

好生活百事通系列

家庭奇效 小偏方

挖掘老百姓的养生智慧
最简单经济的祛病疗疾之道

生姜治感冒，苹果泥止腹泻，野菊花治目赤，萝卜子消腹胀……
本书集古今中外各种中医偏方、民间治病偏方等，
以最简单的方法、最小的代价、最快的速度解除疾病的烦恼。

刘 昆 编著



化学工业出版社

好生活 百事通系列



奇效小偏方

刘昆 编著



化学工业出版社

·北京·

本书在介绍偏方应用知识的基础上,就各系统常见病症,分列概述、症状表现、常见食材和药材推荐、缓解疾病的偏方四个栏目,本着安全、有效、经济的原则,向读者推荐大量实用性偏方。这些偏方,参考了传统医药典籍,并从作者多年来收集、整理和使用过的祖传偏方中精选出来,弥足珍贵。可供广大基层医师和普通百姓选用。

图书在版编目(CIP)数据

家庭奇效小偏方/刘昆编著. —北京:化学工业出版社, 2012.2

(好生活百事通系列)

ISBN 978-7-122-12972-7

I.家… II.刘… III.土方—汇编 IV.R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第251011号

责任编辑:梁虹 贾维娜 肖志明 杨骏翼 责任校对:吴静

装帧设计:瑞雅书业 北京水长流文化发展有限公司

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印刷:化学工业出版社印刷厂

装订:三河市万龙印装有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张 9 字数 200千字

2012年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

如何应用本书

一、鉴于本书内容含保健、祛病的应用需要，对偏方的应用针对性差异，中西病名目前尚无法统一，故本书的病名多以现代疾病名称为主，以保健为侧重点的则多以中医偏方的功用为主。

二、书中的液体药剂或溶剂以毫升为单位计算者，每500毫升为500克，个别地方以杯为单位计量者，每杯约200毫升。

三、本书偏方的药量，除特别说明外，一律为成人用量，老人、儿童等患者的用量宜根据具体情况有所减少。

四、本书所涉及的中药，除文中特别说明用“生”、“鲜”药外，均采用正规中药店加工后的中药。因为某些毒性较大的药材，必须经过专业加工以减少其毒性，才能保证安全。

五、本书所涉及的偏方中用到的药物凡需先煎后服的药物，一般均指1日的用量。煎制的方法为：每30克药物加水约150毫升，煎取50毫升；第二煎加水约100毫升，煎取30毫升，然后混煎，分2~3次服。如偏方中有矿物药如石膏等，应先煎；带有挥发性的药物如薄荷、藿香等，则应后下。服鲜汁者，应先将药物洗净，捣碎，加入少量凉开水拌匀，然后用煮沸消毒的纱布压榨取汁。凡外用药会刺激皮肤发红起疱的，以起疱为度，不宜久用。

六、本书中所涉及的药材需要临时加工者，可参考本书附录A处理。

七、本书所录偏方中，过敏性患者请根据自身条件斟酌使用。

八、对于重大疾病，本书虽收录偏方，但仍建议患者及时接受专业诊治，以免延误病情。

九、我们说偏方治百病，并不是说凡是应用偏方都能收到预期的效果。中医所谓的辨证施治，就是说治病必须先诊断，然后立法、选方、用药。重要的是方证相符，对症下药。切忌不顾病情，依方套证。



基于对读者负责任的态度，尤其需要提醒大家注意的是，本书所收集的偏方未必适用于所有人士，有些偏方或许在某些人身上可以药到病除，在另外一部分人身上或许并无疗效甚至适得其反。总之，患者在使用时应根据自身的生理、病理条件斟酌选用。



目录 CONTENTS

第一章 小偏方，大疗效

中医方药的特性与作用 2

中药的特性与作用 2

方药的使用原则和服用方法 4

方药的选择和应用 6

选方与选药 6

制剂与服药 7

应用保健方药注意事项 9

处方的分类 10

医师处方 10

验方（单方、偏方） 11

用之得当，偏方才能治百病 13

偏方不能包治百病 13

偏方也能治大病 13

先明确病症，再选择偏方 15

食物疗法只能作为辅助方法 15

要注意有无配伍禁忌和毒性 15

剂量要适度 15

使用偏方注意事项 16

正确对待偏方的利和弊 16

偏方可治病也可致病，使用偏方要慎重 16

要选择质量上乘的药材 18

要确定偏方的使用方法 18

使用偏方如何掌握剂量 19

运用偏方进行调养的方法 20

儿童和孕妇要慎用偏方 21

应用偏方切莫滥用中药，谨防药物反应 21

食疗也是小偏方 23

这些中药材也是食物 23

食疗适宜人群推荐 23

常葆健康，远离一切方药 24

定时体检护健康 24

建立属于自己的健康档案 24

第二章 教您如何不生病

——延年益寿的滋补小偏方

偏方进补概述 26

进补与治疗疾病相结合 26

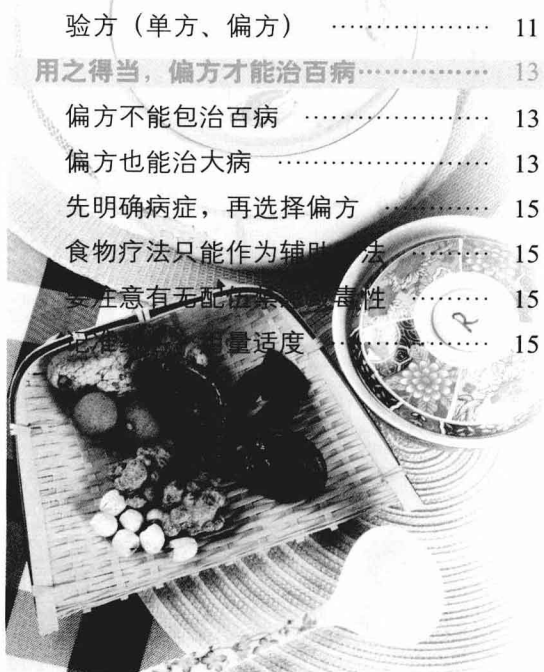
掌握辨证施补的原则 26

注意剂型和服法 26

进补的禁忌 26

益气养血方 27

牛肉可缓解血虚 28



桑葚酒有补血强身的功效	28
小小党参干，确实不一般	28
羊骨，血虚羸弱者宜食之	28
何首乌小米粥可益气养血	28
干枣、花生、红糖共煮适用于血虚证	28
大枣+龙眼=益气补血	28

养心安神方..... 29

羊心玫瑰助安眠	30
山楂荷叶茶可养心安神	30
安神妙用酸枣仁	30
清热安神，试试桑葚百合饮	30
番茄除疲劳	30

清热解毒方..... 31

马齿苋豆花汁可清热利湿	32
绿豆可清热解暑	32
山楂叶加绿茶可解毒降压	32
金银花茶是清热佳品	32
鲜柠檬可清热解渴	32
茉莉花茶可清热散结	32
夏吃茄子，清热解暑又除疳	32

止咳化痰方..... 33

生拌桔梗宣肺利咽	34
陈皮白萝卜水可止咳化痰	34
松子仁、核桃仁可缓解肺虚	34
哈士蟆油可缓解肺虚	34
白茄蜂蜜水可止咳化痰	34
清水煮大蒜可缓解咳嗽	34
秋梨缓解暑热咳嗽	34
豆腐可缓解久咳不愈	34

健胃消食方..... 35

陈皮饮可缓解消化不良	36
------------------	----

绿芦笋汁帮你健胃整肠	36
圆白菜汁防治十二指肠溃疡	36
保护肠胃，多吃苹果	36
胃不好，请吃青木瓜	36
柚子，妊娠恶心呕吐的好帮手	36

润肺补虚方..... 37

龟肉力能补虚	38
“老少配”，防气喘	38
荠菜汁，改善气喘	38
冬虫夏草等可缓解阴虚肺弱	38
黄芪配合大枣可补肺虚	38
杏仁、冰糖可缓解气喘	38
醋鸭可润肺补虚	38
白萝卜粥可缓解痰喘胸闷	38

补脾益气方..... 39

脾肾虚劳，用蜂蜜土豆汁	40
炒盐可温脾解苦夏	40
养脾多吃山药等深埋在土中的食物	40
醒脾的3个小偏方	40
补脾益气酒	40

补肝明目方..... 41

常饮五味子茶，眼睛更明亮	42
鸭梨滴白醋，平肝火、亮明眸	42
早晚吃生黑豆，明目聪耳	42
大枣养肝汤，养肝排毒助睡眠	42
妙用乌鸡白凤丸可缓解视疲劳	42

补肾强身方..... 43

冬虫夏草可补肾强身	44
蒲公英，强精壮身	44
白术山药粥健脾补肾	44
肾虚腰痛者最宜食用栗子	44



虾肉可补肾壮阳 44

第三章 养护呼吸系统，让你轻松呼吸 ——呼吸系统的祛病小偏方

呼吸系统概述.....	46
呼吸系统的结构	46
呼吸系统疾病的防治	46
感冒.....	47
橙汁，预防感冒	48
有了辣茶方，风寒感冒不用怕	48
萝卜糖水可缓解感冒症状	48
鲜橄榄、鲜萝卜可缓解感冒	48
葱、蒜妙用可发汗治感冒	48
韭菜汁抑止感冒发烧	48
咳嗽.....	49
白萝卜、蜂蜜可清热止咳	50
枇杷叶膏清热润肺、止咳化痰	50
莲藕汁可减轻喉痛	50
橘子酒可缓解咳嗽	50

牛蒡汁可缓解扁桃体炎	50
白茄、蜂蜜缓解老年人咳嗽	50
橘饼、豆腐缓解久咳	50
发热.....	51
干蚯蚓煎汁，降温有特效	52
香菜根熬水可退热	52
龙葵根能缓解发热症状	52
老萝卜干退热	52
蒸梨杏仁蜜可缓解发热症状	52
绿豆可乐汤缓解感冒发热	52
芝麻、茶叶发汗治感冒	52
感冒发热，饮蛋酒后睡觉可退热	52
腮腺炎.....	53
蛇蜕与鸡蛋，可辅疗腮腺炎	54
敷花椒土可缓解腮腺炎	54
糖泡蚯蚓对腮腺炎患者有效	54
板蓝根、僵蚕可缓解腮腺炎疼痛	54
野菊花叶治腮腺炎疗效佳	54
红豆蛋清外敷方，对腮腺炎有一定疗效	54
仙人掌有缓解腮腺炎疼痛的作用	54
慢性咽炎.....	55
橙子冰糖酒可缓解慢性咽炎	56
蜂蜜醋对咽炎有效	56
石榴肉对咽炎有效	56
马鞭草绿豆蜂蜜饮可缓解咽炎	56
蜜油蛋可减轻咽喉不适	56
桑叶、菊花、杏仁可预防和缓解咽炎	56
鲜藕蜂蜜茶让咽部远离炎症	56
醋汁银花膏对咽炎有较好疗效	56
慢性鼻窦炎.....	57
黄柏妙用可缓解鼻窦炎	58

苦葫芦是鼻窦炎的克星	58
辛夷花鸡蛋汤, 让你告别鼻窦炎的烦恼	58
芝麻油滴鼻可缓解鼻窦炎	58
藿香叶、猪胆可减轻鼻窦炎兼头痛	58
丝瓜妙用可缓解鼻窦炎	58
墙脚青苔也是消炎之宝	58
大蒜汁缓解慢性鼻窦炎	58
盐水洗鼻效果好	58

肺炎..... 59

蒲公英、大青叶可用于肺炎初期	60
生白果(银杏)、麻油缓解肺炎症状	60
鲜芦根、金银花帮你赶走肺部不适	60
独脚金猪肝汤清热健脾	60
小儿肺炎后宜多用泥鳅汤	60
荠菜姜汤对肺炎有较好疗效	60
鱼腥草煮蛋, 味虽腥效果却令人吃惊	60

肺结核..... 61

鱼鳞妙用, 效比服药	62
蜜水炒芹菜根, 常食结核轻	62
鸡蛋壳疗法可缓解肺结核	62
蒜泥膏敷贴, 改善肺结核	62
白果蜂蜜汤, 结核病人好帮手	62
蜈蚣末方有效缓解肺结核症状	62
鲜蚕豆荚饮剂帮你有效对付肺结核	62
豆腐、泽泻可缓解肺结核咯血	62
韭菜加蛤蜊肉缓解肺结核	62

慢性支气管炎..... 63

敷足心法可有效缓解支气管炎	64
山药甘蔗汁可有效缓解支气管炎	64
甘草醋蜜饮可有效缓解支气管炎	64
五味子泡鸡蛋对支气管炎咳嗽有一定疗效	64

鸡蛋、蜜糖、醋可改善支气管炎	64
南瓜、大枣适用于老年人慢性支气管炎	64
浓豆汁可缓解慢性支气管炎	64
橘皮饮缓解慢性支气管炎	64
核桃可缓解慢性支气管炎	64

哮喘..... 65

有了桑白皮与蚯蚓, 哮喘不用愁	66
白糖鸡苦胆, 对付哮喘有一套	66
胡椒杏仁外敷方, 减轻哮喘顶呱呱	66
清蒸南瓜对支气管哮喘有一定疗效	66
芦荟蜂蜜饮止咳平喘	66
丝瓜叶、蜂蜜对哮喘有效	66
胡椒贴膏治哮喘	66
姜炒芝麻拌蜜糖可缓解哮喘	66

第四章 肠胃乃健康之本

——消化系统的祛病小偏方

消化系统概述..... 68

消化系统的组成	68
消化系统的疾病防治	68

消化不良、厌食..... 69

橘皮酒可缓解消化不良	70
绿茶干橘方可缓解消化不良	70
酱油茶, 适用于消化不良	70
鲜菇大枣汁可缓解消化不良	70
用胡黄连改善食欲	70
绿茶叶、红糖可消食	70
番茄、山楂可以刺激食欲	70
荷叶、炒山楂可消食	70

胃痛..... 71

- 生土豆汁可缓解胃痛 72
- 用榉木的根缓解胃痛 72
- 鲜姜葱头,可辅疗胃痛 72
- 喝了姜韭牛奶饮,胃痛无影无踪 ... 72
- 大枣、胡椒可缓解胃寒疼痛 72
- 香油炸生姜片可缓胃痛 72
- 艾叶祛胃痛 72
- 玫瑰花、黑枣辅疗胃痛 72

胃炎..... 73

- 橘皮缓解胃炎 74
- 有胃疾者可饮芦荟酒 74
- 可缓解胃肠病的孟宗竹疗法 74
- 波布茶可预防胃病 74
- 柿干、松子可减轻胃炎 74
- 蒲公英根煎剂,适用于慢性胃炎 ... 74
- 用了红糖芝麻泥,胃真舒服 74

消化性溃疡..... 75

- 茺菁汁减少胃酸 76
- 土豆黑粉改善溃疡 76
- 野苋菜可缓解消化性溃疡 76



- 花生仁、牛奶、蜂蜜可缓解胃溃疡 76
- 溃疡患者可用槟榔 76
- 白及可缓解消化性溃疡出血 76

胃下垂..... 77

- 胃下垂宜多吃白术 78
- 蹲着吃饭可缓解胃下垂 78
- 荷叶蒂加莲子可缓解胃下垂 78
- 蛋壳粉可减轻胃下垂 78
- 芦荟汁可减轻胃下垂 78
- 鸡蛋、龙眼可缓解胃下垂 78

痢疾..... 79

- 下痢不能进食,饮鸡内金萝卜水 ... 80
- 生食紫皮蒜可杀菌止痢 80
- 马齿苋、绿豆可清热、解毒、止痢... 80
- 乌梅蜂蜜饮用于赤痢 80
- 鱼腥草、山楂炭对痢疾有辅疗作用 80
- 槟榔可缓解急性痢疾 80
- 白扁豆对久痢久泻之人均宜 80
- 糖拌大蒜可缓痢疾 80
- 鸦胆子对阿米巴痢疾有特效 80
- 杨树花可缓解急性细菌性痢疾 80

呃逆..... 81

- 橘皮止呃逆 82
- 荔枝干治呃逆连声不止 82
- 白糖止呃逆 82
- 冰糖芦根水缓解胃热引起的呃逆 ... 82
- 首乌和鸡蛋缓解顽固性膈肌痉挛所致呃逆 ... 82
- 猪胆可用于顽固性呃逆 82
- 丁香、柿蒂等研末可缓解呃逆 82
- 柿蒂末酒对脾肾阳虚型呃逆有一定疗效82
- 醋麦面丸适用于呃逆患者 82

便秘..... 83

- 野玫瑰的果实乃便秘的特效药 84
- 用黄豆粉牛奶减轻恼人的便秘 84
- 蜜糖金银花, 让你轻松告别便秘 ... 84
- 北杏、雪梨可有效缓解便秘 84
- 白萝卜、蜂蜜可缓解便秘 84
- 用米糠缓解便秘 84
- 巧用桑葚缓解便秘 84
- 猪油、蜂蜜可有效缓解便秘 84

痔..... 85

- 药蛋可辅助治疗痔疮 86
- 用鲜无花果叶缓解痔疮症状 86
- 得了痔疮, 请多吃无花果 86
- 楝树的果实可缓解内痔 86
- 猪大肠对痔疮有效 86
- 妙用葱白减轻痔疮出血 86
- 僵蚕莲藕汤, 可缓解血虚型痔疮 ... 86

腹泻..... 87

- 老鹤草治腹泻、腹痛 88
- 水煮苹果可缓解腹泻 88
- 巧用石榴缓解腹泻 88
- 榛子仁可缓解脾虚型泄泻 88
- 锅焦可缓解腹泻 88
- 酵母让你远离习惯性腹泻 88
- 葛粉缓解感冒引起的腹泻 88
- 无花果鲜叶适用于慢性腹泻 88

腹胀..... 89

- 砂仁煎水服, 腹胀远离你 90
- 白豆蔻煎水可缓解腹胀 90
- 热敷盐治腹寒腹痛 90
- 酸梅可缓解腹胀 90



- 茶油棉塞肛门治腹胀 90
- 红豆橘皮汤对腹胀有助益 90
- 山楂陈皮茶可改善腹胀 90
- 草果羊肉汤可缓解小儿腹胀 90

第五章 人最重要的是要“面子”

——五官及感觉系统的祛病小偏方

五官及感觉系统概述..... 92

- 五官和感觉系统的组成 92
- 五官和感觉系统的疾病预防和治疗 ... 92

牙痛..... 93

- 水煎露蜂房可缓解牙痛 94
- 腌茄子可缓解牙痛 94
- 杨梅根熬水可缓解牙痛 94
- 牙痛真要命, 茄根鸡肝饮来解忧 ... 94
- 含嗽牛蒡子汁可缓解牙痛 94
- 白酒花椒水止牙痛 94
- 圆白菜及李子汁改善牙周病 94

沙眼	95
海螵蛸大蒜汁, 让你摆脱沙眼困扰	96
野菊桑叶滴眼露可缓解沙眼	96
黄连、西瓜霜等可治沙眼	96
蒲公英可缓解沙眼	96
胆矾减轻沙眼症状	96
黄柏适用于沙眼	96
苦瓜霜可缓解沙眼	96
冰片硼砂猪胆散可缓解沙眼	96
鼻出血	97
白茅根可缓解鼻出血	98
葱叶汁止鼻血	98
丝瓜叶防治流鼻血	98
花生、红豆可缓解鼻出血	98
芦荟适用于慢性鼻出血者	98
荷叶冰糖煎适用于血热引起的鼻出血	98
白萝卜酒可缓解肺热引起的鼻出血	98
用粗茶煎汁改善轻度流鼻血	98
流鼻血, 用藕节	98
酒渣鼻	99
用鲜枇杷叶可缓解酒渣鼻	100
食用银花知母粥缓解酒渣鼻	100
饮芹菜汁可改善酒渣鼻	100
妙用冬瓜改善酒渣鼻	100
涂擦新鲜荸荠浆可改善酒渣鼻	100
黄瓜方让你告别酒渣鼻	100
雄黄适用于酒渣鼻	100
酒渣鼻敷贴方	100
大黄百部酒外治方改善鼻部皮肤	100
中耳炎	101
蛋黄油可缓解中耳炎	102

鲜韭菜可改善中耳炎	102
黄连可缓解中耳炎	102
猪苦胆可缓解慢性中耳炎	102
每日滴虎耳草汁, 炎症渐渐消失了	102
忍冬藤生甘草汁适用于中耳炎患者服用	102
蚯蚓白糖滴耳对中耳炎有效	102
蛋清香油对中耳炎有效	102
鸡苦胆可缓解中耳炎	102
耳聋、耳鸣	103
枸杞子、银杏适用于肾阴虚型耳鸣患者	104
带根芹菜可缓解耳鸣	104
葱枣龙眼方可改善耳鸣、耳聋	104
葱白塞耳方	104
骨碎补、猪腰可减轻耳鸣	104
通窍酒可缓解耳鸣	104
莲藕汁治脑卒中失聪	104
吹气治耳鸣	104
热盐枕耳治耳鸣	104
口腔溃疡	105
含蒜片消除口腔溃疡	106
茶叶缓解口腔溃疡	106
向日葵籽芯可改善口腔溃疡	106
苋菜头改善口腔溃疡	106
核桃壳可缓解口腔溃疡	106
莲子可缓解口腔溃疡	106
佛手柑可用于肝郁所致口腔溃疡	106
绿豆、蒲公英可缓解口腔溃疡	106
橘叶薄荷茶可缓解口腔溃疡	106
双耳山楂饮对口腔溃疡有效	106
咽喉肿痛	107
含漱淡盐水缓解咽喉肿痛	108

含漱酱油改善咽喉疼痛·····	108
胖大海冰糖饮可清热利咽·····	108
饮“雪水”改善咽痛咽哑·····	108
蒜头汤可止喉咙痛·····	108
虎耳草可缓解喉咙痛·····	108
土豆加面粉可缓解咳嗽或喉咙痛·····	108

第六章 做好心脑血管的环保工作

——循环系统及内分泌系统的祛病小偏方

循环系统概述·····	110
心血管系统的组成·····	110
淋巴系统的组成·····	110
高血压·····	111
醋疗降血压法·····	112
青椒汁改善高血压·····	112
芹菜汁对高血压有效·····	112
夏枯草、黑豆可缓解高血压·····	112
鲜莲藕、生芝麻降血压效果明显·····	112
决明子、金银花、杭菊花可降血压·····	112
香蕉皮等可缓解高血压·····	112
苹果皮蜂蜜茶可缓解高血压·····	112
低血压·····	113
党参泡红酒，升高血压快·····	114
独参汤升高血压·····	114
人参、莲子对低血压有明显疗效·····	114
生姜红糖茶对低血压有明显疗效·····	114
冲饮鸡蛋升高血压·····	114
喝茶的同时吃腌黄瓜可助升压·····	114
每天2个鸡蛋可升高血压·····	114
生吃胡萝卜可升高血压·····	114

血压低时服用鹿茸粉·····	114
枸杞子酒可缓解低血压·····	114

高血脂····· 115

山楂根、茶树根两根联手，共驱高血脂·····	116
百合芦笋汤可降血脂·····	116
山楂白菊茶可降血脂·····	116
冬瓜皮、荷叶等可降血脂·····	116
花生叶、橘皮等可降血脂·····	116
马齿苋可降血脂·····	116
豆腐渣饮可降血脂·····	116
苹果皮可降血脂·····	116
洋葱头可降血脂·····	116

贫血····· 117

红糖猪皮对贫血有一定疗效·····	118
桑葚蜂蜜膏可滋阴养血·····	118
芹菜叶有利于缺铁性贫血·····	118
天然银耳搞定贫血·····	118
牛奶加花蜜缓解儿童贫血·····	118
黑木耳、大枣、红糖对于贫血具有很好疗效·····	118
大枣健身茶适合贫血患者·····	118
猪血鲫鱼粥补血·····	118

糖尿病····· 119

泥鳅荷叶散适用于糖尿病·····	120
蚕蛹方可调节血糖·····	120
猪脾粉可降血糖·····	120
茶叶可用于辅助治疗糖尿病·····	120
芹菜可有效缓解糖尿病·····	120
绿豆降血糖·····	120
土豆苹果汁降血糖·····	120
菠菜根等可稳定糖尿病病情·····	120
红薯藤降糖方可缓解糖尿病·····	120

瓜皮汁可减轻糖尿病·····	120
冠心病 ·····	121
隔年大葱头可缓解冠心病·····	122
核桃仁、桃仁可减轻冠心病·····	122
蜂蜜香蕉茶对冠心病有效·····	122
荷叶山楂泽泻茶有益于冠心病·····	122
每天吃一个柿子可防冠心病·····	122
田七炖金钱龟可缓解冠心病·····	122
丹参、蜂蜜对冠心病有效·····	122
菊花甘草茶对冠心病有效·····	122

第七章 安神健脑有妙招

——神经系统的祛病小偏方

神经系统概述 ·····	124
神经系统的组成和基本结构·····	124
神经系统的致病因素·····	124
失眠 ·····	125
新鲜橘叶煎水缓解失眠·····	126
柿子叶、山楂核对失眠有效·····	126
五味子可缓解失眠·····	126
蜂蜜、黑芝麻可减轻失眠症状·····	126
香蕉、牛奶可缓解失眠·····	126
酒泡灵芝可改善失眠·····	126
芝麻核桃桑叶丸改善失眠有奇效·····	126
神经衰弱 ·····	127
鲜竹叶煎服，可缓解神经衰弱·····	128
龙眼肉、莲子可缓解神经衰弱·····	128
合欢皮泡料酒可有效缓解神经衰弱·····	128
酸枣仁煎服，可改善神经衰弱·····	128
鲜百合可缓解神经衰弱·····	128

蝉蜕煎服，可缓解神经衰弱·····	128
粳米、核桃仁辅助治疗神经衰弱·····	128
土豆蒸蒜有助于改善神经衰弱·····	128
百合煎服有效调理神经衰弱·····	128
眩晕 ·····	129
鸡蛋壳末方，可缓解眩晕·····	130
玉米须煎水饮用，可缓解头晕眼花·····	130
枸杞子炖羊脑，可缓解头晕眼花·····	130
海蜇、荸荠煮汤，可缓解头晕眼花·····	130
蓖麻仁、生半夏外敷方，可缓解眩晕·····	130
白菊花泡茶可缓解眩晕·····	130
丝瓜水煮鸡蛋可缓解眩晕·····	130
口含生姜可缓解晕车症状·····	130
早晨空腹服鸭蛋，可缓解头昏眼花·····	130
头痛 ·····	131
柠檬、蜂蜜可缓解头痛·····	132
猪苦胆、绿豆可缓解头痛·····	132
白萝卜汁滴鼻可缓解头痛·····	132
蓖麻仁、乳香敷贴太阳穴可缓解头痛·····	132
葱白祛头痛法·····	132
天麻鸭子对头痛患者有疗效·····	132
淡豆豉可缓解头痛·····	132
醋泡洋葱可缓解头痛症状·····	132
霜后萝卜捣碎拧汁，可缓解头痛·····	132
脑卒中 ·····	133
常饮芹菜汁可缓解脑卒中·····	134
柏叶、葱白煎服可缓解脑卒中·····	134
槐花茶防脑卒中·····	134
蒜泥敷牙可缓解脑卒中不语·····	134
松毛酒改善脑卒中·····	134
生姜汁与童子尿同服可缓解脑卒中·····	134

人乳汁、陈酱,可缓解脑卒中不语···	134
巴豆烧熏法,可缓解脑卒中昏迷症状···	134
菖蒲切片浸酒,可缓解脑卒中瘫痪···	134
金毛狗脊有利于脑卒中瘫痪的恢复···	134
水蛭研末方可缓解脑卒中···	134
桂心煎服可缓解脑卒中失音···	134

中暑····· 135

解暑茶饮·····	136
三花茶饮可消暑解渴·····	136
三豆汁可预防中暑·····	136
三皮茶饮可清热消暑·····	136
桃叶煎服可缓解中暑症状·····	136
金银花、土茯苓、生蚕豆可清热解毒···	136
鲜芦根、鲜藕可清热消暑·····	136
西瓜汁陈醋饮可缓解中暑·····	136
鲜乌韭叶汁可缓解中暑·····	136
香薰法可提神消暑·····	136

颈椎病····· 137

全蝎、蜈蚣、鹿衔草等,可舒缓颈椎病···	138
----------------------	-----

川芎调醋外涂方,可舒缓颈椎病·····	138
生姜、山药可舒缓颈椎病·····	138
食醋、麸子热敷法可缓解颈椎病·····	138
生姜、大葱可消除颈椎病疼痛症状···	138
葱泥拌红糖可舒缓颈椎病·····	138
醋泡鸡蛋可舒缓颈椎病·····	138
高粱根汁煮鸡蛋,可舒缓颈椎病·····	138

第八章 筋长一寸,寿延十年 ——运动系统的祛病小偏方

运动系统概述····· 140

运动系统的组成和功能·····	140
运动系统疾病的防治·····	140

关节炎····· 141

鸡屎白可缓解关节炎·····	142
蜜蜂蜇伤方可缓解关节炎·····	142
喝黑豆酒,关节炎别想缠上你·····	142
三蛇酒可有效辅疗风湿性关节炎·····	142
生姜泡酒喝,可缓解关节炎·····	142
葱须、生姜外敷方,可辅疗风湿性关节炎···	142
黄豆浸醋可缓解关节炎·····	142
柳芽泡茶可预防关节炎·····	142

寒腿、腿软····· 143

盐袋敷可缓解寒腿症状·····	144
红花、透骨草可为腿保温·····	144
当归须、白芍对腿受寒疼痛有效·····	144
黑木耳芝麻茶可缓解腿软·····	144
花椒热敷方可缓解膝盖痛·····	144
红果、红糖可缓解腿痛·····	144
木瓜、牛膝可缓解腿痛·····	144



夏季三枝煎可缓解腿痛·····	144
踝关节扭伤 ·····	145
糯稻秆敷贴方可缓解踝关节扭伤·····	146
韭菜敷贴方可缓解踝关节扭伤·····	146
生姜、陈面引子敷贴方适用于踝关节扭伤·····	146
踝关节扭伤试试蒸汽疗法·····	146
鲜土牛膝捣敷有利于消肿止痛·····	146
蜈蚣螃蟹可缓解踝关节扭伤·····	146
五倍子、栀子敷贴方对踝关节扭伤有奇效·····	146
鸡眼 ·····	147
大蒜葱白方可缓解鸡眼·····	148
乌柏叶柄汁对鸡眼有效·····	148
韭菜汁涂擦方对鸡眼有效·····	148
香烟烘烤方对鸡眼有效·····	148
半夏敷贴方可治愈鸡眼·····	148
沙参丹参可有效治愈鸡眼·····	148
外用30%水杨酸火棉胶对鸡眼有效·····	148



乌梅涂擦方可治愈鸡眼·····	148
芹菜叶缓解鸡眼·····	148
茉莉花茶可使鸡眼自行脱落·····	148
跌打伤 ·····	149
迎春花瓣泥对跌打伤有明显疗效·····	150
活黄鳝鱼血外敷方，对外伤有特效·····	150
臭杏嫩叶、米酒可缓解跌打损伤·····	150
生栀子外敷方等可缓解跌打损伤·····	150
面粉调酒外敷方可缓解跌打损伤·····	150
对未破皮之淤血肿痛部位的外敷方法·····	150
骨质疏松 ·····	151
鸡爪、大枣等对骨质疏松有效·····	152
鸡血藤、黄芪可缓解骨质疏松·····	152
常食山楂酱对防治骨质疏松大有裨益·····	152
牡蛎加羊骨，补肾壮骨不疏松·····	152
洋葱配虾皮，骨质疏松者的厨房良药·····	152
患上骨质疏松症，常吃虾皮黑芝麻·····	152
吃咸蛋可防骨质疏松·····	152
常食豆类食品预防骨质疏松·····	152
肩周炎 ·····	153
蜈蚣、白芍、姜黄末可缓解肩关节周围炎症·····	154
凤仙花巧妙缓解肩周炎·····	154
芍药、甘草可缓解肩周炎·····	154
芋头敷贴方可消除肩周炎疼痛·····	154
老苍子叶外敷方，可舒缓肩周炎·····	154
食盐外敷方可有效舒缓肩周炎·····	154
蛇肉汤适用于肩周炎晚期·····	154
腰酸背痛 ·····	155
生姜带叶饮可缓解腰酸背痛·····	156
焦烤柚子种子对腰酸背痛有效·····	156
鲜肉苡蓉等可缓解腰酸背痛·····	156

食盐热敷可缓解腰酸背痛·····	156
韭菜连根可缓解腰痛·····	156
常吃栗子可缓解腰酸背痛·····	156
蟹壳泡酒外涂方，可缓解湿重腰痛··	156
丝瓜子研末方可缓解产妇腰痛·····	156
生地黄炖鸭蛋可缓解腰酸背痛·····	156

骨折····· 157

螃蟹、蜗牛焙干研末，可缓解骨折··	158
甜瓜子蟹末饮，对骨折有益·····	158
玫瑰花根、黄酒可缓解骨折症状·····	158
杨梅根调酒对骨折有效·····	158
牛蹄甲酒适用于骨折初期·····	158
茶叶枸杞叶方，缓解骨折·····	158
土鳖虫酒可缓解骨折症状·····	158
大白背外敷方有助于骨折恢复·····	158
大茶药根、生鸡蛋外敷方有助于骨折恢复 ···	158

第九章 私密部位更需要精心呵护 ——泌尿和生殖系统的祛病小偏方

泌尿和生殖系统概述····· 160

泌尿和生殖系统的结构·····	160
泌尿和生殖系统疾病的防治·····	160

月经异常····· 161

白胡椒蒸鸡蛋可调节月经·····	162
黑木耳研末方，适用于月经不调·····	162
益母草煎服，可缓解痛经·····	162
酒煮蚕沙可缓解月经久闭·····	162
丝瓜筋可缓解痛经·····	162
崩漏之人宜食鲜鸡血·····	162
丝瓜子可缓解经血过多症·····	162

干藕节有很好的调经作用·····	162
黑豆红糖汁可改善月经不调·····	162
喝柠檬汁缓解痛经·····	162
百草霜、白芷可改善月经问题·····	162

尿失禁····· 163

鸡肠有缩尿止遗功效·····	164
白果对尿失禁有疗效·····	164
猪尿泡可缓解尿床症状·····	164
狗肉炖黑豆可缓解尿床症状·····	164
白果与鸡蛋同煮，可缓解尿失禁·····	164
五倍子研末外敷方可缓解尿床症状··	164
葱白敷肚脐可缓解小儿遗尿·····	164
葱姜硫黄糊外用可缓解尿失禁·····	164
枸杞子、大枣可缓解老年尿失禁·····	164

尿路感染····· 165

芹菜根可缓解尿路感染·····	166
玉米须可缓解尿路感染·····	166
绿豆芽汁冲白糖可缓解尿道炎·····	166
白茅根可缓解尿路感染·····	166
鲜马齿苋配合车前草可缓解尿路感染	166
葱白敷神阙穴可缓解尿路感染·····	166
大黄粉、熟鸡蛋黄，可缓解尿路感染	166
泡药浴可减轻尿灼痛感·····	166

阴道炎····· 167

大蒜汁疗法可缓解阴道炎·····	168
龙胆草汁熏洗法，对阴道炎有效·····	168
酸奶疗法，可缓解阴道炎·····	168
新鲜凤仙花熏洗法，让你远离阴道炎	168
白果鸡蛋可缓解白带增多、色黄等症状 ···	168
桃树叶可缓解滴虫阴道炎·····	168
青萝卜泥可缓解滴虫阴道炎·····	168