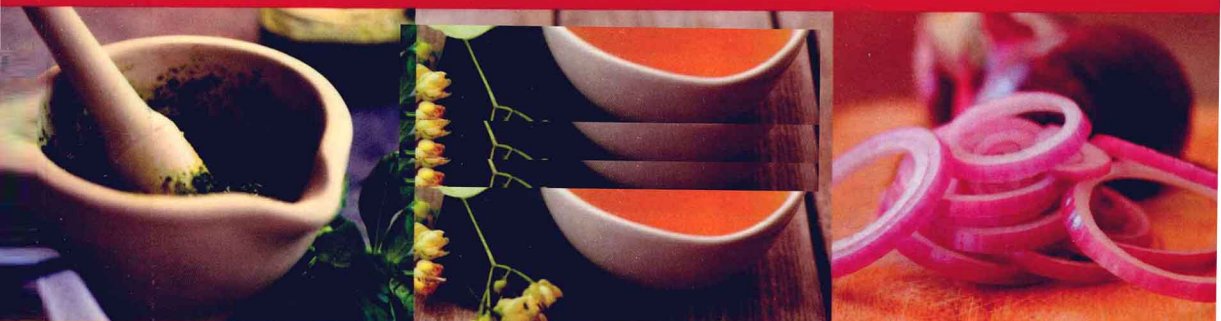


七彩生活 05



家庭必备


# 实用小偏方1000例



高磊 主编

张银柱 

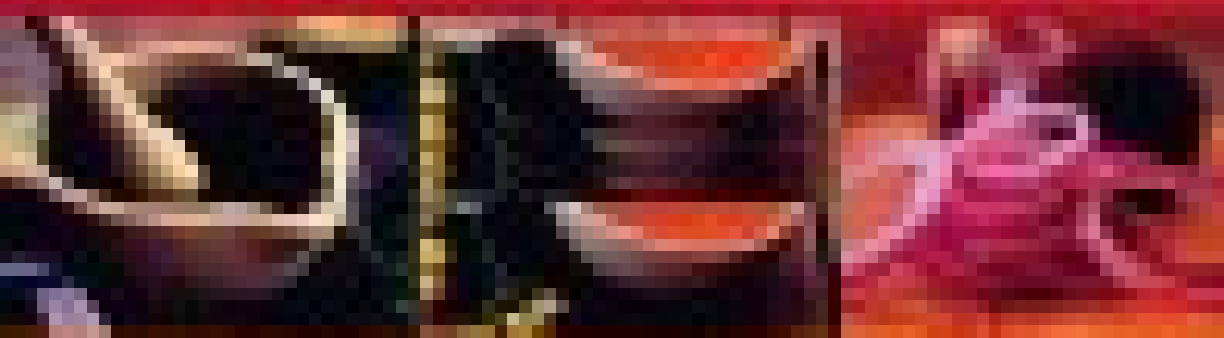
北京中医药大学副教授  
副主任医师

 吉林出版集团有限责任公司



家传秘方

# 常用小偏方1000例



主编 王军

出版人 王军

ISBN 7-309-05111-1

Colorful Life  
**七彩生活**

文字编撰

尚品 杜 峥

特约审校

褚月虎 (北京东直门医院 主治医师)

美术编辑

王秋成

图片提供

北京全景视觉网络科技有限公司

达志影像

华盖创意图像技术有限公司

参考文献

◎贾玉梅主编.《小偏方:1600首极简偏方全彩图解》.北京科学技术出版社, 2009.4

◎范晓清主编.《小偏方治大病》.人民军医出版社, 2008.1

◎易磊、林敬编著.《民间偏方大全》.上海科学技术文献出版社, 2010.6


◎陈惊蛰主编.《老偏方》.广东旅游出版社, 2008.7

七彩生活

家庭必备

# 实用小偏方1000例

高磊 主编

 吉林出版集团有限责任公司



## 图书在版编目 (CIP) 数据

家庭必备实用小偏方1000例 / 高磊主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010.11

(七彩生活)

ISBN 978-7-5463-4016-6

I. ①家… II. ①高… III. ①土方—汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第210175号



# 家庭必备 实用小偏方1000例



出版策划: 孙亚飞

封面设计: 韩少杰 孙阳阳

责任编辑: 杨冬絮 邓晓溪

版式设计: 孙阳阳

图文编辑: 季 萌

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司

(http://shop34896900.taobao.com)

电 话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本: 889 × 1194mm 1/16

印 张: 12

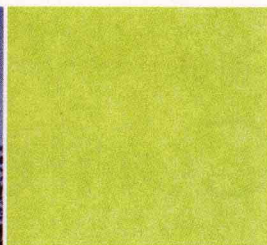
字 数: 250千字

版 次: 2010年12月第1版

印 次: 2010年12月第1次印刷

定 价: 19.80元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



在我们的日常生活中，常常会遇到一些头疼脑热之类的“小病”，而往往由于抽不出时间，又认为小病不用去医院，久而久之，小毛病发展成大病。还有一些患有慢性病的老年人，经常跑医院但效果却并不明显。其实，我们日常生活中就有一些手边的“好药材”、“好疗法”，而且常常十分有效，都是值得尝试的好方法。

无论社会如何发展，时代如何变迁，人们对健康的追求是亘古不变的。全家人能够获得真正的健康始终是每个人的愿望。如今，随着物质条件的不断改善，人们对健康的追求也越来越高。不仅希望拥有好身体，也更加关注好心态；不仅努力进行着健康实践，也在不断修正健康理念。总而言之，人们迫切需要一个能方便快捷地获取大量权威健康信息的途径。

偏方，源于常年的生活经验和中医药知识的积累，有些偏方甚至难以用现代医学理论或中医的观点解释清楚，但是，它确实行之有效。这恐怕也是偏方历经千年而不衰的原因吧！也正是现代人对健康这一诉求最简便的获取途径。

特别提示：本书偏方仅作为家庭应急处理或日常辅助治疗用，不可代替医院正规治疗。

## 推荐序

Foreword

张银桂

北京中医药大学副教授  
副主任医师

# 〔目录〕

# Contents ...



## Part 01

### 内科疾病小偏方

- 感冒 / 6
- 咳嗽 / 10
- 哮喘 / 14
- 慢性支气管炎 / 16
- 呃逆 / 18
- 呕吐 / 20
- 胃痛 / 22
- 慢性胃炎 / 24
- 胃及十二指肠溃疡 / 26
- 胃肠炎 / 28
- 胃下垂 / 30
- 消化不良 / 32
- 胆囊炎 / 34
- 肺结核 / 36
- 肺气肿 / 38
- 高血压 / 40
- 低血压 / 44
- 心律失常 / 46
- 肺心病 / 48
- 充血性心衰、水肿 / 49
- 心悸 / 50
- 风湿性心脏病 / 52
- 冠心病 / 54
- 糖尿病 / 56
- 血管硬化 / 59
- 甲状腺肿大 / 60
- 梅尼埃综合征 / 62
- 神经衰弱 / 64
- 痛风 / 66

- 膀胱炎 / 68
- 尿血 / 70
- 贫血 / 71
- 白细胞减少症 / 74
- 血友病 / 75
- 尿失禁 / 76
- 脂肪肝 / 78
- 肝炎 / 80
- 肺炎 / 82
- 帕金森综合征 / 84
- 老年痴呆症 / 85
- 肾炎 / 86
- 肾病综合征 / 88

## Part 02

### 外科疾病小偏方

- 痔疮 / 90
- 疝气 / 94
- 泄泻 / 96
- 痢疾 / 98
- 便秘 / 100
- 阑尾炎 / 102

## Part 03

### 骨科疾病小偏方

- 颈椎病 / 104
- 骨质增生 / 106
- 骨质疏松 / 108
- 腰肌劳损 / 109



- 肩周炎 / 110
- 腰椎间盘突出 / 112
- 足跟痛 / 114
- 骨折 / 115

## P<sub>art 04</sub>

### 五官科疾病小偏方

- 口腔溃疡 / 116
- 牙痛 / 118
- 咽喉肿痛 / 120
- 扁桃体炎 / 122
- 中耳炎 / 124
- 耳聋 / 126

## P<sub>art 05</sub>

### 皮肤病小偏方

- 带状疱疹 / 128
- 脓疱疮 / 130
- 疖 / 131
- 癣 / 132
- 蛇咬、蜂蜇伤 / 134

## P<sub>art 06</sub>

### 儿科疾病小偏方

- 小儿感冒发热 / 136
- 小儿腮腺炎 / 138
- 小儿咳喘 / 139
- 小儿百日咳 / 140
- 小儿遗尿 / 141
- 小儿腹泻 / 142
- 小儿便秘 / 144
- 小儿肺炎 / 146
- 小儿厌食 / 147
- 小儿疳积 / 148
- 小儿口腔溃疡 / 149

## P<sub>art 07</sub>

### 妇科疾病小偏方

- 月经不调 / 150
- 痛经 / 152
- 月经过少 / 154
- 不孕 / 155
- 乳腺炎 / 156
- 急、慢性盆腔炎 / 158
- 卵巢囊肿 / 160
- 阴道炎 / 161
- 子宫肌瘤 / 163
- 宫颈炎 / 164
- 更年期综合征 / 166

## P<sub>art 08</sub>

### 男科疾病小偏方

- 急性前列腺炎 / 168
- 慢性前列腺炎 / 170
- 前列腺肥大 / 172
- 男性不育 / 174
- 性功能低下 / 176
- 早泄 / 177
- 遗精 / 178
- 阳痿 / 180

## P<sub>art 09</sub>

### 肿瘤疾病小偏方

- 食管癌 / 182
- 肺癌 / 184
- 胃癌 / 186
- 大肠癌 / 187
- 乳腺癌 / 188
- 子宫癌 / 189
- 宫颈癌 / 190
- 皮肤癌 / 191





# 内科疾病小偏方

内科疾病包括呼吸系统疾病、循环系统疾病、消化系统疾病、中暑、中毒等。如果得了内科方面的疾病，可以通过一些小偏方来治疗。

## 感冒

感冒分为普通感冒和流行性感冒。普通感冒，中医称“伤风”，是由多种病毒引起的一种呼吸道常见病，其中30%~50%是由鼻病毒引起。普通感冒全年均可发病，但以冬、春季节为多。流行性感冒是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。病毒存在于病人的呼吸道中，在病人咳嗽、打喷嚏时经飞沫传染给他人。

### 01 | 食疗、药疗

#### ● 口含生大蒜

**配方与食用：**大蒜1瓣。将蒜瓣含口中，慢慢嚼，咽下汁液，无味时吐掉杂质，连嚼2~3瓣即可。

**功效：**大蒜可行滞气、暖脾胃、消症积、解毒、杀虫，具有解表杀毒灭菌之功效。本方治疗感冒初起流涕、咳嗽。咽痛者禁用。

#### ● 姜蒜茶

**配方与食用：**大蒜、生姜各15克。将大蒜去皮，洗净，切片；生姜洗净，切片；大蒜片、生姜片放入锅中，加水1碗，煎至半碗，饮时加红糖10~20克。

**功效：**生姜可发汗解表、温中止呕、温肺止咳。本方治疗感冒恶寒无汗者。

#### ● 紫苏叶姜糖饮

**配方与食用：**紫苏叶15克、生姜5片。生姜、紫苏叶以沸水冲泡。10分钟，加红糖少许即可。每日2次，趁热服食。

**功效：**紫苏叶味辛、性温。本方可发汗解表，适用于风寒感冒，对患有恶心、呕吐等症的胃肠型感冒更为适宜。



◎ 紫苏叶

## ● 葱姜茶

**配方与食用：**葱白 5 根、姜 3 片、淡豆豉 20 克。所有材料放入沙锅中，加水 1 碗，煎 5 分钟，趁热喝，服后盖被可助发汗。

**功效：**葱白主治感冒风寒、阴寒腹痛。本方可解表散寒，治疗感冒无汗恶寒者。

### 如何挑选姜

买姜不能光看模样，那种鲜黄、表皮光滑的大部分是用硫磺熏的。好姜表皮看得清纹理，比较粗糙，颜色淡黄，发点绿头不要紧，出点芽也不要紧。很多人习惯买了姜放很长时间，这是不对的。天热，姜保质期只有一周左右，冬天可以放一两个月。

## ● 姜糖饮

**配方与食用：**生姜片 15 克、葱白适量、红糖 20 克。葱白切成 3 厘米长的段（共 3 段），与生姜片一起，加水 50 毫升煮沸 3 ~ 5 分钟，加入红糖即可。趁热一次服下，盖被取微汗。

**功效：**生姜片可发汗解表、和中散寒。本方适用于风寒感冒、发热头痛、身痛无汗者。

## ● 葱白粥

**配方与食用：**大米 50 克，葱白、白糖各适量。先煮大米，大米熟时把切成段的葱白 2 ~ 3 段、白糖放入即可。每日 1 次。热服，取微汗。

**功效：**本方可解表散寒，适用于风寒感冒。

## ● 桑菊薄荷饮

**配方与食用：**桑叶、菊花各 5 克，薄荷 3 克，苦竹叶、白茅根各 30 克。所有材料洗净，同放入茶壶内，用沸水泡 10 分钟即可。代茶随时饮用。

**功效：**桑叶味甘、性寒。本方疏散风热，可辛凉解表，适用于风热感冒。



◎ 薄荷

## ● 葱豉黄酒汤

**配方与食用：**豆豉 15 克、葱须 30 克、黄酒 50 克。豆豉加水 1 小碗，煎煮 10 分钟，加葱须，续煎 5 分钟，加黄酒，出锅。

**功效：**本方可解表和中，适用于风寒感冒。

### ●百合红枣汤

**配方与食用：**新鲜百合 35 克（或干百合 17 克）、去核红枣 10 颗、红糖适量。将百合和红枣放入锅内，加入 500 毫升的清水，先用大火煮至水沸腾，再转小火继续熬煮，煮至百合熟透，再加红糖调味即可。

**功效：**百合鲜品含黏液质，具有润燥清热作用，中医用之治疗肺燥或肺热咳嗽等症常能奏效。因而，本方可以缓解因感冒引起的咳嗽症状。

### ●葛根汤

**配方与食用：**葛根 6 克，升麻、秦艽、荆芥、赤芍各 3 克，苏叶、白芷各 2.4 克，甘草 1.5 克，生姜 2 片。将上述几味药一起放入锅内水煎。温服。

**功效：**本方具有发汗解表的功效，对于发烧、头痛、全身酸软有很好的辅助疗效。

## 02 | 特效理疗小偏方

### ●生姜蒲公英水泡脚

**方法：**将生姜、蒲公英各 50 克洗净后，生姜切片，与蒲公英放入锅中，加适量水将生姜、蒲公英煎成汤药，待药温适宜时用来泡脚，每次约 40 分钟，每日 2 ~ 3 次，连续坚持 3 天。本方发汗解表、散寒退热。适用于风寒感冒患者。



◎生姜

### ●竹叶辣椒水泡脚

**方法：**将竹叶、辣椒各 30 克，加水适量煎水取汁，待药温适宜时泡脚，然后盖被子卧床，让身体微微出汗。每次 30 分钟，每日 1 ~ 2 次。本方发汗解表，适用于风寒感冒。

### ●银花连翘薄荷水泡脚

**方法：**将银花 30 克、连翘 50 克、薄荷 40 克一同入锅中加适量水，煎煮 2 次，每次 20 分钟，合并滤汁，与沸水一同倒入洗脚盆中，先熏蒸，后泡洗双足。每次 30 分钟，每天 1 ~ 2 次，3 天为 1 疗程。



## 艾灸穴位

穴位名称	位置	主治	灸法
合谷穴	在第1、2掌骨之间，近第2掌骨中央处。	头痛，鼻出血，鼻炎，热病无汗，多汗，咳嗽，咽喉肿痛。	艾条灸3~7分钟。
特效反射区	小腿外侧，胫骨前缘向后方一横指，在足三里穴下四横指之间的条状区域。	热病、疟疾、咳嗽、气喘、贫血。《素问·骨空论》云：“灸寒热之法，先灸项大椎，以年为壮数。”	艾条灸5~15分钟，艾罐灸20~30分钟。
风池穴	后脑乳突后约1.5寸凹陷处。	感冒多汗、鼻炎、耳鸣。《胜玉歌》说：“头风头痛灸风池。”	艾条灸3~7分钟，艾罐灸10~15分钟。
风门穴	第2胸椎棘突下旁开1.5寸处。	热病、咳嗽、项强、腰间痛。《玉龙歌》曰：“腠理不密咳嗽频，鼻流清涕气昏沉，须知喷嚏风门穴，咳嗽宜加艾火深。”	艾条灸3~5分钟，艾罐灸20~30分钟。
椎顶穴	位于项部正中中线项肌隆起沟中，第6、7颈椎棘突之间陷中。	感冒、疟疾、肺结核、咳嗽。	艾条灸3~7分钟，艾罐灸10~15分钟。

### ●冷水洗脸

方法：用冷水洗脸时，一定要手捧冷水把脸浸湿，然后再用双手搓脸。值得注意的是，当脸上有汗时不宜马上用冷水洗脸，应待汗干后再洗。如果不习惯用冷水洗脸，可先用稍温的水，然后再逐渐降低水的温度。

### ●脸盆冷水澡

方法：先用手掌将面部搓热，接着深吸一口气，将脸浸入冷水中，匀速缓慢地呼气，呼气时间尽可能地长一些，随后起身。休息片刻，再进行第二次。需要注意的是，不能将双耳浸入水中。



### 感冒防治注意事项

感冒初起应及时施灸，灸至身热汗微出为最佳。应多饮温开水，宜食清淡，注意休息。病毒存在于病人的呼吸道中，通过飞沫传染，患有感冒的人在咳嗽、打喷嚏时更要注意，以免传染他人。



## 咳嗽

咳嗽是因外感六淫，脏腑内伤，影响于肺所致有声有痰之证。《素问·病机气宜保命集》：“咳谓无痰而有声，肺气伤而不清也；嗽是无声而有痰，脾湿动而为痰也。咳嗽谓有痰而有声，盖因伤于肺气动于脾湿，咳而为嗽也。”咳嗽无痰或痰量很少称为干咳，根据病程长短咳嗽又分为急性骤然发生的咳嗽和长期慢性咳嗽。

### 01 | 食疗、药疗

#### ● 贝母冰糖汁

**配方与食用：**川贝母5克、冰糖20克。川贝母研末，同冰糖20克放碗内，加水150毫升，隔水炖煮20分钟，早、晚各1次，连服3~5次。

**功效：**川贝母味苦、甘，性微寒。本方清热润肺、化痰止咳，用于肺热咳嗽、干咳少痰、阴虚劳嗽、咳痰带血，尤其适用于治疗久咳。

#### ● 川贝炖雪梨

**配方与食用：**雪梨1个、川贝末6克。雪梨洗净，切开，去核后放川贝末6克，然后再并拢，用牙签固定，碗中放适量水加冰糖20克，隔

水炖煮30分钟，吃梨喝汤，每天1次，连服3~5天。亦可川贝母12克，打碎；梨1个，去片；冰糖20克，蒸熟后食用。

**功效：**雪梨具有生津润燥、清热化痰之功效，适用于肺阴虚者。本方可起到润肺止咳之功效。

#### ● 百部水

**配方与食用：**百部20克。百部加适量水，煎2次，合并药液约60毫升，每次饮20毫升，每天服3次。服用时可加少许白糖或蜂蜜。

**功效：**百部治久嗽不已、咳吐痰涎、重亡津液、渐成肺痿、下午发热。本方对肺虚、肾虚咳嗽均有效。

#### ● 萝卜猪肺止咳汤

**配方与食用：**白萝卜1根、猪肺1个、杏仁15克。白萝卜洗净，切条，与处理好的猪肺、杏仁加水共煮1小时，吃肉饮汤。

**功效：**萝卜可清热化痰、止咳平喘。本方治久咳不止、痰多气促。

#### ● 双仁蜜饯治久咳

**配方与食用：**甜杏仁250克、

#### 川贝的选取和蒸梨的方法

川贝越小越好。贝母还不能选择颜色太白的，因为太白的贝母可能是经过硫磺熏制过的，贝母的天然颜色应该是略带微黄色。有些人将其长时间蒸煮，这是不正确的，极易造成药效挥发。正确的方法是在蒸梨的时候，先将川贝浸泡至手捏上去有些软，再放到梨内烹制。



核桃仁 250 克、蜂蜜 500 克。先将甜杏仁、核桃仁去皮、尖，研细，加入蜂蜜，拌匀。每次 3 克，日服 2 次。

功效：甜杏仁能润肺、平喘。本方可治虚劳咳喘、肠燥便秘。经常食用可治肺肾两虚久咳、久喘等。

### ●冬瓜皮汤

配方与食用：霜冬瓜皮 15 克。霜冬瓜皮和蜂蜜用适量的水煎服。

功效：冬瓜皮可益气补中、清热解暑。本方主治长期咳嗽。



◎冬瓜皮

### ●姜梨汁

配方与食用：梨汁、姜汁、白萝卜汁、蜂蜜各适量。将梨、姜、萝卜汁煎煮后，小火熬膏，加蜂蜜调匀，早晚服用。

功效：梨汁可润肺清热、滋润咽喉、清热去火。本方适用于肺燥咳嗽。

### ●排骨炖白果

配方与食用：小排骨 500 克、白果 30 克。小排骨加黄酒、姜片、水适量，小火焖 1.5 小时；加入去壳白果、盐，再煮 15 分钟，加味精并撒适量青葱末。

功效：白果可敛肺平喘，减少痰

量。适用于咳喘气逆，痰多之症，无论偏寒、偏热均可。本方可以治疗痰多咳嗽气喘。

### ●鱼腥草冲鸡蛋

配方与食用：鱼腥草 30 克、鸡蛋 1 个。将鱼腥草浓煎取汁，用沸腾的药汁冲鸡蛋 1 个，1 次服下，每日 1 次。

功效：鱼腥草有清热、养阴、解毒之功效。本方可以治疗胸痛和肺热咳嗽。

### ●蜜枣扒山药

配方与食用：山药 1000 克、蜜枣 10 颗、板油丁（生猪油切成丁）100 克。所有食材置大碗内蒸熟，撒白糖 350 克，用桂花汁调匀食用。

功效：山药可补肾润肺，治肺虚久咳、脾虚腹泻、神疲体倦、四肢无力，久食补肾强身。

### ●浙贝母丸

配方与食用：浙贝母 45 克、杏仁 45 克、甘草 9 克。三药捣碎研末，炼蜜为丸，如梧桐子大，每次含 2 ~ 3 丸，含化咽津。

功效：浙贝母可清肺热、化痰，治肺热咳嗽痰多、咽干。



◎甘草



## 02 | 特效理疗小偏方

### ●艾叶水泡脚

方法：将艾叶 50 克洗净，放入沸水中煎煮约 20 分钟，去渣取汁。将药液倒入脚盆中，先熏蒸双脚 15 分钟，水温降低后，浸泡双脚 30 分钟。每晚 1 次，连续 7 晚。

### ●荞麦桔梗水泡脚

方法：金荞麦 60 克，桔梗、薄荷各 25 克，洗净，一同放入锅中，加水 2000 毫升，煎煮 20 分钟，去渣取汁，倒入脚盆中，先熏蒸，后泡洗双脚。每天 1 次，每次 40 分钟，5 天 1 个疗程。本方疏风理气、化痰止咳，主治风热咳嗽。

### ●萝卜葱白水泡脚

方法：将 1 根萝卜切成小片，用水先将萝卜煮熟，再放葱白 6 根、姜 15 克，煮剩 1 碗汤，与 1000 毫升沸水同入洗脚盆中，先熏蒸，待水温适宜时浸泡双脚。每天 2 次，



每次 30 分钟。本方宣肺解表、化痰止咳，主治风寒咳嗽、痰多泡沫、伴畏寒、身倦酸痛等。

### ●喉咙运动法

方法：紧闭嘴巴，将舌头在口内平行往前伸展，且脖子两边淋巴结鼓起，此动作有助于强化气管与肺部，能够有效改善肺病及咽喉炎等问题。

### ●葱白包喉咙

方法：可取 2 ~ 3 根大葱的葱白，切成 5 厘米长，用火烤一下，待冷却后，纵向切开，用长条布或纱布卷起来包住喉咙来缓解咳嗽。先将一段葱白用刀切开，火烤后用长条布或纱布卷起来，然后包在脖子上；还可以用一叉子将葱白叉起，火烤后凉凉些，直接放在脖子处，用纱布绑住。葱白包喉咙可缓解喉痛、鼻塞、咳嗽等症。

## ● 中药外敷法

方法：如果是家中的宝宝患有咳嗽，可以使用一些比较安全有效的中药外敷方法。因为很多婴幼儿在家中治疗咳嗽时，由于他们的生理原因，用药很容易产生呕吐，使喂药很困难，这时可以配合一些外贴药，可以产生事半功倍的效果。如百草琼浆益气贴、夏季使用的三伏贴等。

## ● 夜间抬高宝宝头部

方法：如果是宝宝夜间开始咳嗽，或是宝宝入睡时咳个不停，可将其头部抬高，咳嗽症状会有所缓解。头部抬高对大部分由感染而引起的咳嗽是有帮助的，因为平躺时，宝宝鼻

### 灸疗列缺可治咳嗽

咳嗽的原因不离外感和内伤，外感之咳嗽由于客邪外侵，肺气被束而不宣；内伤之咳嗽大都为阴虚于下，肺燥于上，或是脾阳不运，生湿生痰而发。本病灸疗应以列缺穴为主穴，平常生活应随节气变化增减衣物，饮食宜清淡。

腔内的分泌物很容易流到喉咙下面，引起喉咙瘙痒，致使咳嗽在夜间加剧，而抬高头部可减少鼻分泌物向后引流。还要经常调换睡的位置，最好是左右侧轮换着睡，有利于呼吸道分泌物的排出。

## 艾灸特效穴位治疗咳嗽

穴位名称	位置	主治	灸法
特效反射区	位于掌面第2、第3基节指骨和第2、第3掌骨的交界处。	咳嗽，慢性支气管炎、哮喘、肺气肿等。	艾条灸3~7分钟。
列缺穴	位于两手虎口交叉，当食指指尖端到达的凹陷处。	偏头痛、咳嗽、咯血、气喘、咽喉肿痛。《玉龙歌》曰：“寒痰咳嗽更兼风，列缺二穴最可攻，先把太渊一穴泻，多加艾火即成功。”	艾条灸3~7分钟。
膻中穴	胸部正中线上，平第4肋间隙，两乳头连线的正中点。	咳嗽、气喘、胸肋痛。《千金方》道：“上气咳逆，灸膻中五十壮。”	艾条灸3~7分钟，艾罐灸20~30分钟。
肺腧穴	第3胸椎棘突下旁开1.5寸处。	咳嗽、气喘、咯血、肺癆。《灸法秘传》称：“咳嗽见血者，灸肺腧或灸行间。”	艾条灸5~15分钟，艾罐灸20~30分钟。
膏肓穴	第4胸椎棘突下旁开3寸处。	肺癆、咳嗽、气喘、盗汗、神经衰弱。《针灸资生经》说：“久咳嗽宜先灸膏肓，次灸肺腧。”	艾条灸7~15分钟，艾罐灸20~30分钟。





## 哮喘

哮喘是四大顽症之一，是由多种细胞特别是肥大细胞、嗜酸性粒细胞和T淋巴细胞参与的慢性气道炎症；在易感者中此种炎症可引起反复发作的喘息、气促、胸闷和咳嗽等症状，多在夜间或凌晨发生；此类症状常伴有广泛而多变的呼气流速受限，但大多数人会自然缓解或经治疗缓解；此种症状还伴有气道对多种刺激因子的反应性的增高。

### 01 | 食疗、药疗

#### ● 白果调蜂蜜

**配方与食用：**白果（银杏）20克、蜂蜜适量。白果炒制后，去壳，取仁，加水煮熟，用蜂蜜调食。

**功效：**白果具有祛痰定喘的作用，用于治疗喘咳痰多，能消痰定喘。本方适用于支气管哮喘、老年人气喘。

#### ● 薏米杏仁粥

**配方与食用：**薏米30克、杏仁10克、冰糖少许。将薏米煮粥，待半熟时，加入杏仁，小火煮至熟，加冰糖，早晚食用。

**功效：**杏仁可祛痰利湿，止咳平喘。本方适用于咳嗽痰多之喘症。

#### ● 柚子皮百合汤

**配方与食用：**柚子皮1个（约1000克柚子去肉）、百合120克、白糖125克。所有材料加水600毫升，小火煎2小时。每日分3次吃完，3个柚子为1个疗程。儿童减半。

**功效：**柚子皮可补脾虚、清肺热、消痰涎，适用于久嗽、痰多、哮喘、肺气肿者。忌食油菜、萝卜、鱼虾。

#### ● 胡桃粥

**配方与食用：**胡桃仁50克、大米100克。胡桃仁、大米洗净入锅，加入适量水，煮约20分钟，成粥后即可食用。

**功效：**胡桃仁具有益肾补脑、止咳定喘的功效。本方是冬季哮喘病常用的食疗方，经常食用可防止喘咳旧病复发。

#### ● 陈醋冰糖液

**配方与食用：**冰糖500克、陈醋500毫升。所有材料放入锅内，以大火加热煮沸，每次服10毫升，每日2次。

#### 如何加工柚子皮

先将柚子清洗干净，削去外面的青皮，去掉絮状物，留中间柔軟的白色海绵部分，切成薄片。再将切好的柚子皮放入锅中，加清水浸泡2~3天的时间，其间每天换一次水，以去除苦涩之味。若着急食用，下锅前，将切好的柚子皮在沸水里面焯一下，可去除苦涩味。柚皮不但营养丰富，而且还具有暖胃、化痰、润化喉咙等食疗作用。