

本书采撷古今偏方的精华，收录疾病100多种、收方2000余则，按照内科、外科、皮肤科、五官科、妇科、男科、儿科的顺序进行编排，以治疗常见病、多发病、慢性病、疑难杂症为主。所收录的偏方分为食疗偏方、中药偏方、外治偏方、生活偏方四大类，方则的选用基本以三五味药以内组成，且选材容易获得，突出其科学性、实用性、简洁性、安全性，具有用药常见、组方巧妙、简便易行、易学实用、省钱省事的特点。

易做实用的 2000个 生活偏方

崔磊◎主编

第二版

内科、外科、皮肤科、五官科、妇科、男科、儿科，涉及100多种常见疾病

食疗偏方

药食俱佳，辅标治本

中药偏方

药性平和，见效迅速

外治偏方

内病外治，安全可靠

用料为生活常见之品，易购易得



化学工业出版社

易做实用的 2000个 生活偏方



崔磊◎主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书共收录疾病100多种、收方2000余则,以治疗常见病、多发病、慢性病、疑难杂症为主。全书结构上按病症分类,以病为纲,处方随症分列。首先简述疾病病因、症状、特点,随后即本着“有效、简易”的原则去粗取精,系统地介绍食疗偏方、中药偏方、外治偏方、生活偏方四大类偏方的使用、功效等,方则的选用基本以三五味药以内组成,且选材容易获得,突出其科学性、实用性、简洁性、安全性,条目清晰、简明扼要,以及适当地配以示意图、穿插各疾病预防和康复要点,便于家庭查阅参考、对症施治。

图书在版编目(CIP)数据

易做实用的2000个生活偏方/崔磊主编. —2版. —北京:

化学工业出版社, 2011.9

ISBN 978-7-122-11051-0

I. 易… II. 崔… III. 土方-汇编 IV. R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第068922号

责任编辑:杨燕玲

装帧设计:尹琳琳

责任校对:陶燕华

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 装:化学工业出版社印刷厂

880mm×1230mm 1/24 印张15 字数588千字 2012年6月北京第2版第2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

编写人员名单

BIANXIE RENYUAN MINGDAN

主 编 崔 磊

编写人员

许政芳 王 佳 代潘新 鲁 蒂 任 春 张巍耀

白 虎 李华艳 吕巧玲 贲翔南 曾宪庭 韩媛媛

徐 述 史春生 魏 晨 张 恒 徐 苗 邬 旭

曾精华 殷建新 李 楠

第二版前言

本书第一版出版后受到广大读者的欢迎，编写人员对此甚感鼓舞，同时深感责任重大。为了让读者在材料常见、组方巧妙、简便易行、易学实用、省钱省事的基础上，更好地将这些偏方在生活中应用，我们决定对第一版进行修订。第二版是在第一版的基础上，兼顾科学、实用的原则进行修订的，主要修改如下：

1. 保留第一版整体结构不变，增加了十余种常见疾病。这些疾病都是近年来，常见且高发的病种，分别为：内科病失眠、头痛、肝炎、胃下垂、中风；皮肤病冻疮；五官科病口舌生疮；妇科病阴痒、更年期综合征；儿科病小儿消化不良、小儿腹泻。

2. 除此之外，还对第一版中取材不够方便、操作较为繁琐、科学性有待商榷的偏方进行了删除和重新整理。内容修订后，我们希望能将更富实用性、可操作性、方便性、可靠性和有效性的方法传授给广大读者，而且所进行的调整都不脱离“内容翔实、说理严密、通俗易懂”的原则。

3. 全部更新了书稿中插图。这些插图对实际操作具有较高指导意义，使得全书图文并茂。

编写过程中我们一直秉承“采撷古今偏方之精、用料为生活常见之品、组方有易学见效之实、效果有安全可靠之保、方方为辅标治本之法”的原则，但由于编写者水平有限，本书难免有不尽人意之处，恳切希望读者对书中错误及不妥之处提出宝贵意见，以便继续修订完善。希望本书能成为每一位读者的居家“健康红宝书”。

编者

2011.4

前言

QIANYAN

偏方是直接来自医学实践中产生的世代流传的中医经验方,分为民间而来的“土方”和历代医家“针对特定个体体质的病证有特别疗效的治方(秘方、验方)”两种。所以有研究祖国传统医学的专家指出:偏方药味不多,但用药独特、组方巧妙,对某些病证具有独特疗效,甚至对某些疑难杂症有神效,且简便易行、省钱省事。

偏方是祖国医学不可分割的一部分,具有强大的生命力。自神农尝百草始,历代名医,无论是在著述还是临床治病中,偏方均占据了重要地位。如华佗以蒜和醋治虫证;孙思邈用神草起死回生;“药学圣经”——《本草纲目》更是收录了大量偏方。

偏方大致分为“食疗方”、“中药方”、“外治方”、“生活方”四大类。食疗方属于标本兼治之法,源于药食俱佳的果蔬、禽肉、水产等,多吃无妨,虽然不能快速奏效,但可起辅助之功;中药方则多采自中医经常使用的简易治方,药性平和、疗效好;外治方体现了中医“内病外治”之精髓,安全可靠、见效快;生活方是历代人民在生活中的经验之方,是人们常用的一些“土办法”,包括食疗、中药、外治,虽未必有特别疗效,但确实能起到缓解症状和辅助治疗的作用。

所谓“小偏方治大病”,偏方有时能解决名医都无法治好的疾病。特别是在现代医疗技术取得了突飞猛进的发展,但远未达到可以治愈一切疾病的程度的情况下,对于某些常常让医生束手无策的较为严重的疾病,偏方也许能取得神奇的疗效。

鉴于此,我们对历代医典、现代医家之临床验方及散落于民间的单方、验方进行了归纳,“弃其糟粕,取其精华”,共得两千余则久经考验、简单实用、效果不凡的偏方。这些偏方的用料大多是生活中的常见之品,中草药也可从普通药店购得,使用十分方便。

为方便使用,本书“以病统方”,共收录现代常见疾病一百多种,按内科、外科、皮肤科、五官科、妇科与男科、儿科等顺序排列,并以西医病名为主、参用中医病名。食疗、中药配方均有用料、用法、功效等内容,外治、生活方则酌情安排,部分用法特殊的偏方注有“提示”或“说明”。

需要强调的是,偏方疗效会因时令、地域和各人的身体状况不同而异,采用时应根据自己情况选用合适的方剂,并适时疗补。因此,本书所辑录之偏方仅供广大读者朋友们参考,不能以其取代医院专业治疗。尤其对骨折、呕血、霍乱等危重疾病,请务必及时就医,在医生指导下选用,以取得更好的疗效,促进早日康复!

总之,本书宗旨是帮助读者既可以直接针对自己的病症,直接找到想要的偏方内容,而且可以根据自身的条件,选择自己容易找到、买到和容易制造的原料、材料。相信本书将是一本帮助您和您的家庭排忧解难的理想读物!值此,祝愿诸位读者健康快乐、生活无忧!

编者

目录

MULU



内科病偏方..... 1

21种偏方调治感冒	2
16种偏方调治咳嗽	6
23种偏方调治糖尿病	9
22种偏方调治高血脂症	13
16种偏方调治高血压病	17
15种偏方调治冠心病	20
24种偏方调治中风	23
16种偏方调治咽炎	27
17种偏方调治哮喘	30
15种偏方调治咯血	33
14种偏方调治扁桃体炎	36
19种偏方调治支气管炎	39
23种偏方调治失眠	42
29种偏方调治头痛	46
21种偏方调治肺炎	50
20种偏方调治肺结核	53
16种偏方调治消化不良	57
13种偏方调治恶心呕吐	60
18种偏方调治呃逆(打嗝)	63
16种偏方调治脂肪肝	66
15种偏方调治肝硬化	69

17种偏方调治痢疾	72
18种偏方调治腹泻	75
17种偏方调治腹痛	78
23种偏方调治肠炎	81
25种偏方调治肝炎	85
27种偏方调治胃下垂	89
20种偏方调治胃痛	93
16种偏方调治胃溃疡	96
15种偏方调治胆囊炎	100
18种偏方调治胆结石	104
18种偏方调治便秘	107
18种偏方调治便血	110
19种偏方调治贫血	113
16种偏方调治肾虚	116
18种偏方调治中暑	119
16种偏方调治伤寒	123
14种偏方调治自汗、盗汗	126
26种偏方调治水肿	128
21种偏方调治疟疾	132

外科病偏方..... 135

20种偏方调治骨质增生	136
20种偏方调治颈椎病	140

20种偏方调治肩周炎	143
25种偏方调治关节炎	146
12种偏方调治踝关节扭伤	150
13种偏方调治腰扭伤	152
23种偏方调治痔疮	155

皮肤病偏方..... 158

18种偏方调治牛皮癣	159
12种偏方调治鹅掌风	162
16种偏方调治脚气	164
22种偏方调治皮肤瘙痒	167
15种偏方调治疥疮	171
23种偏方调治湿疹	174
19种偏方调治痱子	177
19种偏方调治痤疮	180
18种偏方调治冻疮	183
16种偏方调治白癜风	186
15种偏方调治鸡眼	189
21种偏方调治雀斑	191
13种偏方调治酒渣鼻	194
13种偏方调治脱发	197

五官科病偏方..... 200

15种偏方调治沙眼	201
16种偏方调治结膜炎	203
18种偏方调治鼻炎	206
24种偏方调治口舌生疮	209
6种偏方调治鼾症	212
20种偏方调治鼻出血	214

21种偏方调治耳鸣、耳聋	217
17种偏方调治口臭	220
20种偏方调治牙痛	223
17种偏方调治牙龈炎	226

妇科与男科病偏方..... 229

25种偏方调治月经不调	230
25种偏方调治痛经	234
28种偏方调治闭经	238
28种偏方调治产后缺乳	243
14种偏方调治宫颈炎	247
17种偏方调治乳腺炎	249
25种偏方调治阴道炎	251
25种偏方调治阴痒	254
25种偏方调治更年期综合征	258
13种偏方调治功血	262
15种偏方调治胎漏、胎动不安（先兆流产）	265
23种偏方调治妊娠呕吐	268
17种偏方调治恶露不绝	271
20种偏方调治白带异常	274
21种偏方调治尿失禁	277
20种偏方调治前列腺炎	280
22种偏方调治阳痿	283
19种偏方调治早泄	287
21种偏方调治遗精	290
17种偏方调治血精	294
21种偏方治疗不孕不育症	297
19种偏方调治乳腺癌	301

儿科偏方..... 306

19种偏方调治小儿感冒	307
33种偏方调治小儿百日咳	310
25种偏方调治小儿消化不良	315
23种偏方调治小儿腹泻	319
26种偏方调治小儿厌食症	323
21种偏方调治小儿肺炎	327
21种偏方调治小儿麻疹	330

17种偏方调治小儿腮腺炎	333
13种偏方调治小儿猩红热	336
12种偏方调治小儿水痘	338
11种偏方调治小儿黄疸	341
19种偏方调治小儿蛔虫病	343
16种偏方调治小儿遗尿	346
14种偏方调治小儿疝气	349
13种偏方调治小儿夜啼	351

◆ 内科病偏方

NEIKEBING PIANFANG

易做实用的2000个
生活偏方

21种偏方调治感冒

感冒俗称为“伤风”，是最常见的疾病之一。西医称之为上呼吸道感染，分为普通感冒和流行性感。由于发病时间与致病病毒等因素的差异，感冒的症状与类型也有所不同，主要可分为风寒型、风热型和暑湿型。

● 风寒型。是由寒气入侵体表引起，通常在气温突然降低或气温多变时发生。症状为怕风、怕冷、鼻塞、流清涕；痰多呈白色。

● 风热型。是由热邪或火邪入侵人体肌表引起，便秘也会引发。症状为发热、咽喉肿痛、口渴，鼻塞、不流鼻涕或流浓稠鼻涕，痰多呈黄色且黏稠。

● 暑湿型。是由湿气较重而在空调环境待得太久，食用过多生冷食物，在夜里受寒、感受暑湿邪气导致脾胃气机失调引起。症状为发热、汗少、肢体酸重疼痛、头昏重胀痛、胸闷恶心，流浓稠鼻涕，心烦口渴但不想喝水，重者上吐下泻。



食疗偏方

● 偏方1 藿佩冬瓜汤

【原料】鲜藿香、鲜佩兰各5克，冬瓜500克（去皮、籽）。

【用法】先将藿香、佩兰煎煮，取药汁约1000克，再加冬瓜及盐适量。煮汤食用。

【功效】清暑祛湿。主治暑湿型感冒。



● 偏方2 薄荷粥

【原料】薄荷15克，粳米60克，冰糖适量。

【用法】薄荷煎取药汁候凉，取粳米煮成粥，加薄荷汁及冰糖。稍温即服。

【功效】辛凉解表。主治风热型感冒，最适宜



新感风热者。

● 偏方3 葱白粥

【原料】大米50克，葱白3寸段。

【用法】先煮大米，将熟时把切成寸段的葱白放入即可。热服，每日1次，取微汗。

【功效】解表散寒、和胃补中。主治风寒感冒。

● 偏方4 葱豉豆腐汤

【原料】豆腐250克，淡豆豉12克，葱白15克，调料适量。

【用法】先将豆腐切成小块，放入锅中略煎，后入淡豆豉，加水1碗，煎取大半碗，再倒入葱白、调料，煎滚即可，趁热服。盖被取汗。每日1剂，连服4~5日。

【功效】主治流行性感。



● 偏方5 生姜粥

【原料】生姜25克，粳米100克，饴糖150克。

【用法】生姜切末，与米煮成粥，加饴糖搅匀，煮沸。空腹食用，取微汗。

【功效】消痰止咳、散寒止吐。适用于伤风感冒、鼻塞咳嗽、胃寒腹痛等。

● 偏方6 葱姜散寒粥

【原料】大米50克，生姜5片，连须葱3根，适量的米醋。

【用法】先用砂锅将大米煮粥，将生姜捣烂与米同煮成粥，待到粥将熟时，放入葱、醋，趁热食用，覆被取汗。

【功效】解表散寒、温胃止呕。主治风寒感冒。



中药偏方

● 偏方7 银花薄荷饮

【原料】金银花20克，薄荷5克，蜂蜜少量。

【用法】先煎银花，取汁约2小碗，药成前，下薄荷约煎3分钟，服用前与蜂蜜冲匀一同饮用。

【功效】清肺化痰。适用于风热感冒、风热咳嗽等症。

● 偏方8 藿香饮

【原料】鲜藿香叶10克，白糖适量。

【用法】将鲜藿香叶和白糖煎水，经常饮用。

【功效】辛凉解表。主治重感冒、神疲体倦、心烦口渴、小便短黄等症。

● 偏方9 苏活茶

【原料】紫苏叶、羌活、茶叶各9克。

【用法】以上3味共制成粗末，用沸水冲泡，每日1剂，可不拘时温服。

【功效】辛温解表。适用于风寒感冒、恶寒发热、头痛无汗、肢体酸痛等症。

● 偏方10 紫苏汤

【原料】紫苏叶生姜各10克，陈皮12克，红糖

20克。

【用法】以水煎制，汤药温度适宜时服用。

【功效】解表散风、燥湿化痰。主治感冒发烧、咳嗽痰多。

● 偏方11 荆芥汤

【原料】荆芥、紫苏叶各10克，生姜15克，红糖20克。

【用法】以水煎服，一日两次。

【功效】解表散风、理气宽胸。主治风寒感冒、头痛、咽痛。



外治偏方

● 偏方12 葱姜涂擦法

【方法】取葱白、生姜各15克和盐3克混合并捣成糊状，可加少许白酒，用纱布包好，涂擦前胸、后背、手心、脚心、腋窝、肘窝等处，一般擦后30分钟即可出汗退热。如有反复，可再涂擦。

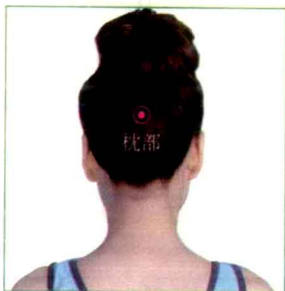
【功效】适用于风寒型高热不退者。



● 偏方13 枕部按摩法

【方法】取站立或坐姿，嘴微张，下颌微收，用手掌侧轻轻叩击枕部（即后脑勺枕骨突出处），连续叩击20次，鼻塞即通，每日3次。

【说明】经常叩击枕部能治疗感冒引起的鼻塞。



● 偏方14 敷脐法

【方法】取生麻黄、生石膏各30克共研细末，与葱白共捣烂如膏，敷于脐中，每日1次。

【功效】适用于风热感冒者。

● 偏方15 大蒜按摩法

【方法】取紫皮大蒜适量切成片状，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，按摩后穴位表面皮肤形成大蒜薄膜，应保持4小时再洗净。

【说明】病情较轻者可以此方法治疗，病情较重者应配合药物。



生活偏方

● 偏方16 茶豆饮

【原料】绿豆30克，茶叶9克，白糖适量。

【用法】先将茶叶用纱布包好，与绿豆一起加水煎煮，待绿豆熟时，去茶叶，加白糖溶化。热服，可一次或分次饮。

【功效】辛凉解表。主治风热型感冒。

● 偏方17 蒸汽吸入法

【方法】在热水瓶中装满开水，将鼻孔置于热水瓶上方，做深呼吸10～15分钟，吸入蒸汽，日1次。

● 偏方18 食醋熏蒸法

【方法】取食醋200～400毫升，置于火炉上关闭门窗，熏蒸半小时至1小时，可有效防治感冒。

● 偏方19 热毛巾敷法

【方法】感冒初起，又流鼻涕，可用干净的毛巾放入开水盆中，拿出稍凉后敷于头顶，一般在睡前热敷10分钟为佳。

● 偏方20 热风吹面法

【方法】感冒时，如果出现鼻塞、流鼻涕、头疼、打喷嚏等症状，可用电吹风对准两侧太阳穴，交替吹3～5分钟，每日3次。

● 偏方21 生姜红糖水

【原料】老生姜10克、红糖15克。

【用法】先将生姜洗净、切丝，放入大茶杯内，冲上开水，盖上盖，泡5分钟，之后放入红糖，趁热服下，盖被取汗。每日1次，连服

2~3日。

【功效】主治风寒初起，症见头痛、耳痛、无汗、骨节酸痛等。



感冒预防提醒

日常生活中应加强体育锻炼，增强体质，从而提高身体的免疫力和抵抗力；天气变化也应注意添减衣物，防止因温度的骤变引起感冒。

早晚、餐后用淡盐水漱口，可以清除口腔病菌，预防感冒。尤其在流感流行的时候更应注意用盐水漱口，如能经常仰头含漱使盐水充分冲洗咽部，防感冒效果更佳。



康复细节提醒

① 因感冒患者脾胃功能较差，故应少食油腻食品，防止消化不良。

② 感冒患者应多喝水，这样可促进代谢，并有发汗的作用，可加速感冒痊愈。

③ 要注重合理的休息与适量的进补，这样可提高患者的抗病能力。

④ 患者要尽量独处一室，防止感冒传染。

16种偏方调治咳嗽

咳嗽是由于内、外病邪犯肺，而肺脏为了祛邪外达所产生的病理反应。无论是外感六淫之邪，还是脏腑存有病气，均可造成肺气不清，失于宣肃而引起咳嗽。

● 外邪袭肺。多以风为先导，或挟寒、或挟燥、或挟热而致肺气不宣，导致咳嗽。

● 内邪干肺。一种是其他脏腑病变涉及于肺：可因情志刺激，导致肝失条达，气郁化火，最终气火循经上逆犯肺；也可因嗜食烟酒、辛辣，而熏灼肺胃，灼津生痰；或是过食肥甘，致使脾失健运，痰浊内生，阻塞气道等，均可使肺气上逆而作咳。还有一种是因肺脏自病，常由肺脏虚弱，阴伤气耗，以致肃降无权，而上逆作咳。



食疗偏方

● 偏方1 荸荠百合羹

【原料】荸荠30克，百合1克，雪梨1个，冰糖适量。

【用法】荸荠洗净，去皮捣烂；雪梨洗净去核，连皮切碎；百合洗净后，与荸荠、雪梨混合加水煎煮，随后加冰糖煮至熟烂汤稠，温热食用。

【功效】滋阴润燥、化痰止咳。

● 偏方2 川贝母蒸梨

【原料】雪梨一个，川贝母6克，冰糖20克。

【用法】雪梨从柄部切开，去核挖空，川贝母研末装入雪梨内，用牙签将切开的柄部复原固定，放入大碗中，加冰糖和水，隔水蒸30分钟食用，每日1次，连吃3日。

【功效】化痰止咳、润肺养阴。适用于久咳不愈、痰多咽干、气短乏力等症。

● 偏方3 百合蜜

【原料】百合60克，蜂蜜30克。

【用法】百合洗净晾干，与蜂蜜放在一起拌匀，放入锅中隔水煮熟服用，每日3~5次。

【功效】润肺止咳、清心安神。

● 偏方4 丝瓜粥

【原料】丝瓜500克，粳米100克，虾米15克，姜、葱及调味品各适量。

【用法】丝瓜连皮洗净，切块；粳米淘洗干净后，加水煮成粥；粥将熟时加丝瓜、虾米及其他配料，早、晚餐食用。

【功效】清热和胃、化痰止咳。适用于慢性支气管炎所致咳喘并作，或发热烦渴、痰色黄稠、咽喉肿痛等。



● 偏方5 雪梨炖冰糖

【原料】雪梨1个，冰糖30克。

【用法】雪梨去皮去核，与冰糖同放碗内，隔水炖至冰糖溶化，吃梨喝汁，晚饭后食用。

【功效】和胃润肺、止咳化痰。主治肺燥咳嗽、干咳无痰、咯痰带血。



● 偏方6 天冬粥

- 【原料】天冬20克、大米100克、适量冰糖。
【用法】将天冬洗净、煎汁、去渣，然后加入大米煮粥，粥成后加入适量冰糖，分次服用。
【功效】养阴润肺化痰。主治干咳少痰。



中药偏方

● 偏方7 银杏露

- 【原料】金银花、杏仁和蜂蜜各30克。
【用法】先将金银花、杏仁洗净，然后加入500毫升水，煎汁去渣，待到冷却之后，再加入蜂蜜调匀。分次服完。
【功效】清热宣肺、化痰止咳。主治风热咳嗽。

● 偏方8 胡椒艾参汤

- 【原料】白胡椒、艾叶各9克，党参6克。
【用法】上述三味以水煎煮，取汁代茶饮。
【功效】温中散寒、下气消痰。适用于治疗风寒所致咳嗽。



外治偏方

● 偏方9 脐疗

- 【方法】取麻黄、细辛、五味子、罂粟壳各10克共研细末，用蜂蜜适量调匀，敷于肚脐处，并将敷料包扎，用胶布固定，每日换药1次。
【说明】适用于治疗风寒所致咳嗽。

● 偏方10 足药浴

- 【方法】取生姜适量择净，放入药罐中，加水浸泡5~10分钟后，水煎取汁放入浴盆中，待温时足浴，每日2~3次，每次10~30分钟，连续2~3日。
【说明】适用于治疗风寒所致咳嗽。

● 偏方11 热敷

- 【方法】选用不同型号的热水袋，内装60~70℃的热水，用毛巾包裹起来，放在患者背部热敷。每日2次，每次20分钟，持续3~5日。
【说明】适用于感冒、上呼吸道感染、气管炎等原因引起的咳嗽。
【提示】热敷时，喝足温开水，以利于痰液稀释排出。另外，对老年、体弱者以及婴幼儿，水温不宜超过50℃。若在热敷时发现皮肤潮红，应立即停止；发热者忌用此法。

● 偏方12 足心贴膏

- 【方法】取大蒜适量捣成泥，捏成饼，敷于双足底涌泉穴，用胶布固定。每晚洗脚后擦干换药一次，7日一疗程。
【说明】对风寒、风热、燥热三型咳嗽及百日咳等有良效。
【提示】因大蒜刺激性较强，贴后脚底若起水泡可改用杏仁、白芥子等药研末调糊代替。



生活偏方

● 偏方13 醋饮

- 【原料】白醋适量。
【用法】醋烧沸，放凉慢慢慢咽，一日数次，每次一小匙。
【功效】醋有散淤、解毒、消肿的作用。适用于治疗咽炎咳嗽，取其消除咽痒之功。

● 偏方14 萝卜蜂蜜饮

【原料】白萝卜5片，生姜3片，大枣3枚，蜂蜜30克。

【用法】萝卜、生姜、大枣加水同煮，沸后半小时取汁加蜂蜜，再次煮沸，温服，每日1~2次。

【功效】敬寒宣肺，祛风止咳。

● 偏方15 核桃酒

【原料】干核桃1枚，黄酒15毫升。

【用法】将干核桃焙干，然后研成末，以黄酒送

服，每日2次。

【功效】主治风寒感冒伴咳嗽、咽痒咳嗽、痰稀色白等。

● 偏方16 烤柑橘

【原料】未完全熟透的柑橘1个，盐10克。

【用法】柑橘去蒂，用筷子刺一个洞，塞入盐，放于炉下慢烤，塞盐的洞口避免沾到灰。烤熟时，塞盐的洞口果汁会沸滚，约5分钟后，取出橘子剥皮食用。

【功效】主治咳嗽。



咳嗽预防提醒

① 防咳先防感。咳嗽很多时候都是由于感冒引起的，因此平时要注意锻炼身体，提高免疫力，减少感冒。

② 生活要调理。加强生活调理，饮食适宜，睡眠充足，居室安静，空气清新。

③ 食用梨和萝卜。日常适当食用梨和萝卜，对咳嗽有一定的预防作用。



康复细节提醒

忌食过于辛辣、油腻食品，以免咽喉受到刺激，加重病情。

尽量少洗澡，避免再次着凉，引起咳嗽复发。

饮食要规律，荤素搭配，保证营养供给。这样，身体就会强壮，抵抗力也会大大增强，康复也会加快。