

乳腺增生如何治

过敏性鼻炎老不好

源自民间 / 久经考验 / 好查好用 / 值得收藏

老掉头怎么办

生姜切片在头发稀疏处擦拭。

试试醋泡鸡蛋，效果还不错。

按按鼻子两边的3个穴位，坚持就有效。

脸色发黄爱长斑
白芍、白术、白茯苓、甘草煮水喝。

经常胃痛怎么办

寻找背部有硬结、按压疼痛的地方（脾俞穴、胃俞穴），慢慢将硬结揉开，胃就不痛了。

宝宝不爱吃饭
瘦小

山药、生姜、党参、蜂蜜制成甜膏。

流传百年的 小偏方

健康烦恼一扫光

孩子天一凉就感冒发烧怎么办

将棉花用生姜水泡过，晒干后做成薄薄的小马甲，天凉给孩子穿上，可以预防小儿感冒。

改善高血脂的小偏方

炒山楂5克，干荷叶5克，制首乌10克，煎汤饮用。

预防糖尿病的小偏方

白色蚕茧2~3个，去掉蚕蛹后剪碎加入清水煮沸10~15分钟后饮用。

王和平
常宇 编著

王和平执业医师证书编号：
141230000300413

晚上常常睡不好怎么办

酸枣仁3~5克，研成粉末，临睡前1小时用温开水冲服。

中国纺织出版社

流传百年的 小偏方

健康烦恼一扫光



王和平 编著
常 宇

中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

流传百年的小偏方 / 王和平, 常宇编著. — 北京:
中国纺织出版社, 2014. 9

ISBN 978 - 7 - 5064 - 8843 - 3

I. ①流… II. ①王… ②常… III. ①土方—汇编
IV. ①R289. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 125764 号

本书参编人员: 常 英 孙 超 王宝凯 潘 茜 王 毅 王 蕾

责任编辑: 樊雅莉 责任设计: 品欣排版 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—87155894 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 17

字数: 143 千字 定价: 29.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

中国人对中医药有一种天生的亲和感，这种感觉来自中医药悠久的历史传承。相传5000多年前，人们还处在茹毛饮血、刀耕火种的生存状态中，生老病死完全听凭自然的选择。而一位氏族首领——神农的出现改变了这种状况，他以超凡的勇气和智慧，品尝各种草木，鉴别其性味，确定其功效，成为中药发展的伟大先驱者。这就是传颂千古的“神农尝百草”的故事。也许有人说这不过是个传说罢了。但是从某种意义来说，远古的传说反映的是一个民族的原始记忆，这种原始记忆既是表达对先祖的一种缅怀，也是对原始生产生活的一种记录。事实上，直至今日很多老中医仍然保留着口尝中药材以鉴定其品质的方法。经过千百年的发展和总结，逐渐形成和完善了中药的知识体系，成为中国人世代代用以防病治病的重要方式。所以说，人们选择中医药不仅是对其疗效的认同，更有内心深处隐隐的历史积淀的情愫。

我生长在三秦大地的一个山村中，记忆中乡里有一位世代行医



的郎中，经常看见他背个药篓，手拿镰刀，进山里采摘各种草木，回到家中用各种石碾、石臼研磨成药材，放入大大小小的陶罐中。附近十里八乡的人有个病痛都找这位郎中看病，他便从药罐中抓取一把草药用纸包上，给来人带回去吃。这是我对中医药最早的一点认识，当时对这些草药颇有些神秘感。自从大学考入医学院校系统学习了中医药知识，到如今从事中医药行业已20多个年头了。儿时对中药的神秘感逐渐退去，内心中更多地充满对中医药所蕴含的生命智慧的敬仰和赞叹。在学习中知道中医药发展的历史源流，由最早的单味中药治病，到后来随着医学理论的丰富和医疗经验的积累，古代中医将多种药物搭配使用，提高了治疗效果，由此逐渐形成一个中医药的分支学科——方剂学。但是方剂的应用毕竟需要专业的学习和培养，并不是一般人就能够掌握应用的，古人也认识到了这一点。于是有人专门注意收集简单有效的药方，汇编成书，这类书中所记载的药方的实用性和针对性极强，注重治病的效果，而不做过多的医理的阐释，一般人都可以按书中的药方使用。例如，晋代葛洪所著《肘后备急方》就是为了人们在日常生活中急救病症提供的简单有效的药方，在一定程度上也起到了普及医疗知识的作用。后来人们给这种简单有效、方便易用的药方起了一个更接地气的名字——“小偏方”，顾名思义，就是不同于医生开具的大药方，也不需要高深的医学理论知识，只要选择安全、对症、有效的一两味或三五味常用中药（或食材）即可自我调理一些常见的小病小痛。千百年来人们不断探索各种各样的小偏方，并在实际应用中



删繁就简，积累了蔚为可观的小偏方。我根据这些年的工作中查阅、参学、采访所得，选取百余个对症实用的小偏方编就本书，希望给广大读者朋友的健康生活带来帮助，同时也为传统中医药继续发挥养生保健的作用做一点事情。

编者

2014年8月



目录

第一章 巧用简单小偏方，疼痛烦恼跑光光

- 2 头痛——头痛不已身难安，菊花明目解头痛
- 5 牙痛——牙疼起来真要命，石膏白酒显奇功
- 8 胃痛——指压、艾灸特定穴，缓解胃痛真有效
- 12 关节炎疼痛——关节疼痛真难受，茜草白酒加面粉
- 15 类风湿疼痛——类风湿性关节炎，巧用白酒威灵仙
- 18 骨质增生疼痛——骨质增生勿小觑，补钙米醋骨碎补
- 21 旧伤疼痛——旧伤疼痛真烦恼，芋头加醋来治疗
- 24 抽筋疼痛——抽筋虽轻人难受，芍药甘草解烦忧
- 27 骨折疼痛——骨折疼痛难忍受，镇痛接骨有妙方

第二章 全身上下不舒服，身边偏方来相助

- 34 鼻炎——常按迎香、鼻通和印堂，过敏性鼻炎一扫光
- 39 咽炎——麦冬巧配胖大海，告别咽炎不再难
- 44 中耳炎——反复迁延让人愁，黄连蛋黄建奇功
- 47 感冒——感冒虽小莫轻视，葱姜糯米齐上阵
- 52 咳嗽——咳嗽伤气又伤肺，川贝枇杷止咳佳
- 56 顽固性打嗝——找准背后神奇穴，顽固打嗝悄然解

- 60 胃炎——慢性胃炎病因多，疏肝理气健脾胃
- 65 腹泻——慢性腹泻耗营养，薏米山药调胃肠
- 70 便秘——便秘难解腹中难安，麻仁润肠轻松通便
- 75 肝炎——慢性肝炎易传染，首选茵陈金钱草
- 78 脂肪肝——脂肪肝不易察觉，活血化痰降血脂
- 83 心悸——心跳慌慌难自制，三七景天可稳心
- 86 糖尿病——千古名方缣丝汤，预防糖尿保健康
- 90 高脂血症——山楂首乌荷叶水，调理血脂真实惠
- 94 失眠——漫漫长夜难入眠，“东方睡果”助安眠
- 101 贫血——贫血最宜食疗补，龙眼补血更养心
- 106 前列腺炎——及时按摩会阴穴，前列腺炎不再犯
- 109 前列腺增生——生南瓜子当药服，远离前列腺增生
- 112 鼻出血——鼻出血时莫慌忙，冷静举臂扎中指
- 115 外伤出血——外伤出血要小心，及时止血最要紧

第三章 面子问题无小事，皮肤病方效果好

- 118 口唇疱疹——口唇反复长水疱，生地绿豆来帮忙
- 121 面部色斑——脸黄爱长斑，试试三白汤
- 124 痤疮——脸上生痤疮，芦荟来帮忙
- 127 脚气——脚气大烦恼，枳实煎汤擦
- 130 晒伤——夏季易晒伤，多喝三瓜汁

- 134 湿疹——湿疹性缠绵，二花煎汤喝
- 138 荨麻疹——患了荨麻疹，艾灸效果好
- 143 疣——皮肤长疣不用慌，一味大蒜来帮忙
- 146 脱发——脱发并非鬼剃头，首乌补肾可生发
- 150 皮肤瘙痒症——皮肤瘙痒惹人烦，内服外洗不可少

第四章 宝宝生病您别烦，小方有效又安全

- 154 痱子——宝宝痱子痒难耐，新鲜桃叶洗一洗
- 157 过敏性咳嗽——过敏性咳嗽莫着慌，巧吃鸡蛋喝甜汤
- 161 厌食——小儿厌食愁不胖，分清虚实有良方
- 166 感冒——感冒初起忌耽误，事半功倍效果好
- 170 便秘——看似稀松平常物，调好便秘不虚浮
- 175 伤食——伤食呕吐胃难安，内金麦芽来相伴
- 179 龋齿——儿童龋齿及早治，雄黄枣片解疼痛
- 184 遗尿——小儿遗尿羞启齿，不妨试试芡实米
- 187 湿疹——宝宝湿疹爱抓破，土豆切片敷患处

第五章 常见妇产科疾病，用对偏方就有效

- 192 痛经——经期腹痛不用愁，四物汤来解忧愁
- 197 月经不调——月经周期不规律，干藕节来帮你忙

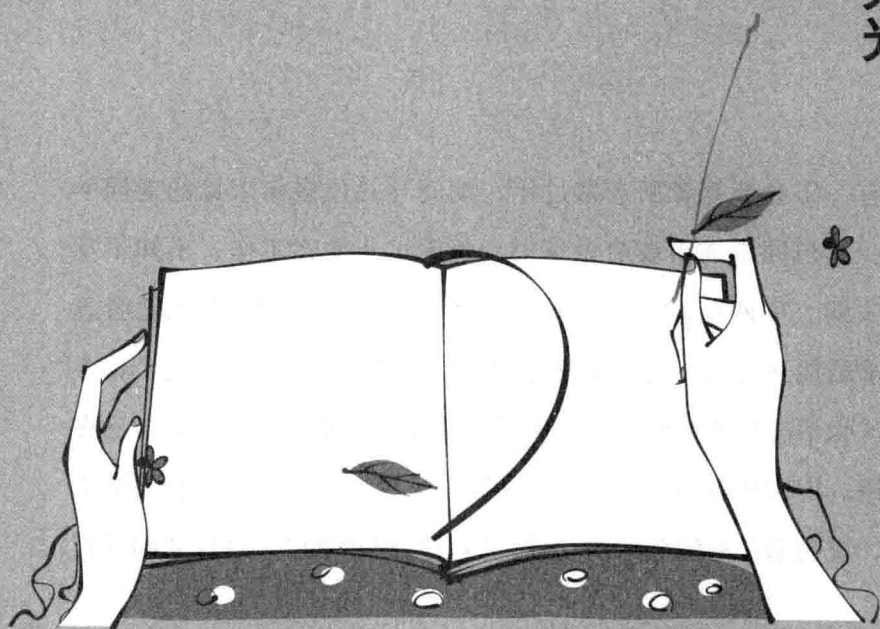
- 199 闭经——简单红枣姜糖水，缓解闭经有诀窍
- 201 阴道炎——小小白果蒸鸡蛋，缓解阴道炎瘙痒
- 204 乳腺增生——乳房里面长肿块，醋泡鸡蛋帮你消
- 207 妊娠水肿——美味冬瓜连皮汤，妊娠水肿不用慌
- 210 乳腺炎——一味寻常丝瓜络，巧妙消除乳腺炎
- 213 产后缺乳——猪蹄花生黄豆汤，疏通乳汁有奇效
- 217 产后贫血——当归生姜羊肉汤，产后贫血有良方
- 221 产后腰痛——产后腰痛不用怕，多吃牛肾威力大
- 224 更年期综合征——缓解更年期综合征，酸枣仁粥来帮忙

第六章 身体虚弱亚健康，偏方也能帮上忙

- 228 身体疲乏不见好，人参糯米除烦恼
- 234 常食柏子和大枣，缓解易怒脾气暴
- 237 每天一碗长寿粥，度过无数春和秋
- 241 每天吃一点四宝，身体健康不见老
- 243 青出于蓝胜于蓝，松子保健走在前
- 247 经常艾灸足三里，常见疾病远离你
- 251 左右大脑易疲乏，小小动作帮你消
- 254 痰湿肥胖不用愁，西瓜皮玉米须来解忧
- 257 反复感冒抵抗力低，蜂蜜柠檬汁来帮助你
- 260 预防感冒有妙招，动动双手百病消

第一章

巧用简单小偏方，
疼痛烦恼跑光光



头痛

——头痛不已身难安，菊花明目解头痛



小偏方

1. 菊花、薄荷、紫苏、甘草各 10 克，绿茶叶适量。一同放入大杯中，加入开水冲泡 5 ~ 10 分钟，每日代茶饮。
2. 生萝卜 1 个（以白萝卜、心里美萝卜为宜），将萝卜切碎捣汁，取少许注入鼻孔，左侧头痛滴右鼻孔，右侧头痛滴左鼻孔。
3. 大蒜适量，捣碎，绞取汁，滴入鼻腔 2 ~ 3 滴，每日 2 次，连滴 2 ~ 3 天即可见效。

有一年春节笔者回老家过年，期间与几位多年未见的老同学聚会，有位同学在市政府做秘书，每天忙于文案工作，不知不觉患上头痛，中西药吃了不少，效果却不佳。这位同学看到笔者急忙要求给他开药方。笔者给他介绍了上面提到的菊花茶，这个偏方源于《太平惠民和剂局方》，做了一些简化，更适合一般人自己在家应用。古代中医写过一篇《药性赋》，说“闻之菊花明目而清头风”，说明菊花有治头痛的功效。笔者回到北京后，这位老同学打



来电话，说那个小方还真管用，头痛症状好多了。

头痛是一个症状群，可以由多种疾病引起。患者自觉头部包括前额、额颞、顶枕等部位疼痛，是头痛最明确的特征。因此，不论对病人本身或其家属还是对医护人员来说，首要的任务是尽量设法及早明确引起头痛症状的病因，特别要区别那些会危及生命的严重疾病所引起的恶性头痛，与一些无生命危险的病因导致的良性头痛。

近年来头痛发病率呈上升趋势，尤其偏头痛，一般人群发病率达5%。流行病学调查表明，我国头痛患病率为985.2 / 10万，30岁以下人群发病率呈逐年增长趋势，男女患病率之比约为1 : 4。相当数量的病人尤其久治不愈者，往往求治于中医。

中医认为，头痛按部位不同可以分为全头痛或偏头痛（即某一部位的头痛，如前额痛、侧面头痛、后脑勺痛等），以偏头痛居多；按头痛的性质分，有掣痛、跳痛、灼痛、胀痛、重痛、头痛如裂或空痛、隐痛、昏痛等；按头痛发病方式分，有突然发作，有缓慢而病；按疼痛时间不同，有持续疼痛，痛无休止，有痛势绵绵，时作时止。头痛根据病因，还有相应的伴发症状。

上面提到的第1个偏方菊花茶，除了用菊花清利头目，还配合其他中药以增强疗效。例如，薄荷轻扬升浮、芳香通窍，能够疏散上焦风热，清头目，治头痛；紫苏辛散性温，发汗解表散寒之力较为缓和，《滇南本草》记载紫苏可“发汗，解伤风头痛”；而甘草性味甘温，可以调和诸药，还能缓急止痛。

另外，民间流传的简便方法，如第2个小偏方用生萝卜汁滴鼻孔，第3个小偏方用大蒜汁滴鼻。因为生萝卜、大蒜都有辛散通窍的作用，取其汁液滴鼻可起到止头痛的效果。

用于头痛的其他偏方

1. 梳摩痛点：将双手的十个指尖，放在头部最痛的地方，像梳头那样进行轻度的快速按摩，每次梳摩100个来回，每天早、中、晚饭前各做1次，便可达到止痛的目的。

2. 揉太阳穴：每天清晨醒来后和晚上临睡以前，用双手中指按太阳穴转圈揉动，先顺时针方向揉7~8圈，再逆时针方向揉7~8圈，这样反复几次，连续数日，偏头痛可以大为减轻。

医师提示

头痛的预防与调养

头痛的预防在于针对病因，如避免感受外邪，勿情志过激，慎劳倦，忌过食肥甘等，以免引发头痛。头痛的急性发作期，应适当休息，不宜食用炸烤辛辣的厚味食品，以防生热助火，有碍治疗，同时限制烟酒。若患者精神紧张，情绪波动，可疏导劝慰以稳定情绪，适当保证环境安静，有助缓解头痛。

牙痛

——牙疼起来真要命，石膏白酒显奇功



小偏方 1

生石膏 500 克，粳米 100 克。

生石膏用水浸泡 30 分钟后，加 1000 毫升水煎 15 分钟，用煎好的石膏水加粳米 100 克熬成粥食用。

此方适用于因上火引起的牙痛，牙龈红肿。

笔者刚参加工作不久，一次到女友家去做客。正巧赶上女友的哥哥牙痛，半张脸都肿起来了，牙龈部红肿十分明显。他去医院做了检查，排除了病毒感染。已经打了两天点滴，并服用抗生素、维生素等，但疼痛并没有明显好转。

俗话说“牙疼不是病，疼起来真要命”。笔者看到他的情况，当即想起了中医名方——白虎汤（药用石膏、粳米、知母、甘草）。可是笔者女友的哥哥一直对中医有成见，不相信中医，根本就不愿意喝中药。笔者心中想着，要是能把她哥哥的牙痛治好了，

那笔者岂不是在未来的大舅哥面前获得加分？可是他哥哥不信中医，针灸、汤药都不能用。笔者当下就犯难了，突然脑中灵光一闪，就用石膏和粳米。随即去药店买了500克生石膏，让女友用生石膏煎了一大碗水，然后用这碗水加了一把粳米，给她哥哥熬了一碗粥。她哥哥将信将疑地喝完了这碗粥。笔者对他说还得配合穴位刺激，见效才快。他以为笔者要给他扎针，死活都不让。笔者遂让他自己操作，用拇指和食指捏两眉头中间稍靠下的部位，要用大力将皮肤捏起，以能耐受为度。他捏了几下之后，当下就觉得牙痛好像有所缓解，笔者便嘱咐他，持续捏1分钟。到了当天晚上，他的牙痛就缓解了很多，他高兴地说：“小伙子行啊，还真有两下子。”

笔者赶紧趁热打铁，给他开了剂白虎汤，让他喝了。第二天，他的脸肿就消了好多。说心里话，笔者当时也没想到有这么神奇的效果，而且是在一个不信中医的人身上。

中医理论认为，牙痛是因为风火邪毒侵犯，伤及牙体及牙龈，邪聚不散，气血滞留不通，瘀阻脉络而发病。从经络角度而言，手阳明经、足阳明经分别循行于下齿、上齿，大肠、胃腑积热或风邪外袭经络，郁于阳明化火，火邪循经上扰就会发生牙痛。肾主骨，齿为骨之余，肾阴不足，虚火上炎也可引起牙痛。也有因过食甘酸之物，口齿不洁，垢秽蚀齿而作痛者。石膏性大寒，可清胃热、泻实火、除烦渴，故善治气分实热、胃火牙痛。



高浓度白酒或 95% 酒精适量。

用棉球蘸高浓度白酒或 95% 酒精适量，塞入外耳道中，使其与周围皮肤密切接触。若棉球已干，可再滴些白酒，一般只塞患侧外耳道，两侧疼痛也可塞双侧，经过 3 ~ 5 分钟，疼痛可自止。

此方适用于牙龈红肿疼痛。

笔者有一次在外地出差，恰好有一个朋友在那个城市，笔者去他家做客。发现自从进他家，就没见他爱人怎么出来过，笔者寻思是不是不欢迎笔者。于是笔者就和这朋友说，是不是笔者今天来家不方便啊，看您爱人不是很高兴啊。他说：“哎，都是牙痛给折腾的，好几天了，药也吃了，可就是不见好啊。”笔者问他家中有医用酒精没，他说没有，笔者又问，那白酒总该有吧，他说有，笔者说赶紧拿去。他疑惑地看着笔者，笔者说，赶紧拿就是了，度数越高越好，肯定给你一个惊喜。

也许你觉得用白酒塞耳道治疗牙痛有些不可思议，实际上是很有道理的。中医理论认为，足阳明胃经入上齿中之后，行于耳前。很多年纪稍长的人都知道，牙痛多是因为胃火所致，所以民间也就广泛流传着，喝生石膏水可以止牙痛。在耳道中塞入酒精棉球就等于在给胃经“泻火”，所以，能止牙痛就不足为奇了。

用于牙痛的其他偏方

1. 按摩止牙痛：取两眉头连线中点和两内眼角连线中点的连线。用拇指和食指用力捏起此部位皮肤，以能耐受为度，适用于所有类型的牙痛。
2. 甲硝唑片漱口：甲硝唑 2 片溶于水，漱口，适用于牙龈红肿疼痛。