

21世纪

家庭保健 精要丛书

21世纪
家庭保健
精要丛书

21世纪
家庭保健
精要丛书

家庭实用小偏方

李善华 编著



21世纪
家庭保健
精要丛书

21世纪
家庭保健
精要丛书

华龄出版社

——21 世纪家庭保健精要丛书

家庭实用小偏方

李善华 编著

华龄出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭实用小偏方 / 李善华编著. —北京:
华龄出版社, 2000.11
(21 世纪家庭保健精要丛书)
ISBN 7-80082-906-5

I. 家... II. 李... III. 土方-汇编 IV. R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 72018 号

华龄出版社

北京市西城区大红罗厂街乙 3 号

(邮政编码 100034)

新华书店经销

中国农业出版社印刷厂印刷

2000 年 11 月第 1 版 2000 年 11 月北京第一次印刷

开本: 850×1168mm 1/32 印张: 6.5

字数: 13.9 万字 印数: 1~10 000 册

定价: 9.50 元

来

来

此书实用性强，方法简便宜行，是家庭保健强身的有益参考书。

目 录

前 言	(1)
治感冒方	(1)
治咳嗽方	(6)
治小儿咳嗽方	(13)
治百日咳方	(16)
治小儿消化不良方	(21)
治小儿夜啼方	(25)
驱寄生虫方	(28)
治腹泻方	(32)
止痢方	(35)
治腮腺炎方	(38)
治小便不通方	(41)
治大便秘结方	(43)
治遗尿方	(47)
治夜尿增多及尿频方	(50)
治头痛方	(52)
治神经衰弱方	(55)

治失眠方	(58)
治胃痛方	(61)
治高血压方	(65)
治低血压方	(71)
降血脂方	(74)
治贫血方	(79)
治糖尿病方	(83)
止汗方	(88)
治无汗方	(93)
治水肿方	(94)
治痛经方	(97)
治功能性子宫出血方	(99)
缺乳方	(101)
回乳方	(104)
治妇女更年期综合征方	(106)
治类风湿性关节炎方	(110)
治风湿性关节炎方	(112)
治各类腰痛方	(114)
治阳痿方	(117)
治皮肤病方	(120)
治斑秃方	(130)
治白癜风方	(133)
治手足皸裂方	(135)

家庭实用小偏方

治脚气方	(137)
美容方	(139)
消斑方	(143)
乌发方	(146)
治痈疽、疮、疖方	(150)
治鸡眼方	(153)
治烧烫伤方	(155)
治冻伤方	(157)
治慢性咽炎方	(160)
治梅核气方	(162)
止牙痛方	(163)
治口疮方	(167)
治口臭方	(169)
治牙龈炎、牙周炎方	(171)
治颞颌关节功能紊乱症方	(173)
醒醉酒方	(174)
治煤气中毒方	(176)
治癌症方	(177)
养生饮食方	(181)
治其它疾病诸方	(186)
治老年常见病方	(192)
致读者	(199)

治感冒方

感冒是家庭每个成员中易患的疾病。一般在气候变化、冷热突变、人体受凉之后，机体抵抗力下降时发病，一年四季均可发生。如不及时治疗，可延误病情，并发其他疾病，现按中医症型将感冒分成三种，根据临床的表现，选用对症的方剂。

(一) 风寒感冒

鼻塞流涕，打喷嚏，头痛，周身疼痛或咳嗽，畏寒怕冷，发热轻，舌苔薄，脉浮。可选用：

(1) 葱白头 5 个，生姜 15 克，糯米 100 克；先将糯米煮成粥，再把葱姜捣烂放入粥内同煨，出汗即愈。

(2) 紫苏叶 9 克，生姜 5 片；水煎服，每天一剂，连服 3~4 天。

(3) 干白菜根 3 个，生姜 3 片，青萝卜 1 个切片；将上三味加水 3 碗，煎取一碗半，分两次温服，服完后盖被发汗。

(4) 辣椒粉 2 克，大蒜 4 瓣，红糖 30 克；加水 250 毫升，煮热后趁热服下。

(5) 生大蒜一瓣，将蒜瓣含于口中，生津则咽下，直至大蒜无味时吐掉，连续三瓣奏效。

(6) 草鱼（青鱼）肉 150 克，生姜片 25 克，米酒 100 克；

用半碗水煮沸后，放入鱼肉片，姜片及米酒，炖约 30 分钟，加盐调味乘热服用，盖被卧床取微汗。每日 2 次。

(7) 胡萝卜洗净，煎汤，热饮。

(8) 韭菜，煮食或将叶打烂，每次 3~5 克，加水少许布包榨汁，空服时饮一杯，每日 2~3 次，10 日为一疗程。

(9) 生姜 6 克，葱白 3 段，大枣 4 枚；将上三味分别用水洗净，姜切片，葱劈成条，大枣砸烂，放水中烧开即可。

(10) 香菜 30 克，饴糖 15 克，大米 30 克，将大米淘洗干净，放入锅内加水烧开，熬十分钟，取米汤半碗，将已洗净切成段的香菜及饴糖放入碗内，上锅蒸至饴糖溶化即可。

(11) 葱须 30 克，豆豉 15 克，黄酒 50 克。豆豉加水 600 毫升，煎煮 10 分钟，再加入洗净的葱须，继续煮 5 分钟，最后加黄酒稍煮，滤去渣即可。每次 200 毫升，每日 1~2 次，趁热顿服，发汗。治风寒感冒。

(12) 生姜丝 25 克，萝卜片 50 克，红糖适量。生姜丝、萝卜片加水 500 毫升，煎煮 15 分钟，再加入红糖稍煮 1~2 分钟，每次 200 毫升，每日 1 次。热服，发汗。

(二) 风热感冒

发热重，鼻塞、咽痛咽干，吐黄痰，舌尖红，苔薄黄，脉浮数。可选用：

(1) 白芥子 9 克、鸡蛋 1 个；白芥子研末后用鸡蛋清调成糊状，敷于脚心。

(2) 路边荆 50 克，鸡蛋 2 个；加水煮至蛋熟，去渣饮汤吃蛋。此方有清热散风、扶正养阴的功效，特别适用于伴有偏

家庭实用小偏方

头痛、牙痛、口苦、口渴症状的患者。

(3) 薄荷 10 克、茶叶 5 克；用沸水多次冲泡，适量加糖，频频服用。感冒初起 1 杯可愈。

(4) 金银花 10 克，粳米 5 克；将金银花加水煎汁，去渣后与粳米一同煮粥，加盐适量，每日 2~3 次。

(5) 金银花 30 克，山楂 10 克，蜂蜜 250 克；将金银花、山楂放入砂锅内，加水置旺火上烧沸，约 3~5 分钟后，将药注入小搪瓷盆内，再煎熬一次，滤出药液，将两次药液合并放入蜂蜜搅匀，即可服用。服用时加温，可随时饮用。

(6) 大青叶 50 克，水煎服。

(7) 羊毛草根 60 克，煨水服。

(8) 前胡 6 克，粳米 50 克；前胡加水煎汁，去渣后与粳米煮粥服食，每日 2~3 次。

(9) 杭菊花 30 克，白糖适量，将杭菊花放茶壶内，开水浸泡加白糖适量，代茶频饮。

(10) 豆腐 250 克，淡豆豉 12 克，葱白 15 克，调料适当。先将豆腐切成小块放入锅中略煎，后将淡豆豉加水，放水 1 碗煎取大半碗，再入葱白，煎滚后取出，趁热服，盖被取汗。每天 1 剂，连服 4~5 天。

(11) 橄榄 5 枚，白萝卜 200 克；将白萝卜切成小块，同橄榄共煮汤饮，每日 3 次，用量不限。

(12) 菊花 10 克，桑叶 10 克，豆豉 6 克；水煎服。

(13) 野菊花 20 克，鱼腥草 30 克；水煎服，每日 2 次。

(14) 桑椹 10 克，姜叶 10 克；沸水中煮 15 分钟，趁热服。

(15) 榧木花 15 克，茶叶 6 克；水煎服，每日 1 剂。

(16) 薄荷 20 克，雪梨 250 克，西瓜皮 50 克。将雪梨去皮，切粒捣成烂泥状，碗装待用；另将西瓜皮置锅内加水熬浓汁去渣，取汁约 150 毫升，冲入碗内混和，加薄荷再放锅内隔水蒸热，凉后可用。随意服食，每日 1 剂，连服 3~5 日。

(三) 暑湿感冒

夏季发病，高热出汗，头晕恶心，心烦口渴，身重倦怠，或腹泻，纳差，大便稀薄，舌苔黄腻，脉数等。可选用：

(1) 扁豆叶 10 克，泔水代茶饮。

(2) 西瓜、番茄各适量，西瓜取瓣，去籽，用纱布绞挤汁液，蕃茄先用沸水烫，去皮去籽，也可用纱布绞挤汁液，然后两汁合并，代茶饮。

(3) 鲜藿香叶 20 克，白糖适量，粳米 100 克。用鲜藿香叶煎汤加白糖，每日服 3~4 次，或先用粳米煮粥，加藿香汁煮沸。

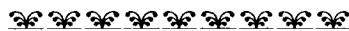
(4) 大白菜根 3 个，菊花 15 克，白糖适量。把白菜根洗净切片，与菊花共煎汤加白糖趁热服，盖被取汗，每天 1 剂，连服 3~4 天。

(5) 鲜荷叶 30 克，西瓜翠衣 60 克，丝瓜皮 15 克；水煎代茶饮。

(6) 鲜荷叶 30 克，鲜芦根 30 克；水煎代茶频频服用。

(7) 青蒿 50~100 克；洗净切碎蒸馏取液，温饮，每次 100~200 毫升，每日 2 次，连服 3~4 天。

(8) 白扁豆、香薷、厚朴各 9 克。水煎分 2 次服。



【感冒患者的调养】

感冒的病程一般为5~10天，愈后良好。但有些年老体弱及先天不足者，容易患病，反复发作，缠绵不愈，需精心调养。儿童患感冒后如不及时治疗，已易患其他并发症，如扁桃体炎、鼻窦炎、中耳炎、气管炎，甚至肾炎等。

感冒多在气温变化较多，或受寒、雨淋或身体疲劳，大病后体虚时容易发生。故应注意季节、温度的变化适当增减衣帽，避风寒，同时应多休息，多喝开水；注意口腔卫生、室内保持空气的流通。避免到公共场所去，不致再将病菌传给别人，同时以免再染上其他疾病。

感冒期内的饮食应以清淡易消化的食物为宜，如稀粥、蛋汤、豆浆、瘦肉汤、面片汤等。忌食油腻。

治咳嗽方

咳嗽是肺系疾病的主要症候之一，这里介绍的止咳方法多由上呼吸道感染后引起的咳嗽，是机体抗御病邪的保护性反应。我们按病因的不同，将一些治咳方法介绍如下：

(一) 治寒咳方

(1) 冬花 15 克，蜂蜜 30 克。将蜂蜜用铁杓盖煎开后放入冬花，待煎煮后，再用水 1 碗煮开，滤渣温热内服，晚间睡前服。1~2 次即可见效。此方对冬季易发，晨间较剧之咳嗽，特别是初患时更为理想。

(2) 萝卜 1 个，葱白 6 根，生姜 15 克，用水 3 碗将萝卜煮熟，再放葱白、姜，煮剩 1 碗汤，连渣一起服。

(3) 大白萝卜 1 个，蜂蜜 30 克，白胡椒 5 粒，麻黄少许。将萝卜洗净，切片，放入碗内，倒入蜂蜜及白胡椒、麻黄等共蒸 30 分钟，趁热顿服。

(4) 玉米须，桔皮各适量，加水煎，每日 2 次。

(5) 萝卜 1 个，白胡椒 5 粒，生姜 3 片，陈皮 1 片，加水共煎 30 分钟，每日饮汤 2 次。

(6) 鸡蛋 1 枚打碎，生姜 10 克切碎，两味搅匀，炒熟吃，1 日 2 次。

(7) 白皮大萝卜 1 个，洗净，挖空中心，将蜂蜜 100 克装

家庭实用小偏方

入里边，放入大碗内加水煮熟，服饮。

(8) 鲜白萝卜，饴糖；将白萝卜刨成丝，榨取汁，然后把饴糖用开水融化后冲入，趁温服下。

(9) 鲜芥菜 250 克，盐少许；水煮，佐餐。

(10) 紫菀，款冬花，百部各 30 克；三药研末，1 次 10 克，每日 3 次。

(11) 杏仁 10 克，粳米 60 克；将杏仁去皮尖，炒黄研末，同粳米煮粥食。

(12) 大蒜 500 克，白糖适量，生姜汁 1 盅；将大蒜捣烂取汁，加白糖，生姜汁调匀，每次服 2 匙，每日 2 次。

(13) 枇杷叶（包）、紫苏叶各 9 克，甜杏仁 12 克，大蒜（去皮）3 克；将甜杏仁和大蒜头共捣烂如泥，再将枇杷叶、紫苏叶放一碗半水煎沸成一碗，然后以沸透的药汁冲入杏仁、蒜泥中，用筷子搅拌加盖，稍沉淀过滤即可服用，残渣留下冲服 2 煎。每天 1 剂，早晚各服 1 次。

(14) 生姜 30~50 克，蜂蜜 10~30 克；将生姜捣烂取汁为 1 份，再取蜂蜜 4 份，即为成人一日量（儿童酌减），放入碗中，置锅内蒸热约 10 分钟，早晚各服 1 次，连服用 2 天。

(15) 生姜、红糖、核桃肉各 120 克；共捣泥和匀，每日服 10 克，每日 2~3 次。

(16) 鲜茼蒿菜 150 克、冰糖适量。将茼蒿菜水煎去渣，加冰糖溶化后饮服。

(17) 柚核 20 粒，加冰糖水煎服，每日 3 次。

(18) 鲜猪心 1 具，洗净，放入铁锅内加水适量，用食盐覆盖，以文火煨 1 小时，然后抖去食盐，取猪心服食。

(19) 牛肺 150~200 克，洗将切片，同糯米 50 克共煮粥，

待熟后调入生姜汁 10~15 毫升，稍炖即可服食。适用于寒咳日久。

(二) 治热咳方

(1) 牛蒡子 15 克，粳米 50 克，冰糖适量。将牛蒡子加水 200 毫升，煎至 100 毫升，去渣，再入粳米，冰糖加水 400 毫升，煮至米花粥稠为度。

(2) 鲜藕适量洗净榨汁，每 250 克汁加蜂蜜 50 克，调匀内服，每天 3 次，连用数天。

(3) 大白梨 1 个，蜂蜜 50 克；先把白梨去核，将蜂蜜填入，加热蒸熟吃，每日早晚各吃 1 个，连吃数日。

(4) 无花果 30 克，冰糖适量；将无花果洗净，加水与冰糖共煮，每日 1 次，连服 3~5 天。

(5) 生萝卜 250 克，鲜藕 250 克，梨 2 个，切碎绞汁，加鲜蜂蜜 250 克，每次服用 2 汤匙，每日服 2 次。

(6) 萝卜子 9 克，白菜疙瘩 3 个，冰糖 30 克，水煎服。

(7) 萝卜汁，荸荠汁各 60 克，炖温服用。

(8) 枇杷叶 30 克，老桑叶 30 克，车前子 15 克，水煎服。

(9) 枇杷核约 20 克，晒干、捣碎，煎汤煮沸十多分钟。临服时加少量白糖或冰糖，1 日 2 次服用。

(10) 柿子干三个加一杯水煮，煮好后加入少许蜂蜜，再煮一次，煮好后，趁热服用。

(11) 鲜螃蟹包入白布袋中生捣，榨出汁，每次 1 只，内服生蟹汁。

(12) 杏仁 6 克，菊花 6 克；杏仁去皮尖，打碎，与菊花

家庭实用小偏方

共置杯中，沸水冲泡，代茶饮。

(13) 鱼腥草 30 克浓煎取汁；用滚沸的药汁冲鸡蛋 1 枚，顿服。1 日 1 次。

(14) 罗汉果半个，猪肺 250 克。猪肺切成小块，洗净挤出泡沫，与罗汉果一起加水适量，煮汤。调味，饮汤食猪肺。

(15) 生石膏 30 克，豆腐 200 克，加水适量，煮汤，加食盐少许调味，饮汤。

(三) 治伤风咳嗽方

(1) 鲜姜 15 克，红糖 30 克，红枣 30 克；以水 3 碗煎服，服后微汗即愈。

(2) 生姜 15 克，白醋、蜂蜜适量；先将姜切成薄片，用大半碗水煮姜汤，加两汤匙白醋煮沸后即离火，待温时，再加一汤匙蜂蜜，即可饮用，每天一次。

(3) 茶叶 3 克，食盐 1 克；开水冲泡 7 分钟后饮服。对伤风微咳有效。

(4) 鸡蛋 1 个，麻油少许；将鸡蛋打入碗内，充分搅拌，滴入数滴麻油，用开水沏为蛋花茶，每日服 2~3 次。

(5) 制半夏 10 克，白果仁 9 克，杏仁 6 克，细辛 6 克，以上诸药研末，用姜汁调成糊状，外敷脐部，纱布包扎。每日换药 1 次。

(6) 红糖 30 克，鲜姜 15 克，红枣 30 克。以水 3 碗煎服，服后出微汗即愈。

(7) 香菜 30 克，饴糖 30 克，大米 100 克。先将大米洗净加水煮汤，取大米汤 3 汤匙与香菜、饴糖搅拌同蒸 10 分钟，

蒸完后趁一次服，注意避风寒。

(四) 治燥咳方

(1) 大梨一个，去核洗净，再以川贝末 4 克填其中，蒸熟食之，每日 1 次，连服 3 天。

(2) 百合 30 克，冬花 10 克；水煎取汁，乘热放冰糖 20 克化开内服，日 1 次，连服 3 天。

(3) 紫苑 10 克，水煎取汁，入蜂蜜 30 毫升，和匀服之，日 1 次，连服 3 天。

(4) 浙贝末 5 克，和入荸荠汁 20 毫升，日服 2 次，连服 2 天。

(5) 麦冬 30 克，桑皮 10 克，水煎取汁，乘热入冰糖 20 克化开服之，每日 1 次，连服 3 天。

(6) 海蜇 250 克，荸荠 500 克，煎汤，早晚各服一次。

(7) 取红皮白心大萝卜 1000 克，明矾 10 克，蜂蜜 100 克；将萝卜洗净、擦成细丝，用纱布绞汁，将汁放入锅内煎煮，至较粘稠时加明矾，调匀后再加蜂蜜，至沸去火，待冷装瓶备用。每日 3 次，每次 1 汤匙空腹食用。

(8) 鲜银鱼 100 克（干品 30 克），嫩豆腐 500 克，芡实 30 克；将豆腐切块用开水烫过；烧好汤水，将银鱼、豆腐、芡实一同下锅，再放猪油、料酒、酱油、姜末等调料，熟后食用。

(9) 花生米 250 克，冰糖 500 克；将冰糖放在锅内煎熬至用铲挑起即成丝状、而不粘手时停火。趁热加入炒熟的去嘴尖的花生米，调匀，倒入表面涂过熟食用油的盘中，将糖压平，稍冷后用刀划成小块，掰开食用。