

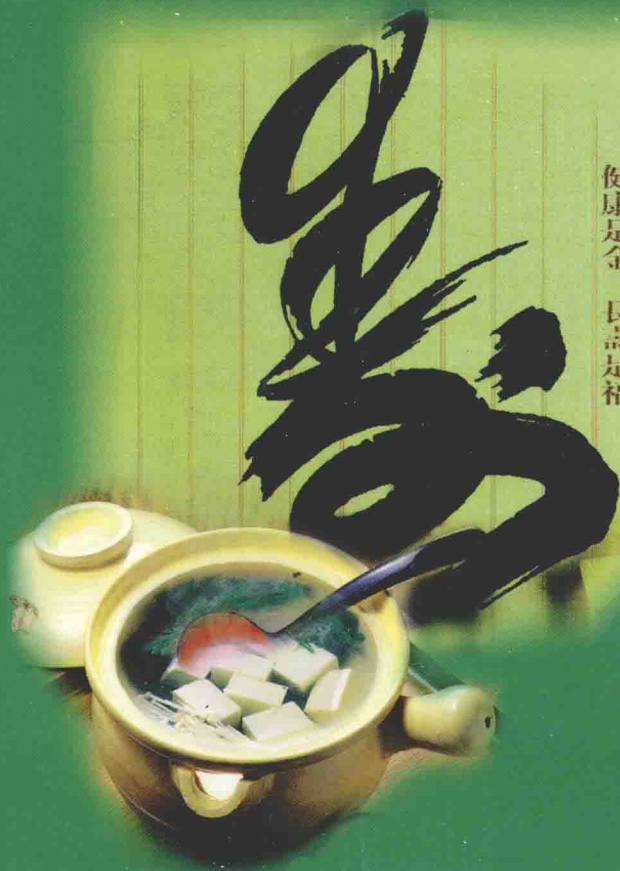
我是一棵小草

第五集

偏方·验方·药膳·食疗

王 敏 剪辑 于彩祥 编审

健康是金
長壽是福



我是一棵小草

——偏方·验方·药膳·食疗

(第五集)

王 敏 剪辑

于彩祥 编审

2006 年·5 月

本书为赠阅资料,不公开发行

书 名:我是一棵小草(第五集)
——偏方·验方·药膳·食疗

剪 辑:王 敏

编 审:于彩祥

委印单位:北京市公安局平谷分局

承印单位:北京市顺义富各庄福利印刷厂

开 本:850mm×1168mm 32 开

字 数:188 千字

印 张:9

印 数:1~2000 册

准印证号:京准字 2002-164

出版日期:2006.5

编者的话

我离休以后，参加了许多公益活动。当过法律工作者、律师、法规学校教师、名誉校长、法制校长、区文史研究员。但我也总离不开我的警察生涯，忘不了与我朝夕相处的战友。所以，从1998年开始酝酿动笔写了《苦难光荣的家史》，后又重点写了我工作48年的艰苦历程，书名为《革命的旅程》，并分别于2003年春节、“十一”前印刷出版。我将这两本小册子送给了我的家人、亲朋战友，因为写的不理想，看了会令人失望。但这毕竟是我的苦难的家史与革命旅程的回忆。

人活在世，总是要一点精神，这种精神就是你的人生支柱。也就是我们经常讲的要为社会多做贡献。所以，人老了，千万不要闲着，要做到老有所乐，老有所为。经常参加公益活动，关心国家大事，保持心态平衡，少想烦事，多想乐事，真正做到颐养天年。

所以，我离岗后，还每天坚持读书看报，以丰富精神生活。并且根据需用，把首长讲话、法制建设、国家大事、青少年教育、医疗保健、医药常识分门别类剪辑，贴在各种杂志里，以给学生讲法制课、编书当素材之用。

近期，我在日常坚持读报时，除特别关注国家大事外，还将一些我认为对身体健康有益处的医疗保健常识剪辑一起，日积月累，积少成多，大约有1000多个偏方、验方、药膳、食疗等方剂，于是，我想汇编成册继续出版。征得编辑意见之后，定为《我是一棵小草（第五集）——偏方·验方·药膳·食疗》。出版后仍分发给我的亲朋战友，特别是离退休战友作为防病治病、强身健体、健康长寿的参考资料，那怕某一项对您有用，也就算达到了我的心愿。

有人讲，偏方、验方治大病。这句话对旧社会缺医少药，看不起病的穷人来讲，曾经有过效果。在生活实践中，他们积累了一些治病的妙方，这就是我们讲的偏方吧，它的确为人们健康发挥了一定的作

用。随着社会的进步,科技的发达,我们医疗条件改善了,人们的健康医疗有保障了。所以汇编在本书中的偏方、验方,千万不能代替医生的诊疗,当您认为有用时,一定要征求医生的意见。本书选编的偏方、验方,虽然有一定的出处,也只是供你在生活中参考。

这本小册子,所有资料,都是从全国各地有关报刊如《老年日报》、《老同志之友》、《老年文摘》、《报刊文摘》、《健康之友》、《北京晚报》、《中国电视报》、《健康文摘》、《求医问药》、《家庭医生报》、《家庭医生》、《偏方验方大全》等剪辑搜集下来的,在编辑过程中,对有些内容、标题、文字进行删改,以求更加实用,没有征求有关人员的意见,敬请谅解。

本书资料汇编成册,他是一种公益事业,不是以赢利为目的,而是作为内部资料,免费赠阅给有关的人员,用以指导他们在生活中强身健身,防治疾病,健康长寿。

毛主席说:“一个人做点好事并不难,难的是一辈子做好事,不做坏事。”我就是在这种精神鼓舞下出此书。

王敏
2006.5.

目 录

一、神经系统疾病

(一)脑中风防治方 30 例 (1)

(二)治神经麻痹脑病方 (6)

1. 蓖麻子仁治面神经麻痹 ... (6)

2. 治三叉神经痛两方 (6)

3. 简法治神经痛 (7)

4. 核桃仁治老年震颤麻痹 ... (7)

5. 食疗改善震颤麻痹 (7)

6. 治四肢麻木方 (7)

7. 黄鳝血治口眼歪斜 (7)

8. 红花泡茶远离痴呆 (8)

9. “抖抖病”者多吃蚕豆 (8)

(三)头痛眩晕方 (8)

1. 防治头痛三方 (8)

2. 头痛治疗验方 (8)

3. 治眩晕病七方 (9)

4. 防治美尼尔氏综合症三方 ... (9)

(四)治神经衰弱方 (10)

1. 乌龟百合汤 (10)

2. 土豆可治神经衰弱、贫血..... (10)

3. 鲫鱼糯米粥 (10)

4. 神经衰弱治疗四验方 (10)

5. 神经衰弱食疗三方 (11)

(五)治失眠方 (11)

1. 治失眠验方五则 (11)

2. 治失眠症验方 (12)

3. 黑豆合欢花治失眠方 (12)

4. 手心敷药治失眠 (12)

5. 治失眠五偏方 (12)

6. 失眠食疗两方 (13)

7. 治疗失眠方 (13)

(六)治癫痫验方 (13)

1. 猪心菖蒲汤 (13)

2. 榛蘑白糖汁 (14)

3. 鸡蛋黄人乳汁 (14)

4. 红茶明矾糯米汁 (14)

(七)乌发、脱发、斑秃方 (14)

1. 乌发验方三则 (14)

2. 治须发早白方 (14)

3. 稀发变浓方 (15)

4. 桑葚桑叶治头发早白 (15)

5. 治白发两方 (15)

6. 治斑秃方 (15)

7. 治脂溢性脱发两验方 (16)

8. 治脱发方 (16)

二、呼吸系统疾病

(一)治疗感冒方 (18)

1. 桑枝茅根汤 (18)

2. 治体虚感冒验方两则 (18)

3. 预防感冒三验方 (18)

4. 三花茶治感冒 (18)
5. 治感冒偏方 (19)
6. 蒜头冰糖治感冒 (19)
7. 洋葱治疗感冒 (19)
8. 葡萄酒治感冒 (19)
9. 麝香虎骨膏治感冒 (19)
10. 白胡椒大葱治感冒 (19)
11. 普通感冒食疗方 (19)
12. 治流行性感冒四验方 (20)
13. 蜂蜜疗法对抗感冒 (20)
- (二)治支气管炎、哮喘方 (21)
1. 治支气管扩张方 (21)
2. 治慢支四验方 (21)
3. 气管炎食疗九法 (22)
4. 支气管哮喘食疗方 (23)
5. 支气管扩张食疗方 (23)
- (三)止咳化痰方 (24)
1. 甘露止咳验方 (24)
2. 自制药丸止咳化痰 (24)
3. 治肺肾虚咳嗽四方 (25)
4. 艾叶熏脚治咳嗽 (25)
5. 果蔬化痰止咳方 (25)
6. 咳嗽的中医饮食疗法 (26)
7. 治咳嗽食疗四验方 (27)
8. 粥疗可治春咳三则 (27)
9. 冰糖止咳方 (28)
10. 治疗咳嗽方 (28)
- (四)防治哮喘方 (29)
1. 治哮喘验方 (29)
2. 治支气管哮喘两验方 (29)
3. 治哮喘方两则 (29)
4. 僵蚕治哮喘 (30)
5. 麝香风湿油治老慢支哮喘 (30)
6. 蛤蚧粥治哮喘 (30)
7. 中药塞鼻缓解哮喘 (30)
8. 百合枸杞治哮喘 (30)
9. 紫皮大蒜治哮喘 (30)
10. 食柚子可防哮喘 (30)
11. 南瓜治哮喘 (30)
12. 盐腌梨治哮喘 (31)
13. 芦荟油煎鸭蛋治过敏性哮喘 (31)
14. 猪肺食疗方 (31)
15. 治支气管哮喘食疗方 (31)
- (五)治肺结核方 (32)
1. 治肺结核四验方 (32)
2. 常喝百部鸡汁可治肺结核 (32)
3. 白果治疗肺结核 (33)
4. 白果生菜油治疗肺结核 (33)
5. 羊胆汁治肺结核 (33)
6. 治肺气肿三方 (33)
7. 阿胶粉治肺结核咯血 (33)
8. 肺炎药膳方 (33)
9. 肺结核食疗方 (34)
10. 慢支阻塞性肺部疾病 (34)
11. 肺癌药膳方 (34)

三、心血管系统疾病

- (一)心脏病防治方 (36)
1. 丹参蜂蜜治冠心病 (36)

2. 治疗冠心病食疗方	(36)	4. 板栗鸡蛋治盗汗	(42)
3. 龙眼核乌枣治心动过速	(36)	5. 猪肚治盗汗	(43)
4. 治心动过速方	(36)	6. 浮麦汤治更年期出汗	(43)
5. 治心绞痛两方	(37)	7. 玉米芯煎服可止汗	(43)
6. 乌豆桂圆治心律失常	(37)	8. 治汗疹方	(43)
7. 早搏食疗方	(37)	9. 防治盗虚汗方	(43)
8. 黄芪泡茶治早搏	(37)	10. 治自汗盗汗方	(44)
9. 治老年心血管疾病	(37)	11. 治汗症三方	(44)
10. 治疗动脉硬化三方	(37)	(五) 贫血止血方	(45)
11. 食疗治疗老年心肌病	(38)	1. 治贫血验方	(45)
(二) 防治高血压方	(38)	2. 贫血食疗药膳方	(45)
1. 治高血压四方	(38)	3. 治疗贫血三验方	(45)
2. 决明子治疗高血压	(39)	4. 何首乌治贫血	(46)
3. 治中老年舒张压高	(39)	5. 绿豆红枣治血小板减少	(46)
4. 食醋浸香菇可降胆固醇降压	(39)	6. 荔枝大枣治贫血	(46)
5. 芦根麦冬汤可降压	(39)	7. 茶叶糊可止血	(46)
6. 自制降压八宝糊	(39)	8. 清理血管方	(47)
7. 高血压食疗方	(39)	9. 治血粘稠简方	(47)
8. 治高血压八简方	(40)	10. 治血小板减少	(47)
9. 防治高血压方	(40)	(六) 防治高脂血症验方	(47)
10. 降压小妙方	(41)	1. 防治高脂血症 14 验方	(47)
11. 佛手治高血压	(41)	2. 治高脂血偏方	(49)
(三) 防治低血压方	(41)	3. 高脂血症的食粥	(49)
1. 低血压患者食疗八方	(41)	4. 降脂保健汤	(50)
2. 治疗低血压三验方	(42)	5. 高脂血症食疗方	(51)
(四) 防心悸盗汗方	(42)		
1. 吃荞麦改善心悸盗汗	(42)	四、消化系统疾病	
2. 治盗汗验方	(42)	(一) 防治胃痛方	(52)
3. 百合莲子治盗汗	(42)	1. 治疗胃痛简方	(52)
		2. 防慢性胃炎三验方	(53)

3. 防治胃痛食疗方 (54)
- (二)防治胃肠炎方 (54)
1. 治胃窦炎有效方 (54)
2. 治慢性胃炎小偏方 (55)
3. 木瓜治慢性胃炎 (55)
4. 治疗冰箱性胃肠炎方 (55)
5. 甘蔗汁治慢性胃炎 (55)
6. 治慢性胃炎两方 (55)
7. 治胃溃疡食疗方 (56)
8. 治溃疡性结肠炎验方 (56)
9. 阿胶治慢性溃疡性结肠炎 ... (56)
10. 杨树皮治慢性肠炎 (56)
11. 慢性结肠炎外治方 (56)
- (三)健脾和胃方 (56)
1. 治胃肠功能紊乱验方 (56)
2. 益气活血养胃方 (57)
3. 治胃出血验方 (57)
4. 简法治腹胀 (57)
5. 胃胀常服绿梅茶 (57)
6. 泥鳅鸡肉治消化不良 (57)
7. 治胃胀呕吐方 (57)
8. 红枣黑豆治胃寒 (58)
9. 白胡椒红糖治胃痛胀气 (58)
10. 山楂泡水喝当心伤了胃 ... (58)
11. 醋煮老豆腐可健脾止泻 ... (58)
- (四)治胃下垂、胃溃疡方 (58)
1. 治胃下垂验方 (58)
2. 兜肚法治胃下垂 (59)
3. 治胃下垂验方 (59)
4. 治疗溃疡病验方五则 (59)
5. 治胃溃疡食疗方 (59)
6. 淮山药治胃病 (60)
7. 胃溃疡药膳方 (60)
- (五)防治呃逆打嗝方 (60)
1. 柠檬治呃逆 (60)
2. 含服白糖治呃逆 (60)
3. 柿蒂丁香治呃逆 (61)
4. 老刀豆油治虚寒呃逆 (61)
5. 桂圆治呃逆 (61)
6. 细嚼丁香止打嗝 (61)
- (六)治消化不良、食欲不振、
胃癌食疗方 (61)
1. 治消化不良食疗方 (61)
2. 治食欲不振消化不良方 ... (62)
3. 胃癌的食疗方 (63)
- (七)治便秘便血方 (63)
1. 通便两验方 (63)
2. 中草药防治便秘方 (63)
3. 治老年便秘验方 (64)
4. 常用食物治便秘 (65)
5. 通便秘法 (65)
6. 治小儿便秘两验方 (65)
7. 便秘食疗方 (66)
- (八)治腹泻、痢疾方 (66)
1. 治腹泻验方 (66)
2. 治慢性腹泻两方 (67)
3. 治腹泻食疗方 (67)
4. 治疗痢疾验方 (68)
5. 中药治疗痢疾 (68)
- (九)肝病防治 (69)

1. 脂肪肝的药膳调治 (69)
2. 食疗调养脂肪肝 (70)
3. 肝硬化病防治 (70)
- (十)胆、胰病治疗方 (71)
1. 治胆囊炎胆石症方 (71)
2. 治胆囊炎验方 (72)
3. 醋蛋治疗结石 (72)
4. 治疗黄疸四方 (72)
5. 治胰腺炎 (73)
1. 上消症 (82)
2. 中消症 (83)
3. 下消症 (83)
4. 民间治疗糖尿病食疗方选 ... (84)
- (五)防治甲亢验方 8 则 (84)
- (六)防治痛风方 (86)
1. 栀子蛋清外敷 (86)
2. 硫磺软膏、冰硼散治痛风 (87)
3. 治痛风验方四则 (87)

五、内分泌系统

- (一)防治糖尿病验方 (74)
1. 防治验方 31 则 (74)
- (二)果蔬防治糖尿病方 9 则 ... (79)
1. 鲜石榴汁治糖尿病 (79)
2. 鲜柠檬降血糖 (79)
3. 芹菜治糖尿病 (79)
4. 食枸杞对糖尿病有良效 (79)
5. 鲜桃树胶治糖尿病 (79)
6. 黑豆治疗糖尿病 (80)
7. 用玉米须降糖、降压 (80)
8. 米饭牛奶同食可降血糖 ... (80)
9. 马尾松树皮缓解糖尿病 ... (80)
- (三)糖尿病患者的药膳菜肴 ... (80)
1. 药膳菜肴 (80)
2. 禽肉类膳 (81)
3. 水产类膳 (81)
4. 其他类药膳 (82)
- (四)糖尿病患者的家庭食疗方
..... (82)

六、泌尿(生殖) 系统疾病

- (一)防治遗尿、尿失禁方 (88)
1. 壮族民间治遗尿方 (88)
2. 家燕窝可治夜梦尿床 (88)
3. 治遗尿症六验方 (88)
4. 治老人尿失禁药膳方 (89)
- (二)防治尿潴留、乳糜尿方 (89)
1. 产后尿潴留验方一则 (89)
2. 治尿潴留三验方 (89)
3. 饮茅根茶治乳糜尿 (90)
4. 治乳糜尿验方 (90)
5. 治小便涩痛方 (90)
6. 知柏地黄丸治尿路感染 ... (90)
7. 治小便不通 (90)
- (三)防治尿频方 (90)
1. 核桃仁治尿频 (90)
2. 龟肉鱼鳔汤治老年尿频 ... (90)
3. 盐炒核桃可治老年夜尿 ... (91)
4. 老头草治尿频尿急 (91)

5. 治老年尿频小偏方 (91)
6. 治老年人夜尿频四方 (91)
- (四)防治血尿方 (92)
1. 空心菜治血尿 (92)
2. 治血尿方两则 (92)
3. 蚕豆花治血尿 (92)
4. 糯米治血尿 (92)
5. 荠菜花治血症 (92)
- (五)防治前列腺增生方 (92)
1. 治疗前列腺增生验方 (92)
2. 大黄治慢性前列腺炎 (93)
3. 治疗前列腺肥大 (93)
4. 治前列腺炎尿频方 (93)
5. 急性前列腺炎食疗方 (93)
6. 花粉蜂蜜治疗前列腺炎 (93)
7. 葫芦壳治前列腺肥大 (93)
8. 治前列腺增生 (93)
- (六)遗精的食疗 (94)
1. 黄柏牡蛎知母莲子汤 (94)
2. 知地饴糖乌骨鸡 (94)
3. 清心黄连瘦肉汤 (94)
4. 车前草杜仲炖猪肾 (94)
5. 薏米草薢粥 (94)
6. 六一莲子汤 (94)
7. 莲子薏米粥 (95)
8. 猪心莲子汤 (95)
9. 茯神养心粥 (95)
10. 桑葚地黄酒牡蛎甲鱼汤 (95)
11. 金樱子粥 (95)
12. 芡实山药粥 (95)
13. 遗精食疗两则 (96)
14. 治疗早泄两方 (96)
- (七)防治阳痿方 (96)
1. 治阳痿七简方 (96)
2. 肾虚阳痿方 (97)
3. 核桃仁韭菜治阳痿 (97)
4. 玫瑰花绿茶治疗阳痿 (97)
5. 治遗精阳痿方 (97)
6. 老年性功能障碍的饮食调理 (97)
- (八)治疗性冷淡验方 (98)
- (九)肾病防治方 (99)
1. 炒大葱治肾炎 (99)
2. 三汁饮治疗慢性肾盂肾炎 (99)
3. 治肾炎民间方 (99)
4. 豆芽芹菜治结石 (99)
5. 治肾虚食疗两方 (99)
6. 治疗肾虚药方一则 (100)
7. 肾虚浮肿食疗方 (100)
8. 治肾炎方 (101)
9. 玉米须入药治肾炎 (101)
10. 鱼腥草治膀胱炎 (101)

七、妇幼保健、 小儿科疾病

- (一)治经血不调方 (102)
1. 治疗痛经验方 (102)
2. 治月经不调验方 (102)
3. 治妇女带久不止三方 (102)
4. 治痛经补血调经方 (102)

5. 饮食疗法治月经延后 (103)
6. 月经病食疗方 (103)
7. 带下病食疗方 (104)
8. 治疗带下验方 (104)
9. 子宫肌瘤食疗方 (105)
- (二)治盆腔炎、阴道炎、子宫
脱垂等疾病方 (105)
1. 治慢性盆腔炎四验方 (105)
2. 治阴道炎两方 (106)
3. 治女阴痒痒症外洗验方 (106)
4. 治阴虱验方 (106)
5. 治产后腹痛两方 (106)
6. 子宫脱垂食疗三方 (107)
- (三)治乳腺炎方 (107)
1. 治急性乳腺炎验方 (107)
2. 乳腺炎敷五倍子膏 (107)
3. 远志治疗急性乳腺炎 (107)
4. 云南白药治产后乳腺炎 (108)
5. 藕节煮水治乳腺炎 (108)
6. 槐花治急性乳腺炎 (108)
7. 芦荟能治乳腺炎 (108)
8. 治乳腺增生 (108)
- (四)治产后缺乳24方 (108)
- (五)防治小儿科疾病方 (112)
1. 治小儿丘疹性荨麻疹验方 (112)
2. 治儿童多动症验方 (112)
3. 治尿布皮炎 (113)
4. 治小儿夏季热三验方 (113)
5. 吴茱萸外治小儿口角流涎
..... (113)
6. 紫草红枣茶治小儿紫癜 (113)
7. 治小儿遗尿两方 (113)
8. 小儿细菌性痢疾 (114)
9. 治疗小儿百日咳六方 (114)
10. 干蚯蚓治儿童哮喘 (114)
11. 牛奶加蜂蜜治儿童夜间
咳嗽 (114)
12. 治疗小儿咳嗽 (114)
13. 治疗舔嘴疮一法 (115)
14. 棉花烧灰治疗新生儿脐
带炎 (115)
15. 治小儿夜啼两方 (115)
16. 治疗小儿疳积方 (115)
17. 小儿厌食方 (116)
18. 治小儿头癣方 (116)
19. 治小儿肠疝气、腹泻方 (116)
20. 防治婴儿感冒方 (116)
21. 防治腮腺炎方 (117)

八、五官科系统

- (一)眼科疾病方 (118)
1. 治老人视神经萎缩方 (118)
2. 黑木耳红枣治黑眼圈 (118)
3. 治眼结膜干燥症验方 (118)
4. 治倒睫毛验方 (118)
5. 治眼底出血食疗方 (118)
6. 玻璃体混浊可食疗 (118)
7. 治红眼病方 (118)
8. 柳枝洗方治疗睑缘炎 (119)
9. 治飞蚊症验方 (119)

10. 治眼结膜干燥症验方 … (119)
11. 治急性结膜炎方 …… (119)
12. 荠菜治眼底出血 …… (119)
13. 防治老花眼食疗方 …… (119)
14. 蜂蜜可治青光眼 …… (120)
15. 老年人流泪多吃胡萝卜 …(120)
16. 见风流泪及双目昏花 … (120)
17. 明目食疗方:豆腐烧扁豆 …(120)
18. 治疗白内障四方 …… (121)
19. 治干眼症 …… (121)
20. 鲜猪肝汁治沙眼 …… (121)
- (二)耳科疾病方 …… (121)
1. 治老年耳鸣耳聋方 …… (121)
2. 防治耳鸣方 …… (122)
3. 治疗中耳炎方 …… (122)
4. 白酒泡桃治冻耳朵 …… (123)
- (三)鼻科疾病方 …… (123)
1. 外治酒糟鼻三方 …… (123)
2. 热鸡蛋治鼻塞 …… (123)
3. 治鼻炎验方 …… (123)
4. 治过敏性鼻炎五方 …… (124)
5. 治慢性鼻窦炎五方 …… (124)
6. 止鼻血方 …… (125)
- (四)咽喉科疾病方 …… (125)
- 〈1〉治咽炎方…………… (125)
1. 芦荟醋液治咽炎 …… (125)
2. 治慢性咽喉炎验方 …… (125)
3. 米醋金银花治咽喉炎 …… (126)
4. 丝瓜可治咽喉炎 …… (126)
5. 喷雾治疗萎缩性喉炎 …… (126)
6. 糖渍海带祛咽炎 …… (126)
7. 蜂蜜乌梅治慢性咽炎 …… (126)
8. 治梅核气方 …… (126)
9. 治慢性咽喉炎三方 …… (127)
10. 薄荷芦根茶治咽痛 …… (127)
11. 治咽喉肿痛 …… (127)
- 〈2〉治声音失哑方…………… (127)
1. 治声音嘶哑验方 …… (127)
2. 花生仁可治声哑失音 …… (128)
3. 腌雪里蕻治失音 …… (128)
4. 半夏治声音嘶哑 …… (128)
5. 食海带治音哑 …… (128)
6. 治声带裂伤方 …… (128)
7. 血余炭治失声 …… (128)
8. 蒸汽吸入法治声音嘶哑 …(128)
9. 治声音嘶哑 …… (128)
- (五)牙病防治方 …… (129)
- 〈1〉牙痛方…………… (129)
1. 六神丸治牙痛 …… (129)
2. 丁香粉速治牙疼 …… (129)
3. 治风火牙痛方 …… (129)
4. 莲芯治牙痛 …… (129)
5. 速效救心丸治牙痛 …… (129)
6. 牙痛小验方集萃 …… (129)
- 〈2〉防牙周病、牙龈肿痛方 …(130)
1. 治牙周病方 …… (130)
2. 治牙周炎验方 …… (130)
3. 民间方治牙龈肿痛方 …… (131)
4. 南瓜根治牙龈萎缩 …… (131)
5. 蜂胶治牙龈红肿 …… (131)

6. 花生除牙齿污垢 (131)	4. 冬瓜籽桃仁蜜 (138)
(六)防治口腔溃疡、口疮病 (131)	5. 治蝴蝶斑方 (138)
〈1〉治口腔溃疡方 (131)	6. 防治老年斑五验方 (138)
1. 治口腔溃疡两验方 (131)	〈3〉食疗祛斑方 (138)
2. 口腔溃疡食疗方 (132)	1. 胡萝卜汁 (138)
〈2〉防治口疮方 (132)	2. 西红柿汁 (138)
1. 中成药治口疮 (132)	3. 萝卜和西红柿片 (138)
2. 治口疮食疗方 (132)	4. 蜂蜜加醋内服 (139)
3. 治口舌生疮小验方 (133)	5. 干桑叶沸水茶 (139)
(七)治口渴、口臭方 (134)	6. 香油拌菠菜 (139)
1. 凉茶漱口防夜间口渴 (134)	7. 冬瓜黄酒白糖膏 (139)
2. 老人口干症治疗方 (134)	8. 苡仁白糖蒸煮服 (139)
3. 新鲜菜汁治口臭 (134)	9. 蛋清涂抹 (139)
4. 黄芩片外用治口臭 (134)	10. 黑木耳焙干服用 (139)
5. 甘草香菜治口臭 (134)	11. 服食鹌鹑蛋 (140)
6. 根除口臭一方 (135)	〈4〉痤疮防治方 (140)
7. 治口臭 (135)	1. 口服生姜 (140)
	2. 百合蜂蜜 (140)
	3. 白果外搽 (140)
	4. 大蒜可治粉刺 (140)
	5. 草药治青春痘 (140)
	6. 治面部毛囊炎两方 (140)
	(二)防治皮炎验方 (141)
	1. 治干性脂溢性皮炎方 (141)
	2. 益母草治疗脂溢性皮炎 (141)
	3. 治神经性皮炎方 (141)
	4. 治过敏性皮炎方 (141)
	5. 治夏季皮炎两验方 (142)
	(三)治皮肤瘙痒过敏方 (142)
	1. 橘皮外用止瘙痒 (142)

九、皮肤科疾病

(一)养颜润肤方 (136)
〈1〉皮肤保养方 (136)
1. 皮肤保湿方 (136)
2. 养颜润肤方 (136)
3. 皮肤增白两验方 (136)
4. 皮肤除皱三方 (137)
〈2〉皮肤祛斑验方 (137)
1. 五白膏 (137)
2. 玉容祛斑膏 (137)
3. 羊胆猪胰细辛煮水 (137)

2. 天王补心丹治疗老年性皮肤
 瘙痒 (142)
3. 靛汤解除瘙痒 (142)
4. 红枣绿豆治皮肤瘙痒 (142)
5. 燕麦洗澡治皮肤痒 (143)
6. 芦荟治皮肤瘙痒 (143)
7. 木豆根治老人背部奇痒 ... (143)
8. 花椒治花粉过敏 (143)
9. 海带治皮肤瘙痒 (143)
10. 治老年人瘙痒症 (143)
11. 治头皮痒方 (143)
12. 蜂蜜能治过敏症 (144)
13. 治瘙痒三验方 (144)
14. 黄柏苦参汤治老年外阴
 瘙痒 (144)
- (四)治荨麻疹方 (144)
1. 枣树皮治荨麻疹 (144)
2. 樟树叶治慢性荨麻疹 (144)
3. “两苍”治荨麻疹 (144)
4. 治寒冷性荨麻疹验方 (145)
5. 龙骨治疗荨麻疹 (145)
6. 荨麻疹食疗方 (145)
7. 偏方治风疹 (145)
- (五)治湿疹方 (145)
1. 外治阴囊湿疹方六则 (145)
2. 蛋黄油治疗皮肤湿疹 (146)
3. 治急性湿疹两方 (146)
4. 新鲜豆渣巧治湿疹 (146)
5. 鲜橄榄治湿疹 (146)
6. 治急性湿疹验方 (147)
7. 治疗湿疹两方 (147)
8. 治湿疹简方 (147)
9. 治荨麻疹偏方 (147)
- (六)治手足癣方 (148)
1. 治疗鹅掌风两验方 (148)
2. 巧治手掌脱皮两方 (148)
3. 治疗手足癣六方 (148)
4. 中医小验方治足癣 (149)
5. 治足癣熏洗验方 (149)
6. 植物叶治足癣四则 (149)
7. 中成药治足癣 (150)
- (七)治脚气方 (150)
1. 萝卜治脚气 (150)
2. 蒜醋治脚气 (150)
3. 鲜柳叶治脚气 (150)
4. 土霉素除脚臭 (151)
- (八)防治癣病、毛囊炎方..... (151)
1. 民间方治头癣 (151)
2. 自制“麦芽酊”治股癣 (151)
3. 苦杏仁加食醋治牛皮癣..... (151)
4. 五倍子治毛囊炎 (151)
5. 茄蒂麻油糊治毛囊炎 (151)
6. 治甲癣民间验方 (152)
7. 治甲沟炎两方 (152)
8. 自制醋蒜液治灰指甲 (152)
- (九)治扁平疣、白癜风方..... (152)
1. 生薏米粉去扁平疣 (152)
2. 扁平疣外洗方 (152)
3. 醋姜片外擦治扁平疣 (152)
4. 外治扁平疣 (153)

5. 乌梅治扁平疣 (153)
6. 豌豆白酒治寻常疣 (153)
7. 南瓜汁治瘰子 (153)
8. 穿心莲治痛疖 (153)
9. 鸡蛋膜治瘰子 (153)
10. 中药外治扁平疣 (153)
11. 阿司匹林软化鸡眼 (154)
12. 六神丸除鸡眼 (154)
13. 补骨脂酒治鸡眼 (154)
14. 贴葱皮可治鸡眼 (154)
15. 中药“新癬片”治鸡眼 ... (154)
16. 芹菜叶治鸡眼 (155)
17. 鸦胆子治鸡眼 (155)
18. 蜈蚣治鸡眼 (155)
19. 治白癜风三方 (155)
10. 醋汁治关节炎 (157)
11. 姜汁外敷治关节痛 (157)
12. 柞柳根河草根杨树花水煎
熏洗 (157)
13. 生南星陈酒治关节炎 ... (157)
14. 缓解风湿病验方 (157)
- 〈2〉治肩周炎、骨质增生方 (158)
1. 桑葚木瓜酒治疗肩周炎 (158)
2. 竹花治愈肩周炎 (158)
3. 云南白药治肩周炎 (158)
4. 治疗骨质增生秘方三则 ... (158)
5. 治风湿方 (159)
6. 朝天椒泡酒治风湿症 (159)
- 〈3〉防治肿痛方 (159)
1. 雌乌鸡麻黄牛蒡子治肿痛
..... (159)

十、关节痛等外科病

- (一)防治关节风湿痛方 (156)
- 〈1〉治关节炎方 (156)
1. 橡子刺菜治关节痛 (156)
2. 酒浸葡萄干可治关节炎 ... (156)
3. 桑椹治风湿性关节炎 (156)
4. 羊骨黄酒治风湿性关节炎 ... (156)
5. 辣椒陈皮治老年关节炎 ... (156)
6. 春季樱桃调治风湿性关节炎
..... (156)
7. 石榴对抗关节炎 (157)
8. 六味地黄丸治类风湿性关
节炎 (157)
9. 樟木屑治痛风性关节炎 ... (157)
2. 松果泡酒可治病痛 (159)
3. 治关节冷痛方 (159)
4. 治无名肿毒两方 (159)
5. 治浮肿方三则 (160)
- (二)防治腰脚痛方 (160)
1. 治腰间盘突出 (160)
2. 椎间盘突出症食疗方 (160)
3. 中草药治坐骨神经痛两方
..... (161)
4. 自制药酒治坐骨神经痛 ... (161)
5. 白酒治腰脚痛三方 (161)
6. 治老寒腿疼痛方 (161)
7. 治老人肾虚脚痛验方 (162)
8. 枸杞羊腰治腰痛 (162)

9. 复方丹参片治腰肌劳损 …(162)
10. 青砖烧醋治脚痛 …… (162)
11. 薏苡仁汤治腿抽筋 …… (162)
12. 红花藤酒治腿鞘囊肿 … (162)
13. 治筋骨痛三方 …… (162)
14. 治骨刺两方 …… (163)
- (三)防治足跟痛方 …… (163)
1. 足跟痛调理法 …… (163)
2. 米醋黄芪治足跟痛 …… (163)
3. 血余炭治足跟痛 …… (163)
4. 小活络丸外敷治跟骨刺 …(163)
5. 治脚跟骨刺方 …… (164)
6. 艾灸除脚底硬皮 …… (164)
7. 治足跟痛 …… (164)
8. 祁艾乌梅法治足跟痛 …… (164)
9. 乌梅醋法治足跟痛 …… (164)
- (四)防手足皲裂方 …… (164)
1. 治手足皲裂两验方 …… (164)
2. 治手足脱皮验方 …… (165)
3. 芥末治疗脚裂口 …… (165)
4. 剩茶洗脚治愈足跟裂 …… (165)
5. 黄豆凡士林膏治手足皲裂
…………… (165)
6. 白药软膏治手裂 …… (165)
7. 蜂胶治手干裂 …… (165)
8. 茄子花治皲裂 …… (166)
9. 治皲裂三方 …… (166)
10. 香蕉甘油治疗脚裂 …… (166)
11. 大蒜能治足跟裂口 …… (166)
- (五)治跌打损伤方 …… (166)
1. 面粉和白酒治跌打损伤 …(166)
2. 木瓜泡酒治脚扭伤 …… (166)
3. 酒醋搽剂治扭挫伤 …… (166)
4. 治软组织损伤验方 …… (167)
5. 鲜蓖麻叶榕树叶治关节扭伤
…………… (167)
6. 白酒韭菜根调敷治脚扭伤
…………… (167)
7. 赤小豆外用治血肿及扭伤
…………… (167)
8. 仙人掌治跌打损伤 …… (167)
9. 治跌伤疼痛验方 …… (167)
10. 酒泡樟脑消肿止痛 …… (168)
11. 大蒜内膜治伤 …… (168)
12. 韭菜红糖治扭伤 …… (168)
13. 三七叶治挫伤 …… (168)
14. 大黄干榆树皮治软组织损伤
…………… (168)
15. 红辣椒治跌打瘀肿 …… (168)
- (六)冻疮、痒子防治方 …… (169)
1. 冻疮溃瘍外治验方 …… (169)
2. 兔毛烧灰治冻疮 …… (169)
3. 治冻疮两方 …… (169)
4. 伤湿止痛膏治冻疮 …… (169)
5. 冻茄秆水治冻疮 …… (169)
6. 云南白药治冻疮 …… (169)
7. 蛋黄油治疗冻疮 …… (169)
8. 樱桃泡酒治冻疮 …… (170)
9. 冻疮治疗方 …… (170)
10. 治痒子验方五则 …… (171)