



生活之道

家庭实用百科全书



生活 中来

一本居家生活的百科全书，汇集百姓医、用、吃、穿等诸多方面的生活智慧数千条。它有多重身份：您生病时的小护士；您工作时的小秘书；您旅行时的伴侣……或许它只有一个身份——您生活的便利贴。

居家生活必备百科全书

智慧生活，怡情悦性

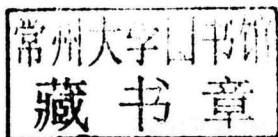
孙键◎编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

生活中来

孙 键 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

生活中来 / 孙键编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2018.1

ISBN 978 - 7 - 5576 - 3425 - 4

I. ①生… II. ①孙… III. ①生活—知识 IV.
① TS97

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 169193 号

责任编辑: 孟祥刚

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.tjkjcs.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

2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 32.00 元

前 言

古代中国非常重视养生之道，并且从生活中总结出很多有关养生与保健的妙方，它们蕴涵着深奥的养生哲理，是老祖宗留给我们的宝贵财富。通过解读这些妙方，我们可以把养生归纳为四个要点。

健康在“心”中。“心不老，人难老”“忧愁身上缠，多病寿命短”，心是养生的根本，若无良好心态，如何滋补都枉然。

健康在“口”中。口是养生的基础。“病从口入”“食物缺了钙，骨松牙齿坏”，告诫我们防病先防口；同时“病从口出”，吃米带点糠，常年保健康，让我们知道如何把吃出来的病吃回去。

健康在“手”中。温水刷牙，牙齿喜欢；日梳百遍，祛病延年；静以修身，动以养生，养生就在日常起居的点滴之中。

健康在“脚”下。仙丹妙药灵芝草，不如天天练长跑；常在树林转，润肺身体健；这一切都有赖于我们双脚的配合。我们的脚对应着五脏六腑的分区，这是养生不可忽视的地方。

探求生命本质，参悟养生要领。不吃药，却有可能让你身强体健的养生启示录。真正的医生就是我们体内的自调机能，真正的灵丹妙药就在我们体内，关键看能不能很好地发挥它们的作用。为什么有些人读了那么多健康书却仍然不知如何保养自己的身体？为什么有些人学了那么多治病方法却仍然身体病弱？一个主要原因就是：过度关注具体的方法技巧，而没有悟透生命的真谛及养生的理念，盲目养生，不得要领。

本书针对国人盲目养生、不得要领的实际，结合中医文化与生命科学知识，从健康理念和养生原则层面教给读者如何判断自己是否健康，以及如何更好地养护身体。本书高屋建瓴，娓娓道来，用明白晓畅的语

言告诉读者有关健康的根本问题，以及保养健康的关键，让读者明白：真正的医生就是我们体内的自调机能，真正的灵丹妙药就在我们体内！从而有效地激活它，为健康保驾护航。

目 录

第一篇 生活中来的治病常识	1
一、治疗呼吸系统疾病	1
二、治疗心脑血管疾病	12
三、治疗消化系统疾病	26
四、治疗肝、胆、肾等器官疾病	33
五、治疗骨骼关节等病痛	38
六、治疗烧、烫伤及其他外伤	48
七、治疗皮肤疾病	56
八、治疗五官科疾病	72
九、治疗妇科病	84
第二篇 药膳与食疗篇	89
一、药膳与食疗原理	89
二、调理常见疾病的药膳与食疗	95
三、美容养颜食疗方	138
四、治疗延缓衰老食疗方	174
第三篇 营养与食物篇	187
一、各类营养对人体的作用	187
二、各种食物的营养成分及作用	203
三、科学的饮食方法	237
四、饮食营养素	254

五、营养学与“药食同源”	293
第四篇 中药篇	299
一、解表药与清热药	299
二、祛风湿药与利水渗湿药	306
三、理气药与化痰止咳药	310
四、活血化痰与止血药	315
五、补虚药与温里药	321
六、收涩药与肝熄风药	339
第五篇 食品安全篇	343
一、选购安全食品的窍门	343
二、饮食卫生知识指南	368
三、食物中毒与日常饮食禁忌	398
四、最佳食物搭配与食物相克	423

第一篇 生活中来的治病常识

一、治疗呼吸系统疾病

第1章 序

呼吸系统疾病是由病毒或细菌感染而致的一系列常见疾病，主要包括感冒、支气管炎、哮喘、肺病、咽炎等。初起以咽部不适、干燥、喷嚏、鼻塞为主，继则出现发热、咳嗽、全身酸痛等症状。

近几年来，随着生活环境的变化和气候的变迁，呼吸道系统疾病发病有逐渐增多的趋势，且潜伏期短，传染力强，并发症多，已成为危害大众健康的主要疾病之一。预防呼吸系统疾病，已成为人类保健的重要课题。

第2章 治疗感冒的验方偏方

感冒俗称“伤风”，又称上呼吸道卡他症状。可出现鼻塞、流涕、喷嚏、咽干、轻微咳嗽等症状，也可有低热，偶尔有高热、头痛、畏寒等，咽部可见充血。

感冒一年四季均可发生，但以春冬两季为多。由于引起感冒的病毒类型多，又容易变异，所以国内外至今未有特效药物，一般采取对症治疗。

(1) 大蒜按摩可治感冒

取紫皮大蒜切成片状，在百会、太阳、风池、迎香、合谷诸穴位按摩5分钟，然后在脚下涌泉穴按摩15分钟，可治感冒。感冒初期效果较佳，重感冒应配合吃药。按摩后穴位表面皮肤形成大蒜薄膜，应保持4小时再洗净。

(2) 治疗感冒的特效药：洋葱

感冒开始时的应对措施是决定未来病情是否恶化的关键。因此，当您感到有些征兆时，可以准备四分之一个洋葱，然后将洋葱剁碎、再下锅煮，并撒上刚剁碎的洋葱屑，加入热开水即可。早晚，特别是睡觉前饮用，效果更佳。

(3) 鲜姜煮可口可乐防治感冒

鲜姜 25 克，去皮，切碎，放在可口可乐中（容量为大瓶一瓶），用铝锅煮开，趁热喝下（温度掌握好），可防治感冒，还可治小孩恶心、呕吐、厌食、偏食等症。

(4) 煎服白萝卜大葱发汗

在每年立春之前，将几个白萝卜拴在一起，挂在椿树枝干或房檐下边，让初春的风吹霜打和太阳晒，过几天取下来切片、晾干、保存。遇到头痛脑热或喉咙痒痛时，用几块春萝卜，再切上几段大葱梗，煎服后发汗，立即见效。

(5) 蒜头冰糖对感冒的奇效

将去膜的蒜片浸在冷开水的密闭容器中六七个小时后，用纱布将蒜头滤清，加入打碎的冰糖，再用小罐子装好，分别密封，要用时打开即可。须注意的是，制作蒜头冰糖时动作要快，若让辣味散掉效果就差了，蒜头冰糖最好当天用完且尽可能在它的气味最浓时用，效果才好。

此配方对容易感冒、扁桃腺发炎、有鼻病的人是最好的天然药品，若有百日咳的孩子也可以每天用它漱口、饮用一次。事实上，蒜头冰糖适用任何体质的人，即使正在服用西药的人也可以。但是胃部、高血压、精神不安定、眼睛出血的人不要饮用它，只要用来漱口一样可达到喉咙杀菌的效果。

注意事项：利用蒜头冰糖漱口时，要将其在口腔中停留一会，然后再吞入。

(6) 治疗流感 3 简方

方①：病初起时，患者取站立或坐姿，两手臂自然下垂，然后用力向背后背，尽量使两肩胛骨靠拢，并保持几秒钟。多做几次，就会冒出冷汗。隔一段时间重复几次，让汗出透，感冒不适的感觉就会逐渐消失。

方②：将贯众、板蓝根各 30 克、甘草 15 克，一起放入保温瓶内，向其内注入沸水冲泡，当茶饮用，每日一剂，数日即可痊愈。

方③：取板蓝根、大青叶各 50 克，野菊花、金银花各 30 克，一起用沸水冲泡饮用。以上药物对流感病毒有较强的杀灭作用，并且可预防流脑、肝炎等。

(7) 烤橘子治感冒

取一只带皮的橘子，用火钳夹住距火炉火焰一寸高左右，不时翻动，待橘子冒气并有橘香味发出时即可。吃时去皮，加两匙醋用开水冲服，日服两次即可。感冒初期，效果更佳。

(8) 葱、姜、蒜水沏红糖治疗感冒发烧

用葱、姜、蒜水沏红糖，仅一次即可治愈感冒。方法如下：大葱一棵，取葱白切成数段；生姜一块（拇指大小）切成薄片；大蒜 3~4 瓣，切成薄片。以上三种原料一起放进砂锅，加水 500 克煮。开锅后慢火煮 10 分钟，水剩 300~400 克。红糖 1~2 勺放入碗内，将刚煮好的水沏上，趁热喝下，盖被躺下，几分钟后即出汗，汗出透即可。

(9) 红葡萄酒煮鸡蛋治疗感冒

将 1 小杯红葡萄酒放在文火上烘热，接着再往酒里打入 1 个鸡蛋，然后稍微搅拌成糊状，烧沸即可。待稍凉后饮用，效果很好，轻感冒 1 次见效，重感冒 2~3 次见效。

第 3 章 治疗咳嗽的验方偏方

咳嗽大多数是因为感染、各种理化因素刺激等致使分泌物积聚于气管腔内引起的反射性咳嗽。咽喉炎、急慢性支气管炎、肺炎等均可引起咳嗽。咳嗽分为外感咳嗽与内伤咳嗽两大类。

外感咳嗽有寒热之分，其特征是发病急、病程短，痰白稀为寒，痰黄为热，常常并发感冒。内伤咳嗽特征是病情缓、病程长，由五脏功能失常引起。

(1) 白酒蒸蛋羹治咳嗽

用白酒 1 两调生鸡蛋一个，然后蒸成蛋羹，不加任何作料吃下。1 日 1 次，不拘早晚，空腹服用，连吃 7 日（严重者可配合服药）。此法对治疗伤风咳嗽有较好作用。

(2) 大蒜治咳嗽

把大蒜磨碎，加入水及小麦粉混合搅拌的糊状物中，再将这种黏稠的泥状物涂抹在纱布上，并另外拿一块纱布覆盖其上，使其不与皮肤直接接触地敷在胸口上，即可立即产生止咳的功效。

(3) 生姜治咳嗽的两验方

方①：生姜 250 克捣碎，用纱布将汁滤出，再按 1:1 兑蜂蜜，上火煮开后再倒进碗里，早晚各一勺，可治咳嗽。

方②：取生姜一小块切碎，鸡蛋一个，香油少许，像炸荷包蛋一样（姜末撒入蛋中）将其炸熟，然后趁热吃下。每日两次，数日后咳嗽即好转。

(4) 香油止咳 3 偏方

方①：慢性气管炎和咽炎患者，每到冬天会反复咳嗽，当吃药效果不佳时，可每天早晚各服一小匙香油，长期坚持服用，可以达到止咳效果。

方②：用一勺香油把 7 粒绿豆炸焦（不要炸糊），待油不太烫时和些蜂蜜，临睡前趁热喝油吃豆。连续服用三四次即可止咳。

方③：在油锅里打入鸡蛋与绿豆同炸，或者用少许薄荷、白菊花、苏叶（中药店有售）与鸡蛋一起炸，炸熟后加入适量蜂蜜，临睡前服用，数次即可有效止咳。

(5) 食油、白糖和鸡蛋治干咳

干咳即咳嗽无痰且不发烧，这时可将半茶缸水煮沸，放入食油（花生油最佳）一两，再放几匙白糖，然后将一个鸡蛋打碎加入茶缸中，烧沸为止。每天起床之后和入睡之前趁热饮服，连服两日即可治愈干咳。

(6) 丝瓜茎汁治咳嗽

春季，可找空地或在花盆内种上 50~60 株丝瓜。待丝瓜长大后，去掉花芽以促茎叶粗吐。七八月份，可将丝瓜根部距地面 5 厘米处切断，用水杯接丝瓜茎滴下的茎汁，待每株茎汁流净，用纱布过滤，每日早晚服一小酒杯，连续服 10 天，对咳嗽患者有止嗽、定喘、润肺之作用。注意必须饮用当日的新鲜丝瓜茎汁，一根丝瓜汁饮完再切另一根。

(7) 香菜根汤治风寒咳嗽

香菜、饴糖各 30 克，大米 100 克。先将大米洗净，加水煮汤。取

大米汤 3 汤匙，与香菜根、饴糖搅拌后蒸 10 分钟。趁热 1 次服下，注意避风寒。该方发汗透表，治伤风咳嗽。

(8) 冰糖燕窝粥治肺虚久咳

燕窝 10 克，大米 100 克，冰糖 50 克。将燕窝放入温水中浸软，摘去绒毛、污物，再放入开水碗中继续涨发。取上等大米淘洗干净后放入锅内，加清水 3 大碗，旺火烧开，再改用文火熬煮。将发好的燕窝放入锅中与大米同熬约 1 小时，加入冰糖溶化后即成。该方滋阴润肺，止咳化痰，治肺虚久咳。

(9) 巧治咳嗽的偏方

方①：茶叶 2 克，干橘皮 2 克，红糖 30 克，开水冲泡 6 分钟，每日午饭后服 1 次。

功效：该方具有镇咳化痰的作用。

方②：陈细茶 120 克（略焙为细末），白果肉（银杏肉）120 克（一半去白膜，一半去红膜，搗烂），核桃肉 120 克（搗烂），蜂蜜 250 克，生姜汁 150 毫升。共入锅内炼成膏，不拘时服。

该方具有：润肺止咳的功效。

方③：贝母粉 10 克，粳米 50 克，冰糖适量。将贝母去心，研末，把淘净的粳米以中火煮沸，再以文火熬至半熟，将贝母粉及冰糖加入粥内，继续煮至熟烂，每日早晚温服。

该方具有止咳化痰的功效。

方④：雪梨 500 克，白酒 1000 毫升。将雪梨洗净去皮、核，切成 5 毫米见方的小块，放入酒坛内，加入白酒，加盖，密封，每隔 2 日搅拌 1 次，浸泡 7 日即成。随量饮服。

该方具有生津润燥，清热化痰，止咳气喘的功效。

方⑤：萝卜 1 个，猪肺 1 个，杏仁 15 克，加水共煮 1 小时，可吃肺喝汤。

该方具有止咳平喘的功效。

(10) 花生止咳平喘两验方

方①：将一把生花生捣碎，放入生牛奶中煮沸，然后趁热服用，每天 2~3 次，可有效治疗咳嗽。

方②：取花生、大枣、蜂蜜各 30 克，用水煎好后，食花生、大枣

并饮其汤，每日两次，数次即可。

(11) 萝卜润肺止咳4验方

方①：把萝卜切成约5厘米厚的条状或片状，放入炉灶内烧（煤气灶则用锅烤），烧至半生不熟时，从炉里取出趁热食之即可。

方②：把萝卜切成片，用清水煮，萝卜熟后用茶杯或小碗将水滤出，待稍冷后喝下，此方对治疗咳嗽有显著效果。

方③：将白萝卜洗净、切片，与冰糖按5:1的比例同煎后食用，会有明显的化痰、止咳功能。此法对治疗普通伤风、咳嗽及慢性支气管炎也有显著效果。

方④：取萝卜适量，白砂糖100克，将萝卜洗净切碎捣汁1小碗，加白糖蒸熟吃，用冰糖更好。临睡前服用，连服3~4天，即可有效治疗咳嗽。

(12) 橘皮镇咳化痰两偏方

方①：取橘皮和香菜根熬水服用，每天3次，每次适量饮用，可有效治疗咳嗽。

方②：干橘皮4克，茶叶4克，红糖40克，混合后用适量开水冲泡10分钟，每日午饭后服用一次，即可产生镇咳化痰的功效。

第4章 治疗哮喘的验方偏方

哮喘是由某些因素刺激引起的一种气管-支气管反应性过度增高的疾病，表现为发作性气喘、胸闷、咳嗽、呼吸困难，可自行缓解或经治疗后缓解。该病的病因较复杂，大多认为是一种多基因遗传病，受遗传和环境因素的双重影响，吸入尘螨、花粉、动物毛屑、刺激性气体，或因感染、气候改变、精神改变以及食用鱼、虾、蟹等均可诱发。

(1) 腌制鸭梨治疗老年性哮喘

将没有外伤的鸭梨洗净擦干，在干净容器中撒上一层大盐粒，然后码上一层梨，再重复撒盐放梨，直到码完为止，比例大约是5000克梨配2500克大盐粒。从农历冬至一九腌到九九即可食用。此法腌制的梨香甜爽口，对老年性哮喘疗效很好。

(2) 冰糖炖紫皮蒜哮喘

紫皮蒜500克。去皮洗净；然后和20克冰糖同放入一无油、干净

的砂锅中，加清水到略高于蒜表面，水煮沸后用微火将蒜炖成粥状。早晚各服1汤匙，坚持到病愈。

(3) 杏仁粥止咳平喘

杏仁10克，去皮研碎，水煎后去渣留汁，然后放入粳米50克、冰糖适量，加水煮粥。每日2次温热食用，具有宣肺化痰、止咳平喘之功效。

(4) 鸡蛋蒸苹果治哮喘

选底部平（能立住）的苹果，用小刀将苹果顶部连带旋一个“三角形”，留下待用；再将果核取出并用小勺挖出部分果肉，使其内部成杯状，但不能漏；新鲜鸡蛋一个，破壳将蛋清、蛋黄倒入苹果内，再将原来“三角形”顶部盖上，放笼屉内蒸40分钟。趁热吃，如果一次吃不完，下次加热继续服用，一日一个，连服三个效果更佳。

(5) 糠萝卜治哮喘

取糠心（即开花结籽后）的萝卜一个，洗净去皮取瓢，放入砂锅内熬煎15~20分钟后将汤滗出，加红糖30克，搅拌溶解后趁热喝下，早晚各一次，连服三日，既可润肺止咳，又可缓解因气管痉挛所引起的哮喘疾患。

每次熬制，需用一个新萝卜瓢。

(6) 白胡椒粉可治哮喘

取白胡椒粉约0.5克，放在伤湿止痛膏上，敷贴在大椎穴（第一胸椎的上陷中），3天换一次。此法对遇寒冷哮喘的病人有显著疗效。

对久患哮喘的病人，可加服白芥子、莱菔子、苏子各15克，用水煎服，每日一次，睡前服用，也有很好的效果。

(7) 葡萄治哮喘两偏方

方①：将500克葡萄泡在500克蜂蜜里，装瓶泡2~4天后便可食用，每天3次，每次3~4匙，长期服用，即可有效治疗哮喘。

方②：将500克葡萄，100克冰糖浸泡在500克二锅头酒中，并把瓶口封好，放在阴凉处存放20天后饮用。饮用时间为每天早上（空腹）和晚上睡觉前，饮用量为20克。此法对治疗支气管哮喘有显著效果。

(8) 巧用黄瓜籽等治哮喘

取蜂蜜、黄瓜籽、猪板油、冰糖各200克，将黄瓜籽用瓦盆焙干研成细末，与蜂蜜、猪板油、冰糖放在一起用锅蒸一小时，捞出板油肉

筋，将余下的混合液装在瓶罐子中。从数九第一天开始，每天早晚各服一勺，温水冲服，疗效显著。

第5章 治疗肺结核的验方偏方

肺结核是由结核杆菌引起的慢性传染病，临床表现以干咳为主，约1/3的病人有不同程度的咯血，并有午后低热、消瘦、乏力、食欲不振等全身症状。该病通过呼吸道传染。治疗该病当以西药抗生素为主，中药扶正相结合，但食疗也有相当价值。

(1) 五味子加鸡蛋偏方治疗肺结核

中药五味子375克，分三包（各二市两半一包），21个鲜鸡蛋，一包五味子7个鸡蛋，放入砂锅内，倒上凉水，盖好砂锅再用布包好泡着。泡上七天后，每天早上在砂锅内拿出一个鸡蛋，磕入吃饭碗内掺点白糖生喝，一天一个空腹吃，从吃头一个开始再泡第二次。同前次一样，用两个砂锅倒用三次为一个疗程，接着搞第二疗程。一般两个疗程可见效。此药方无副作用。

(2) 核桃冰糖等治肺结核

内皮为紫蓝色的核桃仁100克，黑芝麻100克，冰糖150克，大枣250克，生猪油60克，捣烂混合，放在碗里加盖，隔水蒸一小时。碗用普通大号饭碗即可，水加到八分满。每次服枷毫升，每日3次，最后连渣服用。七天为一个疗程。

该方治疗各种类型的肺结核。对咳嗽、咯血、盗汗、失眠、烦躁等症状有效，服用后能增加食欲，增强机体免疫力。早晨服药后需静卧30分钟，晚上服药应在睡前30分钟用。病轻者7天治愈，病重者一月后有好转。服药期间忌食生冷辛辣。

(3) 慈姑可治肺结核咯血

慈姑60克，甘露子30克，木耳10克，加冰糖适量，水煎服。每日两次，一周为一疗期。对肺结核咯血有一定疗效。

(4) 鱼鳞橘饼等治肺结核

新鲜鱼鳞片500克，橘饼60克，冰糖120克。将鲜鱼的鳞片用清水搓洗干净，与橘饼同装入大砂罐中，加水，文火慢煎，约经两小时后，过滤取汁。鳞渣如前再煎、再滤，先后共煎3次，去渣取汁1000~

1200 毫升，文火浓缩至呈胶水样后，加入冰糖使溶，搅匀退火，置入瓷罐中，待其冷凝成块状药膏，藏于阴凉处备用。此膏宜在冬、春季天冷时配制。成人每日早、晚饭前各服 1~2 匙，口中温化咽下，以温开水送服。1 料药膏可服 30~40 天。

(5) 中草药偏方治肺结核

仙鹤草 60 克，百草霜 4 克，紫珠草 50 克，煅花蕊石 12 克，大黄 10 克。将上 5 味共研成细末，混匀密封备用。服用时配山皇后根 20 克煎汤，凉温后送服。对少量咯血者，每服 1 克，日服 2~3 次；中量咯血者每服 2 克，日服 3~4 次；大量咯血者每服 3~4 克，日服 4~6 次，6 天为 1 疗程。

(6) 油浸白果治肺结核

油浸白果：在 7~8 月份白果将黄时，采来放置瓶中，用菜油浸泡 80~200 天以上，泡至 2~3 年更好。每天吃 2 枚，早晚各吃 1 枚。吃时将白果切碎，用温开水送下（勿用牙咬、手撕）。1 个月为 1 疗程。

(7) 猪胆治疗肺结核

猪胆数只。取胆汁放砂锅内用火熬煎，待胆汁熬成流浸膏状时，加入等量乳糖拌匀，做成 0.5~1 克之药丸。1 次顿服或分 2 次服，3 个月为 1 疗程。

(8) 紫苏子，猪肺等治疗肺结核

紫苏子 60 克，鸡骨 1 具，猪肺 60 克，冰糖 30 克。先将紫苏子去外层粗皮及心，加酒与上药共炖，服食。

第 6 章 治疗咽炎的验方偏方

咽炎属于上呼吸道感染疾病，表现为咽部有炎症，时有咽喉发痒感、异物感，吞之不下，吐之不出。咽炎一般由病毒引起，少数为细菌所致。

(1) 煎服蒲公英治咽喉肿痛

蒲公英 30 克（鲜品量加倍）。用清水 450 毫升煎蒲公英 10~15 分钟，去渣温服。再煎再服，每日 1~2 次，同时用淡盐汤漱咽喉，每日 3~4 次。主治咽肿如塞、恶寒发热较轻。

(2) 生梨脯治咽喉肿胀

生鸭梨 2 个，食盐适量。将梨洗净去核，不去皮，切成如红枣大的

块状，2个梨加食盐3~4克，搅拌后放置15分钟。每次含一块于口中，细嚼慢咽，每日4~6次。主治咽喉肿胀、干痛不适。

(3) 西瓜皮治咽喉炎

吃西瓜时，瓜皮别丢弃。取瓜皮250克，加入两大碗水，熬至一大碗，加入少许冰糖，冷而饮之有治咽喉炎的效果。

(4) 醋和酱油治咽喉痛

用食醋加同量的水，混合在一起后，用来漱口即可减轻疼痛。对食醋味道不适应者，可以采用酱油漱口。用酱油漱口，停留1分钟左右再吐出，连续3~4次，在漱口时仰起头，使漱液尽量接近咽部，这样非常有利于治疗咽喉肿痛。

(5) 治慢性咽炎7偏方

方①：鸭蛋青葱汤：鸭蛋1~2只，青葱（连白）数根、加水适量同煮，饴糖适量调和，吃蛋饮汤，每日一次，连服数日。

方②：无花果冰糖水：无花果（干）30克，冰糖适量，煲糖水服用，每日一次，连服数日。

方③：麦冬白莲饮：麦冬、白莲各12克，冰糖适量，加水炖后代茶饮。

方④：百合香蕉汁：百合巧克，香蕉2个，冰糖适量，加水同炖，饮汁食香蕉。

方⑤：海带白糖饮：海带50克，白糖25克，海带洗净切细，加水适量，煮熟，入白糖，饮汤。

方⑥：玄麦甘桔汤：玄参12克，麦冬12克，甘草3克，桔梗6克，开水冲泡，代茶饮。

方⑦：藕汁蜜糖霉：鲜藕适量，洗净，榨汁100毫升，加蜂蜜20克，调匀服用，每日一次，连服数日。

(6) 咽炎茶主治慢性咽喉炎

金银花、菊花各10克，胖大海3粒。将上3味药放入开水瓶中，冲入沸水大半瓶，塞严，15分钟后代茶频饮，1日内饮完。每日1次。主治慢性咽喉炎经年不愈。

(7) 银菊芍药汤治疗咽喉肿痛

金银花12克，野菊花15克，赤芍药10克。在上3味中加入清水