

主编 唐世华 刘文银 马艳红

家用小验方

J IAYONG XIAOYANFANG

大蒜、生姜、蜂蜜、按摩等
教您生活小验方，解决日常小麻烦



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



家用小验方

JIAYONG XIAOYANFANG

主编 唐世华 刘文银 马艳红



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京



图书在版编目(CIP)数据

家用小验方/唐世华, 刘文银, 马艳红主编. —北京: 人民军医出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5091-7299-5

I. ①家… II. ①唐…②刘…③马… III. ①家庭生活—知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第318722号

策划编辑: 李欢 文字编辑: 伦踪启 卢紫晔 责任审读: 王三荣

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300—8127

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 9 字数: 195 千字

版、印次: 2014 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—4000

定价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书介绍了各种用于缓解或治疗家庭常见病的小验方，包括食疗、中药验方、外敷、手法按摩等，多数源于民间偏方，既见效，又安全，既管用，又省钱。本书贴近生活，讲究实用，力求做到易读、易懂、易操作，是家庭常备书籍。



前言

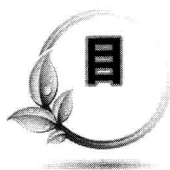
随着现代生活节奏的加快，工作、生活带来的巨大精神压力、食品安全的威胁，甚至令人担忧的气候环境，日益挑战着人类的健康防线，导致我们感冒、口腔溃疡、咽喉炎等日常小病时有发生。如今，长时间的医院候诊、检查和高昂的医药费用让人心添烦乱，小病一拖再拖，甚至终成大病。本书编者就此为出发点，整理介绍了各种小验方，包括食疗、中医、手法按摩等，用于缓解或治疗一些日常家庭生活中的“小病”，本着既见效，又安全，既管用，又省钱的原则希望能为广大读者提供一本实用、有效的家庭科普读本。

本书按照疾病所属系统分类方法进行编写，内容力求囊括日常生活中能遇到的各种小病，涉及饮食、内服、外敷、穴位按摩等多角度内、外兼治，多数为民间流传验方、效方。所需素材也是日常生活中常见食品、用品或中草药。

本书贴近生活，讲究实用，力求做到易读、易懂、易操作。一书在手，犹如请了一位家庭医学顾问，便于随时参考、查阅。限于水平与时间，不足之处在所难免，望广大读者批评、指正。

编 者

2013年9月



目 录

- 一、伤风感冒 / 1
- 二、头痛 / 9
- 三、偏头痛 / 16
- 四、眩晕 / 20
- 五、眼科疾病 / 26
 - (一) 老花眼 / 26
 - (二) 青光眼 / 28
 - (三) 白内障 / 28
 - (四) 结膜炎 / 30
 - (五) 其他 / 31
- 六、耳鼻喉疾病 / 37
 - (一) 耳鸣耳聋 / 37
 - (二) 中耳炎 / 41
 - (三) 鼻窦炎和鼻塞 / 42
 - (四) 酒渣鼻 / 45
 - (五) 鼻出血 / 46
 - (六) 咽喉炎 / 49
- 七、脱发 / 53
- 八、口腔疾病 / 56
 - (一) 口腔溃疡 / 56



- (二) 牙痛 / 59
- (三) 流行性腮腺炎 / 65
- (四) 扁桃体炎 / 69
- (五) 甲状腺肿大 / 70
- (六) 其他 / 71

九、呼吸系统疾病 / 74

- (一) 肺病 / 74
- (二) 支气管炎 / 80
- (三) 咳嗽 / 89
- (四) 咳喘 / 101
- (五) 咯血 / 107

十、胃、肠疾病 / 114

- (一) 慢性胃炎、消化不良 / 114
- (二) 呃逆 / 125
- (三) 溃疡病 / 128
- (四) 胃肠炎、腹痛 / 132
- (五) 腹泻 / 135
- (六) 痢疾 / 139
- (七) 肠梗阻 / 142
- (八) 便秘 / 143

十一、肝、胆、肾疾病 / 150

- (一) 肾炎、肾虚 / 150
- (二) 肝、胆炎症 / 155
- (三) 结石 / 158



十二、前列腺疾病 / 163

(一) 前列腺增生 / 163

(二) 前列腺炎、尿频 / 166

十三、阳痿、早泄 / 177

十四、高血压 / 183

十五、高血脂 / 194

十六、心脏疾病 / 197

十七、血管疾病 / 202

十八、腿抽筋 / 210

十九、皮肤疾病 / 214

(一) 皮炎 / 214

(二) 痱子 / 220

(三) 皮肤瘙痒，毒虫咬伤 / 222

(四) 白癜风 / 229

(五) 紫癜 / 230

(六) 荨麻疹 / 232

(七) 湿疹 / 233

(八) 带状疱疹 / 235

(九) 银屑病 / 238

(十) 头皮屑 / 240

(十一) 手癣 / 241

(十二) 足癣 / 243

(十三) 足臭 / 246

(十四) 狐臭 / 247

(十五) 盗汗 / 249



(十六) 手足皲裂 / 250

(十七) 脱皮 / 253

(十八) 足跟痛 / 253

(十九) 鸡眼 / 255

二十、跌打损伤 / 258

二十一、疮、疖、疔、痈、丹毒 / 261

二十二、冻疮、烧烫伤 / 267

(一) 冻疮 / 267

(二) 烧烫伤 / 273

二十三、痔 / 277

一、伤风感冒



● **大葱** 连根葱白 10 ~ 20 根和大米同煮为粥，加少许醋，趁热服食，可缓解感冒所致的头痛、发热。

● **生姜** 生姜 25 克，红糖 50 克，水煎温服，服后发汗。

● **生姜葱白** 取葱白、生姜各 30 克，盐 6 克，白酒 250 克。将葱白、生姜、盐共捣为糊状，将酒加入调匀，用纱布包之，涂搽于前胸、后背、手心、足心和腋窝，卧床 30 分钟后有汗出，次日即可好转。

● **葱白** 葱白 3 根，萝卜 3 片，黄豆 100 克，水煎服。

● **麝香止痛膏** 取膏药2张（3厘米见方），在其中心位置放少量速效感冒胶囊中的药粉，分别贴在两足的涌泉穴上，按摩1～2分钟，1～2天内感冒症状即可消失。

● **酸碱疗法** 将食醋或苏打粉用凉开水配制成5%（或1：8）的食醋溶液或6%的苏打溶液（即6克苏打粉兑100克水）。任选一样装入滴管或塑料眼药水小瓶中，感冒时每次在左右鼻孔里各滴2～3滴，每隔3小时滴1次，每天滴6次，连滴2～3天。在开始有感冒症状时就用其滴鼻（或用棉签蘸醋水擦拭两个鼻孔，一般擦后即感觉鼻子开始透气，如果症状严重，可每天擦拭3次），往往第2天感冒症状就可减轻或消失。

● **快速消除感冒法** ①当你意识到感冒时尽快用42～43℃的热水烫足（以耐受为度），每隔3～5分钟加些热水以保持温度。烫20分钟左右，头部及身上即可发汗，感冒症状减轻，轻度感冒可愈。②大剂量服用维生素C，日食1000毫克，多饮水，促进吸收。③服用适量抗生素，预防细菌感染，加速康复（早期感冒可不必使用抗生素，如有发热、咳嗽、痰黏稠等可使用抗生素）。以上三法并用，感冒症状3天可缓解。

● **葱白汁治小儿伤风鼻塞** 将葱白捣烂取汁，涂抹鼻唇间，可使鼻通气。或将葱白捣烂，用开水冲后趁热熏口鼻。

● **菊花茶** 黄菊花、野菊花能清热解毒，沏茶代饮，可防治风热感冒。

● **口含大蒜（初起，感冒咳嗽咽痛）** 含生大蒜一瓣生津则咽下，一直到大蒜无味时吐掉，连含3瓣即可奏效。



大蒜能辛温解表、解毒杀菌，适用于感冒初起，流清鼻涕，风寒咳嗽症。

● **干白菜根、红糖** 干白菜根1个，红糖50克，水煎服。

● **姜苏茶** 生姜、紫苏叶各3克，先将生姜切成细丝、紫苏叶洗净，用开水冲泡10分钟，代茶饮，上午、下午各服1剂。有疏风散寒、理气开胃之功效，适用于风寒感冒、头痛发热或有恶心呕吐、胃痛、腹胀等肠胃不适性感冒。

● **红茶预防流行性感冒** 在流行性感冒发生季节常饮红茶水或坚持用红茶漱口。

● **萝卜橄榄汤治小儿口鼻干燥、发热流涕、咽痛口渴** 萝卜1个，青橄榄6~7个，切碎，水煮取汤当茶饮。

● **苹果柠檬** 将5个苹果切成小块，加1升水煮沸5分钟，然后待温度降到40℃时，再加入适量柠檬汁和蜂蜜搅拌均匀即成。每天1剂，分多次饮服。

● **梨汁** 每天榨梨汁3~4杯，喝梨汁、喝水睡觉休息。

● **葱头水饮料治顽固的感冒** 把半个葱头切成小块，加牛奶250毫升，略煮片刻，加入蜂蜜搅拌，睡前服用。

● **闻茶树油** 在手帕上滴2滴茶树油，再将手帕放在鼻下面闻5分钟，鼻腔会通畅。

● **热耳法** 临睡前用热毛巾敷双耳10分钟，感冒鼻塞便可缓解或痊愈。

● **茶水嗽口** 茶水中的儿茶素具有抑制流行性感冒病毒活性，坚持用茶水漱口，可有效预防流行性感冒。研究表明，乌龙茶、红茶和日本茶中都含有儿茶素，以绿茶预防流行性感冒效果最好。



● **白萝卜生姜** 白萝卜 100 克，鲜姜 50 克，冰糖 10 克。将白萝卜洗净取汁；生姜切末，加入冰糖及 50 毫升水，上屉蒸 30 分钟取汁。将二汁混匀即成。频频含咽，可解表散寒，温中止呕。用于风寒感冒，发热恶寒，头痛鼻塞等症。对小儿消化不良、感冒初起适用。也可用于胃寒、恶心、呕吐、食少腹胀等病症。

● **白萝卜米醋** 生萝卜洗净切片，加米醋适量浸渍数小时，当菜下饭，每日 1 剂。

● **白萝卜青橄榄** 生吃白萝卜；或白萝卜与适量青橄榄炖水当茶饮。

● **红葡萄酒煮鸡蛋** 感冒后，将一小杯红葡萄酒放置在文火上烧热（50℃ 左右），再往酒里打入 1 个鸡蛋，用汤匙稍加搅动成糊状煮沸即可。待温热后饮用（1 次饮完，每天至少饮 3 次，2 天后感冒准好）。此方治感冒效果很好，轻微者 1 次见效，重感冒 2 ~ 3 次即可见效（红葡萄酒和鸡蛋“合二为一”，颇具祛寒散热的功效，即使不感冒，经常食用，也可滋补强身）。

● **穿心莲** 口服穿心莲片每日 3 次，每次 3 ~ 5 片；或穿心莲 12 克，水煎服，每日 2 次，治疗效果较好。

● **鱼腥草、板蓝根** 鱼腥草、板蓝根各 12 克，水煎服，每日 2 次。单纯性流行性感、胃肠型流行性感可全部治愈；肺炎型（加用青霉素、环丙沙星静脉滴注），治愈率达 90%。

● **大青叶** 大青叶 15 克，水煎服，每日 2 次，约 80% 的患者 1 日之内体温可降至正常、症状消失；约 20% 的患者需 2 ~ 6 天可痊愈。

● **蒜头、冰糖** 将去膜的蒜头捣碎，浸在冷开水的



密闭容器中6~7小时，用纱布将蒜头渣滤出，加入打碎的冰糖，再用小罐子装好密封，用时打开即可。注意：在制作蒜头冰糖时，动作要快，若让蒜味散发掉效果就差了。蒜头冰糖最好当天用完，最好在它气味最浓时用完效果才好。此方对容易感冒、扁桃体炎、有鼻病的人是最好的天然药品；若有百日咳的患儿更是要每天漱口饮用1次。蒜头冰糖对任何体质的人即使正在服用西药的人也适用。但胃部不适、高血压、精神状态不佳、眼睛出血的人不宜饮用，只用来漱口，可达到喉咙杀菌的效果。

● **金银花山楂汤** 金银花30克，山楂10克，蜂蜜250克。将金银花与山楂放在砂锅内加水，旺火烧沸3~5分钟后，将药液滤入碗内；再加水煎1次后滤出药液，将2次药液合并，再放入蜂蜜搅匀，服用时温热，可随时饮用。

● **核桃姜葱茶** 核桃仁25克，葱白25克，生姜25克，茶叶15克。将核桃仁、葱白、生姜共同捣烂与茶叶一同入砂锅内，加水一碗半煎煮，去渣，1次服下，盖被卧床。注意避风。

● **按摩穴位预防感冒** 用示指在人中穴（又称水沟穴，位于鼻唇沟上、中1/3交界处），用示、中二指在风府穴（在枕骨粗隆凹陷处，为治感冒或伤寒的要穴）各旋转揉动摩擦50下，每天早、晚各2次，长期坚持，则不会感冒。摩擦时间：①每次脱衣前或起床穿衣前；②从室内到室外；③24节换季前1天，或气候变化由暖转寒时（指没有坚持天天自我按摩习惯者）。

● **搓手操** 每次搓两手大鱼际肌（大拇指下隆起肌肉）



1 ~ 2 分钟，至热为止。对不慎受凉引起的鼻塞、打喷嚏、流清鼻涕等感冒早期症状效果很好。

● **牙膏** 当头痛、发热，鼻子不通气时，在双侧太阳穴、额前正中天庭及鼻下唇上人中穴分别挤上一小段牙膏，静候 10 分钟左右就会感觉头痛有所减轻、温度有所下降、鼻子开始通气。

● **板蓝根颗粒** 感冒易发季节，服用适量板蓝根颗粒（糖尿病患者避免使用）。

● **板蓝根、大青叶、淡竹叶** 板蓝根 15 克，大青叶 15 克，淡竹叶 10 克。水煎服，每日 1 剂，连服 3 天。

● **鸡汤** 鸡汤里含有数种能影响人体免疫系统的成分，能缓解喉咙痛等感冒症状。

● **冬季常喝白凉开水预防感冒** 早晨起床喝杯白开水，能使肝解毒能力和肾排泄能力增强，促进新陈代谢，加强免疫功能，能预防感冒、咽喉炎和某些皮肤病，也有助于降低血压，预防心肌梗死。

● **白菜根姜汤治伤风感冒** 大白菜根 3 个，洗净切片，加生姜 3 片煎汤，趁热喝下，盖被发汗。

● **橘子皮** 用新鲜橘子皮对准鼻孔突然一挤，使挤出的汁液喷入鼻腔，鼻很快就会通气，并能控制感冒后的炎症向下呼吸道扩散。

● **梨、生姜汤** 梨 1 个，生姜 25 克，均切成薄片，加水一碗煎服，1 次喝完，当天有效。

● **热毛巾敷穴** 用一条毛巾在热水中浸湿后拧干叠平，压在患者眼、鼻或头颈部的风池穴等部位，可减轻症状。

● **白菜根、白糖** 白菜根（疙瘩）1 个，洗净切片，加



水一碗，煎好后加白糖少许服用，每日服2次。

● **大蒜冰糖滴鼻、漱口** 用大蒜4~6个，洗净切片，加水350毫升，另加冰糖25克，装入瓶中，浸泡半天即可用之滴鼻、漱口，每个鼻孔每次滴1~2滴，每日滴3~4次；每日漱口2~3次，疗效较好。

● **吸入维生素C粉** 当有感冒迹象时（如鼻塞、流清涕、头痛等症），向鼻孔喷入维生素C粉剂，5分钟后鼻内积蓄的黏液便液化。在晚间及次日早晨继续喷治，绝大多数人的症状当日即可控制。

● **热姜水泡足** 将双足浸入热姜水中，以浸没足为宜，浸泡时加点盐和醋，并不断添加热水，以泡至足面发红为止。此法对风寒感冒、咳嗽、头痛效果显著。

● **磁疗治老伤风病** 取一块墨水瓶盖大小的磁铁放在鼻梁附近，连续3昼夜见效。可长期反复使用。

● **韭菜治畏寒症** 取新鲜韭菜30~60克，粳米100克，煮食。经常食用，可治畏寒症。

● **米酒煮鸡肉可祛风散寒** 鸡肉60克，生姜6克，米酒一碗，一起煮熟食肉喝汤，有温行气血、祛风散寒之功效。

● **食醋熏室预防流行性感冒** 用醋在铁锅内煮沸，让蒸气熏室内，能预防流行性感冒、流行性脑脊髓膜炎、呼吸道疾病。

● **醋泡大蒜** 将干净去皮大蒜瓣放水中浸泡一夜滤干，倒入食醋浸泡50天后即可食用。每天吃2~3瓣醋泡大蒜，并饮用经稀释3倍的醋浸汁，可解热散寒，预防感冒，有强身健体之效。

● **胡椒** 胡椒能清热解毒、理气止痛、驱寒祛邪，用之





佐菜和煎水饮用，能治疗外感风寒，预防流行性感冒、百日咳、麻疹等症。

● **大枣生姜** 大枣 10 枚、生姜 3 片煎汤，可增强抗寒能力，减少感冒及其他疾病。

● **醋水** 当出现感冒鼻塞症状时，可取食醋与凉水按 1 : 8 的比例配好后，用棉签蘸醋液擦鼻孔，擦后顿觉通气，症状较严重者，每天可擦 2 ~ 3 次。

● **鸡蛋冰糖** 冬季感冒时，即可将 1 枚鸡蛋打碎搅匀，放适量冰糖，用开水冲服，然后盖被休息 1 小时，症状即可缓解。

● **预防感冒二则** ①每天饮一杯酸牛奶；②取适量红糖加水煮沸后加入适量生姜，再煮 10 分钟喝下。

● **葱烧豆腐治夏秋之交感冒** 已患感冒者可取连根葱烧豆腐食用治疗效果极佳。