



本书采撷古今偏方的精华，收录了2000余种偏方，按照病症分科，按照内科、外科、皮肤科、五官科、妇科、男科、儿科的编排顺序进行编排，涉及100余种常见病症。所收录的偏方分为**食疗偏方**、**中药偏方**、**外治偏方**三大类，具有用药常见、组方巧妙、简便易行、易学实用、省钱省事的特点。

易做实用的 2000↑ 生活偏方

YIZUO SHIYONG DE 2000GE SHENGHUO PIANFANG

● 崔磊 主编

内科、外科、皮肤科、五官科、妇科、男科、儿科，涉及200多种常见疾病

食疗偏方 药食俱佳，辅标治本
中药偏方 药性平和，见效迅速
外治偏方 内病外治，安全可靠



用料为生活常见之品，易购易得



化学工业出版社
生物·医药出版分社

易做实用的 2000↑ 生活偏方

YIZUO SHIYONG DE 2000GE SHENGHUO PIANFANG

● 崔磊 主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

内容提要

本书采撷古今偏方的精华,收录了2000余种偏方,按照病症分科,按照内科、外科、皮肤科、五官科、妇科、男科、儿科的编排顺序进行编排,涉及100余种常见病症。所收录的偏方分为食疗偏方、中药偏方、外治偏方三大类,具有用药常见、组方巧妙、简便易行、易学实用、省钱省事的特点。

图书在版编目(CIP)数据

易做实用的2000个生活偏方/崔磊主编. —北京:化学工业出版社, 2009. 5

ISBN 978-7-122-04746-5

I. 易… II. 崔… III. 土方-汇编 IV. R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第012518号

责任编辑:杨燕玲
责任校对:顾淑云

装帧设计:张辉

出版发行:化学工业出版社 生物·医药出版分社
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装:化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张19³/₄ 字数444千字 2009年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 35.00元

版权所有 违者必究

编写人员名单

BIANXIE RENYUAN MINGDAN

主 编 崔 磊

编写人员

许政芳 王 佳 张巍耀 于 洋 白 虎

李世正 李华艳 吕巧玲 贲翔南 曾宪庭

廖为兰 徐 述 史春生 史 丹 张 恒

徐 苗 邬 旭 曾精华 殷建新 李 爽

前言

QIANYAN

偏方是直接来自医学实践中产生的世代流传的中医经验方，分为民间而来的“土方”和历代医家“针对特定个体体质的病证有特别疗效的治方（秘方、验方）”两种。所以有研究祖国传统医学的专家指出：偏方药味不多，但用药独特、组方巧妙，对某些病证具有独特疗效，甚至对某些疑难杂症有神效，且简便易行、省钱省事。

偏方是祖国医学不可分割的一部分，具有强大的生命力。自神农尝百草始，历代名医，无论是在著述还是临床治病中，偏方均占据了重要地位。如华佗以蒜和醋治虫证；孙思邈用神草起死回生；“药学圣典”——《本草纲目》更是收录了大量偏方。

偏方大致分为“食疗方”、“中药方”、“外治方”、“生活方”四大类。食疗方属于标本兼治之法，源于药食俱佳的果蔬、禽肉、水产等，多吃无妨，虽然不能快速奏效，但可起辅助之功；中药方则多采自中医经常使用的简易治方，药性平和、疗效好；外治方体现了中医“内病外治”之精髓，安全可靠、见效快；生活方是历代人民在生活中的经验之方，是人们常用的一些“土办法”，包括食疗、中药、外治，虽未必有特别疗效，但确实能起到缓解症状和辅助治疗的作用。

所谓“小偏方治大病”，偏方有时能解决名医都无法治好的疾病。特别是在现代医疗技术取得了突飞猛进的发展，但远未达到可以治愈一切疾病的程度的情况下，对于某些常常让医生束手无策的较为严重的疾病，偏方也许能取得神奇的疗效。

鉴于此，我们对历代医典、现代医家之临床验方及散落于民间的单方、验方进行了归纳，“弃其糟粕，取其精华”，共得两千余则久经考验、简单实用、效果不凡的偏方。这些偏方的用料大多是生活中的常见之品，中草药也可从普通药店购得，使用十分方便。

为方便使用，本书“以病统方”，共收录现代常见疾病一百多种，按内科、外科、皮肤科、五官科、妇科与男科、儿科等顺序排列，并以西医病名为主、参用中医病名。食疗、中药配方均有用料、用法、功效等内容，外治、生活方则酌情安排，部分用法特殊的偏方注有“提示”或“说明”。

需要强调的是，偏方疗效会因时令、地域和各人的身体状况不同而异，采用时应根据自己的情况选用合适的方剂，并适时疗补。因此，本书所辑录之偏方仅供广大读者朋友们参考，不能以其取代医院专业治疗。尤其对骨折、呕血、霍乱等危重疾病，请务必及时就医，在医生指导下选用，以取得更好的疗效，促进早日康复！

总之，本书宗旨是帮助读者既可以直接针对自己的病症，直接找到想要的偏方内容，而且可以根据自身的条件，选择自己容易找到、买到和容易制造的原料、材料。相信本书将是一本帮助您和您的家庭排忧解难的理想读物！值此，祝愿诸位读者健康快乐、生活无忧！

编者

目录

MULU

内科病偏方	1
23种偏方治疗感冒	2
19种偏方治疗咳嗽	6
23种偏方治疗糖尿病	9
27种偏方治疗高脂血症	12
20种偏方治疗高血压病	16
21种偏方治疗冠心病	20
18种偏方治疗咽炎	23
21种偏方治疗哮喘	26
17种偏方治疗咯血	29
18种偏方治疗扁桃体炎	32
20种偏方治疗支气管炎	35
26种偏方治疗肺炎	38
23种偏方治疗肺结核	42
19种偏方治疗消化不良	46
18种偏方治疗恶心呕吐	49
19种偏方治疗呃逆(打嗝)	52
15种偏方治疗脂肪肝	56
18种偏方治疗肝硬化	59
19种偏方治疗痢疾	62
20种偏方治疗腹泻	65
19种偏方治疗腹痛	68
23种偏方治疗肠炎	71
21种偏方治疗胃痛	74
18种偏方治疗胃溃疡	77
18种偏方治疗胆囊炎	81
18种偏方治疗胆结石	85

18种偏方治疗便秘	88
21种偏方治疗便血	91
19种偏方治疗贫血	94
21种偏方治疗肾虚	97
20种偏方治疗中暑	100
18种偏方治疗伤寒	104
18种偏方治疗自汗、盗汗	107
27种偏方治疗水肿	110
21种偏方治疗疟疾	114

外科病偏方 117

20种偏方治疗骨质增生	118
20种偏方治疗颈椎病	121
20种偏方治疗肩周炎	124
25种偏方治疗骨折	127
28种偏方治疗关节炎	130
12种偏方治疗踝关节扭伤	134
13种偏方治疗腰扭伤	136
18种偏方治疗丹毒	138
17种偏方治疗疔疮	141
23种偏方治疗痔疮	144

皮肤病偏方 147

19种偏方治疗牛皮癣	148
12种偏方治疗鹅掌风	151
16种偏方治疗脚气	153
22种偏方治疗皮肤瘙痒	155
17种偏方治疗疥疮	158

23种偏方治疗湿疹	161
24种偏方治疗痱子	164
16种偏方治疗痤疮	167
16种偏方治疗白癜风	170
15种偏方治疗鸡眼	173
23种偏方治疗雀斑	175
16种偏方治疗酒渣鼻	178
18种偏方治疗脱发	181

五官科病偏方..... 184

15种偏方治疗沙眼	185
18种偏方治疗结膜炎	187
20种偏方治疗鼻炎	190
5种偏方治疗鼾症	193
25种偏方治疗鼻出血	194
22种偏方治疗耳鸣、耳聋	197
19种偏方治疗口臭	200
21种偏方治疗牙痛	203
19种偏方治疗牙龈炎	206

妇科与男科病偏方..... 209

25种偏方治疗月经不调	210
25种偏方治疗痛经	214
31种偏方治疗闭经	218
28种偏方治疗产后缺乳	223
14种偏方治疗宫颈炎	226
18种偏方治疗乳腺炎	228
25种偏方治疗阴道炎	230
25种偏方治疗产后出血	233

13种偏方治疗功血	236
18种偏方治疗胎漏、胎动不安 (先兆流产)	238

23种偏方治疗妊娠呕吐	241
20种偏方治疗恶露不绝	244
19种偏方治疗白带异常	247
21种偏方治疗尿失禁	249
20种偏方治疗前列腺炎	252
22种偏方治疗阳痿	255
20种偏方治疗早泄	258
21种偏方治疗遗精	261
17种偏方治疗血精	264
21种偏方治疗不孕不育症	266
19种偏方治疗乳腺癌	269

儿科偏方..... 273

19种偏方治疗小儿感冒	274
33种偏方治疗小儿百日咳	276
26种偏方治疗小儿厌食症	280
21种偏方治疗小儿肺炎	283
27种偏方治疗小儿麻疹	286
18种偏方治疗小儿腮腺炎	289
13种偏方治疗小儿猩红热	292
15种偏方治疗小儿水痘	294
11种偏方治疗小儿黄疸	297
20种偏方治疗小儿蛔虫病	299
19种偏方治疗小儿遗尿	302
14种偏方治疗小儿疝气	305
13种偏方治疗小儿夜啼	307

◆ 内科病偏方

NEIKEBING PIANFANG

易做实用的2000个
生活偏方

23种偏方治疗感冒

感冒俗称为“伤风”，是最常见的疾病之一。西医称之为上呼吸道感染，分为普通感冒和流行性感冒。由于发病时间与致病病毒等因素的差异，感冒的症状与类型也有所不同，主要可分为风寒型、风热型和暑湿型。

● 风寒型。是由寒气入侵体表引起，通常在气温突然降低或气温多变时发生。症状为怕风、怕冷、鼻塞、流清涕；痰多呈白色。

● 风热型。是由热邪或火邪入侵人体肌表引起，便秘也会引发。症状为发热、咽喉肿痛、口渴，鼻塞、不流鼻涕或流浓稠鼻涕，痰多呈黄色且黏稠。

● 暑湿型。是由湿气较重而在空调环境呆得太久，食用过多生冷食物，在夜里受寒、感受暑湿邪气导致脾胃气机失调引起。症状为发热、汗少、肢体酸重疼痛、头昏重胀痛、胸闷恶心，流浓稠鼻涕，心烦口渴但不想喝水，重者上吐下泻。



食疗偏方

● 偏方1 葱白粥

【原料】大米50克，葱白3寸段。

【用法】先煮大米，将熟时把切成寸段的葱白放入即可。热服，每日1次，取微汗。

【功效】解表散寒、和胃补中。主治风寒感冒。

● 偏方2 葱姜糯米粥

【原料】糯米100克，葱白、生姜各20克，醋30毫升。

【用法】糯米煮成粥，葱姜捣烂放入粥中，煮沸后5分钟放入食醋。热服，早、晚各1次，连服两日。

【功效】驱风散寒、发表解毒。主治风寒感冒，尤其是初期的周身疼痛、恶寒、怕冷、无汗、脉紧。

● 偏方3 胡萝卜汤

【原料】胡萝卜100克。

【用法】胡萝卜清洗干净，切成碎块，煎成汤。趁热饮用。

【功效】解表发汗、清热解毒、润肠通便、补中益气、健脾和胃。主治感冒、畏寒。

● 偏方4 葱豉豆腐汤

【原料】豆腐250克，淡豆豉12克，葱白15克。

【用法】淡豆豉、葱白洗净；豆腐切成小块，入锅略煎后放入淡豆豉加水适量，大火煮沸后，小火煮约半小时放入葱白，待香气大出，调味即可。趁热服，盖被取汗，每日1剂，连服4~5日。

【功效】发散风寒、芳香通窍。既防治流行性感冒，也适用于伤风感冒，有头痛鼻塞、流清鼻涕、打喷嚏、咽喉痒痛、咳嗽、畏怕风寒等症状的患者。服用时要趁热喝，发汗后应注意避风。

● 偏方5 藿佩冬瓜汤

【原料】鲜藿香、鲜佩兰各5克，冬瓜500克（去皮、籽）。

【用法】先将藿香、佩兰煎煮，取药汁约1000克，再加冬瓜及盐适量。煮汤食用。

【功效】清暑祛湿。主治暑湿型感冒。

● 偏方6 薄荷粥

【原料】薄荷15克，粳米60克，冰糖适量。

【用法】薄荷煎取药汁候凉，取粳米煮成粥，加薄荷汁及冰糖。稍温即服。

【功效】辛凉解表。主治风热型感冒，最适宜新感风热者。

● 偏方7 生姜粥

【原料】生姜25克，粳米100克，饴糖150克。
【用法】生姜切末，与米煮成粥，加饴糖搅匀，煮沸。空腹食用，取微汗。
【功效】消痰止咳、散寒止吐。适用于伤风感冒、鼻塞咳嗽、胃寒腹痛等。

● 偏方8 鸡蛋姜汤

【原料】鸡蛋2个，梨120克，生姜15克，葱白3根。
【用法】后3味药煎汤，鸡蛋打入碗内搅匀，将药汤趁沸时冲入，趁热服用。
【功效】化痰止咳。适用于风寒感冒。



中药偏方

● 偏方9 银花薄荷饮

【原料】金银花20克，薄荷5克，蜂蜜少量。
【用法】先煎银花，取汁约2小碗，药成前，下薄荷约煎3分钟，服用前与蜂蜜冲匀一同饮用。
【功效】清肺化痰。适用于风热感冒、风热咳嗽等症。

● 偏方10 姜苏药茶

【原料】生姜、苏叶各3克，茶叶适量。
【用法】生姜切成细丝，苏叶洗净，同适量茶叶放入杯内，用开水冲泡10分钟，代茶饮，每日2剂，分上、下午温服。
【功效】疏风散热、理气和胃。适用于风寒感冒、头痛发热，或伴有恶心、呕吐、胃痛、腹胀等症的肠胃不适型感冒。

● 偏方11 苏活茶

【原料】紫苏叶、羌活、茶叶各9克。
【用法】以上3味共制成粗末，用沸水冲泡，每日1剂，可不拘时温服。
【功效】辛温解表。适用于风寒感冒、恶寒发热、头痛无汗、肢体酸痛等症。

● 偏方12 紫苏汤

【原料】紫苏叶生姜各10克，陈皮12克，红糖20克。
【用法】以水煎制，汤药温度适宜时服用。
【功效】解表散风、燥湿化痰。主治感冒发烧、咳嗽痰多。

● 偏方13 荆芥汤

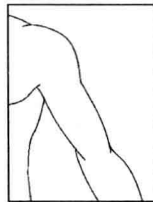
【原料】荆芥、紫苏叶各10克，生姜15克，红糖20克。
【用法】以水煎服，一日两次。
【功效】解表散风、理气宽胸。主治风寒感冒、头痛、咽痛。



外治偏方

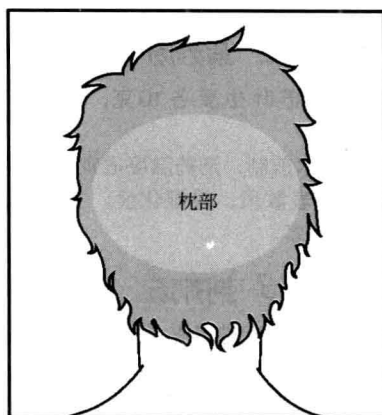
● 偏方14 葱姜涂擦法

【方法】取葱白、生姜各15克和盐3克混合并捣成糊状，可加少许白酒，用纱布包好，涂擦前胸、后背、手心、脚心、腋窝、肘窝等处，一般擦后30分钟即可出汗退热。如有反复，可再涂擦。
【功效】适用于风寒型高热不退者。



● 偏方15 枕部按摩法

【方法】取站立或坐姿，嘴微张，下颌微收，用手掌侧轻轻叩击枕部（即后脑勺枕骨突出处），连续叩击20次，鼻塞即通，每日3次。
【说明】经常叩击枕部能治疗感冒引起的鼻塞。



● 偏方16 敷脐法

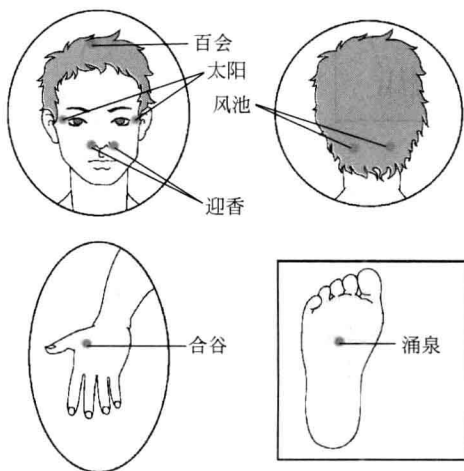
【方法】取生麻黄、生石膏各30克共研细末，与葱白共捣烂如膏，敷于脐中，每日1次。

【功效】适用于风热感冒者。

● 偏方17 大蒜按摩法

【方法】取紫皮大蒜适量切成片状，在百会、太阳、风池、迎香、合谷诸穴位按摩5分钟，然后在脚下涌泉穴按摩15分钟，按摩后穴位表面皮肤形成大蒜薄膜，应保持4小时再洗净。

【说明】病情较轻者可以此方法治疗，病情较重者应配合药物。



生活偏方

● 偏方18 姜糖茶

【原料】生姜、茶叶各10克，红糖15克。

【用法】老生姜洗净，切丝，与茶叶放入大茶杯内，冲入滚开水，盖上杯盖，泡10分钟后加红糖，温热一次服完，服后卧床盖被取微汗。

【功效】发表散寒、温中和胃。适用于风寒感冒轻症、头痛而胀、全身酸楚不适、胃口欠佳。

● 偏方19 茶豆饮

【原料】绿豆30克，茶叶9克，白糖适量。

【用法】先将茶叶用纱布包好，与绿豆一起加水煎煮，待绿豆熟时，去茶叶，加白糖溶化。热服，可一次或分次饮。

【功效】辛凉解表。主治风热型感冒。

● 偏方20 蒸汽吸入法

【方法】在热水瓶中装满开水，将鼻孔置于热水瓶上方，作深呼吸10~15分钟，吸入蒸汽，日1次。

● 偏方21 食醋熏蒸法

【方法】取食醋200~400毫升，置于火炉上关闭门窗，熏蒸半小时至1小时，可有效防治感冒。

● 偏方22 热毛巾敷法

【方法】感冒初起，又流鼻涕，可用干净的毛巾放入开水盆中，拿出稍凉后敷于头顶，一般在睡前热敷10分钟为佳。

● 偏方23 热风吹面法

【方法】感冒时，如果出现鼻塞、流鼻涕、头疼、打喷嚏等症状，可用电吹风对准两侧太阳穴，交替吹3~5分钟，每日3次。



感冒预防提醒

日常生活中应加强体育锻炼，增强体质，从而提高身体的免疫力和抵抗力；天气变化也应注意添减衣物，防止因温度的骤变引起感冒。

早晚、餐后用淡盐水漱口，可以清除口腔病菌，预防感冒。尤其在流感流行的时候更应注意用盐水漱口，如能经常仰头含漱使盐水充分冲洗咽部，防感冒效果更佳。



康复细节提醒

① 因感冒患者脾胃功能较差，故应少食油腻食品，防止消化不良。

② 感冒患者应多喝水，这样可促进代谢，并有发汗的作用，可加速感冒痊愈。

③ 要注重合理的休息与适量的进补，这样可提高患者的抗病能力。

④ 患者要尽量独处一室，防止感冒传染。



19 种偏方治疗咳嗽

咳嗽是由于内、外邪犯肺，而肺脏为了祛邪外出所产生的病理反应。无论是外感六淫之邪，还是脏腑存有病气，均可造成肺气不清，失于宣肃而引起咳嗽。

● 外邪袭肺。多以风为先导，或挟寒、或挟燥、或挟热而致肺气不宣，导致咳嗽。

● 内邪干肺。一种是其他脏腑病变涉及于肺：可因情志刺激，导致肝失条达，气郁化火，最终气火循经上逆犯肺；也可因嗜食烟酒、辛辣，而熏灼肺胃，灼津生痰；或是过食肥甘，致使脾失健运，痰浊内生，阻塞气道等，均可使肺气上逆而作咳。还有一种是因肺脏自病，常由肺脏虚弱，阴伤气耗，以致肃降无权，而上逆作咳。



食疗偏方

● 偏方1 荸荠百合羹

【原料】荸荠30克，百合1克，雪梨1个，冰糖适量。

【用法】荸荠洗净，去皮捣烂；雪梨洗净去核，连皮切碎；百合洗净后，与荸荠、雪梨混合加水煎煮，随后加冰糖煮至熟烂汤稠，温热食用。

【功效】滋阴润燥、化痰止咳。

● 偏方2 川贝母蒸梨

【原料】雪梨一个，川贝母6克，冰糖20克。

【用法】雪梨从柄部切开，去核挖空，川贝母研末装入雪梨内，用牙签将切开的柄部复原固定，放入大碗中，加冰糖和水，隔水蒸30分钟食用，每日1次，连吃3日。

【功效】化痰止咳、润肺养阴。适用于久咳不愈、痰多咽干、气短乏力等症。

● 偏方3 百合蜜

【原料】百合60克，蜂蜜30克。

【用法】百合洗净晾干，与蜂蜜放在一起拌匀，放入锅中隔水蒸熟服用，每日3~5次。

【功效】润肺止咳、清心安神。

● 偏方4 剑花猪肺汤

【用料】剑花25~30克，猪肺1具；姜丝。

【用法】猪肺洗净切块；剑花用水浸软，除去泥沙，与猪肺、姜丝同煮1~2小时，调

味饮汤，余者可佐餐。

【功效】清润肺燥、理肺气而止咳嗽。

● 偏方5 核桃鸭子

【原料】核桃仁200克，荸荠150克，老鸭1只，鸡肉泥100克，鸡蛋清（1只）；葱丝、姜丝、味精、水淀粉各适量。

【用法】老鸭剖洗干净，用开水浸一遍，放入盆内。加葱、姜、味精少许，蒸熟后晾凉，去骨切块。核桃仁、荸荠研末，与鸡肉泥、鸡蛋清，加水淀粉调成糊，淋在鸭块上，下油锅炸酥食用。

【功效】补肾温肺、化痰止咳。适用于治疗肾虚久咳所致的咳嗽清稀、喘促不宁、体弱多病以及秋、冬咳嗽加重，也适用于慢性气管炎、支气管哮喘的辅助治疗。

● 偏方6 杏桑猪肺汤

【用料】南杏15~20克，桑白皮15克，猪肺1具，姜丝适量。

【用法】猪肺洗净，挤除泡沫，切块；姜洗净切丝；锅内倒油烧热，加姜丝爆炒后，下入猪肺同炒片刻，倒入砂锅，加南杏、桑白皮同煲成汤，调味饮汤，猪肺可作佐餐。

【功效】润肺止咳。适用于治疗肺燥干咳、口干鼻燥、少痰等症。

● 偏方7 丝瓜粥

【原料】丝瓜500克，粳米100克，虾米15克，姜、葱及调味品各适量。

【用法】丝瓜连皮洗净，切块；粳米淘洗干

净后，加水煮成粥；粥将熟时加丝瓜、虾米及其他配料，早、晚餐食用。

【功效】清热和胃、化痰止咳。适用于慢性支气管炎所致哮喘并作，或发热烦渴、痰色黄稠、咽喉肿痛等。

● 偏方8 雪梨炖冰糖

【原料】雪梨1个，冰糖30克。

【用法】雪梨去皮去核，与冰糖同放碗内，隔水炖至冰糖溶化，吃梨喝汁，晚饭后食用。

【功效】和胃润肺、止咳化痰。主治肺燥咳嗽、干咳无痰、咯痰带血。



● 偏方9 竹莲百合参汤

【原料】沙参50克，玉竹、莲子、百合各25克。

【用法】原料洗净，同放锅中炖半小时，饮汤。

【功效】养阴润肺、益胃生津、适用于气虚久咳、肺燥干咳等症。

● 偏方10 百合冬花饮

【用料】百合30～60克，款冬花10～15克，冰糖适量。

【用法】原料同置锅中水煮至沸。饮水吃百合，睡前食用。

【功效】润肺止咳、下气化痰。适用于治疗婴幼儿慢性支气管炎、支气管哮喘（缓解期）以及秋冬咳嗽、久咳不愈、咽喉干痛等。

● 偏方11 胡椒艾参汤

【原料】白胡椒、艾叶各9克，党参6克。

【用法】上述三味以水煎煮，取汁代茶饮。

【功效】温中散寒、下气消痰。适用于治疗风寒所致咳嗽。



● 偏方12 脐疗

【方法】取麻黄、细辛、五味子、罂粟壳各

10克共研细末，用蜂蜜适量调匀，敷于肚脐处，并将敷料包扎，用胶布固定，每日换药1次。

【说明】适用于治疗风寒所致咳嗽。

● 偏方13 足药浴

【方法】取生姜适量择净，放入药罐中，加水浸泡5～10分钟后，水煎取汁放入浴盆中，待温时足浴，每日2～3次，每次10～30分钟，连续2～3日。

【说明】适用于治疗风寒所致咳嗽。

● 偏方14 热敷

【方法】选用不同型号的热水袋，内装60～70℃的热水，用毛巾包裹起来，放在患者背部热敷。每日2次，每次20分钟，持续3～5日。

【说明】适用于感冒、上呼吸道感染、气管炎等原因引起的咳嗽。

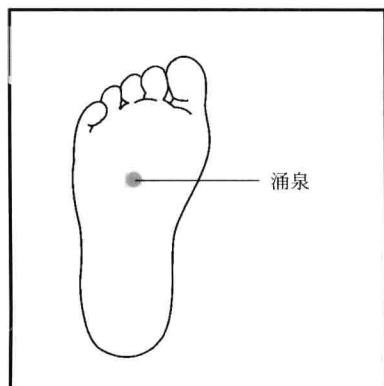
【提示】热敷时，喝足温开水，以利于痰液稀释排出。另外，对老年、体弱者以及婴幼儿，水温不宜超过50℃。若在热敷时发现皮肤潮红，应立即停止；发热者忌用此法。

● 偏方15 足心贴膏

【方法】取大蒜适量捣成泥，捏成饼，敷于双足底涌泉穴，用胶布固定。每晚洗脚后擦干换药一次，7日一疗程。

【说明】对风寒、风热、燥热三型咳嗽及百日咳等有良效。

【提示】因大蒜刺激性较强，贴后脚底若起水泡可改用杏仁、白芥子等药研末调糊代替。





生活偏方

● 偏方16 醋饮

【原料】白醋适量。

【用法】醋烧沸，放凉慢食慢咽，一日数次，每次一小匙。

【功效】醋有散淤、解毒、消肿的作用。适用于治疗咽炎咳嗽，取其消除咽痒之功。

● 偏方17 蒸大蒜水

【原料】大蒜2~3瓣，冰糖1粒。

【用法】大蒜拍碎放碗中，加冰糖、水半碗，置锅内蒸，烧开后改小火蒸15分钟，趁热服用一日2~3次，每次一小碗。

【功效】适用于风寒咳嗽和肾虚咳嗽。

● 偏方18 萝卜蜂蜜饮

【原料】白萝卜5片，生姜3片，大枣3枚，蜂蜜30克。

【用法】萝卜、生姜、大枣加水同煮，沸后半小时取汁加蜂蜜，再次煮沸，温服，每日1~2次。

【功效】敬寒宣肺，祛风止咳。

● 偏方19 蒸汽吸入止咳法

【方法】取带嘴的烧开水壶，放少量水，置于火炉上，水烧至蒸汽冒出时，用口对着壶嘴的蒸汽，一口一口吸入，持续20~30分钟，每日2~3次。

【说明】尤其适合外感风寒引起的急性气管炎及支气管炎所致咳嗽。

【提示】吸入时应注意，口离壶嘴的距离要适当，以能忍耐的温度为宜，太近易烫伤，太远温度不够。



咳嗽预防提醒

① 防咳先防感。咳嗽很多时候都是由于感冒引起的，因此平时要注意锻炼身体，提高免疫力，减少感冒。

② 生活要调理。加强生活调理，饮食适宜，睡眠充足，居室安静，空气清新。

③ 食用梨和萝卜。日常适当食用梨和萝卜，对咳嗽有一定的预防作用。



康复细节提醒

忌食过于辛辣、油腻食品，以免咽喉受到刺激，加重病情。

尽量少洗澡，避免再次着凉，引起咳嗽复发。

饮食要规律，荤素搭配，保证营养供给。这样，身体就会强壮，抵抗力也会大大增强，康复也会加快。



23 种偏方治疗糖尿病

糖尿病是由于胰岛功能减退而引起的水碳水化合物代谢紊乱的一种代谢障碍性疾病，是最常见的慢性疾病之一，其主要特点表现为血糖过高，临床出现“多尿、多饮、多食、消瘦”等症状，即典型的“三多一少”。

糖尿病分1型糖尿病、2型糖尿病和妊娠期糖尿病。1型糖尿病多发生于青少年，其胰岛素分泌缺乏，必须依赖胰岛素治疗来维持生命；2型糖尿病多见于中老年人，其胰岛素的分泌正常甚至偏高，病因主要是机体对胰岛素不敏感；妊娠期糖尿病通常在分娩后自愈。糖尿病按发展阶段可分五期：

Ⅰ期：糖尿病前期。主要表现为形体超重或肥胖，食欲旺盛，看似健壮，但精力、体力却有所减退；空腹血糖正常或稍高，餐后有高血糖及糖尿，糖耐量试验异常，血脂多偏高。

Ⅱ期：糖尿病症状期。具有多饮、多尿、多食、消瘦、乏力等典型症状；血糖、尿糖、糖基化血红蛋白均偏高，血脂多偏高；并可伴有高血压。

Ⅲ期：合并症早期。出现临床血管神经并发症，如早期神经病变、视网膜病变Ⅰ～Ⅱ期、早期糖尿病肾病或大血管病变等。

Ⅳ期：合并症中期。表现为合并症加重至功能失代偿，如糖尿病肾病至肾功能失代偿、糖尿病性心脏病至心功能失代偿，或出现典型的糖尿病神经病变表现。

Ⅴ期：合并症晚期。表现为合并症严重或脏器严重受损，甚至器官或肢体残废，多能危及生命。



食疗偏方

● 偏方1 山药粥

【原料】生山药60克，粳米60克，酥油适量。

【用法】粳米淘洗干净，加水按常法煮粥。山药去皮捣成糊后用酥油炒，使之凝结，然后用匙揉碎，放入粥内搅匀作早点食用。

【功效】润肺健脾、益气固肾。适用于气阴两虚或阴阳两虚型糖尿病。

● 偏方2 菠菜银耳汤

【原料】菠菜根100克，银耳10克。

【用法】菠菜根和银耳以水煎煮至银耳熟烂，喝汤吃银耳，每日两次。

【功效】滋阴润燥、生津止渴。适用于糖尿病之口渴或大便干燥等。

● 偏方3 黑豆主食餐

【原料】黑豆5000克。

【用法】黑豆碾成细面，做成烙饼、面条、糕点、馒头等主食食用。

【功效】补肾健脾、滋阴止渴、利水消肿、安和五脏。适用于糖尿病患者经常食用。

● 偏方4 猪胰煮山药

【原料】猪胰子1个，山药适量，盐少许。

【用法】猪胰用淡盐水浸泡一昼夜后，用瓦片焙干，研成细末，用山药煎汤送下。

【功效】生津止渴、健脾润肺。适用于糖尿病、脾胃虚热。

● 偏方5 豆腐浆粥

【原料】粳米50克，豆腐浆500毫升，盐或白糖少许。

【用法】粳米淘洗干净加水煮，然后加豆腐浆，至米开花粥稠。早晚服用。

【功效】适用于糖尿病伴有高血压、冠心病患者，但糖尿病肾病肾衰者不宜服用。

● 偏方6 菊花粥

【原料】菊花10克，粳米100克。

【用法】先将秋菊烘干研成末，粳米淘洗干净煮成粥。调入菊花末稍煮，一二沸后即可。

【功效】菊花清肝明目，可防治高血压、冠心病、高脂血症等。适用于糖尿病所致视物昏花者。

● 偏方7 薄荷叶拌凉粉

【原料】薄荷叶、绿豆凉粉、精盐、香醋、香油各适量。

【用法】绿豆凉粉切成象眼状，薄荷叶同凉粉一起加调味品中拌匀即可。

【功效】清热利咽、祛风散热、消暑止渴。

● 偏方8 地骨皮粥

【原料】地骨皮30克，桑白皮15克，麦冬15克，面粉100克。

【用法】先煎煮地骨皮、桑白皮和麦冬，去渣取汁，然后与面粉共煮为稀粥，渴即食用。

【功效】生津、止渴、清肺。适用于糖尿病之多饮、消瘦。



中药偏方

● 偏方9 菟丝子丸

【原料】菟丝子适量。

【用法】菟丝子择洗干净，用酒浸泡三天后滤干，趁湿润将菟丝子捣碎；然后焙干，再研成细末，炼5~10克大小的丸，于饭前服用，每日2~3次。

【功效】适用于上消饮水不止的糖尿病患者。

● 偏方10 二黄生地天花粉

【原料】生黄芪、黄精、太子参、生地各9克，天花粉6克。

【用法】共研为末，温水冲服，每日3次，每次14克。

【功效】适用于糖尿病气阴两虚证。

● 偏方11 淮山黄连天花煎

【原料】淮山药30克，黄连6克，天花粉15克。

【用法】水煎，取汤温服，每日1剂。

【功效】适用于糖尿病以食多饮多尿为主症者。

● 偏方12 白茅根茶

【原料】生白茅根60~90克。

【用法】水煎服，每日1剂，连服10日。

【功效】生津、止渴、清肺。适用于糖尿病。

● 偏方13 白果薏米羹

【原料】白果种仁8~12粒，薏米60克。

【用法】加水适量煮透后，放入冰糖或白砂糖调味顿服。

【功效】不仅对糖尿病有效，亦可抗肿瘤。

● 偏方14 芪麦参土汁

【原料】土炒黄芪、浮小麦各15克，土炒党参12克，灶心土30克。

【用法】先以水煎灶心土，取汁煮诸药，慢火久煮3次后，分两次于餐前服用。

【功效】适用于糖尿病。

● 偏方15 芪术地葛煎

【原料】生黄芪、生地、元参、丹参各30克，苍术、葛根15克。

【用法】水煎服。每日1剂，分两次服。

【功效】益气养阴活血，适用于气阴两虚型糖尿病。



外治偏方

● 偏方16 按摩腹部法

【方法】清晨起床后及睡前，取卧位或坐位，双手叠掌，掌心置于下腹部，手掌绕脐顺时针按摩40圈，再逆时针按摩40圈。范围由小到大，由内向外，可上至肋弓，下至耻骨联合。力量由轻到重，以舒适为宜。