


小偏方治大病

▶▶ 民间偏方的家庭应用

主 编 范晓清
编 写 刘宏远 汪世英 范亚亚
张广荣 张漪萍

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

小偏方治大病: 民间偏方的家庭应用/范晓清主编.
—北京: 人民军医出版社, 2008. 1
ISBN 978-7-5091-1483-4

I. 小… II. 范… III. 土方—汇编 IV. R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第198602号

策划编辑: 贝丽于岚 文字编辑: 李萍 责任审读: 黄栩兵
出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270、(010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927273

网址: www.pmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 960mm 1/16

印张: 17.25 字数: 281千字

版、印次: 2008年1月第1版第1次印刷

印数: 0001~5000

定价: 32.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要

作者本着“有效、简便、易行”的原则，对流传于民间的大量行之有效的经验方（偏方）进行去粗取精的系统整理，并用现代医学观点进行科学分析，阐述治疗和养生的道理，取其精华偏方精心编排成书。本书实用性强，适合大众日常保健的需求，可作为广大读者的家庭“医疗顾问”。



前言

Perface

“有什么别有病”。很多人由于患病而在身心上承受巨大的痛苦,无法进行正常的工作、学习和生活,生命的光环由于疾病的干扰而黯淡了许多。尤其是在现代化高度发达的今天,人们的生活水平有了很大提高,但与此同时,日益增加的竞争压力、生活方式的改变、环境污染等一系列威胁人类健康的危险因素也接踵而来。患上各种疾病的人数逐年增多,疾病在日益强大的人类面前并没有畏首畏尾,反而更加肆无忌惮。

现代医疗技术有了突飞猛进的发展,为治疗疾病打下了良好的基础。但是,是不是我们就因此而高枕无忧了呢?答案是否定的。因为,医学水平还没有发达到可以治愈一切疾病的程度,尤其是对于某些较为严重的疾病,医生常常束手无策。

健康的生活方式、锻炼身体、合理安排饮食都是预防疾病、促进疾病痊愈的好办法。在疾病防治的各种方式中,我们应当注意到民间传统偏方的作用。事实证明民间传统偏方既不是江湖郎中的“骗人伎俩”,也不是某些人的胡编乱造,它是中医理论与实践在民间应用的结晶,是千百年来中医学家和广大民众不断摸索、创新的

结果。民间偏方具有实用、价廉的特点，是人们预防、治疗疾病的一个较好选择。

本书对大众常用的民间偏方进行了归纳，“弃其糟粕，取其精华”，抛弃了一些缺乏科学性、实用性，甚至对人体不利的民间治疗方法，汇编了大量有效、无毒的民间偏方。这些民间偏方防治疾病的范围非常广，对呼吸系统病症、消化系统病症、心血管系统病症、血液系统病症、神经系统病症、泌尿系统病症、外科病症、妇科病症、五官科病症、肿瘤病症等都有所涉及，且组方合理，取材方便，成本低廉，真正体现了“小偏方治大病”的民间说法，同时也非常适合现代家庭的应用。

这里需要提醒读者的是，虽然这些偏方经过实践检验，的确行之有效，但是对于一些严重病症，我们仍坚持建议及时就医，在医师指导下选用，以免贻误病情。

希望本书能够给广大读者朋友带来有益的帮助，这是我们由衷的愿望。

作者

2007年12月

第 1 章

呼吸系统病症



一、感 冒

方 1

【组成】 糯米100克，食醋30毫升，葱白20克，生姜20克。

【功效】 驱风散寒，发表解毒。

【主治】 主治感冒初期的周身疼痛、恶寒、怕冷、无汗、脉紧。

【制法】 先将糯米淘洗干净，下锅煮成粥；把葱姜捣烂，放入粥中，煮沸之后再煮5分钟左右；然后把食醋放入粥中，即可起锅。

【分析】 糯米含有多种营养成分，具有健脾和胃、生津等功效，可以用来防治由于脾胃虚弱、浑身乏力、呕吐、食欲不振、消化不良等症状或疾病。糯米营养成分比较丰富，能够为人体从事各种活动提供能量。生姜的姜辣素可以促使全身毛孔舒张，从而散热出汗，使细菌和病毒随之排出体外。葱中含有丰富的维生素C等营养物质，对于增强体质具有很好的作用。醋具有消食、杀菌、开胃的功效，对于治疗感冒、消化不良有

很好的效果。

【用法】 每日早、晚各1次，连服2天。

【注意】 风热感冒者不宜服用。

方 2

【组成】 胡萝卜100克。

【功效】 解表，发汗。

【主治】 主治感冒、畏寒。

【制法】 将胡萝卜清洗干净，切成碎块，煎成汤。

【分析】 萝卜含有水分、胡萝卜素、维生素C、钙、磷、葡萄糖、果糖、蔗糖、铁、蛋白质、挥发油、木质素、斛皮素、山奈酚、琥珀酸钾盐等营养成分。具有清热解毒、润肠通便、补中益气、健脾和胃等功效。可以用来防治气滞不畅、脾虚、体质虚弱、胃癌等病症。胡萝卜含有的大量胡萝卜素，能够抑制癌细胞的活性，具有抗癌的效果；胡萝卜中的木质素可以提高人体的免疫力，可以预防很多疾病的发生。

【用法】 趁热饮用。

方 3

【组成】 淡豆豉 20 克，葱白 5 根，姜 1 片。

【功效】 解毒解热，透表通阳。

【主治】 主治感冒初期的鼻塞、无汗、畏寒、头痛等症。

【制法】 把上三样放入沙锅中，加入适量的清水，一起煎煮即可。

【分析】 豆豉含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维以及钙、磷等营养物质。具有清热除烦、疏风解表等功效。对于治疗风寒感冒、胸中烦闷等症有很好的效果。葱含有大量的水分、蛋白质等营养物质，葱白可以解毒止痛、发表通阳，对于治疗伤寒、头痛、痢疾等疾病有很好的效果。而姜辣味比较大，具有散寒发表、温胃止呕的功效，对于外感风寒、发热恶寒等症状有很好的治疗效果。

【用法】 趁热服用，然后卧床盖被发汗。

【注意】 避风寒。

方 4

【组成】 紫苏叶 10 克，荆芥穗 10 克，鲜姜 10 克，茶叶 6 克，红糖 30 克。

【功效】 祛风止痛，发散风寒。

【主治】 主治风寒感冒、畏寒、无汗、身痛等症。

【制法】 先把紫苏叶、荆芥穗、鲜姜和茶叶放入锅中，用文火煎煮，15~20 分钟之后，加入红糖，等到红糖溶化即可。

【分析】 紫苏叶性温，味辛，具有发表散寒、理气和中的功效，对于治疗外感风寒、气逆咳喘等症状有很好的效果。茶叶有化痰、止渴、补虚等功效，可以治疗外感风寒、神疲、心烦口渴等症。荆芥穗性温，味辛，具有祛风解表、止血的功效，主要治疗外感风寒、发热恶寒、头痛等症状。鲜姜是人们常用的调料，也是治疗感冒、杀菌消毒的绝佳选择，其中含有的粗纤维能够增强人们的体质；红糖中含有丰富的热量、蛋白质、维生素等营养物质，性温味甘，具有补中缓肝、活血化瘀的功效，对于补充体力有很大作用。

【用法】 每日 2 次。

【注意】 痔疮、支气管哮喘患者不宜食用。

方 5

【组成】 干白菜根 50 克，姜 3 片，红糖 20 克。

【功效】 利尿，清热，解表。

【主治】 主治风寒感冒。

【制法】 将干白菜根清洗干净，把姜片、红糖和干白菜根放入锅中，加入适量的清水，煎汤即可。

【分析】 白菜根中含有丰富的蛋白质、脂肪、粗纤维等营养物质。味甘，具有清热解毒、除烦、通肠养胃的功效。对于头痛、发热、咳嗽、肺热等症状有很好的治疗效果。姜含有丰富的微量元素和其他营养元素，对于风寒感冒、头痛、筋骨疼痛有很好的治疗效果。红糖中含有丰富的胡萝卜素、烟酸、葡萄糖等营养物质和铁、钙等矿物质，比较易于吸收，还可以补充人体的能量。

【用法】 每日3次。

【注意】 气虚、胃寒者不宜食用。

方 6

【组成】 鸡蛋1个，黄酒20毫升。

【功效】 止咳清肺，养阴润燥。

【主治】 主治感冒、流鼻涕、发冷、咳嗽、小儿流鼻血等症。

【制法】 先把鸡蛋打破，同黄酒混合调匀。

【分析】 鸡蛋中含有丰富的蛋白质、脂肪、无机盐、维生素等营养物质，具有清热解毒、润燥除烦等功效，对于治疗热病、烦闷、痢疾等症状有很好的效果，还是补充身体所需营养的佳品。黄酒既有益气活血、补肾的功效，还可以作为药引，促进人体对药物的吸收。

【用法】 临睡前用开水冲服。

【注意】 胆固醇含量过高者不宜食用。

方 7

【组成】 淡豆豉20克，葱30克，黄酒10毫升。

【功效】 发散风寒，温中降逆，解表祛风。

【主治】 主治风寒感冒、无汗、呕吐、腹泻、头痛、发热、虚烦等症。

【制法】 先把豆豉放入沙锅中，加入一小碗清水，煮10分钟左右；把葱清洗干净，切成段，放入锅中，继续煮5分钟；最后把黄酒放入锅中，即可出锅。

【分析】 豆豉中的蛋白质、脂肪、糖类等营养物质的含量比较高，还含有维生素C、氨基酸等，是用桑叶、鲜青蒿等为辅料而制成的，是治疗风寒感冒、头痛、失眠的佳品。葱中含有的挥发油，有很强的杀菌和抗病毒的作用，可以预防流感和治疗风寒感冒。黄酒的功效有两个方面：可以作为药引，促进人体对药物的吸收；还有益气活血、补肾的功效。

【用法】 趁热饮用。

【注意】 注意避风寒。

方 8

【组成】 生姜15克，葱白15克，茶叶6克。

【功效】 退热发汗，散寒解表。

【主治】 主治感冒发热、头痛无汗。

【制法】 先将生姜和葱白捣碎,和茶叶一起放入沙锅中,加入一碗半的清水,煎煮。

【分析】 葱白中含有大量的挥发油,可以刺激身体的汗腺,达到发汗散热的作用,所以葱白具有发表通阳、解毒止痛的功效,对治疗伤寒、头痛、便秘、小便不畅等症状有很好的效果。生姜中含有水分、蛋白质、脂肪、糖类等营养物质,和大葱一样,都是治疗风寒感冒的佳品。

【用法】 去渣一次服用,卧床盖棉被。

【注意】 注意避风。

方 9

【组成】 绿豆 50 克,冰糖 15 克,绿茶 5 克。

【功效】 清热,解毒。

【主治】 主治流行性感、热咳、咽痛等症。

【制法】 先把绿豆清洗干净,捣碎,同绿茶和冰糖放入碗中,用开水冲沏,20 分钟之后即可饮用。

【分析】 绿豆含有蛋白质、脂肪、食物纤维、糖类等营养物质,具有清热解毒、消暑除烦、健胃止咳等功效,经常用来治疗流行性感、咳嗽等病症,还是夏季消暑的最佳选择。冰糖中的蔗糖、叶绿素、胡萝卜素等营养物质的含量特别高,具有润肺、生津

的功效,可以治疗口干、咳嗽、肺燥等病症。绿茶具有止渴除烦、解毒消食、提神醒脑的功效,可以治疗头痛、神疲、食积等。

【用法】 代茶饮用。

【注意】 身体虚寒者不宜食用。

方 10

【组成】 鲜萝卜 200 克,芦根 50 克,葱白 7 个,青橄榄 7 个。

【功效】 宜通气机,清热解表。

【主治】 主治流行性感。

【制法】 把鲜萝卜、芦根、葱白和青橄榄清洗干净,一起放入锅中,煮成汤。

【分析】 萝卜中含有丰富的水分、蛋白质、脂肪、粗纤维、胡萝卜素等营养物质,具有清热化痰、消食积、解毒、下气宽中,对于伤风感冒、消渴、便秘、食积腹胀、肿瘤等病症有很好的治疗效果。青橄榄性平味甘、酸,具有解毒清肺、生津利咽的功效,对于治疗感冒引发的咽喉肿痛、咳嗽,具有很好的效果。葱白是发表通阳、解毒止痛的佳品,对治疗伤寒头痛、虫积等病症有很好的效果。芦根性寒,味甘,可以清热生津、止呕,对治疗肺热咳嗽、外感风热、烦热口渴等症状有很好的效果。

【用法】 代茶饮用。

【注意】 胃炎患者不宜食用。

方 11

【组成】 荸荠 200 克。

【功效】 清咽利膈，解毒凉血。

【主治】 主治感冒、风寒、虚火咽痛。

【制法】 先将荸荠清洗干净，去掉皮，捣烂之后放入纱布中，挤出汁即可。

【分析】 荸荠中含有丰富的水分、蛋白

质、糖类、粗纤维、胡萝卜素等营养物质和钙、磷、铁等矿物质。性寒，具有清肺止咳、生津化痰的功效，常用于治疗风寒感冒、咳嗽等病症。另外，荸荠中含有对大肠杆菌、产气杆菌的荸荠素，可以有效地预防和治疗流感、流脑等疾病。

【用法】 用汁漱口，然后徐徐咽下。每日数次，可以连续漱口。

【注意】 脾胃虚寒者不宜食用。

二、咳 嗽

方 1

【组成】 鲜芥菜 80 克，鲜姜 10 克，食盐 0.5 克。

【功效】 散寒疏风，止咳宣肺。

【主治】 主治风寒感冒、四肢酸痛、头痛鼻塞。

【制法】 先将芥菜清洗干净，切成小块；再把鲜姜切成片状；把芥菜和姜片放入锅中，加入清水 4 碗，煎煮至 2 碗水时，放入食盐即可。

【分析】 芥菜含有丰富的植物纤维素，热量不高，含有胡萝卜素、维生素 B₂、

烟酸、维生素 C 等，具有宣肺豁痰、温胃散寒、明目利窍的功效，对于感冒无汗、风寒咳嗽、气滞腹胀、便秘等疾病有很好的治疗效果。鲜姜具有发表散寒、祛痰止呕的功效，在发热恶寒、咳嗽、胃寒、胃痛等方面有很好的治疗效果。

【用法】 每日 2 次，连服 3 日。

【注意】 便血、疮疡患者不宜食用。

方 2

【组成】 红枣 30 克，红糖 30 克，鲜姜 15 克。

【功效】 散寒，驱风。

【主治】 主治风寒咳嗽、产后受寒腹泻、恶阻、畏寒刺痛。

【制法】 先把红枣和鲜姜清洗干净，放入锅中，加入清水3碗，煎煮至1碗半水即可。

【分析】 红枣性温味甘，含有丰富的蛋白质、糖类、粗纤维等营养物质，是补中益气、养血安神的佳品，对于治疗咳嗽、食欲不振、气血不足等症状有很好的效果。红糖也是性温，味甘，含有丰富的热量、蛋白质以及铁、葡萄糖，对于治疗风寒咳嗽、腹泻、食欲不振有良效。鲜姜是发表散寒、温肺祛痰的佳品，对于风寒咳嗽、痰饮喘咳、发热恶寒等症有很好的治疗效果。

【用法】 1顿服用。

【注意】 阴虚内热者不宜服用。

方 3

【组成】 香菜30克，大米100克，饴糖30克。

【功效】 透表，发汗。

【主治】 主治咳嗽、伤风感冒。

【制法】 先将大米淘洗干净，放入锅中，加入适量清水，煮成汤；把香菜清洗干净，取三汤匙米汤和青菜、饴糖搅拌均匀之后，放入锅中蒸10分钟左右即可。

【分析】 香菜是饮食中不可缺少的调味品，含有丰富的水分、粗纤维等营养物

质，具有发汗透疹、消食下气的功效，适用于治疗感冒、咳嗽、消化不良、咽干咳嗽等症。大米一直是我国人民饮食中的主食，含有丰富的营养物质，有解烦渴、和五脏、通六腑的功效，对于伤风感冒、腹泻等病症有很好的治疗效果。饴糖味甘，性温，具有补脾益气、缓急止痛、润肺止咳的功效，适用于治疗肺虚咳嗽、干咳无痰、气短作喘等症状。

【用法】 趁热一次服用。

【注意】 注意避风寒。

方 4

【组成】 鲜梨500克，白糖30克，贝母末6克。

【功效】 解表散结，清热化痰。

【主治】 主治咳嗽、口干、咽燥、寒战、胸痛、发热等症。

【制法】 先把梨清洗干净，去掉梨皮，剖开，把核去掉；然后把白糖和贝母末填入，把梨合起来放入锅中蒸熟即可。

【分析】 梨中含有糖、多种维生素和微量元素，具有祛痰止咳、生津润燥、清热解毒等功效，对于治疗肺热咳嗽、便秘、咽干、慢性咽炎等症状有很好的效果。白糖性平，味甘、具有补中益气、润肺生津的功效，对于治疗咳嗽、食欲不振、身体虚弱等症有很好的效果。贝母有止咳化痰、清热散结的功效，可以治疗肺虚久咳、痰少咽燥、外感风热咳嗽、

肺痈等症。

【用法】 早晚食用。

【注意】 脾胃虚寒、大便溏泄者不宜服用。

方 5

【组成】 大米100克，燕窝10克，冰糖50克。

【功效】 止咳化痰，滋阴润肺。

【主治】 主治肺虚久咳、咳喘伤阴。

【制法】 先把燕窝放入温水中进行浸泡，泡软之后，将绒毛和污物摘去，再放入开水之中浸泡以便于继续涨发；把大米淘洗干净，放入锅中，加入清水3碗，先用旺火烧开，再用温火煮；把发好的燕窝清洗干净放入锅中，与大米一起煮1小时左右；最后加入冰糖，搅拌均匀即可。

【分析】 大米中含有丰富的蛋白质、水分、脂肪、粗纤维、糖类、烟酸、维生素B₂等营养物质，具有健脾养胃、除烦止咳、止泻的功效，对于治疗肺虚、久咳、尿频等效果显著。冰糖是润肺生津的佳品，治疗肺燥咳嗽、口干、胃脘痛等症状有很好的效果。燕窝性平，味甘，有滋阴润肺的功效，主要用于治疗阴虚肺燥、咳嗽痰喘、肺癆咯血等症。

【用法】 每日2次。

【注意】 高血压、动脉硬化、冠心病患者不宜食用。

方 6

【组成】 豆腐150克，白糖20克，红糖20克。

【功效】 生津，润燥，清热。

【主治】 主治咳嗽、痰喘。

【制法】 先在豆腐当中挖一个窝，放入白糖和红糖，放入碗中；然后放入锅中蒸煮30分钟左右即可。

【分析】 豆腐含有丰富的蛋白质、钙、钾等矿物质和营养物质，具有生津润燥、泄火解毒等功效，对于治疗咳嗽、痰多、脾胃虚弱、痢疾等症状有很好的效果。另外，它还可以降低血清中的胆固醇，对于高血压、糖尿病等疾病有很好的预防作用。白糖中含有丰富的热量、糖类、钾、钠、钙等营养物质和矿物质，是润肺生津的佳品。红糖中的热量、蛋白质、维生素、烟酸等营养物质的含量比较高，具有润肺止咳、舒筋活血的功效。

【用法】 一次吃完，连服4次。

【注意】 肥胖者或血脂高者不宜服用。

方 7

【组成】 玉米须100克，橘皮10克。

【功效】 止咳化痰。

【主治】 主治风寒咳嗽、痰多。

【制法】 把玉米须和橘皮清洗干净，放

入锅中，加入适量的清水，煎煮。

【分析】 玉米须中含有丰富的脂肪油、挥发油、树脂等营养物质，具有泄热、平肝降压、利尿消肿的功效，主要治疗咳嗽、肾炎水肿、脚气等病症。橘皮中含有蛋白质、脂肪、粗纤维等营养物质，是一味较常用的中药，具有解毒止咳、化湿祛痰的功效，对于治疗各种原因引起的咳嗽、痰多等症状，都具有很好的治疗效果。

【用法】 每日服 2 次。

【注意】 咽炎、牙周炎患者不宜服用。

方 8

【组成】 鸭梨 1 个，蜂蜜 50 克。

【功效】 止咳化痰，生津润燥。

【主治】 主治咳嗽、咽干、手足心热。

【制法】 先把鸭梨清洗干净，挖去核，把蜂蜜填入，放入锅中蒸熟即可。

【分析】 鸭梨中含有丰富的水分、糖类、粗纤维以及各种维生素，具有清热化痰、生津润燥的功效，对于治疗肺热咳嗽、便秘、急性支气管炎、慢性咽炎等病症有很好的效果。蜂蜜中含有丰富的蛋白质、果糖、葡萄糖等营养物质以及钙、磷、钾等矿物质，具有祛痰、缓泄的功效，能够有效提高人体的免疫力和抵抗力，促进人体新陈代谢。

【用法】 早、晚各吃 1 个，连吃数日。

【注意】 脾虚便溏、湿热积滞患者不宜

食用。

方 9

【组成】 瘦猪肉 50 克，北沙参 15 克，杏仁 10 克。

【功效】 化痰，清肺，生津。

【主治】 主治咳嗽少痰、咽痒、口渴咽干。

【制法】 先把瘦猪肉清洗干净，切成小块，把杏仁和北沙参清洗干净；把瘦猪肉、杏仁和北沙参一起放入锅中，加入适量的清水，共同煎煮，煮成汤即可。

【分析】 瘦猪肉中含有丰富的水分、蛋白质、脂肪、糖类等营养物质，具有滋阴润肺、强筋壮骨、补脾益气等功效，对于治疗燥咳、便秘、消渴、羸弱、脾胃虚弱等病症有很好的效果。杏仁味苦性温，具有祛痰止咳、平喘润肠的功效，对于治疗感冒咳嗽、咽痛、咽干、便秘等病症有很好的效果。北沙参具有清肺养阴、养胃生津的功效，是治疗肺热阴虚引起的燥咳、咯血以及舌干口渴等症的佳品。

【用法】 每日服用 2 次。

【注意】 胆固醇高、血压高患者不宜食用。

方 10

【组成】 大枣 30 克，花生米 30 克，蜂

蜜 30 毫升。

【功效】 止咳化痰。

【主治】 主治咳嗽、痰饮。

【制法】 先将大枣和花生米清洗干净，放入锅中，加入适量的清水，煎煮极烂，最后加入蜂蜜搅拌均匀即可。

【分析】 大枣中含有丰富的糖类、维生素 C、环磷酸腺苷、胡萝卜素、维生素 B₂ 等营养物质，具有养血安神、补中益气、保护肝脏的功效，适合于治疗气血不足、脾胃虚弱、咳嗽、痰多、食欲不振等病症。花生中含有丰富的赖氨酸、谷氨酸、卵磷脂等十几种对人体有益的物质，具有润肺补脾、和胃通便等功效，治疗燥咳、反胃、贫血、便秘、脚气等病症有很好的效果。蜂蜜中含有大量的果糖、葡萄糖、维生素等营养物质，具有祛痰、缓泄的作用，经常食用不仅可以预防咳嗽和痰饮，还可以滋补身体。

【用法】 每日服用 2 次。

方 11

【组成】 雪梨 1 个，百合 25 克，冰糖 20 克。

【功效】 止咳宁心，润肺滋阴。

【主治】 主治久咳、肺虚。

【制法】 先把百合放入清水中浸泡一夜，次日，把百合和清水一起倒入沙锅中，再加入半碗清水，煮 1 小时左右；把雪梨清洗干净，去皮，切成块；等到

锅中的百合煮烂时，把雪梨块和冰糖放入锅中，再煮 30 分钟即可。

【分析】 百合中含有丰富的水分、蛋白质、粗纤维等营养物质，具有清心安神、润肺止咳的功效，在治疗肺热咳嗽、痰中带血、心烦口渴、咽喉肿痛等症状时有很好的效果，是滋养身体的上品。梨是润肺、消疾、凉心、解毒的佳品，在治疗咳嗽、便秘、消化不良、胃肠功能紊乱方面有很好的效果。冰糖也是润肺、生津的上品，在治疗咳嗽、肺燥、口干等方面，效果显著。

【用法】 代茶饮。

【注意】 大便溏泄者不宜食用。

方 12

【组成】 粳米 100 克，竹沥 30 克。

【功效】 豁痰，镇惊，清热。

【主治】 主治咳嗽、风热痰火、痰多黄色、肺热。

【制法】 先把粳米淘洗干净，放入锅中，煮成粥；等到快要熟的时候，把竹沥放入，搅拌均匀之后即可食用。

【分析】 粳米中含有丰富的淀粉、蛋白质、维生素、琥珀酸、甘醇酸、柠檬酸等营养物质，不仅可以提供给人体所需的热量和能量，还具有清肺、止咳、增强食欲的作用，是深受人们喜爱的食物之一。竹沥具有清热化痰的功效，对于治疗热咳、痰稠等，效果显著。

【用法】 每日 2 次。

【注意】 寒咳者不宜食用。

方 13

【组成】 柿饼 1 个，罗汉果半个，冰糖 10 克。

【功效】 止咳，去火，清热。

【主治】 主治小儿百日咳、痰火咳嗽。

【制法】 先把柿饼和罗汉果清洗干净，放入锅中，加入 2 碗半清水，一起煮；煮至 1 碗半水时，再放入冰糖，去掉渣即可。

【分析】 柿饼中含有丰富的蛋白质、脂肪、食物纤维、糖类等营养物质，还含有大量的有机酸和鞣质素等成分，具有清热润肺、生津止咳的功效，主治咽喉干燥、热渴、咳嗽、口舌生疮等病症。罗汉果性凉，味甘，具有清热解毒、润肠通便、止咳化痰的功效，适合治疗感冒、咽喉炎、咳嗽痰多、便秘等症，还可以增强人体的免疫能力。冰糖可以润肺、止咳、去火，是滋养身体的佳品。

【用法】 每日 3 次。

【注意】 脾胃虚弱、便溏者不宜食用。

方 14

【组成】 无花果 30 克，冰糖 30 克。

【功效】 润肺止咳、理气祛痰、解毒

润肠。

【主治】 主治咳嗽、咽干、喉痛、声音嘶哑、便秘、肺热、痔疮。

【制法】 先把无花果清洗干净，和冰糖一起放入锅中，加入适量的清水煎煮即可。

【分析】 无花果中含有大量的糖类、纤维素、维生素、无机盐等对身体有益的物质，具有润肠止咳、清热解毒的功效，对治疗咳嗽、咽喉肿痛、痔疮、便秘等有很好的效果。冰糖中含有丰富的热量、糖类和很多矿物质，是润肺止咳的良品，对于促进人体血液循环，补充身体所需营养方面也有很好的效果。

【用法】 每日 1 次，连服 3~5 天。

【注意】 脾胃虚寒、腹痛者不宜食用。

方 15

【组成】 百合 100 克，蜂蜜 20 克。

【功效】 宁神，清肺。

【主治】 主治烦闷咳嗽、肺脏壅热。

【制法】 先把百合清洗干净，然后把百合与蜂蜜搅拌均匀，放入锅中蒸软即可。

【分析】 百合含有丰富的水分、蛋白质、糖类、胡萝卜素以及多种维生素等营养物质，具有养阴清热、润肺止咳、安神宁心等功效，可以治疗肺结核之久咳、痰血、干咳咽痛、神经衰弱等症状。蜂蜜中含有丰富的维生素、有机酸以及

果糖等糖类物质，是润肺止咳、补中益气的上品，此外，蜂蜜还可以促进创伤面的愈合，防止人体受到大肠杆菌、链球菌、痢疾杆菌的侵害。

【用法】 时时含服。

【注意】 风寒咳嗽、溃疡病患者不宜食用。

方 16

【组成】 橘皮 100 克，白糖 50 克。

【功效】 化痰祛湿，生津润肺。

【主治】 主治咳嗽、多痰。

【制法】 先把橘皮清洗干净，切成丝状，放入铝锅中，加入橘皮重量约一半的白糖，加入适量的清水，以淹没橘皮为度，用大火煮；等到煮沸之后，再改用文火，煮至水分将干时，把橘皮盛出，放入盘内冷却；等到橘皮变冷时，再撒入橘皮一半重量的白糖，搅拌均匀之后即可。

【分析】 橘子皮中含有大量的纤维素、胡萝卜素、维生素B₂、糖类等营养物质，有止咳解毒、化湿祛痰的功效，在治疗咳嗽、痰饮、食欲不振、消化不良等方面有很好的效果。白糖是食用糖类中营养最为丰富的一种，性平，味甘，不仅可以提高人体的消化能力，治疗咳嗽、

肺虚效果显著。

【用法】 每日分2次服完。

方 17

【组成】 核桃仁250克，甜杏仁250克，蜂蜜 500 克。

【功效】 止咳，润肺，补肾。

【主治】 主治久咳、久喘、肺肾两虚。

【制法】 先把甜杏仁放入锅中，炒至黄色时，放入铝锅中，加入适量的清水煎煮；煎煮1小时之后，放入核桃仁，继续煮，等到即将干锅时，加入蜂蜜，搅拌均匀煮沸即可。

【分析】 核桃仁的药用价值非常高，含有丰富的水分、粗纤维、烟酸、维生素C、维生素B₂等营养物质，具有润肺养神、健脾补血、益智的功效，对治疗肺虚、咳嗽、胃痛、高血压等病症有很好的效果。甜杏仁味甘，性温，具有止咳祛痰、润肠平喘的功效，常用来治疗咳嗽等病症。蜂蜜是大自然中最完美的营养食品，其中含有营养物质非常丰富，在治疗咳嗽、便秘、肾虚等很多方面都有显著的疗效。

【用法】 每日2次，每次3克。

【注意】 阴虚火旺、痰火内热者不宜食用。