

巧法治百病

QIAOFA
ZHIBAIBING

天津科学技术出版社

刘平 主编



前 言

少花钱、治好病是每个家庭的愿望。然而有病求医也是必然的,有时发现,一些常见病、小伤小病去医院治疗效果不一定好,既费时又费钱。事实上,在家庭中,一些简单易行、疗效确切的医疗保健技巧方法被忽视了。一旦掌握这些技巧,省钱又方便。即使患慢性病,在常规治疗同时,选用一些康复技巧来辅助治疗,也有利于恢复健康。

《巧法治百病》的作者都是丰富临床经验的医务人员,他们结合临床实践,精选许多防病治病技巧汇编成书,奉献于家庭。

本书突出一个“巧”字,一“巧”是取材容易,所有方法垂手可得,容易识别的寻常之物;二“巧”是实用性强,方法简单,一学就会,一看就懂。文字通俗易懂,适用于初中以上文化者操作;三“巧”是科学性强,书中收集方法均是严格筛选,从古今中外医学资料中精选而来,还包括一些老中医的祖传秘方,临床验证可靠,无毒、无副作用;四“巧”是系统性强,全书按临床科目分章,并简明扼要介绍常见病的概况、诊断要点、巧治方法,比较规范和系统,便于读者查找和对症治疗。

本书所介绍的这些技巧方法,对大多数人都有较好效果。但受个体差异、病情变化、药物质量、精神状态、年龄等因素的制约,在选用这些方法治疗时,应在有经验的医务人员指导下进行,对症用药,以免失误。对一些疑难危重、久治不愈、病情恶化的疾病,应及时送医院诊治,防止贻误病情。

由于成书时间仓促,加之我们水平有限,书中难免有不当之处,诚恳地欢迎读者指正。

编者

1995年3月

于江西宜春行署卫生局

目 录

第一章 内科疾病巧治法 (1)

感冒.....	(1)	贫血.....	(72)
咳嗽.....	(6)	便血.....	(75)
支气管哮喘.....	(11)	尿血.....	(78)
细菌性肺炎.....	(16)	糖尿病.....	(80)
肺结核.....	(18)	冠心病.....	(85)
慢性支气管炎.....	(22)	失眠.....	(88)
消化不良.....	(28)	落枕.....	(92)
呕吐.....	(31)	盗汗.....	(93)
呃逆.....	(32)	脂肪肝.....	(96)
胃痛.....	(35)	阵发性心动过速.....	(97)
急性肠胃炎.....	(39)	腰痛.....	(99)
腹痛.....	(41)	原发性血小板减少性	
腹泻.....	(44)	紫癜.....	(102)
便秘.....	(48)	遗精.....	(105)
细菌性痢疾.....	(53)	早泄.....	(110)
胆结石.....	(58)	阳痿.....	(113)
肝炎.....	(59)	巧解醉酒法.....	(122)
高血压.....	(64)	巧戒烟法.....	(124)
低血压.....	(70)	晕车、晕船巧治法.....	(125)

第二章 外科疾病巧治法..... (126)

疔.....	(126)	丹毒.....	(128)
痈.....	(127)	甲沟炎.....	(130)

颈淋巴结结核	(131)	破伤风	(140)
肩周炎	(133)	尿路感染	(141)
痔疮	(134)	尿结石	(142)
脱肛	(137)	急性阑尾炎	(144)
腹外疝	(138)	肋软骨炎	(145)

第三章 儿科疾病巧治法..... (147)

高热	(147)	遗尿	(157)
咳嗽	(148)	夜啼	(159)
小儿肺炎	(149)	佝偻病	(160)
腹泻	(150)	口疮	(162)
便秘	(152)	水痘	(163)
厌食症	(153)	蛲虫病	(164)
流行性腮腺炎	(154)	蛔虫病	(165)
疳积	(155)		

第四章 五官疾病巧治法..... (167)

结膜炎	(167)	鼻窦炎	(184)
麦粒肿	(170)	鼻出血	(186)
青光眼	(172)	酒糟鼻	(189)
白内障	(173)	咽喉炎	(191)
夜盲症	(174)	扁桃体炎	(194)
沙眼	(176)	失音	(196)
视疲劳	(177)	牙痛	(198)
中耳炎	(178)	口腔溃疡	(201)
耳鸣	(180)	口臭	(202)
鼻炎	(182)		

第五章 皮肤疾病巧治法..... (205)

带状疱疹	(205)	疥疮	(227)
脓疱疮	(207)	瘰子	(229)
毛囊炎	(209)	鸡眼	(231)
湿疹	(210)	脚臭	(234)
手足皲裂	(213)	荨麻疹	(236)
狐臭	(215)	白发	(238)
冻疮	(217)	手癣	(239)
脱发	(221)	头癣	(241)
脚气	(223)	皮肤瘙痒症	(243)
第六章 妇产科疾病巧治法	(246)		
月经失调	(246)	妊娠腹痛	(278)
痛经	(251)	产后缺乳	(279)
闭经	(256)	产褥感染	(282)
更年期综合征	(260)	不孕症	(283)
白带异常	(263)	习惯性流产	(285)
外阴瘙痒	(267)	先兆流产	(288)
阴道炎	(270)	恶露不绝	(290)
盆腔炎	(273)	回乳	(291)
妊娠呕吐	(275)	急性乳腺炎	(292)
第七章 急救巧治法	(296)		
外伤止血	(296)	中风	(303)
食物中毒	(297)	中暑	(305)
心绞痛	(298)	骨刺鲠喉	(306)
毒蛇咬伤	(300)	犬咬伤	(307)
煤气中毒	(301)	农药中毒	(308)
烫伤	(302)		

第一章 内科疾病巧治法

感 冒

【概述】

感冒是由鼻病毒、副流感病毒、腺病毒等病菌经呼吸道感染的一种疾病,俗称“伤风”,以冬春两季最常见。

【诊断要点】

1. 鼻塞、流涕、喷嚏、咽痒或痛;
2. 畏寒、发热、咳嗽、无汗或少汗、头痛、肢体酸痛。

【巧治方法】

感冒病人应注意饮食调节,有利于康复。首先每天应多饮白开水,吃清淡易消化的食物如奶汁、粥、菜汤、面条汤等,少食鱼、肉、鸡、羊、猪、狗等油腻食品;其次多吃含维生素 C 丰富的水果,如桔子、红枣、苹果、桂圆、西红柿、猕猴桃等。多吃新鲜蔬菜或榨菜等爽口味鲜的小菜;第三风热感冒不宜吃生姜、辣椒等。

一、食物疗法

1. 葱姜红糖汤 葱白头(连须)3~7 个,生姜 3~5 片,加入红糖,沏茶或熬汤饮,连服 3 天。适用于感冒初起症状较轻者。

2. 紫苏生姜面 新鲜紫苏 200 克(干面 80 克),加水煮沸 2~3 次,去渣留汤,往汤中下面条,加入生姜 10~20 克(切片)和盐、葱、酱油等,熟后趁热食之,盖被出微汗。

3. 茶叶 3 克,生姜 2 片,红糖 10 克,食醋 3 毫升。共放入茶杯内,用开水冲泡 5 分钟后内服,每日 3 次。

4. 生姜 50 克,鸭蛋 2 个,白酒 20 毫升,盐少许。生姜去皮,切

成姜丝，加水煮沸，将鸭蛋搅散后放入汤内，再加盐和白酒，煎3~5分钟即成。吃蛋及汤，一次顿服。

5. 葱姜豆豉汤 葱白6根、生姜50克切片、淡豆豉20克，加水一碗，煮熟去渣，趁热一次饮，盖被使出微汗。

6. 葱蒜粥 葱白10根，大蒜3根。先取适量大米煮稀粥两碗，粥将熟时放葱、蒜，再煮数沸，趁热一次服。

7. 葱姜茶 葱白10根，生姜25克切片，茶叶15克，用水一碗半煮熟，去渣一次服。服后避风寒。

8. 萝卜葱姜汤 生姜15克切片，葱白6根，萝卜1个，用水三碗，先煮萝卜，后放姜、葱，连渣服。用于感冒咳嗽，痰多泡沫。

9. 芫荽25克，麦芽糖(饴糖)25克，加米汤半碗，糖蒸溶后服。用于咳嗽痰多。

10. 芥菜500克，豆腐3块，咸橄榄4个，生姜15克。加水4碗煮熟，趁热饮汤，盖被出微汗。

11. 玉兰花蕾适量晾干研末，菊花6克。煎汤冲服，每日3克，每日3次。

12. 生姜片30克、青大蒜头20克、红糖50克，共放入700毫升水中煎熬半小时，煎至500毫升时，睡前一次服下，连服3~6次。

13. 鲜藕节20克，老姜10克，二药捣烂后加水200毫升，煎至100毫升，取汁加蜂蜜25克，一次服完。

14. 萝卜100克，青橄榄10克，加水煎，代茶饮。

15. 黄豆50~80克，葱白3根，白萝卜片3片，将黄豆捣烂后共入水煎服，加糖调味。用于感冒鼻塞不通。

16. 黄花菜、红糖各50克，水煎服。

17. 绿豆25克捣烂，茶叶15克，红糖50克，用清水1碗煎煮绿豆、茶叶15分钟后去渣，加红糖1次服完。

18. 马鞭草干品20克，水煎服，每日2次，每次1剂，连服2天。

19. 薄荷粉 30 克,红糖 500 克。将糖放铝锅内,加水少许,文火熬稠,入薄荷粉调匀,再熬至拉起丝状不粘手即停火。冷却薄荷糖(放在涂有熟菜油的搪瓷盘内冷却,取出切块随时服用)。用于感冒咽喉肿痛。

20. 银花 30 克,山楂 10 克,蜂蜜 250 克。先把银花、山楂放入砂锅中,加水上旺火煎 3 分钟后,将药液滤入小盘内,再煎熬 1 次滤出药液,将 2 次药液合并,加蜂蜜,拌匀即成。随时服用。用于头痛发热、口渴。

21. 绿豆 100~150 克,洗净后放入锅内,加 2 碗水煮开。约 30 分钟后,放入红糖 100 克,再煮 15 分钟,然后趁热服。连绿豆一起吃下。每日 1 剂,连服 2 日即见效。盖被出微汗效果更好。

22. 红萝卜适量洗净煎汤,趁热频饮。

23. 番茄、西瓜适量,洗净后分别绞取汁,合并两液,随量服用。主治暑天感冒高热无汗。

24. 核桃仁 25 克,葱白 25 克,生姜 25 克,茶叶 15 克。将核桃仁、葱白、生姜共捣烂,同茶叶一同放入砂锅内,加水 1 碗半煎煮,去渣 1 次服下,盖上棉被卧床,注意避风。

25. 黄瓜 250 克、豆腐 500 克。黄瓜、豆腐切片加水煮汤,每次饮 1 大杯,每日 2 次。主治小儿夏季发热不退、口渴饮水多、尿多。

26. 鸡蛋 1 个,冰糖 30 克,将鸡蛋打入碗内,用捣碎的冰糖混合调匀,临睡前用开水冲服。主治咳嗽发冷,流清鼻涕。

27. 鸭蛋清(即蛋白)2 个,葱白 4 段,饴糖 50 克。先将葱白及饴糖用 2 茶杯水煮一、两个开,倒入盛鸭蛋清的碗中,搅匀,分两次热服。忌食酸辣等刺激性食物。

28. 鸡蛋 1 个,冰糖 30 克。将鸡蛋打入碗中,同捣碎的冰糖调匀,临睡前用开水冲服。

29. 白胡椒粉、葱白各适量,煮热汤面 1 碗,加入葱白及白胡椒粉拌匀,趁热服用,盖被出微汗。

30. 草鱼肉片 150 克,生姜片 25 克,米酒 100 克,用半碗水烧

开,放入鱼片、姜片及米酒、炖 30 分钟,加盐调味趁热食用,每日 2 次,卧床出微汗。主治畏寒发冷、头痛体倦、鼻塞等。

31. 在米粥中放入切成 2~3 厘米长的韭菜,放盐后加热食用。此方治疗感冒伴恶心、腹泻、腹痛,效果较好。

32. 洋葱 1 个,切成细丝,用热水稀释,加入蜂蜜、生姜汁即可饮用。用于感冒初起疗效较好。

33. 生大蒜一瓣含于口中,生津则咽下,直至大蒜无味时吐掉。连续 3 瓣即奏效。

34. 姜枣汤 红枣焙干去核 500 克,生姜 500 克,切成片(用干姜更好),甘草 60 克(炒),盐 60 克(炒)。共研为末,每日晨起空腹服 6~10 克,用开水服。

35. 萝卜、甘蔗各 500 克,金银花 10 克,竹叶 5 克,白糖适量。萝卜与甘蔗切块,与金银花、竹叶共煎,服用时加白糖(可当茶饮),每日数次。

36. 干白菜根适量,红糖 50 克,生姜 3 片,共煎汤,每日 3 次。

37. 荔枝肉 30 克,黄酒适量,用酒将荔枝肉温煮,趁热顿服。主治气虚感冒。

38. 大白萝卜 1 个,洗净,捣烂取汁滴入鼻内防感冒头痛等。饮用治中风。

39. 妇科千金片用于治疗感冒、咽喉炎及前列腺炎,疗效颇佳。

40. 感冒发热时,取阴干的艾蒿、黑豆各 30 克,加 1000 毫升水煎至 500 毫升左右,分 3 次服。

41. 糙米 50 克(炒),陈皮 1 个,生姜 3 片,柿饼 1 个,用水 720 毫升煎至 540 毫升,在糙米再膨胀前取汤液,随时代茶饮。

42. 陈姜细切丝炒到变黑,加适量大葱和清酒水煎,再加白糖服用。

43. 稻田蚱蜢 20 只,晒干去翅膀,用 180 毫升水煮服,疗效显著。

44. 木瓜 1 个,去心细切浸泡于煮开的糖水中,待木瓜泡开后服用。急用时直接捣烂木瓜,用白糖水煮服也能收效。此方味香可口,适合小儿食用。

45. 易患感冒者取苹果皮,加适量水(淹没苹果皮为宜)和白糖煮开饮用。

二、理疗法

46. 临睡前双脚浸泡热盐水中,直至双脚变红为止,然后吃一碗热呼呼的面条入睡,第二天即可痊愈。

47. 芥子末 100 克加入等量 55℃ 热水,搅拌调和后铺于纱布贴敷于胸部。为减少皮肤刺激可加适量面粉调和。将此药贴于胸部,如不发红可再贴敷。每次时间为 20 分钟。适用于感冒咳嗽、多痰、胸闷。

48. 在热水瓶中装满开水,将鼻孔置于热水瓶上方,作深呼吸 10~15 分钟,吸入其蒸气,每日 1 次,蒸气可杀灭上呼吸道病菌,促进康复。

49. 用电吹风对准两侧太阳穴,交替吹 3~5 分钟热风,每日 3 次,可迅速缓解流涕、鼻塞打喷嚏、头痛等症状。

三、按摩疗法

50. 用左手中指在右手掌心“劳宫穴”用劲摩擦至发热,再用左手中指按在左边鼻翼下方的“下迎香穴”,反复 3~4 次,然后再用右手中指在左手“劳宫穴”摩擦发热后,按在右边鼻翼下方,同样次数。

如患重感冒,还可按摩脚心“涌泉穴”,2~3 天即可治愈,按摩时可取坐式,左(右)脚置放在膝上,一手紧贴脚心,推力由轻度逐渐加重,持续按摩 2~3 分钟,两脚交替,重复 2~3 次。此法不仅可防治感冒,还可增强记忆力。

四、敷贴疗法

51. 麝香膏外贴疗法 麝香止痛膏 2 张(5×5 厘米),在其中放少许速效感冒胶囊内容物,分别贴于两脚心“涌泉穴”处,再持续

按摩 2~3 分钟,感冒症状即可减轻或消失。此法男女老幼皆宜。

五、其它疗法

52. 预防感冒 食醋 200~400 克,置于火炉上,关闭门窗,重蒸室内半小时至 1 小时。

53. 葱、姜、豆豉、盐各适量,共炒热,布包盖脐上。防治感冒。

54. 葱白头、生姜各 30 克,食盐 6 克。上品捣如糊状,加入白酒一盅调匀,然后用纱布包好,涂擦前胸、后背、足心及脰窝、肘窝、涂擦 1 遍后,嘱患者安卧。

咳 嗽

【概述】

咳嗽为呼吸系统疾病主要症状之一。多种疾病如感冒、支气管炎、哮喘、肺炎、肺结核、支气管扩张、胸膜炎、肺脓疡、肺气肿、肺癌等均可引起咳嗽。但以上诸病在临床上并不都以咳嗽为主症。本文主要是指以咳嗽为主症的疾病。有声无痰为咳;有痰无声为嗽。一般多以痰声并见。

【诊断要点】

1. 以咳嗽,或伴咽痒、咳痰为主;
2. 外感咳嗽起病急,病程短,可伴有寒热等表证,属新病;
3. 内伤咳嗽病程长,反复发作,以咳嗽并见,为久病;
4. 咳嗽急性期,血白细胞总数和中性粒细胞增高。两肺呼吸音增粗,或伴有干湿性罗音。

【巧治方法】

一、食物疗法

1. 生萝卜 250 克,鲜藕 250 克,梨 2 个,切碎绞汁,加鲜蜂蜜 250 克,每次服用 2 汤匙,每日服 2~3 次。能滋阴清热润肺止咳。
2. 白萝卜 1 个,洗净切片,置于碗中,上面放入饴糖 2~3 匙,搁置一夜,待溶成糖水后频频服用。

3. 丝瓜花 15 克, 蜂蜜 15 克。将丝瓜花洗净放茶杯内开水冲泡, 盖严, 过 10 分钟后, 倒入蜂蜜搅拌均匀, 去丝瓜花趁热服用。每日 2~3 次。

4. 白糖、海带适量。海带浸洗后切小段, 开水泡 3 次, 每次 40 分钟, 去水加白糖伴食, 早晚服 1 小碗, 每疗程 5~7 日。用于中老年慢性气管炎引起的咳嗽。

5. 黑木耳 15 克, 冰糖 15 克, 加开水炖服, 随意吃。用于久咳。

6. 鲜梨 500 克, 贝母末 6 克, 白糖 30 克。将梨去皮剖开, 去核, 把贝母末及白糖填入, 合起放入碗内蒸熟食用, 早晚分食。

7. 红糖 100 克, 豆腐 250 克, 生姜 10 克。三味加水煮沸, 每晚睡前吃豆腐饮汤。

8. 向日葵花盘(去籽)2 朵, 冰糖 500 克, 共加水炖服。治慢支咳嗽。

9. 海蜇皮 100 克、荸荠 200 克, 去皮, 水煎后吃食饮汤。治火热咳嗽。

10. 柚子(沙田柚最佳)1 个, 每次取皮 1/4, 削去内层白髓, 切碎放炖盅内, 加蜜糖适量, 隔水蒸炖, 每日分 2 次食用。治久咳。

11. 猪油 100 克, 蜂蜜 100 克, 将猪油、蜂蜜共放锅内文火上熬沸, 停火待冷, 共拌匀即成猪油蜜膏。每次服一汤匙, 日服二次。治肺燥咳嗽。

12. 玉米须、桔皮各适量。共加水煎, 日服 2 次。治风寒咳嗽、多痰症。

13. 萝卜 1 个, 猪肺 1 个, 杏仁 15 克。加水共煮 1 小时, 饮汤吃肉。主治久咳不止。

14. 黄豆、冰糖适量。黄豆浸泡磨汁, 煮沸后加糖饮用。每日清晨空腹饮 1 碗。主治肺热咳嗽等症。

15. 豆腐 500 克, 红糖、白糖各 100 克。把豆腐当中挖一窝, 纳入红白糖, 放入碗内隔水炖 30 分钟, 一次吃完, 连服 4 次。治咳嗽痰喘症。

16. 鲜芥菜 80 克, 鲜姜 10 克, 盐少许。将芥菜洗净切成小片, 生姜切片, 加清水四碗煎至二碗, 以食盐调味。每日分两次服用, 连用 3 日见效。治风寒咳嗽。

17. 萝卜 1 个, 白胡椒 5 粒, 生姜 3 片, 陈皮 1 片, 加水共煎 30 分钟, 每日饮汤 2 次。治咳嗽痰多。

18. 生芝麻 15 克, 冰糖 10 克。芝麻与冰糖用开水冲饮。治夜嗽不止, 咳嗽无痰。

19. 晚秋摘取柿叶 3~4 片, 用 360 毫升水煎至一半, 1 日服用, 对咳嗽有特效。

20. 花生米、白果、百合、北沙参各 25 克, 冰糖适量。水煎取汁, 加冰糖服用, 每日 1 剂。治久咳痰少, 气短咽干。

21. 花生米、大枣、蜂蜜各 30 克。用水共煎饮汤, 日服 2 次。止咳化痰。

22. 丝瓜 1 条, 烧存性, 研细末, 用枣肉糊丸, 早晚用白酒送服 9 克。

23. 百合 25 克, 大雪梨 1 个, 冰糖 20 克。百合用清水浸泡一夜, 次日将百合连同清水一起倒入砂锅内, 再加半碗多清水, 煮 1 个半小时, 待百合已烂, 此时可加去皮切作块的雪梨和冰糖, 再煮 30 分钟即成。治肺虚久咳。

24. 白茄子 30~60 克, 水煎煮后去渣, 加蜂蜜适量, 每日分 2 次服。治久咳。

25. 核桃 3~5 个, 红糖适量。核桃打烂不去皮, 和红糖加水煮 30 分钟, 去渣, 每日 3 次, 每次 50~100 毫升。若属风热咳嗽者, 改红糖为冰糖。

26. 鲜萝卜、荸荠各 100 克, 共捣汁炖温随意服用。治咳痰稠黄者。

27. 瘦猪肉 50 克, 杏仁 10 克, 北沙参 15 克。共煎煮汤饮, 日服 2 次。治咳嗽少痰、口渴咽干、咽痒等症。

28. 鸭梨 20 个, 鲜萝卜汁、鲜藕汁适量。梨去核, 取汁加入适

量蜂蜜用文火熬制成梨膏，加入鲜藕汁或萝卜汁，随意服用。治咳嗽痰多带血症。

29. 桑白皮 12 克，川贝母 12 克，红皮梨 1 个。同煎汁，食梨饮汁。

30. 艾叶 10 克，香油 20 克。将艾叶放在香油中炸至焦黄，去艾叶即为成品。每次服 2~3 毫升，每日 3 次，开水冲服。

31. 鲜柚肉 500 克，蜂蜜 250 克，白酒适量。先将柚肉去核切块放入瓷罐中，加适量白酒盖严密封，浸泡 1 夜，次日倒锅中煎稠加蜜，拌匀即成，每日 2~3 次，每次 3 克。治痰湿咳嗽。

32. 黄精 30 克，冰糖 50 克。将黄精洗净，用冷水泡发，置砂锅内，再放入冰糖，加水适量。先用武火煎煮，后改文火煨熬，直至黄精烂熟为止，吃黄精饮汤，每日 2 次。治肺虚咳嗽，干咳无痰等。

33. 山药 1000 克，蜜枣 10 个，板油丁 100 克，白糖 350 克，桂花汁、湿淀粉、熟猪油少许。先将山药煮烂捞起，去皮，切成 5 厘米长、1 厘米宽的长条形，拍扁。蜜枣去核。将大碗边上抹上猪油，排入蜜枣、山药、白糖、板油丁，逐层放至碗口，撒上糖，扣上盖盘。上笼蒸 1 小时左右，取下入盘。随后放水 100 克，白糖 150 克和少许桂花汁烧沸，用水淀粉勾芡淋在山药上即成。治肺虚久咳。久食补肾强身。

34. 银耳 15 克，冰糖 25 克，鸭蛋 1 只。银耳与冰糖共煮，水沸后打入鸭蛋，每日服 2 次。治肺燥咳嗽痰少、咽干口渴等症。

35. 罗汉果 1 个，柿饼 3 个，冰糖 30 克。加清水两碗半共煮至一碗半，再下冰糖，去渣，一天分 3 次饮完。治小儿百日咳及痰火咳嗽。

36. 无花果 30 克，冰糖适量，共煮，每日 1 次，连服 3~5 天疗效明显。治肺热咳嗽。

37. 花生米 60 克，或炒或煮，每日吃，不间断，痊愈后停用。润肺化痰。

38. 蚕豆花 9 克，冰糖适量，共煎煮，每日服 2~3 次。治咳血

症。

39. 桔皮、白糖各适量。桔皮切丝入锅，加入桔皮重量一半的白糖，加水煮沸后改文火将熬干时，将桔皮放入盘内，冷后撒入白糖，拌匀即可食用。治咳嗽多痰。

二、醋疗法

40. 醋蛋疗法 鸡蛋 1 个，打裂蛋壳（破裂有缝即可），放入 360 毫升米醋，过 1~2 日去蛋壳搅匀，同红糖或蜂蜜调味，随时服用 1 羹匙。醋蛋对各种咳嗽均有神奇疗效。

41. 米醋、开水各半取 1 杯，加 1 调匙辣椒面和少量白糖或蜂蜜搅匀。咳嗽时服用 1 匙，即刻止咳。

三、开水疗法

42. 干咳饮服开水，水温越高，效果越佳（以不烫伤口腔为限）。此疗法简便，效果极佳。

四、药粥疗法

43. 贝母竹沥粥 贝母 5~10 克，研粉，鲜竹沥 50~100 毫升。粳米适量，煮粥将成时加入贝母、竹沥，再稍煮即成，温服。治慢性咳嗽。

44. 生姜红枣粥 生姜 10 克（切片）、红枣 10 克、糯米适量与红枣共煮粥，粥将成时加入生姜片，再稍煮即可，热服。治慢性咳嗽。

45. 杏仁苏叶粥 杏仁 10 克、苏叶 10 克分别用布袋装好，扎好袋口。粳米 50 克，先与杏仁共煮，粥将成时放苏叶，再煮即成，热服。治慢性咳嗽。

46. 银耳百合粥 银耳 10 克（开水泡胀），百合 10 克，与糯米共煮粥，加冰糖适量，热服。治慢性咳嗽。

47. 竹沥粥 竹沥 30 克，粳米 100 克。粳米先煮粥，熟时入竹沥搅匀，随意食用。治肺热咳嗽痰黄。

支气管哮喘

【概述】

支气管哮喘是一种常见的反复发作性疾病。常由呼吸道感染、寒冷空气、刺激性气体等生物、物理、化学和精神神经因素等多种刺激诱发。一年四季均可发病，尤以寒冷季节气候急剧变化时发病较多。

【诊断要点】

1. 有反复发作病史。
2. 起病突然，呼吸急促，胸闷不适，有哮鸣音及干咳。严重者呼吸时鼻翼扇动，张口抬肩等。
3. 发作时取端坐位，严重者有紫绀、出汗、甚至意识障碍。
4. 胸廓呈桶状，叩诊呈过清音，听诊两肺布满哮鸣音。当伴有支气管炎或肺部感染时，可听及湿性罗音。

【巧治方法】

一、食物疗法

1. 南瓜姜麦芽汁 南瓜 5 个，鲜姜汁 60 克，麦芽 1500 克。南瓜去籽，切块，入锅内加水煮极烂为粥，用纱布绞取汁，再将汁煮剩一半，加入姜汁、麦芽，以文火熬成膏，每晚服 150 克，严重患者早晚服用（某患者哮喘十年，服此方三天见效，服 81 天痊愈）。

2. 猪板油麦糖蜜膏 猪板油 120 克，麦芽糖 120 克，蜂蜜 120 克。将上述三味共熬成膏，每日服数次，每次一汤匙，口中含化，数日后喘嗽即止。常服，病可根除。忌食生冷及辛辣刺激性食物（某患者之咳气促十余年，每冬哮喘声哑，夜不能寐，后服本方一冬未犯）。

3. 乌贼骨 500 克，砂糖 1000 克。将乌贼骨焙干，研成粉末，加砂糖调匀，装入瓶内封存，成人每服 15~25 克，儿童按年龄酌减，每日 3 次，开水送服。此方治慢性哮喘有明显疗效（有位病史长达