

醉
酒

食理解酒偏方：取马蹄10只，洗净捣成泥状，用纱布包裹压榨出汁饮服。



晕
车

姜片食疗偏方：行驶途中将鲜姜片拿在手里，随时放在鼻孔下面闻，使辛辣味吸入鼻中。也可将姜片贴在肚脐上，可以防治晕车。



醋疗法：取食醋100克，稍加热，然后用纱布蘸热醋在颈背痛处热敷，每次20分钟。



落
枕

225种常见大小病的1500个奇效偏方速查速用，一用就灵，巧治百病

家庭必备奇效偏方

速查手册

最有效的老偏方速查速用
全家老小常见病对症调理

著名中医药学者、主任医师 柴瑞震 主编

抽
筋

防抽筋食疗偏方：将梗米100克、香蕉250克（去皮切块）、冰糖100克熬煮成粥，空腹食用。此方可以防治抽筋。



著名中医药学者收集编写的最新、最齐全、最安全的巧治常见病的特
效经典偏方。既见效，
又安全，既管用，又省
钱。不花大价钱，
1500种常见病自己动手
治。食疗偏方与中医偏
方双管齐下，一种病，
多种治，一次收藏，让
全家受益，将大病小病
轻松一扫光。

改善健忘食疗偏方：羊肉100克，苹果150克，豌豆100克，萝卜300克，香菜、胡椒粉、盐、醋各少许。煮汤食用可改善健忘。



健
忘

痙
疮

单方祛痙疮：取花生300克，与桔梗30克一同放入锅内，注入清水300毫升，调入调味料，以大火烧沸后转小火继续煎煮30分钟即可。



肥
胖
症

中药降脂偏方：枸杞10克，首乌、草决明、山楂各15克，丹参20克。水煎服，每日1剂，本方适用于肥胖者。



打
鼾

食疗止打鼾偏方：取花椒30粒，睡前用开水泡一茶盅，挑去花椒，待水凉后服下，连服3日，可刺激呼吸道开放。



疲
劳

食疗祛疲劳：人参3克，茉莉花10克、黄芪3克、绿茶适量。水煎，不拘时，代茶饮。本方适用于气短乏力，病后亏虚，倦怠神疲者。



家庭必备 奇效偏方速查手册

柴瑞震 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭必备奇效偏方速查手册/柴瑞震主编. --哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5388-7647-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第187767号

家庭必备奇效偏方速查手册

JIATING BIBEI QIXIAO PIANFANG SUCHA SHOUCHE

主 编 柴瑞震

责任编辑 王 姝

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 10

字 数 100千字

版 次 2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7647-5/R · 2180

定 价 19.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

家庭必备 奇效偏方速查手册

柴瑞震 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

作者简介



柴瑞震,男,汉族,1963年4月18日生,山西省万荣县荣河镇人,著名中医药学者、主任医师,世界卫生组织(WTHO)内科专业委员会副主任专家委员,中华人民共和国卫生部主管的《中华名医论坛》杂志原总编辑,中华中医药教育在线主讲人。

柴瑞震主要从事中国古医籍整理、校释工作及中医四大经典著作的研究,对《黄帝内经》《伤寒杂病论》《金匱要略》及《温病条辨》学说有较大的创新和发展,形成了其独特的学术思想和风格。其先后编著出版了《中国中西医结合内科学》《中国百年百名中医临床家丛书——柴浩然》《中国当代名医类案》《中医学》《黄帝内经·素问现代研究》《黄帝内经·灵枢现代研究》《伤寒论心悟》《金匱要略心悟》《温病条辨现代研究》《妇产科学》(全国中专教材)《中国现代保健药物食物大全》《内科诊疗学与进展》《现代心血管病的诊断及治疗》《临床心电图诊断与鉴别诊断》《内科学学习指南》《日常饮食的减肥妙用——科学减肥》《常见慢性病营养配餐与食疗——便秘》《糖尿病》《中国药品检验标准规范与药品质控工作法规全书》《全国医院分级与疾病分类标准及医院工作制度配备职责规范》《全国中医诊疗技术标准规范与中医院工作政策法规全书》《中华医学创新成果宝典》等30多本重点医学书籍。撰写了200篇医学学术论文,分别在国内外杂志报刊发表。曾在国内成功地策划、主持了8次重大的中医药学术会议,受到了卫生部及国内同道的高度评价。

柴瑞震的从医业绩、学术思想及科研成果等,刊登在《中国中医药报》《健康报》《中国专利报》及《民主》等杂志上;他的资料还被收载入《世界名人录》《中国知识产权年鉴》《共和国功勋人物志》《中国劳模风采》《中国学术大百科全书》及《国家级科技成果研制功臣名录》等168部大型图书中。其曾多次在人民大会堂、中南海、钓鱼台国宾馆及国务院招待所,受到党和国家领导人的亲切接见及表彰。

序

偏方，是指药味不多，对某些病症具有独特疗效的方剂。偏方一直以来都深受人们的喜爱，民间自古就有“偏方治大病”的说法，直到今天，仍有很多饱受疾病困扰的患者在打听、寻找各种偏方。偏方之所以受欢迎，原因主要有四点。一是偏方疗效显著。除了日常生活中的小毛病，对许多慢性病、疑难杂症及一些突发情况等也有很好的治疗效果。二是偏方取材方便、经济实用。偏方多采用一些常见的药材和姜、枣、鸡蛋等日常食物，材料易找，价格低廉。三是偏方操作简便。只需对药材或食物进行简单处理，如煎煮、泡酒等，将其做成药膳或外敷，即可奏效。四是偏方副作用小。偏方多取材于人们日常饮食，所用的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，如板蓝根治感冒，治病方式较为温和，副作用极小。可见，利用偏方治病，既见效又省事，既管用又安全，既实用又省钱，是不可多得的治疗方法。

本书共分为九章，针对亚健康调理、家庭备用应急、常见病、儿童易患疾病、女性易患疾病、孕产妇易患疾病、男性易患疾病、中老年人易患疾病以及美容护理九个方面的病症，尽可能提供多种治病偏方，有食疗方、中药方、外敷方、按摩方、艾灸方等，便于读者因地、因时制宜，所列偏方体例简明，可速查速用，是现代人必备的家庭用书。

除儿童易患疾病、孕产妇易患疾病、老年人易患疾病的相关偏方药量适用于其自身外，其他偏方的药量，一律为成人用量，老人、儿童、孕产妇等患者的用量宜根据具体情况有所减少。本书所涉及的中药，除文中特别说明用“生”、“鲜”药外，均应采用正规中药店出售的中药。因为有的毒性较大的药材，必须经过专业加工，才能降低毒性，以保安全。

基于对读者负责任的态度，尤其需要提醒大家注意的是，本书所收偏方未必适用于所有人，即是说，有些偏方或许在某些人身上可以药到病除，在另外一部分人身上或许并无疗效，甚至适得其反。因此，在使用时应咨询中医师，根据自身条件斟酌用药。此外，重大疾病患者，本书虽有收录偏方，但建议患者及时接受专业医师诊治，以免延误病情。特此声明！

目录 CONTENTS

第1章 亚健康调理偏方速查

免疫力低下.....010	烦躁易怒.....013
反复感冒.....010	性欲冷淡.....014
睡眠障碍.....011	食欲不振.....014
倦怠疲劳.....011	多汗.....015
面色萎黄.....012	头晕目眩.....015
畏寒肢冷.....012	肥胖.....016
腰酸腰痛.....013	单纯性消瘦.....016



第2章 家庭备用应急偏方速查

解酒.....018	晕车晕船.....021
下火.....018	消化不良.....022
抽筋.....019	动物咬伤.....022
中暑.....019	跌打损伤.....023
昏厥.....020	腰扭伤.....023
宿醉.....020	烫伤.....024
流鼻血.....021	冻伤.....024



第3章 常见病奇效偏方速查

头痛	026	肝硬化	046
发热	026	脂肪肝	047
风寒型感冒	027	脉管炎	048
风热型感冒	027	阑尾炎	048
暑热型感冒	028	胆囊炎	049
流行性感冒	028	胆结石	049
咳嗽	029	慢性肾炎	050
慢性支气管炎	030	肾结石	050
支气管哮喘	031	尿路感染	051
支气管扩张	032	盗汗	051
肺炎	032	眩晕	052
肺结核	033	贫血	053
肺气肿	034	失眠	054
咽喉炎	034	水肿	055
鼻炎	035	抑郁症	056
口腔溃疡	036	静脉曲张	056
牙龈肿痛	037	疝气	057
牙痛	037	甲状腺肿大	058
胃痛	038	脱肛	058
急性肠胃炎	039	痔疮	059
慢性胃炎	039	肛裂	060
十二指肠溃疡	040	手足癣	060
胃下垂	041	湿疹	061
呃逆	041	痱子	062
恶心呕吐	042	斑秃	062
腹泻	043	少白头	063
便秘	044	银屑病	063
痢疾	045	丹毒	064
肝炎	045	耳鸣	064
黄疸	046		

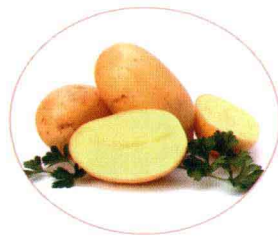


第4章 | 儿童易患疾病奇效偏方速查

小儿感冒	066	小儿痢疾	075
小儿咳嗽	067	小儿鹅口疮	076
小儿扁桃体炎	068	小儿流涎症	076
小儿腮腺炎	068	小儿遗尿	077
小儿百日咳	069	小儿疳积	078
小儿厌食	070	小儿黄疸	078
小儿气管炎	071	小儿惊风	079
小儿肥胖	071	小儿夜啼	080
小儿消化不良	072	小儿发热	080
小儿多动症	073	小儿麻疹	081
小儿呕吐	073	小儿风疹	082
小儿腹泻	074	小儿水痘	082

第5章 | 女性易患疾病奇效偏方速查

经前乳房胀痛	084	闭经	093
经前紧张症	085	子宫颈炎	094
月经先期	085	宫颈糜烂	094
月经后期	086	子宫脱垂	095
月经先后无定期	086	子宫肌瘤	095
月经过多	087	功能性子宫出血	096
月经过少	087	子宫内膜异位症	096
经期延长	088	子宫内膜癌	097
经间期出血	089	阴道瘙痒	097
带下过多	089	阴道炎	098
带下过少	090	白带增多	099
乳房下垂	090	尿道炎	100
月经不调	091	盆腔炎	100
痛经	092	乳腺增生	101



乳腺癌.....	101	卵巢早衰.....	103
不孕症.....	102	更年期综合征.....	104



第6章 孕产妇易患疾病奇效偏方速查

妊娠呕吐.....	106	产后汗证.....	111
妊娠肿胀.....	106	产后缺乳.....	112
妊娠胎动.....	107	回乳.....	112
妊娠贫血.....	107	产后体虚.....	113
妊娠高血压.....	108	产后抑郁.....	113
妊娠咳嗽.....	108	产后肥胖.....	114
先兆流产.....	109	产后小便不通.....	114
习惯性流产.....	109	乳痈.....	115
产后血晕.....	110	乳腺炎.....	115
产后腹痛.....	110	乳头破裂.....	116
产后恶露不绝.....	111		



第7章 男性易患疾病奇效偏方速查

阳痿.....	118	血精.....	122
异常勃起症.....	119	无精症.....	122
性欲减退.....	119	不射精症.....	123
早泄.....	120	附睾炎.....	123
遗精.....	121	睾丸炎.....	124

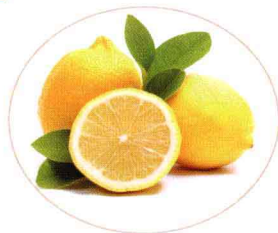
睾丸肿大.....	125	前列腺增生.....	129
尿频.....	125	阴囊肿痛.....	129
尿出血.....	126	阴囊湿疹.....	130
小便赤涩.....	126	阴茎肿大.....	130
膀胱炎.....	127	男性不育症.....	131
前列腺炎.....	128	男性更年期综合征.....	132

第8章 | 中老年人易患疾病奇效偏方速查

高脂血症.....	134	尿失禁.....	144
糖尿病.....	135	落枕.....	144
高血压.....	136	风湿性关节炎.....	145
低血压.....	137	痛风.....	146
心律失常.....	137	腰椎间盘突出.....	146
冠心病.....	138	骨质疏松.....	147
心绞痛.....	139	骨质增生.....	148
脑梗死.....	139	肩周炎.....	148
动脉粥样硬化.....	140	颈椎病.....	149
偏头痛.....	141	神经衰弱.....	150
老年哮喘.....	142	记忆力下降.....	151
睡眠呼吸暂停综合征.....	142	脱发.....	151
脑卒中.....	143	阿尔茨海默病.....	152

第9章 | 美容护理奇效偏方速查

消除黑眼圈.....	154	滋润美白.....	157
防治嘴唇干裂.....	154	悦颜去皱.....	158
抚平青春痘.....	155	祛斑淡斑.....	158
缓解过敏.....	155	排毒轻身.....	159
清除狐臭.....	156	洁齿白牙.....	159
保持口气清新.....	156	去除黑头.....	160
肌肤保湿.....	157	润发香发.....	160



| 第1章 |

亚健康调理偏方速查



● 永远忙不完的工作、复杂的人际关系、家庭的重担等等，这一系列的事情不仅让人心累，身体也疲劳乏力、反应迟钝，对什么事都提不起劲，常常感到焦虑、烦躁，这就是所谓的“亚健康”。随着社会生活节奏加快，人们的工作与生活的压力增大，尤其是在繁忙嘈杂的都市，亚健康人群越来越多。面对亚健康，人们又该采取什么措施呢？本章介绍了14种亚健康症状，并分别提供了每种症状的一系列奇效小偏方，人们可根据自己的症状选择适合的偏方改善身体状况。



免疫力低下

【病症陈述】 免疫力是人体自身的防御机制，是人体识别和消灭外来侵入的任何异物（病毒、细菌等），处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞以及识别和处理体内突变细胞和病毒感染细胞的能力。

【材料准备】



【食疗偏方】

【西蓝花炒肉片】 将200克猪肉洗净，切片，入锅氽去血水，备用；100克西蓝花洗净，切成小朵；15克蘑菇洗净，撕成小片；锅内放油烧热，下入猪肉翻炒，再放入西蓝花、蘑菇炒熟，加盐调味即可。此方可以增强免疫力。

【中药偏方】

【补血方】 当归、黄芪、山楂、神曲、麦芽、陈皮、鸡血藤、生地、枸杞、何首乌、人参、白术、山药各10克，红花、鸡内金各5克，大枣50克。水煎，加50克蜂蜜调服，每日1剂，分3次服用。本方适用于营养不良而血虚所致免疫力低下者。



反复感冒

【病症陈述】 感冒在中医上称为“伤风”，是由多种病毒或细菌引起的一种呼吸道常见病。如果没有及时控制好，病毒又重新复制，再次发病，导致感冒缠绵难愈或反复感冒。

【材料准备】



【食疗偏方】

【龙眼荔枝鸡汤】 500克母鸡肉洗净，切成大块，入锅氽去血水，捞起冲干净浮沫，稍微沥干，备用；龙眼、荔枝、黑枣、莲子、枸杞各15克；与鸡肉共熬成汤，加入黄酒、盐、味精调味即成。此方适用于反复感冒者。

【中药偏方】

【太子参黄芩汤】 太子参、黄芩、法半夏、赤芍、丹参各6克，柴胡4.5克，桂枝、蝉衣、炙甘草各3克，红枣12克。以上药，入锅，用冷水浸泡15分钟，然后煎服。每日1剂，分3次服用。本方适用于小儿反复上呼吸道感染感冒者。



睡眠障碍

【病症陈述】睡眠障碍是指睡眠量的异常、睡眠质的异常，或在睡眠时发生某些临床症状，其中以失眠症最为常见。睡眠障碍常常由长期的思想矛盾或精神负担过重、劳逸结合长期处理不当、病后体弱等原因引起。

【材料准备】



茯苓



枣仁



茯神



柏子仁



合欢花



灵芝



炙远志



牛奶



粳米

【食疗偏方】

【茯苓枣仁粥】100克粳米洗净，与20克茯苓粉、10克枣仁末同入锅，小火煮成粥，加入白糖，早晚分食。此方可宁心安神。

【茯神牛奶饮】10克茯神粉用少量凉开水化开，再将200克煮沸的鲜牛奶冲入即成。早晚分服。此方适用于睡眠障碍等亚健康状态。

【中药偏方】

【柏子仁合欢茶】柏子仁15克，合欢花6克，洗净后共放入茶杯中，沸水冲泡，加盖闷10分钟。代茶频饮。此方可以安神催眠。

【灵芝远志茶】灵芝10克，炙远志5克，洗净切成薄片，放入茶杯中，沸水冲泡，加盖闷30分钟。代茶频饮。此方可以益气养血，宁心安神。



倦怠疲劳

【病症陈述】疲劳是一种主观不适感觉，感觉疲劳不是特异症状，很多疾病都可引起疲劳，不同疾病引起不同程度的疲劳。倦怠疲劳常会出现精力不够、无精打采、注意力不集中、容易被干扰和吸引、记忆力差等症状。

【材料准备】



黄芪



莲子



银耳



人参



鲜花生叶



鸡汤



橘皮



茉莉花



绿茶



白糖



料酒



盐



味精

【食疗偏方】

【鲜莲银耳汤】15克莲子去心，泡发；银耳10克，泡发，加入适量鸡汤蒸1小时，放入料酒、盐、味精、白糖调味，再放入莲子即可。此方可以补脾安神，适合健康人消除疲劳。

【花生叶汤】取鲜花生叶适量，煎水取汁，睡前服。

【中药偏方】

【人参汤】人参5克，橘皮10克，白糖30克。前两味煎汁加入白糖调匀饮用。本方适用于脾气虚弱所致倦怠疲劳者。

【人参黄芪茶】人参3克，茉莉花10克，黄芪3克，绿茶适量。水煎，不拘时，代茶饮。本方适用于气短乏力、病后亏虚、倦怠神疲者。



面色萎黄

【病症陈述】面色萎黄指面部呈现枯萎晦黄的病色。多因脾胃虚弱，气血不能上荣所致。面色萎黄者常伴有神疲倦怠、语言低微、畏冷便溏、脉形无力等症状。常见于慢性消耗性疾患、失血、久痢、胃脘痛、贫血等症。

【材料准备】



枸杞



鸭汤



龙眼



桃花



栗子



酒



猪瘦肉



海参



白菜



蜂蜜

【食疗偏方】

【海参炖鲜笋】50克猪瘦肉洗净切丝；200克水发海参洗净切长条；100克鲜笋，洗净切片。共入锅，加水炖熟，加盐调味即可。

【栗子白菜鸭汤】100克白菜洗净，切小片；200克栗子去壳去衣，洗净。白菜、栗子入锅，加适量鸭汤煮熟，加盐调味即可。

【中药偏方】

【桃花酒】50克鲜桃花阴干，置于酒中浸泡，以酒高出桃花为度，15天后服用，每日饮15毫升。此方适用于肝气不舒引起的面色土黄。

【枸杞龙眼膏】枸杞、龙眼各500克，入锅熬两次，将汁液混合，小火熬至稀膏状，隔水蒸熟，加蜂蜜拌匀装瓶。早晚空腹各服1次，每次3匙。



畏寒肢冷

【病症陈述】怕冷、手脚冰凉，这主要是因为自然界的温度降低，而人体自身的阳气也会不足，身体出现虚的表现。畏寒肢冷往往伴随腰膝酸痛、神疲倦卧、少气懒言、口淡不渴等肾虚病症。

【材料准备】



当归



枸杞



黄芪



何首乌



熟地



阿胶



白术



龙眼



党参



山药



甜椒



羊肉



蜂蜜

【食疗偏方】

【姜蒜炒羊肉丝】50克甜椒洗净，切丝备用；250克羊肉洗净，切丝，加适量黄酒、精盐后拌匀；另取适量淀粉、酱油拌匀，调成芡汁备用；锅内放油烧热，下姜丝和甜椒丝翻炒，加入羊肉丝炒熟，加芡汁炒匀即可。本方适用于畏寒怕冷、手足发凉等亚健康状态。

【中药偏方】

【补血方】当归、黄芪按照1：5的比例配伍，可以泡茶或煎服，本方适用于气血虚弱所致畏寒肢冷者。

【当归山药膏】当归、枸杞、何首乌、熟地、阿胶、龙眼、生黄芪、党参、白术、山药各50克，共熬成膏，加蜂蜜调味。每日早晨开水冲服1匙。



腰酸腰痛

【病症陈述】腰酸是指腰部酸楚不适，脊柱骨关节及其周围软组织的疾患，以及脊髓和脊椎神经疾患都能引起腰酸。西医的肾脏疾病、风湿病、腰肌劳损、脊椎及脊髓疾病等所致腰痛，可参照该证辨证论治。

【材料准备】



【食疗偏方】

【桑寄生杜仲猪骨汤】200克猪骨剁块，洗净余水；与50克桑寄生、15克杜仲共入锅，加水熬成汤，加盐调味即成。本方能改善腰酸背痛、乏力。

【牛蒡肉丝】100克牛蒡去皮洗净切丝；150克猪瘦肉洗净切丝；锅内放油，放肉丝翻炒，再入牛蒡丝翻炒至熟，加盐调味即可。

【中药偏方】

【核桃山楂饮】150克核桃仁加水榨汁；50克山楂水煎半小时，去渣取汁，复置火上，加白糖搅拌，待溶化后倒入核桃仁汁，煮沸温服。

【熟地菟丝子方】熟地、菟丝子、淫羊藿各12克，山药、山茱萸、枸杞各15克，牛膝、当归、鹿角胶（烊化）各10克，肉桂8克。水煎分3次服。



烦躁易怒

【病症陈述】烦躁表现为心中烦闷不安，急躁易怒，甚则手足动作及行为举止躁动不宁。中医学认为，烦躁易怒是由于主要为肝郁气滞、肝火上炎、脾虚肝乘等。主要表现为，做错了一点小事就烦躁，睡不着。

【材料准备】



【食疗偏方】

【玫瑰金橘饮】6克玫瑰花瓣，洗净晾干，与半块切碎的金橘饼同放入有盖杯中，沸水冲泡，闷10分钟即可，当茶频饮。此方可以疏肝解郁。

【雪梨饮】将3个雪梨洗净，去皮去核，切片，入锅后中火煮沸，改小火炖20分钟，加入20克白糖调味即可。此方可除烦安神。

【中药偏方】

【蒲公英茶】蒲公英适量，泡茶饮用，每次20克，分3次服用。本方适用于肝火旺盛所致烦躁易怒者。

【花旗参茶】将9克花旗参、5克玫瑰花、3克绿茶分别洗净，共放入茶杯中，加入适量沸水冲泡即可，代茶饮。此方可疏肝健脾。



性欲冷淡

【病症陈述】 性欲低下是指在性刺激下，没有进行性交的欲望，对性交意念冷淡，而且阴茎也难以勃起的一种功能障碍。中医认为，性欲冷淡的病位在心、肝、脾、肾；病由为先后天不足、情志内伤、久病体虚所致。

【材料准备】



枸杞



补骨脂



韭菜籽



蛇床子



菟丝子



鸽子



青虾



韭菜



生姜



茯苓

【食疗偏方】

【枸杞鸽子汤】 枸杞30克；鸽子1只，处理干净，放入炖锅，加水适量，隔水炖至九成熟，放入枸杞煮熟，吃肉喝汤。此方可治性欲低下。

【青虾炒韭菜】 韭菜100克，洗净切段；青虾250克，以素油煸炒，烹黄酒、酱油、醋、姜片等调料，再下韭菜炒熟即可。此方可治性欲低下。

【中药偏方】

【补骨脂汤】 240克补骨脂，120克茯苓，60克韭菜子浸入陈醋内，醋高过药面一指，加热煮沸，取渣令干为末，做成丸。此方适用于性欲减退。

【蛇床菟丝子汁】 将90克蛇床子和150毫升熬好的菟丝子汁相合，外涂于阴茎上，日五遍。此方可以温肾壮阳。



食欲不振

【病症陈述】 食欲不振是指进食的欲望降低，完全的不思进食则称厌食。中医学认为，食欲不振多由于感受寒邪、饮食所伤、肝气犯胃、湿热内蕴、脾胃虚弱、胃阴不足、肾阳虚衰等原因所致。

【材料准备】



炒神曲



陈皮



炒麦芽



炒山楂



藿香



大枣



粳米



醋



胡萝卜



佩兰



冰糖

【食疗偏方】

【大枣粥】 大枣10枚，粳米50克，冰糖适量。将粳米、大枣，一同熬粥，熬好后加入冰糖即可。

【醋拌胡萝卜丝】 将胡萝卜洗净切丝，再用适量的醋拌匀，即可食用。此方可以提高人的食欲。

【中药偏方】

【神曲山楂饮】 炒神曲、炒麦芽、炒山楂各10克，藿香、佩兰各6克。水煎服。此方对脾湿食积所致的食欲不振、口淡有治疗作用。

【山楂陈皮粉】 炒神曲、炒山楂、陈皮各3克，共研细粉，用水适量调成稠糊状备用。此方对老人食欲不振、腹胀、便秘有一定疗效。