

治头疼的神奇老偏方

头痛发作时，将双手浸没于热水中，水温以手入水后能忍受的极限为宜，坚持浸泡半小时，头痛就会消失。



治牙痛的神奇老偏方

土豆片贴在疼痛的腮外表，干了换新，贴3次，牙痛彻底远离你。

纯食材
配方

速查速用
值得珍藏

很老很老的老偏方 小病一扫光

医学博士多年精心收集
最古老、最齐全、最安全
巧治常见病的经典老偏方



痛经怎么办？

苹果 400 克，去皮，用刀切成月牙状，把苹果放入锅里，倒入红酒没过苹果，用中火炖煮 15 分钟关火，苹果在红酒中浸泡两小时后即可食用，3 个月治好，保证不复发。

医学博士 朱晓平 著

(中华人民共和国医师编号：141440000301972)



关节疼痛怎么办？

倒一大杯开水，将疼痛的指掌，盖在杯口上，让蒸汽烘。每天早、晚各一次，每次烘 20 分钟，3 个月后疼痛消失。



YZL10890056399

治口腔溃疡的老偏方

用棉签蘸 95% 的酒精，轻压口腔溃疡点。每天做 2~3 次，一般两三天就能愈合。

治打嗝的神奇老偏方

剪下手指甲一小条，点燃闻味，即止。

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社



读者

速查速用
值得珍藏



很老很老的老偏方

小病一扫光

医学博士多年精心收集
最古老、最齐全、最安全
巧治常见病的经典老偏方

医学博士 朱晓平 著

(中华人民共和国 ISBN 编号: 141440000301972)



YZLI0890056399

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

很老很老的老偏方, 小病一扫光 / 朱晓平著. -- 南京: 凤凰出版社, 2011.2

ISBN 978-7-5506-0215-1

I. ①很… II. ①朱… III. ①保健 - 基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 021774 号

书 名 很老很老的老偏方, 小病一扫光

作 者 朱晓平

责任编辑 陈欣

特约编辑 符马活 王唯径 王维维

策 划 读客图书

版 权 读客图书

封面设计 读客图书 021-33608311

出版发行 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社

出 品 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷 北京嘉业印刷厂

开 本 680mm x 990mm 1/16

印 张 13

字 数 158 千

版 次 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5506-0215-1

定 价 28.00 元

如有印装质量问题, 请致电 021-33608311

版权所有, 侵权必究

中华传统医学，式制学杯官式 第二集

2010年10月1日出版，ISBN 978-7-113-11111-1



目 录

第一章 皮肤科老偏方，解决皮肤的烦心事儿

皮肤是人体对抗疾病的第一道防线，一定要严防死守。

1. 劝君放弃洗发液，用洋葱、生姜治头皮屑 / 2
2. 小白果赶走青春痘，让你倍儿有面子 / 5
3. 治好脚气，走路就是神气！ / 8
4. 扁平疣（yóu）招人烦，有了蒜瓣不为难 / 11
5. 艾叶菊花浴，防治汗斑不一般 / 13
6. 蛋清治疮疖（jiē），一治一个准 / 15
7. 少白头，少白头，有了这招不用愁 / 18
8. 想不显老？老年斑是可以“擦”掉的 / 20

第二章 五官科老偏方，让你笑面人生

五官是人体焦点，人活一张脸，每个人都应该善待它。

- 9.口臭没人缘，试试开水泡黄连 / 24
- 10.花椒白酒漱口，不再怕牙痛 / 26
- 11.一个小动作，解除眼疲劳 / 29
- 12.一瓶冰可乐，迅速止鼻血 / 32
- 13.酒糟鼻，脸上难看，心里难受 / 35
- 14.治耳聋、耳鸣，请试试鼓气法 / 38
- 15.枸杞治口干，奇妙又简单 / 40
- 16.得了红眼病，用野菊花洗洗就好了 / 42
- 17.对付面瘫，硬毛牙刷有奇效 / 45
- 18.盐水冲鼻子，治好鼻窦炎 / 47
- 19.不是想当然，老花镜也能治近视 / 49
- 20.辣椒水擦鼻，治疗过敏性鼻炎 / 51

第三章 内科老偏方，小病一扫光

体内是健康的事故多发区，一定要高度注意。

- 21.有一种痛苦叫便秘，有一种解药叫核桃 / 56
- 22.治疗焦虑症，试试《红楼梦》里的好偏方 / 59
- 23.紫菜蛋花汤可是偏头痛的止痛法宝 / 61
- 24.米汤加盐治好拉肚子 / 63

25. 巧用盐水和土豆，就能治好咽喉炎 / 65
26. 甘草泡水，护肝养肝 / 68
27. 饭后一根香蕉，既降血压又防中风 / 70
28. 夏天易困、易疲倦？都是汗水惹的祸 / 73
29. 防治冠心病，萝卜、醋豆显神通 / 75
30. 防哮喘有高招，巧洗鼻子就能好 / 78
31. 睡不香，“睡咳”真是折腾人！ / 80
32. 治疗心悸、心慌，还得从“补气”下手 / 83
33. 快快乐乐巧治消化道溃疡 / 85
34. 治好类风湿性关节炎，想坐就坐，想走就走 / 88
35. 蒲公英泡水可治缺铁性贫血 / 91
36. 适当补补钙，就可以防止肾结石复发 / 94
37. 猪肝胡椒汤赶跑老年性贫血、记忆力下降 / 96
38. 两种常见草，专治慢性胃炎 / 99

第四章 外科老偏方，巧治日常伤痛

外科疾病总让你坐立不安，解决它们，健康生活！

39. 冰水加浓糖浆，治好小烫伤 / 102
40. 拉单杠治腰痛，坚持是关键 / 105
41. 擦伤、割伤，药在厨房 / 108
42. 扭伤需消肿，就涂仙人掌 / 110
43. 足跟痛，寸步难移，别急，有醋呢！ / 112
44. 手指关节炎，常做“叉手操” / 115
45. 腰椎间盘突出？不调睡姿调枕头 / 118

第五章 男科老偏方，还男人自尊

男人需要关怀，男人的身体问题有很多办法可以解决！

- 46. 丹参红花酒，竟能治阳痿 / 122
- 47. 早泄别泄气，做做保健操 / 124
- 48. 得了慢性前列腺炎，多喝山楂水 / 126
- 49. 吃生蚝，补肾壮阳豪气冲天 / 129
- 50. 鲜为人知的强精健体养生法 / 131
- 51. 学会呼吸，预防性功能下降 / 134

第六章 妇科老偏方，让女人安心

女人象征着家园，女人的身体需要全家来珍惜。

- 52. 好方法治痛经，快乐做女人 / 140
- 53. 三种中草药，让你对白带异常、外阴瘙痒说拜拜 / 143
- 54. 让好妈妈不缺奶最简单的方法 / 145
- 55. 生姜口服，缓解妊娠呕吐 / 148
- 56. 几个鸡蛋，就能解决乳头皲裂的烦恼 / 150

第七章 生活老偏方，处处帮大忙

生活是有技巧的，保持健康也有很多奇妙有趣的好方法。

- 57. 打嗝不断，烧一片指甲让你很舒畅 / 154
- 58. 上班总疲劳，枸杞子来帮忙 / 157
- 59. 巧用桑叶，舒舒服服减肥 / 159
- 60. 晕车晕船不可怕，肚脐眼上有窍门 / 161
- 61. 打针输液隐患多，小心得了静脉炎 / 164
- 62. 甲沟炎，好疼！请用大黄、凤仙 / 167
- 63. 解决高血压，方法真不少！ / 170
- 64. 常吃三样东西，提高免疫力不生病 / 172
- 65. 苍术、艾叶煮起来，家居消毒保平安 / 174
- 66. 快速解酒法，让你千杯不醉 / 176
- 67. 失眠不用怕，早晚巧喝茶 / 178
- 68. 常服人参、鱼油，远离抑郁症 / 181
- 69. 摩鼻、洗鼻，预防经常性感冒 / 184

附录：经典老偏方·家庭疗法速查表 / 187



皮肤科老偏方， 解决皮肤的烦心事儿

皮肤是人体对抗疾病的第一道防线，一定要严防死守。

在广义上，皮肤科包含对头发、指（趾）甲疾病的治疗。本章所列举的都是日常生活中最常见的皮肤病，用小偏方治疗，既轻松，又有效。



1. 劝君放弃洗发液，用洋葱、生姜治头皮屑

症状：头皮屑

很老很老的老偏方：

①将一个捣烂的洋葱头用纱布包好，用它揉擦头皮，24小时后用温水洗头，即可止头痒，除头皮屑。

②先将生姜切片，放入锅里煮沸，待水温不烫的时候倒上适量醋，加水洗头。

头皮屑谁都不会陌生。有些头皮屑比较多的人，即使头皮痒得受不了，也不敢随手去抓。前不久，有一位吴女士来看病，顺便问我如何对付头皮屑。她刚交了一个男朋友，他对她的头皮屑颇有微词。市面上虽然有去头屑的洗发水，但含有很多化学成分，用久了就会头发干枯，头皮干燥，她希望找个天然的去屑法。

听吴女士说完她的情况，我便给她推荐了两个偏方，让她试用一下。

第一个偏方：将一个捣烂的洋葱头用消过毒的干净纱布包好，然后轻轻反复揉擦头皮，让洋葱汁充分渗入其间，24小时后再用温水洗头，便可止头痒去头屑了。一般使用1次，可以维持一周左右的疗效。

头皮上的细胞每日都在进行着新陈代谢，死亡的细胞就会变成细小的头屑，人要想完全没有头皮屑是不可能的。头皮屑过多，主要由马拉色菌引起的，这种细菌属于真菌的范畴，它以头皮上的油脂为食，刺激皮肤，造成成片的细胞像雪花状脱落。现代研究发现



用纱布包好捣烂的洋葱擦头皮，可止头痒，去头屑。

洋葱内含有硫化物、黄酮等成分，有显著的杀菌效果，而且还内含胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素E等营养成分，对于头皮细胞有滋养作用。

另一个偏方：将生姜切片，放入锅里煮沸，待水温不烫的时候倒上适量的醋，再用来洗头发即可。

生姜煮水加醋能治头皮屑，主要原因是醋有杀菌消毒的作用，而姜对马拉色菌有较强的杀灭功效，还能扩张头皮下的血管，增加发根毛囊的血流供应，这个偏方可以说是既护发，又养发。

吴女士后来跟我反映，两个偏方效果都挺理想。于是她轮换着使用，两三天洗一次头，不再头皮痒，头屑也少了很多，而且也没有了头发干枯的情况。

说到头发干枯，也有一个不错的治疗偏方，即用淘米水洗头发，对发质干枯、毛糙、分叉、暗淡无光均有良好的效果。原理其

实很简单，淘米水中含有多种水溶性维生素，所以用淘米水洗发，等于是给头发补充维生素，长期使用，洗出来的头发又黑又亮又干净。这个偏方是我祖母传给我的，祖母一生最骄傲的就是直到60多岁，头发依然又黑又顺又密，让很多人羡慕。不过，现在市面上卖的米都是精加工过的，丢失了许多维生素成分，所以我建议尽量使用粗米淘洗过的水，才能更好地达到护发养发的效果。



2. 小白果赶走青春痘，让你倍儿有面子

症状：痤疮红肿、发炎、脓疮

偏方：

①准备1~2颗白果，去壳切开，晚上睡前用切面频搓温水清洗过的患处，一边搓一边削去用过的部分，换新鲜的切面继续搓。

②将白果压碎，在70%的酒精里浸泡一周，然后过滤取其药液擦患处，每日2~3次。

注意：白果有微毒，可在耳后皮肤先试用，无异常再用于脸部和其他痤疮患处。

青春期的男孩女孩们脸上总是免不了青春的标志：痤疮。痤疮又称青春痘，多发于脸部、前胸、后背等皮脂腺丰富、出油比较多的地方，表现为黑头、丘疹、脓疮、结节、囊肿等症状。中医认为痤疮是因青春之体，血气方刚，阳热上升，与风邪相搏，淤阻于肌肤而致。西医则认为油脂分泌旺盛，毛囊及皮脂腺阻塞，细菌感染发炎是痤疮产生的原因。

年轻的李女士脸颊上长了一些痤疮，有的还流脓了。由于工作需要，每日要接待很多顾客，脸上的痤疮让她快没自信了。

她在一家连锁粥店上班，我开玩笑说她是捧着金饭碗乞讨，她身边就有治痤疮的良药呢！那良药就是粥店里的白果猪肚粥。我告诉她只需去厨房里找些生白果，就能治她的痤疮了。用白果治痤疮



脸上长了小豆豆不用愁，小白果帮你治。

疮，方法有两种。

第一种：准备1~2颗白果，去壳切开，晚上睡前用切面频搓温水清洗过的患部，一边搓一边削去用过的部分，换新鲜的切面继续搓。次日早上洗脸后，可涂擦保湿滋润的护肤品。一般用药1~2周痤疮便可消失。

第二种：将白果压碎，在70%的酒精里浸泡一周，然后过滤取其药液擦患部，每日2~3次。

白果树就是银杏，被称为植物中的活化石。白果是人们喜爱的一种滋补保健品，在平喘、化痰、止咳等方面的疗效，很多人都不陌生，广东人煲汤也经常用到白果。不过，白果有治疗痤疮的功用，知道的人却不多。

李女士依照我推荐的第一种方法去做，一周后脸上的痤疮就有明显好转，肉眼已经看不出来了，继续使用一周后，痤疮完全就消失了。

其实，古人早就发现白果外用杀菌消毒的功效。据《本草纲目》记载：“头面癣疮，用生白果仁切断，频频搽患部，直至痊愈。”白果酸是白果所含的一种重要成分，对于引起痤疮的痤疮丙酸杆菌和表皮葡萄球菌均有较强的抑制和杀灭功能。另一成分白果内酯则有抑制炎症反应的作用。因此，对于因细菌感染发炎而导致的痤疮，白果对症下药。

但是白果有微毒，对皮肤黏膜可能有刺激作用，所以使用前最好先在耳朵后面的皮肤上试用，若无异常，再用于脸部和其他痤疮患部。同时，可以配合白果薏苡仁粥服用，其中薏苡仁具有利水渗湿、清热排脓等功效，所含的薏苡仁素具有明显的消炎止痛作用，正适用于发炎红肿的痤疮。

对痤疮患者来说，可以经常服用白果薏苡仁粥作为食疗，但白果毕竟有微毒，即便煮粥吃，每日食用最好也不要超过10颗，否则就容易中毒。



3. 治好脚气，走路就是神气！

症状：脚气、脚臭

很老很老的老偏方：生姜2两，食盐1两，加水煮沸，倒入盆里后加适量的陈醋，然后泡脚30分钟，每日一次。

脚气又名脚癣，一般来说，是由于脚部不能保持干燥，被真菌感染引起的症状。发病时痛痒交加，甚至会溃烂，影响行走和工作。脚癣有较强的传染性，会给身边的人带来隐患。

我舅父患有脚气好几年了。舅父从小就生活在乡下，他的脚长年累月泡在田里，两个脚板的角质层特别厚，用热水泡过后可以刮下一层粗皮来。家里的农活基本上都压在舅父一个人身上，他很少休息，仍然起早贪黑地干活。后来，不仅脚板皮肤又厚又粗糙，连脚趾也这样了。夏天时，脚趾间还会长出米粒大小的水疱，磨破之后就烂了，又痒又痛。冬天则因为干燥得厉害，鳞屑片就反复脱落，瘙痒剧烈。

脚气产生的原因现在已经研究很清楚了，是真菌引起的，一般来说，如果上医院，医生大多数都是开西药达克宁给患者。达克宁对付脚气真菌效果良好，一擦就好，但停一个星期又会复发，特别是像我舅父这样的患者，舅父被西药达克宁弄烦了，同时也觉得脚气不算什么大事，一直拖着。直到我介绍了一个偏方给他，他的脚气病才算是真正地销声匿迹了。

这个偏方用的都是普通的材料，具体做法是：生姜2两，食盐1两，放入锅中，加入清水约两大碗，煮沸10分钟，倒入洗脚盆，待



每天泡脚，跟脚气说拜拜。

其自然冷却至脚能接受的温度，加入陈醋2两，浸泡患脚30分钟。一般3~7次可见好转，但要让脚部皮肤恢复正常光滑，就需1~2周左右。为了保证根除，最好坚持至4周。于是，舅父每日都会煮上一锅生姜水，在睡前泡上一阵，泡完后用刀子刮掉脚上变软脚皮。没过多久，舅父的双脚就不再瘙痒、溃烂渗黄水，渐渐恢复了正常。我还嘱咐他，治好之后，每次下田干活都应该穿上水鞋，保护好双脚避免复发。

这些年来，我将这个偏方介绍给不少脚癣患者，一般泡上十天半月即可治好。偏方里的三种材料均有杀菌作用，这三种材料单独分开杀菌效果并不强，联合起来却可以起到良好的杀菌效果。最好连泡一个月以上，因为短时间内无法完全清除脚上的真菌，有些甚至是藏在脚趾缝里，这也就是脚气为什么容易反复发作的原因之