

文  
健康时报 编辑部/编著



特别推荐

国医大师养生小方  
老人养生诀窍方  
穴位保健方

健康时报本草养生精华荟萃

善用中药让您全家修得健康好身体  
不知便是草，知之便是宝



小药方  
2

全家人的  
从生活中来 到生活中去

# 全家人的小药方

文

健康时报 编辑部/编著

编委会主任：魏雅宁  
编委会副主任：王旂含



从生活中来 到生活中去

②

北京科学技术出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

全家人的小药方·2/健康时报编辑部编著. —北京:  
北京科学技术出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5304-5605-7

I. ①全… II. ①健… III. ①验方—汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第231883号

**全家人的小药方·2**

编 著:健康时报编辑部

选题策划:黄春雁

责任编辑:唐晓波

责任校对:黄立辉

责任印制:韩美子

封面设计:红十月设计室

出 版 人:张敬德

出版发行:北京科学技术出版社

社 址:北京西直门南大街16号

邮政编码:100035

电话传真:0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227(发行部)

0086-10-66161952(发行部传真)

电子信箱:bjkjpress@163.com

网 址:www.bkjpress.com

经 销:新华书店

印 刷:廊坊市海涛印刷有限公司

开 本:787mm×960mm 1/16

字 数:200千

印 张:15.375

版 次:2012年1月第1版

印 次:2012年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-5605-7/R·1438

**定 价:32.00元**



京科版图书,版权所有,侵权必究。

京科版图书,印装差错,负责退换。

# 目 录

## 第一篇 中医养生小秘方

|                          |   |
|--------------------------|---|
| 一、国医大师的养生小方 .....        | 1 |
| （一）朱良春：爱喝养生黄芪水 .....     | 1 |
| （二）李辅仁：养生有“三度” .....     | 2 |
| 1. 养生遵循三个原则 .....        | 2 |
| 2. 独创“通肠方” .....         | 3 |
| 3. 健身就要“多走走” .....       | 3 |
| （三）王绵之：加味香苏散应对四时感冒 ..... | 4 |
| （四）路志正：长寿有四经 .....       | 5 |
| 长寿经 NO.1：心平气和，无欲无求 ..... | 5 |
| 长寿经 NO.2：餐前三片姜 .....     | 6 |
| 长寿经 NO.3：每晚一杯兑水黄酒 .....  | 6 |
| 长寿经 NO.4：每天锻炼身体 .....    | 7 |
| （五）颜正华：对付便秘有妙招 .....     | 7 |
| （六）班秀文：“一黄一黑”养脾胃 .....   | 7 |
| （七）邓铁涛：爱吃橙子和榴莲 .....     | 8 |
| （八）任继学：“百菜不如白菜” .....    | 9 |
| （九）陆广莘：花椒是个好东西 .....     | 9 |

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 1. 爱用花椒泡脚 .....            | 9  |
| 2. 养生就是吃得少、吃得慢 .....       | 10 |
| 3. 养生要“三不” .....           | 11 |
| (十) 方和谦：一箪食，一瓢饮，乐在其中 ..... | 12 |
| (十一) 李济仁：“时差养生法” .....     | 12 |
| (十二) 何任：爱吃薏苡仁 .....        | 13 |
| (十三) 周仲瑛：自制滋胃饮 .....       | 14 |
| <b>二、常见不适症状的养生秘方</b> ..... | 15 |
| (一) 胃口差，喝一点薏米粥 .....       | 15 |
| (二) 吃饭香：饭前做手少阴式 .....      | 16 |
| (三) 喉咙干，喝玄参桔梗汤 .....       | 16 |
| (四) 降血脂，饮田七山楂茶 .....       | 17 |
| (五) 眼发花，枸杞何首乌泡水 .....      | 17 |
| (六) 眼干：霜桑叶汁敷一敷 .....       | 18 |
| (七) 热敷双目有助降眼压 .....        | 18 |
| (八) 有肛裂，每天坚持坐浴 .....       | 18 |
| (九) 起疹子，每天吃点红枣 .....       | 19 |
| (十) 胃疼喝点艾叶蛋汤 .....         | 19 |
| (十一) 便秘：服勺陈醋再吃饭 .....      | 20 |
| (十二) 薏米炒一炒，止泻力更强 .....     | 20 |
| (十三) 口腔溃疡可以喝黄芪水 .....      | 21 |
| (十四) 牙肿：饮杯麦冬芦根茶 .....      | 22 |
| (十五) 菊花乌贼骨治牙周炎 .....       | 22 |
| (十六) 喉炎：喝碗青果玄参汤 .....      | 22 |

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| (十七) 自治药茶对付咽炎 .....       | 23        |
| (十八) 患甲亢喝白芍牡蛎汤 .....      | 23        |
| (十九) 经期感冒服生黄芪水 .....      | 23        |
| (二十) 喝点糯米酒, 缓解产后痛 .....   | 24        |
| (二十一) 暴脾气不妨常吃“苦” .....    | 24        |
| (二十二) 常备“养阴三宝” .....      | 25        |
| (二十三) 关节不好冬天常吃羊肉 .....    | 25        |
| (二十四) 推荐冬日护嗓茶 .....       | 26        |
| (二十五) 润皮肤, 喝奶加几颗白果 .....  | 27        |
| (二十六) 常呆暖气屋多喝番茄汤 .....    | 27        |
| (二十七) 戒烟: 按按手上穴位 .....    | 28        |
| (二十八) 颈部不适, 尝试刮痧 .....    | 28        |
| (二十九) 夏季养心, 多吃凉蔬 .....    | 29        |
| (三十) 出汗过多, 饮党参茶 .....     | 29        |
| (三十一) 清热解暑话单方 .....       | 30        |
| (三十二) 止疼痛: 梅雨时艾汤泡脚 .....  | 31        |
| <b>三、屡试不爽的穴位保健方 .....</b> | <b>31</b> |
| (一) 脚踩小球按“涌泉” .....       | 31        |
| (二) 中耳炎后按按鼓膜 .....        | 32        |
| (三) 肾虚了揉揉腰部 .....         | 32        |
| (四) 按按耳朵减减压 .....         | 33        |
| (五) 三种按摩法有助入睡 .....       | 34        |
| (六) 九大按摩手法能健脑益智 .....     | 35        |
| (七) 防感冒常按风池穴 .....        | 37        |

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| (八) 风寒咳嗽, 生姜擦擦背 .....        | 38        |
| (九) 按摩手掌皮肤好 .....            | 39        |
| (十) 按摩穴位缓解手脚冰凉 .....         | 40        |
| (十一) 三穴缓解肩背酸痛 .....          | 41        |
| (十二) 腿上有个养胃穴 .....           | 42        |
| (十三) 按摩耳廓能缓解肠胃不适 .....       | 43        |
| (十四) 推拿治胃痛呕吐 .....           | 44        |
| (十五) 止呕吐按按内关穴 .....          | 46        |
| (十六) 通便点揉支沟穴 .....           | 46        |
| (十七) 防便秘, 按按耳朵 .....         | 47        |
| (十八) 乏了, 按按足五里 .....         | 47        |
| (十九) 按摩手脚也可治头痛 .....         | 48        |
| (二十) 按按足背也祛火 .....           | 49        |
| <b>四、用药巧提示 .....</b>         | <b>50</b> |
| (一) 喝汤药有“黄金时间” .....         | 50        |
| (二) 中药还是在家煎好 .....           | 51        |
| (三) 煎药后的沉渣不能丢 .....          | 52        |
| (四) 汤药在 30 ~ 35℃ 时药效最好 ..... | 53        |
| (五) 汤药浓度高未必疗效好 .....         | 54        |
| (六) 熬药时别忽视了细节 .....          | 55        |
| (七) “上火”不必服用板蓝根 .....        | 56        |
| (八) 鹿茸泡酒治病有讲究 .....          | 57        |
| (九) 珍珠粉内服不如外敷好 .....         | 58        |
| (十) 服西洋参不宜生吃萝卜 .....         | 59        |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| (十一) 感冒中药要分寒热 .....   | 60 |
| (十二) 选养胃中药要对症 .....   | 61 |
| (十三) 服双黄连, 别吃大蒜 ..... | 61 |
| (十四) 夏季感冒巧用药 .....    | 62 |
| (十五) 干咳别用润喉片 .....    | 63 |

## 第二篇 防病治病小药方

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 一、防治心脑血管病的小药方 .....       | 65 |
| (一) 防心脏病, 常吃菠萝 .....      | 65 |
| (二) 冬天吃橙子健康心血管 .....      | 66 |
| (三) 吃香菇护心脑血管 .....        | 67 |
| (四) 防中风饭后喝杯茶 .....        | 68 |
| (五) 防中风, 每天梳头 200 下 ..... | 68 |
| (六) 吃黑芝麻可降胆固醇 .....       | 69 |
| (七) 常吃大豆可降低胆固醇 .....      | 70 |
| (八) 防血栓吃点海参 .....         | 70 |
| (九) 血压低少吃玉米 .....         | 71 |
| (十) 每天吃 50 克紫菜有助降压 .....  | 71 |
| 二、防治糖尿病的小药方 .....         | 72 |
| (一) 控糖饮食, 一苦一甜 .....      | 72 |
| (二) 洋葱泡醋能降糖 .....         | 73 |
| (三) “糖友”别乱吃六味地黄丸 .....    | 73 |
| (四) 柠檬汁稳定餐后血糖 .....       | 74 |



|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| (五) 补蛋白一周仁鸡蛋 .....         | 74        |
| (六) 中药熬粥缓解下身感染 .....       | 75        |
| (七) 睡前药浴解瘙痒 .....          | 76        |
| (八) 缓解糖尿病足用熏灸 .....        | 76        |
| (九) 三款药膳改善糖尿病足 .....       | 77        |
| (十) 吃点芦笋降糖尿病饥饿感 .....      | 77        |
| (十一) 吃主食用手量量 .....         | 78        |
| (十二) 多吃豇豆防高血糖 .....        | 79        |
| (十三) 三种鱼汤最适合“糖友” .....     | 80        |
| (十四) 黄色蔬果有助降糖 .....        | 81        |
| (十五) 低血糖严重时吃块馒头 .....      | 81        |
| (十六) 把黄瓜当成零食吃 .....        | 82        |
| (十七) “糖友”别害怕吃稀饭 .....      | 82        |
| (十八) “糖友”也能吃红薯 .....       | 83        |
| (十九) “糖友”夏季多吃点大蒜 .....     | 83        |
| <b>三、防治癌症的小药方 .....</b>    | <b>84</b> |
| (一) 肿瘤患者吃梨缓解烦躁厌食 .....     | 84        |
| (二) 蒸、煮、泡——消除食品中的致癌物 ..... | 85        |
| (三) 每天一杯绿茶能防癌 .....        | 86        |
| (四) 凉水香菇茶有助于防癌 .....       | 87        |
| (五) 防乳腺癌，每周至少吃两次鱼 .....    | 88        |
| (六) 防前列腺癌多吃豆 .....         | 89        |
| (七) 菱角两吃辅助抗癌 .....         | 89        |
| (八) 防癌药膳经常吃 .....          | 90        |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| <b>四、防治常见病的小药方</b> | 91  |
| (一) 多闻蒜味对付气管炎      | 91  |
| (二) 药粥能疗咽喉炎        | 92  |
| (三) 橄榄萝卜汤巧治咽炎      | 93  |
| (四) 嘶哑久不愈, 对症用偏方   | 94  |
| (五) 食疗防贫血          | 95  |
| (六) 肾虚了, 试试食疗      | 96  |
| (七) 除口臭的小窍门        | 98  |
| (八) 大蒜巧治关节炎        | 99  |
| (九) 失眠试试这五招        | 100 |
| (十) 茯苓粉冲水喝治脱发      | 101 |
| (十一) 肛门瘙痒: 中药外治更好  | 101 |
| (十二) 调经药酒要趁热喝      | 103 |
| (十三) 防治冻疮用当归       | 104 |
| (十四) 车前草竹叶水治尿频     | 106 |
| (十五) 药膳缓解慢性疲劳综合征   | 106 |
| (十六) “上火” 一共分四种    | 108 |
| (十七) 止春咳要多养肺       | 110 |
| (十八) 感冒来杯三花茶       | 112 |
| (十九) 防治夏季感冒的三个食疗方  | 112 |
| (二十) 咳嗽不止喝款冬花茶     | 113 |

## 第三篇 食补食疗小偏方

|                 |     |
|-----------------|-----|
| <b>一、食话食说</b>   | 114 |
| (一) 生嚼大枣, 保肝又护心 | 114 |

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| (二) 大麦茶是夏季好饮品 .....   | 115        |
| (三) 白菜食疗作用大 .....     | 115        |
| (四) 油菜消肿又化痰 .....     | 116        |
| (五) 补气健脾吃香菇 .....     | 118        |
| (六) 补阴退热吃鸭肉 .....     | 119        |
| (七) 补肾生发多吃芝麻 .....    | 121        |
| (八) 核桃补脑又长寿 .....     | 122        |
| (九) 莲子清心又安神 .....     | 123        |
| (十) 莲藕凉血又止血 .....     | 125        |
| (十一) 枸杞养肝补肾精 .....    | 126        |
| (十二) 早春宜多吃的三种菜 .....  | 127        |
| (十三) 清明时节备“二菊” .....  | 128        |
| (十四) 山楂粥能当消食片 .....   | 129        |
| (十五) 春天养肝吃些鸭血 .....   | 130        |
| <b>二、饮食小提示 .....</b>  | <b>130</b> |
| (一) 春天吃荠菜豆腐 .....     | 130        |
| (二) 谷雨过后要调养肝脏 .....   | 130        |
| (三) 化痰定喘萝卜饭 .....     | 131        |
| (四) 腹泻过后喝二米粥 .....    | 132        |
| (五) 降脂有三宝 .....       | 132        |
| (六) 积食：喝香茅柠檬茶 .....   | 132        |
| (七) 解腻：吃山楂白菜心 .....   | 133        |
| (八) 头痛多吃“镁食” .....    | 133        |
| (九) 吃杨梅前宜用盐水泡一泡 ..... | 133        |

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| (十) 多吃洋葱别怕呛 .....         | 134        |
| (十一) 甜杏仁吃多了也会中毒 .....     | 135        |
| (十二) 泌尿系有炎症者慎吃红枣 .....    | 136        |
| (十三) 喝苦丁茶并非人人皆宜 .....     | 137        |
| (十四) 西洋参含片别和茶搭伴 .....     | 139        |
| (十五) 吃西洋参宜半年为 1 个疗程 ..... | 140        |
| (十六) 防上火少吃甜食 .....        | 140        |
| (十七) 可乐姜汤只对风寒感冒有效 .....   | 142        |
| (十八) 冬天感冒后别喝菊花茶 .....     | 143        |
| (十九) 油麦菜：生食蔬菜里的上品 .....   | 144        |
| (二十) 防菠萝过敏有两招 .....       | 144        |
| (二十一) 酒后呕吐喝白开水 .....      | 145        |
| (二十二) 口腔溃疡喝黄瓜汁 .....      | 145        |
| (二十三) 海虾强肾，河虾补钙 .....     | 145        |
| (二十四) 夏天喝粥加点薄荷 .....      | 145        |
| (二十五) 两款饮料不宜多喝 .....      | 146        |
| (二十六) 红枣葱白汤助睡眠 .....      | 146        |
| (二十七) 冬病夏治：别吃寒凉食物 .....   | 146        |
| (二十八) 开心果：漂白的别吃 .....     | 147        |
| (二十九) 虾皮：碎吃更补钙 .....      | 147        |
| (三十) 防腹泻喝四色粥 .....        | 147        |
| (三十一) 如何温暖受凉的胃 .....      | 148        |
| <b>三、健康新吃 .....</b>       | <b>149</b> |
| (一) 一鸽胜九鸡 .....           | 149        |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| (二) 用虾皮做海鲜酱油 .....     | 151 |
| (三) 枇杷做酱润肺止咳 .....     | 151 |
| (四) 干辣椒炸成油吃 .....      | 152 |
| (五) 橘子热吃不上火 .....      | 152 |
| (六) 虾头做成虾油吃 .....      | 153 |
| (七) 葱叶做成葱油吃 .....      | 153 |
| (八) 防便秘, 油菜蒸核桃 .....   | 154 |
| (九) 橙皮做酱更止咳 .....      | 154 |
| <b>四、营养讲堂</b> .....    | 155 |
| (一) 早晨喝碗花生粥 .....      | 155 |
| (二) 初春多吃“洗肠菜” .....    | 156 |
| (三) 春天喝点“提神茶” .....    | 157 |
| (四) 入夏推荐三款汤 .....      | 158 |
| (五) 草药鸡汤驱走感冒 .....     | 159 |
| (六) 视力不好吃点黄花菜 .....    | 160 |
| (七) 去胃火有“五个宝” .....    | 161 |
| (八) 便秘吃姜皮, 感冒吃姜肉 ..... | 162 |
| (九) 薄荷是“眼睛草” .....     | 162 |
| (十) 咽喉不适多吃草莓 .....     | 163 |
| (十一) 燕麦片炒着吃更好 .....    | 163 |
| (十二) 巧烹牛肉多获营养 .....    | 164 |
| (十三) “甘蓝菜系”要常吃 .....   | 165 |
| (十四) 纯素食也不好 .....      | 166 |
| (十五) 清热: 炆拌牛蒡叶 .....   | 166 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| (十六) 除湿：自制三鲜茶 ..... | 167 |
| (十七) 萝卜缨子拌着吃 .....  | 167 |
| (十八) 营养糊糊挑着吃 .....  | 168 |

## 第四篇 养生保健有妙方

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 一、一招治病小金方 .....        | 170 |
| (一) 栗子多嚼几下更养生 .....    | 170 |
| (二) 服药时别太跟饭点 .....     | 170 |
| (三) 立夏养心喝龙眼花 .....     | 171 |
| (四) 梅兰芳护嗓常饮石斛水 .....   | 171 |
| (五) 肠胃着凉喝紫苏茶 .....     | 172 |
| (六) 常吃“黑粉”长黑发 .....    | 173 |
| (七) 脾虚者别服胖大海 .....     | 173 |
| (八) 喝绿茶加点萝卜丝 .....     | 173 |
| (九) 米醋泡黑豆，补肾 .....     | 174 |
| (十) 泡脚加几片橘皮睡得香 .....   | 174 |
| (十一) 当归水可当护发素 .....    | 174 |
| (十二) 牙疼喝些冰糖沙参汤 .....   | 175 |
| (十三) 犯鼻炎用薄荷水熏熏 .....   | 175 |
| (十四) 眼睛涩来点黑豆核桃 .....   | 176 |
| (十五) 中医四招能戒酒 .....     | 176 |
| (十六) 爱过敏喝五味子茶 .....    | 177 |
| (十七) 怕便秘，吃羊肉加水萝卜 ..... | 177 |

|                          |            |
|--------------------------|------------|
| (十八) 胀气喝点布渣叶茶 .....      | 178        |
| (十九) 患疳腮找野菊花叶 .....      | 178        |
| (二十) 滋润嗓子, 苦丁加蜂蜜 .....   | 179        |
| (二十一) 祛除瘙痒有 8 个小验方 ..... | 180        |
| (二十二) 新生鸡眼, 用用半夏 .....   | 181        |
| (二十三) 骨节疼痛, 姜水拍打 .....   | 181        |
| (二十四) 有脚气, 试试木瓜加甘草 ..... | 182        |
| (二十五) 腿肿试试黄芪茶 .....      | 182        |
| (二十六) 芦根茶除口臭 .....       | 183        |
| <b>二、保健要点小巧方 .....</b>   | <b>183</b> |
| (一) 侧着睡觉更养肝 .....        | 183        |
| (二) 晒干的橘皮才养胃 .....       | 184        |
| (三) 立夏养生增减同步 .....       | 185        |
| (四) 汗液是健康晴雨表 .....       | 186        |
| (五) 春夏之交“晒”为王道 .....     | 187        |
| (六) 肾虚可能是用脑太多 .....      | 190        |
| (七) 爱出汗喝糯米粥 .....        | 191        |
| (八) 4 个部位要“春捂” .....     | 191        |
| (九) 喝枸杞水会上火 .....        | 192        |
| (十) 大寒前后多用桂圆暖心 .....     | 193        |
| (十一) 冬天防燥常备杏仁 .....      | 194        |
| (十二) 人参磨粉吃最滋补 .....      | 194        |
| (十三) 进补期间少吃萝卜 .....      | 195        |
| <b>三、强身健体对错方 .....</b>   | <b>196</b> |
| (一) 对与错 1 .....          | 196        |
| 对: 午后健身“走为上计” .....      | 196        |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 错：春天散步总绕楼 .....     | 197 |
| (二) 对与错 2 .....     | 198 |
| 对：打羽毛球做好两个十分钟 ..... | 198 |
| 错：中年以后做“伤膝运动” ..... | 199 |
| (三) 对与错 3 .....     | 200 |
| 对：三方法让后背更强壮 .....   | 200 |
| 错：长时间跳舞 .....       | 201 |
| (四) 对与错 4 .....     | 202 |
| 对：看电视做三个动作 .....    | 202 |
| 错：腿脚不好就得少运动 .....   | 203 |
| (五) 对与错 5 .....     | 204 |
| 对：健身没意思？教你四招 .....  | 204 |
| 错：倒走可以缓解颈椎痛 .....   | 205 |
| (六) 对与错 6 .....     | 206 |
| 对：打羽毛球前做下蹲 .....    | 206 |
| 错：锻炼时累点没关系 .....    | 206 |
| (七) 对与错 7 .....     | 206 |
| 对：慢跑加快走防流感 .....    | 206 |
| 错：撞树健身适合老人 .....    | 207 |
| (八) 对与错 8 .....     | 207 |
| 对：高跟族多动脚尖 .....     | 207 |
| 错：仰卧起坐随便做 .....     | 207 |
| (九) 对与错 9 .....     | 208 |
| 对：颈肩疼做“米”字运动 .....  | 208 |



|                          |            |
|--------------------------|------------|
| 错：消瘦者跟风健身 .....          | 208        |
| (十) 对与错 10 .....         | 208        |
| 对：对墙打乒乓球更健脑 .....        | 208        |
| 错：出汗跟燃脂是一回事 .....        | 209        |
| <b>四、老人养生诀窍方 .....</b>   | <b>209</b> |
| (一) 八道题测试身体“老没老” .....   | 209        |
| (二) 多给老人一些宽容 .....       | 211        |
| (三) 跟老人讲话要慢一拍 .....      | 212        |
| (四) 晨练前简单吃点东西 .....      | 213        |
| (五) 老人出门带点醋 .....        | 213        |
| (六) 老人便秘喝点肉苁蓉茶 .....     | 214        |
| (七) 防脚气复发试试艾叶鞋垫 .....    | 214        |
| (八) 老人常排六处废气 .....       | 215        |
| (九) 老人交新朋友，多聆听、少论断 ..... | 217        |
| (十) 一茶一粥好养生 .....        | 218        |
| (十一) 老人度夏有“三宝” .....     | 219        |
| (十二) 骨关节病试试熏洗方 .....     | 220        |
| (十三) 清心火，重视调情志 .....     | 220        |
| (十四) 老人康复从“小”做起 .....    | 221        |
| (十五) 老人用药要“一大一小” .....   | 221        |
| (十六) 捂好关节少受伤 .....       | 222        |
| (十七) 防口臭常吃海带 .....       | 222        |
| (十八) 养胃常喝蔬果汁 .....       | 223        |
| (十九) 防疝气练练抬腿 .....       | 223        |