

養生  
大系

養生大系

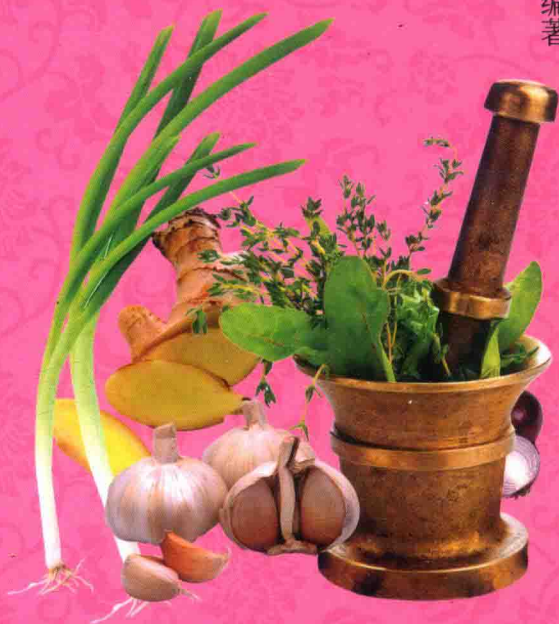
家庭实用百科全书

有人说中医药是国粹，更有人说偏方是「国宝」。民间素有「小偏方治大病」之说，虽有夸张之嫌，但其疗效却是有口皆碑、深得人心的。本书收录的名老中医的偏方疗效显著、科学实用。唯此，方显中医之博大、偏方之神奇。

# 名老中医偏方大全

偏方治病邪  
中医扬精神

李春深◎编著



天津出版传媒集团  
天津科技出版

# 名老中医偏方大全

李春深 编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

名老中医偏方大全 / 李春深编著 .—天津: 天津科学技术出版社, 2017.8

ISBN 978 - 7 - 5576 - 2663 - 1

I . ①名… II . ①李… III . ①土方—汇编 IV .  
① R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2017 ) 第 093608 号

---

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 王 莹

---

天 津 出 版 传 媒 集 团

---

 天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话: ( 022 ) 23332390 ( 编辑室 )

网址: [www.tjkjbs.com.cn](http://www.tjkjbs.com.cn)

新华书店经销

三河市天润建兴印务有限公司

---

开本 640 × 920 1/16 印张 28 字数 400 000

2017 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 32.00 元



脸上长痘痘看着很不舒服，嗓子发痒咳嗽总不好，打嗝不止真难受，皮肤瘙痒影响睡眠……日常生活中经常出现的小毛病虽说“小”，却使我们深受其害，此时，老偏方往往能帮大忙。偏方就是指民间流传的治病方，多来自老百姓在长期的生活实践中的总结或发现，是老百姓生活智慧的体现。老偏方可巧妙应对诸如青春痘、咳嗽、打嗝、皮肤瘙痒、失眠等常见病症，快速解除身体不适，将日常小毛病一扫而光。例如，枇杷饮可以帮你将脸上的痘痘祛除干净，嗓子发痒咳嗽嘴里含块生姜即可，煮点八角茴香汤喝可快速止嗝，用花椒煮水擦拭皮肤可大大减轻其瘙痒症状等，这些都是在民间流传很久、代代传承下来的老偏方，它们看似“神奇”、很“玄妙”，其实却是老百姓实实在在的生活实践所得，有着切实的疗效。

老偏方一直以来都深受老百姓的喜爱，民间自古就有“偏方治大病”的说法，直到今天，仍有很多饱受疾病所苦的患者在打听、寻找各种老偏方。那么，老偏方为什么如此受世人喜爱呢？

一是因为疗效显著。除了日常生活中的小毛病，老偏方对很多慢性病、疑难杂症和一些突发情况等，都有很好的治疗效果。例如，醋蛋液可治疗类风湿性关节炎，被毒蛇咬伤可用土升麻来救命，食物中毒吃空心菜可解毒等。

二是因为取材方便、经济实用。老偏方多采用姜、枣、鸡蛋、洋葱等日常食物，以及橘皮、甘草等常见药材治病，材料很容易找到，且价格低廉，如利用酸枣仁可治疗失眠，用橘红皮可治咳嗽、发烧等。

三是因为操作简便。利用老偏方治病，只需对食物或药材进行简单处理，或是熬一碗汤，或是泡点药酒，或是做一餐药膳，或是将材

料外敷于患处，即可奏效。有些老偏方则仅仅需要对身体上的某个部位或区域揉一揉、按一按，操作起来非常简便，普通患者一学就会，在家就能自行治疗各种常见病症。

四是因为副作用小。由于老偏方多取材于老百姓日常饮食，所用药材也是来自于大自然的天然植物，且仅仅采用几味药材，甚至是单味药材治病，如利用冬青叶治感冒，治病方式较为温和，副作用极小。

可以说，利用老偏方治病，既见效又省事；既管用又安全；既实用又省钱。为帮助读者很好地利用老偏方治病保健，我们收集了来自报刊文献及民间的各种老偏方，精选出几百个最古老、最实用、最有效、最简便、最经济、流传最广泛的经典老偏方，编写了《名老中医偏方大全》一书。书中针对皮肤科、五官科、内科、外科、男科、妇科、儿科的常见病症及日常生活的小毛病，尽可能提供多种治病老偏方，有外敷方、食疗方、按摩方、艾灸方、药膳方等，便于读者因地、因时制宜，所列偏方体例简明，可速查速用，是现代入必备的家用老偏方大全。

本书还有以下几个特点：针对病症广泛，涉及牙痛、贫血、口臭、腹泻、便秘、醉酒、肥胖等近 150 种常见病症，生活中的小毛病几乎都能找到适用的老偏方；老偏方所用材料大都能在自家厨房中找到，十分贴近百姓日常生活，便于及时解决身体病症；几乎每个偏方都有典型的病例，并针对偏方的治病原理进行说明，应用更方便；通俗易懂，不涉及高深的专业中医学知识，非常适合普通患者使用。

需要说明的是，中医讲究辨证施治，书中所录老偏方未必适合所有人士，有些偏方在某些人身上可以快速见效，对于另一部分人可能并不适用，读者在采用时须考虑自身情况斟酌选用。对于病情较重的患者，则一定要及时就医。



## 第一章 皮肤科老偏方，解决肌肤的烦心事

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 青春痘 .....               | 2  |
| 枇杷饮，痘痘集体“大逃亡” .....     | 2  |
| 青春痘外治秘方：擦、磨、涂 .....     | 3  |
| 青春战“痘”，少不了当归和苦参 .....   | 5  |
| 湿热痘痘，对准穴位拔一罐就好 .....    | 6  |
| 家中养芦荟，青春痘不露头 .....      | 7  |
| 制伏痘痘的个性绝招：生姜 .....      | 8  |
| 按摩天枢和内庭让痘痘一扫而光 .....    | 10 |
| 黑头 .....                | 11 |
| 阴陵泉穴让黑头无处藏身 .....       | 11 |
| 优雅品黑啤，毛孔变小好神奇 .....     | 12 |
| 珍珠去黑头，让肌肤重现光彩 .....     | 14 |
| 柠檬蜂蜜收缩毛孔、清除黑头 .....     | 15 |
| 斑点 .....                | 17 |
| 外敷妙方，让蝴蝶斑轻松“飞”走 .....   | 17 |
| 品美味淡斑点，汤水美人的幸福认证 .....  | 18 |
| 边吃奶糊边按摩，香甜中找回无瑕肌肤 ..... | 19 |
| 柠檬祛斑法，专为懒人设计的偏方 .....   | 22 |
| 脱皮 .....                | 23 |
| 羊油外敷，皮肤完整不脱皮 .....      | 23 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 大蒜泥让你摆脱脱皮之苦 .....     | 24 |
| 玉米高汤, 脱皮不再反反复复 .....  | 25 |
| <b>皮肤过敏</b> .....     | 26 |
| 山楂荷叶饮, 安抚你敏感的肌肤 ..... | 26 |
| 贴敷磁疗, 睡一觉皮炎就好 .....   | 28 |
| 冰镇组合套装, 过敏体质不是罪 ..... | 29 |
| <b>瘙痒</b> .....       | 31 |
| 蝉衣, 让你皮肤不再痒 .....     | 31 |
| 皮肤瘙痒, 花椒水帮你忙 .....    | 33 |
| 苦参猪胆, 治愈瘙痒的黄金搭档 ..... | 34 |
| 冷冬配热茶, 护肤的不二之选 .....  | 35 |
| <b>湿疹</b> .....       | 37 |
| 成片湿疹竟然被樟脑球除了根 .....   | 37 |
| 三白两黄, 帮你抑制恼人的湿疹 ..... | 38 |
| 脾虚出湿疹, 多喝粳米粥 .....    | 39 |
| 地瓜水果盅, 改善湿疹效果好 .....  | 40 |
| <b>痱子</b> .....       | 41 |
| 桃叶浴, 痱子只能躲猫猫 .....    | 41 |
| 茄子对痱子, 小菜一碟 .....     | 42 |
| 西瓜皮治痱, 止痒解暑二合一 .....  | 44 |
| 薄荷爽身除痱子, 效果就是好 .....  | 45 |
| <b>狐臭</b> .....       | 46 |
| 老生姜治腋臭, 效果显著 .....    | 46 |
| 痛快地辣一次, 异味从此远离 .....  | 48 |
| 明矾水擦洗治狐臭 .....        | 49 |
| <b>牛皮癣</b> .....      | 50 |
| 斑蝥治牛皮癣, 恢复健康身心 .....  | 50 |
| 多味参组合, 妙法治愈牛皮癣 .....  | 51 |
| 了解身上穴位, 缓解癣疾痛苦 .....  | 53 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 冻疮 .....           | 54 |
| 樟脑糊治冻疮，简单又有效 ..... | 54 |
| 果蔬皮茎的冻疮奇效治疗方 ..... | 56 |
| 辣椒治冻疮，绝对不是空想 ..... | 57 |

## 第二章 五官科老偏方，让你笑面人生

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 牙痛 .....                | 60 |
| 贴压关键穴，牙痛和你说再见 .....     | 60 |
| 莲心止牙痛，让心静下来 .....       | 61 |
| 海椒面治牙痛，简单得很 .....       | 62 |
| 两面针止痛疗效好 .....          | 64 |
| 胃里起火牙里痛，鲫鱼来当“消防员” ..... | 65 |
| 牙周炎 .....               | 66 |
| 喝碗枣粥治牙周，健康吃出来 .....     | 66 |
| 正视牙周炎，双药齐下解烦忧 .....     | 67 |
| 一杯鸡蛋酒的神奇疗效 .....        | 68 |
| 野山菊泡脚，炎症节节败退 .....      | 69 |
| 牙龈出血 .....              | 71 |
| 酸藤果饮驱赶红色困扰 .....        | 71 |
| 郁李酒，牙龈不再出血 .....        | 72 |
| 牙龈出血，多吃维 C 炒饭 .....     | 73 |
| 唇干裂、唇寒 .....            | 75 |
| 爱上保鲜膜，唇色更诱人 .....       | 75 |
| 天然食物做唇膜，防止唇干裂 .....     | 76 |
| 唇寒病生，保健穴位送温暖 .....      | 77 |
| 口臭 .....                | 78 |
| 菜叶治口臭，人际距离短三米 .....     | 78 |
| 老丝瓜汤治口臭，简单又好用 .....     | 79 |
| 艾草酒汁，清新口气不是梦 .....      | 80 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 胃热型口臭，需要三穴同治 .....       | 81  |
| <b>口腔溃疡</b> .....        | 83  |
| 溃疡又来了，苹果来帮忙 .....        | 83  |
| 含大蒜治溃疡，百用百灵 .....        | 84  |
| 口腔溃疡几时好，蜂蜜说了算 .....      | 85  |
| 一勺绿豆、一颗鸡蛋治溃疡 .....       | 87  |
| 排骨莲藕汤，溃疡不用慌 .....        | 88  |
| <b>鼻炎</b> .....          | 89  |
| 辣椒水治鼻炎，收获意外惊喜 .....      | 89  |
| 鳝鱼煲猪肾：肾虚 + 过敏 + 鼻炎 ..... | 91  |
| 辛夷花儿朵朵开，鼻炎不再来 .....      | 92  |
| 搓脚心，让你告别“鼻涕虫” .....      | 93  |
| 盐水洗鼻，让鼻炎乖乖听话 .....       | 95  |
| 葱汁塞鼻孔，刺激疗法效果好 .....      | 96  |
| <b>鼻窦炎</b> .....         | 97  |
| 妙制葫芦酒，鼻通气畅好舒服 .....      | 97  |
| 得了鼻窦炎，冷水洗鼻好得快 .....      | 98  |
| 丝瓜，斩断鼻窦炎的“情丝” .....      | 99  |
| 慢跑，恢复正常鼻功能 .....         | 100 |
| <b>鼻出血</b> .....         | 102 |
| 一汤一菜，温馨食疗防鼻血 .....       | 102 |
| 关键穴位按摩，防止鼻血如注 .....      | 103 |
| 丝瓜加番茄，止血第一方 .....        | 105 |
| 一瓶冰可乐，迅速止鼻血 .....        | 106 |
| <b>中耳炎</b> .....         | 108 |
| 核桃油滴一滴，耳朵更聪灵 .....       | 108 |
| 胆矾散治疗化脓性中耳炎 .....        | 109 |
| 虎耳草对慢性中耳炎有效 .....        | 110 |
| 扁豆白术粥可治中耳炎 .....         | 111 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| <b>耳鸣耳聋</b> .....     | 113 |
| 食疗妙方，耳朵不再嗡嗡作响 .....   | 113 |
| 没事弹弹耳朵，机灵又健康 .....    | 114 |
| 食穴双补，还你宁静世界 .....     | 115 |
| 风池穴鸣天鼓治疗耳聋 .....      | 117 |
| 应对噪声性耳聋的 7 款粥品 .....  | 118 |
| <b>沙眼</b> .....       | 120 |
| 胆矾让你摆脱沙眼的苦恼 .....     | 120 |
| 大蒜帮你治眼疾 .....         | 121 |
| 沙眼难受极了，桑叶水洗眼 .....    | 122 |
| 蒲公英特效眼药水的自制法 .....    | 123 |
| <b>青光眼</b> .....      | 125 |
| 菊明汤，青光眼患者的福音 .....    | 125 |
| 向日葵治眼疾，值得一试 .....     | 126 |
| 适当食疗，别被青光眼吓到了 .....   | 127 |
| 单味草药治愈眼疾有绝招 .....     | 128 |
| <b>老花眼</b> .....      | 129 |
| 冷热双敷，不再“雾里看花” .....   | 129 |
| 转眼揉承泣，解老花眼之忧 .....    | 130 |
| <b>结膜炎（红眼病）</b> ..... | 131 |
| 茶叶水洗脸，远离急性结膜炎 .....   | 131 |
| 梧桐濯足治疗慢性红眼病 .....     | 132 |
| <b>近视</b> .....       | 133 |
| 幽静地按摩，速效治近视 .....     | 133 |
| 动物肝脏，重塑清晰“视”界 .....   | 134 |
| 传统茶疗明目法 .....         | 136 |
| <b>夜盲症</b> .....      | 137 |
| 吃羊肝，治愈夜盲症的偏方 .....    | 137 |
| 多吃黑枣，不再做夜盲人 .....     | 138 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 多吃红薯，夜晚一样看得清 ..... | 139 |
|--------------------|-----|

### 第三章 内科老偏方，小病一扫光

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 头 痛 .....            | 142 |
| 泡手五分钟，标本兼治疗效好 .....  | 142 |
| 吴茱萸饮止头痛 .....        | 143 |
| 老方新解治愈偏头痛 .....      | 144 |
| 周期性头痛就喝五花饮 .....     | 145 |
| 关键点按摩，经络疏通头不痛 .....  | 147 |
| 食疗也是最好的“麻醉剂” .....   | 149 |
| 治疗紧张性头痛的两个秘制方 .....  | 150 |
| 头痛了就刮刮痧 .....        | 151 |
| 咳 嗽 .....            | 152 |
| 毛刷洗刷刷，经肺止咳效果好 .....  | 152 |
| 咳嗽又发烧，橘红皮有妙方 .....   | 153 |
| 沏上一壶紫苏酒，咳止痰消 .....   | 155 |
| 口含生姜一小块，先止痒后止咳 ..... | 156 |
| 久咳不愈，吃点蜜枣扒山药 .....   | 157 |
| 哮 喘 .....            | 158 |
| 常背热水袋也可治好气管炎哮喘 ..... | 158 |
| 防哮喘有高招，巧洗鼻子就能好 ..... | 159 |
| 核桃杏仁蜜，治哮喘的甜美方 .....  | 160 |
| 一推一拿，顽固哮喘不复发 .....   | 161 |
| 三物一补，哮喘难发 .....      | 163 |
| 冰糖食醋防治支气管哮喘 .....    | 164 |
| 平喘良药，首选西瓜露 .....     | 165 |
| 气管炎、支气管炎 .....       | 166 |
| 枇杷叶熬粥，气管通畅心情好 .....  | 166 |
| 两款香粥帮你治愈急性支气管炎 ..... | 167 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 调治气管炎的高招：海蜇牡蛎丸 .....  | 168 |
| 青木双皮——慢性炎症的克星 .....   | 170 |
| <b>咽 炎</b> .....      | 171 |
| 萝卜饮加物理疗法，咽炎这就好了 ..... | 171 |
| 防治咽炎，小鹌鹑有大功效 .....    | 172 |
| 胖大海里“珍藏”的治咽秘方 .....   | 173 |
| 有了米醋金银花，咽喉炎症不慌张 ..... | 174 |
| 大蒜汤做浓点，咽喉不再痛 .....    | 175 |
| <b>呃 逆（打 嗝）</b> ..... | 177 |
| 推足背，让呃逆立即消失 .....     | 177 |
| 闻一股指甲烟，呃逆无影踪 .....    | 178 |
| 三穴齐下治呃逆，效果不同凡响 .....  | 179 |
| 呃逆连声，喝点八角茴香汤就好 .....  | 180 |
| 打嗝怎么办，指压少商穴 .....     | 181 |
| <b>贫 血</b> .....      | 182 |
| 贫血时，莲藕连着你的健康 .....    | 182 |
| 南方圣果——龙眼的奇方妙用 .....   | 183 |
| 上了年纪常吃菠菜，身血双赢 .....   | 184 |
| 养生粥，贫血的首选食疗方 .....    | 185 |
| 贫血脾虚，吃点胡萝卜 .....      | 187 |
| <b>眩 晕</b> .....      | 188 |
| 眩晕，柳枝帮你找个定点 .....     | 188 |
| 以食调养，让眩晕成为“过去时” ..... | 190 |
| 用天麻，你的世界不再天旋地转 .....  | 191 |
| 头晕目眩，掐捏一会儿膻中穴 .....   | 192 |
| <b>失 眠</b> .....      | 193 |
| 若要一夜安眠，煮粥加白莲 .....    | 193 |
| 干炒酸枣仁治疗顽固性失眠 .....    | 194 |
| 老年失眠，关键在于养肝肾 .....    | 196 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 鹅卵石泡脚，时尚又健康 .....     | 197 |
| 双穴对心肾，相交不失眠 .....     | 198 |
| 解决了疲劳就解决了失眠 .....     | 199 |
| 黄连草药方，一夜安宁到天明 .....   | 200 |
| <b>神经衰弱</b> .....     | 201 |
| 灵芝银耳，加固你的神经防线 .....   | 201 |
| 食疗妙用猴头菇，健康气色好 .....   | 202 |
| 百合入药，找回你的精、气、神 .....  | 203 |
| 玫瑰疗法，为女人减轻神经负担 .....  | 204 |
| 柴胡，摆脱精神衰弱的良药 .....    | 205 |
| <b>水肿</b> .....       | 206 |
| 去除水肿做佳人，多喝点鱼汤 .....   | 206 |
| 四步按摩小动作，解决坐班水肿 .....  | 207 |
| 海蜇消肿，疗效就是好 .....      | 208 |
| 葡萄，消除泛滥肌肤的肿 .....     | 209 |
| <b>高（低）血压</b> .....   | 211 |
| 传统草药方，治疗低血压有奇效 .....  | 211 |
| 按摩百会穴，降压美容两不误 .....   | 212 |
| 三穴合一，血压速降 .....       | 213 |
| 品一口沁心茶，治好高血压 .....    | 214 |
| 降血压药膳，芹菜粥最有效 .....    | 216 |
| 来自高原的神奇药方：青稞降压法 ..... | 217 |
| 钩藤降压，“勾”住你的血压值 .....  | 218 |
| <b>糖尿病</b> .....      | 219 |
| 滋阴汤饮，治糖尿病的独门秘方 .....  | 219 |
| 黑豆、黄豆可治糖尿病 .....      | 221 |
| 醋豆降糖真有效，经济简单实用 .....  | 221 |
| 菠菜根，给血糖打的“镇静剂” .....  | 222 |
| 老叶粗茶降血糖 .....         | 223 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 三七妙用，解除甜蜜的“病咒” .....   | 224 |
| 自我按摩四穴齐下，血糖跟着下 .....   | 225 |
| 蜜汁鹅肉，世间最美味的降糖药 .....   | 227 |
| <b>脂肪肝</b> .....       | 228 |
| 玉米须做汤，对治脂肪肝有疗效 .....   | 228 |
| 动动手动动脚，勤做肝脏减肥操 .....   | 229 |
| 乌龙茶不乌龙，甩掉恼人脂肪肝 .....   | 230 |
| 让“佛手”帮你“抚”走脂肪肝 .....   | 231 |
| <b>肝 炎</b> .....       | 232 |
| 草药新组合，巧妙治肝炎 .....      | 232 |
| 慢性肝炎，就用“六味饮” .....     | 233 |
| 偏方食谱，肝炎乖乖投降 .....      | 234 |
| 品蒲公英的甜，治肝炎效果好 .....    | 235 |
| 柴胡，美丽传说中的养肝妙方 .....    | 235 |
| <b>肝硬化</b> .....       | 236 |
| 丹参对肝硬化，经得起时间考验 .....   | 236 |
| 海带水饮，让肝脏柔软如初 .....     | 237 |
| 元蘑鸭汤，帮你消除腹水大肚 .....    | 239 |
| 鸭血养肝，提高肝的自我愈合力 .....   | 240 |
| 牛肉小豆组合，肝脏也能变“温柔” ..... | 241 |
| <b>胃 炎</b> .....       | 242 |
| 刺激“前头点”，治愈胃炎胃痛 .....   | 242 |
| 山药养胃，让你远离慢性胃炎 .....    | 243 |
| 生姜大枣，快治慢性胃炎的妙方 .....   | 244 |
| 猪胃散治疗胃下垂，效果就是好 .....   | 245 |
| 红枣热心养胃，炎症不再困扰 .....    | 246 |
| <b>胃溃疡</b> .....       | 247 |
| 甘草配蜂蜜，肠胃溃疡不再愁 .....    | 247 |
| 三果品合理互配治胃溃疡 .....      | 248 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 牛肉仙人掌，胃溃疡最害怕的对手 .....  | 249 |
| <b>肠炎</b> .....        | 250 |
| 驴肉竹笋，治肠炎的妙方 .....      | 250 |
| 马齿苋，肠炎食疗的领衔主角 .....    | 251 |
| 鸡蛋红糖，结肠炎秘传偏方 .....     | 252 |
| <b>肾炎</b> .....        | 253 |
| 经典草药饮治肾小球肾炎 .....      | 253 |
| 番茄牛肉，美味健康两不误 .....     | 255 |
| 肾虚补阴，多靠涌泉、太溪、关元穴 ..... | 256 |
| <b>肺炎</b> .....        | 257 |
| 板蓝根宣言：我治肺炎没问题 .....    | 257 |
| 绿茶柿子饮，还你一个健康的肺 .....   | 259 |
| <b>肺结核</b> .....       | 260 |
| 三味粉，减轻肺结核的痛 .....      | 260 |
| 双味药饮，让你拥有健康的肺 .....    | 261 |
| 蛤什蟆油助你抗击肺结核 .....      | 262 |
| 肺病食茼蒿，润肺消痰避浊秽 .....    | 263 |
| <b>胆囊炎</b> .....       | 265 |
| 胆俞穴上拔罐，治愈胆囊炎 .....     | 265 |
| 乌梅应对胆囊炎，慢工出良效 .....    | 266 |
| 更年期胆囊炎，吃点猕猴桃 .....     | 267 |
| <b>胆结石</b> .....       | 268 |
| 常吃核桃治好胆石症 .....        | 268 |
| “金钱草”是排石的重要药物 .....    | 269 |
| 郁金香加金钱草，利胆消石 .....     | 270 |
| 患了胆结石不用怕，排石汤来了 .....   | 271 |
| 治愈胆道结石的偏方一则 .....      | 272 |
| <b>尿道炎</b> .....       | 273 |
| 尿道炎先杀菌，石苇来帮忙 .....     | 273 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 枸杞茯苓茶，缓解尿道灼热痛 .....  | 274 |
| <b>冠心病</b> .....     | 275 |
| 吃萝卜醋豆治好冠心病 .....     | 275 |
| 海带松，让你过得更“安心” .....  | 276 |
| 酸甜甜的食疗偏方治愈冠心病 .....  | 277 |
| 瓜蒌姜三汁饮治疗冠心病 .....    | 278 |
| 冠心病营养药膳——枣香皮冻 .....  | 279 |
| <b>心绞痛</b> .....     | 280 |
| 外敷桃仁也能治好心绞痛 .....    | 280 |
| 拔火罐，身心都舒服的自然疗法 ..... | 281 |
| 硬币按摩，让你不再心如刀绞 .....  | 282 |
| 老榕树根控制非典型心绞痛 .....   | 283 |
| <b>心慌心悸</b> .....    | 285 |
| 关心你的心，从心俞穴开始 .....   | 285 |
| 心悸不再，草药方的神奇功效 .....  | 286 |
| 夏季心悸吃龙眼，安神又舒心 .....  | 287 |
| 心慌、头晕按劳宫，让心养养神 ..... | 289 |
| <b>脑淤血、脑血栓</b> ..... | 290 |
| 枸杞当归妙治血栓性麻木 .....    | 290 |
| 银杏叶巧治心脑血管病 .....     | 291 |
| 菊花药枕，心脑血管保健的偏方 ..... | 292 |
| <b>老年痴呆</b> .....    | 293 |
| 煲三仁粥，为老人找回记忆 .....   | 293 |
| 中药秘制方，促进老人脑功能 .....  | 294 |
| 送老人开心果，健康又开心 .....   | 295 |

## 第四章 外科老偏方，巧治日常伤痛

|                     |     |
|---------------------|-----|
| <b>疔子</b> .....     | 298 |
| 生土豆治疔子，土方也是妙方 ..... | 298 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 良药苦口，苦瓜治火疖子 .....      | 299 |
| 蛋清治疮疖，绝对不比软膏差 .....    | 300 |
| <b>便秘</b> .....        | 301 |
| 红薯飘香，让如厕更轻松 .....      | 301 |
| 治便秘少不了芦荟 .....         | 302 |
| 一粥一汤，通宿便排肠毒 .....      | 303 |
| 按揉天枢穴，便秘不见，轻快每一天 ..... | 304 |
| 多吃玉竹猪心，不易得便秘 .....     | 305 |
| 治便秘，吃麻子仁最管用 .....      | 306 |
| 告别便秘，还需拜求些民间偏方 .....   | 307 |
| 便秘双治法：淡盐水 + 缩肛 .....   | 308 |
| 紫归散可治便秘 .....          | 309 |
| <b>痔疮</b> .....        | 310 |
| 痔疮滴血用葡萄糖水来治 .....      | 310 |
| 治痔疮，效果不错的三个小偏方 .....   | 311 |
| 柿子做汤，轻松解决痔疮问题 .....    | 312 |
| 点穴手治痔疮，一点一个准 .....     | 313 |
| 香烟治痔，辨证治疗有良效 .....     | 314 |
| 治痔疮，从猪身上取到宝 .....      | 315 |
| 大黄、鸡蛋帮你缓解外痔的痛 .....    | 316 |
| 冷水浴“冻”走痔疮 .....        | 317 |
| <b>肛裂</b> .....        | 317 |
| 屁股开花，白及蜂蜜伸援手 .....     | 317 |
| 汤药内服治好肛裂 .....         | 319 |
| 乳香、没药膏，肛裂这就好 .....     | 319 |
| <b>尿失禁</b> .....       | 320 |
| 尿失禁，鸡肠解决难言之隐 .....     | 320 |
| 穴位艾灸治失禁，传统方的精华 .....   | 322 |
| 阴虚型尿失禁，狗肉黑豆来帮忙 .....   | 322 |