



苍术、艾叶煮起来，  
家居消毒防病毒

将适量的苍术、  
艾叶加 1000 毫升左右的水，  
放入电饭锅内通电，  
置于要消毒的房间里，  
关闭门窗，持续加热，  
让水汽熏蒸 1 小时。



常喝西洋菜猪骨汤，  
肺功能强

取猪骨适量，将猪骨洗净  
把洗净的西洋菜  
煮熟即可。

很老很老的  
老偏方

柴小姝 著

中华人民共和国医师证编号：14144000302502

68个老偏方让你  
不招毒·少生病

# 免疫力

## 是最好的医生



服防风葱白粥，  
不得外感不染毒

先将中药防风煮 15 分钟，  
去渣留汁，加入淘洗好的粳米，  
用慢火煮成粥，  
放入小片葱白和少许盐即可。

抵抗力差  
常年慢性病人群  
防病毒方案



流感时期咽炎发作，  
吃昆布（海带）就能治

取海带干 250 克，用水浸泡  
直到全部涨开，然后用刀切  
成细丝，放到沸水里烫熟，  
滤干水放入容器中，加入约  
100 克白糖搅匀腌制，2~3  
天后可食用。

好好调理呼吸道疾病、肠胃疾病、三高等基础性疾病  
增强免疫力，就能“百毒不侵”

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

ZITC

紫图

68 个老偏方让你  
不招毒·少生病

# 免疫力

是最好的医生

柴小妹 著

中华人民共和国医师证编号：141440000302502

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

免疫力是最好的医生 / 柴小姝著 . -- 天津 : 天津  
科学技术出版社 , 2020.3

ISBN 978-7-5576-7427-4

I . ①免… II . ①柴… III . ①中医学 - 基本知识  
IV . ① R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 036320 号

---

免疫力是最好的医生

MIANYILI SHI ZUIHAODE YISHENG

责任编辑: 孟祥刚 刘丽燕

责任印制: 兰 毅

出 版: 天津出版传媒集团  
天津科学技术出版社

地 址: 天津市西康路 35 号

邮 编: 300051

电 话: (022) 23332490

网 址: [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

发 行: 新华书店经销

印 刷: 北京中科印刷有限公司

---

开本 710×1000 1/16 印张 15 字数 120 000

2020 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 59.90 元

## 前言

# 免疫力是最好的医生

2020年的春节，已经注定是历史上最不寻常的春节之一。从2019年年末以来的疫情，贯穿了整个新年的假期。新型冠状病毒肺炎带走了很多人的生命，使成千上万的人凄惶地在医院度过节日，给很多家庭带来了巨大的灾难，让更多的人陷入到前所未有的健康焦虑之中。

网上流传着海量的信息，其中关于如何防治病毒的信息不在少数，有些似有道理，有些纯属谣言，有些动机可疑，更多的是毫无价值的人云亦云。作为传统医学的传承者，作为一名中医，我们该做些什么，又能做些什么呢？

来自官方的消息中，有一条是可以确证的。那就是，因为患冠状病毒肺炎蒙难的人，大多数是免疫力低下或患有基础性疾病的人；在被感染冠状病毒后幸运康复的，几乎毫无例外是免疫力较强的人。考虑到患有基础性疾病对免疫力的破坏和削弱，我们可以说，正是免疫力在冠状病毒与人们的健康之间，建起了一道最可靠的防护墙。

在中医学中，是没有“免疫力低下”这种说法的，但有气虚、体虚等类似的概念。《黄帝内经》讲得很清楚：“正气存内，邪不可干。”患者容易出现外感、咽喉炎、肺炎等感染症状的原因是体内正气不足，外邪容易反复入侵。西医解释为免疫力低下，讲的是同一个意思。所以增强免疫力，其实是中西医学共同追求的目标。

在网络上传播的一篇文章中，作者讲述了为救被感染的父亲，奔走于武汉三镇，以近千元的价格抢购人体免疫球蛋白的经历，谓之救命药。读来使人泪目，也让我想到那些能够增强人体免疫力的中药，比如黄芪、党参、人参、白术、防风等。如果在日常生活中，我们能够早一点重视，早一点合理应用，使自身的免疫力得到增强，那么在面对这场狂暴的疫情时，或许就能够更从容，更安心一点。

在这本书中，我们集合了一些特别针对增强免疫力的经方、验方、老偏方，希望能对抗击这场疫情尽一份力，更希望它能成为广大读者日常生活的良伴，对提高大众的健康水平有所贡献。同时也要提醒广大读者，这些偏方验方并非是针对性治疗当前新型冠状病毒肺炎的药方，而是用于日常增强免疫力，降低感染概率的中药方。如果是疑似或确诊患有新型冠状病毒肺炎的病人，应按照官方提倡的流程，及时就医，以免延误病情。

在提笔写这篇序言时，网上刚好传来武汉协和医院李文亮医生仙去的噩耗，不胜悲悼。我相信，无数继承他的遗志，奋起战斗的医生和普通人，最终会战胜疫情，告慰英雄的在天之灵。

武汉加油！中国加油！

柴小妹

2020年2月7日

# 目录



## 第1章 增强免疫力，不外感、不惹毒

苍术、艾叶煮起来，家居消毒保平安 \_ 2

服防风葱白粥，不得外感不染毒 \_ 4

常敲膻中穴，增强心肺功能，增强免疫力 \_ 7

常吃党参、香菇和黄芪，抗呼吸系统病毒能力强 \_ 10

身体弱，常喝山药乳酪粥 \_ 12

常叹气、爱出虚汗，补中益气汤帮你补元气 \_ 15

身体乏力，试试黄芪人参蒸鸡 \_ 19

每天搓手揉脚心，增强抵抗力不感冒 \_ 23

用生姜水刮痧，速治风寒外感 \_ 26

外感后咳嗽，喝款冬花紫菀冰糖水 \_ 29

摩鼻、洗鼻，防治反复外感 \_ 33

外感咳嗽，自有老偏方来调理 \_ 36

- 常喝西洋菜猪骨汤，肺功能强 \_ 38
- 久咳不止，喝鸭肫山药粥 \_ 41
- 有老慢支病史，用款冬花润肺止咳 \_ 44
- 流感时期咽炎发作，吃昆布（海带）就能治 \_ 48
- 经常气喘，服蛤蚧粥或蜂蜜蛤蚧粉 \_ 51
- 神穴贴药末，远离呼吸道疾病 \_ 54
- 久咳不止，喝三子养亲汤效果好 \_ 58
- 吹泡泡，老慢支标本兼调 \_ 61
- 哮喘外治法：盐水洗鼻 \_ 64
- 老人五更泻，内服四神丸，外敷神阙、命门穴 \_ 67

## 第2章 让上班族强身、安心、不焦虑

- 体质差，吃不香、睡不好，服生地山药枸杞粥 \_ 72
- 爱犯困、反应迟钝，一刮督脉就有效 \_ 77
- 加班过劳了，赶紧喝西洋参五味茶“充电” \_ 82
- 加班引发心脏不适，喝莲子茶就能清心舒心 \_ 86
- 过度疲劳常盗汗，用米汤送服桑叶末 \_ 90

- 上班总疲劳，喝枸杞子茶能解乏 \_ 93
- 常服人参茶，天天心情好 \_ 95
- 喝甘麦大枣汤，不焦虑、不悲伤 \_ 98
- 心情焦虑，试试《红楼梦》里的龙眼冰糖茶 \_ 102
- 会喝茶，失眠不用怕 \_ 105
- 久坐后学猫伸懒腰，腰不酸背不痛 \_ 108
- 书本垫脚站一站，不让腰椎间盘突出 \_ 113
- 失眠后头痛脖子痛，换个油柑叶枕头 \_ 117
- 失眠多梦，喝大枣葱白汤解忧 \_ 120

## 第3章

### 调理基础性疾病老偏方

- 血压高，喝杜仲、枸杞子茶 \_ 126
- 血压偏低犯头晕，中药泡茶来调理 \_ 129
- 每天含一片西洋参，不用担心血压低 \_ 132
- 年纪大了头昏沉，“咬牙切齿”治一治 \_ 135
- 糖尿病导致肠胃差，服古方四磨汤 \_ 138
- 血糖高了？请用这三个好偏方 \_ 141

- 善喝燕麦粥，减肥降血糖 \_ 145
- 有冠心病，常吃醋豆 \_ 148
- 老是胸闷，每天自己做耳疗 \_ 151
- 心悸、心慌，用黄芪泡水喝 \_ 155
- 害怕心脑血管疾病，每天上午吃一片嫩姜 \_ 158
- 坚持揉肚子，胸闷、胸痛少发作 \_ 161
- 贫血，喝蒲公英茶或三红汤 \_ 164
- 甘草泡水喝，护肝还养肝 \_ 167
- 天天按耻骨，头不痛、脑不晕 \_ 169
- 精神紧张或天气骤变时偏头痛，用白萝卜汁滴鼻 \_ 173

## 第4章 肠胃好，免疫力才强

- 腹胀、暖气、胃口差，每天按足三里穴 \_ 178
- 肠胃不好消化差，喝补中益气汤见效快 \_ 181
- 慢性非感染性腹泻，按揉肚脐两边的天枢穴就好 \_ 184
- 消化不良、时泻时止，要吃八珍糕 \_ 187
- 气虚型便秘，服黄芪火麻仁蜂蜜饮来调理 \_ 191

- 慢性肠炎，补脾是关键，常喝栗子山药粥 \_ 194
- 老爱打嗝、干呕，用《金匱要略》里的经方治 \_ 197
- 胃热型反胃、干呕不止，喝甘蔗姜汁 \_ 200
- 有浅表性胃炎，用砂仁橘皮佛手柑煎水喝 \_ 203
- 胃及十二指肠溃疡，用食疗方姜术猪肚汤 \_ 206
- 湿热型胃溃疡，喝卷心菜汁清胃热 \_ 209
- 多补维生素 C，防治幽门螺杆菌感染 \_ 212
- 春天胃口差、腹泻，常喝韭菜粥 \_ 215
- 夏天胃口差、腹泻，常喝荷叶茶 \_ 218
- 秋燥胃口差、大便干燥、干咳，喝秋梨陈皮汤 \_ 221
- 冬天食欲不振，试试两款经典滋补汤 \_ 224

# 第 1 章

增强免疫力，  
不外感、不惹毒

# 苍术、艾叶煮起来， 家居消毒保平安



**症状：**经常感冒、咽喉痛、吐黄痰等呼吸道感染症状。

**原因：**房屋通风不好，细菌、病毒滋生，引起的呼吸道感染。

## 家居消毒老偏方

将适量的苍术、艾叶加 1000 毫升左右的清水，放入电饭锅内浸泡 30 分钟，然后电饭锅通电，置于要消毒的房间里，关闭门窗，持续加热，让水汽熏蒸 1 小时即可。

极少生病的张女士搬进新房后，身体就开始不舒服，经常感冒、咽喉痛、吐黄痰，半年内来我医院看了 3 次病。我诊断为上呼吸道感染，每次给她开药治疗，很快都能起效，但总是会复发，这让我很费解。

后来了解到她是住进新屋后才出现这些症状，我便怀疑是装修后留下的化学物质所致。但她又说新屋装修完后，专门空置了半年，等气味都散光了才入住的。

再细问之下，才知道张女士买的房子方位不太好，整天都难见到阳光，通风也不理想。没有阳光、通风不好，屋里就容易滋生细菌、病毒，住在里面的人难免会经常生病。张女士听完觉得很有道理，于是我向她推荐了苍术加艾叶煮水的办法，对屋子进行消毒，杀灭屋内的细菌、病毒。

具体方法是：按家里每平方米1克苍术、1克艾叶的分量计算好药量，然后在电饭锅里加入清水，再将药材浸泡上半个小时，然后关闭要消毒房间的门窗，将电饭锅通电，持续加热。等水汽不断蒸发出来，熏蒸1小时左右即可。

艾叶、苍术均是常用中药，《名医别录》《神农本草经》都有记载，所以用这两味药来进行家居空气消毒有着悠久的历史，早在汉代就有“苍术能避一切恶气”的说法。《本草正义》中记载：苍术“芳香辟秽，胜四时不正之气，故时疫之病多用之。最能驱除秽浊恶气”。艾叶就更有名了，民间流传有“家有三年艾，郎中不用来”的谚语。

在古代，主要是将这两味药燃烧，用烟熏的方法来消毒。其实，使用煮水熏蒸的方法一样有效。

艾叶挥发油中含有桉油精，对于常见的金黄色葡萄球菌、枯草杆菌、甲乙型溶血性链球菌、白喉杆菌、肺炎双球菌均有明显的抑制作用。

苍术里则含有桉醇、苍术醇等成分，对结核杆菌、金黄色葡萄球菌、铜绿假单胞菌等也有杀灭作用。一般情况下，用这种方法能使房间里空气中的细菌、病毒数量降低到原来的1/20左右，杀菌率可达到93%以上。因为疗效确切，这个杀菌方法在医院里也是常用的。

张女士回家后采用了这个办法，1周熏蒸1次，煮出来的水汽气味芳香，沁人心脾。从此以后，她呼吸道的各种小毛病就一去不复返了。

## 服防风葱白粥，不得外感不染毒



**症状：**打喷嚏、流涕、肌肉疼痛、恶寒、发热、浑身乏力。

**原因：**免疫力低下、外感风寒。

### 防治外感老偏方

取防风10克、葱白2~3段、粳米（大米）50克。先将防风洗净，加水适量，浸泡30分钟后煮15分钟，去渣留汁，加入淘洗好的粳米，用慢火煮成粥（约煮1小时），放入切成小块的葱白和少许盐，调匀即可，葱白不宜久煮。每天食用1~2次，食用1~3天即可。

有天下午，一位老同学打电话给我，说他浑身都痛，坐也不是，站也不是，睡也睡不着，吃了止痛药也不管用，问我能不能通过按摩什么穴位来止痛。

我问他好好的怎么会浑身酸痛。正这么问的时候，电话那边传来一连串的喷嚏声，我这才知道原来他是得了外感。

我跟老同学说，他差点就把我难住了，因为他一说身体有疼痛，我首先想到的就是颈椎病、关节炎，一下子没想到是外感引起的疼痛。

闲话说完，我就让老同学说一说他的具体症状。原来，他昨天晚上着凉了，今天就开始觉得有点迷糊，有打喷嚏、流涕、怕冷、乏力、低热的情况，后来就变成浑身酸痛。我判断他得的应该是风寒型外感，这种情况只要采取对症治疗的方法就行了。

我告诉他，得了外感不少人都会有浑身酸痛、乏力的感觉，这其实属于炎症反应的一种，和劳损引起的肌肉酸痛是不同的，不能靠按摩来治疗。

一般按照常规的外感处理方法，消除炎症、清热，身体疼痛也就自然而然会消失。一般来说，治外感的西药，基本上都有止痛的作用，可他吃了感冒药，身痛的症状依然没有改善，那就要另想办法了。

我建议老同学让家人去外面的中药店买些防风，去市场上买几根葱，煮点防风葱白粥喝。

取防风10克、葱白2~3段、粳米（大米）50克。先将防风洗净，加水适量，浸泡30分钟后煮15分钟，去渣留汁，加入淘洗好的粳米，用慢火煮成粥（约煮1小时），放入切成小块的葱白和少许盐，调匀即可。每天食用1~2次，食用1~3天即可。

我同学听我说了这个方法，有点不以为意，他说这葱白粥治外感是老人常用的偏方，不明白为什么我这个医生也用这种土方法。我说方法是“土”了点，可效果是不错的。

对于用中药治疗外感，一般人首先想到的是“清热”，但其实治疗外感，尤其是风寒外感，首先要做的应该是“解表”，清热反而是其次的。

“表”一般是指外感引起的头晕、恶寒、乏力、身痛等表证。风寒束表，就会让人有一种好像身体被什么东西束缚住的感觉，而解表药就是通过祛风散寒来解除表证。

这款药粥里的防风具有解表透肌、祛散风寒、通络止痛的功效，尤其对外感引起的身痛、乏力有很好的疗效；现代药理学的研究也表明，防风水煎剂能提高痛阈，具有镇痛效果。

葱白是老一辈人常用的“感冒药”，和防风是很好的搭档，能增强防风的解表效果，使全身表证尽快得到缓解。两种材料和大米一起熬成粥，一来能使防风的寒性下降，温补脾胃；二来能借助米粥的温度，扩张鼻腔和咽腔的血管，帮助炎症消除，缓解鼻塞。

小小的一个土方子，含有的中医知识却不少。我同学喝过这个粥之后，给我打电话说，他出了一些汗，现在体温已恢复正常，人也感觉舒服多了。



# 常敲膻中穴， 增强心肺功能，增强免疫力



**症状：**经常外感咳嗽、气喘胸闷、精神差。

**原因：**体虚、免疫力低下。

## 增强免疫力老偏方

用手掌根敲击胸骨处的膻中穴，力度以自感舒适为度，每次敲击100下以上，每天1次。

敲击胸口是很常见的动作，人们一般都用它来表达情绪。印第安人打仗时会敲击自己的胸口齐声呐喊，然后陷阵杀敌；在动物中，这个动作也很常见，比如好莱坞大片《金刚》里那只威武的大猩猩，在打架前会用双手击打胸口，在声势上先把对方吓倒。

但是，敲击胸口可不仅仅只能用来发泄情绪，还是一种很好的保健方法呢。

60几岁的张太太，是我的一个老病号。她体质比较差，天气稍一变化就感冒咳嗽或气喘胸闷。她还有冠心病，虽然长期吃着药，但时不时