

来自生活的健康手册

石地 编著

中国出版集团

中版集团数字传媒有限公司

目 录

第一章 疾病治疗篇

一、治疗呼吸系统疾病

治疗感冒的验方偏方

治疗咳嗽的验方偏方

治疗哮喘的验方偏方

治疗肺结核的验方偏方

治疗咽炎的验方偏方

治疗流行性腮腺炎的验方偏方

二、治疗心脑血管疾病

治疗冠心病的验方与偏方

治疗高血压的验方与偏方

治疗低血压的验方偏方

治疗高血脂的验方与偏方

治疗脑梗塞的验方与偏方

治疗头痛症的验方与偏方

治疗眩晕的验方与偏方

三、治疗消化系统疾病

治疗胃病的验方与偏方

治疗腹泻的验方与偏方

治疗痢疾的验方与偏方

治疗消化性溃疡的验方与偏方

四、治疗肝、胆、肾等器官疾病

治疗肝炎的验方与偏方

治疗肾炎的验方与偏方

治疗胆囊炎的验方与偏方

治疗胆结石的验方与偏方

五、治疗骨骼关节等病痛

治疗腰腿痛的验方与偏方

治疗颈椎病的验方与偏方

治疗落枕的验方与偏方

治疗肩周炎的验方与偏方

治疗骨刺的验方与偏方

治疗坐骨神经痛的验方与偏方

六、治疗烧、烫伤及其他外伤

治疗烧、烫伤的验方与偏方
治疗毒虫叮、咬伤的验方与偏方
治疗外伤出血的验方与偏方

七、治疗皮肤疾病

治疗神经性皮炎的验方与偏方
治疗痤疮(粉刺)的验方与偏方
治疗湿疹的验方与偏方
治疗荨麻疹的验方与偏方
治疗癣的验方与偏方
治疗疖子的验方与偏方
治疗脚气的验方与偏方
治疗瘙痒症的验方与偏方

八、治疗五官科疾病

治疗中耳炎的验方与偏方
治疗鼻炎的验方与偏
治疗鼻出血的验方与偏方
治疗牙疾、牙痛的验方与偏方
治疗口腔溃疡的验方与偏方
治疗眼部疾病的验方与偏方

九、治疗妇科病

治疗痛经的验方与偏方
治疗月经不调的验方与偏方
治疗乳腺炎的验方与偏方
治疗流产的验方与偏方

十、治疗更年期综合症

治疗更年期失眠症的方法
治疗更年期潮热出汗的方法
治疗更年期月经紊乱的方法
治疗更年期骨质疏松症的方法
治疗更年期腰腿疼痛的方法

第二章 药膳与食疗篇

一、药膳与食疗原理

药膳与食疗对疾病的调理作用
药膳与食疗配伍：合理地利用食物
药物与食物的科学选配
药膳与食疗的施膳原则

二、调理常见疾病的药膳与食疗

调理感冒的药膳与食疗

调理支气管炎的药膳与食疗
调理高血压的药膳与食疗
调理高血脂的药膳与食疗
调理冠心病的药膳与食疗
调理糖尿病的药膳与食疗
调理肝病的药膳与食疗
调理胃病的药膳与食疗
调理便秘的药膳与食疗
调理腹泻的药膳与食疗
调理风湿性关节炎的药膳与食疗
调理颈椎病的药膳与食疗
调理贫血的药膳与食疗
调理低血压的药膳与食疗
调理神经衰弱的药膳与食疗
调理头痛的药膳与食疗
调理失眠的药膳与食疗
调理痤疮的药膳与食疗
调理湿疹的药膳与食疗
调理肾病的药膳与食疗
调理阳痿的药膳与食疗
调理早泄的药膳与食疗
调理遗精的药膳与食疗
调理月经不调的药膳与食疗
调理痛经的药膳与食疗
调理白带异常的药膳与食疗
调理乳腺增生的药膳与食疗
调理子宫肌瘤的药膳与食疗

三、美容养颜食疗方

美容养颜食疗方
菜类美容养颜食疗方
粥类美容养颜食疗方
汤类美容养颜食谱方

四、治疗延缓衰老食疗方

饮食疗法可延缓衰老
抗衰老的食疗原则
抗衰老食疗方粥、汤、饮
抗衰老药膳

第三章 营养与食物篇

一、各类营养对人体的作用

蛋白质：构成生命的基本物质

脂肪：供给人体的热能

碳水化合物：提供热能，保肝解毒
矿物质：构成人体组织，维持水电平衡
维生素：维持生命机体的健康
食物纤维：利于通便，利于消化
水：人体生命的源泉
各种营养素之间的相互作用

二、各种食物的营养成份及作用

五谷类食物的营养成份及作用
杂粮类食物的营养成份及作用
蔬菜类食物的营养成份及作用
水果类食物的营养成份及作用
各种调料的营养成份及作用
肉、禽、蛋类的营养成份及作用
水产类食物的营养成份及作用

三、科学的饮食方法

营养平衡：不可过少或过多
常见的营养不平衡问题
平衡营养的膳食结构
合理膳食：平衡营养的方法

第四章 中药材篇

一、解表药与清热药

解表类中药材
清热类中药材

二、祛风湿药与利水渗湿药

祛风湿类中药材
利水渗湿类中药材

三、理气药与化痰止咳药

理气类中药材
化痰止咳类中药材

四、活血化瘀与止血药

活血化瘀类中药材
止血类中药材

五、补虚药与温里药

补虚类中药材
温里药类中药材

六、收涩药与平肝熄风药

收涩类中药材
肝熄风类中药材

第五章 食品安全篇

一、选购安全食品的窍门

食品有哪些不安全因素
正确选购安全食品
食品安全“警示贴”

二、饮食卫生知识指南

避免多吃的食物
这样吃饭有损健康
进餐常犯的七个错误
貌似卫生其实不卫生的习惯
科学饮食卫生知识集锦

三、食物中毒与日常饮食禁忌

食物中毒与解毒
日常饮食禁忌

四、最佳食物搭配与食物相克

食物之间的最佳搭配
容易相克的食物

第一章 疾病治疗篇

一、治疗呼吸系统疾病

呼吸系统疾病是由病毒或细菌感染而致的一系列常见疾病。主要包括感冒、支气管炎、哮喘、肺病、咽炎等。初起以咽部不适、干燥、喷嚏、鼻塞为主，继则出现发热、咳嗽、全身酸痛等症状。

近几年来，随着生活环境的变化和气候的变迁，呼吸道系统疾病发病有逐渐增多的趋势，且潜伏期短，传染力强，并发症多，已成为危害大众健康的主要疾病之一。预防呼吸系统疾病，已成为人类保健的重要课题。

治疗感冒的验方偏方

感冒俗称“伤风”，又称上呼吸道卡他症状。可出现鼻塞、流涕、喷嚏、咽干、轻微咳嗽等症状，也可有低热，偶尔有高热、头痛、畏寒等，咽部可见充血。感冒一年四季均可发生，但以春冬两季为多。由于引起感冒的病毒类型多，又容易变异，所以国内外至今未有特效药物，一般采取对症治疗。

(1) 大蒜按摩可治感冒

取紫皮大蒜切成片状，在百会、太阳、风池、迎香、合谷诸穴位按摩 5 分钟，然后在脚下涌泉穴按摩 15 分钟，可治感冒。感冒初期效果较佳，重感冒应配合吃药。按摩后穴位表面皮肤形成大蒜薄膜，应保持 4 小时再洗净。

(2) 治疗感冒的特效药：洋葱

感冒开始时的应对措施是决定未来病情是否恶化的关键。因此，当您感到有些征兆时，可以准备四分之一一个洋葱，然后将洋葱剁碎、再下锅煮，并撒上刚剁碎的洋葱屑，加入热开水即可。早晚，特别是睡觉前饮用，效果更佳。

(3) 鲜姜煮可口可乐防治感冒

鲜姜 25 克，去皮，切碎，放在可口可乐中(容量为大瓶一瓶)，用铝锅煮开，趁热喝下(温度掌握好)，可防治感冒，还可治小孩恶心、呕吐、厌食、偏食等症。

(4) 煎服白萝卜大葱发汗

在每年立春之前，将几个白萝卜拴在一起，挂在椿树枝干或房檐下边，让初春的风吹霜打和太阳晒，过几天取下来切片、晾干、保存。遇到头痛脑热或喉咙痒痛时，用几块春萝卜，再切上几段大葱梗，煎服后发汗，立即见效。

(5) 蒜头冰糖对感冒的奇效

将去膜的蒜片浸在冷开水的密闭容器中六七个小时后，用纱布将蒜头滤清，加入打碎的冰糖，再用小罐子装好，分别密封，要用时打开即可。须注意的是，制作蒜头冰糖时动作要快，若让辣味散发掉效果就差了，蒜头冰糖最好当天用完且尽可能在它的气味最浓时用，效果才好。

此配方对容易感冒、扁桃腺发炎、有鼻病的人是最好的天然药品，若是有百日咳的孩子也可以每天用它漱口、饮用一次。事实上，蒜头冰糖适用任何体质的人，即使正在服用西药的人也可以。但是胃部、高血压、精神不安定、眼睛出血的人不要饮用它，只要用来漱口一样可达到喉咙杀菌的效果。

注意事项：利用蒜头冰糖漱口时，要将它在口腔中停留一会，然后再吞入。

(6) 治疗流感 3 简方

方①：病初起时，患者取站立或坐姿，两手臂自然下垂，然后用力向背后背，尽量使两肩胛骨靠拢，并保持几秒钟。多做几次，就会冒出冷汗。隔一段时间重复几次，让汗出透，感冒不适的感觉就会逐渐消失。

方②：将贯众、板蓝根各 30 克、甘草 15 克，一起放入保温瓶内，向其内注入沸水冲泡，当茶饮，每日一剂，数日即可痊愈。

方③：取板蓝根、大青叶各 50 克，野菊花、金银花各 30 克，一起用沸水冲泡饮用。以上药物对流感病毒有较强的杀灭作用，并且可预防流脑、肝炎等。

(7) 烤橘子治感冒

取一只带皮的橘子，用火钳夹住距火炉火焰一寸高左右，不时翻动，待橘子冒气并有橘香味发出时即可。吃时去皮，加两匙醋用开水冲服，日服两次即可。感冒初期，效果更佳。

(8) 葱、姜、蒜水沏红糖治疗感冒发烧

用葱、姜、蒜水沏红糖，仅一次即可治愈感冒。方法如下：大葱一棵，取葱白切成数段；生姜一块（拇指大小）切成薄片；大蒜 3~4 瓣，切成薄片。以上三种原料一起放进砂锅，加水 500 克煮。开锅后慢火煮 10 分钟，水剩 300~400 克。红糖 1~2 勺放入碗内，将刚煮好的水沏上，趁热喝下，盖被躺下，几分钟后即出汗，汗出透即可。

(9) 红葡萄酒煮鸡蛋治疗感冒

将 1 小杯红葡萄酒放在文火上烘热，接着再往酒里打入 1 个鸡蛋，然后稍微搅拌成糊状，烧沸即可。待稍凉后饮用，效果很好，轻感冒 1 次见效，重感冒 2~3 次见效。

治疗咳嗽的验方偏方

咳嗽大多数是因为感染、各种理化因素刺激等致使分泌物积聚于气管腔内引起的反射性咳嗽。咽喉炎、急慢性支气管炎、肺炎等均可引起咳嗽。咳嗽分为外感咳嗽与内伤咳嗽两大类。外感咳嗽有寒热之分，其特征是发病急、病程短，痰白稀为寒，痰黄为热，常常并发感冒。内伤咳嗽特征是病情缓、病程长，由五脏功能失常引起。

(1) 白酒蒸蛋羹治咳嗽

用白酒 1 两调生鸡蛋一个，然后蒸成蛋羹，不加任何作料吃下。1 日 1 次，不拘早晚，空腹服用，连吃 7 日（严重者可配合服药）。此法对治疗伤风咳嗽有较好疗效。

(2) 大蒜治咳嗽

把大蒜磨碎，加入水及小麦粉混合搅拌的糊状物中，再将这种粘稠的泥状物涂抹在纱布上，并另外拿一块纱布覆盖其上，使其不与皮肤直接接触地敷在胸口上，即可立即产生止咳的功效。

(3) 生姜治咳嗽的两验方

方①：生姜 250 克捣碎，用纱布将汁滤出，再按 1:1 兑蜂蜜，上火煮开后再倒进碗里，早晚各一勺，可治咳嗽。

方②：取生姜一小块切碎，鸡蛋一个，香油少许，像炸荷包蛋一样（姜末撒入蛋中）将其炸熟，然后趁热吃下。每日两次，数日后咳嗽即好转。

(4) 香油止咳 3 偏方

方①：慢性气管炎和咽炎患者，每到冬天会反复咳嗽，当吃药效果不佳时，可每天早晚各服一小匙香油，长期坚持服用，可以达到止咳效果。

方②：用一勺香油把 7 粒绿豆炸焦（不要炸糊），待油不太烫时和些蜂蜜，临睡前趁热喝油吃豆。连续服用三四次即可止咳。

方③：在油锅里打入鸡蛋与绿豆同炸，或者用少许薄荷、白菊花、苏叶（中药店有售）与鸡蛋一起炸，炸熟后加入适量蜂蜜，临睡前服用，数次即可有效止咳。

(5) 食油、白糖和鸡蛋治干咳

干咳即咳嗽无痰且不发烧，这时可将半茶缸水煮沸，放入食油(花生油最佳)一两，再放几匙白糖，然后将一个鸡蛋打碎加入茶缸中，烧沸为止。每天起床之后和入睡之前趁热饮服，连服两日即可治愈干咳。

(6) 丝瓜茎汁治咳嗽

春季，可找空地或在花盆内种上 50~60 株丝瓜。待丝瓜长大后，去掉花芽以促茎叶粗吐。七八月份，可将丝瓜根部距地面 5 厘米处切断，用水杯接丝瓜茎滴下的茎汁，待每株茎汁流净，用纱布过滤，每日早晚服一小酒杯，连续服 10 天，对咳嗽患者有止嗽、定喘、润肺之作用。注意必须饮用当日的新鲜丝瓜茎汁，因此一根丝瓜汁饮完再切另一根。

(7) 香菜根汤治风寒咳嗽

香菜、饴糖各 30 克，大米 100 克。先将大米洗净，加水煮汤。取大米汤 3 汤匙，与香菜根、饴糖搅拌后蒸 10 分钟。趁热 1 次服下，注意避风寒。该方发汗透表，治伤风咳嗽。

(8) 冰糖燕窝粥治肺虚久咳

燕窝 10 克，大米 100 克，冰糖 50 克。将燕窝放入温水中浸软，摘去绒毛、污物，再放入开水碗中继续涨发。取上等大米淘洗干净后放入锅内，加清水 3 大碗，旺火烧开，再改用文火熬煮。将发好的燕窝放入锅中与大米同熬约 1 小时，加入冰糖溶化后即成。该方滋阴润肺，止咳化痰，治肺虚久咳。

(9) 巧治咳嗽的偏方

方①：茶叶 2 克，干桔皮 2 克，红糖 30 克，开水冲泡 6 分钟，每日午饭后服 1 次。

功效：该方具有镇咳化痰的作用。

方②：陈细茶 120 克(略焙为细末)，白果肉(银杏肉)120 克(一半去白膜，一半去红膜，搗烂)，核桃肉 120 克(搗烂)，蜂蜜 250 克，生姜汁 150 毫升。共入锅内炼成膏，不拘时服。

该方具有：润肺止咳的功效。

方③：贝母粉 10 克，粳米 50 克，冰糖适量。将贝母去心，研末，把淘净的粳米以中火煮沸，再以文火熬至半熟，将贝母粉及冰糖加入粥内，继续煮至熟烂，每日早晚温服。

该方具有止咳化痰的功效。

方④：雪梨 500 克，白酒 1000 毫升。将雪梨洗净去皮、核，切成 5 毫米见方的小块，放入酒坛内，加入白酒，加盖，密封，每隔 2 日搅拌 1 次，浸泡 7 日即成。随量饮服。

该方具有生津润燥，清热化痰，止咳气喘的功效。

方⑤：萝卜 1 个，猪肺 1 个，杏仁 15 克，加水共煮 1 小时，可吃肺喝汤。

该方具有止咳气喘的功效。

(10) 花生止咳平喘两验方

方①：将一把花生捣碎，放入生牛奶中煮沸，然后趁热服用，每天 2~3 次，可有效治疗咳嗽。

方②：取花生、大枣、蜂蜜各 30 克，用水煎好后，食花生、大枣并饮其汤，每日两次，数次即可。

(11) 萝卜润肺止咳 4 验方

方①：把萝卜切成约 5 厘米厚的条状或片状，放入炉灶内烧(煤气灶则用锅烤)，烧至半生不熟时，从炉里取出趁热食之即可。

方②：把萝卜切成片，用清水煮，萝卜熟后用茶杯或小碗将水滤出，待稍冷后喝下，此方对治疗咳嗽有显著效果。

方③：将白萝卜洗净、切片，与冰糖按 5:1 的比例同煎后食用，会有明显的化痰、止咳功能。此法对治疗普通伤风、咳嗽及慢性支气管炎也有显著效果。

方④：取萝卜适量，白砂糖 100 克，将萝卜洗净切碎捣汁 1 小碗，加白糖蒸熟吃，用冰

糖更好。临睡前服用，连服 3~4 天，即可有效治疗咳嗽。

(12) 桔皮镇咳化痰两偏方

方①：取桔皮和香菜根熬水服用，每天 3 次，每次适量饮用，可有效治疗咳嗽。

方②：干桔皮 4 克，茶叶 4 克，红糖 40 克，混合后用适量开水冲泡 10 分钟，每日午饭后服用一次，即可产生镇咳化痰的功效。

治疗哮喘的验方偏方

哮喘是由某些因素刺激引起的一种气管-支气管反应性过度增高的疾病，表现为发作性气喘、胸闷、咳嗽、呼吸困难，可自行缓解或经治疗后缓解。该病的病因较复杂，大多认为是一种多基因遗传病，受遗传和环境因素的双重影响，吸入尘螨、花粉、动物毛屑、刺激性气体，或因感染、气候改变、精神改变以及食用鱼、虾、蟹等均可诱发。

(1) 腌制鸭梨治疗老年性哮喘

将没有外伤的鸭梨洗净擦干，在干净容器中撒上一层大盐粒，然后码上一层梨，再重复撒盐放梨，直到码完为止，比例大约是 5000 克梨配 2500 克大盐粒。从农历冬至一九腌到九九即可食用。此法腌制的梨香甜爽口，对老年性哮喘疗效很好。

(2) 冰糖炖紫皮蒜哮喘

紫皮蒜 500 克。去皮洗净；然后和 20 克冰糖同放入一无油、干净的砂锅中，加清水到略高于蒜表面，水煮沸后用微火将蒜炖成粥状。早晚各服 1 汤匙，坚持到病愈。

(3) 杏仁粥止咳平喘

杏仁 10 克，去皮研碎，水煎后去渣留汁，然后放入粳米 50 克、冰糖适量，加水煮粥。每日 2 次温热食用，具有宣肺化痰、止咳平喘之功效。

(4) 鸡蛋蒸苹果治哮喘

选底部平(能立住)的苹果，用小刀将苹果顶部连蒂旋一个“三角形”，留下待用；再将果核取出并用小勺挖出部分果肉，使其内部成杯状，但不能漏；新鲜鸡蛋一个，破壳将蛋清、蛋黄倒入苹果内，再将原来“三角形”顶部盖上，放笼屉内蒸 40 分钟。趁热吃，如果一次吃不完，下次加热继续服用，一日一个，连服三个效果更佳。

(5) 糠萝卜治哮喘

取糠心(即开花结籽后)的萝卜一个，洗净去皮取瓤，放入砂锅内熬煎 15~20 分钟后将汤滗出，加红糖 30 克，搅拌溶解后趁热喝下，早晚各一次，连服三日，既可润肺止咳，又可缓解因气管痉挛所引起的哮喘疾患。

每次熬制，需用一个新萝卜瓤。

(6) 白胡椒粉可治哮喘

取白胡椒粉约 0.5 克，放在伤湿止痛膏上，敷贴在大椎穴(第一胸椎的上陷中)，3 天换一次。此法对遇寒冷哮喘的病人有显著疗效。

对久患哮喘的病人，可加服白芥子、莱菔子、苏子各 15 克，用水煎服，每日一次，睡前服用，也有很好的效果。

(7) 葡萄治哮喘两偏方

方①：将 500 克葡萄泡在 500 克蜂蜜里，装瓶泡 2~4 天后便可食用，每天 3 次，每次 3~4 匙，长期服用，即可有效治疗哮喘。

方②：将 500 克葡萄，100 克冰糖浸泡在 500 克二锅头酒中，并把瓶口封好，放在阴凉处存放 20 天后饮用。饮用时间为每天早上(空腹)和晚上睡觉前，饮用量为 20 克。此法对治疗支气管哮喘有显著效果。

(8) 巧用黄瓜籽等治哮喘

取蜂蜜、黄瓜籽、猪板油、冰糖各 200 克，将黄瓜籽用瓦盆焙干研成细末去皮，与蜂蜜、猪板油、冰糖放在一起用锅蒸一小时，捞出板油肉筋，将余下的混合液装在瓶罐子中。从数九第一天开始，每天早晚各服一勺，温水冲服，疗效显著。

治疗肺结核的验方偏方

肺结核是由结核杆菌引起的慢性传染病。临床表现以干咳为主，约 1/3 的病人有不同程度的咯血，并有午后低热、消瘦、乏力、食欲不振等全身症状。该病通过呼吸道传染。治疗该病当以西药抗生素为主，中药扶正相结合，但食疗也有相当价值。

(1) 五味子加鸡蛋偏方治疗肺结核

中药五味子 375 克，分三包(各二市两半一包)，21 个鲜鸡蛋，一包五味子 7 个鸡蛋，放入砂锅内，倒上凉水，盖好砂锅再用布包好泡着。泡上七天后，每天早上在砂锅内拿出一个鸡蛋，磕入吃饭碗内掺点白糖生喝，一天一个空腹吃，从吃头一个开始再泡第二次。同前次一样，用两个砂锅倒用三次为一个疗程，接着搞第二疗程。一般两个疗程可见效。此药方无副作用。

(2) 核桃冰糖等治肺结核

内皮为紫蓝色的核桃仁 100 克，黑芝麻 100 克，冰糖 150 克，大枣 250 克，生猪油 60 克，捣烂混合，放在碗里加盖，隔水蒸一小时。碗用普通大号饭碗即可，水加到八分满。每次服枷毫升，每日 3 次，最后连渣服用。七天为一个疗程。

该方治疗各种类型的肺结核。对咳嗽、咯血、盗汗、失眠、烦躁等症状有效，服用后能增加食欲，增强机体免疫力。早晨服药后需静卧 30 分钟，晚上服药应在睡前 30 分钟用。病轻者 7 天治愈，病重者一月后有好转。服药期间忌食生冷辛辣。

(3) 慈姑可治肺结核咯血

慈姑 60 克，甘露子 30 克，木耳 10 克，加冰糖适量，水煎服。每日两次，一周为一疗程。对肺结核咯血有一定疗效。

(4) 鱼鳞桔饼等治肺结核

新鲜鱼鳞片 500 克，橘饼 60 克，冰糖 120 克。将鲜鱼的鳞片用清水搓洗干净，与橘饼同装入大砂罐中，加水，文火慢煎，约经两小时后，过滤取汁。鳞渣如前再煎、再滤，先后共煎 3 次，去渣取汁 1000~1200 毫升，文火浓缩至呈胶水样后，加入冰糖使溶，搅匀退火，置入瓷罐中，待其冷凝成块状药膏，藏于阴凉处备用。此膏宜在冬、春季天冷时配制。成人每日早、晚饭前各服 1~2 匙，口中温化咽下，以温开水送服。1 料药膏可服 30~40 天。

(5) 中草药偏方治肺结核

仙鹤草 60 克，百草霜 4 克，紫珠草 50 克，煅花蕊石 12 克，大黄 10 克。将上 5 味共研成细末，混匀密封备用。服用时配山皇后根 20 克煎汤，凉温后送服。对少量咯血者，每服 1 克，日服 2~3 次；中量咯血者每服 2 克，日服 3~4 次；大量咯血者每服 3~4 克，日服 4~6 次，6 天为 1 疗程。

(6) 油浸白果治肺结核

油浸白果：在 7~8 月份白果将黄时，采来放置瓶中，用菜油浸泡 80~200 天以上，泡至 2~3 年更好。每天吃 2 枚，早晚各吃 1 枚。吃时将白果切碎，用温开水送下(勿用牙咬、手撕)。1 个月为 1 疗程。

(7) 猪胆治疗肺结核

猪胆数只。取胆汁放砂锅内用文火熬煎，待胆汁熬成流浸膏状时，加入等量乳糖拌匀，做成 0.5~1 克之药丸。1 次顿服或分 2 次服，3 个月为 1 疗程。

(8) 紫苏子，猪肺等治疗肺结核

紫苏子 60 克，鸡骨 1 具，猪肺 60 克，冰糖 30 克。先将紫苏子去外层粗皮及心，加酒与上药共炖，服食。

治疗咽炎的验方偏方

咽炎属于上呼吸道感染疾病，表现为咽部有炎症，时有咽喉发痒感、异物感，吞之不下，吐之不出。咽炎一般由病毒引起，少数为细菌所致。

(1) 煎服蒲公英治咽喉肿痛

蒲公英 30 克(鲜品量加倍)。用清水 450 毫升煎蒲公英 10~15 分钟，去渣温服。再煎再服，每日 1~2 次，同时用淡盐汤漱口，每日 3~4 次。主治咽肿如塞、恶寒发热较轻。

(2) 生梨脯治咽喉肿胀

生鸭梨 2 个，食盐适量。将梨洗净去核，不去皮，切成如红枣大的块状，2 个梨加食盐 3~4 克，搅拌后放置 15 分钟。每次含一块于口中，细嚼慢咽，每日 4~6 次。主治咽喉肿胀、干痛不适。

(3) 西瓜皮治咽喉炎

吃西瓜时，瓜皮别丢弃。取瓜皮 250 克，加入两大碗水，熬至一大碗，加入少许冰糖，冷而饮之有治咽喉炎的效果。

(4) 醋和酱油治咽喉痛

用食醋加同量的水，混合在一起后，用来漱口即可减轻疼痛。对食醋味道不适应者，可以采用酱油漱口。用酱油漱口，停留 1 分钟左右再吐出，连续 3~4 次，在漱口时仰起头，使漱液尽量接近咽部，这样非常有利于治疗咽喉肿痛。

(5) 治慢性咽炎 7 偏方

方①：鸭蛋青葱汤：鸭蛋 1~2 只，青葱(连白)数根、加水适量同煮，饴糖适量调和，吃蛋饮汤，每日一次，连服数日。

方②：无花果冰糖水：无花果(干)30 克，冰糖适量，煲糖水服用，每日一次，连服数日。

方③：麦冬白莲饮：麦冬、白莲各 12 克，冰糖适量，加水炖后代茶饮。

方④：百合香蕉汁：百合 10 克，香蕉 2 个，冰糖适量，加水同炖，饮汁食香蕉。

方⑤：海带白糖饮：海带 50 克，白糖 25 克，海带洗净切细，加水适量，煮熟，入白糖，饮汤。

方⑥：玄麦甘桔汤：玄参 12 克，麦冬 12 克，甘草 3 克，桔梗 6 克，开水冲泡，代茶饮。

方⑦：藕汁蜜糖霉：鲜藕适量，洗净，榨汁 100 毫升，加蜂蜜 20 克，调匀服用，每日一次，连服数日。

(6) 咽炎茶主治慢性咽喉炎

金银花、菊花各 10 克，胖大海 3 粒。将上 3 味药放入开水瓶中，冲入沸水大半瓶，塞严，15 分钟后代茶频饮，1 日内饮完。每日 1 次。主治慢性咽喉炎经年不愈。

(7) 银菊芍药汤治疗咽喉肿痛

金银花 12 克，野菊花 15 克，赤芍药 10 克。在上 3 味中加入清水 500 毫升，以小火煎 5~10 分钟。煎煮 2 次，混合 2 次煎液后分 2 次服，每日 1~2 剂。主治咽喉肿痛、恶寒发热明显。

(8) 蜂蜜茶治疗咽炎

茶叶、蜂蜜各适量。将茶叶用小纱布装好，置于杯中，用沸水泡茶，凉后加蜂蜜搅匀。每隔半小时，用此溶液漱口并咽下，见效后连用 3 日。

(9) 麻油蛋汤治疗咽炎

鸡蛋 1 枚，麻油适量。将鸡蛋打入杯中，加麻油搅匀，冲入沸水约 200 毫升，趁热缓缓饮下，以清晨空腹为宜。

(10) 蜂蜜藕汁治疗咽炎

鲜藕、蜂蜜各适量。将鲜藕绞汁 100 毫升，加蜂蜜调匀饮服。每日 1 次，连服数日。

(11) 按摩治咽炎

张开五指，大拇指紧贴喉管顶端右侧，食指紧贴颌骨顶端左侧，形成五指抓状往下拉，一直抓到喉管下端为止，两手左右倒换抓拉多次。抓时用力要适中，不宜用力过大，以免抓伤皮肤。这样抓按使颌骨两侧的淋巴结也受到按摩。时间长了，由死结变成活结，脖子也变软了，恢复了弹性，嗓子不痒了，咽炎也消退了，还能减少患淋巴结结核的可能。

治疗流行性腮腺炎的验方偏方

流行性腮腺炎是腮腺炎病毒引起的急性呼吸道传染病，以腮腺肿大为特征。多发于冬春季节，多发于儿童和青少年。可侵犯其他器官，引起脑膜炎、睾丸炎、卵巢炎和胰腺炎等。该病属中医学“痄腮”范畴。认为多由热毒郁而不散，结聚腮部而成。

(1) 苦瓜治痄腮

将 2 条生苦瓜洗净，捣烂如泥，加入少许盐调味，拌匀。半小时后去渣取汁，用火烧开，湿淀粉勾芡，调成半透明羹状，分次服食。

(2) 饮品 4 验方

①肺筋草(又称千粒老鼠屎、粉条儿菜)鲜根 15 克，用水煎服，1 日 2 次。

②板蓝根 15 克、金银花 12 克、夏枯草 10 克、生甘草 5 克，用水煎服，1 日 2 次。

③野菊花 15 克，水煎代茶，连用 7 天。

④蒲公英 30 克，水煎取汁，服前加入白酒 5 毫升，每日 1 次，连用 3 天。(儿童、孕妇不宜加酒)

(3) 食疗两偏方

①鸭蛋 2 个、冰糖 30 克，先将冰糖放在碗中加热水少许，搅拌至溶化，待冷后打入鸭蛋搅匀，隔水蒸熟食之，每日 1 次，连用 7 天。

②白菜心 3 个、绿豆 60 克，先将绿豆加水煮熟，再加入白菜心煮烂，吃豆喝汤，连用 7 天。

(4) 外治 3 法

①如意金黄散适量，用醋或浓茶调成糊状，敷于患处，每日换药 2 次。

②六神丸适量，用醋少许浸泡成糊状后，调匀涂搽患部，1 日数次。

③青黛粉适量，用醋调成糊状，涂搽患部，1 日数次。

二、治疗心脑血管疾病

所谓“心血管病”，即泛指以心脏和主动脉为主要代表的循环系统疾病的简称。通常包括冠状动脉粥样硬化性心脏病(简称冠心病)，高血压病，脑动脉硬化病等。

心脑血管疾病对中老年人是严重的威胁。目前，每死亡 3 个人，就有一个人是死于心脑血管病。因此，防治此病的发生，已成为人们十分关注的课题。

心脑血管疾病是能够预防的。树立良好的生活方式，改善饮食结构，早期发现，及时治疗等综合措施是预防心脑血管疾病的有效手段。

治疗冠心病的验方与偏方

冠心病是指冠状动脉硬化导致的心肌缺血、缺氧而引起的心脏病。冠心病在临床上常见，其发病率有逐年上升的趋势。与冠心病发病有关的常见因素主要有高脂血症、肥胖、糖尿病、高血压、吸烟等，另外还与劳累、情绪激动、过饱、受寒等激发因素有关。冠心病可诱发心绞痛和心肌梗塞。

(1) 百合玉竹粥治疗冠心病

百合、玉竹各 20 克，大米 100 克。把百合洗净，撕成瓣状，玉竹切成 4 厘米段，大米淘洗干净。把百合、玉竹、大米放入锅内，加水 100 毫升。把锅置武火上烧沸，用文火煮 45 分钟即成。每日 1 次，当早餐食用。

(2) 陈皮参花煲猪心治疗冠心病

陈皮 3 克，党参、黄芪各 15 克，猪心 1 个，绍酒适量，盐 5 克，胡萝卜 100 克，生油 30 克。把陈皮、党参、黄芪洗净。将陈皮切 3 厘米见方的块，党参、黄芪切片，胡萝卜切 4 厘米见方的块，猪心洗净，切成 3 厘米见方的块。把锅置中火上烧热，加入素油，六成熟时，加入猪心、胡萝卜、绍酒、盐、党参、陈皮、黄芪，再加鸡汤 300 毫升，烧沸，再用文火煲至浓稠即成。每日 1 次，每次食猪心 30 克，胡萝卜 50 克。

(3) 拨粥宽胸止痛

薤白 10~15 克，葱白二茎，白面粉 100~150 克，或粳米 50~100 克。将薤白、葱白洗净切碎，与白面粉用冷水和匀后，调入沸水中煮熟即可，或改用粳米一同煮为稀粥。每日早晚餐温热服，可宽胸止痛。

(4) 鲤鱼山楂鸡蛋汤理气宽胸

鲤鱼 1 条，山楂片 25 克，鸡蛋 1 个，料酒、葱段、姜片、精盐、白糖适量，面粉 150 克。将鲤鱼去鳞、鳃及内脏，洗净切块，加入料酒、精盐渍 15 分钟，面粉加入清水和白糖适量，打入鸡蛋搅成糊。将鱼块下入糊中浸透，取出后沾上干面粉，下入爆过姜片的温油锅中翻炸 3 分钟。山楂片加入少量水，上火溶化，加入调料及生粉糊制成芡水，倒入炸好的鱼块煮 15 分钟，撒上葱段，味精。佐餐可理气宽胸。

(5) 蜂蜜治疗心脏病

蜂蜜中含量高的葡萄糖易被人体吸收，它可增强心肌，促使心血管舒张和改善冠状血管的血液循环。由于能保证血流正常，因而对心力衰竭和心脏病有一定疗效。

服用方法：第一周日服 50~75 克，第二周改为 25~40 克，第三周减为 20~25 克，病愈后即停止，否则易诱发高血糖。

(6) 坚果能预防心脏病

花生、核桃、栗子、松子、瓜子、莲子等坚果，不仅营养丰富，常吃还能预防心脏病。

坚果中虽然脂肪含量高，但 50%~80% 为不饱和脂肪酸，必需营养脂肪酸含量极为丰富。其中含磷脂尤其是卵磷脂丰富，它能帮助脂肪分解、脂化及血中胆固醇的运转和利用，并可溶解血中沉积的动脉硬化斑块，有清洗血管、增加血管弹性、预防心脏病的功效。

(7) 甘菊治疗冠心病

菊花 10 克，甘草 3 克，白糖 30 克。把菊花洗净，去杂质，甘草洗净，切薄片。把菊花、甘草放入锅内，加水 30 毫升，置中火上烧沸，再用文火煮 15 分钟，过滤，除去药渣，留汁。在药汁内加入白糖拌匀即成。代茶饮。

(8) 指压穴位可防治冠心病

攒竹穴。一分钟内，用两手中指按顺时针方向按压 12 圈，再按逆时针方向按压 12 圈。

内关穴：一分钟内，以顺时针按压内关穴各 12 圈，两侧先后进行。

神门穴：一分钟内，用拇指按压神门穴，顺时针、逆时针各按 11 圈，两侧先后进行按

压。

治疗高血压的验方与偏方

高血压病分原发性高血压(自发性)和继发性高血压(症状性)，是一种常见病与多发病，已经成为人类健康的一大杀手。

高血压的发病机制尚不明确，与遗传、精神、吸烟、大量饮酒、膳食结构、肥胖等有关。临床表现为血压升高，可有头晕、头痛、眼花、耳鸣、失眠、心悸、乏力等，后期出现的症状则多由心脏、肾功能不全或严重的并发症引起。

(1) 生牡蛎、珍珠母等煎水降压

生牡蛎、珍珠母、桑椹子各 30 克，白芍 24 克，菊花、水防己、黄芩各 12 克，刺蒺藜 15 克，地骨皮 20 克。将生牡蛎、珍珠母先煎 30 分钟，再与预先已浸泡 30 分钟的余药同煎 20 分钟，每剂煎 3 次。每日 1 剂，将 3 次煎出的药液混合，早、中、晚饭后 3 次分服。

(2) 干老玉米胡子可治高血压

从自然成熟的老玉米穗上采“干胡子毛”(即雌花的细丝状干花柱)50 克，煮水喝，可以有效治疗高血压。如依方连吃两剂，有的人即使中断了常服的降压药，头晕、头痛等症状也可消失。

(3) 刺儿菜能治高血压

将农田里(秋后时期最好)采来的刺儿菜 200~300 克洗净(干刺儿菜约 10 克)，加水 500 克左右，用温火熬 30 分钟左右(干菜时间要长些)，待熬好的水温晾至 40℃左右时，一次服下，把菜同时吃掉更好。每天煎服一两次，一周可显效，常服此菜，即可稳定血压。

(4) 醋浸鸡蛋可降压

将一只新鲜蛋浸于 150 毫升、9 度的醋中，48 小时后将蛋搅破，再浸一天即可服用。每天限 20 毫升，可加温开水冲淡，大约 7 天服完。(怕酸者可加蜜)

(5) 降压 4 简方

① 鲜萝卜汁一小杯，饮服，每日 2 次。(烧心者忌)

② 苹果挤汁，每次 100 毫升，每日 3 次。

③ 芹菜 500 克捣汁，分 2 次服，当日服完。

④ 醋浸花生米(连皮)一周，每晚睡前嚼服 10 粒。

(6) 莲子粳米粥可降压

莲子粉 15 克，粳米 30 克，红糖适量。将上 3 味同入砂锅内煎煮，煮沸后改用文火煮至粘稠为度。当半流质饮料，不计时稍温食用。

(7) 葛根粳米粥可降压

葛根粉 30 克，粳米 50 克。粳米浸泡一宿，与葛根粉同入砂锅内，加水，用文火煮至米开粥稠即可。当半流质饮料，不计时稍温食用。

(8) 明决子粳米粥可降压

决明子 10~15 克(炒)，粳米 50 克，冰糖适量。先把决明子放入锅内炒至微有香气，取出，待冷后煎汁，去渣，放入粳米煮粥，粥将熟时，加入冰糖，再煮一二沸即可。适合春夏季食。每日 1 剂，5~7 天为 1 疗程。

(9) 海蜇荸荠汤可降压

海蜇皮 50 克，荸荠 100 克。将海蜇皮洗净，荸荠去皮，切片，同海蜇皮共煮汤。吃海蜇皮、荸荠，饮汤，每日 2 次。

(10) 葡萄汁送服降压药效果好

用葡萄汁代替白开水送服降压药，血压降得平稳，可不出现忽高忽低。用葡萄汁送服药

物，血液中药含量比用开水服药时明显增加。但用柑桔汁服用时，就没有这种效果。

(11) 花生壳可治高血压

将平日吃花生时所剩下的花生壳洗净，放入茶杯一半，把烧开水倒满茶杯饮用，既可降血压又可调整血中胆固醇含量，对患高血压及血脂不正常的冠心病者有疗效。

(12) 鲜藕芝麻冰糖治高血压

鲜藕 1250 克，切条或片状，再将生芝麻 500 克压碎放入藕条(片)中，再加入冰糖 500 克，上锅蒸熟，分成 5 份，凉后食用，每天 1 份，一般服用 1 副(5 份)即愈。

(13) 芹菜粳米粥平肝降压

芹菜 100 克连根洗净，加水煮，取汁与粳米 100 克同煮成粥，早、晚食用。春季肝阳易动，常使人头疼、眩晕、目赤，常吃此粥可平肝降压。

(14) 香蕉、小枣防治高血压

香蕉 1 根(带皮洗净)，山西小枣 7 个，放小锅内，注半锅凉水(两杯)，煮开后文火煮 5~10 分钟，稍凉后服用。饭前服用，每天两次，小枣分两次吃掉。服用时不能喝酒和吃油腻食品，一般要连服 1~3 个月。

(15) 冰糖、醋降血压

半斤冰糖、半斤醋，微火溶化，可降血压。每日 3 次，一次喝两羹匙，饭前饭后均可。用此方前，先量血压。饮两天后再量一次，如已正常，即停服。此方酸甜可口，无副作用。

(16) 海带汤降血压

水发海带 30 克，草决明 10 克，水两碗，煎至一碗，去渣，分两次喝汤。四季饮用，可清肝、明目、化痰、降血压。

(17) 捏指可降压

在空闲、走路或乘车途中，可捏左手小指根部，力度逐渐加强。每天早、中、晚 3 次，每次 3 分钟，长期坚持可使血压逐渐趋于正常。

(18) 明矾枕头可降血压

取明矾 3~3.5000 克，捣碎成花生米大小的块粒，装进枕芯中，常用此当枕头，可降低血压。

(19) 芥末煮水洗脚可降压

芥末面 250 克分成三等份，每次取一份放在洗脚盆里，加半盆水搅匀，用炉火煮开，稍放一会，免得烫伤脚，用此水洗脚。每天早晚 1 次，1 天后血压就可下降，再用药物巩固一段时间，效果更好。此方无副作用。

治疗低血压的验方偏方

成人收缩压低于 90 毫米汞柱者为低血压，常见于体质虚弱、长期卧床的病人等。一般病人除血压低外，还可有疲乏、无力、体位性眩晕等，严重者可出现腹痛、胸痛、神志昏迷等。

(1) 大枣黄芪粥治疗低血压

大枣 10 个，黄芪 17 克，粳米 50 克。先煮黄芪，去渣取汁，汤汁与大枣、粳米同煮。每晚服 1 次，连服 2 个月。

(2) 姜草银耳方治疗低血压

干姜 20 克，甘草 15 克，银耳 30 克。将前 3 味共研末。每次服 2 克，每日 2 次。

(3) 复元汤治疗低血压

淮山药 50 克，肉苁蓉 20 克，菟丝子 10 克，核桃仁 2 枚，羊肉汤 500 克，羊脊骨 1 具，粳米 100 克，葱、姜适量。将羊脊骨剁或数节洗净，羊瘦肉洗净切块。将淮山药、肉苁蓉、

菟丝子、核桃肉用纱布袋装好扎口，生姜、葱白拍烂。将以上原料和粳米同煮，再放入花椒、八角、料酒，移到文火上继续煮，炖至肉烂，加入调味品即成。饮汤食肉。

(4) 莲子枸杞酿猪肠治疗高血压

莲子、枸杞各 30 克，猪小肠 2 小段，鸡蛋 2 个。先将猪小肠洗净，然后将浸过的莲子、枸杞和鸡蛋混合，放入猪肠内，两端用线扎紧，加清水 500 克煮，待猪小肠熟后，切片服用。

(5) 红葡萄酒治血压低

用中国红葡萄酒一瓶(其他高级红葡萄酒也行)，放一根党参泡好，一般泡 3 天。用法：每天晚上临睡前喝小酒杯半杯，约半两。一般患者一瓶即可见效。

(6) 开水焐鸡蛋可治低血压

每天早晨将鸡蛋一个磕入茶杯内，用沸开水避开蛋黄缓缓倒入，盖上杯盖焐 15 分钟(冬季可将鸡蛋磕入保温杯内)。待蛋黄外硬内软时取出，用淡茶水冲服，每天一个，连服 30 天，重者可适当延长。

(7) 治低血压三偏方

①人参 10 克，莲子 10 克，冰糖 30 克。水煎后吃莲子肉饮汤，每日 1 次，连吃 3 日。

②陈皮 15 克，核桃仁 20 克，甘草 6 克。水煎后服用，每天 2 次，连服 3 日。

③鸡肉 250 克，当归 30 克，川芎 15 克。一起放入蒸锅中蒸煮，熟后趁热吃，每日一次，连吃 3 天。

(8) 鹿茸蛋治疗低血压

鹿茸粉 0.3 克，鸡蛋 1 个。

鸡蛋拣一头敲打一个小洞，将鹿茸粉放进去，入锅煮熟去壳。早餐食，补肾阳，益精血。

(9) 乌鸡黄芪汤治疗低血压

乌骨鸡 1 只，当归 60 克，红糖 150 克，黄芪、米酒各 50 克。将鸡宰杀，去毛开腹，洗净，放入当归、黄芪、红糖、米酒，再将鸡腹缝紧，入锅蒸熟，吃肉喝汤。每半月吃 1 次，连吃 2 个月。

(10) 鲫鱼糯米粥治疗低血压

鲫鱼 1 条，糯米 60 克。将鱼洗净(不要去鳞)，与糯、米共煮成粥。每周 2 次，连用 2 个月。

(11) 长服韭菜汁可使血压正常

韭菜适量。将韭菜捣烂取汁。每日早晨服 1 杯，长期服用，可使血压恢复正常。

(12) 恢复血压 3 简方

①党参 15 克，黄精 12 克，肉桂 10 克，大枣 10 枚，甘草 6 克。水煎服。每日 1 剂。

②生黄芪 30 克，党参 20 克，附子、炙甘草、白术、柴胡、陈皮各 12 克，当归 15 克，升麻 10 克。水煎服。每日 1 剂。

③党参、黄精各 30 克，炙甘草、枸杞子各 15 克。水煎服。每日 1 剂。

治疗高血脂的验方与偏方

人到中年，由于工作紧张、缺乏运动、生活饮食不规律、尤其是过量食用高脂肪食物容易造成高血脂。高血脂与遗传有关，如果家族中有患心血管病史的人，中年以后就更要注意预防血脂过高。血脂高首先会影响心血管，导致心脏病、冠心病、动脉粥样硬化等疾病，同时还可能导致脂肪肝。

(1) 降压降脂减肥两偏方

①将生花生、生黄豆、核桃放入玻璃瓶内，用醋浸泡，封上口，一周左右就可食用，有减肥和降血脂、血压、血糖作用。