

山楂



醋



陈皮



冬瓜



食疗、外用速效小偏方大全

易做实用的 小偏方



刘红 主编

◎ 薄荷茶治偏头痛

干薄荷叶15克，放入茶杯，开水冲泡5分钟即可。每日早、晚各饮1次，可常饮。

◎ 神仙粥治感冒初起

糯米100克，葱白、生姜各15克，醋适量。共煮粥趁热服用。每天早、晚各1次，连服2~3天。

◎ 三豆甘草汤提神解酒

绿豆、赤小豆、黑豆各50克，甘草15克。共煮汤服用。每日1剂，一般1剂即可见效。

◎ 热醋外敷缓解肩背疼痛

食醋适量，加热，以纱布蘸取敷患处每日1次，每次10分钟以上，连敷1周。

◎ 按摩治慢性咽炎

每天早起后，在掌心滴3~4滴风油精，顺时针方向按摩咽喉20~30次。坚持按摩2~3个月可见效。

◎ 橘皮水治小儿痰湿咳嗽

鲜橘皮30克，蜂蜜适量。橘皮加水煎汤，去渣取汁，调入蜂蜜即可。每日1剂，连服3~5天。

中国医药科技出版社

易做实用的 小偏方



食疗、外用速效小偏方大全

刘 红 主编

中国医药科技出版社

内容提要

本书重点介绍了那些易做实用、简单速效治疗日常小病的小偏方,从小病、常见病、意外伤害、皮肤疾病、五官疾病、男女保健、小儿疾病七个方面,根据具体疾病或症状对症介绍相应的食疗、药茶汤、外用小偏方,并详细说明小偏方的具体使用方法。本书语言通俗易懂,方法简单有效,一学即会,旨在帮助读者轻松应对生活中常发生的一些小病小痛。

图书在版编目(CIP)数据

易做实用的小偏方 / 刘红主编. —北京:中国医药科技出版社, 2018. 1
ISBN 978 - 7 - 5067 - 9508 - 1

I. ①易… II. ①刘… III. ①土方 - 汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 195712 号

责任编辑 满 雪

美术编辑 杜 帅

版式设计 朱小秀

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行:010 - 62227427 邮购:010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1000mm¹/₁₆

印张 17

字数 257 千字

版次 2018 年 1 月第 1 版

印次 2018 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京市兆成印刷有限责任公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 9508 - 1

定价 35.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



小偏方，是指对某些疾病有显著疗效的秘方、验方。这些治疗方法大多从古代流传下来，经过人们亲身验证，属于方便有效的治疗方法。偏方简单易行、实用方便，可以使我们在少花钱的情况下达到治疗疾病、滋补身体的功效。

基于此，本书分门别类，针对小病痛、意外伤害、常见病、皮肤疾病、眼耳口鼻疾病、男科妇科疾病、小儿疾病七种类型的常见病症，以病为纲，提供了上千种对症小偏方，分为食疗偏方、药茶汤偏方和外用偏方，并将具有代表性的小偏方设置为标题，内服外用，相辅相成，辨证施治，实用有效。

本书食疗偏方选材大多是药食俱佳品种，对身体没有损害。药茶汤偏方多选取日常常用药材，方便人们到药店选购。熏洗、敷贴、刮痧、足疗、按摩等外用偏方安全可靠，不仅能够辅助治疗疾病，还能调理身体，起到一方多效的作用。

由于每个人的体质有所不同，具体症状也有所差异，所以患病后最好还是及时去医院检查，在科学治疗的基础上搭配小偏方使用，效果更好。

本书小偏方简单实用、易学易做、经济有效，让你一看就会，巧用就灵，为自己祛病疗疾，为家人、朋友的健康保驾护航。可以说，本书是家庭自我保健的必备读物。

编 者

2017年5月

<<<<<<



>>>>>>



目 录

1

第一章

常见止痛小偏方，小病小痛用得上

头痛	喝点艾草老姜饮	2
牙痛	花椒白酒来缓解	6
口腔溃疡疼痛	西瓜翠衣饮效果好	9
喉咙痛	萝卜橄榄煎汤代茶饮	12
肩痛	热醋外敷止疼痛	14
腰腿痛	海盐花椒水外擦能止痛	16
胃痛	沙参山药汁治慢性胃炎胃痛	19
腹痛	热盐外敷治腹寒痛	22
乳房胀痛	玫瑰花、金橘缓症状	24
小便刺痛	绿豆砂糖粥清凉又止痛	27
腱鞘炎疼痛	仙人掌外敷消肿块	31
网球肘疼痛	蓖麻籽刺菜捣烂外敷	34
坐骨神经痛	桑树根皮水煎来缓解	36
关节疼痛	核桃树枝煮水熏蒸通气血	38
足跟痛	米醋泡脚外加按摩	41

2 第二章

日常病症小偏方，应付突发情况不发慌

感冒	葱姜大蒜就能治	44
咳嗽	白萝卜止咳效果好	47
支气管炎	冰糖柿饼巧来治	50
发热	香菜根熬水退热好	53
膈肌痉挛	柠檬浸酒能止膈	55
哮喘	饮食偏方不用药	57
神经衰弱	首乌大枣粥益气养血	60
中暑	绿豆丝瓜花汤消暑热	63
眩晕	黑豆枸杞子汤有疗效	65
消化不良	山楂、橘皮有奇效	68
呕吐	蜂蜜姜汁见效快	71
晕车	橘皮理气止呕效果好	73
急性扁桃体炎	甘蔗萝卜汁巧治	75
慢性咽炎	早盐晚蜜慢调养	77
腮腺炎	仙人掌外敷可消肿	80
甲状腺肿大	鲜柿子挤汁调服能消肿	83
落枕	指压穴位治落枕	85
肩周炎	螃蟹捣烂外敷好	88
高血压	醋泡花生降压又降胆固醇	90
低血压	生吃胡萝卜来升压	93
高脂血症	山楂降血脂有奇效	95
胃酸	乌贼骨治胃酸简单又有效	98
痢疾	葡萄生姜蜂蜜茶治久痢	100
尿频尿急	地胆草猪肉汤来治疗	103

肾炎	急、慢性肾炎各有方	106
便秘	冬吃萝卜夏喝蜂蜜	109
腹泻	大蒜、苹果疗效好	112
痔疮	马齿苋水煎熏洗患处可见效	115
脱肛	石榴皮明矾煮汤熏洗治肛门脱垂	118

3

第三章

意外伤害小偏方，快速缓解外伤疼痛

烧、烫伤	蛋黄油镇痛生肌不留疤	122
跌打损伤	凤仙花捣烂外敷治愈力强	125
骨折	接骨草加速骨骼的愈合	129
毒虫咬伤	涂擦盐水解毒消肿	132
食物中毒	食盐水、生姜汁催吐来急救	134
异物入眼	棉签蘸盐水揩去	136
异物入鼻	擤鼻法、打喷嚏除鼻中异物	138

4

第四章

皮肤疾病小偏方，不疼不痒有“面子”

皮肤瘙痒	黑芝麻桑椹膏来润肤	140
皮炎	蜂蜜芹菜汁治皮炎疗效好	143
冻疮	羊肉花椒归姜汤温中散寒效果好	146
荨麻疹	龙眼薄荷汤可治各类荨麻疹	148
湿疹	荔枝壳外洗患处几天就痊愈	150
痱子	涂点牙膏就消退	152

带状疱疹	就用桃叶酊外擦	155
痤疮	海带绿豆杏仁汤巧治顽固痤疮	158
雀斑	萝卜汁牛奶外涂	160
白癜风	无花果叶酊外擦	163
手足皲裂	维生素 E 治秋天皲裂效果好	164
甲沟炎	猪胆包手指可消肿	166
脚气	紫皮大蒜杀菌效果好	168
鸡眼	乌梅补骨脂酊外擦有奇效	171

5

第五章

眼耳口鼻小偏方，焕发你面容原有的光彩

酒糟鼻	地丁银花功效好	174
红眼病	白菊夏枯草煎汤饮	177
麦粒肿	金银花热敷有奇效	179
青光眼	蜂蜜对急、慢性青光眼都有效	181
白内障	食疗、按摩双治疗	183
鼻炎	辛夷花治疗大显身手	185
鼻塞	小小萝卜作用大	187
鼻出血	细绳缠中指可迅速止住血	189
中耳炎	蛋黄油滴耳消炎可镇痛	192
耳鸣	常用聪耳枕有疗效	194
耳聋	肾虚耳聋就用核桃仁	197
牙周炎	食盐、浓茶水天天用	199

6

第六章

男科妇科小偏方，家庭美满幸福的秘密

阳痿 核桃仁韭菜汤效果好	202
早泄 中药加食疗解难言之隐	205
前列腺炎 干核桃壳水煮鸡蛋	208
痛经 韭菜红糖粥治痛经	211
月经不调 银耳熬粥来调理	214
闭经 活用红花助活力	217
妊娠呕吐 橘子生姜汁能快速止呕	219
妊娠水肿 决明子煎水服用消水肿	222
崩漏 鸡冠花熬粥治崩漏	225
急性乳腺炎 仙人掌外敷有疗效	228
子宫脱垂 芋头陈醋粥有疗效	231
更年期综合征 由内而外全面调理	234

7

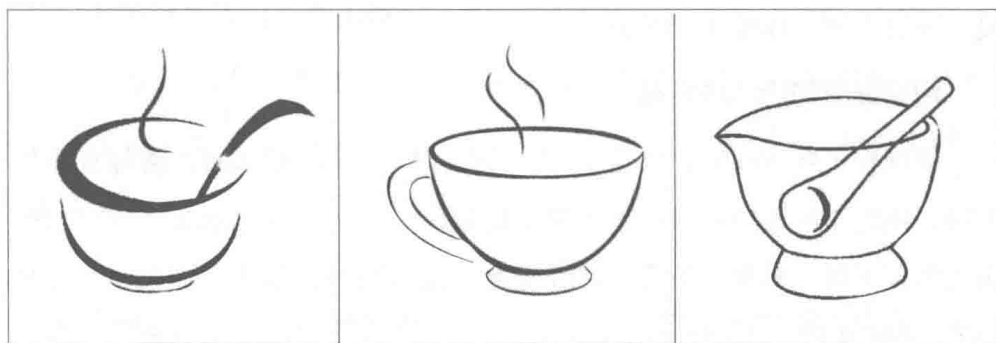
第七章

小儿疾病小偏方，宝宝健康妈妈更放心

小儿感冒 风寒、风热分型治	238
小儿夏季热 绿豆海带粥清热效果好	241
小儿咳嗽 不同病因分别治	244
百日咳 首选核桃仁梨汤	246
水痘 金银花清热解毒能治疗	249
小儿厌食症 橘皮山楂茶效果好	252
小儿疳积 导滞消积用山楂	254
小儿腹泻 不同病因分别治	257
小儿夜啼 甘麦大枣汤治夜啼有疗效	259



常见止痛小偏方，小病小痛用得上



头痛 喝点艾草老姜饮

头痛是一种常见症状，可由许多疾病引起，分为外感和内伤两大类。外感头痛多因感受风、寒、湿、热等外邪，以风邪为主；内伤头痛与肝、脾、肾三脏失调有关。此外，外伤跌仆、久病入络、气滞血瘀、脉络瘀阻也可导致头痛。



食疗偏方

山楂冬瓜陈皮汤缓解一般头痛

山楂 20 克，冬瓜皮 30 克，陈皮 15 克。水煎取汁，调入少量白糖即成。每日 1 剂，连服 7~10 天。

杞菊绿豆汤治风热头痛

鲜枸杞子叶 100 克，菊花 15 克，绿豆 30 克，白糖适量。将绿豆淘洗干净，枸杞子叶洗净切碎；锅内加水适量，先放入绿豆煮沸 20~30 分钟，再入枸杞子叶、菊花，煎煮 7~10 分钟，滤渣取汁，调入白糖即可。每日 1 剂，连服 2 周。

猪肉杏仁豆腐汤缓解风热头痛

瘦猪肉 200 克，甜杏仁、粟米粒各 50 克，豆腐 150 克，银耳 25 克，火腿 20 克，精盐适量。将银耳用清水浸透，洗净撕成小片，粟米洗净，甜杏仁洗净、去皮，豆腐切片，火腿切小丁，瘦猪肉切小丁。锅内加水适量，烧沸后放入银耳、甜杏仁、粟米、火腿、猪肉，文火炖 30 分钟，加入

豆腐，再煮5分钟，加盐调味即成。每日1剂，连服2周。

桑椹女贞子粥治血虚头痛

干桑椹30克，女贞子20克，粳米100克，冰糖少量。将桑椹、女贞子、粳米洗净，放入锅内，加水煮为稀粥，调入冰糖即成。每日1剂，连服2周。

苦胆绿豆治高血压头痛

新鲜的猪苦胆2个，每个苦胆里装绿豆25克，焙干，研成细末，每日早、晚温开水冲服，每次10克。3日为1个疗程，一般2~3个疗程即可治愈。

枸杞子叶炒鸡蛋治偏头痛

鲜枸杞子叶7~9片，鸡蛋1个。枸杞子叶洗净切碎，打入鸡蛋，搅匀。锅内加1勺花生油，倒入鸡蛋液炒熟。每日早餐食用1剂，连续吃1个月。

龙眼煮鸡蛋治血虚头痛

龙眼肉60克，鸡蛋2个，白糖适量。将龙眼肉、鸡蛋洗净，放入锅内，加水同煮，鸡蛋熟后去壳再煮30分钟，调入白糖即成。每日1剂，连服2周。



药茶汤偏方

艾草老姜饮治一般头痛

新鲜艾草整株约1500克，老姜250克。将艾草洗净切小段，老姜洗净切片。艾草、老姜一同放入锅中加水15碗，熬至6~7碗的量，晾凉后倒入瓶中，存放在冰箱中，随时代茶饮用。可随个人的喜好添加少许蜂蜜或

冰糖。感冒、体弱者要喝温热的。

桑芷茶治头痛、鼻塞

冬桑叶 15 克，香白芷 9 克。将冬桑叶搓碎，与香白芷一起放入保温杯中，冲入沸水，焖 10 分钟，代茶频饮。每日 1 剂，连服 1~2 周。

桑菊豆豉茶治风热头痛

桑叶、甘菊花各 10 克，淡豆豉 15 克。将三者共同制成粗末，放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂，连服 1~2 周。

薄荷茶治偏头痛

干薄荷叶 15 克，放入茶杯内，开水冲泡 5 分钟即可饮用。每日早、晚各饮 1 次，可常饮。

龙眼枣仁饮治血虚头痛

龙眼肉、炒枣仁各 10 克，芡实 12 克。水煎服。每日 1 剂，连服 7~10 天。

龙眼壳大枣饮治气虚头痛

龙眼壳、大枣等量。水煎服。每日 1 剂，分 2 次服用，连服 7~10 天。

山楂荷菊饮治肝阳上亢头痛

山楂 30 克，荷叶 12 克，白菊花 10 克。水煎服。每日 1 剂，连服 7~10 天。



外用偏方

白萝卜汁滴鼻治偏头痛

新鲜白萝卜 500 克，绞烂取汁，加入冰糖，令溶即成。每日滴鼻 4~6 次，每次滴 4~8 滴，坚持滴至病愈。如左侧偏头痛则将萝卜汁滴入右侧鼻孔中，若右侧偏头痛则将萝卜汁滴入左侧鼻孔中。

酒精棉球塞耳道治紧张性头痛

患紧张性头疼久治无效者，可以将2个酒精棉球置于两侧耳道内，片刻后头脑会有清凉和清醒的舒服感觉，头痛症状会大大缓解，甚至消失。

姜汁麻油擦痛点治头痛

取姜汁和麻油等量混合，再加入少许蜂蜜调匀成膏状。头痛时取适量擦拭痛点，片刻即能有效缓解疼痛。

伤湿止痛膏镇头痛

偶有头痛脑热，可以将伤湿止痛膏剪成2厘米大小的正方形，贴于两侧太阳穴上，10分钟后头痛即可缓解。

热水泡手缓解头痛

头痛发作时，将双手泡在热水里，水温以50℃~65℃为宜，约半小时后，头痛会逐渐减轻甚至消失。

冰敷缓解头痛

往塑料袋中加入几块冰块，然后用橡皮筋将口系上，用毛巾裹起，敷在头痛处，能使扩张的血管收缩，逐渐缓解头痛症状。

中药泡脚治偏头痛

取川芎、牛膝、菊花各15克，白芷、苍术各10克，石膏5克。将各味药材煎汤后泡脚。每日2~3次，每次20分钟，坚持泡脚1~2周可见效。

牙痛 花椒白酒来缓解

牙痛是指牙齿因各种原因引起的疼痛，是口腔疾病中最常见的症状之一，龋齿、牙髓炎、根尖周围炎和牙本质过敏等病症，都可引发牙痛。遇冷、热、酸、甜等刺激时牙痛发作可能加重。中医学认为风火、风寒、胃热、虚火等皆可引起牙痛。



食疗偏方

南瓜根瘦肉汤治虚火上炎牙痛

南瓜根 500 克，瘦猪肉 250 克。瘦肉洗净切丝，与南瓜根一起煮汤，饮汤吃肉。每日 1 剂，连服 5~7 天。

垂杨柳树根炖瘦肉治风火、虚火牙痛

垂杨柳树根 30 克，瘦猪肉 100 克。将垂杨柳树根洗净切条，猪肉切小块，加适量清水文火炖熟，加盐调味，食肉喝汤。每日 1 剂，连服 3~5 天。

咸鸭蛋煮韭菜治风火、风寒牙痛

咸鸭蛋 2 个，韭菜 100 克，盐 10 克。将咸鸭蛋、韭菜、盐共同加水煎煮服食。每日 1 剂，早上空腹服食，连服 5~7 天。

丝瓜姜汤缓解牙龈肿痛

丝瓜 500 克，鲜姜 100 克。将鲜丝瓜洗净切段，鲜姜洗净切片，加水