

小偏方



治百病

最经济实用的居家自疗法



小偏方

治百病

—— 民间流传的实用经验方 ——



中国中医药出版社

图书在版编目(CIP)数据

小偏方 治百病 / 《国医绝学健康馆》编委会编. — 重庆: 重庆出版社, 2010.3

(国医绝学健康馆)

ISBN 978-7-229-01935-8

I. ①小… II. ①国… III. ①土方—汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第038639号

国医绝学
健康馆

· 小偏方 治百病

出版人: 罗小卫

文字撰稿: 李月英


策划:  华章同人

装帧设计: 阮剑锋

责任编辑: 陈建军

美术编辑: 吴金周

特约编辑: 周彩莲

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京威远印刷厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 120 字数: 2000千字

版印次: 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

定价: 400.00元 (全40册)

如发现印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究



小偏方 治百病

最经济实用的居家自疗法

《国医绝学健康馆》
编委会◎编

小偏方治百病

目录

contents

- 小小偏方疗效好 / 3
- 减肥 / 4
- 美容 / 6
- 去疮、粉刺 / 8
- 美发 / 10
- 健身保健 / 12
- 预防感冒 / 14
- 眼保健 / 16
- 止血、消肿 / 18
- 烫伤、冻伤 / 20
- 生活保健 / 22
- 感冒 / 24
- 咳嗽 / 26
- 气管炎、哮喘 / 28
- 血液、血压、血管疾病 / 32
- 胃病 / 36
- 止嗝 / 38
- 肠炎、腹泻 / 40
- 肾病、泌尿疾病 / 44
- 糖尿病 / 48
- 便秘 / 50
- 痔疮 / 52
- 眼疾 / 54
- 耳疾 / 56
- 鼻疾 / 58
- 口腔疾病 / 60
- 失眠 / 64
- 头痛 / 66
- 颈椎病、落枕 / 68
- 腰痛 / 70
- 腿痛 / 72
- 关节炎、风湿 / 74
- 鸡眼 / 78
- 脚气、汗脚、脚痒 / 80
- 脚干裂 / 82
- 手指、手掌疾病 / 84
- 各种皮疹 / 86
- 疖子 / 88
- 癣、斑 / 90
- 其他皮肤病 / 92
- 妇科、产妇疾病 / 94

小小偏方 疗效好

偏方，与医院医生开的药方不同，它是在民间世代代经验总结基础上流传下来的治病的验方，一般在正规的医书中不做记载，也有人称之为“土方”。数千年来，在我国民间流传着非常丰富、简单而又疗效神奇的治疗疑难杂症的偏方、秘方、验方，是民间传统智慧的结晶。

取材简单

常见偏方一般是通过吃来达到治疗效果。偏方用到的药不多，一般都是身边常见的食材、药材，几乎是随处可见，比如大葱、韭菜、莲子、鸡蛋等，通过简单的处理，就能对某些病证具有独特疗效。有的偏方不是通过饮食来获得，而是动作或者饮食和其他疗法的结合，现在也称为偏方。

经验之法

偏方一般没有被正式的药物或医学典籍收载，一般来源于经验的积累和家族内部流传，前者主要在民间流传能被大多数人所知，后者往往是单传的。

使用要注意

偏方疗效会因时令、地域和各人的身体状况不同而异，采用偏方时，要根据地域和自己的身体情况有选择地选用合适的方剂。个别偏方取材极其奇特时，就要考虑其实用性，切不可盲目迷信。当患有重大疾病时，还是应该前往医院治疗。

减肥

JIANFEI

吃生萝卜减肥效果佳

萝卜属十字花科植物，其根、茎、叶、种子均可入药。坚持每天吃半个心里美萝卜，半年可见成效，不但可以达到减肥的目的，而且还可治疗心绞痛。这种方法不必节食挨饿，每餐只要吃九成饱即可。

花椒粉可减肥

花椒放入锅内炒，擀成粉状，每天夜里12点至凌晨1点（此时空腹），舀一小勺放入杯内，加少许白糖，开水冲服，2周后见效。

山楂泡茶可减肥

优质山楂洗净，切片，晾干备用，每天15~20片开水泡茶饮用，每晚不再饮茶时可把山楂吃了，每天如此坚持，效果最佳。



香酥豆腐渣丸子减肥

豆腐渣热量低，加些萝卜等调料做成丸子，味道鲜，有营养，能减肥、降血糖。做法：豆腐渣500克，面粉一小碗，小萝卜一个及葱姜适量切成末，全部放盆里，打入2个鸡蛋，加盐、鸡精、胡椒粉，搅拌均匀；锅中倒入植物油烧热，用汤匙滚成丸子下入锅中，待丸子浮起呈焦黄色捞出即可。

捏揉腹部可健美与减肥

每晚睡前及早晨起床前，取仰卧屈腿或左、右侧卧位，用自己的双手或单手，尽力抓起肚皮，从左到右或从右到左顺序捏揉，15分钟后，从上至下或由下至上顺序捏揉。此过程，腹部感觉为酸、胀、微疼，力度以耐受为宜。15分钟后，再用手平行在腹部按摩。数日后，腹部酸、胀、微疼感觉减轻甚至消失，逐渐成为舒服感。这种捏揉方法也可请家人帮助进行。半月后，腹部即可出现良好的健美减肥效果。

此外，便秘也可有明显改善。随着时间延长、腹部捏揉的时间依自己体态可适当增减。如果每次捏揉后再做数个仰卧起坐和俯卧撑，效果会更好。

女子瘦腿锻炼

① 脚尖着地，脚跟抬起，双手向前伸直，双膝弯曲，慢慢蹲下，再站起，反复10次。

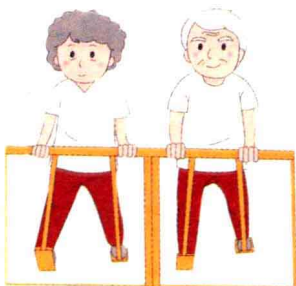
② 两脚分开站立，双手左右伸直，小腹收，背挺直；身体重心向右倾，弯右膝；身体重心向左倾斜，弯左膝；每边做10次。

③ 身体站直，双手叉腰，抬起左脚跟，再放下，同时抬起右脚跟，双脚交替，连续20次。

④ 脚尖站立，手伸起上举，慢慢蹲至臀部触及小腿，手也随着由头上伸向胸前，再慢慢站起，反复5次。

老年人减肥

在早上起床和晚上睡前，左手在腹下右手在腹上，双手正反各揉腹108次，再用两手中指和无名指在肚脐眼下3.3厘米处压108次，然后双手在胃上下揉108次，坚持按揉，可有效减腰围。



美容

MEIRONG

淘米水澄清液可美容

淘米水沉淀取澄清液，用澄清液洗脸后再用清水洗1次，经常坚持不仅可使面部皮肤变白变细腻，还可除去面部油脂。

米醋巧护肤

洗碗洗衣，总要与洗洁精、洗衣粉打交道。根据酸碱中和的原理，用米醋护肤效果很好。

做法：洗碗洗衣完毕后，迅速将双手用清水冲洗干净，然后酌量倒1小勺米醋，涂满手心手背，稍过片刻，再用清水冲一冲，待手干后，相互搓一搓，光滑极了。

鲜豆浆美容

每晚睡前用温水洗净手脸，用制好后不超过5小时的生鲜豆浆洗手脸约5分钟（时间长更好），自然晾干，然后用清水洗净即可，皮肤会变得光亮白嫩。

黄瓜美容法

整根黄瓜或切下的黄瓜头均可，用擦子擦在一只碗里；脸洗净，用布手绢或纱布蘸黄瓜汁，均匀地擦脸，过10~20分钟，再洗掉，一天两次，可滋养皮肤，保持皮肤细滑。



桃花猪蹄粥美颜

桃花（干品）1克，净猪蹄1只，粳米100克，细盐、酱油、生姜末、葱、香油、味精各适量。桃花研成细末，淘净粳米，锅置火上加适量清水，放入猪蹄，大火煮沸，改小火炖至猪蹄烂熟时将骨头取出，加米及桃花末，小火煨粥，粥成时加盐、香油等调料，拌匀，隔日1剂，分数次温服。本方活血益气，适用于产后女子。



注意

桃花不分生长期，也不分品种，只要是桃花就行；粳米可到粮店去买，没有的话可用大米代替；一次最好熬够喝两回的量，天热应放冰箱内保存。

酒精蜂蜜丝瓜汁除面部皱纹

少许酒精及蜂蜜倒入小杯中，挤入一些丝瓜汁混合在一起，然后将汁液涂于面部皱纹处，待干后用清水抹净，每日早晚两次，两周后深度皱纹消除，好像年轻了几岁，效果非常好。

刷脖治颈部皮肤松弛

普通短毛宽面毛刷蘸清水，分左、中、右三颈区，每颈区自上而下，沿直线来回刷50下，每天早晨刷1次，一个月后颈部皮肤逐渐细腻、收紧，长期坚持会恢复皮肤原有的形态和光泽。

蜂蜜可治青春痘

每晚洗脸时，取普通蜂蜜3~4滴溶于温水中，然后蘸取蜂蜜水慢慢按摩脸部，洗5分钟，让皮肤吸收，最后再用清水洗脸即可。

去疮、粉刺

QUCHUANG FENCI

鸡蛋黄治黄水疮

将2~3个鸡蛋煮熟，取出蛋黄捣碎，用铁勺在火炉上慢火熬炼，并不断用竹筷搅拌，最后蛋黄完全化成油即可，凉凉后用鸡毛蘸油搽黄水疮及红肿的地方，每天早晚各一次，半个多月即好。

茄子皮治腿部溃疡

先用开水浸泡花椒，过滤后的花椒水加少许白面调成糊状，涂在溃疡面上，干后揭下，脓水便被吸附在面块上。然后敷上新鲜的紫色茄子皮，用纱布或干净布条固定。早晚各一次。



豆腐治疗腿疮

准备豆腐一块，用开水煮几分钟，放凉后切一薄片敷在溃烂处，用干净布包好，一天早中晚换3次，并要防止患处着水。待一块豆腐用完（为防豆腐变质每天用开水煮一次，放在凉水里备用），仅三四天时间就全部结疤了。

灭滴灵治愈皮肤疤痕溃疡

先用生理盐水洗净疮口，再将灭滴灵片碾成粉末，敷到疮面上，外用纱布（1~2片）、胶布贴敷固定即可。每日一换，一周左右可愈，此方无副作用，有此病患者，不妨一试。

半夏治疗疮

从中药店买来25克半夏（新鲜的更好），找出块状的和少量清水细细磨成稀糊状（没有块状的可研成细粉直接调成糊），擦在疮处，一次擦3分钟，隔3小时擦一次，擦6次后红肿可消失，坚持两天，疮可好。

豆腐脑黄柏面治水痘

取一碗石膏点豆浆做好的豆腐脑，再取适量（多少没有严格限制）黄柏面（中药店有售）掺进豆腐脑中搅拌均匀，用棉花蘸搅拌后的豆腐脑轻轻搽在水痘上即可。搽过以后，很快就能止痒，水痘几天就可干燥结痂，不会留下疤痕。

蜂蜜治青春痘

每天晚上洗脸时，取普通蜂蜜3~4滴溶于温水中，然后慢慢按摩脸部，洗5分钟，让皮肤吸收，最后再用清水洗一遍脸即可。

醋熏去痤疮

用半杯开水（80~100）兑1/3杯的醋，将杯口或碗口对着脸，保持3~5厘米的距离，用该水的蒸气熏脸，待皮肤感到水蒸气不是很热时，就可以用此温水将脸洗一遍，然后用毛巾将脸上的水擦去即可。这样坚持1~2个月就会有明显的效果。这期间尽量避免刺激皮肤的辛辣食品。

柠檬汁蛋清可护肤去痘

将挤出的柠檬汁混入一个蛋清内，打匀，涂在面部，半小时后就形成了面膜，再过30分钟后用清水洗掉即可。使用两个星期后，毛孔渐渐变小，小痘痘消失，皮肤开始变得白嫩。



美发

MEIFA

醋蛋白洗头头发更黑亮

洗头时，在洗发液中加入少量蛋白洗头，并较轻按摩头皮，会有护发效果。同时，在用加入蛋白的洗发液洗完头后，将蛋黄和少量的醋调匀混合，顺着发丝慢慢涂抹，用毛巾包上1个小时后再用清水清洗干净，对于干性和发质较硬的头发，具有使其乌黑发亮的效果。

茶水使头发柔软光亮

在用洗发液洗过头发后再用茶水冲洗，可以去除多余的垢腻，使头发乌黑柔软、光泽亮丽。

首乌煮鸡蛋白发变黑发

首乌100克，鲜鸡蛋2个，加适量水，蛋熟后去皮再煮半个小时，加少许红糖再煮片刻即可。吃蛋喝汤，每3天1次，一般服2~3个月可见效。



何首乌加生地可治青少年花白头及黄发

何首乌12克、生地25克，先用白酒涮一下，将两种药放入茶杯内，开水冲泡，每天当茶饮，连续服用，水没颜色了就换新药。坚持服用半年，头发渐渐变黑，脸色红润；一年后，满头黑发，柔顺亮泽，再坚持一段时间无反复即可停药。

糯米泔水是“上等护发液”

“糯米泔水”是云南西双版纳傣族妇女传统的、效用卓著的润发品，而且工序简单，成本低廉，不含任何化学成分。只要把做饭淘洗糯米的泔水经过沉淀，取下面较稠部分，放入茶杯储存几天，待有酸味便成上等的“洗发液”了。

使用时，先用泔水将头发揉搓一番，再用温水冲洗。使用一段时间后头发乌黑如漆，微泛青光，滋润松软，魅力迷人。糯米泔水还是白发的天然克星。

何首乌黑芝麻治少白头

何首乌、黑芝麻各200克研细煮沸，红糖送服，每日3次，分4天将上述药服完，在第五天上午将头上白发剃去刮净，使黑发重生，经用一段时间后，会长出黑发。



常梳眉毛粗又黑

无论男女，眉毛如同头发一样需要护理，平时早晚梳头发时，各梳眉毛20次，可促进眉部血液循环，按摩眼部，能起到保护视力的作用。

米醋豆浆水洗头效果好

洗头时，除用适量洗发液外，水中加1汤匙豆浆；清头时水里加适量米醋（使水略显颜色），每两天洗1次。经淡醋水和豆浆水清洗一段时间后，头发变得浓密黑亮。



健身保健

JIANSHENBAOJIAN

常食豆类可健身

黄豆10颗、青豆5颗、黑豆5颗、豌豆5颗，凉水泡一夜，第二天早上用榨汁机或粉碎机碾磨成糨糊，再上锅熬熟，每天喝一碗，不用放糖，坚持食用，可祛病健体强身。

醋豆保健秘方

准备好一个能密封的玻璃瓶。将黄豆洗净，沥干，装瓶，约占1/3瓶高，加入食醋至瓶的2/3高度。豆泡涨后会和醋表面一样高，这时再加入1厘米的醋；1~2天后豆又泡涨，再补加1厘米醋。如此反复补充几次醋，待豆不再吸收醋时，密封瓶盖，放置7~10天，然后倒去醋放冰箱保存，可随时取出食用十几粒。最好按一个月吃完的原则食用（不宜吃多，否则会拉肚子）。

如果愿意吃有嚼头的，就用生黄豆；愿意吃软的，可以把黄豆先煮或炒了再用醋泡。



转动脚踝健身

每天盘腿坐在床上或椅子上，用手抓住脚尖，转动踝部，由缓到快，转动时不宜用力过猛，以防踝关节扭伤，每日40次左右，能缓解劳累、紧张，可使发烧病人体温下降，早晚进行效果较好，洗澡后效果最佳。

骑车恢复体力

下班后骑在车上，全身肌肉放松，内脏放松，思想放松，什么也不想，抬头平视前方，在惯性的基础上小腿稍稍用力，使自行车匀速前行，保持20分钟左右即可。到家后就会感到体力恢复，精神饱满，情绪正常。注意不要忘记交通安全。

凉水擦脚健身

睡觉前将洗脚布在自来水中拧干后，各擦双脚2~3遍即可。每天晚上用凉水擦脚，好处有三：

- ① 进入被窝后不再觉得被子凉，到处都是温暖的；
- ② 脚后跟等处不再出现裂口，不用任何护肤品，且皮肤比过去光滑；
- ③ 晚上睡觉不会出现抽筋。

梳头可益智

每天早晨起来先梳头，由左至右向后梳，梳时用一点力，使头皮有微痛感，反复来回梳，动作要快，大约2分钟满头皮都有热感后停梳，再用双手拍头1~2分钟，要用一点力拍，头顶多拍几下。过20分钟再吃早饭。每天坚持，一个多月后会觉出效果。梳2~3个月后要停一段时间再梳。血压高和血压低的人不要用此法。早晨如没有时间，中午、下午也可，晚上不要梳。



预防感冒

YUFANGGANMAO

红枣核桃仁预防感冒

3颗红枣、2个核桃仁洗净，放入锅内，加适量水煮熟，连汤一起服下，每天清晨服一次，连续30~60天不间断。使用这一偏方可有效预防感冒。

葱姜粥预防风寒感冒

将250克粳米洗净放入有2000毫升清水的锅中，锅开后改用小火，熬制六成熟时加入洗净切成碎末的葱白100克、姜粒25克，熬制九成熟时再加入100克红糖，熬熟即可。

呼吸蒸汽预防感冒

初发感冒时，在杯中倒入开水，对着热气做深呼吸，直到杯中水凉为止，每日数次，可减轻鼻塞症状。

大蒜牛奶防治流感

取五瓣大蒜，剥去皮，捣碎，倒入加热的牛奶中，搅拌后浸泡15分钟，然后用纱布滤除蒜渣，用20~30分钟的时间慢慢喝完这杯牛奶。每天早、午、晚各喝一杯混有配好的蒜液牛奶，对防治流感、肺炎、咽炎有显著效果。

