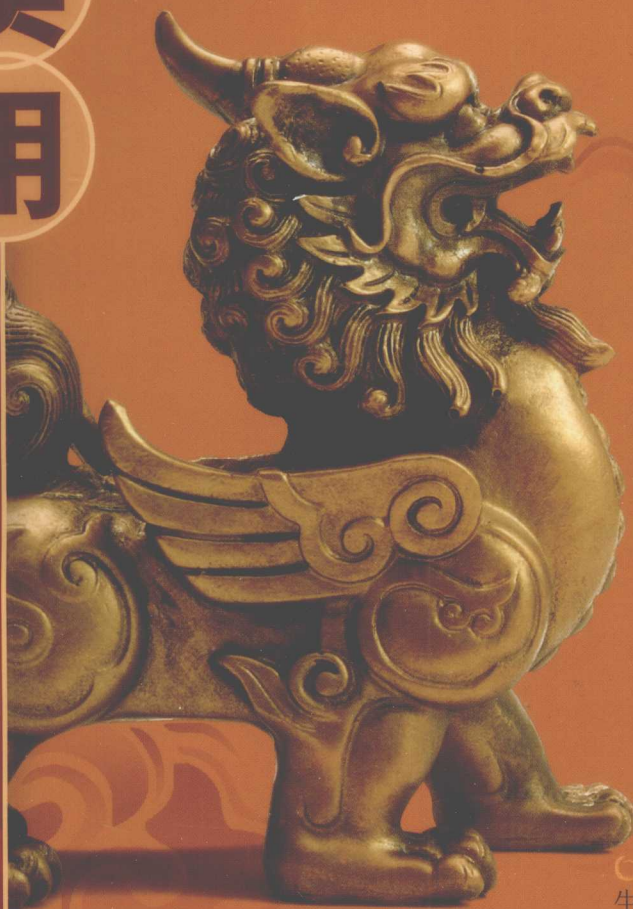


◎种家庭常见病实用中医偏方妙方指南
简单的方法、生活中随处可寻的药材、最健康无毒的自然疗法
省时、省力、又省钱，为你解决烦恼，
赶走疾病，全家老小都健康



家庭实用

中医偏方妙方

杨春山 白旭鹤◎编著

吉林科学技术出版社

◎经验方
◎食疗方
◎中药方
◎外用方
◎生活方

中医偏方妙方

家庭实用

吉林科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

家庭实用中医偏方妙方 / 杨春山, 白旭鹤编著. — 长春:
吉林科学技术出版社, 2009. 8
(健康生活图书系列)
ISBN 978-7-5384-4319-6

I. 家… II. ①杨…②白… III. ①土方-汇编②验方-汇编
IV. R289. 5

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第099514号

健康生活图书系列

家庭实用中医偏方妙方

编著 杨春山 白旭鹤
责任编辑 李 梁 李 征 樊莹莹
封面设计 涂图工作室 张 虎
制版 长春市创意广告图文制作有限责任公司
出版、发行 吉林科学技术出版社
社址 长春市人民大街 4646 号
邮编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
编辑部电话 0431-85619083 85610611
网址 www.jlstp.com
实名 吉林科学技术出版社
印刷 长春新华印刷有限公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

720mm × 990mm 16 开 25 印张 300 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5384-4319-6

定价 26.00 元



前 言

中草药治病历史悠久，作为传统医学的中医学，用数千年的实践证明：中药不仅安全、有效且毒副作用低。《家庭实用中医偏方妙方》中收录了大量古代名家的中草药验方，以及发表于各大医学杂志及临床医案中的食疗方、中药方、外用方和生活简便方。

我们编写《家庭实用中医偏方妙方》的初衷就是为读者提供一种最简单、最省钱的祛病方法。书中所用中草药和食材都是我们日常生活中常见的。

大家都不愿意为一点点小病就跑医院，但推迟的结果往往会使病情越来越严重。《家庭实用中医偏方妙方》可为那些得小病而不愿去医院的人提供在家治病的便利。茶余饭后，不需费时，轻轻松松就可以把一些病给治好了。没有了跑医院的烦心，却解除了疾病的烦恼。此外，书中还提供了大量的疾病预防知识，“未病先防”才是最佳健康之法。

特别需要指出的是，《家庭实用中医偏方妙方》在编写和整理的过程中得到了多位著名中医的指导 and 帮助。在此，我们向他们表示由衷的感谢！在编写过程中我们也收到了大量的读者来信，向我们提供他们亲身验证过的药方，在医学专家精心筛选和求证后，我们选用了其中的一部分。在此也对这些热心的读者表示感谢！

由于我们的编写水平有限，书中难免会有疏漏之处，在这里我们欢迎大家提出意见和建议，以便进一步修订，让《家庭实用中医偏方妙方》更好地为广大读者服务。

目 录

●第一章 妇科疾病妙方：打造魅力新女性●

经前期紧张综合征	2
验方一：柴胡、丝瓜络是解除经前烦恼的灵丹妙药	2
验方二：三花饮安神解郁效果好	2
◇食疗偏方：4种食疗偏方治经前期紧张综合征	3
◇中药偏方：3种中药偏方治经前期紧张综合征	4
◇外用偏方：3种外用偏方治经前期紧张综合征	5
◇生活偏方：5种生活偏方治经前期紧张综合征	5
痛 经	6
验方一：丹参、芍药汤治痛经	6
验方二：泽兰汤治痛经效果好	6
验方三：牛奶加蜂蜜治痛经有奇效	6
◇食疗偏方：2种食疗偏方治痛经	8
◇中药偏方：3种中药偏方治痛经	8
◇外用偏方：2种外用偏方治痛经	9
◇生活偏方：4种生活偏方治痛经	9
闭 经	10
验方一：丹参活血通经医治闭经	10
验方二：香附、益母草调经效果好	10
◇食疗偏方：3种食疗偏方治闭经	11
◇中药偏方：3种中药偏方治闭经	12
◇外用偏方：3种外用偏方治闭经	13
◇生活偏方：2种生活偏方治闭经	13
倒 经	14
验方一：藕节、白及止血很神奇	14

验方二：手指系细线止血很管用	14
◇食疗偏方：2种食疗偏方治疗倒经	15
◇中药偏方：2种中药偏方治疗倒经	15
◇外用偏方：3种外用偏方治疗倒经	16
◇生活偏方：2种生活偏方治疗倒经	16
月经过少	17
验方一：双术汤和中益气治月经过少	17
验方二：小茴香大功效，治疗月经过少很有效	17
验方三：益母当归煎补血活血大功效	17
◇食疗偏方：3种食疗偏方治疗月经过少	18
◇中药偏方：2种中药偏方治疗月经过少	19
◇外用偏方：1种外用偏方治疗月经过少	19
◇生活偏方：1种生活偏方治疗月经过少	19
月经过多	20
验方一：地榆当归汤治固冲任调气血效果好	20
验方二：香附、阿胶调经止血有功效	20
◇食疗偏方：2种食疗偏方治疗月经过多	21
◇中药偏方：3种中药偏方治疗月经过多	21
◇外用偏方：2种外用偏方治疗月经过多	22
月经先期	23
验方一：生牡白芍煎养血调经效果棒	23
验方二：黄芩香附理气解郁化解月经先期	23
验方三：黄芪党参汤化解月经疾病不用忙	23
◇食疗偏方：3种食疗偏方治疗月经先期	24
◇中药偏方：3种中药偏方治疗月经先期	24
◇外用偏方：1种外用偏方治疗月经先期	25
◇生活偏方：1种生活偏方治疗月经先期	25
月经后期	26
验方一：鸡血藤疏筋活血调经期	26
验方二：吴茱萸消寒止痛调好月经后期	26
◇食疗偏方：2种食疗偏方治疗月经后期	27
◇中药偏方：3种中药偏方治疗月经后期	27
◇外用偏方：1种外用偏方治疗月经后期	28
◇生活偏方：1种生活偏方治疗月经后期	28

带 下	29
验方一：海蝶蛸止带功效高	29
验方二：白果蒸鸡蛋，治疗带下很划算	29
◇食疗偏方：6种食疗偏方治疗带下	30
◇中药偏方：3种中药偏方治疗带下	31
◇外用偏方：2种外用偏方治疗带下	32
阴道炎	33
验方一：发生阴道炎紫花地丁茯苓汤来消除	33
验方二：冬瓜白果饮治疗阴道炎很有效	33
验方三：苦参贯众饮杀虫止痒有疗效	33
◇食疗偏方：6种食疗偏方治疗阴道炎	34
◇中药偏方：4种中药偏方治疗阴道炎	36
◇外用偏方：2种外用偏方治疗阴道炎	37
◇生活偏方：3种生活偏方治疗阴道炎	37
宫颈炎	38
验方一：冬葵煎止带祛除宫颈炎有疗效	38
验方二：扁豆花、椿白皮治疗宫颈炎很神奇	38
验方三：鱼腥草消炎效果非常好	38
◇食疗偏方：6种食疗偏方治疗宫颈炎	39
◇中药偏方：2种中药偏方治疗宫颈炎	40
◇外用偏方：3种外用偏方治疗宫颈炎	41
◇生活偏方：2种生活偏方治疗宫颈炎	41
宫颈糜烂	42
验方一：五月霜杀虫止痒治宫颈糜烂	42
验方二：甘油调云南白药治疗宫颈糜烂有疗效	42
验方三：冰片儿茶外敷治宫颈糜烂效果不错	42
◇食疗偏方：5种食疗偏方治疗宫颈糜烂	43
◇中药偏方：2种中药偏方治疗宫颈糜烂	44
◇外用偏方：2种外用偏方治疗宫颈糜烂	45
◇生活偏方：2种生活偏方治疗宫颈糜烂	45
子宫内膜异位症	46
验方一：三棱、莪术活血化瘀治疗子宫内膜异位见功效	46
验方二：补阳还五汤轻松纠正子宫内膜异位症	46
验方三：血府逐瘀汤恢复子宫内膜异位有奇效	46
◇食疗偏方：4种食疗偏方治疗子宫内膜异位症	47

◇ 中药偏方：3种中药偏方治疗子宫内膜异位症	48
◇ 外用偏方：4种外用偏方治疗子宫内膜异位症	49
◇ 生活偏方：1种生活偏方治疗子宫内膜异位症	49
子宫脱垂	50
验方一：生芪党参煎收复脱垂的子宫	50
验方二：煎服金樱子根治疗子宫脱垂有奇效	50
验方三：枳壳治子宫脱垂效果好	50
◇ 食疗偏方：2种食疗偏方治疗子宫脱垂	51
◇ 中药偏方：2种中药偏方治疗子宫脱垂	51
◇ 外用偏方：2种外用偏方治疗子宫脱垂	52
◇ 生活偏方：3种生活偏方治疗子宫脱垂	52
子宫肌瘤	53
验方一：丹参赤芍汤凉血消痈去肌瘤	53
验方二：王不留行消除子宫肌瘤不留情	53
验方三：鳖甲、牡蛎消除子宫肌瘤非常厉害	53
◇ 食疗偏方：3种食疗偏方治疗子宫肌瘤	54
◇ 中药偏方：2种中药偏方治疗子宫肌瘤	55
◇ 外用偏方：1种外用偏方治疗子宫肌瘤	55
外阴瘙痒	56
验方一：蚤休外洗汤止痒效果好	56
验方二：桃叶汤熏洗患处痒症好得快	56
◇ 食疗偏方：3种食疗偏方治疗外阴瘙痒	57
◇ 中药偏方：3种中药偏方治疗外阴瘙痒	58
◇ 外用偏方：3种外用偏方治疗外阴瘙痒	59
◇ 生活偏方：2种生活偏方治疗外阴瘙痒	59
女性性冷淡	60
验方一：菟丝女贞汤滋阴效果好	60
验方二：红参蛤蚧酒补肾提高性生活质量	60
验方三：熟地煎补血养阴效果好	60
验方四：石英温肾汤治疗阴冷效果棒	61
◇ 食疗偏方：3种食疗偏方治疗女性性冷淡	62
◇ 中药偏方：2种中药偏方治疗女性性冷淡	62
◇ 外用偏方：2种外用偏方治疗女性性冷淡	63
◇ 生活偏方：3种生活偏方治疗女性性冷淡	63

不孕症	64
验方一：促排卵汤促进排卵可助孕	64
验方二：先天归一汤化解不孕症	64
验方三：嗣子汤送你可爱小宝宝	64
◇食疗偏方：3种食疗偏方治疗不孕症	65
◇中药偏方：2种中药偏方治疗不孕症	66
◇外用偏方：1种外用偏方治疗不孕症	66
◇生活偏方：1种生活偏方治疗不孕症	66
乳腺炎	67
验方一：路路通通络消肿治乳腺炎	67
验方二：蒲公英消肿散结通乳腺	67
◇食疗偏方：3种食疗偏方治疗乳腺炎	68
◇中药偏方：2种中药偏方治疗乳腺炎	68
◇外用偏方：3种外用偏方治疗乳腺炎	69
◇生活偏方：1种生活偏方治疗乳腺炎	69
乳腺增生	70
验方一：肉苁蓉归芍蜜饮根除乳腺增生病	70
验方二：兜药法简单祛除乳腺增生	70
◇食疗偏方：3种食疗偏方治疗乳腺增生	71
◇中药偏方：4种中药偏方治疗乳腺增生	72
◇外用偏方：2种外用偏方治疗乳腺增生	73
◇生活偏方：1种生活偏方治疗乳腺增生	73
乳腺小叶增生	74
验方一：贝母半夏汤消除小叶增生效果好	74
验方二：郁金海藻煎轻松去附后小叶增生胀痛	74
验方三：补血散结鹿角当归汤显功效	74
验方四：补肾散结淮山药肉苁蓉汤效果好	75
◇食疗偏方：4种食疗偏方治疗乳腺小叶增生	76
◇中药偏方：2种中药偏方治疗乳腺小叶增生	76
◇外用偏方：2种外用偏方治疗乳腺小叶增生	77
◇生活偏方：1种生活偏方治疗乳腺小叶增生	77
附件炎	78
验方一：赤芍车前汤治疗附件炎效果好	78
验方二：鹿角牡蛎煎消灭附件炎	78
◇食疗偏方：3种食疗偏方治疗附件炎	79

◇ 中药偏方：2种中药偏方治疗附件炎	80
◇ 外用偏方：2种外用偏方治疗附件炎	80
◇ 生活偏方：1种生活偏方治疗附件炎	80
慢性盆腔炎	81
验方一：土茯苓食疗方治疗慢性盆腔炎	81
验方二：三七仔鸡汤调治慢性盆腔炎	81
验方三：阿胶鸽蛋能治慢性盆腔炎	81
◇ 食疗偏方：6种食疗偏方治慢性盆腔炎	82
◇ 中药偏方：3种中药偏方治慢性盆腔炎	84
◇ 外用偏方：4种外用偏方治慢性盆腔炎	84
◇ 生活偏方：2种生活偏方治慢性盆腔炎	85
妊娠呕吐	86
验方一：柴胡清肝散治妊娠呕吐效果好	86
验方二：人参汤对妊娠呕吐有疗效	86
◇ 食疗偏方：2种食疗偏方治妊娠呕吐	87
◇ 中药偏方：2种中药偏方治妊娠呕吐	87
◇ 外用偏方：2种外用偏方治妊娠呕吐	88
◇ 生活偏方：2种生活偏方治妊娠呕吐	88
产后便秘	89
验方一：产后便秘不用愁，阿胶葱白蜜饮能解忧	89
验方二：葱白生姜豆豉饼敷脐治产后便秘	89
验方三：苦杏仁粳米茶治产后便秘效果好	89
◇ 食疗偏方：3种食疗偏方治产后便秘	90
◇ 中药偏方：2种中药偏方治产后便秘	91
◇ 外用偏方：2种外用偏方治产后便秘	91
◇ 生活偏方：3种生活偏方治产后便秘	92
产后眩晕	93
验方一：人参、附子治产后眩晕效果好	93
验方二：生姜香附大枣汤治产后眩晕	93
验方三：五灵脂治产后眩晕有奇效	93
◇ 食疗偏方：2种食疗偏方治产后眩晕	94
◇ 中药偏方：1种中药偏方治产后眩晕	95
◇ 外用偏方：1种外用偏方治产后眩晕	95
◇ 生活偏方：2种生活偏方治产后眩晕	95

产后恶露不绝	96
验方一：脱力草红糖煮鸡蛋能治产后恶露不绝	96
验方二：人参炖乌鸡对产后恶露不绝有疗效	96
验方三：产后恶露不绝，试试益母草红糖汤	96
◇食疗偏方：2种食疗偏方治产后恶露不绝	97
◇中药偏方：1种中药偏方治产后恶露不绝	97
◇外用偏方：2种外用偏方治产后恶露不绝	98
◇生活偏方：2种生活偏方治产后恶露不绝	98
产后缺乳	99
验方一：猪骨通草汤通乳效果好	99
验方二：产后缺乳多喝章鱼猪蹄汤	99
验方三：木瓜猪蹄汤通乳效果好	100
◇食疗偏方：3种食疗偏方治产后缺乳	101
◇中药偏方：2种中药偏方治产后缺乳	101
◇外用偏方：2种外用偏方治产后缺乳	102
◇生活偏方：2种生活偏方治产后缺乳	102
产后回乳	103
验方一：麦芽蝉衣饮回乳见效快	103
验方二：豆豉枇杷煎回乳效果好	103
验方三：山药青皮饮回乳有奇效	103
◇食疗偏方：3种食疗偏方治产后回乳	104
◇中药偏方：1种中药偏方治产后回乳	104
◇外用偏方：4种外用偏方治产后回乳	105
◇生活偏方：1种生活偏方治产后回乳	105
产后腰痛	106
验方一：产后腰痛喝苏木糖水煲鸡蛋汤	106
验方二：山莓根炖猪脚治产后腰痛	106
验方三：桑枝独活外敷治产后腰痛	106
◇食疗偏方：3种食疗偏方治产后腰痛	108
◇中药偏方：1种中药偏方治产后腰痛	108
◇外用偏方：1种外用偏方治产后腰痛	109
◇生活偏方：2种生活偏方治产后腰痛	109
产后尿潴留	110
验方一：潞党参治产后尿潴留	110
验方二：当归川芎治产后尿潴留	110

验方三：黄芪党参治产后尿潴留	111
◇食疗偏方：3种食疗偏方治产后尿潴留	112
◇中药偏方：2种中药偏方治产后尿潴留	112
◇外用偏方：2种外用偏方治产后尿潴留	113
◇生活偏方：3种生活偏方治产后尿潴留	113
习惯性流产	114
验方一：固胎八珍鸡治疗习惯性流产效果好	114
验方二：白术山药汤治疗习惯性流产	114
◇食疗偏方：2种食疗偏方治习惯性流产	115
◇中药偏方：2种中药偏方治习惯性流产	116
◇外用偏方：1种外用偏方治习惯性流产	116
◇生活偏方：1种生活偏方治习惯性流产	116

●第二章 男科疾病妙方：做健康好男人●

阳 痿	118
验方一：二地鳖甲滋阴降火起阳具	118
验方二：妻子是治疗丈夫阳痿的主角	118
◇食疗偏方：3种食疗偏方治阳痿	120
◇中药偏方：3种中药偏方治阳痿	121
◇外用偏方：1种外用偏方治阳痿	121
◇生活偏方：1种生活偏方治阳痿	121
遗 精	122
验方：嚼食莲子治遗精	122
◇食疗偏方：3种食疗偏方治遗精	123
◇中药偏方：2种中药偏方治遗精	124
◇外用偏方：2种外用偏方治遗精	124
◇生活偏方：1种生活偏方治遗精	124
早 泄	125
验方：早泄也须心药医	125
◇食疗偏方：3种食疗偏方治早泄	126
◇中药偏方：3种中药偏方治早泄	127
◇外用偏方：3种外用偏方治早泄	128
◇生活偏方：2种生活偏方治早泄	128

阴茎异常勃起	129
验方一：清肝通滞散治阴茎异常勃起	129
验方二：泽泻泻火又健康	129
◇食疗偏方：5种食疗偏方治阴茎异常勃起	130
◇中药偏方：5种中药偏方治阴茎异常勃起	131
◇外用偏方：2种外用偏方治阴茎异常勃起	132
◇生活偏方：3种生活偏方治阴茎异常勃起	132
精囊炎	133
验方一：生地黄栀子治精囊炎	133
验方二：鲜鲤鱼美味又治精囊炎	133
◇食疗偏方：2种食疗偏方治精囊炎	134
◇中药偏方：3种中药偏方治精囊炎	134
◇外用偏方：2种外用偏方治精囊炎	135
◇生活偏方：2种生活偏方治精囊炎	135
睾丸炎	136
验方一：二丸合并治睾丸炎	136
验方二：橘核丸治急性睾丸炎	136
◇食疗偏方：8种食疗偏方治睾丸炎	137
◇中药偏方：3种中药偏方治睾丸炎	139
◇外用偏方：2种外用偏方治睾丸炎	140
◇生活偏方：2种生活偏方治睾丸炎	140
包皮龟头炎	141
验方：四黄桔花汤治包皮龟头炎	141
◇食疗偏方：3种食疗偏方治包皮龟头炎	142
◇中药偏方：3种中药偏方治包皮龟头炎	142
◇外用偏方：2种外用偏方治包皮龟头炎	143
◇生活偏方：1种生活偏方治包皮龟头炎	143
前列腺炎	144
验方一：化瘀解毒汤清湿治前列腺炎	144
验方二：细辛加白胡椒治前列腺炎	144
◇食疗偏方：3种食疗偏方治前列腺炎	145
◇中药偏方：3种中药偏方治前列腺炎	146
◇外用偏方：1种外用偏方治前列腺炎	147
◇生活偏方：2种生活偏方治前列腺炎	147

不射精症	148
验方一：知柏地黄汤治不射精症	148
验方二：麝香治不射精症	148
◇食疗偏方：3种食疗偏方治不射精症	149
◇中药偏方：3种中药偏方治不射精症	149
◇外用偏方：2种外用偏方治不射精症	150
◇生活偏方：1种生活偏方治不射精症	150
精液不液化症	151
验方：液化汤治精液不液化症	151
◇食疗偏方：1种食疗偏方治精液不液化症	151
◇中药偏方：4种中药偏方治精液不液化症	152
◇生活偏方：1种生活偏方治精液不液化症	152

●第三章 儿科疾病妙方：做快乐儿童●

小儿麻疹	154
验方一：解毒透疹汤驱走麻疹还健康	154
验方二：清肺解毒汤解除麻疹不用慌	154
验方三：透疹解毒汤治疗麻疹见效快	154
◇食疗偏方：3种食疗偏方治疗小儿麻疹	155
◇中药偏方：2种中药偏方治疗小儿麻疹	156
◇外用偏方：1种外用偏方治疗小儿麻疹	156
◇生活偏方：2种生活偏方治疗小儿麻疹	156
小儿疳积	157
验方一：疳积散消除小儿疳积	157
验方二：大麦苍术饮助消化效果佳	157
验方三：生姜冲酒治疳积见效快	157
◇食疗偏方：2种食疗偏方治疗小儿疳积	158
◇中药偏方：2种中药偏方治疗小儿疳积	158
◇外用偏方：2种外用偏方治疗小儿疳积	159
◇生活偏方：2种生活偏方治疗小儿疳积	159
小儿腹泻	160
验方一：神曲麦芽汤治疗腹泻效果好	160
验方二：藿香佩兰茶治疗腹泻好得快	160
验方三：健脾理气汤治疗小儿腹泻有功效	160

验方四：芋头蘸白糖治疗腹泻不用忙	161
◇食疗偏方：3种食疗偏方治疗小儿腹泻	161
◇中药偏方：3种中药偏方治疗小儿腹泻	162
◇外用偏方：2种外用偏方治疗小儿腹泻	163
◇生活偏方：2种生活偏方治疗小儿腹泻	163
小儿遗尿症	164
验方一：海蝶蛸拌糖治疗儿童遗尿效果不错	164
验方二：敷药法治儿童遗尿很简单	164
◇食疗偏方：6种食疗偏方治疗小儿遗尿症	165
◇中药偏方：2种中药偏方治疗小儿遗尿症	166
◇外用偏方：5种外用偏方治疗小儿遗尿症	166
◇生活偏方：2种生活偏方治疗小儿遗尿症	167
百日咳	168
验方一：清肺化痰止咳汤轻松治疗百日咳	168
验方二：菊花前胡汤降气化痰效果好	168
验方三：北沙罗汉果生津又止咳	168
◇食疗偏方：5种食疗偏方治疗百日咳	169
◇中药偏方：4种中药偏方治疗百日咳	170
◇外用偏方：3种外用偏方治疗百日咳	171
◇生活偏方：1种生活偏方治疗百日咳	171
蛔虫病	172
验方一：丝瓜子对付蛔虫有疗效	172
验方二：杏干改善肠部运动排蛔快	172
验方三：生姜加蜜糖，治疗蛔虫不用忙	172
◇食疗偏方：5种食疗偏方治疗蛔虫病	173
◇中药偏方：3种中药偏方治疗蛔虫病	174
◇外用偏方：3种外用偏方治疗蛔虫病	175
◇生活偏方：1种生活偏方治疗蛔虫病	175
蛲虫病	176
验方一：鸡肝醮莪术，轻松驱除蛲虫不用愁	176
验方二：南瓜子驱虫灭虫显奇效	176
◇食疗偏方：4种食疗偏方治疗蛲虫病	177
◇中药偏方：2种中药偏方治疗蛲虫病	178
◇外用偏方：4种外用偏方治疗蛲虫病	178

●第四章 外科疾病妙方：外病内外治●

阑尾炎	180
验方一：败酱草清除阑尾炎症	180
验方二：银花连翘汤是治阑尾炎的妙方	180
◇食疗偏方：5种食疗偏方治阑尾炎	181
◇中药偏方：2种中药偏方治阑尾炎	182
◇外用偏方：3种外用偏方治阑尾炎	183
◇生活偏方：1种生活偏方治阑尾炎	183
扁扁桃体炎	184
验方一：清咽解毒汤治扁扁桃体炎	184
验方二：蒲公英汤治扁扁桃体炎	185
验方三：板蓝根生地治扁扁桃体炎有奇效	185
验方四：胖大海治扁扁桃体炎	185
◇食疗偏方：3种食疗偏方治扁扁桃体炎	186
◇中药偏方：3种中药偏方治扁扁桃体炎	186
◇外用偏方：3种外用偏方治扁扁桃体炎	187
◇生活偏方：1种生活偏方治扁扁桃体炎	187
颈淋巴结核	188
验方一：郁金膏治疗颈淋巴结核	188
验方二：红芽大戟煮鸡蛋方治疗颈淋巴结核	188
验方三：养化汤治淋巴结核	189
◇食疗偏方：6种食疗偏方治颈淋巴结核	189
◇中药偏方：2种中药偏方治颈淋巴结核	190
◇外用偏方：2种外用偏方治颈淋巴结核	191
◇生活偏方：2种生活偏方治颈淋巴结核	191
血栓闭塞性脉管炎	192
验方一：桃仁丸治疗血栓闭塞性脉管炎	192
验方二：生石膏治血栓闭塞性脉管炎	193
验方三：银花丹参治血栓闭塞性脉管炎	193
◇食疗偏方：4种食疗偏方治血栓闭塞性脉管炎	194
◇中药偏方：3种中药偏方治血栓闭塞性脉管炎	195
◇外用偏方：2种外用偏方治血栓闭塞性脉管炎	195
◇生活偏方：2种生活偏方治血栓闭塞性脉管炎	196

肩周炎	197
验方一：运动出奇招，治好肩周炎	197
验方二：螃蟹可治肩周炎	198
◇食疗偏方：5种食疗偏方治肩周炎	198
◇中药偏方：2种中药偏方治肩周炎	199
◇外用偏方：2种外用偏方治肩周炎	200
◇生活偏方：2种生活偏方治肩周炎	200
颈椎病	201
验方一：颈椎病敷山药、生姜黄疗效好	201
验方二：“犀牛望月”治颈椎病	202
验方三：“凤点头”、“鹤吸水”法治颈椎病	202
◇食疗偏方：6种食疗偏方治颈椎病	203
◇中药偏方：2种中药偏方治颈椎病	204
◇外用偏方：2种外用偏方治颈椎病	205
◇生活偏方：2种生活偏方治颈椎病	205
脚跟痛	206
验方一：踮踮脚消除脚跟痛	206
验方二：踩踩足，治脚跟痛	206
验方三：中华跌打损伤丸外敷治脚跟痛	207
验方四：萝卜皮热敷治好脚跟痛	207
◇食疗偏方：2种食疗偏方治脚跟痛	208
◇中药偏方：2种中药偏方治脚跟痛	208
◇外用偏方：3种外用偏方治脚跟痛	209
◇生活偏方：2种生活偏方治脚跟痛	209
腰间盘突出	210
验方一：爬行疗法缓解腰间盘突出症	210
验方二：腰间盘突出患者试试倒步走	211
◇食疗偏方：3种食疗偏方治腰间盘突出	212
◇中药偏方：2种中药偏方治腰间盘突出	212
◇外用偏方：2种外用偏方治腰间盘突出	213
◇生活偏方：2种生活偏方治腰间盘突出	213
骨 折	214
验方一：益肾壮骨汤治陈旧性骨折效果好	214
验方二：当归川断治股骨骨折	214
验方三：红花青皮治四肢骨折早期	214