

土荣华 陈尚岳 编著

小偏方大功效

医生推荐的

民间偏方

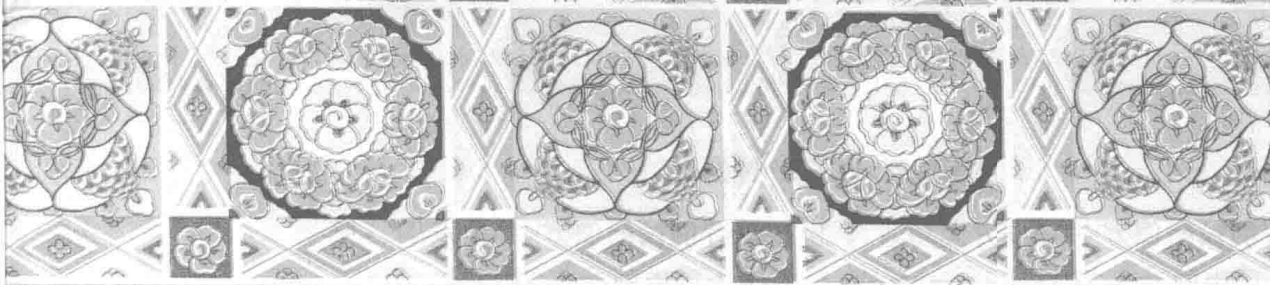
民间偏方是个宝，小单方有大奇效。
一块生姜能祛寒，一颗大葱防感冒。

流传千年的中华养生智慧
材料易得，操作方便，一看就懂。
条目清晰，简明扼要，速查速用。
小偏方，你随身携带的良药！



中国信口

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



土荣华 陈尚岳 编著

小偏方大功效 医生推荐的 民间偏方



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



图书在版编目 (CIP) 数据

小偏方大功效：医生推荐的民间偏方 / 土荣华，陈尚岳编著. — 北京：中国人口出版社，2017.2

ISBN 978-7-5101-4930-6

I. ①小… II. ①土…②陈… III. ①土方—汇编
IV. ① R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 009127 号

小偏方大功效：医生推荐的民间偏方

土荣华 陈尚岳 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	三河市延风印装有限公司
开本	710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印张	18
字数	220 千字
版次	2017 年 2 月第 1 版
印次	2017 年 2 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-4930-6
定价	29.80 元

社 长	邱 立
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010)83519392
发行部电话	(010)83534662
传 真	(010)83519401
地 址	北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

日常生活中，人们总会被各种各样的健康问题困扰，而无休止地奔波于医院与住处之间，让人疲倦。人们迫切需要找到一些既简单又有效、既省钱又实用的小方法来调养身体、呵护身心。

偏方作为我国流传久远并经过岁月的反复验证、代代传承下来的民间“宝库”，蕴含了古代劳动人民的智慧。生活中常出现这种情况：有些患者到医院去治疗，经常会遭遇“看病难、看病贵、看病恐惧”的问题，可是，坐在家里用老祖宗传给我们的小偏方一试，竟然就好了。既省钱又省心，这就是偏方的神奇之处。实践中，偏方不仅在常见病的治疗方面显示了自身的优越性，还使得一些多年的疑难杂症得到解决。

偏方的“偏”与“正”是相对的，偏方一般是没有被正式医学典籍收载，但凭借较好的治疗效果，在民间经过长期实践被证明确实有效，并以口口相传的方式流传下来的妙方。偏方简单易行，其中有饮食调理、按摩理疗，还有艾灸、拔罐等，从不同的方面提供保健和调养的方法。在身体不适时，不妨试一试小偏方，也许会起到意想不到的效果。

有病找医生，健康靠自己。每个人都是健康生活的实践者，都是自己的医生。只有对自己充满信心，才是健康的开始。

本书博采众长，以病统方，用通俗易懂的语言，让读者一看就

会，随用随查。针对常见病，尤其是中老年常见病、儿科常见病、孕产妇疾病、妇科病、男科病等常见疾病及亚健康、美容瘦身等日常生活的护理，尽可能提供多种治病偏方，对症施治，缓病症，除病根，为你全家的健康保驾护航。此外，本书偏方中用到的各种食物、中药都是常用之品，与穴位相关的偏方都配有穴位图，并详细讲述了穴位的使用方法和原则，十分适合社会各阶层人士阅读选用，尤其适合各类患者及其家属阅读选用。

当然，由于民间偏方有一定的适用性，读者朋友在选方时，一定要请有经验的医师进行指导，切莫自作主张，滥用偏方。

编者

2016年12月1日

目录

第 1 章 求医不如求己，小偏方有大功效

这些事儿，你有可能不知道 / 2

有些疾病靠自己的力量能痊愈 / 2

多吃药会削弱自愈力，请相信你的自愈力 / 3

“未病”痊愈得靠自己 / 4

药本无贵贱，效者是灵丹 / 5

偏方也治病：调病养病好帮手 / 5

标本兼治：使用偏方要正确掌握剂量 / 6

偏方也有安全隐患：使用偏方也有原则 / 8

客观看待小偏方：避免两个极端 / 9

偏方常相伴，小病不求人 / 10

方法1：食疗——食物偏方为健康加分 / 10

方法2：按摩——选对穴位手到病除 / 12

方法3：艾灸——防病保健灸出健康 / 13

- 方法4: 刮痧——活血化瘀止疼痛 / 14
- 方法5: 拔罐——祛寒除湿的“行家里手” / 15
- 方法6: 穴位贴敷——给皮肤“吃药” / 16
- 方法7: 针刺放血——民间广泛流传的特效疗法 / 17

第 2 章 治疗常见病，小偏方赛过活菩萨

感 冒 / 20

- 偏方1: 生姜水刮拭，速治风寒感冒 / 20
- 偏方2: 摩鼻、洗鼻，预防经常性感冒 / 21
- 偏方3: 葱姜豆豉汤，缓解伤风感冒 / 22
- 偏方4: 口含生姜片，预防风寒感冒 / 22
- 偏方5: 薄荷粥，风热感冒初期最适宜 / 23

发 热 / 24

- 偏方1: 酒精擦腋窝、大腿等，降低体温 / 24
- 偏方2: 银花蜂蜜汁，缓解风热感冒引起的发热 / 25
- 偏方3: 姜丝可乐，缓解风寒感冒引起的发热 / 25
- 偏方4: 涂抹葱白生姜泥，发汗解热 / 26
- 偏方5: 牛蒡汤，解毒利咽又退热 / 26
- 偏方6: 针刺大椎穴放血，解表退热效果好 / 27

头 痛 / 28

- 偏方1: 紫菜蛋花汤，偏头痛的止痛法宝 / 28
- 偏方2: 糯米葱白生姜粥，调治风寒引起的头痛 / 29
- 偏方3: 常按风池穴，以防偏头痛 / 29

偏方4: 桂圆壳煮水, 缓解头晕头痛 / 30

偏方5: 太阳穴上贴敷中药, 改善严重的偏头痛 / 30

偏方6: 醋炒荞麦粉, 改善神经性头痛 / 31

偏方7: 白萝卜汁滴鼻, 不怕偏头痛 / 31

咳嗽 / 32

偏方1: 罗汉果猪蹄汤, 对肺热燥咳显奇效 / 32

偏方2: 鸭肫山药粥, 调治肺脾两虚型久咳 / 33

偏方3: 烤橘子, 缓解因风寒感冒引起的咳嗽 / 34

偏方4: 款冬、紫菀加冰糖, 巧治感冒后咳嗽 / 34

偏方5: 蜂蜜蒸白梨, 缓解久咳咽干 / 35

偏方6: 洋葱糖浆, 止咳效果明显 / 35

牙龈肿痛 / 36

偏方1: 穿心莲煮水, 凉血消肿 / 36

偏方2: 生姜茶, 消肿止痛 / 37

偏方3: 白萝卜末, 消除肿痛 / 37

偏方4: 花椒白酒漱口, 不再怕牙痛 / 38

偏方5: 按摩颊车等穴, 清热泻火, 通经活血 / 38

咽炎 / 40

偏方1: 玄麦甘桔茶, 缓解声音嘶哑嗓子痛 / 40

偏方2: 米醋金银花膏, 改善咽喉疼痛 / 41

偏方3: 巧吃海带, 缓解慢性咽炎 / 41

偏方4: 胖大海茶, 改善由热证引起的咽痛干咳 / 42

偏方5: 荸荠汁, 减轻咽干喉痛症状 / 42

偏方6: 罗汉果煮水, 止咳消炎 / 43

偏方7: 天突穴上贴敷活血止痛膏, 快速治疗咽炎 / 43

口腔溃疡 / 44

偏方1: 排骨莲藕汤, 促进溃疡面修复 / 44

偏方2: 荸荠冰糖藕羹, 避免溃疡复发 / 45

偏方3: 猪肝枸杞叶汤, 消除口腔溃疡 / 45

偏方4: 栗子粥, 预防口腔溃疡 / 46

偏方5: 白萝卜藕汁漱口, 清热泻火 / 46

偏方6: 肚片苦瓜汤, 修复口腔黏膜 / 46

胃痛 / 48

偏方1: 蛋壳芝麻粉, 缓解胃反酸 / 48

偏方2: 花椒、吴茱萸末敷脐, 快速缓解胃疼痛 / 49

偏方3: 炒盐熨敷, 缓解胃痛 / 49

偏方4: 土豆蜂蜜汁, 缓解胃痛, 减少胃酸分泌 / 49

偏方5: 按揉梁丘穴, 快速止胃酸 / 50

偏方6: 茉莉花茶, 减轻肠胃不适、胃痛 / 51

慢性胃炎 / 52

偏方1: 生姜猪肚汤, 健脾温胃, 抑酸止痛 / 52

偏方2: 巧用黑胡椒, 调治脾胃虚寒型慢性胃炎 / 53

偏方3: 小茴香粥, 辅助治疗慢性胃炎 / 53

偏方4: 按摩足三里等穴, 调养脾胃虚寒型慢性胃炎 / 54

偏方5: 番茄汁, 消除胃部不适 / 55

偏方6: 蒲公英茶, 专治慢性胃炎 / 55

胃溃疡 / 56

- 偏方1: 圆白菜汁, 加速溃疡愈合 / 56
- 偏方2: 茉莉花粥, 适用于老年溃疡病 / 57
- 偏方3: 莲藕小米糊, 保护胃黏膜 / 57
- 偏方4: 乌贝散, 抑制溃疡形成, 促进组织修复 / 58
- 偏方5: 花生牛奶蜂蜜汁, 减轻胃溃疡疼痛 / 59

便秘 / 60

- 偏方1: 常吃核桃仁, 可缓解功能性便秘 / 60
- 偏方2: 蜂蜜芝麻糊, 治疗习惯性便秘 / 61
- 偏方3: 黑芝麻粳米粥, 巧治老年便秘 / 61
- 偏方4: 肚脐贴敷中药, 治疗便秘也有效 / 62
- 偏方5: 艾灸天枢等穴, 治疗便秘效果佳 / 62
- 偏方6: 芦荟叶, 泻火解毒, 健胃理肠 / 63

痔疮 / 64

- 偏方1: 水菖蒲根熏洗, 痔疮好得快 / 64
- 偏方2: 木耳芝麻茶, 辅助治疗内痔 / 65
- 偏方3: 花椒水煎液, 外洗治痔疮 / 65
- 偏方4: 大黄、鸡蛋, 内外结合治外痔 / 66
- 偏方5: 涂点清凉油, 痔疮肿痛消得快 / 66
- 偏方6: 菠菜猪血汤, 对湿热性痔疮有疗效 / 67

腹泻 / 68

- 偏方1: 焦米汤, 吸附毒素, 消食健脾 / 68
- 偏方2: 韭菜汁, 补中止泻 / 69

- 偏方3: 无花果叶汤, 治顽固性腹泻 / 69
- 偏方4: 艾灸神阙等穴, 对慢性腹泻效果好 / 70
- 偏方5: 炒荞麦, 治久泻不愈 / 71
- 偏方6: 肚脐贴敷五倍子, 治疗久泻很有效 / 71

鼻 炎 / 72

- 偏方1: 辣椒水擦鼻, 缓解过敏性鼻炎 / 72
- 偏方2: 辛夷花茶熏鼻子再饮用, 对抗过敏性鼻炎 / 73
- 偏方3: 白菊花蜂蜜滴鼻, 改善慢性鼻炎 / 74
- 偏方4: 双豆汤、白萝卜水, 内服外用改善慢性鼻炎 / 74
- 偏方5: 桃树叶塞鼻, 缓解萎缩性鼻炎 / 75
- 偏方6: 艾灸印堂穴, 可显著改善鼻炎 / 75

水 肿 / 76

- 偏方1: 赤小豆鲤鱼汤, 既美味又能缓解水肿 / 76
- 偏方2: 薏苡仁酒, 专治下肢水肿 / 77
- 偏方3: 银耳薏苡仁羹, 清热利尿 / 77
- 偏方4: 冬瓜皮汤, 改善水肿症状 / 78
- 偏方5: 葱浴足疗法, 通阳利水 / 78

第 3 章 小儿小偏方, 宝宝健康全家省心

小儿感冒 / 80

- 偏方1: 艾叶当枕头, 治新生儿鼻塞不通气 / 80
- 偏方2: 白萝卜汤, 改善风热感冒症状 / 81
- 偏方3: 姜醋饮, 抗流感 / 81

偏方4：葱白水，应对宝宝风寒感冒流清鼻涕 / 82

偏方5：常搓手揉脚，宝宝体质增强不感冒 / 82

小儿咳嗽 / 84

偏方1：黄芩板蓝根汤，治疗咳嗽吐黄痰 / 84

偏方2：川贝雪梨，治风热咳嗽 / 85

偏方3：糖蒜水，缓解风寒咳嗽 / 85

小儿磨牙 / 86

偏方1：苹果蜂蜜膏，补锌益脾，治小儿夜间磨牙 / 86

偏方2：牛奶蛋黄粥，治疗缺钙磨牙 / 87

偏方3：使君子桂圆丸，驱虫健脾 / 87

小儿流涎 / 88

偏方1：生姜甘草汤，应对小儿脾胃虚寒流口水 / 88

偏方2：补脾粥，宝宝流口水好得快 / 89

偏方3：白矾泡脚，治脾胃积热型小儿流涎 / 89

偏方4：吴茱萸敷涌泉穴，治小儿流涎 / 89

小儿支气管炎 / 90

偏方1：温肺鸡汤糊，预防呼吸道反复感染 / 90

偏方2：三仙饮，助支气管炎恢复 / 91

偏方3：芥菜粥，宣肺化痰 / 91

偏方4：醋豆腐方，清热润燥，解热毒 / 92

偏方5：百合粥，健脾补肺，止咳定喘 / 93

小儿肺炎 / 94

偏方1: 姜汁竹沥粥, 清热降火 / 94

偏方2: 百部生姜汁, 止咳化痰 / 94

偏方3: 百合藕粉羹, 润肺健脾 / 95

偏方4: 白芥子敷穴位, 辅助治疗小儿支气管肺炎 / 95

偏方5: 按摩胸背, 防小儿肺病 / 96

小儿哮喘 / 98

偏方1: 乌贼骨粉, 化痰敛气 / 98

偏方2: 枇杷蜜汁, 润肺止咳 / 99

偏方3: 脚底敷姜葱, 小儿夜间不哮喘 / 99

小儿厌食 / 100

偏方1: 蚕豆粉饮, 增加脾胃功能 / 100

偏方2: 萝卜饼, 健脾消食 / 101

偏方3: 山楂汤, 小儿厌食莫忘 / 101

小儿积食 / 102

偏方1: 山楂白萝卜汤, 攻积导滞 / 102

偏方2: 芫荽汤, 缓解胃积食 / 103

偏方3: 猕猴桃汤, 健胃增食欲 / 103

小儿便秘 / 104

偏方1: 揉肚脐, 宝宝不再便秘哭闹 / 104

偏方2: 蜂蜜香油, 缓解便秘 / 105

偏方3: 南瓜酸奶, 加速排便 / 105

小儿腹泻 / 106

偏方1: 肉桂干姜细辛末敷脐, 治小儿腹泻 / 106

偏方2: 车前草煲粥, 防小儿急性腹泻脱水 / 106

偏方3: 马齿苋拌大蒜, 缓解腹泻不止 / 107

偏方4: 茯苓大枣粥, 治脾虚久泻 / 107

小儿肥胖 / 108

偏方1: 山楂汁拌黄瓜, 降脂减肥 / 108

偏方2: 白扁豆花陈皮汤, 健脾化湿 / 109

偏方3: 鲜荷叶冬瓜皮汤, 健脾利水 / 109

小儿惊风 / 110

偏方1: 桃仁栀子面糊涂脚心, 主治小儿急惊风 / 110

偏方2: 菖蒲生姜汁, 适用于小儿急惊风 / 111

偏方3: 艾灸百会穴, 辅助治疗小儿惊风效果好 / 111

小儿鼻出血 / 112

偏方1: 鲜藕汁, 收缩血管, 治鼻出血 / 112

偏方2: 吹吹耳朵, 小儿流鼻血就能好 / 112

偏方3: 冰可乐, 迅速止鼻血 / 113

偏方4: 按压昆仑、太溪穴, 快速止外伤引起的鼻衄 / 113

小儿烫伤 / 114

偏方1: 新鲜葡萄, 治疗轻度烫伤 / 114

偏方2: 白酒鸡蛋清, 小儿烫伤不用慌 / 115

偏方3: 冰水加浓糖浆, 治好小面积烫伤 / 115

小儿碰伤擦伤 / 116

偏方1: 小儿擦伤割伤, 茶叶止血还镇痛 / 116

偏方2: 鸡蛋壳内膜, 收敛生肌 / 116

偏方3: 大蒜内膜, 可当“创可贴”用 / 117

偏方4: 南瓜叶粉末, 适用于擦伤、刀伤 / 117

小儿冻疮 / 118

偏方1: 抹大蒜, 预防小儿冻疮 / 118

偏方2: 茄子茎橘子皮煮水, 对冻伤很有效 / 119

偏方3: 葱白辣椒酒, 消除冻疮肿痛 / 119

偏方4: 赤小豆水煎泡洗, 利水消肿治冻伤 / 120

偏方5: 妙用冬瓜皮, 巧治冻疮 / 120

第 4 章 中老年小偏方, 老当益壮非梦想

高血压 / 122

偏方1: 涌泉穴敷吴茱萸, 快速降压止晕 / 122

偏方2: 醋浸花生米, 降压, 软化血管 / 122

偏方3: 芹菜香菇粥, 清热降压 / 123

高脂血症 / 124

偏方1: 荷叶粥, 降脂减肥 / 124

偏方2: 糖醋蒜汁, 预防血栓形成 / 125

偏方3: 燕麦粳米粥, 对抗胆固醇的好手 / 125

偏方4: 艾灸足三里等穴, 化痰浊, 调脾胃 / 126

糖尿病 / 128

偏方1: 玉米须桑叶茶, 降糖降压又降脂 / 128

偏方2: 山药薏苡仁粥, 调控血糖 / 129

偏方3: 苦瓜粉, 辅助治疗糖尿病 / 129

偏方4: 香菇木耳生姜汤, 控制血糖 / 130

偏方5: 薏苡仁白果粥, 降糖降脂 / 131

冠心病 / 132

偏方1: 蒸黑木耳, 补血活血, 防止血栓形成 / 132

偏方2: 舒心酒, 活血化瘀 / 133

偏方3: 桃仁山楂饮, 活血化瘀 / 133

偏方4: 米醋浸豆豉神通, 预防冠心病 / 134

偏方5: 艾灸心俞等穴, 宽胸理气, 活血通痹 / 134

老年哮喘 / 136

偏方1: 巧洗鼻子, 防哮喘的小妙招 / 136

偏方2: 蛤蚧粉, 补肺气, 定喘嗽 / 137

偏方3: 山楂核桃茶, 补益肺肾 / 137

偏方4: 按摩尺泽等穴, 培补元气防哮喘 / 138

偏方5: 杏仁豆腐汤, 发汗定喘 / 139

老年斑 / 140

偏方1: 番茄内服外用, 对付老年斑用途大 / 140

偏方2: 熟薏苡仁, 应对老年斑 / 141

偏方3: 生姜蜂蜜饮, 减轻老年斑 / 141

偏方4: 醋鸡蛋, 淡化老年斑 / 142

偏方5: 三仁美容粥, 淡化老年斑 / 142

耳鸣耳聋 / 144

偏方1: 银杏干叶茶, 调治耳鸣 / 144

偏方2: 甘遂甘草, 调治耳聋 / 145

偏方3: 鼓气法, 缓解耳聋、耳鸣 / 145

骨质疏松 / 146

偏方1: 芪归牛膝防风酒, 不为骨质疏松愁 / 146

偏方2: 山楂酱, 预防骨质疏松的发生 / 147

偏方3: 蛋壳醋, 缓解骨质疏松、腿抽筋 / 147

偏方4: 黄芪山药杜仲茶, 补脾益气, 温肾助阳 / 148

偏方5: 每天快走30分钟, 预防更年期骨质疏松 / 148

足跟痛 / 150

偏方1: 鲜苍耳叶, 治足跟痛 / 150

偏方2: 中药鞋垫, 可治足跟痛 / 151

偏方3: 陈醋泡脚, 治好足跟痛 / 152

偏方4: 威灵仙川芎泡脚, 调治足跟痛 / 152

偏方5: 按摩太溪等穴, 辅助治疗足跟痛 / 153

腰酸背痛 / 154

偏方1: 杜仲猪腰, 调治肾阳虚型腰酸背痛 / 154

偏方2: 杜仲酒, 调治肾虚引起的腰痛 / 155

偏方3: 外敷葱姜茴香酒, 活血化瘀 / 155

偏方4: 牛膝泡茶, 调治骨质疏松腰背痛 / 156

偏方5: 艾枣茶, 调治风寒型腰酸背痛 / 156