

小偏方，通俗易懂，一学就会。

巧用小偏方

治病一本通

源于民间的土方、验方和喻方的历史有很多已经非常久远，为实践所证，其方法独特，疗效显著，基本没有副作用，非常适合居家使用。

这些方子很好地将民间医学与中医学相结合，用到的材料很多都是日常生活中可以见到的食物，不仅易于获取，还便于制作和服用，非常贴近大众。

薛磊◇主编



老祖宗传下小偏方，关键时刻帮大忙
虽然有些偏方难以用现代医学理论解释清楚，
但是，它确实行之有效。



天津出版传媒集团

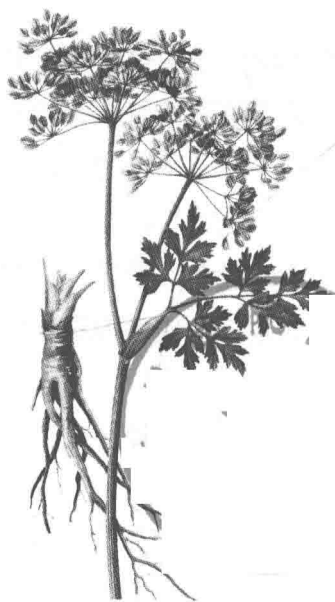
天津科学技术出版社

薛磊◇主编

巧用小偏方

治病一本通

源于民间的主方、偏方和验方的历史有很多已经非常久远，为实践所证。
其疗法独特、疗效显著，基本没有副作用，非常适合居家使用。



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

巧用小偏方 治病一本通 / 薛磊主编. —天津:

天津科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5308-9540-5

I. ①巧… II. ①薛… III. ①土方—汇编 IV.

①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第010657号

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话(022) 23332369(编辑室)

网址: www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

北京溢漾印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 16 字数 200000

2015年5月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

目录

contents

第一章 护肤美颜小偏方，让你脸上倍有光

萝卜红枣汤，轻松治痤疮·····	2
常吃黑芝麻，白发变黑发·····	4
陈醋、洋葱头，头屑不再留·····	6
陈皮山楂，黄褐斑蒸发·····	8
湿疹莫发愁，黄瓜皮能解忧·····	10
嘴唇干燥，来点眼药膏·····	12
毛孔粗大也无妨，葡萄面膜来帮忙·····	14
淘米水洗脸，轻松洗去“满面油光”·····	16
出了“熊猫眼”，土豆可改善·····	18
面色不好，试试天然“洗面药”·····	20
果酸面膜，还你年轻容颜·····	22
电脑辐射易衰老，就按关元、足三里·····	24
老年斑，番茄祛斑快·····	27



●第二章 快速消炎小偏方，炎症疼痛一扫光

口腔溃疡不吃药，木耳、山楂有奇效·····	30
温水食盐，轻松搞定鼻窦炎·····	32
得了牙周炎，就用醋治它·····	34
吃海带，缓解慢性咽炎·····	36
缓解牙疼，就用花椒白酒·····	38
眼疲劳有妙招·····	40
葱花木耳，消除耳聋耳鸣·····	42
着急上火中耳炎，就饮金银菊花茶·····	43
胖大海：开宣肺气，双咳豁痰·····	45
葱白一用，鼻子轻松·····	47
金银花热敷，针眼最怕它·····	49
黄连虽苦，酒糟鼻可除·····	51
红眼病克星：野菊花·····	53

●第三章 滋补润脏小偏方，舒心润肺通肝肠

炒米调汤，快速止泻·····	56
甘草酸，最护肝·····	57

白芨、大黄，减轻消化道溃疡·····	59
咽喉异物感，颈椎按摩能舒缓·····	61
便秘了，每天半两核桃·····	64
治疗心慌心悸，黄芪来“补气”·····	65
缺铁性贫血，不光补铁那么简单·····	67
防止肾结石复发，还是要补钙·····	69
专治慢性胃炎，你就吃点“草”·····	71

●第四章 伤筋动骨小偏方，活血散瘀疗外伤

七厘散，专治跌打损伤·····	74
桑枝酒，益气活血数良方·····	76
鸡蛋膜、鱼肝油，外敷伤口促愈合·····	79
有刺仙人掌，帮你消消肿·····	81
抽筋不要慌，芍药甘草汤·····	82
自制垫腰枕，缓解腰椎间盘突出·····	84
花椒加保健，远离“鼠标手”·····	87
打绑腿，有效缓解下肢静脉曲张·····	89
“闪腰”了吗·····	91
电吹风和粗盐袋，巧治颈椎痛·····	93



●第五章 妇科常用小偏方，保障女性的健康

原发性痛经，就吃维生素 E	96
敲打骨盆区域，解决非正常痛经	98
月经若过量，艾灸大脚趾	100
冰片巧治阴道炎	102
盆底肌肉锻炼，盆腔炎消失不见	103
花椒洗澡，下身瘙痒去无踪	105
苹果配红酒，痛经能缓解	107
白带异常、外阴瘙痒，就用这些中草药	109
缓解妊娠呕吐，那就吃点姜	111
解决乳头皲裂的烦恼，只要几个鸡蛋	112
芍药甘草汤，不孕别恐慌	114

●第六章 瘦身塑形小偏方，还你健康与漂亮

山药黄芪焖猪蹄，胸部丰满万人迷	118
胸部下垂不坚挺，三大方法来矫正	120
决明子代茶饮，简简单单能瘦身	121
清宫三花茶、抑食汤，减肥又长寿	123

饮用防己汤，消脂治虚胖·····	125
降脂汤，减肥降脂两不误·····	126

●第七章 男科杂症小偏方，难言之隐不再慌

丹参红花酒，养生又壮阳·····	130
早泄别灰心，做点保健操·····	132
杜仲炖猪腰，肾虚症状消·····	134
多喝山楂水，治疗慢性前列腺炎·····	136
多吃生蚝，益肾壮阳·····	138
服用青娥丸，添子不再难·····	139
龟龄集，男科圣药良方·····	141
男子性欲低下，试试淫羊藿·····	143

●第八章 孕妇护理小偏方，呵护母子帮大忙

妊娠期感冒，吃点安全的中草药·····	146
水煮花生根，帮你对抗习惯性流产·····	148
流产后流血，柿叶治疗最合适·····	150
花生、红枣炖鸡蛋，性价比最高的安胎药·····	152
孕期贫血，木耳来帮忙·····	154



煎煮花生叶，助准妈妈睡得好·····	157
孕期身上瘙痒，就用五味消毒饮·····	160
带须大葱热熨下腹，可治孕妇小便不通·····	162
孕期腰保健操，缓解孕期酸背痛·····	164
熏洗坐浴，解除孕期痔疮烦恼·····	166
寿胎丸，补肾安胎的良方·····	169
恶露不止，蒲公英泡茶可除尽·····	171
四物汤，补血益气的产后汤·····	172
生化汤，女人产后第一汤·····	175
快速回乳用麦芽·····	178

●第九章 儿童疾病小偏方，花小钱儿奏大效

小儿肥胖，就吃苦瓜炒鸡蛋·····	182
小儿发烧，病因不同，小方不同·····	183
小儿疳子，就喝清疳汤·····	187
小儿咳嗽，汤粥就能止咳·····	188
小儿百日咳，冲服大蒜白糖·····	190
小儿痰稠咯不出，就吃雪梨膏·····	192
小儿蛔虫病，就吃生南瓜子·····	194
小儿蛲虫病，就用苦楝子·····	195
小儿疳积，豆茸酿鸭梨疗效好·····	196

●第十章 老年疾病小偏方，抗衰防老精神爽

每天含一片西洋参，低血压患者的福音·····	200
总是失眠，赶紧用交泰丸敷肚脐·····	202
尿频了，老年人千万别着急·····	204
冬天长冻疮，泡泡这个酒·····	206
自制粗盐包，赶走老寒腿·····	208
鸭肫山药粥，帮您止咳嗽·····	210
老忘事可预防，赤龙搅海帮您忙·····	212
冬天鼻子总干燥，试试鱼肝油·····	215
糖尿病胃轻瘫，试试这个四磨汤·····	217
喝当归四逆汤，专门应对手脚冰凉·····	219
云南白药配蜂蜜，缓解卧床老人的褥疮·····	221
自制固齿神方，让您牙齿更健康·····	223

●第十一章 日常疼痛小偏方，小恙无须医生帮

嗓子疼，看看西瓜皮的作用·····	226
紫菜蛋花汤让你远离偏头疼·····	228
意外小烫伤，冰水加糖浆·····	230



让你的足跟“吃”点醋，疼痛自然消·····	232
平日多吃姜，不用医生开药方·····	234
呃逆不止，试试八角茴香汤·····	236
各种蜇伤，让老偏方帮你解痛·····	238
晕车晕船，从肚脐眼上“做文章”·····	240
温水蜂蜜，解酒醒脾·····	241

chapter 1

| 第一章 |

护肤美颜小偏方，让你脸上倍有光





萝卜红枣汤，轻松治痤疮

痤疮俗称“青春痘”，为慢性炎症性毛囊皮脂腺疾病，是皮肤科最常见的疾病之一。青春期人体内的激素会刺激毛发生长而导致皮脂腺分泌更多的油脂，毛发和皮脂腺因为堆积了很多的物质致使皮肤红肿。

中医认为，痤疮出现的主要原因是肺热熏蒸，蕴阻肌肤。人体食入辛辣油腻的食物而生热，结于肠内，循经上炎，涌进面部而形成。如果脾脏非常虚弱而失去健运、运化不调、水湿内停，就会化生痰湿，由此而出现痤疮。所以，清热化湿、保养脾胃是治疗痤疮的根本办法。

我们小区的小芳年轻漂亮，可就是脸上的青春痘让她失色几分，这让小芳非常苦恼。小芳自己说，刚开始发育的时候脸上就开始长青春痘，但是她的父母认为这个年纪长青春痘非常正常，并没有把这件事情放在心上，小芳也觉得过了青春期就没事了。如今，小芳都参加工作了，可是脸上的青春痘却没有消失，谈恋爱的时候也没有自信。小芳觉得，可能自己的问题不仅仅是青春期了，应该对身体进行调养了。

小芳这种情况并不少见。现在很多人在饮食上有不少坏习惯，

总是暴饮暴食、贪食生冷，街边小摊、膨化食物、火锅烧烤都让她们管不住自己的嘴，贪嘴但是运动量少，于是体内生湿生热，脸上自然就会长出很多青春痘。

在对小芳进行询问的时候，她提到自己总是口渴，偶尔还会有痰，于是我给她介绍了这样的方子：红枣 10 个，生萝卜 200 克洗净，加入 3 碗水煮成 1 碗，一天之内在 2 ~ 3 次之内饮用完。萝卜的作用是消食健脾、下气化痰、解毒生津，在《本草纲目》之中提到，萝卜“化积滞，解毒，散瘀血甚效”。红枣可以补脾和胃、生津益气，医学家李杲称其能“缓阴血，和阴阳”，可以调和气血。根据现代医学药理反应发现，红枣当中含有丰富的蛋白质、氨基酸、糖类、维生素 A、维生素 B2、维生素 C、维生素 P、有机酸等，并富含钙、磷、钾、铁、镁、铝等微量元素以及大量的环磷酸腺苷等，具有健脾、保肝、降低胆固醇、增加白细胞、抗过敏等作用。

小芳依据我开的方子吃了一个月，复诊的时候脸上的情况好了很多，肤色渐显红润，同时肤质也越来越好。小芳心情也舒畅多了，这些年都不好意思见人，现在终于可以舒一口气了。

青春痘是面部的病症，除了内服，也能选择外敷的治疗方法。到药店购买一支维生素 B6 软膏，经常在患处擦抹即可。维生素 B6 主要作用于肌肉、血液、神经、皮肤等部位，维生素 B6 缺乏的时候会感觉食欲不振、食物营养吸收率降低，严重缺乏的时候会出现粉刺、贫血、关节炎等。维生素 B6 是人体脂肪和糖代谢的必需物质，女性的雌性激素代谢也是不可缺少维生素 B6 的，对防治一些妇科疾病具有极大的帮助作用。维生素 B6 软膏中的凡士林防水性非常好，是一种极好的补湿产品，可以起到调理肌肤的作用。



当然，治疗痤疮非常困难，在生活中必须要注意饮食调节，保持面部卫生以及舒畅的心情，多喝水，多吃生鲜蔬菜，保证代谢功能正常。

常吃黑芝麻，白发变黑发

正常人在进入老年时期头发自然变成白色，这是一种身体机能退化的表现，但是如果是少白头就应该引起注意。少白头所说的是，在青少年时期或是青年时出现白色头发，最开始的时候会出现极为稀疏的少数白发，大多数首先出现在头皮的后部或顶部，夹杂在黑发之中是花白头发，此后随时间的推移，白发会突然或逐渐增加。

通常而言，很多先天性少白头的人都有家族遗传史，往往出生的时候就有白头发，或是头发变白要比正常人早，此外没有其他异常的表现。后天性少白头有多种原因，如缺乏蛋白质、长期营养不良、维生素以及某些微量元素（如铜）不足等，都会导致少白头。某些慢性消耗性疾病如结核病等也会造成营养不良，这些病症患者的头发都会要比正常人提前发白。有些年轻人在非常短的时间内，头发大量变白，这与情绪有很大的关系，如过度悲伤、焦虑等精神疲劳、严重的精神创伤等。

有一天晚上，我刚吃完晚饭，我姑姑给我打来电话向我询问治疗少白头的方法。我非常纳闷，就问姑姑怎么突然会问这个事情。原来，姑姑帮助一个亲戚找对象，小伙子人很精神，就是头发很白，让人觉得不舒服。就是因为头发的事情，对象不知道相看了多少个，始终没有如愿的，而且据那个小伙子说自己从小头发就是这样的。姑姑觉得不是个事，所以向我询问有没有什么好方法。

从中医学的角度看，与头发关系最为密切的脏器是肝肾，肾藏精，肝主血，其华在发，肝肾虚则精血不足，头上毛囊得不到充分的营养，其合成黑色素的能力减弱，就会出现白发。反之，肝肾强健，上荣于头，则人就生出乌黑浓密的头发。中医认为，“发为血之余”，头发的生长与气血的濡养有关。气血旺，那么头发就会非常旺盛的生长；气血衰，就容易出现少白头的现象，即使是家族遗传的情况，只要经过细心的调理，也可以长出乌黑浓密的头发。

我便将一个非常简单的方子告诉了姑姑：将等量白糖、黑芝麻粉均匀搅拌，每天早晨晚上用温开水冲服，剂量控制在 50 克左右，也能将其冲入米粥、豆浆、牛奶之中，必须长期坚持服用。《日华子本草》中曾提到，黑芝麻有“补中益气，养五脏”之功，具有益气力、补肝肾、填脑髓、长肌肉的功效，针对肝肾精血不足而引起的须发早白、眩晕、皮燥发枯、脱发、五脏虚损、肠燥便秘等病症有治疗作用，对于滋养头发、养发护发而言，更是效果明显。白糖性平味甘，可以起到生津润肺，补中缓急的作用。在《食疗本草》当中称其有“润肺气，助五脏津，补精血”的作用，对于肝肾精血不足、肺燥导致的皮肤干燥、久咳喉干或眩晕耳鸣、头发早白能起到治疗作用。



此后，姑姑经常向我“报告”病情，说那个男孩子的头发比先前强了很多，白头发渐渐少了，后长出来的头发也全是黑色的。我告诉姑姑，那个男孩子平时应该多锻炼一下身体，多吃些补气补血、保养肝脏的食物，头发变黑的效果会更好。

还有一个非常好的方子：黑芝麻 250 克、女贞子 500 克，用水煎服约 20 毫升，一日服 2 ~ 3 次。这个方子针对阴虚血燥型的白发有明显效果。女贞子性凉，味甘、苦，入肾、肝两经，有明目乌须、滋补肝肾的功效，针对少白头、肝肾阴虚、眼目昏暗、阴虚发热等病症有明显的效果。

陈醋、洋葱头，头屑不再留

一提起头皮屑，可能有人就会皱起眉头，大家可能觉得这只是外观问题，并不会认为是一种病。其实，这种看法是严重错误的。

头皮屑在医学上被称之为“头皮糠疹”，医学家研究认为这是一种名为马拉色菌的真菌引起的皮肤病。马拉色菌在人的头皮上大量繁殖，从而造成角质过度增生，促使角质层细胞以白色或灰色鳞屑的形式异常脱落，这样从头皮脱落的鳞屑被称之为“头皮屑”。