



时尚家庭保健丛书

百病自疗秘方



吉林摄影出版社

时尚家庭保健丛书

百病自疗秘方

主编 张 峰 刘 伟
李 艳 陈明真

吉林摄影出版社

时尚家庭保健丛书·百病自疗秘方

责任编辑:李天民

封面设计:尹为民

吉林摄影出版社出版发行 787×1092 毫米 32 开本 6 印张 135 千字
(长春人民大街124号) 1999 年 12 月第 1 版第 1 次印刷
长春市第七印刷厂印制 印数:1—5000 册

ISBN 7-80606-336-6/G·83

定价:6.80 元

目 录

一、概 述	1
(一) 饮食疗法	1
(二) 自我按摩	2
二、外科疾病	3
(一) 丹毒	3
验方疗法	3
内治法	5
食疗法	5
外治法	5
其他疗法	6
(二) 烧 伤	6
内治法	7
外治法	7
(三) 痔 疮	9
验方疗法	9
内治法	12
食疗法	12
外治法	12
其他疗法	13

(四) 疖	13
验方疗法	14
内治疗法	17
食疗法	17
外治疗法	18
(五) 疮口溃烂	18
验方疗法	18
内治疗法	21
食疗法	21
外治疗法	21
(六) 蜂蜇伤	22
验方疗法	22
三、内科病症	25
(一) 贫 血	25
饮食疗法	25
按摩疗法	28
内治疗法	28
食疗法	29
(二) 食 积	29
验方疗法	29
(三) 遗 精	32
验方疗法	32
内治疗法	35
食疗法	35

外治疗法	36
其他疗法	36
(四) 细菌性痢疾	36
食疗法	37
内治疗法	40
验方疗法	40
外治疗法	40
(五) 早 泄	41
验方疗法	41
按摩疗法	43
内治疗法	43
食疗法	43
外治疗法	44
(六) 坐骨神经痛	44
验方疗法	44
按摩疗法	46
内治疗法	47
食疗法	47
外治疗法	47
其他疗法	47
(七) 肺结核	48
(八) 偏头痛	51
饮食疗法	51
按摩疗法	53

内治疗法	54
验方疗法	54
外治疗法	55
(九) 肺炎	55
食疗法	55
(十) 甲状腺疾病	57
食疗法	57
内治疗法	60
验方疗法	60
外治疗法	61
(十一) 体虚、劳倦	61
(十二) 心脏病	64
食疗法	64
内治疗法	66
验方疗法	66
外治疗法	66
其他疗法	67
(十三) 感 冒	67
食疗法	67
内治疗法	71
验方疗法	71
外治疗法	72
其他疗法	72
(十四) 症瘕、痞块	73

(十五) 上消化道出血	76
内治法	76
食疗法	76
验方疗法	79
其他疗法	79
(十六) 神经衰弱	79
食疗法	80
按摩疗法	81
验方疗法	82
外治法	83
其他疗法	83
(十七) 便 血	84
食疗法	84
内治法	87
验方疗法	87
外治法	87
其他疗法	88
(十八) 消化性溃疡	88
(十九) 中 暑	90
食疗法	91
按摩疗法	92
(二十) 类风湿性关节炎	93
四、皮肤科疾病	96
(一) 脚 癣	96

自疗法	96
食疗法	97
(二) 带状疱疹	98
内治疗法	98
验方疗法	99
外治疗法	100
(三) 过敏性皮炎	100
(四) 湿疹	102
食疗法	102
内治疗法	103
验方疗法	103
外治疗法	103
(五) 脱发	104
食疗法	104
(六) 神经性皮炎	105
五、儿童疾病	107
(一) 遗尿症	107
按摩疗法	109
内治疗法	110
验方疗法	110
外治疗法	110
(二) 小儿夜啼	111
内治疗法	111
饮食疗法	112

按摩疗法	112
验方疗法	113
外治疗法	113
(三) 水 痘	114
内治疗法	114
饮食疗法	114
验方疗法	116
外治疗法	116
其他疗法	116
(四) 麻 疹	117
内治疗法	117
食疗法	117
验方疗法	119
外治疗法	119
按摩疗法	119
六、妇科疾病	121
(一) 产后腰痛	121
食疗法	121
内治疗法	122
验方疗法	122
外治疗法	122
(二) 阴道炎	123
(三) 月经不调	124
食疗法	124

内治疗法.....	125
验方疗法.....	126
外治疗法.....	126
(四) 难 产.....	126
(五) 闭 经.....	127
食疗法.....	128
内治疗法.....	129
验方疗法.....	130
外治疗法.....	131
(六) 产后感冒.....	131
(七) 盆腔炎.....	133
七、一般病症的自我调治.....	135
(一) 调治方法.....	135

一、概 述

(一) 饮食疗法

食疗，即饮食治疗，指通过饮食来治疗疾病。中国的食疗，历史悠久，魅力无穷，是我国在世界上颇引以为自豪的中国烹饪学和传统中医中药学联姻的产物，是华夏饮食文化与东方医学精华的结晶。

“药补不如食补”，正是对药食同源的一种诠释。更可贵的是，它还反映了更丰富的内涵：一者，从感觉上说，同样可治病，香甜味美的食物与苦涩难咽之药水，对患者的吸引力则不可同日而语了；再者，从医理上而言，“药性刚烈，犹若御兵”，中药峻烈而不均衡，副作用又大，而食疗则“药极简易，性最平和，味不恶劣，易办易服。”基于这点，唐代百岁名医孙思邈提出这样的观点：“凡欲治病，先以食疗；既食疗不愈，后乃药尔。”俗云“病来如山倒，病去如抽丝，”看来，“抽丝”者非食疗莫属了。

(二) 自我按摩

自我按摩，要求思想集中，心平气和，意念随手法动作而行，达到“意”、“气”、“行”相结合。

按摩手法的基本动作来源于人们日常活动中经常和习惯使用的动作，但其讲究的是技巧，是力和技巧的有机结合。

按摩手法要求持久、有力、均匀、柔和、深透。

在按摩治疗中，下列事项须引起注意：

1. 由化脓菌、结核菌等引起的运动器官的疾病，不宜按摩。如骨结核、化脓性关节炎等。
2. 重症病人须征询医生的意见，决定是否进行按摩。
3. 有出血性疾病的患者，不宜按摩。
4. 皮肤破溃部位及烫伤处不宜按摩。
5. 关节脱位、骨折处不宜按摩。
6. 妊娠期、月经期腹部和腰骶部穴位不宜按摩。
7. 饥饿、疲劳、严重心脏病及病情危重者禁用按摩。
8. 饭后一小时内，不宜作按摩治疗。

本书除以上二种自我疗法之外，还加以内治法、外治法、验方等其它疗法来自我调治，使自我健康，使你刚强和不知疲倦；为你事业的成功默默地助上了一臂之力！

二、外科疾病

(一) 丹毒

本病临床表现主要为皮肤局部出现片状红疹，色鲜红似玫瑰，形状不规则，与正常皮肤界限清楚，边界稍隆起，有时可发生水泡，压之褪色，去除压力后颜色很快恢复，有烧灼感，常伴寒战高热、头痛等全身症状。本病由细菌侵入皮肤或粘膜内的网状淋巴管所引起，起病急，蔓延快，一般不化脓，很少有组织坏死，多发于面部或下肢，最后脱屑而愈。若反复发作，使淋巴管阻塞，皮肤增厚，形成象皮病。

验方疗法

☆ 方 1:

【药方】 鲜地丁 120 克，金银花 30 克，野菊花 30 克，生甘草 15 克。

【做法】 水煎服。

【疗效】 用于头面部丹毒。

☆ 方 2:

【药方】 毛花杨桃鲜根适量。

【做法】 用第二次淘米水磨浓汁涂患处。

【疗效】 用于头面部丹毒。

☆ 方 3:

【药方】 水龙胆草根 9~15 克。

【做法】 煎水服。

【疗效】 用于头面部丹毒。

☆ 方 4:

【药方】 板栗壳斗适量。

【做法】 水煎洗患处。

【疗效】 用于丹毒红肿。

☆ 方 5:

【药方】 黄花蒿 60 克，牡荆叶 60 克，威灵仙 15 克。

【做法】 水煎服。

【疗效】 用于小腿部丹毒（淋巴管炎）。

☆ 方 6:

【药方】 雪上草根 21 克，马兰根 9 克，青木香 4.5 克，
丝瓜络 9 克，薄荷 2.4 克。

【做法】 水煎服。

【疗效】 用于流火（小腿部红肿灼热、腹股沟淋巴结

肿、身发寒热)。

☆ 方 7:

【药 方】 蛇根草 15 克，珍珠菜 15 克。

【做 法】 水煎服。

【疗 效】 此方用于流火。

内 治 疗 法

1. 成药

(1) 红霉素片，每次 0.25 克，每日 3~4 次。过敏史、肝病者慎用。

(2) 麦迪霉素，每次 200 毫克，1 日 4 次，吞服。

(3) 导赤丹，每次服 6 克，1 日 2 次。

(4) 清血解毒丸，每次服 6 克，1 日 2 次。

(5) 龙胆泻肝丸，每次服 6 克，1 日 2 次。

食 疗 法

1. 鲜油菜叶 50~100 克、粳米 100 克，煮粥食用，经常食之。

2. 豆腐 250 克、鲜丝瓜根 120 克，炖汤服食，连服数天。

外 治 疗 法

1. 敷贴疗法

(1) 蚯蚓 1 条，加入白糖适量，半日后涂敷患处。

- (2) 鲜芙蓉叶(花)捣烂外敷,干后调换。
- (3) 仙人掌根1块,捣汁敷患处,每日2次。
- (4) 鲜苏叶适量,捣烂后外敷患处,每日2次。
- (5) 白海蜃皮适量,浸潮后贴于患处,每日2次。
- (6) 匾蓄草适量,捣烂后外敷患处,每日2次。
- (7) 金黄散(市售)适量加醋或菊花水拌成糊状外敷,保持湿润,一日多次。
- (8) 局部用50%的硫酸镁湿敷。

其他疗法

1. 熏洗

- (1) 紫苏叶、葱白、鲜凤仙花各50克,水煎熏洗患处,每日2次。
- (2) 海桐皮、姜黄、汉防己、当归尾、红花、苍术、黄柏、晚蚕砂各12克,水煎熏洗患处,每日2次。
- (3) 鲜大蒜250克,加水1500克,煮汤,熏洗患处,每日1~2次。

2. 引嚏法

元胡、皂角、川芎、藜芦各3克,研成细末,以手指蘸取适量抹鼻引嚏。用于颜面丹毒,一日数次。

(二) 烧 伤

烧伤一般指因受沸水、滚油、热粥、石灰水等强热物质