的有志者来为中国农民提供更多更好的出版物。

## 前 言

在生活中，无论是谁，总会遇到小病小伤的情况。这些小病，比较烦人：若不管它，身体不舒服；若去医院诊治，费时费钱却又不易为医生所重视，甚至会被不负责任的医生草率打发了事。所以，人们生了小病，在是否去医院就诊的问题上常会犹豫不决。

实际上，得了小病完全可以自己解决。现实生活中，人们通过摸索和实践，获得了许多防治小病的土方法，这些土方法，花钱不多，经济实用；加上世代流传下来的一些草药和食疗验方，结合运用，足以防治小病小伤。

本书搜集了许多防治小病（包括一些慢性病）的土方法和验方。这些土方法和验方，简便易求，经济有效，特别适合缺医少药地区和农村，值得大家一试。

需要指出的是，本书中的一些针对慢性疾病的方法和土方、验方，对慢性病的防治，是一个长期而又缓慢的过程，因此应该长期坚持下去。对于某些易诱发其他疾病的小病小伤，如不能尽快好转，应到医院就诊。

有些方剂，用法经报刊介绍，却未见患者使用后反馈情况，疗效尚未得到验证，小病、慢性病患者可以试用，重病、急性病患者应及时就医，不宜试用。特此说明。

## 目 录

心脑血管病	( 1 )
自配食疗方防治心脑血管病	( 1 )
防治冠心病食疗方	( 2 )
降低血脂	( 2 )
三叶鬼针草治疗高血压	( 3 )
葵花子配生芹汁治高血压	( 3 )
吃银杏叶防治多种疾病	( 3 )
醋泡花生可治高血压	( 4 )
土方治疗高血压	( 5 )
常吃豆豉可预防脑血栓	( 5 )
血黏稠度高的自我调理	( 6 )
两个“三”要诀防治心脑血管病	( 6 )
蜂蜜可防治高血压	( 8 )
黑木耳可通便降脂	( 8 )
脑血管病的预防措施	( 8 )
大蒜能降胆固醇	( 10 )
血管性头痛者怎样用药效果好	( 10 )





- 治中风半身不遂方…………… ( 11 )
- 治高血脂验方一则…………… ( 11 )
- 常食大蒜可防心脑血管病…………… ( 12 )
- 中药泡茶防治高血压…………… ( 13 )
- 阿斯匹林可防治多种老年病…………… ( 13 )
- 睡前服片药可防脑血栓…………… ( 14 )
- 三七红枣鲫鱼汤治冠心病…………… ( 14 )
- 阿斯匹林的救命作用…………… ( 15 )
- 服“塞宁”应注意什么…………… ( 15 )
- 按摩心俞穴防治冠心病…………… ( 16 )
- 饮麦饭石水治冠心病…………… ( 16 )
- 刺五加泡茶降压效果好…………… ( 17 )
- 得了高黏血症怎么办?…………… ( 17 )
- 防治脑血管病的“土办法”…………… ( 18 )
- 大蒜治好脑动脉硬化…………… ( 18 )
- 洋葱炒肉预防动脉硬化…………… ( 19 )
- 热姜水是老人的保健良药…………… ( 19 )
- 对付动脉硬化症的土方…………… ( 20 )
- 黑木耳加葱蒜防治动脉硬化…………… ( 20 )
- 多吃青菜可减少血管疾病…………… ( 21 )
- 洋葱炒平菇可防治血管疾病…………… ( 21 )
- 大蒜泡酒除血栓…………… ( 22 )
- 治冠心病…………… ( 22 )
- 吃醋豆可降血脂…………… ( 23 )
- 冰糖泡醋降血压…………… ( 23 )

- 洋葱头可以治病····· ( 23 )
- 治动脉硬化有良方····· ( 24 )
- 醋浸香菇软化血管····· ( 24 )
- 治动脉硬化方····· ( 24 )
- 自我按摩防治动脉硬化····· ( 25 )
- 经常步行可预防动脉硬化····· ( 26 )
- 中老年之友维生素 B<sub>6</sub>····· ( 27 )
- 预防中风的小动作····· ( 27 )
- 足根摩脚心, 治疗老年病····· ( 29 )
- 陈醋鸡蛋治动脉硬化····· ( 29 )
- 多饮牛奶平衡血压····· ( 29 )
- 香蕉柄降低胆固醇····· ( 30 )
- 巧克力有抗血栓作用····· ( 30 )
- 睡前服用阿司匹林可降低血压····· ( 31 )
- 偏方治好了高血压····· ( 31 )
- 单方降血脂····· ( 32 )
- 苏打洗脚治高血压····· ( 32 )
- 得了脑动脉硬化症怎么办····· ( 33 )
- 自制心脑血管保健品····· ( 33 )
- 无名火来自于脑动脉硬化····· ( 34 )
- 空腹吃苦瓜降血脂····· ( 35 )
- 常食药粥可软化血管····· ( 35 )
- 茶水煮粥保持血管弹性····· ( 36 )
- 指压治昏倒良方····· ( 36 )
- 你知道为什么会晕厥吗?····· ( 37 )



晕厥的救治 .....	( 38 )
高黏滞血症的自我防治 .....	( 39 )
心脑血管病人怎样服用阿司匹林 .....	( 40 )
高血压高血脂病人不妨多吃些洋葱 .....	( 41 )
治高血压 .....	( 41 )
心脑血管病人常吃玉米油好 .....	( 42 )
黑木耳可防治动脉硬化 .....	( 43 )
偏方治好了冠心病 .....	( 43 )
睡前勿服降压药 .....	( 44 )
药枕可治高血压 .....	( 44 )
高血压病患者的步行处方 .....	( 45 )
食土豆防中风 .....	( 45 )
睡前一杯水预防脑血栓 .....	( 46 )
做做“血管体操” .....	( 47 )
女性“快走”可防中风 .....	( 48 )
蛋清可抑制血中胆固醇 .....	( 48 )
抓手运动治心脏病 .....	( 49 )
降脂丸治高脂血症 .....	( 49 )
自制洋葱葡萄酒保健 .....	( 50 )
维生素 B <sub>2</sub> 可治冠心病 .....	( 51 )
<b>前列腺增生 .....</b>	<b>( 52 )</b>
谈前列腺增生症的治疗 .....	( 52 )
尿失禁的自我按摩 .....	( 53 )
怎样保护好前列腺? .....	( 54 )

热敷治疗前列腺肥大·····	( 54 )
治前列腺肥大·····	( 55 )
气功疗法治前列腺增生·····	( 55 )
前列腺肥大的简易外治法·····	( 56 )
荸荠煮水治疗前列腺病效果好·····	( 57 )
前列腺肥大患者怎样锻炼·····	( 57 )
推拿法治疗前列腺增生症·····	( 58 )
足摩治疗前列腺增生·····	( 58 )
摸腹治尿频·····	( 59 )
自我按摩治尿频症·····	( 60 )
坐热水盆可治老年排尿困难·····	( 60 )
<b>感 冒</b> ·····	( 62 )
风寒感冒用艾灸·····	( 62 )
功效神速“神仙粥”·····	( 62 )
自我按摩预防感冒·····	( 63 )
治感冒怎样选用西药·····	( 64 )
自疗感冒方·····	( 66 )
非药物方法防治感冒·····	( 67 )
电吹风的医药用途·····	( 69 )
涂擦身体治感冒·····	( 70 )
感冒不妨补点维生素 A 和维生素 C·····	( 71 )
治感冒良方——休息加饮水·····	( 71 )
乍暖还寒话保健·····	( 72 )
盐水洗鼻——让你远离感冒·····	( 72 )



喝豆浆能防哮喘 .....	( 73 )
偏方治咳嗽 .....	( 73 )
荐方治好了感冒后久咳 .....	( 74 )
小苏打溶液滴鼻可治感冒 .....	( 74 )
喝骨头汤后我不再感冒 .....	( 74 )
“撤火”可防春秋季节感冒 .....	( 74 )
感冒不妨喝药茶 .....	( 75 )
按摩穴位防感冒 .....	( 76 )
洋葱治感冒真灵 .....	( 76 )
眼药膏治打喷嚏 .....	( 77 )
<b>咽喉炎、气管炎、咳嗽 .....</b>	<b>( 78 )</b>
蜂蜜兑茶治咽炎 .....	( 78 )
清凉油涂背治咳 .....	( 78 )
萝卜汁治急性支气管炎 .....	( 78 )
荐方治好了咽喉炎 .....	( 79 )
吉星茶治疗急慢性咽喉炎 .....	( 79 )
治慢性咽炎方 .....	( 80 )
大蒜治咽部不适 .....	( 80 )
核桃治咽喉炎方 .....	( 80 )
沙参冰糖水治干咳 .....	( 81 )
醋炒鸡蛋治咳嗽 .....	( 81 )
闻蒜泥味治咳嗽 .....	( 81 )
丁香树叶治咳嗽 .....	( 82 )
蜂蜜泡葡萄治哮喘 .....	( 82 )

萝卜煮鸡蛋治咳喘	( 82 )
偏方治疗肺气肿	( 83 )
蜂蜜泡大蒜治哮喘	( 84 )
“萝卜煮鸡蛋治咳” 偏方检验	( 84 )
治老年哮喘方	( 84 )
治慢支有良方	( 85 )
巧治咯血	( 85 )
治慢性咽炎方	( 85 )
治顽固性咳嗽一方	( 86 )
汽水冲鸡蛋止咳	( 86 )
急慢性支气管炎疗方	( 86 )
治疗支气管哮喘一法	( 87 )
洋葱治病方两则	( 87 )
治久咳不愈方	( 87 )
治慢性咽喉炎方	( 88 )
慢性气管炎疗方	( 88 )
治声音嘶哑方	( 88 )
喝香油可减轻支气管炎	( 88 )
治慢性支气管炎方两则	( 89 )
蒜泥可治肺气肿、慢性支气管炎	( 89 )
肺气肿患者应学会腹式呼吸	( 89 )
葱白治鼻塞	( 90 )
蜂蜜鸡蛋治气管炎	( 90 )
慢性支气管炎食疗方三则	( 90 )
荐方治好久咳	( 91 )



咳嗽外治简法三种 .....	( 91 )
偏方治好了气管炎 .....	( 92 )
偏方治哮喘 .....	( 93 )
治咳嗽 .....	( 93 )
治肺结核 .....	( 94 )
偏方治咳嗽 .....	( 94 )
蜂蜜茶可治咽炎 .....	( 94 )
喘咳患者的食疗方 .....	( 95 )
老姜茶蒸鸡蛋治咳嗽 .....	( 96 )
艾叶水泡脚治咳嗽 .....	( 96 )
<b>失眠、神经衰弱 .....</b>	<b>( 97 )</b>
吃小米粥治失眠 .....	( 97 )
退步走 失眠的克星 .....	( 97 )
验方治好了失眠症 .....	( 98 )
治失眠两招 .....	( 99 )
老人少寐的食疗方 .....	( 99 )
按摩指尖治失眠 .....	( 100 )
抓左手催眠法 .....	( 100 )
蹬腿跷足治失眠 .....	( 101 )
豆枕治失眠 玉枕能乌发 .....	( 101 )
失眠的饮食疗法 .....	( 102 )
治顽固性失眠方 .....	( 102 )
食醋水治失眠 .....	( 103 )
不用药的催眠方法 .....	( 103 )

“睡眠操”能安睡 .....	(104)
治神经衰弱方 .....	(104)
莲子心治失眠疗效好 .....	(105)
揉搓涌泉穴治失眠 .....	(105)
治健忘症方 .....	(105)
治神经衰弱方(1) .....	(106)
治神经衰弱方(2) .....	(106)
小小荐方治愈顽疾 .....	(106)
祛除失眠的有效方法 .....	(107)
神经衰弱的食疗 .....	(107)
失眠的自疗 .....	(108)
核桃仁治失眠健忘 .....	(109)
莲子龙眼治失眠 .....	(109)
踩豆健身防治失眠 .....	(110)
治失眠方 .....	(110)
枕边姜丝催入眠 .....	(110)
夏枯草治失眠效果好 .....	(111)
偏方治好了失眠症 .....	(111)
多咀嚼能增记忆力 .....	(112)
大枣葱白汤治失眠 .....	(112)
神经衰弱食疗七则 .....	(113)
龙眼枣仁治神经衰弱 .....	(113)
吃猪蹄可防神经衰弱 .....	(114)





便秘	(115)
早起一杯水 可治便秘症	(115)
拍打百会助排便	(115)
治便秘三方	(116)
白菊花、草决明治便秘	(116)
治便秘方九则	(117)
吃麸皮消便秘	(118)
通便立即奏效方	(118)
吃柚子可治便秘	(118)
吃核桃仁治便秘	(119)
肾病、浮肿	(120)
海带可调治肾病	(120)
小偏方 治老病	(120)
炒大葱可治肾炎	(121)
治肾炎水肿方	(121)
金橘根猪肚汤治肾炎	(122)
皮炎	(123)
治疗鹅掌风有良方	(123)
治神经性皮炎方	(123)
醋蛋液治皮炎	(124)
治慢性神经性皮炎方	(124)
姜醋除皮炎	(125)