

家庭必备宝典

偏方验方

集锦

程乐卿 主编

精心挑选的偏方验方，

内容翔实，分类明确，

方便查阅，安全可靠。

美好人生的健康助手，

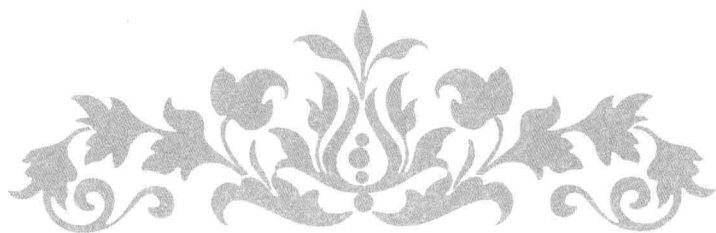
幸福家庭的百科医生，

身心健康的知心伙伴。



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



偏方验方集锦

程乐卿 主编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

偏方验方集锦 / 程乐卿主编. — 青岛: 青岛出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5436-8195-8

I. ①偏… II. ①程… III. ①土方-汇编②验方-汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 282460 号

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 偏方验方集锦 |
| 主 编 | 程乐卿 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路 182 号(266061) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-85814750(兼传真) 0532-68068026 |
| 责任编辑 | 曹永毅 E-mail: cyx2001@sohu.com |
| 责任校对 | 江伟霞 |
| 装帧设计 | 亓鹏举 |
| 照 排 | 青岛双星华信印刷有限公司 |
| 印 刷 | 青岛星球印刷有限公司 |
| 出版日期 | 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷 |
| 开 本 | 16 开(710mm × 1000mm) |
| 印 张 | 16.25 |
| 字 数 | 250 千 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5436-8195-8 |
| 定 价 | 29.80 元 |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629

治 病 篇

1. 消化系统

海带可治肝病	3	鹅脚治愈胃溃疡	8
炒蛋黄粉治胃病	3	藿香水治痔疮	8
蒲公英治疗胃肠病和浮肿	3	笋鸡治胃下垂	9
红小豆粥治菌痢	3	大黄炭治久泻不止	9
鲫鱼治胃寒痛	4	茴香干姜治胃寒腹痛	9
芝麻拌蜜糖治慢性胃炎	4	足反射法治慢性阑尾炎	9
小白菜汁治消化道病	4	五味子治胆管结石	10
治胆石症验方	4	醋蛋治结石	10
包菜汁治胃痛	4	慢性结肠炎外治方	10
治痔疮食疗法	5	猪肚鸡蛋治胃病	10
香菜治胃痛	5	仙鹤草治慢性胃炎	10
尿素乳膏治疗痔疮	5	茶叶治腹泻	11
土豆泥治胃溃疡	5	阿胶治慢性溃疡性结肠炎	11
胖大海治痢疾	5	治黄疸型肝炎	11
蛋壳治十二指肠溃疡	6	自我推拿治胃脘痛	11
甘蔗汁治慢性胃炎	6	南瓜可治肝炎	12
自制“参苓粥”可治胃溃疡	6	食盐治消化道疾病	12
香蕉黑芝麻治习惯性便秘	6	佛手治胃痛	12
西红柿拌蜂蜜治疗便秘	6	仙人掌煮猪肚治慢性胃炎	12
热敷法治便秘	7	石榴皮水治肠炎	12
胃病按摩疗法	7	蒲公英治疗浅表性胃炎	13
向日葵盘治胃病	7	瓦楞子治胃溃疡	13
杨树皮治慢性肠炎	7	大蒜猪肚汤治肝硬化	13
荔枝核可治疝气	7	药蛋治肝病	13
土豆汁治十二指肠溃疡	8	鲜姜治慢性肠炎	14
大枣治慢性胃炎	8	山药馒头治腹泻	14
		姜汁鸡汤治肠胃溃疡	14

“三红”治腹泻·····	14	豆油蜂蜜治十二指肠溃疡·····	21
车前子治肠炎·····	14	治消化不良方·····	22
鱼腥草治结肠炎·····	15	赤痢食疗方·····	22
马鞭草治传染性肝炎·····	15	鲫鱼韭菜治痔疮·····	22
中药治疗食道炎·····	15	猕猴桃治便秘·····	22
芦荟治慢性肠炎·····	15	大枣丁香治胃痛·····	22
小麦小米糠粉止泻·····	15	决明子治便秘·····	23
山药与薏米治慢性结肠炎·····	16	苦参治混合痔方·····	23
枸杞子根枝治痔疮·····	16	炒莱菔子治习惯性便秘·····	23
中药敷肚脐治疗胃肠病·····	16	方核桃仁治习惯性便秘·····	23
猪胆治胆囊炎·····	16	山姜籽治腹泻·····	23
乌梅治腹泻·····	17	治胃酸过多方·····	24
红茶红糖治腹泻·····	17	韭菜白治胃溃疡·····	24
大蒜汁治肛瘘·····	17	治胃痛方·····	24
无花果酒治便秘和痔疮·····	17	鱼腥草治痢疾·····	24
核桃仁治胆结石·····	18	鲜松叶治急性肠炎·····	24
山药治慢性腹泻·····	18	香油蒜泥治蛲虫·····	25
山楂茶叶煎饮治肠炎痢疾·····	18	海蜇大枣治胃溃疡·····	25
椿树皮治痔疮·····	18	荸荠治便秘·····	25
小茴香、猪心治胃病·····	18	治胃痛验方·····	25
四味治胃病·····	19	鲜枸杞子治便秘·····	25
红参白芨治上消化道出血·····	19	坐浴治肛裂·····	26
脂肪肝食疗两方·····	19	荞麦胆汁除痔疮·····	26
便秘食疗四则·····	19	无花果叶治腹泻·····	26
桃叶治痔疮·····	20	治细菌性痢疾方·····	26
丝瓜花治疗便血·····	20	治疗冰箱性胃肠炎方·····	26
治伤食验方·····	20	便秘茶疗法·····	27
母鸡治胃下垂·····	20	瘦肉冰糖治胃酸过多·····	27
小茴香治老年疝气·····	21	塞鼻法治便秘·····	27
车前子治水泻·····	21	绿茶大枣治久泻·····	27
黑豆治便秘·····	21	蒜与茶叶可快速止泻·····	28
山楂扁豆治慢性结肠炎·····	21	黄鳝治久痢虚症·····	28

白酒白糖止泻·····	28	哮喘病食疗方·····	35
萝卜汤治腹胀方·····	28	按摩华盖穴治疗哮喘病·····	36
海参治腹泻·····	28	葵花子可治咽痛·····	36
		柚子治老年咳嗽·····	36
		搓脚心治伤风感冒·····	36
2. 呼吸系统		大蒜可治咳嗽·····	37
苹果、鸡蛋治疗支气管哮喘·····	29	盐腌梨 治哮喘·····	37
蜂蜜茶治好咽炎·····	29	芦荟醋液治咽炎·····	37
点压左手无名指尖治疗咽喉痛·····	29	葡萄酒治感冒·····	37
葱姜枣蜜汤治四季感冒·····	29	蜂蜜茶叶水治喉炎·····	37
羊胆加蜂蜜治气管炎·····	30	白菜绿豆汁治腮腺炎·····	38
风油精祛咽痛·····	30	萝卜饮缓解哮喘·····	38
轻提耳尖治喉痛·····	30	鱼腥草治流行性腮腺炎·····	38
简单锻炼法治哮喘·····	30	蝌蚪治流行性腮腺炎·····	38
常饮豆浆治气喘·····	31	白酒蒸蛋羹治咳嗽·····	38
核桃治咽喉炎·····	31	烧梨巧治气管炎·····	39
按摩治咽喉炎·····	31	白果治哮喘·····	39
巧治支气管哮喘·····	31	“神仙粥”治感冒·····	39
艾叶煎汤泡脚治咳嗽·····	32	压揉涌泉治咽炎·····	39
鲫鱼杏仁汤治“慢支”·····	32	冬季感冒的防治·····	40
橘皮或茶叶蛋治好支气管炎·····	32	治感冒初起·····	40
丝瓜可治咽喉炎·····	33	眼药水治上感·····	40
清凉油涂背治咳·····	33	火柴灸治化脓性扁桃体炎·····	41
糖醋杏仁治慢性气管炎·····	33	经霜丝瓜可治咽炎·····	41
慢性支气管炎的食疗·····	33	醋和酱油能治咽痛·····	41
老姜大米治“老慢支”·····	34	黄芩煎服治流感·····	41
黄芪乌鸡治“老慢支”·····	34	蒜头冰糖对感冒有奇效·····	42
金银花治慢性咽炎·····	34	食疗治支气管炎·····	42
蒜治哮喘·····	34	二豆汤巧治腮腺炎·····	42
舌根运动法治咽喉炎·····	34	橄榄治咳方·····	42
乌贼骨粉治慢性哮喘·····	35	葡萄干蜂蜜治老年性气管炎·····	42
醋煎鸡蛋治疗咳嗽·····	35	冬虫夏草炖公鸭治肺气肿·····	43
老药新用治流感·····	35		

利咽消肿石榴方	43	喝煮土豆皮水降血压	50
哮喘食疗两则	43	益母草治脑血栓	50
冬虫夏草治体虚感冒	43	老年低血压的防治	50
阿胶粉治肺结核咯血	44	芹菜大枣汤治心血管疾病	51
蜂蜜萝卜汁疗燥咳	44	三七红枣鲫鱼汤治冠心病	51
大白萝卜治痰吼	44	羊肝芝麻治再生障碍性贫血	51
治慢性扁桃体炎简方三则	44	洋葱加散步降服高血压	52
止咳平喘方	44	猪血鲫鱼粥治贫血	52
鸡胆汁治疗百日咳	45	菠菜粥治高血压	52
全蝎冰片治急性扁桃体炎	45	防治脑萎缩推拿法	52
香菜治流感	45	四仁加蜂蜜治动脉硬化症	53
老年久咳不止方	45	生姜黄瓜治冠心病	53
葡萄汁治气管炎	45	荠菜治高血压	53
治慢性咽炎验方	46	鲜姜治高血压	53
陈软枣治咽炎	46	脑动脉硬化食疗法	53
黄芪蜜枣治音哑	46	七叶莲治静脉炎	54
沙参桑果治慢性咽炎	46	何首乌治贫血	54
治哮喘方两则	46	大枣黄芪粥治低血压	54
豆腐治咳嗽	47	丹参蜂蜜治冠心病	54
止咳化痰食疗方	47	香蕉炖红枣治高血压	54
蒸蜜梨治咳嗽	47	益母草治高血压	55
酸石榴治肺结核咳嗽	47	生蒲黄治高脂血症	55
治肺气肿方	48	鹅蛋治高血压	55
云南白药巧治腮腺炎	48	鲜藕芝麻冰糖治高血压	55
冰糖蒸蒜治久咳不止	48	蜂蜜花生米治血小板减少	55
冰硼散治流行性腮腺炎	48	喝木耳茶治脑血栓后遗症	56
防治感冒小验方	48	毛冬青根可治脉管炎	56
核桃鸡蛋治声音嘶哑方	49	黄瓜藤治高血压	56
食疗法治慢性咽炎	49	外治静脉曲张	56
		云南白药治静脉炎	56
		巧按脚拇指降血压	57
		茶叶鲫鱼汤治心衰	57
3. 心脑血管			
穴位按摩治高血压	50		

枸杞莲子治高血压·····	57	乌龟降脂小方·····	65
“温火炖鲤鱼”治高脂血症·····	57	栗子猪肉治低血压·····	65
治心绞痛方·····	58	芹菜红茶清热降脂·····	65
食疗治心绞痛·····	58	荷叶治高血脂·····	65
急性心梗后的食疗·····	58		
绿茶蜂蜜治高血脂·····	58		
跌打丸可治药物性静脉炎·····	59		
月季花槐花治高血压·····	59		
红枣葱白治心悸·····	59		
治中风后遗症·····	59		
山楂丹参治心脑血管病·····	59		
石膏桐油治脉管炎·····	60		
大枣枸杞治低血压·····	60		
红花炖羊心治心绞痛·····	60		
心绞痛的中医治疗·····	60		
花生壳治高血脂·····	61		
钩藤治高血压·····	61		
花生壳可治高血压·····	61		
生大黄治高脂血症·····	62		
制首乌治疗高脂血症·····	62		
绿豆红枣治血小板减少·····	62		
能降血糖的中药·····	62		
灵芝治高脂血症·····	63		
芹菜治高血压·····	63		
花生大枣治贫血·····	63		
决明子降血脂方·····	63		
海蜇荸荠降血压·····	64		
桑寄生治高脂脂方·····	64		
菊花银花治高血压·····	64		
鲜姜治血粘血稠·····	64		
莲子治疗低血压·····	64		
木耳降血脂·····	64		
		4. 皮肤	
		湿疹可用口水治·····	66
		丝瓜汁治皮癣·····	66
		墨鱼骨粉可疗湿疹·····	66
		自治足癣·····	67
		烤疗治愈手足癣·····	67
		红霉素软膏治脚干裂·····	67
		牛黄解毒片外治皮肤病·····	67
		黄瓜水治皮炎·····	68
		旧报纸治湿疹·····	68
		桃叶治日光性皮炎·····	68
		老黄瓜治神经性皮炎·····	68
		淘米水治脚气·····	69
		针刺治鸡眼·····	69
		西红柿治皮炎·····	69
		茄蒂麻油糊治毛囊炎·····	69
		樟树叶治慢性荨麻疹·····	69
		六神丸除鸡眼·····	70
		栀子粉治毛囊炎·····	70
		大白菜叶治粉刺·····	70
		陈醋治股癣·····	70
		红柿外敷治老烂腿·····	70
		枣树皮治荨麻疹·····	71
		山芋治皮肤病·····	71
		凤凰衣治褥疮·····	71
		大蒜治鸡眼·····	71
		白糖腌蚯蚓治牛皮癣·····	71

中药“新癬片”治鸡眼·····	72	巧治痱子法·····	79
牛黄解毒片治毛囊炎·····	72	芦荟汁治脚气·····	79
柿叶除黄褐斑·····	72	洋葱去头皮屑·····	80
香油绿豆粉治湿疹·····	72	苦杏仁加醋治牛皮癣·····	80
云南白药治湿疹·····	73	鲜姜治白癫风·····	80
冬瓜皮熬水治脚气·····	73	大蒜花椒糊治脚癣·····	80
芹菜叶擦洗脚治鸡眼·····	73	新方消暑疖·····	80
拔火罐治荨麻疹·····	73	治老年人冬季皮肤干燥瘙痒症方·····	81
石榴皮治牛皮癣·····	73	治皮肤皲裂验方两则·····	81
大枣绿豆治皮肤瘙痒·····	74	食醋去脚底硬皮·····	81
谷糠油治神经性皮炎·····	74	消痱二法·····	81
治毛囊炎方·····	74	花椒治花粉过敏症·····	82
鲜天仙子叶治黄水疮·····	74	老年性皮肤瘙痒一法·····	82
嫩柳叶治脚气·····	75	大蒜汁治灰指甲·····	82
益母草治疗脂溢性皮炎·····	75	艾叶治鹅掌风·····	82
豌豆油治慢性湿疹·····	75	螃蟹治鱼鳞疮·····	82
芹菜治脚癣·····	75	乌梅治扁平疣·····	83
丝瓜叶治带状疱疹·····	75	治褥疮验方·····	83
硫黄花椒鸡蛋治银屑病·····	76	治痤疮·····	83
蒲公英外敷治疗甲沟炎·····	76	蛋清治疗老年斑·····	83
马齿苋治荨麻疹·····	76	巧治手掌脱皮·····	83
陈醋泡鲜姜可治疣子·····	76	治手足癣方·····	84
核桃皮泡酒治湿疹·····	76	马齿苋治痱子·····	84
黄芩治皮肤溃疡·····	77	半夏治疗鸡眼·····	84
大黄治带状疱疹·····	77	荷叶治黄水疮·····	84
乌梅治甲沟炎·····	77	冬瓜籽桃仁蜜治雀斑·····	84
治新生儿尿布皮炎·····	77	啤酒治冻疮·····	84
药浴治湿疹·····	78	苦参陈醋治神经性皮炎·····	85
芝麻黄酒治疗荨麻疹·····	78	土法治粉刺·····	85
大葱外敷治疗甲沟炎·····	78	花生壳治冻疮·····	85
黄瓜汁治痱子·····	79	萝卜治脚气·····	85
按摩法治头皮屑·····	79	红萝卜汁消粉刺·····	85

- 生地玄参治手脱皮····· 86 桃叶可治痱子····· 92
- 治疗冬天皮肤瘙痒症验方····· 86 醋加甘油治瘙痒····· 92
- 芦荟酒治皮肤瘙痒····· 86 椰子治冻疮····· 93
- 银耳鹌鹑蛋治寿斑····· 86 治带状疱疹方····· 93
- 荨麻疹食疗方····· 86 治甲沟炎····· 93
- 橘皮外用止瘙痒····· 87 治头癣方····· 93
- 鲜桃叶治疮疖····· 87 百合外敷治冻疮····· 94
- 白果外搽治痤疮····· 87 米酒生姜治瘙痒····· 94
- 速治头癣一法····· 87 淘米水治皮肤瘙痒····· 94
- 鲜橘皮治冻疮····· 87 羊蹄米醋治牛皮癣····· 94
- 生薏米粉去扁平疣····· 88 外治花斑癣两方····· 94
- 蛋黄油治疗皮肤湿疹····· 88 治足癣方····· 95
- 治疗褥疮一法····· 88 治阴囊湿疹方····· 95
- 治风疹方两则····· 88 紫草治湿疹方····· 95
- 治脚癣方三则····· 88 花椒盐水除脚气····· 95
- 百合蜂蜜治痤疮····· 89 苦参治脚癣····· 96
- 黄瓜藤治脓疱疮····· 89 马齿苋治丹毒····· 96
- 治夏日毒毒方····· 89 花椒泡酒治秃顶····· 96
- 塑料袋套足跟治裂口····· 89 生芝麻治脱发····· 96
- 治老年斑方····· 89 简方治脚汗····· 97
- 盐水治鸡眼····· 90 治狐臭有妙方····· 97
- 热姜水治头屑····· 90 食盐洗头治掉发····· 97
- 槐花治黄水疮····· 90 食疗治老年脱发····· 97
- 蒲公英可治扁平疣····· 90 桑叶能治少白头····· 98
- 苦参煎剂能止瘙痒····· 90 侧柏叶治脱发····· 98
- 米泔水治皮肤瘙痒····· 91 百部白酒治头虱····· 98
- 大蒜糯米治甲癣····· 91 核桃冰水治脱发····· 98
- 猪毛治皮肤溃疡久不收口····· 91 首乌茶治脱发····· 99
- 民间简方治痱子····· 91 当归黑芝麻治脱发····· 99
- 牛蹄甲治牛皮癣····· 92 生姜治腋臭····· 99
- 蒲公英败酱草治足癣····· 92 猪胆汁治脱发····· 99
- 川黄连治头癣····· 92 桑树皮熬汤治秃发····· 99

生姜枸杞治掉发	100
柚子核治落发	100
简方四则治脚气	100

5. 骨骼、关节、筋、四肢

醋鸡治骨质增生症	101
橙籽治风湿	101
樟木屑治痛风性关节炎	101
酒烧鸡蛋治风湿病	101
铁砂拌醋治足跟痛	102
硫黄软膏冰硼散治痛风	102
沉腰法治疗腰突症	102
爬山虎治关节炎	102
六味地黄丸治类风湿	102
痛风的食疗法	103
川芎治足跟痛	103
辣椒陈皮治老年关节炎	103
朝天椒泡酒治风湿症	103
樱桃最善祛风湿	104
生姜加茴香 治好肩周炎	104
丹皮治足跟骨质增生	104
凤仙花巧治肩周炎	104
治腱鞘炎方	105
黄芪五物汤治疗颈椎病	105
刮痧治膝关节炎	105
背包可治老年驼背	105
足跟痛的自我治疗	106
麻油白酸治骨刺	106
马齿苋泡酒治关节炎	106
五加皮酒治关节痛	107
蛋清韭菜治伤筋	107
梧桐叶治骨刺	107

复方丹参片治腰肌劳损	107
金针菜治关节疾病	107
老鼠尾炖猪蹄治关节肿痛	108
中药治疗膝关节骨关节炎	108
四树节外治风湿关节炎	108
麦麸加醋治腰腿痛	108
骨质疏松食疗方	108
车前草治痛风性关节炎	109
山萸肉治肩周炎	109
艾叶热敷消除颈椎病颈肩痛	109
对症食疗类风湿	109
榕树丝、莲藕叶治跌打损伤	110
简治抽筋一法	110
新癍片巧治痛风关节炎	110
枸杞泡酒治腰痛	110
红糖生姜黄酒治关节炎	111
巧治膝盖痛	111
关节痛足疗方	111
治老人足肿食疗方	111
消除风湿关节痛简方	112
生姜治手脚麻木	112
葱白陈醋治急性关节炎	112
治痛风方两则	112
栀子粉治疗关节扭伤	112
韭菜根治风湿性关节炎	113
木瓜泡酒治脚扭伤	113
芦荟巧治“老寒腿”	113
治脚跟骨刺方	113
醋疗老年腰背酸痛	113
红花蘸酒治腱鞘囊肿	114
薏米治疗抽筋	114
辣椒根治风湿手足麻木	114

苍耳子治关节疼痛	114	槐花蜜治萎缩性鼻炎	121
乌鸡治关节肿痛	114	黑芝麻牛奶治老年耳聋	122
广木香郁金治闪腰	115	鲜荸荠治结膜炎	122
治急性关节扭伤方	115	蜂蜜巧治睑缘炎	122
治痛风方	115	磁铁治鼻炎	122
红花鸡蛋治急性腰扭伤	115	银杏干叶治耳鸣	123
核桃仁治老年震颤麻痹	115	大蒜油治中耳炎	123
跌打丸治落枕	116	茶叶治嘴唇疱疹	123
血余炭治足跟痛	116	羊胆治鼻窦炎	123
治筋骨疼方	116	地龙液治化脓性中耳炎	124
黄芪红枣治重症肌无力	116	草乌治神经性耳鸣	124
治手痛不举方	116	胡桃油治中耳炎	124
海桐皮治手足麻木	117	桃树叶治萎缩性鼻炎	124
治骨质增生简方五则	117	柴胡治耳鸣及耳聋	124

6. 五官

服蜂蜜治疗青光眼	118	猪肝菠菜汤治夜盲	125
丝瓜藤治鼻窦炎	118	榛仁枸杞汤治眼目昏花	125
生理盐水消鼻炎	118	民间草方治鼻炎	125
芝麻油治鼻炎	119	芥菜子治耳聋耳鸣	125
自我治疗神经性耳炎	119	眼结膜炎疗方	125
玉兰花治鼻塞鼻炎	119	治倒睫毛方	126
治过敏性鼻炎	119	治耳鸣验方	126
自疗鼻窦炎	120	萝卜汁治口干	126
热鸡蛋治鼻塞	120	桑叶蒲公英治红眼病	126
青苔治鼻炎	120	白鸽治耳鸣	127
牛奶治鼻炎	120	路路通治耳鸣	127
老年耳鸣自疗两法	120	老年白内障验方两则	127
柳枝治疗睑缘炎	121	红花治老年流泪	127
土法治干眼症	121	老花眼食疗偏方	127
人乳点眼治电光性眼炎	121	菖蒲甘草汤治耳鸣	128
石榴花治中耳炎	121	白茅根治鼻出血	128
		韭菜汁治中耳炎	128
		仙鹤草葛根疗耳疾	128

治耳鸣验方·····	129	月季花治口腔溃疡·····	136
鼻出血食疗法·····	129	葱白皮治口腔溃疡·····	136
藿香治口臭·····	129	涂黄连素粉治疗牙周炎·····	136
冬季治鼻血验方·····	129	芦荟治牙痛·····	136
辣椒治口疮·····	129	茄子头治牙痛·····	136
黄瓜霜治口疮·····	130	麝香止痛膏治牙痛·····	137
石榴治口疮·····	130	茶叶渣治牙周炎·····	137
旱莲可治老年夜间口干·····	130	钙片治牙疼·····	137
蛋黄油治疗感染性口炎·····	130	自治口疮一方·····	137
木香治口臭·····	131	牙周炎的按摩疗法·····	137
甘草香菜治口臭·····	131	食盐治牙周病·····	138
蒸馏水治口角发炎·····	131	治牙龈肿痛方·····	138
石膏蜂蜜治嘴唇干裂·····	131	治牙痛方两则·····	138
风油精治唇裂·····	131	大蒜生姜治牙痛·····	138
菜汁果汁治口臭·····	132	牙痛应急法·····	138
药敷脚心可治口疮·····	132	茶叶末治麦粒肿初起方·····	139
鸡蛋绿豆巧治口腔溃疡·····	132	巧用莲心治牙痛·····	139
胡萝卜治口疮·····	132	苍耳子牙痛食疗方·····	139
维E巧除口疮·····	132	豆壳治牙周炎·····	139
贴脐治口腔溃疡·····	133	茵陈治牙痛·····	139
蜂蜜治口腔溃疡·····	133	白酒核桃仁治虚火牙痛·····	140
口腔溃疡饮食疗法·····	133	白菜根治口腔炎·····	140
治口腔扁平苔藓·····	134	喝荔枝粥除口臭·····	140
麻油治疗口腔疾病·····	134	鸡蛋治牙周炎·····	140
中药治疗口腔溃疡·····	134	桃柳树皮清热治牙周炎·····	140
VC片巧治口腔溃疡·····	134		
冰牛奶治口腔溃疡·····	134		
蚕沙茶治口腔溃疡·····	135		
苦瓜治口腔溃疡·····	135		
云南白药治口腔溃疡·····	135		
痢特灵治口腔溃疡·····	135		
白萝卜汁治口腔溃疡·····	135		

7. 妇女、小儿

海带治乳腺增生·····	141
香椿根治妇科炎症·····	141
橘子籽治乳腺增生·····	141
远志治疗急性乳腺炎·····	141
云南白药治产后乳腺炎·····	141

- 蜂蜜百合治更年期综合征····· 142
- 槐花治急性乳腺炎····· 142
- 生麦芽治经前乳房胀痛····· 142
- 芙蓉叶治急性乳腺炎····· 142
- 苦楝子治急性乳腺炎····· 143
- 用山楂治疗产后腹痛····· 143
- 产妇缺乳可煎服蒲公英····· 143
- 食疗调治白带过多····· 143
- 南瓜子治产后缺乳····· 144
- 乌贼治白带过多····· 144
- 治妇女腰痛单方····· 144
- 艾叶母鸡治月经不净····· 145
- 田鸡黄豆治闭经····· 145
- 柏树枝治经血过多····· 145
- 鲜藕治恶露不尽····· 145
- 子宫脱垂食疗方····· 145
- 芹菜益母羹补血调经····· 146
- 脐疗治痛经····· 146
- 调经茶····· 146
- 云南白药敷脐治小儿腹泻····· 146
- 云南白药为小儿解疾····· 146
- 牛奶加花蜜有助于治疗儿童贫血症····· 147
- 栀子胡椒治小儿急慢惊风····· 147
- 玉米须治小儿尿频····· 147
- 食疗治多动症····· 148
- 治小儿肺炎方····· 148
- 氯霉素眼药水治小儿湿疹····· 148
- 茄子治小儿口疮····· 148
- 红枣汤治小儿便秘····· 149
- 紫草红枣茶治小儿紫癜····· 149
- 吴茱萸外治小儿口角流涎····· 149
- 苹果胡萝卜治小儿湿疹····· 149
- 海蜇治疗小儿伤食····· 149
- 玉米须治婴幼儿腹泻····· 150
- 治小儿哮喘方····· 150
- 治幼儿流涎方····· 150
- 香菜辅疗小儿麻疹····· 150
- 茶油小米油治小儿湿疹····· 151
- 胡萝卜泥治婴儿腹泻····· 151
- 柞树皮治小儿腹泻····· 151
- 山楂鸡内金治小儿厌食····· 151
- 大黄治小儿便秘····· 151
- 干蚯蚓治儿童哮喘····· 152
- 冬瓜荷叶治小儿暑热症····· 152
- 治小儿哮喘方····· 152
- 猪小肚炖白果治小儿遗尿····· 152

8. 分泌系统

- 苦瓜能治糖尿病····· 153
- 萝卜紫菜治甲状腺肿大····· 153
- 治糖尿病药方····· 153
- 葡萄酒、葱头治糖尿病····· 154
- 老豆腐渣治糖尿病····· 154
- 僵蚕治糖尿病····· 154
- 胡桃饮治疗糖尿病····· 154
- 姜豆醋治糖尿病····· 155
- 糖尿病茶疗方····· 155
- 芹菜治糖尿病····· 155
- 黑豆治疗糖尿病····· 155
- 藕汁治糖尿病····· 156
- 鲜萝卜汁治糖尿病····· 156
- 鲜茶叶治糖尿病一方····· 156
- 灵芝山药治糖尿病····· 156

9. 泌尿生殖

- | | | | |
|-----------------|-----|-------------------|-----|
| 葵花根治尿路结石····· | 157 | 治紫癜性肾炎方····· | 164 |
| 滑石粥治急性尿道炎····· | 157 | 治尿频方两则····· | 164 |
| 蚕豆治肾炎····· | 157 | 猪脬治肾虚遗尿····· | 164 |
| 芹菜治尿频····· | 157 | 鱼腥草治尿路结石····· | 164 |
| 党参核桃治尿失禁····· | 158 | 泥鳅治遗精阳痿····· | 164 |
| 老年人尿频的食疗····· | 158 | 向日葵治尿失禁····· | 165 |
| 水果治泌尿生殖病····· | 158 | 治血尿方两则····· | 165 |
| 韭菜治遗尿方····· | 159 | 鸡肠治小便失禁····· | 165 |
| 中药治前列腺炎····· | 159 | 猪小肚治老年尿频····· | 165 |
| 冬瓜砂仁汤治慢性肾炎····· | 159 | 老头草治尿频尿急····· | 166 |
| 胡桃壳治前列腺炎····· | 159 | 绿豆芽汁可治前列腺炎····· | 166 |
| 竹叶红糖水治尿道炎····· | 159 | 金针菜治小便涩痛····· | 166 |
| 葱头红酒治尿频····· | 160 | 麝香壮骨膏治前列腺增生····· | 166 |
| 桃胶汤巧除尿路结石····· | 160 | 蚕豆花治血尿····· | 166 |
| 鱼肚治肾炎····· | 160 | 羊油炒饭治尿床····· | 167 |
| 鸡蛋治肾寒····· | 160 | 土田螺治便秘尿闭····· | 167 |
| 甘草梢治前列腺炎····· | 160 | 治尿失禁夜尿频小方····· | 167 |
| 三七粉治前列腺肥大····· | 161 | 六味地黄丸治遗尿症····· | 167 |
| 大黄治慢性前列腺炎····· | 161 | 元参治乳糜尿····· | 167 |
| 三汁饮疗慢性肾盂肾炎····· | 161 | 五倍子治遗尿····· | 168 |
| 大葱硫黄治遗尿····· | 161 | 核桃鸡内金治肾结石····· | 168 |
| 水果治疗生殖系统疾病····· | 161 | 老人尿频山芋食疗方····· | 168 |
| 食疗治尿频····· | 162 | 向日葵梗心治乳糜尿验方····· | 168 |
| 白茅根水治肾炎····· | 162 | 丝瓜艾叶治尿酸过高····· | 168 |
| 喝向日葵茶治前列腺炎····· | 162 | 治小便不畅简方····· | 169 |
| 车前草治肾小球肾炎····· | 162 | 羊肚治老人夜尿多····· | 169 |
| 益母草治急性肾炎····· | 163 | 冬瓜海带薏米汤治前列腺炎····· | 169 |
| 葫芦双皮汤治肾炎····· | 163 | 竹叶粥治膀胱炎····· | 169 |
| 猪肉地胆头解毒利尿方····· | 163 | 冬葵子治尿道炎····· | 169 |
| 鱼腥草治膀胱炎····· | 163 | | |
| 治老年尿频方····· | 163 | | |

10. 神经系统

- 鲜萝卜汁治偏头痛 170
- 天麻炖乌骨鸡可治神经衰弱 170
- 牛蒡子治偏头痛 170
- 梳头可治偏头痛 170
- 六味地黄丸治痴呆 170
- 天麻粉蒸蛋可治眩晕 171
- 治三叉神经痛验方 171
- 鲫鱼糯米粥治神经衰弱 171
- 老年痴呆症的食疗 171
- 三七治老年不寐 172
- 治神经衰弱方 172
- 葵花盘治神经性偏头痛 172
- 药膳调治老年性痴呆症 173
- 艾叶治偏头痛 173
- 白果仁龙眼治眩晕 173
- 填脐治失眠 173
- 治坐骨神经痛 174
- 二白治疗偏头痛 174
- 鳝鱼血治疗面瘫 174
- 蝉蜕治疗外伤性癫痫 174
- 洋葱生姜治失眠 174
- 闻果香治疗偏头痛 175
- 核桃芝麻糊治偏头痛 175
- 偏头痛热水浸泡疗法 175
- 神经衰弱药膳方 175
- 菊花粥治失眠 176
- 甘蓝籽治嗜睡 176
- 茶叶枣仁治失眠 176
- 蹬腿翘足治失眠 177
- 姜茶液外洗治头痛 177
- 川芎菊花治头痛 177
- 生姜治偏头痛 177
- 治头晕方 177
- 白果治老年眩晕 178
- 猪肝糖水治头晕 178
- 抑郁症食疗方 178
- 田七治老年眩晕 178
- 桑树根治疗坐骨神经痛 178
- 全蝎治带状疱疹后遗神经痛方 179
- 莲子龙眼炖食治失眠 179
- 葱蜜治眩晕 179
- 黄花菜治失眠 179
- 仙鹤草鸡蛋治眩晕 179
- 治神经衰弱方两则 179
- 黑豆合欢花治失眠方 180
- “茯苓粥”治失眠症 180
- 大枣桂圆治失眠 180
- 枸杞红枣治失眠 180
- 丹参酸枣仁治失眠 180
- 百合治失眠 181
- 外敷法治面部神经麻痹 181
- 石膏荞麦治头痛 181
- 灯枣汤治失眠 181
- 冰片治面肌痉挛 181

11. 其他

- 花椒疗疾 182
- 青黛清热解毒巧治病 182
- 脂肪瘤食疗方 183
- 药浴疗病四则 183
- 豆腐也能治病 184
- 谷维素新用 184
- 南瓜药用两方 185

清热解毒数茄子	185	单方二则	194
巧用菠菜可治病	185	刀豆食疗方两则	194
牛奶治病	186	桂圆治呃逆	194
菜根治病	186	葱白蜂蜜治脓肿	195
老人常见不适自疗	186	苦瓜药用	195
海蜇巧治老年病	187	土豆的药效	195
鸽子汤治腿浮肿	187	板栗鸡蛋治盗汗	195
肚脐敷药治病	187	治蝎咬螫伤验方	195
牛奶炖鸡可治病	188	柠檬治呃逆	196
日常治病小方法	188	荞麦米醋治无名肿毒	196
土豆治病方	188	治中暑昏厥方	196
用根治病	188	治浮肿方两则	196
猪肝治老年人浮肿	189	壁虎治呃逆	196
食熨疗法巧治病	189	菱角小验方	197
三瓜汤治水肿	190	治呃逆验方一则	197
黄豆醋糊：消肿止痛	190	治老年手颤头摇方	197
食醋巧治病	190	芦根治睡觉磨牙	197
妙用冬瓜巧治病	190	生姜汁治烫伤	197
蔬菜种子可医病	191	白矾治蝎子蜇伤	198
蜂蜜配菜汁治病又健身	191	小面积烧、烫伤验方	198
鹌鹑治肾性水肿	192	玉米食疗小偏方	198
蔬菜治病有疗效	192	丝瓜食疗小偏方	198
泥鳅鱼治疗盗汗	193	巧用西红柿治病	199
治疗呃逆验方	193	薄荷油巧治病	199
止痛的蔬菜汁	193	治软组织损伤验方	199
牛奶治病偏方	194	临床验方为您解除常见病痛	200

养 生 篇

1. 合理饮食

秋燥咳嗽调饮食	205	补脾养肝三味汤	206
黑豆补肾益精法	205	喝面汤也可补脑	206
		菠菜可防脑退化	206