

一本备床头，全家老少病不愁

大醫堂®

www.dayitang.org

养生阅读专业品牌

速查速用，值得珍藏

大医堂中医名家养生系列

小病



一招搞定

全家烦恼一扫光

韩平 编著

上至百岁老人，下至初生婴童，适用于全家老小的健康宝典

大医至诚，大方至简

所有小病的好药方就在你身边
善于发现和利用，你就能保护一家人的健康



化学工业出版社

小病



一招搞定

全家烦恼一扫光

韩平 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

疾病有大小之别，有轻重缓急之分。有的病必须送到医院或采取应急措施救治，有的则非一朝一夕可愈，或仅仅是小毛病，老上医院也没必要。此时，你完全可以利用身边的资源——随处可见、随手可得的食材和中药材，对付疾病。

本书针对生活中常见的病症及小伤，正所谓头痛发热不用愁、验方一则解尔忧。本书所收录的单方简方，都是民间流传，或是国内知名的中医专家对小儿、妇女、老年人常见小病行之有效的验方，具有简单、实用、方便、速效之特点，而且疗效颇佳，是你日常生活中镇定自若地处置各种健康问题的绝佳助手。

图书在版编目 (CIP) 数据

小病一招搞定：全家烦恼一扫光 / 韩平编著. —北京：
化学工业出版社，2013.10
ISBN 978-7-122-18357-6

I. ①小… II. ①韩… III. ①单方 (中药) —汇编
②验方—汇编 IV. ① R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 209413 号

责任编辑：万仁英 贾维娜 肖志明
装帧设计：大医堂

文字编辑：周 侗

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：化学工业出版社印刷厂

710mm×1000mm 1/16 印张 12 字数 150 千字 2014 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80 元

版权所有 违者必究



前言

健康是人类的永恒追求，健康的身体和健全的心理是人人都想拥有的。随着人们物质生活水平日益提高、精神生活内容日益丰富，健康已成为人们生活的主要追求目标。

在对待危害健康的元凶——疾病的问题上，医学专家的意见是十分明确的：要想不生大病，必须从小病小痛抓起，抓迟了不行，不抓或放任不管更不行。俗话说：“病来如山倒，病去如抽丝。”但如山倒样的大病，并非说来就来，而是由各种小病小痛逐渐累积而成的。有道是“冰冻三尺，非一日之寒”，就是这个道理。所以，我们不能轻视小病小痛。

很多人很重视自己的小病小痛，但怎样正确处理小病小痛却颇感棘手，因为其中涉及许多医学知识，

小病 一招搞定

若自己不太懂，都上医院去问医生，会相当麻烦。

我们编著本书的目的，一是要让人们对小病小痛引起应有的警觉；二是为人们提供小病小痛防治的知识，让人们能得心应手地解决日常生活中可能碰到的小问题，让健康的人能防患于未然，而有小病小痛的人能迅速去除这些病痛，及早康复。

考虑到现代人生活的快节奏，本书所采用的药方，以一到两味中药或是食物组成的单方为主，大家都知道，单方是我国劳动人民在长期同疾病斗争的过程中不断总结出来的。几千年来，作为我国传统中医药的组成部分，发挥了有效的作用。实践证明，“单方”具有简、便、廉、验的优点，尤其对某些病症，能显“应手起效，立起沉疴”的结果，因而深受广大群众喜爱。

名医使用一两味中药治疗急症、重症的例子很多。如清代名医魏之琇在《续名医类案》里就记载有单味萝卜子治小便不通的病例。这是古代的例子。就近而言，喜欢用单方的名医也不少，章次公先生把经方与单方喻为“车之两轮”，临床缺一不可。张锡纯先生的《医学衷中参西录》也记载了许多实用的单方。现代专业期刊上这类报道更是不少。比如用一味大黄研末吞服治疗胃出血，其效果是很好的。遇到失血性休克、腹泻虚脱的时候，用一味独参汤治疗，也可以起到急救的作用。所以民间“小小单方治大病”的说法，不是



没有道理的。

本书所选单方，都是民间流传或是国内知名中医专家对小儿、妇女、老年人常见小病行之有效的验方。希望能以其独特的自助形式和魅力，为你送去健康的福音。诚恳希望专家和读者不吝赐教，携手为我国老百姓的健康贡献绵薄之力。

韩 平

2013 年 10 月



目录

第一章 小方药大健康，常见病症一扫光 /1

葱白绞汁滴鼻，快速疏通鼻塞 /2

治流感效方，当数洋葱汤 /5

桂圆当归鸡肉汤，治贫血的好方法 /7

眩晕头痛别发愁，钩藤就能解烦忧 /11

饥渴多食要在意，葛根消渴解顽疾 /13

情郁头痛，决明子可有效去痛 /15

风湿性关节炎，芳香化湿用苍术 /19

七叶一枝花炖猪肚，胃溃疡好似手拈拿 /23

麦粒肿，可用蒲公英清热解毒汤 /27

牙痛惹人烦，竹叶膏可舒缓 /31

咽喉肿痛怎么办，雪梨炖山豆根来帮忙 /35

咽部异物吐咽两难，合欢花蒸猪肝保无忧 /39

患上腮腺炎，就找蒲公英 /41

坐骨神经痛，威灵仙通络止痛 /46



- 中耳炎，苦黄连疗效好 /49
妊娠呕吐，干姜人参半夏汤来帮忙 /51
结膜炎，金银花是解毒神药 /55
积寒腹痛，附子粥退寒缓疼痛 /58
脚生鸡眼走路难，多足蜈蚣巧止痛 /63

第二章 男人不舒服，就靠简方除 /65

- 阴囊肿大步行难，小茴香巧解肝气寒 /66
六一豆浆饮，治前列腺炎 /68
核桃蚕蛹汤，早泄它能帮 /72
韭菜子酒，止遗精的良方 /76
有了蚕蛾丸，阳痿不用担心 /79
枸杞羊肾汤，男性不育的养生汤 /82
血精用地黄，治疗效果好 /84
房事阴茎痛，艾叶是止痛良药 /87

第三章 做称职父母，从使用简方开始 /90

- 治小儿鹅口疮，板蓝根起效快 /91
小儿久咳肺不好，巧用鸡胆来解决 /95
小儿磨牙肚有虫，蒜醋轻松能搞定 /98
小儿尿床要重视，中药敷贴有疗效 /101
幼儿出痧子，芫荽羊肉解凶险 /104
幼儿疳腮特殊对待，隔离消毒早治疗 /107
幼儿风疹突发，地肤子蚕沙来调停 /109
小儿水痘别烦恼，绿豆汤解毒送清凉 /112
夏季发热要谨慎，香薷饮巧解烦热 /115
幼儿惊风莫惊慌，地龙息风解危急 /117

幼儿身黄要提防，二月茵陈有妙招 /120

幼儿胃口不好，鸡内金大麦芽有奇效 /123

第四章 对付小伤小病，简方小兵立大功 /126

患了牙周炎，大蒜显奇效 /127

治好肩周炎，螃蟹来帮忙 /130

消除盗汗，就用浮小麦糯稻根须 /133

心脾两虚失眠症，静心汤助眠好帮手 /137

心悸，多喝猪心汤“心平气静” /140

肾虚腰痛，古今通用寄生散 /142

肝郁证，佛手玫瑰茶解郁有奇效 /146

有了钩藤，肋痛不愁 /149

无故出汗是气虚，何首乌擦背能收敛 /151

第五章 大小便异常，就用这几招 /154

有了核桃仁，便秘不用愁 /155

肾虚尿频，山药粥解忧愁 /158

车前草茅根粥，血尿不用忧 /160

肛门排便肠脱出，五倍子熏洗有疗效 /163

得痔疮的屁股碰不得？猪胆红糖来解忧 /166

第六章 简方治急症，急症去无踪 /169

白及与冰片，烧伤易复原 /170

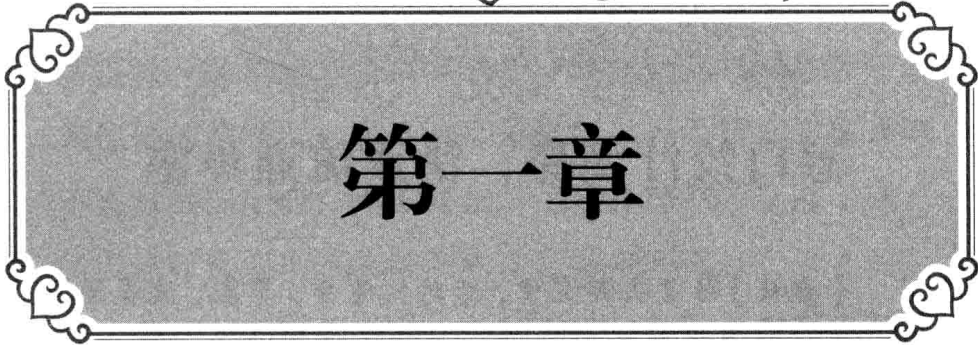
创伤感染，依依垂柳解热毒 /174

击伤肿痛，藤黄可做“创可贴” /177

卧床病人起褥疮，紫草麻油伸援手 /181

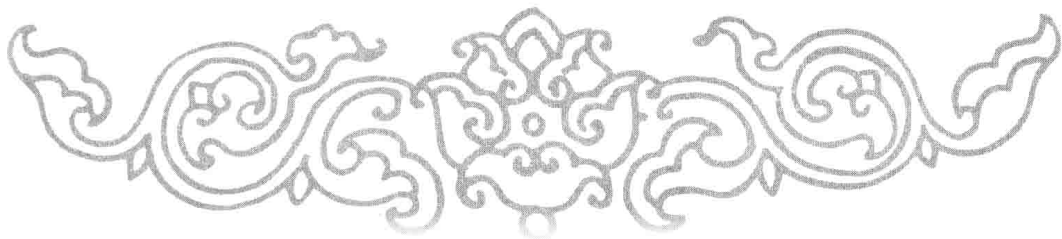


第一章



小方药大健康，常见病症一扫光

“单方治大病”，这话一点也不假。民间有不少的偏方、验方、单方，是人民群众与疾病作斗争的经验总结，世代口传身授，就地取材，不须花钱，或花很少的钱就能治好病。历代名医都十分重视蕴藏在民间的经验，著名医学家张机（张仲景）、李时珍等，就是善于向民的典范，“勤求古训，博采众方”，就是张仲景提出来的。





葱白绞汁滴鼻，快速疏通鼻塞

【症状】自觉头部沉重，时时打喷嚏，鼻塞，流鼻涕。

【一招灵】将葱白或蒜头捣烂，绞取汁液。患者把头仰起，将此汁液滴入两鼻孔内，闭上嘴，用鼻子呼吸几分钟，然后头复原位。

俗话说“病来如山倒，病去如抽丝”，不管大病小病，真要遇到这种情况，挺烦人的。比如感冒，有些人药也吃了，针也打了，还是好得不利索，头痛脑热且不说，单单这个鼻塞或者是流鼻涕就叫人受不了。因为这鼻子一堵，不仅说话囔囔，味也闻不见了，鼻涕擤也擤不完，而且流的都是清汤寡水，一把鼻涕一把眼泪的。

鼻塞怎么办呢？教您一个方法：用大蒜或者葱白绞汁滴鼻，2～3次即可见效。还有一种方法，就是把葱白用水煮开，倒在一个碗里或者杯子里，然后用纸盖住，露一个小孔，趴在孔上闻那个味儿，一闻鼻孔立即就通了。

这是什么道理呢？在中医看来，奇香、奇臭的东西



都具有窜走的特点，因此有通窍的作用，所以在古时候，如果有窍闭、昏倒的人，一般都会用香味浓烈的药物来开窍。如在《红楼梦》第97回中，宝玉在婚礼上揭开新娘的盖头，发现竟然不是朝思暮想的林妹妹，顿时旧病复发，昏晕起来。家人连忙“满屋里点起安息香来，定住他的魂魄”。昏迷时耳朵听不见人说话，这是耳窍不通；嘴巴闭合，呼吸停止，这是鼻窍和呼吸道不通，所以这时候要用香味浓烈的安息香来开窍。

葱和蒜治疗鼻塞是一样的道理。葱和蒜主要是归肺经，有句话叫“葱辣鼻子蒜辣心，芥末辣得鬼抽筋。”同样是辛辣的食物，影响人的器官是不一样的。葱白和蒜都是白色食物，归肺管，所以主要用于开肺窍，鼻子是肺的外窍，所以这两种东西能够治疗感冒引起的鼻塞。李时珍在《本草纲目》中称蒜头“能通五脏，达诸窍，”指的就是它不仅对五脏有很好的通利作用，还能达到开窍通闭的作用，可以通经活络，使气血循环更畅通。

此外，葱白、蒜头都有很强的杀菌作用，它们都含有硫化物等挥发油，这种挥发油能杀菌。由于鼻塞是感染了病菌，葱白、蒜头正好起到杀菌的效果，因此，治疗鼻塞就是理所当然的了。

从字面意思来讲，葱的异体字为“蔥”，李时珍说：“蔥从囟，外直中空，有囟通之象也。”而葱与聪同音，且葱叶中空，与烟囱相似，像过去儿童入学，常常要

到书院拜孔夫子，供品中必有葱，就取其聪明通达、开窍醒脑之意。大蒜呢？不仅能通肺，而且具有通五脏的作用，所以用这两种东西来治疗鼻塞是很合适的。而且临床使用也证明，效果非常好。如果用葱白和蒜再加上姜、红糖等内服，那效果就更棒了。不过这里提醒大家，葱蒜不可多吃，古人认为多吃葱蒜会耗散人的气血，特别是大蒜，一定要少吃，因为蒜是走清窍的，蒜走眼睛，过食蒜容易造成眼睛的损伤或者神经的损伤。

选取的两个单方都是日常生活中常见的食物，民间常用来治疗伤风鼻塞，而且往往使用1~2次，最多使用3次，病就好了。用这样既简单又实用的妙招解决令人烦恼的鼻塞问题，真是爽极了！大家不妨在鼻塞的时候试验一下！

1+1 简方

【一招灵】紫苏叶、生姜、红糖各9克。取紫苏叶、生姜加水煎煮，浓缩成200毫升，加红糖化匀，温服。

着凉头痛，咳嗽了，鼻塞不通了，除了上面介绍的办法外，还可喝上一碗热乎乎的紫苏叶红糖姜汤来治疗，只要微微地出一身汗，鼻塞很快就通了。

为什么要用紫苏叶呢？鼻塞主要是受寒的原因。这就好比一间温度刚好的屋子，你突然往里放了一大



堆冰块，人自然会不舒服，而紫苏叶是温性的，具有散寒、发表等功效，用它治鼻塞，就好比又给屋子加了一盆火，如此寒热相抵，屋子不冷了，鼻塞的感觉自然也就消失了。



治流感效方，当数洋葱汤

【症状】突然发热、怕冷、发抖，头很痛，背部和腰部酸痛，全身软弱无力，不想吃东西，同时兼有眼珠发红、鼻塞、流清鼻涕、咳嗽等症状出现。

【一招灵】洋葱 1 个，生姜 4 ~ 5 片，煎汤一大碗，温热服下。服后，盖被子入睡，直到全身发汗。

人得了流感后，症状会突然发生且在数小时内恶化，发高热，体温可达 39℃ 以上。两眼胀痛，四肢疼痛，疲乏，有时眼结膜充血，鼻塞、流鼻涕，咽喉干痛。儿童常有腹痛、腹胀、腹泻、呕吐等消化系统症状，甚至发生惊厥。

如何治疗呢？可用洋葱 1 个，生姜 4 ~ 5 片，煎

汤一大碗，温热服下。服后，盖被子入睡，直到全身发汗，病就好了。

流感是怎么引起的呢？用中医的话来说就是“正气存内，邪不可干。”“本气适逢亏欠，呼吸之间，外邪因而乘之”。也就是说人自身都会有抵御疾病的免疫力，一旦自身抵御能力不足，病邪就会侵袭而入，流感也正是如此。

洋葱之所以能够治疗流感，与其杀菌作用有关。这是因为洋葱可以促进细胞膜的通透性，增强体力和免疫力。特别是感冒期间，常常上不来气，闻不到气味，多吃洋葱会确保呼吸顺畅。止咳糖浆里加一点洋葱汁，止咳的效果更明显。洋葱还能提高胃肠道的张力，增加胃肠液分泌，可以增加身体内维生素 C 的含量，更能有效地对抗感冒。所以用洋葱来治疗感冒是最好不过的了。

1+1 简方

【一招灵】用西河柳的枝叶 15 克，煎汤一大碗，温服，服后盖被入睡，等到全身发汗，感冒就好了。

除了上面这个方子可以用于治疗流感，还有一种简单的方法，也具有同样的作用，那就是用西河柳的枝叶 15 克，煎汤一大碗，温服，服后盖被入睡，等到全身发汗，感冒就好了。“吹面不寒杨柳风”，别看



柳叶柔弱细腻，它去除风邪的作用并不比洋葱和生姜差，西河柳还可用于治疗与风邪相关的多种疾病，因为这种柳树的特点是不怕风。



桂圆当归鸡肉汤，治贫血的好方法

【症状】贫血时一般会面色苍白，唇色、指甲淡白没有光泽，头晕，目眩，气短，精神不振，身倦无力，肢体也会感觉麻麻的，心慌，心跳剧烈等。

【一招灵】取桂圆肉 20 克，当归 15 克，鸡肉 500 克。先将鸡肉炖至半熟，然后再下桂圆肉、当归，与鸡肉一起炖熟后服用。

曾经有这样一个笑话，说一个屠夫为一家农户杀猪，因为手艺不精，一刀下去后，没中要害，那猪没有出多少血。屠夫怕露馅儿，就用东西紧紧地捂住猪的鼻孔，硬是把猪给闷死了。不一会儿，那家的主人出来，见状非常诧异地问：“这猪没出多少血怎么就死了？”屠夫忙掩饰道：“这猪贫血，自然出血少！”

真没想到这个屠夫会这样狡辩，不过的确，血液少是贫血的一个表现。当人体贫血时，就会表现为面色苍白，唇色、指甲淡白没有光泽，并感觉头晕、目眩、气短、精神不振、身倦无力、肢体麻木、心脏跳动不安、心慌、心跳剧烈等。

得了贫血怎么办呢？取桂圆肉 20 克，当归 15 克，鸡肉 500 克。先将鸡肉炖至半熟，然后再下桂圆肉、当归，与鸡肉一起炖熟后服用。

中医将贫血称为“血虚”。而血生成的主要物质基础是水谷精微，也就是人体经过脾胃的作用所吸收的营养物质。这就说明了血虚与饮食和脾胃的功能有关。

血为气之母，血虚后，还会导致气虚，所以贫血的人常常是气血双虚。所以，要治疗贫血，既要健脾胃，又要补气血，而桂圆当归鸡肉汤正有这个功效。

张锡纯的《医学衷中参西录》记载：“凡药之色赤，液浓而甘者，皆能生血。”桂圆肉味甘甜，汁液浓厚，是养血的佳品。特别是在“滋生心血”和“滋补脾血”上，效果尤佳。宋代名医严用和的《济生方》中有一个叫“归脾汤”的方子，其主要成分就是桂圆肉，用来治疗气血不足、神疲食少等。而在日常生活中，病后体弱，气血不足，以及妇女经期、产后调养，也多用桂圆，就是这个原因。

当归，可以说是最常用的中药了，它味甘、辛，