

家庭保健验方精选

家庭保健验方精选



家庭
保健

验方精选

防治篇

养生保健篇

美容护肤篇

目 录

疾病防治篇

一、内科病症

感冒的导引疗法·····	(2)
酸碱疗法治感冒·····	(2)
电吹风治感冒·····	(2)
薄荷茶治风热感冒·····	(3)
按摩鼻穴防感冒·····	(3)
氯霉素眼药水治感冒·····	(3)
防治感冒简易操·····	(3)
大蒜塞鼻治感冒·····	(4)
熏蒸治流感·····	(4)
“神仙粥”驱感冒·····	(4)
自我推拿防治感冒·····	(4)
干洗脸防治感冒·····	(5)
热蒸汽治感冒·····	(5)
鸡蛋酒治感冒·····	(6)
醋液滴鼻防治感冒·····	(6)
搓手防感冒·····	(6)
治风寒感冒方·····	(7)
禽蛋疗法治感冒·····	(7)

治感冒方·····	(7)
红葡萄酒鸡蛋治感冒·····	(7)
葱豉豆腐汤治感冒·····	(7)
姜茶治流感·····	(7)
祛寒发汗黄花汤·····	(8)
风热感冒饮食疗法·····	(8)
仙人掌治疔腮·····	(8)
胡椒小麦粉敷贴治疔腮·····	(8)
涂药治疔腮·····	(8)
疔腮内服外治 3 方·····	(9)
六神丸治腮腺炎·····	(9)
治腮腺炎方·····	(9)
蛇蜕治腮腺炎·····	(9)
新鲜侧柏叶治腮腺炎·····	(9)
蛇药片治腮腺炎·····	(10)
腮腺炎的外治法·····	(10)
青蒿治急性黄疸型肝炎·····	(10)
治急性黄疸型肝炎方·····	(11)
蛇草饮治疗急性病毒性肝炎·····	(11)
中成药治疗慢性肝炎·····	(11)
茵陈蜜治慢性肝炎·····	(12)
溪黄草、田基黄治慢性肝炎·····	(12)
田螺粥治慢性肝炎·····	(12)
加味参麦汤治疗肺结核·····	(12)
肺结核食疗验方 3 则·····	(13)

鸡蛋狗肉治肺结核	(13)
薏米、猪肺治肺结核	(13)
治肺结核方	(13)
陈醋、大蒜治肺结核	(13)
治颈淋巴结核一法	(14)
治结核病方	(14)
治百日咳方	(14)
红枣萝卜糖治百日咳	(14)
治麻疹透发不齐	(14)
敷法治白喉	(15)
预防流脑方 5 则	(15)
马齿苋治痢疾	(15)
茶叶、糯米治痢疾	(15)
治痢疾一方	(16)
醋茶治痢疾	(16)
石榴皮、鸡冠花治久痢不止	(16)
荷蒂饮柿饼汤治血痢	(16)
茶梅煎汁治菌痢	(16)
谷维素治菌痢	(16)
蒜头粥治菌痢	(17)
葡萄姜蜜汁治菌痢	(17)
苦瓜汁治痢疾腹泻	(17)
鸭胆子灌肠治阿米巴痢疾	(17)
利咽止咳的橄榄茶	(17)
止咳喘的核桃酒	(18)

吃烤桔治咳嗽	(18)
药蛋治慢性咳嗽	(18)
快速止咳法	(18)
鲜萝卜、蜂蜜治肺热咳嗽	(19)
背部热敷止咳	(19)
秋冬燥咳食疗方	(19)
治咳嗽一法	(20)
蝉衣地龙汤治咳嗽	(20)
猪腰川椒汤治久嗽不愈	(20)
治咳嗽方	(20)
治急慢性咳嗽方	(21)
猪肺治干咳	(21)
鸡蛋姜糖饮治咳嗽	(21)
脚心敷药疗疾	(21)
老年人排痰五法	(22)
“三仁”敷贴哮喘	(22)
豆腐萝卜汁治哮喘	(22)
萝卜蜜汁治过敏性哮喘	(23)
醋蛋定喘	(23)
核桃豆油冰糖膏治哮喘	(23)
海螵蛸治哮喘	(23)
丝瓜藤滋水治哮喘	(23)
丹参防治支气管哮喘	(24)
冰糖芫荽治哮喘	(24)
治支气管哮喘方	(25)
五味子蛋治支气管哮喘	(25)
姜糖酒膏治哮喘	(25)

乌贼糖粉治哮喘	(25)
蜜制葡萄治疗老年气管炎	(25)
慢性支气管炎的食疗法	(26)
桔皮、生姜治支气管炎	(26)
杏仁猪肺粥治支气管炎	(27)
豆腐水膏外敷治疗气管炎	(27)
治支气管炎一方	(27)
治气管炎一方	(27)
自我按摩防治慢性支气管炎	(28)
治老年性慢性支气管炎方	(28)
慢性支气管炎食疗	(28)
南瓜治老年慢性气管炎	(29)
山药补骨脂炖紫河车治慢性支气管炎	(29)
蒜泥敷足心治咯血	(29)
荠菜鸡蛋治吐血	(29)
白芨末治咳嗽肺痿咯血	(29)
仙麦饮治慢支咯血	(29)
白芨藕粉治肺癰验方	(30)
清痰理肺的桔红茶	(30)
拍击背部治疗肺气肿	(30)
治梅核气方	(30)
蜂房疗疾验方	(31)
自我指压治呃逆	(31)
止呃逆妙方	(31)

气功治呃逆	(31)
噎膈的导引疗法	(32)
引诱喷嚏止呃逆	(32)
韭菜子治呃逆	(32)
治呃逆法	(32)
桔皮藕粉治呕吐	(33)
治呕吐不食方	(33)
灶心土塞鼻治呕吐	(33)
敷足治呕吐	(33)
“一贴灵”止吐	(33)
治胃寒呕吐方	(34)
唾液增多验方	(34)
自我指压治胃痛	(34)
黑芝麻胡椒酿猪肠治胃寒、胃痛	(34)
百合糖粥止胃痛	(34)
大枣可治寒胃疼	(35)
姜葱外敷治胃脘痛	(35)
蜂蜜治胃脘痛	(35)
蔬菜汁治胃脘痛	(35)
花生油治胃痛	(35)
鸡血治胃痛	(35)
鸡蛋壳止胃痛	(36)
速效救心丸缓解腹痛	(36)
右侧卧位止腹痛	(36)
无花果食疗验方	(36)
化积消滞佳品——乌梅萝卜汤	(36)

奶蜜汤灌肠治腹胀	(37)
山楂治腹胀验方	(37)
食物中毒自我急救法	(37)
盐汤催吐治宿食停滞、误食毒物	(37)
消疳羹治消化不良	(38)
陈皮、生姜治消化不良	(38)
鲜姜治胃酸多	(38)
鲫鱼治脾胃虚弱	(38)
羊肉山药粳米粥治脾胃虚弱	(38)
盐腌柠檬治腹泻	(38)
杨花治腹泻	(39)
治疗腹泻方	(39)
柿饼能治风寒腹泻	(39)
大米粉止腹泻	(39)
青蒿治秋季腹泻	(39)
鸡蛋明矾治腹泻	(39)
自制炭末治腹泻	(39)
久泄不止验方	(40)
香连饮治暑夏吐泻	(40)
扁豆花煎鸡蛋治暑湿泻痢	(40)
山药大枣粥治成人久泻	(40)
老人腹泻食疗方 12 则	(40)
猪心白胡椒治胃炎	(43)
参灵散治慢性萎缩性胃炎	(43)
蜂蜜治胃病	(43)

墨鱼骨治出血性胃溃疡	(43)
鸡蛋花能治胃溃疡	(43)
包菜饴糖治溃疡病	(44)
海蜇枣糖膏治溃疡病	(44)
白药加蜂蜜可治十二指肠溃疡	(44)
双壳粉加西药治十二指肠溃疡	(44)
四奇汤治胃下垂	(45)
薏苡根汤治黄疸	(45)
利胆退黄茭白、荸荠饮	(45)
红、绿豆饮疗黄疸	(45)
消除黄疸的丝瓜酒	(45)
韭汁滴鼻治黄疸	(46)
慢性肝炎的食疗	(46)
软坚护肝方	(46)
早期肝硬化食疗验方	(47)
荸荠蜂蜜汁治早期肝硬化	(47)
丹甲梗米粥治早期肝硬化	(47)
肝硬化食疗方	(47)
鸡蛋、知母治肝硬化	(48)
赤豆白茅根治腹水	(48)
鲫鱼、赤豆治肝硬化腹水	(48)
疏肝消肿茶	(48)
祛肝火的菊花茶	(48)
卷心菜汁治肝胆炎症	(49)
胆囊炎食疗方	(49)
指压缓解胆绞痛	(49)
胆石症的震荡推拿疗法	(49)

丙谷胺治胆结石	(50)
萝卜叶、枣树皮治肠炎	(50)
明矾茶治肠炎	(50)
醋蛋治慢性肠炎	(51)
槐胶汤治溃疡性结肠炎	(51)
锡类散治溃疡性直肠炎	(51)
空腹喝紫菜汤治便秘	(51)
揉腹法治便秘	(52)
抖动上身治便秘	(52)
决明饮治便秘	(52)
自我指压治便秘	(52)
蜜茶治便秘	(52)
便秘外治 4 法	(52)
摩腹防治便秘	(53)
老人便秘食疗方 7 则	(53)
桔皮治老年人习惯性便秘	(54)
老年性便秘食疗方	(54)
芝麻大黄治便秘	(54)
便秘的呼吸疗法	(55)
香蕉治便秘	(55)
猪胆散治老人便秘	(55)
黄豆治便秘	(55)
芝麻核桃蜂蜜治便秘	(56)
麻仁苏子粥疗便秘	(56)
塞肛治便秘	(56)
蜜煎导治便秘	(56)
桔杏导便治便秘	(56)
红薯治便秘	(57)

白萝卜汁治便秘	(57)
风湿痹痛有验方	(57)
治风湿病一方	(57)
治风湿病食疗方	(58)
酒煮鸡蛋治风湿痛	(58)
双椒治风湿性关节炎	(58)
马蜂窝酒治风湿性关节炎	(58)
水肿的粥疗法	(58)
赤豆煲鸡利水消肿	(59)
芡实老鸭消水肿	(59)
利尿泻热的玉米须茶	(60)
青蒿治心动过速	(60)
治心悸方	(60)
黄豆醋治高血脂	(60)
山楂粥降血脂	(60)
藕、绿豆治高脂血症	(60)
山楂、草决明治高脂血症	(61)
山楂、黄精降胆固醇	(61)
防治心血管病的“药茶”	(61)
白果叶汤治心绞痛	(62)
醋蛋治动脉硬化症	(62)
决明子茶明目降压	(62)

药物按摩降血压	(62)
降血压食疗方	(63)
降压降脂的香菇酒	(63)
降脂降压的山楂荷叶茶	(63)
降血压的芹菜茶	(64)
高血压病的足部外治法	(64)
桑椹膏治原发性高血压	(65)
穴位贴药治疗高血压	(65)
猪胆绿豆治高血压	(65)
治高血压方	(65)
羊胆汁治高血压	(65)
旋复天麻汤治高血压	(66)
何首乌粥治高血压性心脏病	(66)
首乌散治冠心病	(66)
熏鼻治中风	(66)
黄牛肉膏治中风偏瘫	(66)
心梗康复八诀	(66)
发灰鸡冠花等治血淋	(67)
当归赤小豆汤治血尿	(67)
金钱草汤治血尿	(68)
鸡肠益智仁治遗尿	(68)
白酒加红糖治遗尿	(68)
乌梅蚕蛹汤治小儿遗尿	(68)
鸡肠治遗尿	(68)
药蛋治遗尿	(69)

浮小麦、黄荆子治遗尿·····	(69)
治老人尿频方·····	(69)
糯米糍粑治尿频·····	(69)
老人尿频的食疗·····	(69)
田螺治“癃闭”·····	(70)
盐葱热敷治尿潴留·····	(70)
蜗牛贴敷治小便不利·····	(70)
甘遂金针菜治小便不通·····	(71)
柳枝治尿失禁·····	(71)
治乳糜尿方·····	(71)
乳糜尿食疗方·····	(71)
炒糯米治乳糜尿·····	(71)
白果蛋治乳糜尿·····	(72)
飞莲饮治乳糜尿·····	(72)
黄瓜治尿道炎·····	(72)
马齿苋治急性尿路感染·····	(72)
蔬菜汁治尿路感染·····	(72)
木耳、金针菜治尿路感染·····	(72)
治肾炎偏方·····	(73)
田螺薏苡粥治肾炎·····	(73)
肾炎食疗方·····	(73)
猪肚大蒜治肾炎·····	(73)
野鸭汤治慢性肾炎·····	(73)
鸡蛋烧蜈蚣治慢性肾炎·····	(74)

肾脏性腹水外治方	(74)
鲜桃羹治缺铁性贫血	(74)
治疗贫血的芝麻茶	(74)
治贫血方	(74)
黄芪红枣粥治贫血	(75)
紫河车治再生障碍性贫血	(75)
田三七治再生障碍性贫血	(75)
原发性血小板减少性紫癜食疗方	(75)
红枣治紫癜	(75)
扁豆、冰糖、红枣汤治紫癜	(75)
治紫癜方	(76)
糖尿病的饮食疗法	(76)
生地、首乌治糖尿病	(77)
苦瓜治疗糖尿病	(77)
鲜萝卜汁治糖尿病	(77)
茶叶、丝瓜治糖尿病	(77)
蔬菜汁治糖尿病	(77)
猪肚羹治糖尿病	(78)
盐水洗脚降尿糖	(78)
蟋蟀浸醋治类风湿性关节炎	(78)
治类风湿性关节炎食疗方	(78)
治单纯性甲状腺肿大方	(78)
治甲状腺功能亢进方	(78)

治甲状腺病的海带酒	(79)
卷心菜治嗜睡	(79)
简易催眠法	(79)
香椿头治失眠	(79)
失眠食疗	(79)
鹤鹑蛋治神经衰弱	(80)
天麻什锦饭治神经衰弱	(80)
党参、五味子治神经衰弱	(80)
头痛的粥疗法	(80)
杨梅吹鼻治头痛	(82)
鱼头天麻汤治头痛	(82)
鼻嗅法治头痛	(82)
头痛的导引疗法	(82)
电吹风治头痛	(82)
自我指压治头痛	(83)
柠檬表皮治头痛	(83)
肌紧张性头痛的简易疗法	(83)
速效救心丸治血管神经性头痛	(83)
东西向睡眠治顽固性头痛	(84)
偏头痛的自疗	(84)
偏头痛的外治法	(84)
芎芷细辛汤治偏头痛	(85)
辣椒根治偏头痛	(85)
偏头痛食疗方	(85)
萝卜汁滴鼻治偏头痛	(85)

偏头痛的应急疗法	(85)
苦瓜茶防中暑	(86)
绿豆丝瓜花祛中暑	(86)
两香熏蒸治中暑晕厥	(86)
萝卜籽催吐治厥证	(86)
莲肉、百合粥治癫痫	(86)
酒烧鸡蛋治癫痫	(86)
胖大海、羊心治癫痫	(87)
枳实硝黄汤治癫狂	(87)
治美尼尔氏病方	(87)
丝瓜络蛋治疗眩晕	(87)
白芨、鸡蛋治头晕	(87)
防治晕车 4 法	(88)
鲜姜片防晕车	(88)
酒治晕车	(88)
韭菜、黄芪止盗汗	(89)
自汗、盗汗食疗方	(89)
治肋间神经痛方	(90)
醒酒小验方	(90)
自我按摩治面瘫	(91)
治面瘫验方	(91)
敷涂治面瘫	(91)
口眼歪斜用蝉治	(92)

二、外科病症

胸膜炎的食疗	(93)
桐油治淋巴结炎	(93)
治颈淋巴结核方	(93)
电吹风治关节炎和伤痛	(93)
治关节痛一法	(93)
风湿性筋骨痛的夏治法	(94)
双红贴敷治风湿、类风湿性关节炎	(94)
芝麻杆熏烤治风寒痹	(94)
云南白药酊治肱骨外髁炎	(94)
猪苦胆治脓性指头炎	(94)
鸡蛋巧治甲沟炎	(95)
指疗外治方	(95)
踝关节扭伤的熏洗疗法	(95)
浸足治脚跟痛	(95)
鹅卵石治跟骨骨刺	(95)
川芎治疗跟骨刺	(96)
蒜泥治鸡眼	(96)
治疗鸡眼一法	(96)
葱白治鸡眼	(96)
补骨脂酊治鸡眼	(97)
二参煎治鸡眼	(97)
乌梅肉蓖麻子等治鸡眼	(97)
消除“鸡眼”的方法	(97)
鲜芙蓉叶鲫鱼治烂腿	(98)