

小偏方治大病

实用 偏方

名老中医特别推荐

石赟◎主编

大全



延边大学出版社

石 贇◎主编

实用 偏方 大全

延边大学出版社

责任编辑：金春玉

责任编辑：赵俊杰

图书在版编目（CIP）数据

实用偏方大全/石赞主编. —延吉：延边大学出版社，2005.11

ISBN 7-5634-2154-8

I. 实… II. 石… III. 土方—汇编 IV. R89.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2005）第127385号

实用偏方大全

石赞 主编

延边大学出版社出版发行

（吉林省延吉市公园路977号）

北京通州皇家印刷厂印刷

开本：720×960毫米 1/16 印张：23.875

字数：410千字 印数：5001-10000

2006年1月第1版 2006年5月第2次印刷

ISBN 7-5634-2154-8/R·64

定价：29.80元

内容简介

自古就有“偏方、小方治大病”之说,《实用偏方大全》一书的编写从广大群众的实际需要出发,本着花小钱治大病的原则,对各种权威的医学报刊、杂志以及书籍中的偏方、验方进行汇集、精选,所选偏方取材方便、简单实用、疗效可靠,按照内、外、妇、儿、五官、皮肤、肿瘤等临床各科疾病进行归纳,每个偏方都详细地介绍了其配方、制用法、功效与主治,对某些需要注意的问题还注有专门的说明,以方便读者的查阅和使用。

古今许多医药名家都十分重视汲取民间经验,以不断提高自己的医术,本书资料翔实,简单实用,许多偏方就是取材于我们日常生活中的食物,力求用最低廉的药材取得最佳的治疗效果。因此本书不仅是医务工作者、医学爱好者的良师益友,同时也是广大城乡家庭不可或缺的自我医疗保健必备读物。

——编者

目 录

第一章 内科诸症

感冒	(1)	失眠	(67)
咳嗽	(6)	神经衰弱	(70)
咯血	(11)	癫痫	(74)
急性支气管炎	(12)	老年痴呆症 (脑萎缩)	(77)
慢性支气管炎	(15)	呃逆 (打嗝)	(78)
哮喘	(18)	呕吐	(79)
肺炎	(23)	胃痛	(83)
肺脓肿 (肺痈)	(25)	胃炎	(87)
肺结核	(28)	胃下垂	(89)
矽肺	(33)	胃及十二指肠溃疡	(93)
高血压	(34)	吐血、呕血	(96)
低血压	(39)	胃肠炎	(98)
高血脂	(41)	消化不良	(99)
动脉硬化	(45)	肝炎	(102)
冠心病	(46)	肝硬化	(102)
风湿性心脏病	(50)	胸胁结痛膨胀	(112)
脑血管意外 (中风)	(51)	腹痛腹胀	(113)
头痛	(55)	腹泻	(115)
偏头痛	(57)	结肠炎	(121)
三叉神经痛	(60)	便秘	(121)
面神经麻痹 (面瘫)	(62)	痢疾	(126)
眩晕	(65)	便血	(129)

水肿	(133)	遗尿	(160)
浮肿、腹水	(135)	盗汗、自汗	(162)
肾炎、肾结核	(138)	糖尿病（消渴）	(164)
肾结核	(145)	甲状腺功能亢进症	(169)
肾病综合征	(146)	甲状腺肿（瘰疬）	(170)
遗精、早泄	(146)	紫癜	(172)
阳痿	(153)	贫血、白细胞减少	(175)

第二章 外科诸症

痈、疽、疔、疖	(178)	前列腺增生症	(201)
水火烫伤	(179)	痛风	(202)
跌打损伤	(183)	腰痛	(202)
结石症	(187)	骨质增生	(204)
疝气	(190)	关节炎	(204)
痔疮	(191)	骨髓炎	(210)
脱肛	(194)	骨结核	(210)
脉管炎	(196)	淋巴结核	(212)
颈椎病、腰椎病	(197)	胆囊炎、胆石症	(214)
坐骨神经痛	(199)	尿路感染	(216)
前列腺炎	(200)	小便不利	(218)

第三章 妇科诸症

痛经	(220)	妊娠高血压	(240)
闭经	(223)	二便异常	(240)
月经不调	(226)	先兆流产	(241)
功能性子宫出血	(229)	习惯性流产	(242)
不孕症	(230)	恶露不尽	(244)
妊娠呕吐	(233)	胎衣不下	(245)
妊娠水肿	(235)	产后风	(246)
胎动不安	(237)	产后发热	(247)
妊娠腹痛	(239)	产后贫血	(248)

- | | | | |
|-----------|-------|---------------|-------|
| 产后腹痛····· | (248) | 乳腺增生····· | (256) |
| 产后尿闭····· | (249) | 阴道炎····· | (257) |
| 产后虚弱····· | (250) | 宫颈炎、宫颈糜烂····· | (259) |
| 产道裂伤····· | (250) | 盆腔炎····· | (260) |
| 缺乳····· | (250) | 白带异常····· | (263) |
| 回乳····· | (254) | 子宫脱垂····· | (266) |
| 乳头不出····· | (254) | 子宫肌瘤····· | (267) |
| 乳头裂痛····· | (254) | 外阴白斑····· | (268) |
| 乳腺炎····· | (255) | | |

第四章 儿科诸症

- | | | | |
|----------------|-------|-------------|-------|
| 小儿感冒发热····· | (270) | 小儿流涎····· | (285) |
| 小儿咳嗽····· | (272) | 小儿惊风····· | (287) |
| 小儿支气管炎、肺炎····· | (275) | 小儿夜啼····· | (287) |
| 百日咳····· | (276) | 小儿肥胖症····· | (288) |
| 不思饮食····· | (277) | 小儿多动症····· | (289) |
| 小儿腹泻····· | (279) | 佝偻病····· | (289) |
| 小儿遗尿····· | (282) | 流行性腮腺炎····· | (291) |
| 小儿盗汗····· | (284) | | |

第五章 五官科诸症

- | | | | |
|------------|-------|-------------|-------|
| 近视、弱视····· | (294) | 鼻炎、鼻窦炎····· | (305) |
| 眼结膜炎····· | (294) | 鼻出血····· | (308) |
| 夜盲····· | (296) | 鼻息肉····· | (309) |
| 白内障····· | (296) | 扁桃体炎····· | (309) |
| 青光眼····· | (297) | 咽喉炎····· | (310) |
| 麦粒肿····· | (298) | 声嘶音哑····· | (312) |
| 沙眼····· | (299) | 耳鸣····· | (314) |
| 口腔病····· | (299) | 耳聋····· | (315) |
| 牙痛····· | (302) | 中耳炎····· | (315) |
| 牙龈炎····· | (304) | 眩晕病····· | (318) |

第六章 皮肤科诸症

疥子	(319)	皮肤瘙痒症	(333)
诸癣	(320)	疣	(334)
皮炎	(325)	鸡眼	(335)
湿疹	(327)	白癜风	(337)
荨麻疹	(330)	毛囊炎、脓疱疮	(338)
带状疱疹（缠腰龙）	(331)		

第七章 肿瘤顽症

食道癌	(340)	子宫颈癌	(346)
胃癌	(341)	前列腺癌	(347)
肺癌	(343)	膀胱癌	(347)
肝癌	(343)	大肠癌	(347)
乳癌	(344)	白血病	(348)

第八章 美容滋补

痤疮（青春痘）	(350)	白发、脱发	(355)
雀斑、黄褐斑	(351)	减肥轻身	(357)
酒糟鼻	(353)	延缓衰老	(360)
腋（狐）臭	(354)		

附方

诸虫入耳	(362)	暑病	(367)
寄生虫病	(362)	冻疮	(369)
疟疾	(365)		

第一章 内科诸症

感 冒

板蓝根羌活煎剂治风热感冒

〔用 料〕 板蓝根 30 克，羌活 10 克。

〔制用法〕 将上 2 味水煎 2 次，取汁混匀，早晚分服。每日 1 剂。

〔功效与主治〕 辛凉解表，宣肺清热。用治风热感冒，症见发热重，恶寒轻，咽红肿痛，咳嗽痰黄，口干欲饮，身楚不汗等。

柴胡葛根汤治风热感冒

〔用 料〕 柴胡 30 克，葛根 30 克，土大黄 30 克，生石膏 50 克。

〔制用法〕 将上 4 味水煎 2 次，取汁混匀，早晚分服。每日 1 剂。

〔功效与主治〕 辛凉解表，宣肺清热。用治风热感冒。

萝卜甘蔗双花饮治感冒发热

〔用 料〕 萝卜、甘蔗各 500 克，双花（金银花）10 克，竹叶 5 克，白糖 50 克。

〔制用法〕 将萝卜、甘蔗洗净切

块，与金银花、竹叶一同入锅，水煎取汁，加入白糖，代茶饮。每日 1 剂。

〔功效与主治〕 消积化热，润燥止痛。用治风热感冒之发热、咽喉肿痛者。

香薷厚朴白扁豆代茶治暑湿感冒

〔用 料〕 香薷 10 克，厚朴、白扁豆各 5 克。

〔制用法〕 将前 2 味共制粗末，白扁豆用文火炒熟，捣碎研末。将上 3 味一同放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮。每日 1 ~ 2 剂。

〔功效与主治〕 祛湿解表，和中化湿。用治暑湿感冒。

三根汤治流行性感胃

〔用 料〕 板蓝根 30 克，葛根 15 克，鲜芦根 30 克。

〔制用法〕 将上 3 味水煎 2 次，取汁混匀，早晚分服。每日 1 剂。

〔功效与主治〕 清热解毒。用治流行性感胃，症见突发高热、头痛、全身酸痛、乏力等。

桑菊枇杷饮治流感

〔用 料〕 桑叶、野菊花、枇杷叶各 10 克。

〔制用法〕 将上 3 味晒干，共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

〔功效与主治〕 清热散风，解表化痰。用治流行性感冒。

菊花茶预防感冒

〔用 料〕 野菊花 10~15 克。

〔制用法〕 将野菊花放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 2 剂。

〔功效与主治〕 疏风清热，消肿解毒。用于预防流行性感冒。

益气疏风饮治病毒性感冒

〔用 料〕 人参、葛根、紫苏叶、半夏、茯苓、前胡各 20 克，陈皮、甘草、桔梗、枳壳、木香各 15 克，生姜 5 片，大枣 1 枚。

〔制用法〕 水煎服，每天 1 剂。

〔功效与主治〕 益气解毒，祛痰止咳。用治流行性感冒。

苏豆姜葱饮治风寒感冒

〔用 料〕 紫苏叶、豆豉、生姜片各 10 克，葱白 5 段。

〔制用法〕 每天 1 剂，3 次分服。服后多喝水。如无汗者，争取出汗为佳。

〔加 减〕 肢体酸痛较重者加白芷 10 克；鼻塞嚏多者加辛夷 10 克、

麻黄 6 克。咳嗽白痰者加杏仁 10 克、桔梗 10 克。

〔功效与主治〕 主治风寒感冒，恶寒发热、头痛、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕，肢痛无汗，咳嗽痰白等。

注 风热外感忌用。

祛邪膏治感冒

〔用 料〕 防风、川芎、羌活、白芷、白术、黄芪、桂枝、白芍、甘草、柴胡、黄芩、半夏各等份。

〔制用法〕 上研粗末，麻油熬，黄丹收。每取药膏适量，做成药饼，敷于心口上，外用胶布固定。每日换药 1 次。

〔功效与主治〕 实卫解表，调和营卫。

注 凡卫阳不固，外感风邪所致外感诸症，用之皆效。本方亦可用麻油熬煎后，研细，用白酒调敷胸口。

神仙粥治风寒感冒

〔用 料〕 糯米 60~80 克，葱白 5~7 茎、生姜 3~5 片，米醋 10~15 毫升。

〔制用法〕 先将糯米煮成粥，再把葱姜捣烂下粥内，沸后煮 5 分钟，然后倒入米醋，搅匀后立即起锅。趁热服下，上床覆被以助药力。15 分钟后便觉胃中热气升腾，遍体微热而出小汗。每日早晚各 1 次，连服 4 次即愈。出汗后避风寒。

〔功效与主治〕 散风寒，益胃气。治外感初起周身疼痛，恶寒怕冷

无汗，脉紧，其效甚佳。

注 凡风热感冒，高热烦躁，怕热不怕冷的病人，不宜选用。在煮制方法上，米醋要后放，且不宜久煮。

草鱼汤治外感风寒

〔用 料〕 草鱼 150 克，生姜片 25 克，米酒 100 克。

〔制用法〕 锅中加水适量，煮沸后放入鱼肉、姜及米酒，用小火炖约 30 分钟，加盐调味。趁热食用，食后卧床盖被取微汗。每日 2 次。

〔功效与主治〕 疏风止痛，解表散寒。用治风寒感冒，症见畏寒发冷、头痛体倦、鼻塞不通等。

葱椒热汤面治风寒感冒

〔用 料〕 面条 2 两，白胡椒粉、葱白各适量。

〔制用法〕 锅中加水适量，面条煮熟后，加入葱白及胡椒粉拌匀。趁热吃下，盖被而卧，汗出即愈。

〔功效与主治〕 辛温解表，消痰解毒。治风寒袭表引起的感冒。

白菜根红糖汤治风寒感冒

〔用 料〕 白菜根 1 个，红糖 50 克，生姜 3 片。

〔制用法〕 加水一碗共煎汤。日服 3 次。

〔功效与主治〕 清热利尿，解表。治风寒感冒。

鸡蛋冰糖治感冒

〔用 料〕 鸡蛋 1 个，冰糖 30 克。

〔制用法〕 将鸡蛋打破，冰糖捣碎，两者混合调匀。临睡前用开水冲服，取微汗。

〔功效与主治〕 养阴润燥，清肺止咳。治感冒，症见流清涕、咳嗽、发冷等。本方对小儿流鼻血亦有效。

白萝卜汁滴鼻治感冒头痛

〔用 料〕 大白萝卜适量。

〔制用法〕 将萝卜洗净，切丝捣烂取汁。两侧鼻孔每次滴入 1~2 滴，治各种头痛；饮用，治中风。

〔功效与主治〕 治感冒头痛、火热头痛、中暑头痛及中风头痛等。

乌梅汤发汗退热

〔用 料〕 乌梅 4 个，红糖 100 克。

〔制用法〕 上者加水煎煮成汤。分 2 次服。

〔功效与主治〕 解表散寒，发汗退热。治感冒，症见发热、畏寒，流清涕等。

黄酒葱豉汤治风寒感冒

〔用 料〕 带须葱白 30 克，淡豆豉 20 克，黄酒 50 克。

〔制用法〕 沙锅内加水一小碗，水开后将豆豉放入煮 10 余分钟，再把洗净切段的葱白放入，继续煮 5 分

钟。然后加黄酒，立即出锅。趁热服下。注意须避风寒。

〔功效与主治〕 祛风解表，发散风寒，温中降逆。治风寒感冒，症见头痛、发热、虚烦、无汗、呕吐、泄泻等。

山楂银花汤治风热感冒

〔用 料〕 银花 30 克，山楂 10 克，蜂蜜 250 克。

〔制用法〕 将银花与山楂放入沙锅内，加水置旺火上烧沸，约 3~5 分钟后，将药液滤入碗内。药渣再加水煎熬一次后滤出药液。将两次药液合并，加入蜂蜜搅匀。服用时温热，可随时饮用。

〔功效与主治〕 清热解毒，散风止痛。治风热感冒，症见发热头痛、口渴等。

西瓜番茄汁代茶饮治夏季感冒

〔用 料〕 西瓜、番茄各适量。

〔制用法〕 西瓜取瓤，用纱布绞挤汁液。番茄先去皮，切成块，也用纱布绞挤汁液。二汁合并，频频代茶饮。

〔功效与主治〕 清热解毒，祛暑化湿。治夏季感冒，症见发热、口渴、烦躁、小便黄赤、食欲不佳、消化不良等。

肉煮荔枝肉治气虚感冒

〔用 料〕 荔枝肉 30 克。

〔制用法〕 用适量黄酒煮荔枝

肉。趁热饮服。

〔功效与主治〕 通神益气，消散滞气。治气虚感冒。

芦根萝卜汤治流感

〔用 料〕 芦根 50 克，鲜大白萝卜 200 克，葱白 7 段，青橄榄 7 枚。

〔制用法〕 共煮汤。代茶频饮。

〔功效与主治〕 清热解表，宣通气机。可预防和治疗流行性感冒。

白菜疙瘩汤治流感

〔用 料〕 白菜根（疙瘩）1 个，白糖少许。

〔制用法〕 将白菜根洗净，切片，加水一碗煎好后加白糖搅化。早晚各 1 次。

〔功效与主治〕 清热解毒。治流行性感冒，症见热多寒少。

食醋室内熏蒸预防流感

〔用 料〕 食醋。

〔制用法〕 食醋加水适量，文火加热，在室内烧熏约 1 小时。

〔功效与主治〕 消毒杀菌。有预防流行性感冒、脑膜炎、胆囊炎之效。

葱白大蒜汤预防流感

〔用 料〕 带须葱白 50 克，紫皮大蒜 25 克。

〔制用法〕 葱白洗净，大蒜去皮，切碎，加水 500 毫升煎汤。每日服 3 次，每次一茶杯温服。

〔功效与主治〕 解毒杀菌，透表通阳。可预防流行性感冒。

葱姜外用治感冒

〔用 料〕 葱白、生姜各 15 克，食盐 3 克。

〔制用法〕 葱姜洗净，捣成糊，用纱布包裹。用力涂擦前胸、后背、脚心、手心、肘窝、肘窝等处，擦后安卧。

〔功效与主治〕 清热，发表，通阳，解毒。治感冒。

注 多数病例涂擦后半小时即出汗退热，自觉症状减轻，次日可完全恢复。一般用 1 次，少数病例用 2 次即愈。

荸荠汁治咽喉肿痛

〔用 料〕 荸荠适量。

〔制用法〕 将荸荠洗净，去皮切片，捣烂后裹以纱布挤汁。含汁徐徐咽下。每日数次，可连续漱服。

〔功效与主治〕 凉血解毒，清咽利膈。用治风寒或虚火咽痛等。

鸡蛋白糖治嗓子痛

〔用 料〕 鸡蛋 2 个，白糖 15 克，香油数滴。

〔制用法〕 将鸡蛋打破，放入白糖、香油，搅匀。空腹服食，一次食尽。

〔功效与主治〕 清咽润喉。治嗓子虚火疼痛。

贯众茶治流感

〔用 料〕 贯众 15 克，茶叶 30 克。

〔制用法〕 每日 1 剂，水煎服，连服 3 天。

〔功效与主治〕 解表退热。适用于流行性感冒，发热恶寒，无汗，周身疼痛等。

绿豆茶治流感

〔用 料〕 绿豆 30 克（捣烂），茶叶 9 克（装纱布袋中）。

〔制用法〕 用清水 1 大碗，将上药煎沸后再煎 20 分钟，去茶叶，加冰糖 15 克，1 次服用。

〔功效与主治〕 清热解毒，消暑和胃。用于流行性感冒及夏日感冒引起的头痛、头晕、发热等。

疏风解毒汤利咽止咳

〔用 料〕 大青叶 30 克，鸭跖草 30 克，四季青 30 克，紫苏 15 克，荆芥 15 克。

〔制用法〕 上药加水 250 毫升，浓煎。每日服 3 或 4 次。病重热甚，可 3~4 小时服药 1 次。

〔功效与主治〕 疏风解表，清热解毒，利咽止咳。主治感冒所继发的上呼吸道感染。

香菜黄豆汤治流感

〔用 料〕 香菜（芫荽）30 克，黄豆 20 克。

〔制用法〕 将黄豆洗净，加水300毫升煮至豆瓣开裂时，再将洗净切碎的香菜放入，水开停火。去渣取汁，趁热服下，盖被取汗。

〔功效与主治〕 清热解表。适用于流行性感冒的初期使用。

苏叶香附汤治风寒感冒

〔用 料〕 苏叶9克，香附9克，生姜3片，陈皮6克，甘草3克。

〔制用法〕 水煎服，日服2次。

〔功效与主治〕 辛温发汗，理气消食。主治风寒感冒。

胡椒醋解毒发汗

〔用 料〕 白胡椒粉1.5克，醋2茶匙。

〔制用法〕 将白胡椒粉用开水冲服，同时饮醋。

〔功效与主治〕 温中散寒，用于治疗风寒感冒，有助解表发汗。

紫苏生姜红糖汤治风寒感冒

〔用 料〕 紫苏叶15克，生姜5片，红糖20克。

〔制用法〕 将紫苏叶、生姜片放入锅内，水煎10~15分钟，去渣取汁，调入红糖，趁热饮服。每日1~2剂。

〔功效与主治〕 辛温解表，宣肺散寒。用治风寒感冒，症见头痛无汗，鼻涕清涕，恶寒重，发热轻，喉痒咳嗽，痰稀，四肢酸痛等。

姜豉汁治感冒头痛

〔用 料〕 生姜6~7片，淡豆豉20克。

〔制用法〕 将上2味水煎取汁，趁热饮服，饮后覆被小睡。每日1剂。

〔功效与主治〕 温中散寒，发汗解表。用治风寒感冒初期头痛剧烈者。

葱白糯米粥治风寒感冒

〔用 料〕 葱白7根，生姜6克，糯米50克。

〔制用法〕 将葱白、生姜洗净切碎，备用。锅内加水适量，放入洗净的糯米煮粥，将熟时投入葱姜末，再煮沸即成。每日1剂。服后应盖被静卧，避免受风，以出微汗为度。

〔功效与主治〕 温中散寒，解表发汗。用治风寒感冒。

咳 嗽

双花杏仁茶治风寒咳嗽

〔用 料〕 旋复花5克，款冬花、杏仁各10克，红糖30克。

〔制用法〕 将杏仁去皮、尖，捣烂，与另3味一同放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖30分钟，代茶饮。每日1剂。

〔功效与主治〕 疏风散寒，宣通

肺气。用治风寒咳嗽，症见咳嗽声重，气急，咽痒，咳痰稀薄色白等。

白萝卜籽治风寒咳嗽

〔用 料〕 白萝卜籽 30 克，生姜片 10 克。

〔制用法〕 将上 2 味水煎 2 次，取汁混匀，早晚分服。每日 1 剂。

〔功效与主治〕 温中散寒，下气止咳。用治风寒咳嗽。

芥菜汤祛痰止咳

〔用 料〕 鲜芥菜 100 克，生姜 10 克，盐少许。

〔制用法〕 将芥菜、生姜洗净切片，加水煎汤，调入食盐，趁热温服。每日 1 剂；连服 3 剂。

〔功效与主治〕 宣肺止咳，疏风散寒。用治风寒咳嗽，伴头痛鼻塞、四肢酸痛。

萝卜葱白生姜煮汤治风寒咳嗽

〔用 料〕 白萝卜 1 个，葱白 6 根，生姜 15 克。

〔制用法〕 将白萝卜洗净切片，入锅加水煮熟，再下入洗净切碎的葱白、生姜，煮沸 2~3 分钟，连渣 1 次服下。每日 1 剂。

〔功效与主治〕 宣肺解表，化痰止咳。用治风寒咳嗽。

花生大枣汤止咳化痰

〔用 料〕 花生米、大枣、蜂蜜各 30 克。

〔制用法〕 前两者用水共煎极烂，加入蜂蜜搅匀。饮汤，日服 2 次。

〔功效与主治〕 止咳化痰。用治咳嗽、形体消瘦、肠鸣、胸胁支满、目眩气短。

黄精熬冰糖清肺止咳

〔用 料〕 黄精（中草药）30 克，冰糖 50 克。

〔制用法〕 黄精用冷水泡发，洗净后置于沙锅内，再放入冰糖，加水适量。将锅置火上，先以武火煮沸，再用文火煨炖，直至黄精烂熟为止。每日 2 次，吃黄精，饮汤。

〔功效与主治〕 清肺，理气，补脾益肾。用治肺燥肺虚之咳嗽、干咳少痰、咯吐不利、食少口干、肾虚精亏等。

雪梨百合汤治肺虚久咳

〔用 料〕 大雪梨 1 个，百合 25 克，冰糖 20 克。

〔制用法〕 百合用清水浸泡一夜，次日将百合连同浸泡用水一起倒入沙锅内，再加半碗清水，小火熬煮 30 分钟，待百合已烂时，加去皮切作块的雪梨和冰糖，再煮 30 分钟即成。

〔功效与主治〕 滋阴润肺，宁心止嗽。肺虚久咳者宜食，常人食用亦有益肺胃之功。

姜味核桃仁治老年久咳

〔用 料〕 生姜 10 克，红糖 20

克，核桃仁60克。

〔制用法〕 将上3味共置铁勺内，加热至糖溶化，再炒至焦黄，去生姜，趁热嚼食核桃仁。每日1剂，2次分服，连服3~5剂。

〔功效与主治〕 祛风散寒，润燥化痰，止咳。用治风寒咳嗽及老年久咳。

梨藕汁治风热咳嗽

〔用 料〕 秋梨1个，白藕250克，白糖20克。

〔制用法〕 将秋梨洗净，去皮、核，白藕洗净去节，共切碎捣烂绞取其汁，加入白糖调匀，代茶饮用。每日1剂。

〔功效与主治〕 生津润燥，止咳化痰。用治风热咳嗽。

橘皮代茶饮祛痰止咳

〔用 料〕 橘皮15~20克（鲜品30克），白糖15克。

〔制用法〕 将橘皮用清水浸软，洗净切丝，放入茶杯中，冲入沸水，加盖焖10~15分钟，调入白糖，代茶饮用。每日1剂。

〔功效与主治〕 理气健脾，燥湿化痰。用治痰湿咳嗽，症见咳嗽痰多，痰出咳平，咳痰色白或带灰色等。

枇杷叶汤治痰热咳嗽

〔用 料〕 枇杷叶10~15克（鲜品30~60克），冰糖20克。

〔制用法〕 将枇杷叶用纱布包好，水煎取汁，加入冰糖，令溶即成。每日1剂。

〔功效与主治〕 清肺和胃，化痰降气。用治痰热咳嗽。

干姜茯苓桂枝汤治阳虚咳嗽

〔用 料〕 干姜5克，茯苓15克，桂枝5克，红糖20克。

〔制用法〕 将前3味水煎取汁，调入红糖即成。每日1剂。

〔功效与主治〕 回阳散寒，利水化痰。用治阳虚咳嗽，症见咳嗽反复发作，痰涎清稀，心悸，畏寒等。

天门冬代茶治阴虚咳嗽

〔用 料〕 天门冬、冰糖各15克。

〔制用法〕 将上2味共制粗末，放入杯中，冲入沸水，加盖焖10~15分钟，代茶饮用。每日1剂。

〔功效与主治〕 养阴清热，润燥生津。用治阴虚咳嗽，症见干咳少痰，痰中带血等。

酒浸柚肉拌蜂蜜治痰湿咳嗽

〔用 料〕 鲜柚子肉500克，蜂蜜250克，白酒适量。

〔制用法〕 将鲜柚肉去核切块，放入瓶中，加入白酒适量，盖严浸泡一夜。将酒浸柚肉放入锅中，用文火煮至余液将干时，加入蜂蜜，拌匀即可。凉透，装瓶备用，不拘时食用。

〔功效与主治〕 健脾祛湿，止咳

化痰。用治痰湿咳嗽。

鲜豆浆常饮治久咳

〔用 料〕 鲜豆浆 500 毫升，白糖适量。

〔制用法〕 将豆浆放入锅中，大火烧沸，加入白糖，再煮二、三沸即可饮服。每日 1 剂。

〔功效与主治〕 养阴清肺，化痰止咳。用治体虚消瘦、久咳、便燥等症。

丝瓜花炒鸡蛋治咳嗽、咽痛

〔用 料〕 丝瓜花 50 克，鸡蛋 2 个，白糖 20 克。

〔制用法〕 将丝瓜花洗净，沥干水分，入锅中用文火略炒，再入打好搅匀的鸡蛋汁，翻炒至熟，撒入白糖，调味食用。每日 1 剂，1 次或分次服下。

〔功效与主治〕 养阴清热，润燥止咳。用治肺热咳嗽、咽痛等。

银耳茶治阴虚久咳

〔用 料〕 银耳 20 克，茶叶 5 克，冰糖 15 克。

〔制用法〕 将茶叶用纱布包好；银耳用冷水泡发，去杂洗净，撕碎，备用。沙锅内加水适量，放入银耳，冰糖煎至熟烂，投入茶叶袋，浸泡 5~10 分钟，拣出茶叶袋，即可饮服。每日 1 剂。

〔功效与主治〕 养阴清热，润肺止咳。用治阴虚久咳、发热等。

香菜汤治伤风咳嗽

〔用 料〕 香菜（芫荽）10 克，饴糖 30 克，大米 100 克。

〔制用法〕 先将大米淘洗干净，加水适量煮制成汤。取最表层的米汤三汤匙与香菜、饴糖搅拌后蒸 10 分钟。趁热一次服，注意避风寒。

〔功效与主治〕 发汗透表。治伤风感冒引起的咳嗽。

萝卜蜂蜜治风寒咳嗽

〔用 料〕 白萝卜 1 个，蜂蜜 30 克，白胡椒 5 粒，麻黄 2 克。

〔制用法〕 将萝卜洗净，切片，放入碗内，倒入蜂蜜及白胡椒、麻黄等蒸半小时。趁热顿服，卧床盖被，汗出即愈。

〔功效与主治〕 发汗解毒，疏风散寒，止咳化痰。治风寒咳嗽。

白萝卜胡椒汤下气消痰

〔用 料〕 白萝卜 1 个，白胡椒 5 粒，生姜 3 片，陈皮 1 片。

〔制用法〕 加水适量共煎 30 分钟。每日两次分服。

〔功效与主治〕 下气消痰。治咳嗽痰多。

橘皮玉米须治咳嗽

〔用 料〕 橘皮、玉米须各适量。

〔制用法〕 共加水煎，日服 2 次。