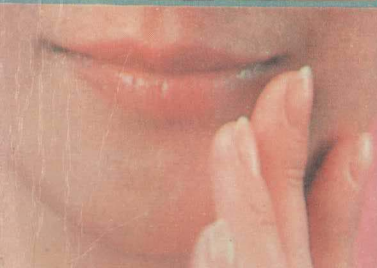


小病不求醫

家用偏方大全

小病不一定到醫院治
康復法可向此書中尋

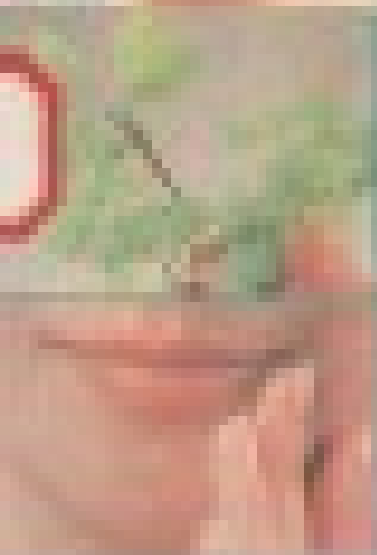


吉爽 / 編著

小病不求醫

—— 家庭常備良藥 ——

家庭常備良藥 —— 治癒小病不求醫 ——



家庭常備良藥

小病不求医

——家用偏方大全

吉爽 编著

南海出版公司

1990·海口

小病不求医 ——家用偏方大全

作者 吉 爽

责任编辑：任在齐 宋彦宗

装帧设计：张 迅 端 砚

南海出版公司出版
河北省新华书店发行
河北省文联印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 7.25印张150千字

1990年7月第1版 1990年7月第1次印刷

印数：1—29,000册

ISBN 7—80570—134—2/G·33

定价：3.30元

目 录

第一章 取材于家庭

- 自然，没有农药的柑桔皮对身体最有助益…………… (3)
- 醋蛋能消除日晒后引起的雀斑…………… (4)
- 利用醋来治疗寄生虫的为害…………… (5)
- 利用薏仁来取代燃烧的治疣法…………… (6)
- 菠菜和红辣椒能治疗少年秃头及腹股沟癣…………… (8)
- 杏仁和梅子真是治癌剂吗？…………… (10)
- 生食大豆配红茶可以治疗糖尿病…………… (11)
- 泥鳅和洋葱可以增强体力…………… (12)
- 芝麻是返老还童的良药…………… (13)
- 滥用人参还不如多喝海带水…………… (14)
- 利用柿子蒂能治疗打嗝和尿床…………… (16)
- 利用梅粉来治疗咳嗽…………… (17)
- 治疗咳嗽和喉咙痛的良方…………… (18)
- 黑醋加芝麻可以增强体力、预防秃头…………… (19)
- 蔓草炖肉汤能治疗神经痛…………… (20)
- 吃麦米饭能避免宿醉…………… (21)
- 小黄瓜比高级化妆品更能治疗雀斑…………… (22)
- 带籽的葡萄对健康助益颇大…………… (23)

咖啡能治疗排尿困难·····	(24)
一天吃三个肝丸子可消除疲劳·····	(25)
红豆煮鲤鱼能预防宿醉·····	(27)
马铃薯能延长性能力·····	(28)
真令人吃惊! 海带能预防尼古丁中毒·····	(29)
鱼骨粉末能预防百病, 也能增强体力·····	(30)
吃南瓜能预防贫血和前列腺肿大·····	(32)
芹菜是毫无副作用的降压剂·····	(33)
酒醉造成的肝脏负荷, 可以利用佛手柑来治疗··	(34)
家庭保健品的辣椒芝麻醋·····	(35)
红萝卜精可治疗眼睛疲劳·····	(36)
食用柿子醋可保长寿·····	(37)
地瓜稀饭是流行性耳下腺炎的特效药·····	(39)
白萝卜、蜂蜜可治感冒·····	(40)
紫苏叶汁能消除精神恍惚的痛苦·····	(42)
晒干的杏籽和蜂蜜对气喘有独到的效果·····	(43)
糠尿病者请记住所谓的“马的三原则”·····	(45)
多吃青菜可预防胃溃疡·····	(46)
纯正的梅子醋可治腹痛和感冒·····	(48)
三种地下球根蔬菜可预防肺癌·····	(49)
子宫疼痛等妇人病请用山薯疗法试试看·····	(50)
慢性病患者应多吃五谷杂粮·····	(52)

第二章 郊外常见的草药

- 退除阴虱的秘方——花椒…………… (57)
- 能降血压的蛇莓…………… (58)
- 南天竹强精、南天竹叶治神经痛…………… (59)
- 对神经痛有效的木天蓼…………… (61)
- 虎杖叶卷能解除得肺癌的威胁…………… (62)
- 专治阳萎、糖尿病、肾脏病的连钱草…………… (63)
- 万能仙丹——紫草…………… (64)
- 珠芽能强化胃部功能…………… (66)
- 苦瓜是胃部不健康、肝脏功能不好的人的特效药 (67)
- 石蒜可使双脚健步如飞…………… (68)
- 栗子的花、毬果等皆可治病…………… (70)
- 驱鸟百合能消除身体的倦怠感…………… (71)
- 增进夫妇生活幸福、美满的苏铁…………… (72)
- 饮酒过量时，山楂可为你解决问题…………… (74)
- 能强胃、增强性能力的鼠竮…………… (75)
- 妊娠呕吐、呕吐、咳嗽的特效药——乌柄杓…… (76)
- 橐吾的叶可缓和牙痛…………… (77)
- 保护生殖器官的山苋菜…………… (79)
- 可消痔、治疗白带的莲子…………… (80)
- 喉咙不好的人请喝栀子花果液…………… (81)
- 药效广泛的虎耳草…………… (83)
- 痔疮出血时，槐树的煎汁很有效…………… (84)

胃痉挛的特效药——延命草·····	(85)
松可使头脑和下半身恢复颠峰状态·····	(87)
帮助生育的茺蔚煎药·····	(88)
枸杞的效用可和印度蛇木匹敌·····	(89)
常保全家健康的五加·····	(90)
柴胡是强身的仙丹·····	(92)
黄柴茸是治冷感性的良方·····	(93)
蕺菜对癌症的治疗很有功效·····	(94)
红花是血液循环不佳的人的良药·····	(96)
王瓜对女性痔疮有疗效·····	(97)
羌活是使糖尿病起死回生的治疗药·····	(98)
荠菜的惊人药效·····	(100)
连翘是鼠疮的特效药·····	(101)
蒲公英能治疗女性的便秘·····	(102)
蛤夷五加是糖尿病的特效药·····	(104)
桑叶对各种疑难杂症都能发挥疗效·····	(105)
青葛藤能治心脏病·····	(106)
连癌症都能治疗的山豆根·····	(108)
黄蘗的内皮是大腿股毛病的特效药·····	(109)
枇杷叶是恶性肝炎的特效药·····	(110)
蕺菜叶对腹股沟癣有效·····	(112)

第三章 为身体失调提供妙方

以大蒜浴祛除上班族的公敌、神经疲劳·····	(117)
------------------------	-------

大蒜是露营的必备品·····	(118)
宿醉时做手腕运动于上班途中即可恢复精神·····	(119)
慌张惊惧只会产生反效果·····	(120)
在旅馆着凉的话·····	(122)
日晒中暑——应驱除过多的体热·····	(123)
因痛殴、快感或精神上的震撼而失神时·····	(124)
以达摩大师的鼻式呼吸法来预防打嗝和放屁·····	(125)
以臀部坐垫来治痔疮·····	(126)
三日内强化内脏的小便健康法·····	(127)
以按摩消除疲劳——按摩使下半身充实·····	(128)
采足踏健康法之原理——穿木屐散步·····	(129)
治气喘的秘诀·····	(130)
一打雷马上就凸出的肚脐，可用冷气铜板治好·····	(131)
未发时先治疗——精液斑疹用栗医治·····	(132)
一日一分钟的运动消除勃起不全·····	(133)
撞伤后遗症的自我疗法·····	(135)
一根棍子可治严重的肩酸·····	(136)
治便秘的烧酒疗法——每天一杯必可“快便”·····	(137)
抑止下痢增进性生活的方法·····	(138)
以工作用粘土治冷寒症·····	(139)
劣质的药不如十秒钟指压·····	(140)
一面喝酒一面治肝硬化的腌菊酒·····	(141)
种三种树为防癌之策·····	(142)
蛋油是治轻微瓦斯中毒的特效药·····	(143)
肾脏病可食用蜗牛或采断食疗法·····	(144)

腹部胀气宜作立式骑马体操·····	(146)
连医生都震惊的依感冒症状治疗法·····	(147)
对所有头痛均有效的头部指压·····	(148)
对胃病很有效的洋蛋酒·····	(149)
简单而确实地自制无副作用的媚药·····	(151)
家庭式温泉治疗是可行的·····	(152)
促进病后复原的特制汤肴·····	(153)
用十个甘柿过个快乐的年·····	(154)

第四章 请留意饮食店的菜单

对脚伤和早泄有效的“马肉油脂”·····	(159)
可以提升精力的烤鸡串·····	(160)
一日一只河蟹可使头脑清晰·····	(161)
海鞘作的紫苏卷一卷即可应验·····	(162)
眼睛疲劳时吃一份牛、猪或鸡的肝即有效·····	(164)
预防万病的纳豆健康法·····	(165)
预防老化和成人病的味噌料理·····	(166)
采高核酸菜单不再需要医生·····	(167)
牛的睾丸是马上奏效的强壮剂·····	(168)
阳萎、肾脏病食用味噌蟹肉·····	(169)
含油脂的寒鳧是治肾脏、胰脏的妙药·····	(170)
牡蛎是肝功能障碍者的最佳食物·····	(171)
莲汁能消除酒醉后不快的感觉·····	(172)
田螺和海蛇是超强的壮阳食物·····	(173)

萝卜碎绒能预防脑中风·····	(174)
消除宿醉，请吃李子·····	(176)
香味油能预防百病·····	(177)
治疗恶性神经痛，请吃龟肉·····	(178)

第五章 提高斗志、增强体力

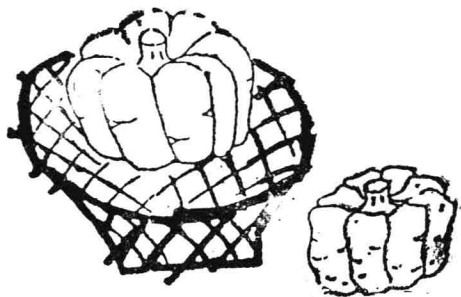
拉弓式体操——持续做一个月能使人天天精力充沛·····	(183)
芋头茎粉末能改善体质·····	(184)
健康食品——酸梅肉饭·····	(186)
想要孩子，请先吃蝗虫补品·····	(187)
自制的蒟蒻是夜晚精力充沛的来源·····	(188)
三分钟的神奇体操，消除全身的疲劳·····	(189)
蜂蜜是强力的勃起药剂·····	(191)
银杏海豚是精力的来源·····	(192)
鸡冠能使人在夜晚欢乐无限·····	(193)

第六章 常见疾病的治疗方法

耳鼻咽喉病·····	(197)
消化器官的病症·····	(202)
脑、神经的各种病痛·····	(206)
眼部疾病·····	(212)
牙和口腔疾病·····	(215)

第一章

取材于家庭



1 自然，没有农药的柑橘 皮对身体最有助益

柑橘含有丰富的维他命C，而维他命C又是制造有性荷尔蒙之称的副肾皮质荷尔蒙的原料，因此，柑橘皮可以算是一种春药。

柑橘果皮具有消除精神紧张的作用，这是它的另一项功能！

除此之外，柑橘皮还可以预防癌症，其中以生食效果最佳，可惜的是往往因为有农药残留于上，或是商人在果皮上涂蜡，吃下这些有毒物质将招致反效果。

喜欢购买外表光泽艳丽柑橘的消费者，无异是谄媚生产者的一种愚笨的行为，如此消费者和生产者都同属一丘之貉了，那么应该如何来预防呢？大概只能自己种植，或是与柑农交涉，要求指定栽培不施农药，不加工的种植柑橘。

虽说培植柑橘不借助农药等，会使栽种工作更加辛苦，但是若能确保果皮不被污染也算是不损失了，同时更可以清除恶性胆固醇，稳定血压。

如果我们将柑橘皮靠近火苗燃烧，那么它会发出爆裂声，同时会有绿色火焰产生，可见其中含有松脂油，是降低胆固醇的成份之一，一个人要是胡乱地服用降低血压的药剂，很可能会上瘾，终其一生改也改不掉，那么何不试试

尝尝摆在面前的柑橘呢？

垂仁天皇命令其下臣找寻强精不老良药，这些武官们寻找多时，好不容易才找到柑橘。

晒干的橘皮能健胃、镇咳，汉方中称为陈皮，当然这些都是源自不受污染的果皮，而受过污染的果皮，晒干再燃烧的话同样具有驱蚊的功用。

2 醋蛋能消除日晒后引起的雀斑

脸部或手脚上若有雀斑，醋蛋就是最佳良药，中国人很忌讳雀斑，有人还将雀斑称为死斑，一旦有人长雀斑马上将醋蛋吃下。

只要在玻璃瓶内加鸡蛋，倒入食用醋，经过一个星期冷藏后，利用汤匙搅拌喝上三杯即可消除雀斑。

醋的主要成份是醋酸，能增强副肾皮质荷尔蒙的分泌，因此吃下醋蛋不但能消除雀斑，还可以使人精神充沛。

副肾皮质荷尔蒙又名性荷尔蒙，昭和三十九年西德的里年和美国的布罗荷两位教授，因为剖析证实了醋和副肾皮质荷尔蒙的关系，很光荣的得到诺贝尔医学奖。

其实最先知道醋蛋功效的人，是1410年的明朝永乐帝，由于在当时并没有鸡蛋，永乐皇帝就利用燕子的蛋来实验，那时的强精料理——燕窝，不外乎是蛋罢了。

利用最普通的鸡蛋，或是鹌鹑蛋来做料理都很理想，由

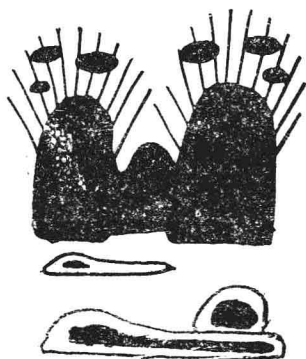
于其中含有多量的维他命A，又有活化细胞的成份存在，通常都可以强化肝脏功能，让肤色看起来更健康。

把整个鸡蛋完全溶于醋中，可以使钙质等多种有用物质完全不流失，这也难怪醋蛋的营养价值高吧！

当然皮肤上出现雀斑并不一定代表老化，年轻人也很可能在脸上长雀斑，那多半是夏天户外运动所带来的后遗症，如果长了雀斑又不治疗，很可能会扩大成死斑；一旦发现脸上长出左右对称的雀斑时，很可能是生殖器出现毛病的危险信号，一定要积极的从体内来治疗。

3 利用醋来治疗寄生虫的为害

炎炎夏日，最容易患皮肤炎了，像盐水性的寄生虫就会使下半身产生问题。



如果身上的雀斑、斑疹、温疹等消失后，无故的在性器官周遭觉得刺痛感，很可能是有寄生虫侵入，它是（叩头蟹）的幼虫，整个体长大概只有零点三厘米，它不为肉眼所见，此毛虱更为害人体，一长大全身带刺，会吸人血，这种虫长得

很丑，经常潜入海边的浴场更衣间，透过泳装来攻击人们。

它除了会使生殖器官产生刺痛感觉外，还可以在乳房、肛门等处作怪。

手碰到水母，也许会刺痛，但也只是一会的工夫而已，其后便会有红色的颗粒产生，而且久不消退，这个时候不妨利用加醋的温开水来坐浴，同时细心地洗净包皮、阴部、阴毛根部等部位，效果甚佳。

醋酸的杀菌力能有效治疗皮肤的各种毛病，另外也可以用庄菜汁来代替，利用坐浴疗法效果更为显著。

于初秋时弄潮戏水，很容易感染（奇虫ゾエア），因此一上岸就得好好淋个浴，来避免其侵入，不然一旦侵袭人体，那种又痛又痒的滋味，一定让您深恶痛绝。

此外立秋前的大浪也可能夹杂毒水母来骚扰泳客，若是被一种（カツオノエホシ）咬到，保证令您慌了手脚，请立刻游上岸，去上个厕所，要是不及时小便，就得利用海边植物，像文珠兰、月贝草、松叶等，榨取汁液来涂抹患处，再加些醋来治疗，会康复的更快。

4 利用薏仁来取代燃烧的治疗法

疣是经由滤过性病毒感染的，可以说是癌的同伙，所幸不会有生命的危险，然而一旦患疣且遍布全身，也是够令人瞧的。