

感冒 姜蒜茶

大蒜、生姜各15克，加水1碗，煎至半碗，饮时加红糖10~20克。主要可发汗解表、温中止呕、温肺止咳，适用于感冒恶寒无汗者。



牙周炎 嚼干茶叶

慢慢嚼干茶叶，早、晚各1次，适用于牙齿过敏。



慢性胃炎

生姜橘子皮汤
生姜、橘子皮各20克，用水煎2次，药液混合，每日2次或3次分服，可温中健胃、燥湿行气，适用于慢性胃炎。

一用就灵

食材配方
绿色保健
操作简单
速查适用



很老很老的老偏方大全集

日常小病全扫光

源自中医药典籍，历经医家的验证。

药源易得，疗效显著，全家都需要的保健方。

迅速启动身体自愈力的中医宝典！

高血压

按头窍阴穴
两手拇指同时按揉头部两侧，耳朵后高骨的后上方的头窍阴穴顺时针方向按揉约2分钟，以局部有酸胀感为佳。有效治疗高血压，还能缓解全身疲劳。



糖尿病

葛根粉粥
葛根粉30克，大米60克，加水煮粥，粥成时加葛根粉，调成糊，分餐食用，用于糖尿病口渴。



咳嗽

艾叶水泡脚

将艾叶50克洗净，放入沸水中煎煮约20分钟，去渣取汁。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，适用于咳嗽。



鼻炎 白萝卜水熏鼻

白萝卜3~4根，放入锅中加清水煮，待煮沸之后，用鼻吸蒸汽，数分钟后，鼻塞缓解，头痛消失，适用于慢性鼻炎、鼻窦流涕、涕自带臭。



贫血

番茄酸奶

番茄1个，酸奶、柠檬汁各适量，将三者放入搅拌机中搅拌后食用。本品能提高铁的吸收。





很老很老的老偏方大全集

日常小病全扫光

吴晓青◎主编



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

很老很老的老偏方大全集：日常小病全扫光 / 吴晓青主编.

—太原：山西科学技术出版社，2013.9

(读书会)

ISBN 978-7-5377-4514-7

I. ①很… II. ①吴… III. ①土方—汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 154903 号

读书会

很老很老的老偏方大全集：日常小病全扫光

主 编 吴晓青

出版策划 张金柱 责任编辑 张东黎
助理编辑 徐俊杰 文图编辑 蔡霞
美术编辑 王秋成

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路21号 邮编：030012)
发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话：0351-4922121)
印 刷 三河市华润印刷有限公司 印刷

开 本 889毫米×1194毫米 1/16 印张：20
数 420千字
版 次 2013年9月第1版
印 次 2013年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4514-7
定 价 39.90元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与发行部联系调换。



前言

老偏方是民间流传不见于古典医学著作的中药方，在危急时刻应急、在疼痛时刻止痛，让你五脏和谐，人体常青。因偏方用法简单、用药价廉、疗效独特而受到老百姓的欢迎。它广泛地流传于民间，有着顽强的生命力。

为了让偏方经久不衰名扬四方，更好地发挥济世救人的作用，编者从上百种古医典籍或名医专著中摘取了大量的名方、验方，经科学的分类，遵循因病辨证，因证立法，依法选方，安全用药的现代中医诊疗规律，经老中医多次验证编辑成书，以方便读者参考验用。

内科作为一门系统的学科，它具有一整套完整的理论体系，将人体作为一个独立的系统进行研究，包括呼吸病学、循环病学、消化病学、内分泌代谢病学、泌尿系统疾病学、风湿免疫病学、神经系统疾病学等部分。内科老偏方精挑细选了很多对症偏方，主要是通过药物、物理等治疗内脏疾病的护理方。

外科疾病分为五大类：创伤、感染、肿瘤、畸形以及功能障碍，这些疾病往往需要以手术或手法处理作为主要手段来治疗。因此，外科老偏方更注重的是帮助身体调养保健，以减轻病痛。

五官科疾病已经严重地影响到了人们日常的正常生活，如鼻炎，危害极大，当影响鼻腔的生理功能时，会出现呼吸障碍，影响其他组织和器官的功能与代谢，进而出现一些如头痛、头晕、记忆力下降，胸痛、胸闷、精神萎靡等，甚至会引发肺气肿、肺心病、哮喘等严重并发症。所以，五官科老偏方让小病痛问题轻松解决。

皮肤指身体表面包在肌肉外面的组织，主要承担着保护身体、排汗、感

觉冷热和压力的功能。皮肤科老偏方，解决包括对头发、指（趾）甲、皮肤疾病的治疗，针对日常生活中最常见的疾病，用小偏方治疗，既轻松，又有效。

健康从告别骨病开始，颈肩腰腿疾病多是由于气血不通引起的，通过骨科老偏方按、揉、摩等方法刺激相关穴位，调节刺激血液循环，排除积存的毒素，消除肌肉酸痛，让气血在体内畅行，打通颈肩腰腿的淤积。因此，当这些部位出现不适时，每天有效护理，由外而内，由表及里，修复受损部位，可以强健腰膝，让你颈好腰好腿脚好。

儿科是全面研究小儿时期身心发育、保健以及疾病防治的一门临床医学，它与许多临床及基础学科有着广泛联系。儿科老偏方，给宝宝最安全的呵护，其服务的对象是处于不断生长发育中的儿童和青少年。

妇科病是女性常见病和多发病，但由于许多人对妇科疾病缺乏应有的认识，缺乏对身体的保健，加之各种不良生活习惯会引发此类疾病。所以，妇科老偏方让女人一身轻松。

男科是指专门研究男子生殖系统的生理、病理变化的一门综合学科。男科老偏方运用中医药理论认识和研究男性生理、病理、养生、优生及男性特有疾病的诊疗和护理、保健等规律的中医保健方，给爷们儿最好的养生法。

日常保健老偏方，省钱省时又见效，由于个人生活习惯、生活环境的影响，人们可能会患上各种身体小疾病，但只需要掌握有效的方法和窍门，即可轻松应对；营养调补老偏方，巧补微量元素，可以补充身体营养，调解身体机能的不足，清除毒素；养颜瘦身老偏方，超天然养生法，用以治疗脱发、老年斑、皮肤老化、脸色不好等。

日常运动老偏方，让身体永远年轻态，有效的肢体运动结合科学的养生保健，日常小病小疾一扫清，让身体恢复正能量。

同时，在此提示，本书提供的偏方仅供辅助治疗，不代替医师诊治。使用书中方剂之前，必须到医院进行诊断，并在医师的指导下进行治疗。对于重大疾病患者，应及时接受专业医师的诊治，以免延误病情。



目录 | Contents

I Part 01 |

内科老偏方

——日常小病一用就灵 / 1

感冒 / 2

咳嗽 / 4

哮喘 / 6

慢性支气管炎 / 8

呃逆 / 10

呕吐 / 12

胃痛 / 14

胃及十二指肠溃疡 / 16

慢性胃炎 / 18

胃肠炎 / 20

胃下垂 / 21

消化不良 / 22

腹泻 / 24

痢疾 / 26

便秘 / 29

胆囊炎 / 32

肺结核 / 34

肺气肿 / 36

高血压 / 38

低血压 / 40

心律失常 / 42

肺心病 / 44

充血性心力衰竭、水肿 / 45

心悸 / 46

风湿性心脏病 / 47

冠心病 / 48

肝炎 / 50

脂肪肝 / 52

肾病综合征 / 53

肾炎 / 54

膀胱炎 / 56

尿失禁 / 58

血管硬化 / 59

糖尿病 / 60

贫血 / 62

甲状腺肿大 / 64

痛风 / 65

神经衰弱 / 66

老年痴呆症 / 68

I Part 02 |

外科老偏方

——身体小痛轻松治 / 69

疔疮 / 70

痈疮 / 72



丹毒 / 74
痔疮 / 76
疝气 / 78
阑尾炎 / 80

| Part 03 |

五官科老偏方

——轻松解决面子问题 / 81

结膜炎 / 82
鼻炎 / 84
鼻出血 / 86
牙周炎 / 89
口腔溃疡 / 90
牙痛 / 92
咽喉肿痛 / 94
咽炎 / 96
声音嘶哑 / 98
扁桃体炎 / 100
耳聋 / 102
耳鸣 / 104
中耳炎 / 106

| Part 04 |

皮肤科老偏方

——一扫皮肤烦心事 / 107

斑秃 / 108
酒糟鼻 / 109
皮炎 / 110
皮肤瘙痒 / 113
带状疱疹 / 114

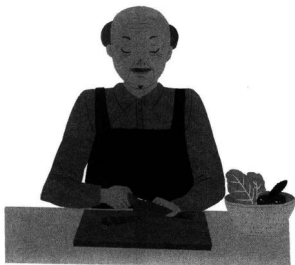
荨麻疹 / 116
湿疹 / 119
疥疮 / 122
脓疱疮 / 123
冻疮 / 125
疖 / 126
癣 / 128
银屑病 / 129
赘疣 / 131
蛇咬、蜂蜇伤 / 132
汗斑 / 134

| Part 05 |

骨科老偏方

——健康从告别骨病开始 / 135

颈椎病 / 136
肩周炎 / 138
腰肌劳损 / 140
腰椎间盘突出 / 142
骨质增生 / 144





| Part 06 |

儿科老偏方

——给宝宝最安全的呵护 / 145

- 小儿感冒发热 / 146
- 小儿百日咳 / 150
- 小儿腮腺炎 / 152
- 小儿肺炎 / 154
- 小儿厌食 / 156
- 小儿疳积 / 158
- 小儿麻疹 / 162
- 小儿惊风 / 164
- 小儿夜啼 / 166
- 小儿中耳炎 / 168
- 流行性乙型脑炎 / 170
- 小儿遗尿 / 172
- 小儿腹泻 / 174
- 小儿便秘 / 176

| Part 07 |

妇科老偏方

——让女人一身轻松 / 177

- 月经不调 / 178
- 痛经 / 182
- 月经过少 / 184
- 不孕症 / 185
- 乳腺炎 / 186
- 急、慢性盆腔炎 / 188
- 白带异常 / 190
- 阴道炎 / 191
- 宫颈炎 / 192
- 更年期综合征 / 194

| Part 08 |

男科老偏方

——给爷们儿最好的养生法 / 197

- 慢性前列腺炎 / 198
- 急性前列腺炎 / 200
- 男性不育 / 201
- 阳痿 / 204
- 早泄 / 206
- 遗精 / 208

| Part 09 |

日常保健老偏方

——省钱省时又见效 / 211

- 补血养气 / 212
- 滋阴壮阳 / 216
- 健脑益智 / 218

养心安神 / 220
清肺排毒 / 222
健脾益胃 / 224
温肾补虚 / 225
延年益寿 / 226

Part 10 |

养颜瘦身老偏方

——超天然养生法 / 229

美白 / 230
除皱 / 232
祛斑 / 234
祛痘 / 236
祛黑眼圈 / 237
祛眼袋 / 238
护肤 / 239
美发 / 240
丰胸 / 241
瘦腰 / 242
美腹 / 243
美腿 / 244



Part 11 |

营养调补老偏方

——巧补微量元素 / 245

补蛋白质小偏方 / 246
补钙小偏方 / 248
补锌小偏方 / 250
补铁小偏方 / 252
补镁小偏方 / 254

补碘小偏方 / 255
补磷小偏方 / 257
补维生素A小偏方 / 258
补维生素B₁小偏方 / 260
补维生素B₂小偏方 / 261
补叶酸小偏方 / 262
补维生素C小偏方 / 264
补维生素E小偏方 / 266
补维生素D小偏方 / 268
补维生素K小偏方 / 269
补维生素H小偏方 / 270
补膳食纤维小偏方 / 271

Part 12 |

日常运动老偏方

——让身体永远年轻态 / 273

调整呼吸 / 274
头部养生操 / 278
颈肩养生操 / 283
胸部养生操 / 287
腹部养生操 / 289
脊椎养生操 / 292
腰臀养生操 / 297
手、臂养生操 / 299
腿、脚养生操 / 301
全身养生操 / 305

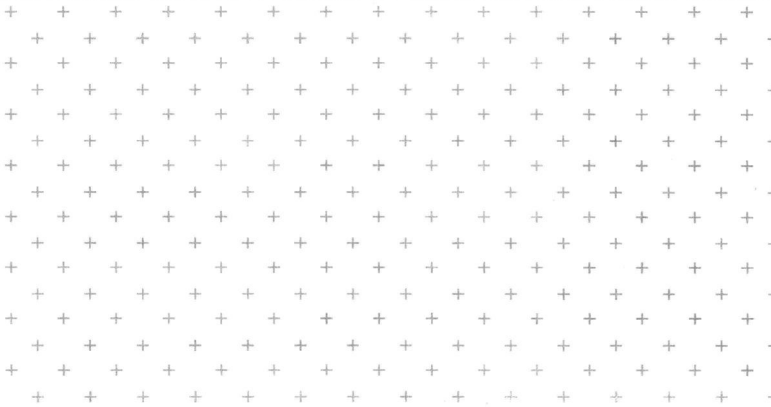


Part 01

内科老偏方

—— 日常小病 一用就灵

内科疾病病种非常多，有些疾病很顽固，较难治愈。历代医家总结的一些偏方验方对很多常见内科疾病有较好的调治效果，而且方便实用。对一些西药无法治愈的顽固性疾病，不妨试一试偏方验方。



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%是由鼻病毒引起的。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。病毒存在于患者的呼吸道中，在患者咳嗽、打喷嚏时经飞沫传染给他人。

☑ 食疗、药疗偏方验方

☺ 口含生大蒜

大蒜2~3瓣。将蒜瓣含在口中，慢慢嚼碎，然后咽下汁液，无味时吐掉杂质，连嚼2~3瓣即可。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。适用于感冒初起流清涕、咳嗽。咽痛者禁用。

☺ 姜蒜茶

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。生姜可发汗解表、温中止呕、温肺止咳。适用于感冒恶寒无汗者。

☺ 紫苏叶姜糖饮

紫苏叶15克，生姜5片。生姜、紫苏叶以沸水冲泡10分钟，加红糖适量即可。每日2次，趁热服食。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。

☺ 葱姜茶

葱白5根，姜3片，淡豆豉20克。所有药材放入砂锅中，加水，煎5分钟，趁热喝，服后盖被可助发汗。葱白适用于感冒风寒、阴寒腹痛。本方解表散寒，适用于感冒无汗恶寒者。

☺ 桑菊薄荷饮

桑叶、菊花各5克，薄荷3克，苦竹叶、白茅根各30克。所有药材洗净，同放入茶壶内，用沸水泡10分钟即可。代茶随时饮用。桑叶味甘、性寒。本方疏散风热，可辛凉解表，适用于风热感冒。

☺ 葛根汤

葛根6克，升麻、秦艽、荆芥、赤芍各3克，紫苏叶、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。本方具有发汗解表的功效，对于发热、头痛、全身酸软有很好的辅助疗效。

☺ 姜糖饮

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。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。

☺ 葱白粥

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。本方可解表散寒，适用于风寒感冒。

☺ 葱豉黄酒汤

豆豉15克，葱须30克，黄酒50克。豆豉加

☑ 特效理疗偏方验方

水1小碗，煎煮10分钟，加葱须，续煎5分钟，加黄酒，出锅。本方可解表和，适用于风寒感冒。

☞ 百合红枣汤

新鲜百合35克（或干百合17克），红枣（去核）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。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，本方可缓解因感冒引起的咳嗽症状。

☞ 宣风散

槟榔2个，橘皮、甘草各15克，牵牛120克（生、熟各半）。上药研为细末，蜜汤调下1.5克，食前服。本方具有消散风气。适用于小儿感冒发热。

☞ 桑葚煎

桑葚汁60毫升，白蜜、生姜汁各5毫升。煮椹汁，入盐、酥再煎三沸，下姜汁、蜜等再熬合，盛不律器中贮之。每服20毫升，和酒调服。本方具有疏风清热，养阴生津。适用于风热之疾等症。

☞ 发汗散

绿豆粉、麻黄（去根节）、甘草各适量。研为极细末。用半茶杯清水调服。服用时须量强弱加减，壮者4.5克；次者3克；10岁以下儿童减半。本方发汗解表。适用于一切感冒风寒。

☞ 冰糖鸡蛋

鸡蛋1个，冰糖30克。将鸡蛋打破，同捣碎的冰糖混合调匀，临睡前用开水冲服，取微汗。本方具有养阴润燥，清肺止咳。适用于感冒，症状为流鼻涕、咳嗽、发冷等。

☞ 生姜蒲公英水泡脚法

生姜、蒲公英各50克。生姜洗净、切片，与蒲公英同放入锅中，加适量水煎成汤药，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。本方散寒退热，适用于风寒感冒患者。

☞ 竹叶辣椒水泡脚法

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法

金银花30克，连翘50克，薄荷40克。一同放入锅中加适量水，煎煮2次，每次20分钟，合并滤汁，与沸水一同倒入盆中，先熏蒸，然后泡洗双足。每次30分钟，每日1~2次，3日为1个疗程。适用于风热感冒。

☞ 冷水洗脸法

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，然后降低温度。本法可以有效预防感冒。

☞ 冷水浸脸法

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，呼气时间尽可能长一些，随后起身。休息片刻，再进行第二次。需要注意的是，不要将双耳浸入水中。本法可预防感冒。

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症。《素问·病机气宜保命集》中曰：“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。

✓ 食疗、药疗偏方验方

● 贝母冰糖汁

川贝母5克，冰糖20克。川贝母研末，同冰糖20克放入碗内，加水150毫升，隔水炖煮20分钟，早、晚各1次，连服3~5次。川贝母味苦、甘，性微寒。本方清热润肺、化痰止咳，适用于肺热咳嗽、干咳少痰、阴虚劳嗽、咳痰带血，尤其适用于久咳不止等。

● 川贝杏仁银耳羹

干银耳20克、川贝母6克、甜杏仁10克、冰糖适量。干银耳用水泡发透，洗净，去掉发黄部分，撕成片；甜杏仁洗净，去皮尖；川贝母去杂质，洗净。煲锅置火上，放入甜杏仁、银耳、川贝母，加入适量清水，大火烧沸后再用小火炖煮1小时左右，放入冰糖搅匀，再稍煮片刻即可。本方具有润肺止咳之功效。

● 川贝炖雪梨

雪梨1个，川贝母末6克。雪梨洗净，切开，去核后放川贝母末，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，每日1次，连服3~5日。亦可用川贝母12克，打碎；雪梨1个，去核；冰糖20克。蒸熟后食用。雪梨具有生津润燥、清热化痰之功效，适用于肺阴虚者。本方具有润肺止咳之功效。

● 鱼腥草冲鸡蛋

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，一次服下，每日1次。鱼腥草具有清热、养阴、解毒的功效。适用于胸痛和肺热咳嗽等症。

● 浙贝母丸

浙贝母、苦杏仁各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。浙贝母可清肺热、化痰，本方适用于肺热咳嗽痰多、咽干。

● 姜梨汁

梨汁、姜汁、白萝卜汁、蜂蜜各适量。将梨汁、姜汁、萝卜汁煎煮后，小火熬膏，加蜂蜜调匀，早晚服用。梨汁可润肺清热、滋阴润喉、清热去火。适用于肺燥咳嗽。

● 冬瓜皮汤

霜冬瓜皮15克。霜冬瓜皮和蜂蜜用适量的水煎服。冬瓜皮可益气补中、清热解暑。本方适用于长期咳嗽。

● 蜜枣扒山药

山药1000克，蜜枣10个，板油丁（生猪肉切成丁）100克，白糖350克。所有食材置大碗内蒸熟，撒白糖，用桂花汁调匀食用。山药补肾润肺，适用于肺虚久咳、脾虚腹泻、神疲

体倦、四肢无力，久食补肾强身。

● 百部水

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。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。

● 双仁蜜饯治久咳

甜杏仁、核桃仁各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。甜杏仁具有润肺、平喘的功效。本方可治虚劳咳嗽、肠燥便秘。经常食用可治肺肾两虚久咳、久喘等。

● 萝卜猪肺止咳汤

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。萝卜可清热化痰、止咳平喘。本方适用于久咳不止、痰多气促。

● 排骨炖白果

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。白果可敛肺平喘，减少痰量。本品适用于咳嗽气逆，痰多之症，无论偏寒、偏热均可食用。本方适用于痰多、咳嗽、气喘。

☑ 特效理疗偏方验方

● 萝卜葱白水泡脚法

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。每日2次，每次30分钟。本方可宣肺解表、化痰止咳，适用于风寒咳嗽、痰多泡沫、伴畏寒、身倦酸痛等。

● 艾叶水泡脚法

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。适用于咳嗽。

● 荞麦桔梗水泡脚法

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，然后泡洗双脚。每日1次，每次40分钟，5日1个疗程。本方可疏风理气、化痰止咳，适用于风热咳嗽。

● 喉咙运动法

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

● 葱白包喉咙法

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，火烤后晾凉些，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。

● 中药外敷治宝宝咳嗽

如果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，喂药很困难，这时可配合一些外贴药，以获得事半功倍的效果，如百草琼浆益气贴、夏季使用的三伏贴等。

哮喘...

哮喘是世界公认的医疗难题，被世界卫生组织列为四大顽症之一，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。

☑ 食疗、药疗偏方验方

● 白果调蜂蜜

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

● 薏苡仁杏仁粥

薏苡仁30克，苦杏仁10克，冰糖适量。将薏苡仁煮粥，待半熟时，加入苦杏仁，小火煮至熟，加冰糖，早晚食用。苦杏仁可祛痰利湿，止咳平喘。适用于咳嗽痰多之喘症。

● 柚子皮百合汤

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次服完，3个柚子为1个疗程。儿童减半。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

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。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，经常食用可防止哮喘旧病复发。

● 陈醋冰糖液

冰糖500克，陈醋500毫升。将冰糖、陈醋取适量放入锅内，以大火加热煮沸，每次服10毫升，每日2次。陈醋具有滋肾益肺，适用于阴虚哮喘痰鸣、口燥咽干、消瘦、烦热、舌质红、脉细数。

● 冰糖白果饮

白果仁10克、冰糖适量。白果仁去壳，清洗干净后，放置于通风处风干。平底锅置火上，放入白果仁，用小火炒熟。将白果仁和冰糖一起用搅拌机打碎，用沸水冲泡饮服即可。哮喘是婴幼儿常见的呼吸系统疾病，通常被分为发作期和缓解期。发作期的寒性哮喘临床特点为咳嗽，哮鸣，呼气延长，气急喘促，痰液清稀、色白多沫，四肢不温，面色苍白或伴鼻塞流涕。治疗时宜宣肺散寒，化痰平喘。所以喝此饮，可以缓解宝宝的哮喘症。

● 雪梨枇杷饮

甜杏仁、枇杷叶各10克，大鸭梨1个，冰糖适量。杏仁、鸭梨、枇杷叶分别用清水洗净，杏仁去皮尖，捣碎；梨去皮、核，切块；枇杷叶去毛，在火上烤干。砂锅置火上，加入适量清水，放入杏仁末、鸭梨块、枇杷叶大火烧沸，转小火煎30分钟左右。去渣留汁，放入适量冰糖调味即可。

● 南瓜红枣泥

南瓜300克、红枣20个、红糖适量。南瓜去皮、瓤，用清水洗净，切块；红枣去核，用清水洗净。将干净的砂锅置火上，加入适量清水，放入南瓜块、红枣大火煮沸后，再用小火煮至南瓜、红枣成泥，放入红糖搅匀即可。南瓜润肺益气、化痰排脓，此菜常食对缓解哮喘症状，有一定效果。

● 五味汤

黄豆50克，玉竹10克，山药15克，黄芪20克，梨1个，冰糖适量。黄豆去杂质，洗净；玉竹洗净，山药洗净，切块；黄芪洗净；梨洗净，去核，切成块。砂锅放置于火上，加入适量清水，放入黄豆、玉竹、山药块、黄芪、梨块，先用大火煮沸，再转小火炖熟，去渣留汁，加入冰糖调味。发作期热性哮喘的临床特点为咳嗽哮喘，痰多色黄，口渴咽干，大便干结或伴有发热，可适当喝此汤。

● 萝卜汁煮豆腐

豆腐200克，生萝卜汁200毫升，麦芽糖适量。豆腐洗净，用清水浸泡15分钟，捞出切片。煲锅置火上，放入豆腐片、麦芽糖、生萝卜汁，再放少许清水，先用大火煮沸，再转小火炖10分钟左右即可。哮喘缓解期是指哮喘发作期间的间歇期，宝宝在这一时期没有哮喘症状，但有神疲乏力、面色少华、容易出汗等症状。妈妈可在缓解期让宝宝吃萝卜汁煮豆腐，补益肺、脾、肾三脏，以减少或控制哮喘的发作。

☑ 特效理疗偏方验方

● 推墙缓解哮喘法

首先找一个地面平坦、宽敞的屋子。自

然站立在墙壁前面，双脚分开与肩同宽，身体距墙壁的距离为30~40厘米，然后双脚十趾抓地，双掌与肩平或略偏高于肩按在墙上，同时要用身体前倾之力把双臂压弯。这样坚持3分钟，同时要意守膻中穴。

● 缩唇呼吸法

先用鼻子做两次深吸气，然后再从收成圆筒状的口唇间缓慢呼气。呼吸力求柔和舒适。时间长短可随意，但初练时宜短，然后再根据习惯和体力调整呼吸深度和频率。

● 核桃蜜

核桃仁250克，黑芝麻100克。将核桃仁捣碎，与黑芝麻上锅炒一下，取1勺蜂蜜，2勺水，煮沸，趁热倒入核桃仁和黑芝麻，搅拌均匀，然后放在笼屉上蒸20分钟即可。每天早、晚各喝2汤勺。

● 油炒姜蛋

油热后，放入少许姜丝，稍在油中热一下，随即倒入1~2个鸡蛋拌匀，趁热吃下。使用用量可自己掌握，临睡觉前吃最好。连续吃3~5次即可见效。

● 杏仁冰糖

甜杏仁20克，粳米100克。用60℃热水将杏仁的皮泡软，去皮后砸碎，加入50~100毫升水与大米同煮，煮沸后加入10克冰糖，煮稠即可。经常服用，既可治疗哮喘又可治疗便秘。

● 胡椒贴膏

取白胡椒粉约0.5克，放在伤湿止痛膏上，敷贴在太椎穴，3天换1次。如果哮喘时间较长，可加服白芥子、莱菔子、紫苏子各15克，水煎服。每日1次，睡前服。

慢性支气管炎...

慢性支气管炎是由于感染或非感染因素引起气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症。其病理特点是支气管腺体增生、黏膜分泌增多。临床出现有连续2年以上，每次持续3个月以上的咳嗽、咳痰或气喘等症状。

早期症状轻微，多在冬季发作，春暖后缓解；晚期炎症加重，症状长年存在，不分季节，严重影响工作和健康。疾病进展又可并发阻塞性肺气肿、肺源性心脏病。

☑ 食疗、药疗偏方验方

☺ 猪肺杏仁煎剂

猪肺250克，苦杏仁10克，姜汁1~2汤匙。将猪肺洗净，切块，放入苦杏仁及清水煲汤，汤将好时冲入姜汁，加入适量盐，调味，饮入汤食猪肺。苦杏仁味苦、性微温，有止咳平喘之效，适当配伍，还可用于风热、肺热、寒饮引起的哮喘。适用于慢性支气管炎。

☺ 沙参百合茶

沙参、百合各15克，川贝母3克。所有药材共研粗末，冲入沸水，加盖闷30分钟，代茶饮。每日1剂。百合可清热益肺、润燥生津。适用于燥热型急性支气管炎，症见干咳无痰，或痰中带血，鼻燥、咽干，大便干燥、小便黄少。

☺ 紫苏子大米粥

紫苏子15~20克，大米100克，冰糖适量。将紫苏子捣烂如泥，加水煎取浓汁，去渣，入大米、冰糖，同煮为稀粥。紫苏子可止咳平喘、养胃润肠，适用于急慢性气管炎、咳嗽多痰、胸闷气喘、大便秘结者。

☺ 黄精冰糖方

黄精30克，冰糖50克。将黄精洗净，用冷水发泡，置砂锅内加适量水慢煮，直至黄精烂

熟，加冰糖服用。每日2次，吃黄精饮汤。黄精可清肺、健脾、益肾。适用于肺燥干咳无痰、食少口干、肾虚腰痛、支气管炎。

☺ 蜜枣甘草汤

蜜枣8个，生甘草6克。将蜜枣、生甘草加清水2碗，煎至1碗，去渣即可。饮服，每日2次。本方补中益气、润肺止咳，适用于慢性支气管炎咳嗽、咽干喉痛。

☺ 灵芝参合汤

灵芝、百合各15克，南沙参、北沙参各10克。用水煎服。具有养阴清肺的功效。适用于慢性支气管炎。

☺ 全蝎

全蝎1只，水煎服。适用于慢性支气管炎。

☺ 棉花根汤

棉花根7棵。水煎2小时以上。每日分2~3次饮服。适用于慢性支气管炎。

☺ 萝卜糖水

萝卜（红皮辣萝卜更好）1个，饴糖2~3匙。将萝卜洗净（不去皮），切成薄片，放入碗内，上面放饴糖，搁置一夜，即有溶成的萝卜糖水，频频饮服。具有止咳化痰的功效。适用于急、慢性支气管炎、咳嗽。