

小偏方 大健康

小病小痛 全跑光

胡 巧 珍 / 编 著

一点小尝试，可以带来身心的改变，让生活更舒适

小偏方 大健康

小病小痛
全跑光

胡 巧 珍 / 编 著

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

小偏方大健康：小病小痛全跑光 / 胡巧珍编著. — 北京：电子工业出版社, 2019.7

ISBN 978-7-121-36673-4

I. ①小… II. ①胡… III. ①土方—汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第100423号

责任编辑：郝喜娟

印刷：北京盛通印刷股份有限公司

装订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开本：720×1000 1/16 印张：11 字数：324千字

版次：2019年7月第1版

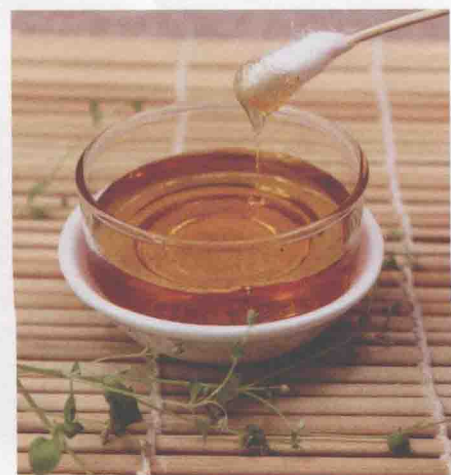
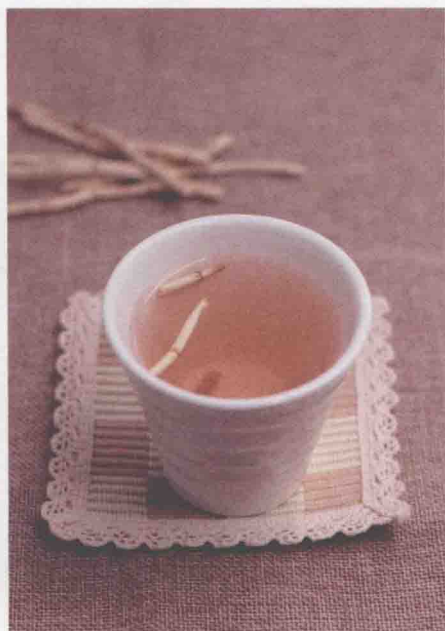
印次：2019年7月第1次印刷

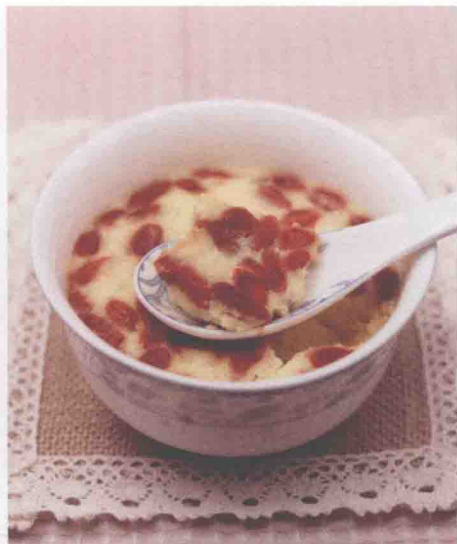
定价：59.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：haoxijuan@phei.com.cn。





小 偏 方 大 健 康

小 病 小 痛 全 跑 光

前 言

偏方又被称为单方、民间验方，是民间智慧的体现，是人们经过亲身验证的成果。

历代名医也大多重视民间验方。李时珍在撰写《本草纲目》的过程中，虚心向百姓学习，常因一个偏方走访各地。陶弘景在《本草经集注》中也记载了很多偏方，如“藕皮止血起自庖人”，是说一个厨师将手割破了，偶然发现藕皮可以止血；“牵牛逐水近出野老”，是说牵牛子能利尿，是老农的经验。王孟英撰写的《随息居饮食谱》，所载内容均源于民间，如西瓜为天生白虎汤，用以清热解暑；梨汁为天生甘露饮，用以清胃润肺；甘蔗为天生复脉汤，用以清热养胃。

本书精心收录了 200 多个对健康有益的偏方，内容涉及日常病痛、居家应急、美容养颜、儿童疾患、女性护理、老年调养等众多方面。书中偏方具有几大显著特色：

简单易行 偏方选药平和，药味少而精简，制作方法简便，适合家庭操作。

便于取材 偏方取材方便，便于服用，患者乐于接受。

小 偏 方 大 健 康

疗效可靠 偏方来自日常生活,并经人们多年实践、反复锤炼,对小病小痛有显著的疗效。

经济省钱 价格低廉,人们易于实践。

在编写本书的过程中,我们十分专注和用心,不仅将每个偏方讲得明明白白,而且分析了偏方的理论依据,更有“温馨提示”给予特别指导。此外,书中每个偏方还配有精美图片,读来赏心悦目。

最后,需要特别提醒的是,患者不能讳疾忌医,也不能完全迷信偏方。建议将偏方作为尝试治疗小病小痛的方法,或是辅助治疗疾病的手段。对于那些不能明确病因的疾病,一定要及时去医院就诊,做到早诊断、早治疗、早痊愈。

小病小痛全跑光

上篇 / 生活必备小偏方

Part 1 日常病痛小偏方

小病小痛全跑光

目录

感冒

- | | | |
|-------------|-----------|-----|
| 偏方 1: 葱白姜糖汤 | 缓解风寒感冒有奇效 | 002 |
| 偏方 2: 薄荷粳米粥 | 有助于改善风热感冒 | 003 |
| 偏方 3: 西瓜番茄汁 | 清热止渴效果不错 | 004 |
| 偏方 4: 三色豆汤 | 可改善暑湿感冒 | 004 |

发热

- | | | |
|-------------|-------------|-----|
| 偏方 1: 紫苏生姜水 | 适宜风寒感冒引起的发热 | 005 |
| 偏方 2: 鱼腥草茶 | 适宜风热感冒引起的发热 | 006 |
| 偏方 3: 擦身 | 出汗退热的好选择 | 006 |
| 偏方 4: 菠萝汁 | 酸酸甜甜, 降温解渴 | 007 |
| 偏方 5: 物理降温 | 选对方法很重要 | 007 |

咳嗽

- | | | |
|---------------|---------|-----|
| 偏方 1: 姜蒜红糖水 | 风寒咳嗽要热治 | 008 |
| 偏方 2: 雪梨百合冰糖饮 | 风热咳嗽甜蜜治 | 009 |
| 偏方 3: 黄精冰糖饮 | 肺燥咳嗽宜润肺 | 010 |
| 偏方 4: 糖水姜汁鸡蛋 | 巧治久咳不愈 | 011 |
| 偏方 5: 冰糖陈醋 | 化解顽咳有奇效 | 011 |

哮喘

- | | | |
|-------------|-----------|-----|
| 偏方 1: 白果蜂蜜饮 | 可治哮喘、痰多 | 012 |
| 偏方 2: 核麻蜜 | 有效缓解哮喘发作 | 013 |
| 偏方 3: 润肺散 | 让老年哮喘有效缓解 | 013 |

小 偏 方 大 健 康

目 录

口腔溃疡

- | | | |
|-------------|---------|-----|
| 偏方 1: 绿豆鸡蛋汤 | 口腔溃疡先降火 | 014 |
| 偏方 2: 蜂蜜涂抹 | 抗菌消炎效果佳 | 015 |
| 偏方 3: 茶水漱口 | 有效修复溃疡面 | 015 |

鼻炎

- | | | |
|--------------|------------|-----|
| 偏方 1: 按摩三穴位 | 通畅鼻腔不堵塞 | 016 |
| 偏方 2: 大蒜泡醋 | 过敏性鼻炎的灵丹妙药 | 017 |
| 偏方 3: 丝瓜藤炖猪肉 | 缓解萎缩性鼻炎 | 018 |

咽炎

- | | | |
|-------------|------------|-----|
| 偏方 1: 芦荟煮汤 | 治感冒引发的咽部肿痛 | 019 |
| 偏方 2: 金银花茶 | 缓解慢性咽炎很靠谱 | 020 |
| 偏方 3: 双花大海饮 | 缓解咽痛音哑 | 020 |

呃逆

- | | | |
|------------|----------|-----|
| 偏方 1: 生姜汁 | 让呃逆立即停止 | 021 |
| 偏方 2: 柿蒂汤 | 止呃逆的常用偏方 | 022 |
| 偏方 3: 黑芝麻散 | 顽固性呃逆可尝试 | 022 |

呕吐

- | | | |
|---------------|----------|-----|
| 偏方 1: 甘蔗姜汁 | 缓解反胃呕吐 | 023 |
| 偏方 2: 芦根绿豆汤 | 适用于胃热呕吐 | 024 |
| 偏方 3: 豆腐白汤 | 和脾胃, 止呕吐 | 025 |
| 偏方 4: 葱白饼热敷肚脐 | 缓解久呕有奇效 | 025 |

消化不良

- | | | |
|---------------|-------------|-----|
| 偏方 1: 砂仁内金陈皮粥 | 健胃消食药膳 | 026 |
| 偏方 2: 萝卜酸梅汤 | 清热消食 | 027 |
| 偏方 3: 陈皮饮 | 改善脘腹胀满、食少吐泻 | 027 |

小病小痛全跑光

偏方4: 苹果酱 促消化, 增食欲 028

腹泻

偏方1: 米汤加盐 缓解急性腹泻 029

偏方2: 醋煎鸡蛋 改善腹泻常用方 030

偏方3: 烤苹果 收敛止泻效果惊人 030

痢疾

偏方1: 榛仁陈皮 改善痢疾引起的食少吐泻 031

偏方2: 葡萄红糖饮 可治痢疾导致的脓血便 032

偏方3: 石榴皮汤 涩肠止痢 032

贫血

偏方1: 阿胶粥 养血补虚的好选择 033

偏方2: 黑木耳红枣汤 滋补佳品 034

偏方3: 四红汤 补血养肝的佳品 034

偏方4: 双红乌鸡汤 滋阴养血, 益肝补肾 035

头痛

偏方1: 白菊花汤 缓解神经性头痛 036

偏方2: 枸杞子蒸蛋 改善头晕头痛 037

偏方3: 龙眼壳煮水 对风寒引发的头痛有效 037

Part 2 居家应急小偏方 紧急时刻来帮忙

烫伤

偏方1: 冰水糖浆 对轻微烫伤有效 039

偏方2: 蛋清蜜膏 促进创面愈合 040

小 偏 方 大 健 康

目 录

冻伤

- | | | |
|------------|------------|-----|
| 偏方 1: 辣椒泡酒 | 适用于冻疮初起 | 041 |
| 偏方 2: 山楂膏 | 抗菌消炎, 活血散瘀 | 042 |

蜇伤咬伤

- | | | |
|-------------|----------|-----|
| 偏方 1: 马齿苋煎水 | 对蜂蜇虫咬很有效 | 043 |
| 偏方 2: 茄子红糖泥 | 消肿止痛化瘀 | 044 |
| 偏方 3: 芦荟汁 | 蚊虫叮咬快速止痒 | 044 |

跌打损伤

- | | | |
|------------|---------|-----|
| 偏方 1: 红花泡酒 | 跌打损伤常用方 | 045 |
| 偏方 2: 鸡蛋壳末 | 加速骨折愈合 | 046 |
| 偏方 3: 生螃蟹 | 补骨养筋 | 046 |

鼻出血

- | | | |
|-------------|----------|-----|
| 偏方 1: 迎香+孔最 | 特效穴位止鼻血 | 047 |
| 偏方 2: 西瓜子汤 | 有助于缓解鼻出血 | 048 |
| 偏方 3: 韭菜汁 | 治鼻出血有奇效 | 048 |
| 偏方 4: 煮鲜藕 | 凉血、止血功效佳 | 049 |

中暑

- | | | |
|-----------|-------------|-----|
| 偏方 1: 绿豆汤 | 夏季解暑防暑首选 | 050 |
| 偏方 2: 冬瓜汁 | 消暑、清热、除烦 | 051 |
| 偏方 3: 苦瓜茶 | 改善中暑发热、口渴烦躁 | 051 |

宿醉

- | | | |
|-------------|-----------|-----|
| 偏方 1: 蜂蜜水 | 有利于快速醒酒 | 052 |
| 偏方 2: 香蕉奶昔 | 减轻酒后心悸、烦躁 | 053 |
| 偏方 3: 生姜汤 | 缓解酒后恶心、呕吐 | 053 |
| 偏方 4: 冰糖炖橄榄 | 改善酒后食欲不佳 | 054 |

小病小痛全跑光

Part 3 职场特效小偏方 身心愉悦效率高

胃病

偏方 1: 土豆加蜂蜜	胃病不再来	056
偏方 2: 猴头菇蒸蛋	妙治老胃病	057
偏方 3: 香菜黄豆汤	改善食滞胃痛	058
偏方 4: 白酒烧鸡蛋	温中散寒很不错	058

颈、肩、腰痛

偏方 1: 花椒食盐酒	活血化瘀效果好	059
偏方 2: 葱姜羊肉汤	温通散寒食疗方	060
偏方 3: 片姜黄汤	擅治肩臂疼痛	061
偏方 4: 盐热敷	散寒止痛效果好	061

疲劳

偏方 1: 党参枸杞牛肉汤	益气补血, 改善疲劳	062
偏方 2: 山楂薏米粥	消食除湿, 缓解疲劳	063
偏方 3: 山药百合汤	消除疲劳, 增强免疫力	064
偏方 4: 按揉中冲穴	按摩改善疲劳	064

失眠

偏方 1: 小米莲子粥	不可多得的安眠食谱	065
偏方 2: 酸枣仁粥	宁心安神效果不错	066
偏方 3: 洋葱泡红酒	从此以后睡得香	066
偏方 4: 西洋参煲龙眼	缓解心悸气短、健忘失眠	067
偏方 5: 银耳莲子汤	宁心安神又滋补	068
偏方 6: 龙眼枸杞茶	益气血, 安神助眠	069
偏方 7: 百合蛋黄汤	缓解虚烦失眠很有用	069

小 偏 方 大 健 康

目 录

神经衰弱

偏方 1: 猪心红枣汤	益心安神定惊	070
偏方 2: 柏子仁炖猪心	养心安神, 止汗润肠	071
偏方 3: 莲子百合煲瘦肉	改善心烦、焦躁、失眠	071

Part 4 美容养颜小偏方 肤如凝脂气色好

皮肤干燥粗糙

偏方 1: 香菇面膜	水润保湿, 改善干燥	073
偏方 2: 麦冬乌梅茶	皮肤水润有光泽	074
偏方 3: 蜜橘银耳汤	滋润身体, 延缓衰老	075
偏方 4: 海藻面膜	让皮肤如水般柔滑	075
偏方 5: 甘草芝麻油	改善手部皮肤干燥	076

皮肤黯黑无光

偏方 1: 淘米水	洗出白皙皮肤	077
偏方 2: 茯苓膏	美白养颜经验方	078
偏方 3: 三白面膜	从此不做“黄脸婆”	079
偏方 4: 洗面如玉膏	尤其适合皮肤偏黑者	079
偏方 5: 天门冬枸杞粥	清肺生津, 增白润肤	080

痘痘、黄褐斑

偏方 1: 薏米甘草面膜	祛痘不留痕	081
偏方 2: 白醋冬瓜汁	有助于消除黄褐斑	082
偏方 3: 三豆豆浆	面部色斑一扫光	082
偏方 4: 生姜蜂蜜水	有效祛除色斑	083

小病小痛全跑光

面部皱纹

- | | | |
|--------------|------------|-----|
| 偏方1: 蜂蜜蛋清面膜 | 美白皮肤, 淡化皱纹 | 084 |
| 偏方2: 柠檬酸奶面膜 | 促进皮肤细胞再生 | 085 |
| 偏方3: 猕猴桃蜂蜜面膜 | 皮肤保持红润 | 085 |
| 偏方4: 银耳枸杞汤 | 延缓衰老, 除皱润肤 | 086 |

眼袋、黑眼圈

- | | | |
|------------|----------|-----|
| 偏方1: 敷土豆片 | 有良好的消肿作用 | 087 |
| 偏方2: 冷热水交替 | 远离“熊猫眼” | 088 |
| 偏方3: 荸荠莲藕汁 | 有效改善黑眼圈 | 088 |
| 偏方4: 菊花饭团 | 促进眼部血液循环 | 089 |

头屑、脱发

- | | | |
|-------------|------------|-----|
| 偏方1: 白醋洗头 | 既去屑又止痒 | 090 |
| 偏方2: 抹芝麻油 | 给头发吃顿“营养餐” | 091 |
| 偏方3: 侧柏叶生发液 | 从此告别脱发 | 091 |
| 偏方4: 核桃芝麻糊 | 调气血, 滋秀发 | 092 |

下篇 / 不同人群小偏方

Part 5 儿童疾患小偏方 天然安全疗效棒

百日咳

- | | | |
|------------|----------|-----|
| 偏方1: 麻黄蒸梨 | 适用于百日咳初期 | 094 |
| 偏方2: 蜂蜜柚子皮 | 有助于缓解百日咳 | 095 |

小 偏 方 大 健 康

目 录

偏方3: 贝母冰糖米汤 百日咳食疗方 096

小儿厌食

偏方1: 香甜山药球 胃口不好推荐方 097

偏方2: 山楂消食粥 改善小儿厌食 098

偏方3: 神曲敷脐 增加小儿食欲 099

小儿腹泻

偏方1: 绿茶生姜饮 适用于寒凉引起的小儿腹泻 100

偏方2: 熟苹果泥 治消化不良所致的腹泻 101

偏方3: 焦米汤 改善小儿腹泻有奇效 101

小儿遗尿

偏方1: 韭菜籽饼 妙用偏方治遗尿 102

偏方2: 鸡蛋白胡椒 温中散寒, 防治遗尿 103

偏方3: 白果豆浆 治小儿遗尿效果好 103

小儿夜啼

偏方1: 灯心草汤 帮小儿告别“夜哭郎” 104

偏方2: 蛋粉粥 改善小儿夜啼很灵验 105

偏方3: 按揉四神聪 主治夜啼、烦躁不安 105

Part 6 女性护理小偏方

妇科问题一扫光

月经不调

偏方1: 陈皮橘叶茶 让月经不再迟到 107

偏方2: 艾叶生姜煮蛋 改善体寒引起的月经延迟 108

偏方3: 地黄益母酒 治血瘀所致的月经不调 109

小病小痛全跑光

- | | | |
|------------|------------|-----|
| 偏方4: 山楂红糖饮 | 调理月经稀少的良方 | 109 |
| 偏方5: 玫瑰花茶 | 调经止痛, 理气解郁 | 110 |
| 偏方6: 黑豆红花饮 | 活血通经, 散瘀止痛 | 110 |

痛经

- | | | |
|------------|-------------|-----|
| 偏方1: 韭糖饮 | 可治气血两虚型痛经 | 111 |
| 偏方2: 生姜甘草汤 | 改善寒性体质所致的痛经 | 112 |
| 偏方3: 红酒炖苹果 | 缓解痛经不用愁 | 112 |

白带异常

- | | | |
|----------------|----------|-----|
| 偏方1: 三仁汤 | 治湿热型白带异常 | 113 |
| 偏方2: 白扁豆山药茶 | 治脾虚型白带异常 | 114 |
| 偏方3: 白胡椒粉红糖鸡蛋汤 | 治肾虚型白带异常 | 114 |

阴道炎

- | | | |
|-------------|----------|-----|
| 偏方1: 花椒水熏洗 | 告别外阴瘙痒 | 115 |
| 偏方2: 鲜桃树叶洗液 | 治滴虫性阴道炎 | 116 |
| 偏方3: 百部乌梅汤 | 清热、利湿、杀虫 | 116 |

宫颈炎

- | | | |
|-------------|-----------|-----|
| 偏方1: 鸡冠花瘦肉汤 | 清热、利湿、止带 | 117 |
| 偏方2: 五倍子糊 | 改善宫颈糜烂 | 118 |
| 偏方3: 马鞭草蒸猪肝 | 宫颈糜烂常用食疗方 | 119 |

乳腺炎

- | | | |
|-------------|------------|-----|
| 偏方1: 仙人掌外敷 | 清热解毒, 消肿止痛 | 120 |
| 偏方2: 蒲公英粥 | 可治急性乳腺炎 | 121 |
| 偏方3: 丝瓜桃仁糖浆 | 通络下乳 | 121 |
| 偏方4: 薏米红豆汤 | 有助于排痛肿脓血 | 122 |

小 偏 方 大 健 康

目 录

Part 7 男性保健小偏方 难言之隐不用慌

口臭

- | | | |
|-------------|-----------|-----|
| 偏方 1: 黄连水 | 治口臭, 简单好用 | 124 |
| 偏方 2: 桂花柠檬水 | 唇齿留香告别口臭 | 125 |
| 偏方 3: 莲藕绿豆汤 | 健胃除臭的好选择 | 125 |

脚气

- | | | |
|----------------|-----------|-----|
| 偏方 1: 洗脚水加高锰酸钾 | 治脚气效果佳 | 126 |
| 偏方 2: 花椒盐水 | 洗脚一周有奇效 | 127 |
| 偏方 3: 白萝卜加明矾 | 民间治脚气的常用方 | 127 |

痔疮

- | | | |
|-------------|------------|-----|
| 偏方 1: 茄子末 | 改善内痔出血 | 128 |
| 偏方 2: 鱼腥草 | 内服外用治痔疮有奇效 | 129 |
| 偏方 3: 苦参煮鸡蛋 | 燥湿止痒治痔疮 | 129 |

肥胖

- | | | |
|--------------|------------|-----|
| 偏方 1: 荷叶减肥茶 | 消食除湿瘦身 | 130 |
| 偏方 2: 大麦茶 | 边喝边瘦不是梦 | 131 |
| 偏方 3: 黑木耳粉 | 容易产生饱腹感 | 131 |
| 偏方 4: 白萝卜减肥餐 | 轻身, 皮肤白净细腻 | 132 |

阳痿

- | | | |
|-------------|------------|-----|
| 偏方 1: 决明苁蓉茶 | 补肾壮阳, 润肠通便 | 133 |
| 偏方 2: 锁阳羊肉粥 | 改善阳痿、早泄 | 134 |
| 偏方 3: 黄精粥 | 滋阴养肾, 健脾润肺 | 134 |