

风靡微博 · 实用中医小妙招  
图文结合 · 操作性强 · 简单有效



# 小病小痛

---

## 小妙招

张宝旬 编著



小妙招出现 小病痛不见



# 小病小痛

---

## 小妙招

张宝旬 编著

人民卫生出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

小病小痛小妙招 / 张宝旬编著. —北京: 人民卫生出版社, 2014.6

ISBN 978-7-117-18901-9

I. ①小… II. ①张… III. ①中医学-保健-基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 076422 号

人卫社官网	<a href="http://www.pmph.com">www.pmph.com</a>	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	<a href="http://www.ipmph.com">www.ipmph.com</a>	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

小病小痛小妙招

编 著: 张宝旬

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 4.5

字 数: 90 千字

版 次: 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 版第 3 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-18901-9/R · 18902

定 价: 25.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto:WQ@pmph.com)

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



## 内容提要

本书系由 @ 针灸匠张宝旬微博上的中医小妙招集结而成,包括 60 余种常见小病小痛的中医治疗方法(本书称为“小妙招”),为人们应对疾病提供一种简便廉验的解决方案。这些“妙招”图文结合,操作性强,疗效可靠,一试便知。涉及的小病小痛,都是现代生活中最常见最困扰人们的健康问题。书中的“小妙招”已在微博广为流传,“小妙招”做成的应用程序(app),上线第一天,下载次数即达到同类别第一。书中一些小妙招附有部分网友使用的反馈,真实可靠。

将平凡结合,我从这二十余年经验和家传医术中筛选内容,用最简单实用的方式,从微博入手,没想到取得出乎意料的反馈,帮助了很多人,我们很开心。感谢人民卫生出版社的先生,如今帮您出版成书,让中医传播从网络到线下,更加接地气。

关于本书中的 60 余种小妙招,很多人奇怪说为什么有这

## 前言

本书献给我的家族，感激传承给我中医学术。

正如认识世界不能够全靠经验，有的时候需要一个视角。从疗效入手，更容易由术入道地进入中医的殿堂。如何把中医简便廉效的方法传播到老百姓手里，让更多的人认知中医、喜欢中医，以至于学习中医将中医发扬光大，是我一直很关心的课题。我两年前得到挚友敏捷开发专家陈勇的帮助，当时他正致力于用博客微博将敏捷管理进行大众传播。于是两个四十岁男人尝试着将最古老的中医和网络微时代的手段结合，我从自己十余年经验和家传医术中筛选内容，陈勇帮我选择传播方式，从微博入手，没料到取得出乎意料的效果，帮到了很多人，我们很开心。承蒙人民卫生出版社的关注，如今集结成书出版，让中医传播从网络到线下，更加接了地气。

关于本书中 60 余种小妙招，很多人奇怪我为什么有这

么多有疗效的东西,除了家传这个原因,就是我一直是在靠疗效生存的底层丛林里。如同孔子对自己才能的解释——子曰:“吾少也贱,故多能鄙事。君子多乎哉?不多也。”——所谓才能,无非是命苦罢了。希望各位身处逆境的朋友坚持理想。

本书制作过程中,得到了朋友徐玮资助,文字工作由我的学生裴轩艺修改完成,在此一并感谢。

本书是由微博集结完善而成,部分网络用语已经加以规范,但为了保持原汁原味,在不影响理解的基础上,对有些用语适当保留了,如“盆友”、“围脖”、【网友反馈】中部分词句标点等,特此说明。

——本书只是普及中医的简单读本,请读者慎选使用,由于个体差异较大,书中各种方法并非适用于所有人,也不能取代正规治疗,必要时如能在医师指导下使用,就更为完美。本人才疏学浅,疏漏错误之处欢迎指出以方便改正。



目 录

076 / 止咳散	参芪补肺汤 / 528
078 / 乌梅丸	驱不儿小 / 458
080 / 乌梅	疳积大小 / 628
082 / 决明子煎	佳期孕气 / 648
084 / 过椒	何藤煎汤 / 528
085 / 过椒控鼻流	丹心丹煎 / 448
086 / 过椒行胸喘	一物煎 / 648
001 / 感冒一	二物煎 / 648
004 / 感冒二	透肌散 / 648
006 / 感冒三	毒不煎汤 / 628
008 / 鼻塞	决夜 / 528
010 / 减肥	消痰散 / 628
012 / 瘦腰	滋肾红砂 / 628
016 / 控制食欲	消痰 / 628
018 / 瘦大腿	决夜散 / 628
020 / 小儿食积发烧	决夜散 / 628
022 / 小儿食欲不振	决夜散 / 628
024 / 小儿大便稀溏	决夜散 / 628
026 / 小儿常备药	决夜散 / 628
028 / 小儿腹泻	决夜散 / 628
030 / 小儿受惊	决夜散 / 628

032 / 扁桃体发炎

034 / 小儿不眠

038 / 小儿便秘

040 / 产后瘦身

042 / 卵巢囊肿

044 / 缺乳少乳

046 / 痛经一

048 / 痛经二

049 / 月经过多

050 / 经期不准

052 / 牙疼

054 / 急性胃痛

056 / 胃胀

060 / 饭后腹胀

062 / 咽痛

064 / 感冒头痛

066 / 偏头痛

068 / 腰痛

070 / 胆囊痛

072 / 胆囊炎

074 / 足跟痛一



- 076 / 足跟痛二
- 078 / 肩周炎
- 080 / 痔疮
- 082 / 烧伤烫伤
- 084 / 过敏
- 085 / 过敏性鼻炎
- 086 / 过敏性咳嗽
- 088 / 腹泻一
- 090 / 腹泻二
- 092 / 腹痛
- 094 / 打嗝
- 096 / 戒烟
- 098 / 迎风流泪或眼干
- 100 / 流鼻血
- 102 / 蚊虫叮咬瘙痒
- 104 / 耳鸣
- 106 / 晕车
- 108 / 麦粒肿
- 110 / 哮喘
- 112 / 腿抽筋
- 114 / 中风急救

116 / 心慌心悸心律失常 心电图学 / 379

118 / 高血压 心电图学 / 378

120 / 冠心病 心电图学 / 380

122 / 高血脂 心电图学 / 379

124 / 颈椎病 心电图学 / 380

126 / 落枕 心电图学 / 380

128 / 颈椎病 心电图学 / 380

130 / 颈椎病 心电图学 / 380

132 / 颈椎病 心电图学 / 380

134 / 颈椎病 心电图学 / 380

136 / 颈椎病 心电图学 / 380

138 / 颈椎病 心电图学 / 380

140 / 颈椎病 心电图学 / 380

142 / 颈椎病 心电图学 / 380

144 / 颈椎病 心电图学 / 380

146 / 颈椎病 心电图学 / 380

148 / 颈椎病 心电图学 / 380

150 / 颈椎病 心电图学 / 380

152 / 颈椎病 心电图学 / 380

154 / 颈椎病 心电图学 / 380

156 / 颈椎病 心电图学 / 380



## 感冒一



### 妙招

夏天感冒首选藿香正气水，最便宜那种。效果很好。喝受不了味道的可以用棉球吸饱药水放到肚脐做脐疗，效果也好。



### 网友反馈

@杨\*\*2:别人不知道，我自己亲自试用过，虽然没有立竿见影的效果，不过娃烧到38度，就没再上升过，大约10小时后，就退烧了，体温恢复正常。

@w\*\*3:我老娘快80了，前天晚上突然高烧40度，问清没有疼痛的部位后，果断肚脐塞藿香正气水棉球，一小时后39，后再换37.8，到中午完全退烧。

@藤\*\*問:前两天小子感冒，低烧，中午放学后休息立


马用藿香正气水贴肚脐，一会儿就发汗退烧。晚上继续用，3天过去了没烧。

@张\*\*谦：我也给儿子用过藿香正气水退烧，有效果，只是孩子皮肤嫩，有轻微过敏，第二天就好了。

@来\*\*见：我的孩子用过五六次，每次都管用，推荐了好几个朋友的小孩用，也都有效果，我看评论说的个别没效果估计是体质不同或者其他的原因吧，抗生素也不能百分百有效是吧？

@b\*\*翼：亲身试验过，奇效啊！打了退烧针吃了退烧药都没用，贴了两贴，立马退烧！

@小\*\*九：我们家人发烧现在都不去医院了，直接肚脐敷藿香正气水搞定！次次都有效！

@新\*\*牛： 冬季儿童发烧也可以用，昨晚刚试过，效果很好！21点，体温38度2，用半瓶藿香正气水浸湿棉球，贴在肚脐上，用大块的创可贴固定，两小时后降至36度5，今早痊愈！

@n\*\*狗：岂止2500，我爸7月份发烧住了7天院，花了5000多。前两天又感冒了，有点低烧，用了藿香正气贴肚脐，半天就下来了。给张大夫点个赞。谢谢。加油。

## 微博语录

突然明白人生万事，不迎亦不拒。不出亦不离。万事本妥当，一心尽欢喜。大体一切都是顺水推舟的学问，七分命运，三分顺命运打拼。逆着来就是挣命。身体也是如此，顺势而为，否则越折腾越糟糕。作中医的，不得不去看身体大势，说到底还是格局。

中医发展悖论是：开始是中医自个玩；玩出名堂资本介入；资本介入引来更大的资本；然后是资本跟资本玩，中医就不带玩了。从中医始，以资本终。中医在中间充当了由头。单就结果而言，其实跟对中医拆迁，搞商业开发没有本质不同，区别在于中医与资本共舞的时间长短。这是我觉得中医需要跨界做商业的原因。

昨天我对学生说普通人为什么学中医。因为我们早晚会老去。身体靠自己。懂中医没坏处。希望大家也一样，把妙招用好。中国知识分子历代都懂医，这是我们的传统。

## 感冒二



### 妙招

针灸要靠精确地辨证才可以达到最佳效果,比如鼻塞流清鼻涕,属于受寒引起的,艾灸大椎5分钟就会大大缓解症状,早期可以艾灸治愈感冒。



### 网友反馈

@小\*\*陈:昨天阴雨受寒,刚起来想起这个帖子,用吹风机热风吹了一会儿,鼻子通气了 😊

@冰\*\*物:今天流了一下午清鼻涕,方才艾灸大椎穴不到三分钟,症状立马消失。感谢老师 👍

@羽\*\*令:想起小时候我着凉感冒,妈妈是用一块烤得热热的生姜,剖开用切面在这个部位来回搓,搓到皮肤红红的,然后睡一觉就舒服多了。

@开\*\*头：我试过吹风机吹热风，也有效果，注意别烫着就好 😄😄😄

@菲\*\*花：宝贝这两天感冒咳嗽流清涕，连续两天艾灸大椎、肺俞，改善比较明显。

### 微博语录

人生中有太多假的别离。千万生中，我不断回来，做你的丈夫，做你的妻子，做你的敌人，做你的朋友，做你家里的那只小虫子，作为食物被你吃掉。龙树菩萨说：“我们不断地重逢。不生亦不灭，不常亦不断，不一亦不异，不来亦不出。”——宗萨钦哲仁波切——原来是假的分别，考验是否真的挂念。

## 感冒三



### 妙 招

感冒我常用中成药,流鼻涕用荆防冲剂,夏天感冒不管啥情况首选藿香正气水,病毒性感冒早喝板蓝根冲剂。感冒1周考虑小柴胡冲剂,关键是早期服用,至少喝3天。小代价解决大问题。



### 网友反馈

@f\*\*1:恩,被感冒折磨到第三天的人喝了两支藿香正气口服液,然后就只剩零星的喷嚏了。赞!

@可\*\*可:上周感冒突然凶猛袭来!小柴胡冲剂一包加藿香正气胶囊,第二天下午恢复。

@千\*\*粉:前天用藿香正气水治好感冒的人路过!!  
壮哉我大中华医术!



## 微博语录

做中医这么多年,深知一技之长能安身立命。满腹“理论”不能解决问题的话,生活都有问题。这么多年唯学历导向,学院里已经没有什么有实际解决问题能力的老师了。操作起来也不容易。

中医道统纯正,但是近百年术的损失是非常大的。没有了术的支撑,中医很难发展起来,道也很难传播。病人因疗效而来,因无效而去。这点必须有明确的认知。中医除了提高疗效发展,没有什么其他的道路。

中医要有佛念,破我执。君不见是个学中医的人多我执,争论不休,这都是入门不纯,格局太小故。我是最重入门启蒙,起手错,步步错。要有无我观物心。