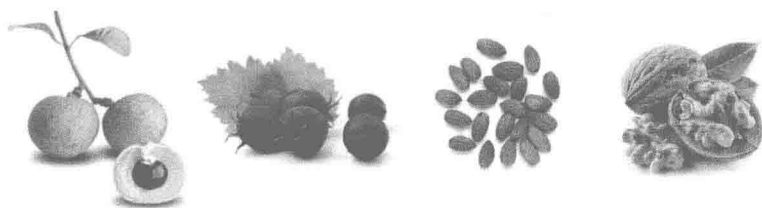


老祖宗传下来的 救命偏方

夏梦 著



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

前言

生活中，大多数人得了小病小痛都不愿意去医院诊治，他们觉得小毛病用不着去医院排大长队，用不着花几百元钱，所以就在家用用小偏方缓解一下病情，比如感冒、便秘、老胃病等。有些人用葱白煮点儿水喝，或者喝点儿生姜红糖水，就把感冒控制住了；便秘的就吃点儿核桃仁，症状会减轻很多；核桃炒红糖，可以治疗老胃病；鸡蛋清可以治疗咽喉痛……这些都是人们生活的智慧。不用频繁地跑医院，不用受吃药打针的苦，就把病治好了，这就是小偏方的神奇之处。这些小偏方在民间广为流传，哪怕经历岁月变迁，始终不曾被人们遗忘。

小偏方是我在行医过程中经常给患者开的“药方”，也是患者最喜闻乐见的“药方”，因为它取材方便、易于操作，大多是常见的食材和简单的几味药材。这些绿色的、无副作用的偏方受到了许多人的喜爱，因此，我把我经常使用的偏方集结成书，奉献给大家。

这本《老祖宗传下来的救命偏方》是我在从事中医临床工作中总结出来的偏方汇总，涉及外科小偏方、内科小偏方、男人病小偏方、女人病小偏方、孕期小偏方、0~3岁宝宝小偏方等。对那些常见的小病小痛，甚至是一些难言之隐，书中都有详细的阐述，让你在学到医学常识的同时，还有小偏方可以使用。希望这本书能带给你无限惊喜。

在本书中，我所整理的偏方都是经过实践验证的，取材方便，疗效显著，安全可靠。书中所有的“问诊记”都是我在行医过程中亲身经历过的，病人在使用偏方后效果明显，所以我拿出来与大家分享。书中涉及的偏方的原材料取材很方便：有些是在厨房里就能找到的；有些可以在中药房买到；有一些偏方只需要动动手，按摩按摩就行了。

希望这些简单的“小偏方”可以帮助大家解除病痛，让每一个家庭都幸福美满。

夏梦

第一章 外科小偏方，小伤小痛不着慌

蹭伤擦伤不用愁，厨房几物解你忧 / 003

治疗烫伤，鸡蛋、生姜来帮忙 / 006

割伤碰伤，茶叶疗养 / 009

枸杞叶猪腰汤，不怕腰扭伤 / 011

伤口发炎，巧用大蒜 / 013

芍药甘草汤，抽筋一扫光 / 015

扭伤不慌，咱有秘方 / 017

轻轻敷一下，关节不再痛 / 019

腰椎间盘突出？调调睡姿，垫垫腰杆 / 021

第二章 内科小偏方，小病自疗立扫光

常吃核桃肠道好，再也不被便秘扰 / 027

无痔更显人生本色 / 029

头痛难忍，如何治疗 / 031

- 小小鸡蛋清，治疗咽喉痛 / 033
- 核桃炒红糖，治疗老胃病 / 035
- 巧喝三红汤，补血又健康 / 037
- 山楂桂圆，赶走哮喘 / 039
- 类风湿性关节炎，生姜鲜葱帮大忙 / 041
- 花生赤豆泥鳅汤，养肝护肝就喝它 / 043
- 补气益血，饮食调节 / 045
- 心慌、心悸，黄芪解急 / 047
- 简单家常菜，调理糖尿病 / 050

第三章 健康生活小偏方，帮了你大忙

- 神奇有疗效，按摩鼻子治感冒 / 055
- 喝茶治失眠，轻松又简单 / 057
- 提高免疫力，从身边做起 / 060
- 生八角蜂蜜汤，止住打嗝儿很简单 / 062
- 晕车、晕船不吃药，肚脐眼上有诀窍 / 064
- 抑郁不算病，参茶一杯来助兴 / 066
- 轻松根治脚气，洗去恼人之痒 / 068
- 得了灰指甲，陈醋大蒜见奇效 / 071
- 让“风流眼”不再“风流” / 073
- 得了红眼病？让胖大海来安慰你的双眼 / 075
- 绿豆鸡蛋花，口腔溃疡不复发 / 077

花椒一粒治牙疼，牙痛不再要人命 / 079

止鼻血，快用冰可乐 / 081

盐水一冲，鼻腔轻松 / 083

头发干枯易断，调补脾胃是关键 / 085

头屑反复不用愁，白醋帮你解烦忧 / 089

补钙不必选钙片，饮食调节最有效 / 091

吃点儿鸽子蛋，增强记忆力 / 093

延年益寿，试试赤脚散步 / 095

手足麻痹，常吃木耳蜂蜜 / 097

眼睛疲劳常按摩 / 100

第四章 “男人病”小偏方，给男性最好的关爱

阳痿不举，就用杞叶羊肾汤 / 105

远离前列腺炎，泥鳅作用大 / 108

补肾壮阳吃什么 / 111

怎么预防压力大引起的性功能下降 / 114

前列腺增生怎么办 / 117

口臭没人缘，黄连来牵线 / 120

脱发严重，快找生姜 / 122

千万不要吃出脂肪肝 / 124

千杯不倒，我有绝招 / 126

饮食小妙方，让无法戒烟的男人护好肺 / 128

腰带越长寿命越短，秘方消除“啤酒肚” / 130

第五章 女性健康小偏方，让你健康又清爽

把痛经“痛痛快快”地解决 / 135

月经突然袭击，怎么办才好 / 138

月经姗姗来迟，就喝山楂红糖水 / 141

经期情绪烦躁，送你一杯玫瑰花茶 / 144

远离经水过多的苦恼 / 147

外阴瘙痒、白带异常，私处问题轻松解决 / 149

这样做能保护子宫，调经又美容 / 152

头痛真要命，健康其实很简单 / 154

颈、肩部酸痛，不是什么大问题 / 157

每天5分钟，肩部赘肉消失了 / 159

别让腰痛破坏了你迷人的风景区 / 161

菊花枸杞茶，告别黑眼圈 / 164

学会敷眼，跟眼袋说拜拜 / 167

秋冬季节面皮紧绷，该补水了 / 169

简单醋盐水，青春痘一扫而光 / 171

长了“成人痘”，从身体内部找原因 / 173

面色暗黄，补气血是关键 / 176

毛孔粗大，试试冷、热水洗脸 / 179

脸上长了黄褐斑怎么办 / 182

- 眉睫稀疏有妙方 / 185
- 头发开叉打结，抹点儿芝麻油 / 187
- 不想节食不想运动怎么减肥 / 189
- 摆脱“蝴蝶袖”，一周就够了 / 192
- 双手干燥粗糙，鸡蛋清来帮忙 / 195
- 按摩胸部，丰满又健康 / 198
- 推一推、捏一捏，顽固副乳消失了 / 201
- 赶走囤积的水分，臀部结实、圆润 / 204

第六章 孕期小偏方，让准妈妈摆脱孕期小麻烦

- 孕吐难受，乌梅解忧 / 209
- 孕期尿频、尿痛，可能是泌尿系统感染了 / 212
- 腿部红点不要慌，体内激素很正常 / 215
- 孕期健忘很常见，多吃鱼肉补DHA / 218
- 孕期“见红”勿紧张，卧床静养加偏方 / 221
- 孕期疲劳不是病，维生素B是救星 / 225
- 孕期感冒别扛着，喝点儿葱白冰糖水 / 228
- 孕妈妈发烧了，安全降温最重要 / 232
- 咽喉肿痛，金银花胖大海是福星 / 236
- 巧用橄榄油，妊娠纹快走开 / 239
- 米醋黑豆膏，护发有绝招 / 243
- 孕期乳房护理，清洗按摩一个不能少 / 247

- 怀孕贫血，让大枣木耳保驾护航 / 251
- 孕妇静脉曲张，切忌久坐久站 / 255
- 小便不通，大葱救急 / 257
- 胎位不正，膝胸卧位操来纠正 / 259
- 腰酸背痛怎么办，靠墙立正站一站 / 262
- 下肢水肿走路难，揉捏两下可缓解 / 265
- 孕期痔疮最烦人，熏洗坐浴都安全 / 268

第七章 产后小偏方，护妈妈一生轻松

- 产后阵阵腹痛，喝点儿羊肉汤补气血 / 273
- 乳房胀痛，是奶水太足了吗 / 277
- 乳汁淤积很正常，擦洗排空保顺畅 / 280
- 一洗一涂，远离乳头皲裂的痛苦 / 283
- 热敷按摩，急性乳腺炎走开 / 287
- 轻松回乳，巧用麦芽解疼痛 / 291
- 产后恶露，怎样才是正常的 / 294
- 产后经常出汗，可能也是月子病 / 297
- 桑葚蜂蜜，让新妈妈远离脱发 / 300
- 产后及时喝水排尿，预防膀胱炎 / 303
- 产后贫血要重视，花生猪蹄来巧治 / 306

第八章 0~3岁宝宝小偏方，陪宝宝健康快乐地成长

一、0~1岁宝宝小偏方

- 婴儿补钙有妙方，香蕉玉米加白糖 / 311
- 防止宝宝溢奶，妈妈要先学会喂奶 / 314
- 宝宝拍嗝儿要注意，倾斜竖抱就可以 / 317
- 强身健体促食欲，试试神奇捏脊法 / 320
- 宝宝夜啼不止，调点儿萝卜水来救急 / 323
- 宝宝伤食腹泻，外贴内服助消化 / 327
- 口角发炎不用慌，大黄丁香贴脚上 / 330
- 小妙招帮宝宝在出牙期清洁口腔 / 333
- 婴儿感冒发烧，葱白连翘贴肚脐 / 336

二、1~2岁宝宝小偏方

- 预防水痘，从喝绿豆汤开始 / 338
- 防治宝宝流口水，外敷食疗都管用 / 341
- 宝宝上火真难受，饮食调理最管用 / 344
- 小小妙招让宝宝爱上吃饭 / 347
- 宝宝咳嗽，常备冰糖白梨 / 351
- 宝宝喉炎嗓子痛，内热太大惹的祸 / 355
- 几粒胡椒让宝宝不再腹泻 / 358

治疗宝宝便秘，从饮食习惯入手 / 361

宝宝肺炎怎么办，防病治病偏方赞 / 364

三、2~3岁宝宝小偏方

宝宝烫伤，麻油帮忙 / 367

宝宝盗汗，甘蔗叶煮水洗浴 / 370

扁桃体发炎要注意，罗汉果冰糖能帮你 / 373

宝宝鼻子老出血，试试白茅根汤 / 375

宝宝尿床别着急，找对原因再调理 / 377

宝宝脱肛了，按摩食疗来帮忙 / 380

宝宝尿频别发愁，分清病因再着手 / 382

宝宝感冒发烧，风寒风热要分清 / 385

第一章

外科小偏方，小伤小痛不着慌

蹭伤擦伤不用愁，厨房几物解你忧

【偏方一】

鸡蛋膜敷法。

材料：新鲜生鸡蛋一个。

做法：用鸡蛋膜贴伤口。注意，一定要将鸡蛋膜中沾有蛋清的那一面贴在伤口上。

【偏方二】

大蒜膜敷法。

材料：大蒜适量。

做法：将大蒜膜贴在伤口上。

【问诊记】

日常生活中，人们难免有些磕磕碰碰，特别是活泼好动的小孩子，出现蹭伤、擦伤是常有的事情，因此，在日常生活中，掌握一些简易的小偏方是很有必要的。

60多岁的刘妈妈闲来无事总爱来我这里坐坐，她常常说起她那调皮的孙子——小鹏。这不，前几天，小鹏和小朋友闹着玩，一下子摔倒在地上，膝盖擦破了不说，连手掌都被玻璃片割破了一个口子。小鹏疼得大哭，刘妈妈无计可施，只好来找我求助。

我看了看孩子的伤势，觉得问题不太大，于是摸着孩子的头说：“小鹏是个男子汉，要学会勇敢哟。”看刘妈妈已经六神无主了，我笑着安慰她说：“不碍事。像孩子膝盖上的这种擦伤，属于小擦伤，程度

较轻，而且也没出血。这种擦伤，不需要特别的医疗处理就能恢复，我们给孩子一个温暖的拥抱就够了。孩子手上的创面比较大，手掌有割伤，而且还沾了脏东西，一定要用清水仔细冲洗干净；否则，可能引发感染。”

我将小鹏手掌的伤口清洗干净，然后用干净的纱布包扎好，伤口就算处理好了。刘妈妈放心地笑了，说：“原来处理起来这么简单啊！刚刚真是把我急坏了。以后再有孩子遇到这种情况，我也能指导一下了，哈哈。”

我说：“我给你推荐两个非常简单的小偏方吧，很容易操作，你一学就会。”

【小偏方】

我向刘妈妈推荐的第一个小偏方是用鸡蛋膜贴敷。主要就是两个小步骤。

第一步：取一个新鲜生鸡蛋，先把它一磕两半，把蛋清和蛋黄倒在碗里。

第二步：轻轻撕下鸡蛋壳里面的薄膜，撕的块越大越好。将撕下来的鸡蛋膜贴在伤口创面上，20分钟以后取下，让皮肤“呼吸”10分钟，紧接着，换另外一块鸡蛋膜敷于创面上，10分钟以后取下即可。注意，一定要将沾有蛋清的那一面贴在伤口上。如果创面比较严重，敷的次数和时间就需相应地增加。

这里有个小技巧，想要轻松地分离鸡蛋壳与鸡蛋膜，可以用注射器将水注入蛋壳和蛋膜之间，鸡蛋膜就很容易分离出来，而且完好无损。

第二个小偏方也非常简单，就是用大蒜膜贴敷。

人人都知道大蒜是个好东西。大蒜自身含有多种药物成分，比如大蒜素等，大蒜素即使稀释10万倍，也能在瞬间杀死伤寒杆菌、痢疾杆菌、流感病毒等，所以生活中有生吃大蒜杀菌的说法。

取一瓣大蒜，小心地剥去外皮，我们会发现有一层透明的薄膜附在

上面。我们要的就是这层薄膜。小心地将蒜膜取下，然后轻轻地贴在伤口上就可以了。需要注意的是，要将蒜膜紧贴大蒜的那一面贴在伤口上，这样才能使蒜膜的杀菌作用最大化。

只要能恰当地运用这些小偏方，我们就能轻松地应对小擦伤、小蹭伤。在这里提醒一下各位家长，其实小的割伤不需要去医院治疗，它们会自己长好。伤口止血后，我们就可以把包扎物去掉了，让伤口暴露在空气中，这样反而恢复得更快。但是如果伤口较大，我们就需要每天换纱布，以免伤口感染。但是如果割伤较深或者伤口表面很脏，在简单地清洗并包扎止血后，我们就应立即送伤者去医院进行进一步处理。

治疗烫伤，鸡蛋、生姜来帮忙

【偏方一】

鸡蛋蜂蜜膏。

材料：鸡蛋、蜂蜜、香油各适量。

做法：用鸡蛋清、熟蜂蜜调和香油，混合调匀，涂在受伤处。

【偏方二】

生姜汁。

材料：生姜适量。

做法：取鲜生姜去除杂质，洗净擦干，放在容器内捣烂，置于纱布袋里压榨取汁，然后湿敷在患处。

【问诊记】

朋友过生日，请客去一家新开的火锅店吃火锅。新店开张，优惠的力度很大，店里人满为患，我们到的时候已经没有座位了。服务员让我们几个等一会儿，我们就坐在一起闲聊起来。

朋友的小女儿环环今年5岁，活泼可爱，见我们忙着聊天，就一个人在火锅店的大厅里玩耍。这时，一位服务员端着客人吃剩下的汤底往厨房走，不料脚下一滑，整个人摔倒在地，手中的一锅汤底一下子全洒了出去，正好洒在了环环腿上。我们循声过去，只见环环坐在地上，不停地搓着她的小腿哇哇大哭。朋友慌慌张张地上去把环环抱在怀里，准备送去医院。我赶紧把她拦了下来，让她将孩子放在椅子上，让我看看烫伤。环环不停地喊疼，用手揉她的小腿，我柔声地安慰她说：“我们