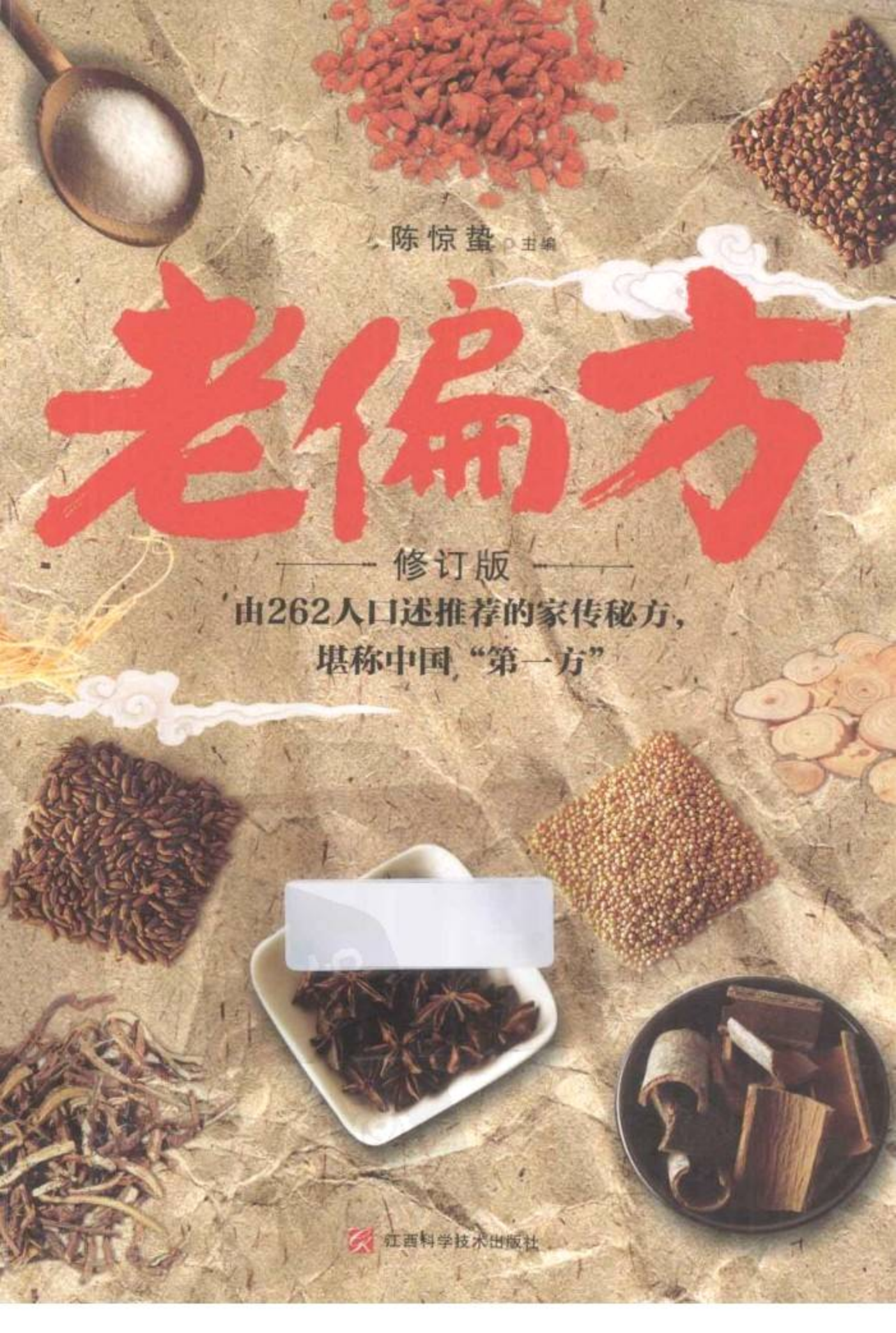

陈惊蛰 主编
老偏方
修订版
由262人口述推荐的家传秘方，
堪称中国“第一方”
江西科学技术出版社

陈惊蛰◎主编

老偏方



江西科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

老偏方／陈惊蛰主编．—南昌：江西科学技术出版社，2011.11

ISBN 978-7-5390-4504-7

Ⅰ.①老… Ⅱ.①陈… Ⅲ.①土方—汇编 Ⅳ.①R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 235762 号

国际互联网(Internet)地址：http://www.jxkjcbs.com
选题序号：ZK2011214
图书代码：D11085-101

老偏方 陈惊蛰 主编

责任编辑：龚建武
特约策划：朗读者图书
特约监制：符马活 罗 毅
特约编辑：焦 堃
装帧设计：朗读者图书＋刘军
出版发行：江西科学技术出版社
地 址：南昌市蓼洲街 2 号附一号
邮 编：330009
电 话：0791-86623491
传 真：0791-86639342
邮 购：0791-86622945 86623491
经 销：各地新华书店
印 刷：三河市文通印刷包装有限公司
开 本：700 毫米×990 毫米 1/16
印 张：16
字 数：240 千字
版 次：2012 年 3 月第 1 版
印 次：2012 年 3 月第 1 次印刷
书 号：ISBN 978-7-5390-4504-7
定 价：28.00 元

赣科版图书凡属印装错误，可向承印厂调换
赣版权登字号 -03-2011-289
版权所有，侵权必究

前言

因为西医在临床、外科及急救医疗等方面表现出色，所以在整个世界范围内，西医疗法已经成为医疗领域的主流，它为人类的健康作出了举世瞩目的巨大贡献。

但是，在药物疗法及疗效方面，西医却多有不尽如人意之处。譬如用药后引发的大量副作用，令人常感恐惧而退缩。因为副作用的问题，有的药品还会遭到患者的抵制。

比如孕妇在怀孕时服用西药，比起中药来更容易诱发畸形儿；因服用大量西药导致的造血机能受损、骨质疏松、皮肤病等病例也屡见不鲜。严重者还能导致癌症、临床休克和死亡。这都让人不寒而栗。

与对西药的疑虑形成对照，越来越多的国家和地区的人们，开始适度转移视线，普遍对中医投来了关注的目光，并在使用中逐渐产生了信任感。事实证明，中医药处方的应用越来越广泛。在国内，远在现代医学昌盛之前，正是中医和中草药维系着数千年来国人的健康，起着救死扶伤和延年益寿的巨大作用。现代医学到来之后，对中医和中药的应用和研究，也从来没有停止过。尤其是中草药，一直深受老百姓的信赖和欢迎。俗话说“是药三分毒”，但经临床实验，比较之下，中草药对患者的副作用要小得多，这是一个深入人心并为科学所证实的结论。

本书在编辑的过程中，经向民间验方医师及使用者多方采集，对中国民间偏方的临床效果进行反复筛选、讨论后，得出一个观点：在外科和急救医疗领域上，中医偏方虽有其不足之处，但对于不应持续用药的多种慢性疾病、初患之病，中医尤其是民间中药偏方，其用药效果更为显著和安全。且它将药疗与食疗合二为一，更易于为广大患者接受。虽然所录偏方药味数不多，但对某些病症却有独特的疗效。

千百年来，中国民间广为流传的验方、偏方众多，相关著述浩如烟海，本书所列偏方都是来自于民间，且删繁就简，贴近生活，更为实用。而且在“就医难、用药贵”的大环境下，本书提供的偏方具有无可比拟的经济性。采集、制作和服用，均能因地、因时制宜，简便可行。除了外科和亟待解决的急救情形外，中医验方或会成为普通百姓在面对日常医疗时的便捷途径。

这些源于民间的土方、偏方和验方大多由来已久，为实践所证实。其疗法独特，疗效显著，基本没有副作用，最适合家庭使用。即使是对中医及西医专业医生来讲，这些集合了民间医药智慧的土方、偏方和验方也是很有参考价值的。在本书所列的262种民间偏方中，被广泛使用的著名的中草药非常之多。本书尤其要推荐的是，其中也有很多与我们生活密切相关的，平时并非以“药”相称的中草药，它们很多是我们司空见惯的食物，不仅易于获取、制作和服用，而且能够让我们重新认识它们，应用于日常生活的医疗和保健。

关于偏方及家传秘方的书籍，市面上并不少，相比之下，本书最少有以下几点堪称特色：

1. 所有的偏方均来自实际应用过的人士，并有其口述病例；

2. 对于每一种偏方，附带药理及其他知识，有心的读者可以了解其合理性；

3. 所选偏方针对最常见的病症，可以成为家庭日常保健和诊治的手册；

4. 所选药草均为平常之物，易于获取，实用性和经济性并重。

请关注我的博客 http://shujihui.blog.163.com/

本书推荐给慢性病或者初病的患者，对于较重的病症，编者建议患者接受专业医师的诊治，以免延误病情。**基于对广大读者负责任的态度，尤其需要提请注意的是，所录偏方未必适用于所有人士，也就是说，有些偏方或许在某些人身上可以药到病除，在另外一部分人身上或许并无疗效以至适得其反。总之，要尊重个体生理和病理的差异性，患者在使用过程中，应根据自身条件斟酌使用。**

历代以来，对民俗中药疗法及药方的编辑整理，都从未停过。一方面是普通百姓对医疗的依赖，另一方面则是中医药强大的生命力。我们编辑出版这本《老偏方》，本着为普通读者服务的基本精神，同时也希望为祖国中医文化的存续发展尽一份力。由于编写的时间局促，本书难免疏漏，本着为读者健康负责的精神，希望方家指正补充，在此先深表谢忱。

陈惊蛰

2011 年 7 月 12 日

请关注我的博客 http://shujihui.blog.163.com/



一、消化器官的毛病

1. 八角茴香汤可止呃逆 …… 002
2. 老母鸡炖参芪治胃下垂 …… 003
3. 食用小羊羔肠子，对胃溃疡有效 …… 004
4. 艾草浸酒绞汁食用，可除口臭 …… 005
5. 胃弱可用芦荟酒 …… 006
6. 促进肠胃消化功能的青果 …… 007
7. 鲜土豆汁可治十二指肠溃疡 …… 008
8. 山稔根可治疗胃痛 …… 009
9. 黑芝麻、粳米治便秘 …… 009
10. 芋头大米治大便干燥 …… 011
11. 草决明、白菊花对老年便秘有效 …… 012
12. 煎服厚朴、藿香、苏子、大黄可解腹胀便秘 …… 013
13. 早晚手按腹部可解腹痛 …… 014
14. 对轻微食物中毒有效的杨梅烧酒 …… 015
15. 木瓜、荔枝汁、樱桃互配治胃溃疡 …… 016
16. 用柿子蒂煎水喝治打嗝 …… 017
17. 南天竹叶对饮酒过量有效 …… 018
18. 食芦荟对晕车有效 …… 019
19. 喝牛奶会腹泻的人可喝牛奶粥 …… 020

请关注我的博客 http://shujihui.blog.163.com/

20. 石榴、木瓜治下痢有特效 …… 021
21. 附子治中寒泄泻快速有效 …… 022
22. 生番茄汁拌鸡蛋助瘦人增胖 …… 023
23. 鲜松叶治疗腹泻有效 …… 024
24. 用黄豆面牛奶治愈顽固的便秘 …… 025
25. 蜂蜜治疗便秘 …… 026
26. 苦楝籽对裂痔有效 …… 026
27. 用鲜无花果叶治痔疮 …… 027
28. 大黄、鸡蛋治痔疮有效 …… 028
29. 野猫佐餐对痔疮有效 …… 029



二、循环、血管及神经系统的毛病

1. 洋葱皮对高血压症有效 …… 032
2. 山楂粥等膳食对治疗高血压有效 …… 032
3. 治高血压的干玉米须、苦丁茶 …… 033
4. 用高丽参治疗低血压症 …… 034
5. 羊骨粥治贫血 …… 035
6. 艾草汁对止鼻血有效 …… 036
7. 烤明矾对止鼻血有效 …… 037
8. 南方生果——龙眼等可治贫血 …… 038
9. 灵芝银耳等可治神经衰弱症 …… 039
10. 猴头菇对神经衰弱症有效 …… 040
11. 用红螺肉治脾胃及身体羸弱 …… 041
12. 益气温阳活血汤可治心悸、怔忡疾患 …… 042





请关注我的博客 http://shujihui.blog.163.com/







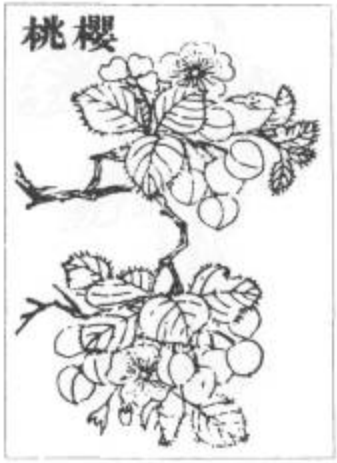
13. 桔梗根对脚水肿有效 …… 043
14. 枸杞子最适合用来消除疲劳 …… 044
15. 盐水可消除走路引起的脚酸、脚疲 …… 045
16. 晚间睡前喝一杯牛奶对失眠有效 …… 046
17. 用桑椹酸枣仁治血虚失眠 …… 047
18. 喝酸枣仁粥可治失眠 …… 048
19. 生姜对面神经炎有特效 …… 049
20. 天麻擅治眩晕 …… 050
21. 对失眠很有效的酸枣仁 …… 051
22. 对失眠很有效的紫苏酒 …… 052
23. 核桃仁粥治疗高血压有效 …… 053
24. 可治疗高血压的决明子粥 …… 053
25. 醋浸花生米可治高血压 …… 054
26. 红枣黑木耳汤治贫血 …… 055
27. 降血压的芹菜粥 …… 056
28. 马铃薯牛奶饮治肋间神经痛 …… 057
29. 服苦丁茶可降血压 …… 058
30. 黄鳝当归可解郁治肋间痛 …… 059

三、呼吸器官的毛病

1. 生姜猪瘦肉汤对初期感冒有效 …… 062
2. 萝卜葱白可治风寒咳嗽 …… 062
3. 感冒时饮蛋酒后就寝可退烧 …… 063
4. 伤风时以热毛巾润鼻可抑制感冒 …… 064

请关注我的博客 http://shujihui.blog.163.com/

5. 薄荷葱白鸡汤可治鼻塞、初期伤风 …… 064
6. 热水袋敷背可止咳 …… 065
7. 煎服南天竹叶可止咳 …… 066
8. 巧用生姜治疗咳嗽 …… 067
9. 蒲公英等清热解毒中药治肺痈 …… 068
10. 煎服柿饼蒂可止咳 …… 069
11. 对止咳有效的紫苏酒 …… 070
12. 附子生姜炖狗肉治阳虚型老年慢性支气管炎 …… 071
13. 米醋金银花治咽喉炎 …… 072
14. 枇杷叶粥治疗慢性支气管炎 …… 073
15. 服用桔梗可化痰止咳 …… 073
16. 神仙粥治风寒感冒头痛 …… 074
17. 用老姜汤擦拭、按摩全身可防治感冒 …… 075
18. 大白萝卜蜂蜜可治风寒咳嗽 …… 076
19. 能止咳化痰的花生枣蜜汤 …… 077
20. 白果北沙参百合能止咳化痰 …… 078
21. 罗汉果西洋菜猪蹄汤对肺热燥咳有效 …… 079
22. 罗汉果柿饼汤清肺热 …… 080
23. 芫荽对伤风感冒咳嗽有效 …… 081
24. 新鲜生药治疗中暑 …… 082
25. 自制牛蒡汤是很好的退烧药 …… 082
26. 白萝卜汁治鼻塞 …… 083







请关注我的博客 http://shujihui.blog.163.com/





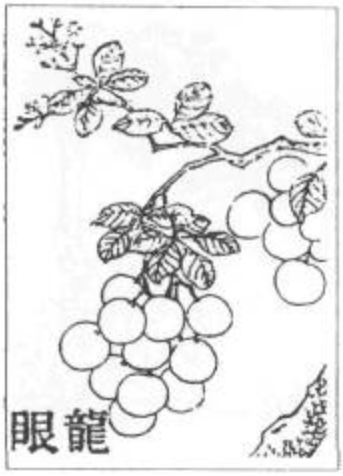


四、五官科的毛病

1. 妙用冬瓜巧治冻疮、酒糟鼻 …… 086
2. 银杏干叶治耳鸣 …… 086
3. 虎耳草对慢性中耳炎有效 …… 087
4. 鱼腥草叶对感冒时耳重有效 …… 088
5. 用鱼腥草汤治疗慢性鼻腔炎 …… 089
6. 辛夷的花蕾对鼻塞有效 …… 089
7. 枸杞子酒治老年白内障 …… 090
8. 萝卜糖对喉咙发炎有效 …… 091
9. 绿豆皮对眼病有效 …… 092
10. 涂蜂蜜，巧治口腔炎 …… 093
11. 烧焦的海带粉末，涂抹口腔炎有效 …… 094
12. 用银耳治虚热型口疮有效 …… 095
13. 排骨莲藕汤治口腔溃疡 …… 096
14. 用大蒜汤治疗喉咙痛 …… 097
15. 能缓和喉咙痛的梅干红紫苏汁 …… 098
16. 对扁桃腺发炎有效的虎耳草 …… 098
17. 对扁桃腺肿大有效的枇杷叶 …… 099
18. 樱桃可治鹅口疮 …… 100
19. 薏苡仁治老年斑 …… 101
20. 用韭菜治疗漆疮有效 …… 102
21. 牛蒡汁祛热痰 …… 102
22. 山楂汁拌黄瓜可减肥 …… 103
23. 樟冰散外治鼻塞、偏头痛 …… 104
24. 对流行性腮腺炎有效的马鞭草 …… 105

请关注我的博客 http://shujihui.blog.163.com/

25. 核桃牛奶芝麻糊可改善皮肤、黄褐斑 …… 106
26. 枸杞子能预防黄斑变性 …… 107
27. 水牛角对热证雀斑有效 …… 108
28. 急性结膜炎用黄柏汁有效 …… 109
29. 花椒果可治针眼 …… 110
30. 车前草的果实对夜盲症有效 …… 110
31. 可嫩肤祛斑的丝瓜药膳 …… 111
32. 眼屎可用梅汁拭去 …… 112
33. 含蒜按摩可治牙龈肿痛 …… 113
34. 生地可治疗风火牙痛 …… 114
35. 含漱金银花可治咽喉炎 …… 115
36. 猪肉杏仁汤治咽痒咳嗽 …… 116
37. 用海带应急"处理"蛀牙的方法 …… 117
38. 可止牙疼的丁香 …… 118
39. 金银花对牙龈肿痛有效 …… 119
40. 穿心莲煮水服可治牙痛 …… 119







五、妇科的毛病

1. 妇女生理痛可服用柠檬汁 …… 122
2. 山楂对妇女经期痛有效 …… 122
3. 甜食可增乳量 …… 123
4. 乳量少可服用水煮艾蒿敷乳 …… 124
5. 豆芽菜炒金针治乳房硬块 …… 124
6. 大蒜酒对不孕症有效 …… 125

请关注我的博客 http://shujihui.blog.163.com/







7. 猪脊髓甲鱼治疗不孕症 …… 126
8. 对妇女更年期综合征有效的浮小麦 …… 127
9. 牵牛花子对更年期障碍有效 …… 128
10. 南天竹叶汤对阴道痉挛有效 …… 129
11. 白果莲肉粥对妇女带下有效 …… 130
12. 向日葵茎治妇女带下病 …… 131
13. 人参大枣可治妇女生理痛症 …… 132
14. 玉竹人参鸡汤可调理经期 …… 133
15. 乳腺增生的验方与食疗 …… 133
16. 炒盐熨敷可缓解痛经 …… 134
17. 丹参可治女性性欲冷淡 …… 135

六、男科的毛病

1. 五蛇汤外洗治男子早泄 …… 138
2. 耐受性训练可治男子早泄 …… 139
3. 五倍子对男子早泄有效 …… 139
4. 罂诃粉对男子早泄有效 …… 140
5. 核桃猪腰汤治男子遗精 …… 141
6. 莲子鸡丁对肾虚症有效 …… 142
7. 能补肺益精的蛤蚧 …… 142
8. 莲子粥治男子肾虚遗精、阳痿 …… 143
9. 肉苁蓉对男子性欲低下、阳痿症有效 …… 144
10. 四方藤春根藤可治男子前列腺增生 …… 145
11. 制附子人参可治男子房事昏厥 …… 146

请关注我的博客 http://shujihui.blog.163.com/

12. 蝗虫大蒜可治男子精少 …… 147
13. 中草药熏蒸热洗治疗男科病 …… 147
14. 淫羊藿治疗男性性欲低下 …… 148
15. 炮天雄可治男子不育 …… 150



七、尿路系统(泌尿器官)的毛病

1. 淡竹叶对小便赤涩、淋痛有效 …… 152
2. 无花果叶对膀胱炎有效 …… 152
3. 红枣干姜治老年尿频 …… 153
4. 老头草蛋汤可治尿频、尿急症 …… 154
5. 韭菜对老年人尿频有效 …… 155
6. 核桃治肾结石 …… 155
7. 辣椒外敷小腹可治膀胱炎 …… 156
8. 车前草对尿道炎有效 …… 157
9. 膀胱炎可服用鱼腥草汤 …… 158
10. 山药粥治糖尿病 …… 158
11. 小便短少喝三汁 …… 159
12. 红参泡茶治年老尿不畅 …… 160
13. 用仙人掌治疗急性肾脏病 …… 161





八、整形外科的毛病

1. 地蜈蚣草可治鱼肚痈 …… 164
2. 用萝卜泥治疗肩酸 …… 165

请关注我的博客 http://shujihui.blog.163.com/







3. 海带配芝麻治疗慢支咳喘和骨痛症 …… 165
4. 湿敷石蒜的球根膝盖积水消失 …… 166
5. 无花果叶浴可消除疼痛、疲劳 …… 167
6. 柠檬艾酒对风湿病有效 …… 168
7. 肩酸、腰痛可湿敷大蒜泥 …… 169
8. 大蒜治疗沙眼有效果 …… 170
9. 腰痛用炒盐使患部恢复正常 …… 170
10. 炒盐熨敷缓解颈肩痛 …… 171
11. 炒盐熨敷可缓解胃痛、关节炎 …… 172
12. 木天蓼酒可治身体痛 …… 172
13. 干萝卜叶汤可消除脚疲劳 …… 173
14. 咸梅对跌打损伤、挫伤有效 …… 174
15. 跌打损伤、挫伤可湿敷艾蒿 …… 175
16. 利用食用醋的湿敷法 …… 176
17. 对跌打损伤有效的松叶末 …… 176
18. 跌打损伤、挫伤可服用虎杖根汤 …… 177
19. 挫伤的应急措施可用辣椒湿敷 …… 178
20. 水仙叶为挫伤的应急措施 …… 179
21. 冰药薯对跌打损伤、烫伤有益 …… 179
22. 我的腓痉挛的早愈方法 …… 180

九、皮肤的毛病

1. 婴儿湿疹外洗方法 …… 182
2. 薏苡仁、粳米治脾虚型湿疹 …… 182

请关注我的博客 http://shujihui.blog.163.com/

3. 我家治荨麻疹有巧方 …… 183
4. 大枣绿豆治皮肤瘙痒 …… 184
5. 醋加白酒可治荨麻疹 …… 185
6. 香菜根治荨麻疹 …… 186
7. 韭菜外搽治荨麻疹 …… 186
8. 生地猪瘦肉可治血燥型湿疹 …… 187
9. 益母草治疗脂溢性皮炎 …… 188
10. 涂桃树叶可止痒 …… 188
11. 对漆中毒和草过敏有效的栗子树皮 …… 189
12. 早晨漱口前的唾液可消肿 …… 190
13. 对去脓有效的鱼腥草 …… 190
14. 牛蒡子可去脓 …… 191
15. 皴裂可涂牛油 …… 192
16. 对冻伤有效的茄子茎和橘子皮 …… 192
17. 用酒和辣椒制成的冻伤特效药 …… 193
18. 用红萝卜治疗皴裂 …… 193
19. 用食用醋治疗疥癣 …… 194
20. 用野葡萄叶灸烫消除鸡眼 …… 195
21. 对脚癣有效的核桃叶汁 …… 196
22. 用碘酒治疗狐臭 …… 196
23. 山茶果子可当洗发水 …… 197
24. 烘烤淘米水洗头可护发 …… 198
25. 用酸橙预防头皮层 …… 198
26. 用笔头菜汁润头防止掉发 …… 199
27. 当药液为有效的增发剂 …… 200







请关注我的博客 http://shujihui.blog.163.com/







十、外伤

1. 萝卜片烤热可治冻疮 …… 202
2. 蚯蚓可治水烫伤 …… 202
3. 新鲜葡萄可治疗烫伤 …… 203
4. 蟾蜍丸治破伤风 …… 203
5. 敷三七叶治挫伤 …… 204
6. 木耳、核桃仁治四肢麻木 …… 205
7. 大蒜内膜可当"创可贴"用 …… 206
8. 梨树叶汤治蛇咬伤 …… 207
9. 醋泡透骨草治足跟骨刺 …… 207
10. 鲜苍耳叶治足跟痛 …… 208
11. 用夏枯草可熏治足跟痛 …… 209
12. 仙人掌治足跟痛 …… 209
13. 鲜川楝叶治疗足跟痛 …… 210
14. 对止血有效的羊齿类的根茎 …… 210
15. 对指伤很有效的蛋白绷带 …… 211
16. 烫伤可湿敷涩柿子 …… 212
17. 用醋拌梅子肉或荞面可将刺拔出 …… 212
18. 对眼伤(眼外伤)有效的蓑荷根汁 …… 213
19. 白花蛇舌草治蛇伤(如青竹蛇咬伤) …… 213
20. 被蜂蜇伤立刻涂涩柿蒂 …… 214
21. 用铁角凤尾草应对虫螫 …… 214
22. 对虫蜇伤有效的毛蓼叶 …… 215
23. 洋葱泥汁对蜈蚣蜇伤有效 …… 216

请关注我的博客 http://shujihui.blog.163.com/

十一、儿科的毛病

1. 油蒜泥治小儿蛲虫 …… 218
2. 槟榔茴香杀小儿蛲虫 …… 218
3. 使君子治小儿蛔虫 …… 219
4. 韭菜籽治小儿遗尿 …… 220
5. 用银杏治疗幼儿遗尿 …… 221
6. 吃田螺可治小儿佝偻病 …… 221
7. 鲜白萝卜对小儿伤食呕吐有效 …… 222
8. 大青叶敷治小儿腮腺炎 …… 223
9. 木鳖子糊剂对小儿腮腺炎有效 …… 224
10. 肥皂灌肠对幼儿肚子痉挛有效 …… 224
11. 对小儿久咳有效的糖蒜水 …… 225
12. 石菖蒲治小儿久咳 …… 225
13. 甘草小麦大枣金蝉治小儿夜啼 …… 226
14. 桃仁栀子对小儿惊风有效 …… 227
15. 地蜈蚣草治蜂窝口腔炎有特效 …… 228
16. 西瓜、番茄与生地对小儿口疮、口臭有效 … 229







十二、传染科的毛病

1. 鸡骨草炖猪横脷可清肝火 …… 232
2. 大青叶合剂对黄疸型肝炎有效 …… 232
3. 鸡蛋壳治疗浸润型肺结核 …… 233
4. 蚕蛹能促进肺结核病灶钙化 …… 234

请关注我的博客 http://shujihui.blog.163.com/

老偏方

LAO PIAN FANG

消化器官的毛病

请关注我的博客 http://shujihui.blog.163.com/

1. 八角茴香汤可止呃逆

频繁地打嗝，学名就叫做呃逆症。三四年前，我读过一篇报道，说八角茴香汤可以止呃逆症，我便收着那张报纸。此后，每当我丈夫频繁打嗝，痛苦不堪时，我就煎给他服用，效果果然很好。我的做法是：将约二两重的生八角洗净，捶碎，放入锅中加两碗水煎煮，水煎得剩下一半时，即可服用。因为医生说丈夫的胃寒较严重，我除了煎八角茴香外，还在其中掺入少量蜂蜜，持续喝了一个月左右，他的呃逆症果然就消失了，胃口也比以前好得多。

【广西·李三妹】

[忠告]

(1)八角茴香主要分布于中国的福建、广东、广西、贵州、云南等省区，以及越南。其果实与种子均可作调料，也可入药。它具有强烈香味，有驱虫、温中理气、健胃止呕、祛寒、兴奋神经等作用。

(2)八角茴香的主要成分是茴香油，它能刺激胃肠神经血管，促进消化液的分泌，增加胃肠蠕动力，有健胃、行气的功效，有助于缓解胃痉挛和止呃逆，减轻疼痛。



(3)除栽培的八角外，其他野生种类的八角果实多有剧毒，误用时可导致死亡。

(4)据最近的报道，八角茴香含有一种抗禽流感病毒的重要成分莽草酸，有关专家称这是世界上对付禽流感的唯一武器。

每日书籍更新 收藏必备http://xiaoshuwu.2kuai.com
请关注我的博客 http://shujihui.blog.163.com/

2. 老母鸡炖参芪治胃下垂

我的朋友年纪尚轻，却不慎患上胃下垂。他的形体消瘦，耐不住高强度工作。稍食则饱，少食又易饿，且双手乏力发抖，有时还冒虚汗，个人生活深受困扰。最近出差时得一客户偏方，他立即加以试验。用红参 12 克、黄芪 30 克、老母鸡肉 500 克，加水适量，食盐少许，隔水炖两小时，分早晚两次喝汤吃肉，每周 1 剂，连服 6 周，果然见效。

【苏州·胡泉】

[忠告]

(1)胃下垂者乃中气下陷，脾气不升，而至阳气不举，故有饥饿后手抖动或冒汗之症候。西医无特别疗法，中医则强调补气。如确诊是胃下垂，最需劳逸结合，方能不至于加剧疾患。

(2)参芪两药均系甘温补中益气之良药，老母鸡肉味甘性温，调补脾胃，与参芪合用，共补脾胃，益中气，有升举胃体之效。常人食用，也能强身健体。



(3)胃下垂病人须注意，晚餐前不能饥饿过度，因为饥饿过度会导致胃部机能的退化，如此一来，身体更无力吸收营养，如此日积月累，必定加剧胃下垂疾患。如果条件允许，也可用糙米汁半碗煮香菇，在每晚 9 点后或睡前 1 小时吃下，以配合上述偏方治疗。做法是：糙米浸水 6 小时，后用搅拌机将糙米打为浆状，加上香菇

每日书籍更新 收藏必备http://xiaoshuwu.2kuai.com

若干(切成丝状),下锅煮熟,搅拌成糊状。吃时可加白糖或盐,但只吃半碗,可配合上方连吃3周,治胃下垂效果更佳。

3. 食用小羊羔肠子,对胃溃疡有效

有一位同事多年患有轻微胃溃疡,今年远赴新疆驻外公干数月回来后竟已治愈,问其用药情况,他笑答没吃过药,只是多吃了点小羊羔肠子而已。细问之下,得知其赴新疆之际,曾因胃溃疡疾患求教当地牧民,得一偏方,遂解其疾患。做法是:小羊羔肠子、玉米粉各适量。将小羊羔肠子浸泡、洗净、翻开,撒上玉米粉;翻转羊肠子,加入适量油、盐,煮熟食用,如此每日3次,连吃一个月以上,有特效。



【安徽·李泽锴】

[忠告]

(1)民间有狗肉补男人,羊肉补女人之说,无论是狗肉还是羊肉,作为药膳的选料由来已久。

(2)此偏方系新疆牧民独方,对胃及十二指肠溃疡有显著疗效。方中所用的羊肠子须取自于6个月左右大的绵羊或山羊的十二指肠。

每日书籍更新 收藏必备http://xiaoshuwu.2kuai.com

4. 艾草浸酒绞汁食用，可除口臭

早前，我有口臭的毛病，与人沟通或者朋友相聚，我常感到难堪。有一次回到家乡，邻居的老人与我说话时，突然问我是否有口臭，得到肯定的答复后，他说这是小毛病，很好治，只需要用家乡盛产的艾草（艾蒿）浸酒绞汁，配蜂蜜食用，效果不错。具体的做法是：当艾草春天长出新叶时，摘取其新叶洗净，曝晒后备用。将艾草装入事先准备好的一个广口容器，以清酒装满密封泡浸四五天，再开盖将泡浸数天的艾草从容器中取出，绞汁一杯，与少许蜂蜜或等量的白开水兑匀食用。若在睡前服用，隔天即可全除口臭；用法得当的话，还能口齿留芳。

【广西·韦春辉】

[忠告]

（1）有人用嚼槟榔来除口臭，一是效果不佳，二来牙齿易变色。上瘾后每天食用，费用也不菲。

（2）人们患口臭的毛病，有时是因为食用特定食物之故。比如常吃大蒜的人，就带有大蒜异味；喜欢抽烟的人，就会有烟草臭味。有时饮酒过量的人，呼出来的气则带有怪异味或酸腐的酒味。像这些情形，用艾草浸酒绞汁食尚可除去；如果因胃寒引起口臭，可嚼食生姜去除；若因实热胃积食，甚至因食道反流、胃溃疡、肺有化脓等之故而产生的口臭，则不适用此等家庭中草药疗法，患者须尽早到



每日书籍更新 收藏必备http://xiaoshuwu.2kuai.com

医院接受治疗。

(3)艾草可作“艾叶茶”、“艾叶汤”、“艾叶粥”等食法，以增强人体对疾病的抵抗力。艾草具有一种特殊的香味，这些特殊的香味具有驱蚊虫的功效，所以古人常在门前挂艾草，一来避邪，二来驱赶蚊虫。

5. 胃弱可用芦荟酒

我年轻时因家贫导致营养不良，胃总是不舒服。后来有朋友告诉我，这属于胃弱。参加工作后，胃病给我造成很大的困扰，尤其是出差，常常食无定时，胃就更不舒服。偶然有友人告诉我：常饮芦荟酒，对胃弱有益。治胃病的方法，我尝试过很多，都难以见效，所以并没有放在心上。后来见到友人的妻弟，经他现身说法，又送了我一些自制的芦荟酒，我才试了一下。之后每天喝上一小杯，结果令我精神焕发，胃口渐渐好起来，吃东西也慢慢不再顾忌。具体的做法是：将38度的烧酒1000毫升、芦荟叶1000克和冰糖1000克放入广口瓶中密封，存放15天后就可以开启饮用，每次一小杯(70毫升左右)。



【海南·宋世杰】

[忠告]

(1)芦荟在中国南方地区极为普通，北方则极为少见。芦荟温润、排毒、养颜，药用价值很高，胃弱者饮用芦荟酒，可以醒脾，加速消化与吸收。一般人喝过芦荟酒，都会

每日书籍更新 收藏必备http://xiaoshuwu.2kuai.com

觉得肠胃舒服，食欲大振。胃弱偏寒者饮用，加上干姜片，效果会更佳。

（2）芦荟浸酒的密封存放时间也可以更长一些，密封一个月后再开启，效果更佳。但存放时间也不能过长，否则会影响效果。

（3）芦荟性味苦、寒，但无毒，归肝、胃、大肠经。能清肝热，通大便，用于便秘、小儿疳积，外治湿癣。亦可治小儿癫痫惊风，疗五疳，杀三虫及痔病疮瘘，解巴豆毒。

6. 促进肠胃消化功能的青果

消化不好，食欲缺乏，积食难消，不仅气不顺，时间长了还会患上胃肠炎，的确是件伤脑筋的事。我妻子年轻时就患上胃肠病，因为西药副作用大，中药又苦，所以平时基本不怎么用药。怀孕的那段时间，她刚好犯胃病，因为怕吃药对孩子有影响，只好硬挺。院里有个邻居祖上曾经行医，见到她痛苦不堪的样子，问清病症后指点她吃点青果，果然有一定的效果。后来孩子出世后，妻子一直坚持服用，胃肠病犯的次数逐渐减少，起色很大。

【甘肃·平一苦】



[忠告]

（1）青果的品质各异，食用时须慎之又慎，尤其是一些酸素、维生素、抗生素过多的青果，虽有消炎、增强肠胃蠕动之特效，但多吃则会伤及体内细胞组织。

（2）李子是青果的代表，刚上市

每日书籍更新 收藏必备http://xiaoshuwu.2kuai.com

的鲜李子不可多吃，多吃会伤胃肠，胃肠壁会因其酸素等成分而被削薄；食用时须加少许蜂蜜，才能减少副作用。

（3）柠檬亦是青果极品，食之可以减肥，治疗肥胖之症，但一周只需食用一两次即可，多食无益。尤其是肠胃犯病之人，会加重创口的炎症，有引起出血的可能。

7. 鲜土豆汁可治十二指肠溃疡

一个来自内地山区的同事，不知道从哪里打听来的方子，用其乡下采挖的鲜土豆捣汁煮至稠，加蜂蜜饮用，治愈了他的十二指肠溃疡。他因此兴奋地与我分享他的“成果”：鲜土豆1000克洗净后切成丝状，捣烂，再用纱布包住，用力绞出土豆汁。将土豆汁放在锅中以大火烧开，然后用文火熬至稠状，加入适量的优质蜂蜜，再煎熬至黏稠如蜜状，置于土罐，凉后装入瓶中备食。每次1汤匙，1日2次，空腹服用。吃了大约半年，其十二指肠溃疡竟然完全治好了。

【大连·陈志明】

[忠告]

（1）鲜土豆一般只有在乡下才能找到，就近采挖，立时制作，药效确实有保证。如果条件不许可，也应尽量采购到相对新鲜的土豆，切莫以陈货制作。

（2）土豆多淀粉，热量不低，有暖胃、保护胃肠黏膜之功。煎熬至稠蜜状，加蜂蜜长时间食用，则会有愈合胃肠溃疡创口之效。常吃对习惯性便秘也有相当疗效。

每日书籍更新 收藏必备http://xiaoshuwu.2kuai.com

8. 山稔根可治疗胃痛

山稔的嫩芽嚼碎后敷于外伤创口，的确是消炎、止血的优良生药。在我的家乡台山，盛产山稔，人们只叫它稔。小时候摔伤、碰伤，家人都会用它捣汁涂在创口，很有效果。但山稔能治疗慢性胃炎和缓解胃痛，我也是成年后才了解。那一年，我从城里回到乡下休假，胃病很严重，母亲便将山稔的根挖出来切细，晒了一个星期左右，将它放在土罐中煮熬，每天以此当茶来喝一两次，没过多久，我的胃痛症就缓和下来。假期过后，妈妈让我将晒好的稔根带到城里，继续煮水喝，胃病逐渐痊愈。

【广东·陈炯】

[忠告]

(1)山稔(学名桃金娘)生于中国南方地区，为野生植物，其果拇指头大小，呈紫色，可食用。以其果、根浸酒服用，亦有收敛肠胃、止泻、祛风、除湿、活络之功效。

(2)山稔根性平，味甘，微酸且涩，它的微酸味一直被视为对中和胃积食具有疗效，但没有任何科学依据，反倒是它的涩味的成分有收敛、消炎、止痛作用。

(3)山稔根对治肝炎、止血崩、缓胃痛、解风湿关节痛以及对疝气、痔疮、烫伤均有一定疗效。其叶子嫩芽嚼烂，可止外伤出血。煮山稔根的容器以陶器(土罐)之类的器具为佳。

9. 黑芝麻、粳米治便秘

老人气血不足，常会引发便秘症。我叔叔还没到退休的年纪，就已经因

每日书籍更新 收藏必备http://xiaoshuwu.2kuai.com



为气血太弱患上了便秘症。他曾多处求医，也曾用番薯叶、香蕉等通便，但收效并不持久。后来他终于遇到一个老中医，给了一个很简便易行的方子：黑芝麻25克，粳米50克。黑芝麻炒后研细末备用，粳米淘洗干净，与黑芝麻末放入锅内，加清水旺火烧沸，再改用小火煮至成粥。他坚持服用一段时间，不仅便秘好转，而且以前手脚冰凉的毛病也好了不少。

【湖南·吴四喜】

[忠告]

（1）本方其实出自《本草纲目》，原方名"芝麻粥"。用于"五脏虚损，益气力，坚筋骨"，以及"大肠风闭，干咳无痰"，为滋补肝肾常用方，对眩晕、干咳、便秘、须发早白、产后乳少、虚弱羸瘦均有一定效果。

（2）方中以黑芝麻为主，补益肝肾，滋养五脏；以粳米为辅佐，养脾胃，益虚损，以助滋补功效。两者合用而成补益肝肾、滋补五脏之方。本方重在滋补，尤宜于阴精不足，血虚津亏者。方中黑芝麻还能抗衰老，故又宜于老年体衰者选用。

（3）本方加蜂蜜调食，则滋



每日书籍更新 收藏必备http://xiaoshuwu.2kuai.com

补润燥之力更强。

(4)本方滋补之力较强，故痰湿内盛及大便溏泻者不宜食用。

(5)老人便秘必须及时治疗，且应当以升肾阴、降心火的方法治疗；如果治疗不及时，贻误了病情，则可能会导致失眠等症。

10. 芋头大米治大便干燥

我一向火气都比较大，又很爱吃辣椒和油炸食品，一到秋冬季节，就很容易便秘。有时候太用力，还会便血。岳母知道后，不知从哪里要来一个偏方，很简单，只是用芋头和大米来煲粥。具体方法是：芋头 250 克、大米 50 克、盐适量，将芋头去皮切块，与大米加水煮粥，用油、盐调味服食。本方适用于大便干燥硬结。据说每天空腹喝一碗或两碗紫菜汤，对便秘有显著疗效，每餐喝紫菜汤对便秘效果也很明显。入秋之后，我便嘱妻给我做紫菜汤当早餐。那紫菜汤要热喝，喝时加上少许醋则疗效更好。喝紫菜汤，排宿便，对肠胃非常好，这是我用药后的体会。

【湖南·唐三立】



[忠告]

(1)排便困难者，发生原因常有燥热内结、气虚传送无力、阴虚血少等。空腹喝紫菜汤，加速致癌物质排出体外，可有效预防癌症病变。

(2)空腹服用紫菜汤，因为存在个人的差异性，且便秘的程度

每日书籍更新 收藏必备http://xiaoshuwu.2kuai.com

不一，喝与不喝应视具体情况而定。

（3）空腹喝紫菜汤，排除宿便，能有效地预防胃病，而且对胃溃疡、胃癌，以及其他诸如高血脂、高血压、中风等病症的治疗亦有助益。

（4）紫菜味甘、咸，性凉，具有化痰软坚、清热利水、补肾养心的功效。对甲状腺肿大、水肿、慢性支气管炎、咳嗽、脚气、高血压、便秘等有效，但脾胃虚寒者忌食。

11. 草决明、白菊花对老年便秘有效

我母亲现居乡下，便秘症已困扰她老人家多年，她说每次解大便都非常困难，也曾试过一些合成药剂，却都只是一时缓解而已。又因购药不方便，药价贵之故，她服药总是断断续续，终是未能根治，最近她因便秘症加重，又出现大便带血，家人十分着急。日前在友人处获一偏方，立即让母亲试之。这个方子仅两味药而已，就是用草决明与白菊花一同泡服。此方能清肝明目、清热降火、降血脂，母亲服用两个月来，不仅便秘明显好转，连视物模糊之症都有所缓解，令我备感意外。



【杭州·周礼先】

[忠告]

（1）每次用草决明 10 克、白菊花 5 克，开水泡服，当常用茶连服一个月可见效。长期服用，还能使面部肤色变得红润，视物模糊之症缓解。

每日书籍更新 收藏必备http://xiaoshuwu.2kuai.com

(2)草决明是一种一年生草本,常生于荒坡、路边、村旁,也可以人工栽培;性平,味咸,能清肝明目,消积食。有泻热通便之效,故对治便秘有良效。

(3)草决明与白菊花不可煎服,只能泡服,否则会破坏其通便成分,减弱药效。两药与木贼草(常量9克)合用,水煎服,可治结膜炎。



12. 煎服厚朴、藿香、苏子、大黄可解腹胀便秘

我是个生意人,需要参加许多应酬,这是没有办法的事儿。虽然说,地上走的、水里游的、天上飞的,几乎所有山珍海味都吃过,但说实话,饮食并无规律。有时不想吃还是得吃,有时饿得厉害却没时间吃,后来就把自己"吃伤了",再然后就便秘,非常痛苦。这时候一位朋友抄来偏方一张:厚朴15克、藿香12克、苏子12克、大黄5克。水煎服,1日3次。服用一段时间之后,我的便秘就好多了。

【江苏·李瑞强】





[忠告]

形成便秘原因有很多。一般情况下，可以多食用富含维生素的蔬菜、水果，也应多食粗粮、芝麻。食用番薯和番薯叶，晨起饮用淡盐水和蜂蜜水，均是针对便秘的好的饮食习惯。腹胀型便秘症，多因胃肠中食物尚未完全消化或消化道蠕动力减弱形成食滞，以致胃肠内积存过多气体、液体而膨胀，亦致使气不下降而出现便秘。治此型便秘症宜服行气导滞之药。煎服厚朴、藿香、苏子、大黄可试用。

13. 早晚手按腹部可解腹痛



我时常感到腹痛，后经一位老同事指点，早晚仰卧床上，用手掌在腹部顺时针来回环转轻按 50 次，再逆向来回轻按 50 次。如此反复轻按多次或至一个小时停下，腹痛渐愈。

【广州·李峰】

[忠告]

(1)用手掌在腹部的几个相关位

置来回旋转按摩，若以顺时针的方向按摩腹部可有效预防肠道阻塞。按摩时姿势要仰卧，而且背要伸直。若腹部能配合进行呼吸效果会更好。这样肠内的流动会变得更顺畅，肠胃蠕动活跃，就能加速胃肠动力，使体内气体排出，以利消化体内残渣。

（2）腹痛有多种原因，上例照病理来看，属于肠道阻塞，该方法只适用于上述情况。如仍不见效，应及时请教医师就诊。

14. 对轻微食物中毒有效的杨梅烧酒

我们用杨梅泡烧酒是因为饮酒时追求口感，才将杨梅放进酒中的。我的朋友是一名乡村小学教师，有每晚小酌一杯的习惯，为的是活血通气，享受生活的乐趣，所以家中常备杨梅烧酒。有一次他的学生食物轻微中毒了。当时如果去医院，山路遥远。另外，乡下条件艰苦、闭塞，也找不到好的药物。后来他为了使学生减轻痛苦，让学生饮用了少许杨梅烧酒，结果大奏奇效。做法：将 200 克的杨梅、2000 毫升的烧酒和 500 克的砂糖放在广口瓶里浸泡，并密封，两个月后可开启。当有人发生轻微食物中毒时，可拿出来饮用解毒，平时也可作为健身酒饮用。



【甘肃·蒋敏】

［忠告］

（1）食物中毒时，会发生头晕、发烧、心慌、腹痛、四肢无力、

呕吐、泄泻等症状。患者未意识到中毒且慌乱之时常想不出自己是吃了什么“坏”东西；因此需要无症状者给予帮助，查清原委，方好对症下药。如果是轻微中毒，可以尝试采用上述办法。

(2)一些从小食用抗生药物和娇生惯养的小孩，天生比较缺乏免疫力，这是父母们所必须知道、注意的。

(3)碰上中毒，上吐下泻有时并不见得就是坏事，这也是依人的体质强弱而产生的。因为上吐下泻能从口中或肛门将中毒物及时排泄出来，所以按中医疗法，是不可随便抑制它的。

15. 木瓜、荔枝汁、樱桃互配治胃溃疡

新搬来的邻居，在夏天购买了冰箱，然后像许多人家那样大量储备了冰棍、雪糕之类的冰制食品。数月之后，他女儿竟患上了胃炎。另外一位邻居得知，给他提供了三个方子，让他配合使用，这才治愈了他女儿的胃炎。方一：一只木瓜切成八块，上午 10 点吃一块即可。方二：荔枝汁 3 汤匙，在下午 2 点上学前吃（可用市面有售的荔枝罐头）。方三：樱桃 1 粒、樱桃汁 1 汤匙，在晚间 9 点左右服，如此反复，连服 10 天，见奇效。



【深圳·毛亦奇】

[忠告]

(1)传统医学认为：木瓜能理脾和胃，平肝舒筋。木瓜所含的木瓜酵

素能清心润肺，可以帮助消化，治胃病。木瓜碱具有抗肿瘤功效，对淋巴性白血病细胞具有强烈抗癌活性的作用。

（2）寒凉食品在适当、适量的时候不会伤及身体各部，但在人体气血不旺之时食用，或长期食用，则百害而无一利。一个人是否患上胃溃疡，得由医师或医院专业诊断。确定为胃溃疡时，以上三方，按配合方式服用，自会收到奇效。



16. 用柿子蒂煎水喝治打嗝

我做胃大切手术后的开始几年里，并无打嗝现象，但是这两年，饭后打嗝却多了起来。前不久在网上看到有位陈小姐用柿子蒂煎水给她经常打嗝且无法治愈的父亲喝，居然治愈了她父亲的打嗝症。后来我听到我的一位邻居也用相同方法治好了打嗝。所以我也尝试着用了一次，效果确实不错。

【南京·潘虎】





[忠告]

(1)柿子蒂与生姜煎汁是治打嗝的特效药。小孩子打嗝，或因胃受寒而打嗝时，可在煎汁中加入少许蜂蜜，这样易于入口。做法是：取10个柿子蒂和少许生姜一起放入锅内，再注入200毫升的清水，煎煮至水分减半，一次饮用。

(2)遇上顽固难治的打嗝妨害睡眠和进食时，可以用韭菜的种子粉末，1天3次，每次9克加水服用。盐渍的山芋对治疗打嗝、痰多及脚气病等都是很好的食品。民间用来抑制婴儿打嗝时，通常会在其呼吸时悸动的脑门处，放上热毛巾。

(3)打嗝通常只是一时性的症状，对身体没有大的伤害，不用担心。但如果是在尿毒症、腹膜炎，或开腹部手术后经常发生，就必须特别留意。如果有胃肠、呼吸器官、心脏病等疾病并发症时也要特别小心。

17. 南天竹叶对饮酒过量有效

有位朋友多次婚姻失败，心情极不稳定，常出没于灯红酒绿之地，有时半夜三更饮酒过量，加上心情本来就难过，相当痛苦。作为局外人，我无法体会到他内心的苦楚，但作为朋友，我不愿看到他这样损害自己的健康，经常劝他少喝点。如果看到他喝醉了，我会用南天竹叶，为其催吐宿酒，让他身体舒服一些。我的做法是：将南天竹叶捣碎，加开水，做成南天竹青汁，让

他服用一杯，将胃内的东西全吐出来。

【南京·赵克明】



[忠告]

(1)南天竹之根茎苦寒，其果苦平，均有小毒，故常作中医催吐药。

(2)宿醉是饮酒过量才引起的，最好是在饮酒时节制喝酒，避免过量。若酩酊大醉，就要知道如何酒后催吐宿酒，以保障身体安康了。

(3) 肝脏本来就不喜欢油脂的东西。在我们日常的食品中，确含有不少会引起肝障碍，促使动脉硬化，或致癌性的物质，因此选择催吐的偏方，将有害物质吐出来，才能保护身体健康。

18. 食芦荟对晕车有效

晕车是件难受的事，在拥挤的车上晕车更让人难受。为了应付晕车，我每次公干、出游、返乡，在上车前都会先生吃一些芦荟，坐上车后再一点一点吃掉剩余的。后来我的晕车症就慢慢地治好了，让我能快乐地工作和旅游。据朋友说芦荟对宿醉也有效，就是用木棒将芦荟捶碎，或放在口中细嚼。

【东莞·王丽娜】



[忠告]

(1)芦荟在海外被吹捧为万灵药。在中国,因为它有缓下的功用,对轻度的便秘有效,常被视为排除体内毒素的良药;但对于顽固性便秘,它的效用不大。

(2)芦荟对人体机能具有补充作用。它具有杀菌消炎,增强免疫功能,愈合伤口,清热通便,预防结肠炎,降低血脂、血糖和血压,改善循环系统及睡眠质量,防治消化系统疾病及增进食欲等多种治疗作用。因此,芦荟被民间称为"植物医生"。

19. 喝牛奶会腹泻的人可喝牛奶粥

我在做胃大切手术之前,很喜欢乳糖食品。可是术后却因为有乳糖不耐症,一喝牛奶,不是很困倦,就是要拉肚子。后来有人告诉我,将牛奶加在热粥中喝下,困倦或拉肚子的情形会减轻许多。因为担心不喝牛奶会缺钙的缘故,我一直断断续续地试验着喝牛奶粥,现在每天都喝一碗,腹泻居然不再发生了。

【郴州·陶泽后】

[忠告]

(1)一喝牛奶就拉肚子,严格一点讲,根本就算不上病,因为只要停止喝牛奶就什么事也没有了。

(2)这位仁兄的腹泻或困倦原因,很可能就是他做胃大切手术时,医生不慎将他的胃内乳糖分解酵素给"切掉"了,因为缺乏分解乳糖酵素,喝牛奶就会引起腹泻。

20. 石榴、木瓜治下痢有特效

我有一次出差到广州，朋友们招待我，去了很多有好吃的地方，觉得广州的美食确实名不虚传。回到朋友家睡下后，半夜居然一连拉了好几次稀。我觉得这可能是“水土不服”吧，而且还挺严重的。我要去医院，朋友却说先用“土办法”试试看，不行再去医院。没想到给他一弄，居然好了。他的做法是：用两个石榴，越熟越好，去籽，加少许冷开水，在榨汁机中压榨汁液，饮用一两次即可治愈。他后来还说，也可将一个木瓜切成四块，吃一块即可止泻。后来我也试过，确实灵验可行。

【哈尔滨·温军辉】

[忠告]

(1)因食品食用不当引起下痢，即食伤胃肠而非细菌感染的便稀、泄泻症状，生药疗法更直接一些，这在民间使用比较普遍。与西药相比，它的优点就是无副作用且“环保”。

(2)石榴营养特别丰富，含有多种人体所需的营养成分，石榴皮有明显的抑菌和收敛功能，能使肠黏膜收敛，使肠黏膜的分泌物减少，所以能有效地治疗腹泻、痢疾等症，对痢疾杆菌、大肠杆菌有较好的抑制作用。



(3)木瓜中的木瓜蛋白酶，可将脂肪分解为脂肪酸，有健脾消食之功效。但是用木瓜治痢疾，不可过量，因为过量反而会效果减弱，所以

生药也是有“剂量”的。同时，老年人不可用木瓜治痢疾。

21. 附子治中寒泄泻快速有效

那一年，我带儿子回乡下老家过春节。虽然儿子喜欢乡间生活，但是乡下的茅厕却让他不能够按平时习惯排便。五天过后，回到城里，他竟是下痢不断，一个晚上居然就排了二十余次，我守候了整整一晚，十分焦急。次日带他上医院打了一天吊针，仍无一点好转，因为在打吊针输液时他居然又拉了四五次。我一气之下，自购附桂理中丸（中成药）2 粒，儿子仅服用 1 粒，次日竟止泻了。附桂理中丸由附子、桂枝、人参、甘草、干姜、白术组成。

【南昌·曹明霞】

[忠告]

（1）本例中六岁小童，春节时不肯在乡下茅厕排便，只是患病的表因，实际上他是因为中焦受寒之故。方中人参、白术补脾健脾益气，附子、干姜系祛寒猛药，治脾胃虚寒，止泄泻实乃特效。

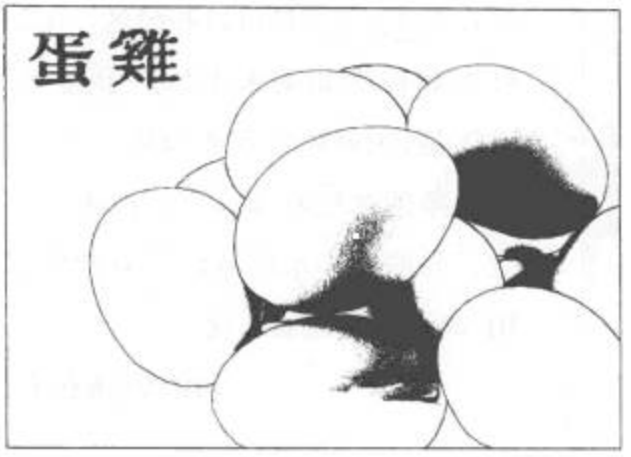


（2）上例方子不宜用于积食实热引起的下痢泄泻症，应加以区别。

（3）附子的回阳救逆、补阳助火功效，主要与其有强心、抗心律失常、抗休克、扩张血管、增加血流量、增强肾上腺皮质系统的功能、抗寒冷等作用相关。逐风寒湿邪又与抗炎、镇痛、

抗寒冷、提高对缺氧的耐受能力等作用相关。此外，附子还有增强免疫、抗血栓形成、抑制脂质过氧化反应、延缓衰老等作用。

22. 生番茄汁拌鸡蛋助瘦人增胖



许多人都在忙着减肥，其实也有一部分瘦子很想长肉。瘦人要增胖，与减肥一样有市场，药店里这类药也不少。我就是觉得自己偏瘦，走在大街上以及工作什么的，总感觉自己过于单薄，甚至有时还让工作伙伴觉得我不够可靠。后来经朋友介绍，每天早晨用鸡蛋 2 只，打在碗内，另加一匙生番茄汁和适量白糖，再用等量开水冲至半熟佐餐食用，可以增胖。不过前提是，要空腹食用一次。这其实没什么麻烦，既当早餐，又能让我增加营养增胖，有何不可呢。另外据朋友介绍，早晨空腹食用稀黄荷包蛋，连吃一个月以上，也会逐渐变胖。按朋友建议照办后，我现在已长至与身高匹配的体重，不用再去吃荷包蛋了。

【广州·季小茵】

[忠告]

生番茄汁与鸡蛋均系营养品。生番茄汁还有助消化、健脾胃的功效，只要脾胃的吸收功能恢复了，营养自然不成问题，增加体重也就顺理成章了，再说这样的组方无任何副作用，对人体是非常有益的。



23. 鲜松叶治疗腹泻有效

我的祖先是清代初年的名医，但因为历史过于久远，子女们早已放弃了治病救人的职业。不过还遗留下来少量的药方，这些药方也没写在纸上，完全是口口相传的。比如针对那种状如淘米水的严重腹泻，办法是，用鲜松叶煎水服用。做法：取干净的鲜松叶 400 克，以木棒捣烂，与两碗半水煎浓汁，分两次服用，时隔 1 小时服 1 次。

【绍兴·徐有才】

[忠告]

(1)水泄状腹泻症状确是身体病变的表现。如果是因为积食滞纳的缘故，我们多半要让它泻了再治。也就是说，身体腹泻本身是因受不住了，才会发生泄泻。

(2)当腹泻发生时，我们想立刻用药止泻是操之过急的，能不能再耐心地观察一下情况再作判断呢？比如昨天有没有吃过坏的东西？腹泻的前几天排便状况如何？大便积了多少天？顺不顺畅？仔细回想一下，这是非常重要的，它有助于我们对症下药。

(3)鲜松叶有祛风燥湿、杀虫、止痒之效，须是长在新枝下方的尾状叶，落到地上的不能作为药用。

24. 用黄豆面牛奶治愈顽固的便秘

有段时间，我有严重的便秘，通过反复吃药和运动锻炼也不奏效。后来我在无意间喝了两三次黄豆面牛奶后，发现顽疾居然渐渐痊愈了，真是做梦也想不到啊。大千世界真是奇妙，生活中有这么多医药，往往是有待于我们自己去发现和总结的。具体做法是：在黄豆面中加入了少许砂糖和牛奶，经常饮用即可。后来我将此法推荐给和我有同样症状的邻居试用，结果也奏效了。他对此方法有了进一步的贡献：就是1杯牛奶，加上3汤匙的黄豆面，分早晚2次每天持续地饮用，百试不爽。

【安庆·马国庆】

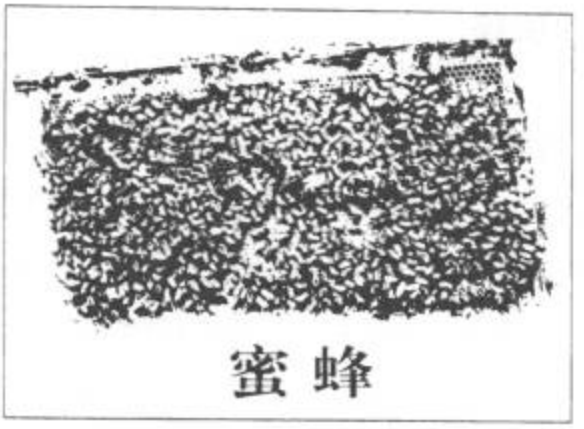
[忠告]

(1)如此简便的治便秘方法，哪怕只有很小的疗效，我们都不妨试试看。

(2)冰牛奶会急速冷却胃肠，因此会引起人体腹泻。在民间，让肠子蠕动的良好偏方各式各样，泻法是其中的一种，温度法则有冷、热两种，而冷热两法都能使肠胃放松。肠胃冷却后，它会紧紧收缩，发生痉挛，从而无形中提高了肠胃的活力。



(3)加砂糖并不一定是个好方法，要视具体情况而定。什么食品对便秘有疗效，疗效有多大？这可能也是因人而异的。我们在尝试上述方法的同时，也不妨学习这位患者，自己从实践中获得良药。


蜜蜂

25. 蜂蜜治疗便秘

用蜂蜜治疗便秘症，书籍中有关这方面的记载不少。最近，据传媒报道，湖北潜江市高石镇卫生院胡先生用蜂蜜治愈习惯性便秘患者 50 例，见效最快者仅 2 天，最长者 10 余天，2~10 天见效的 40 例。50 例均有良效。他的做法是：蜂蜜 2~3 匙、芝麻（黑芝麻为佳）焙熟后研细末 2~3 匙，一起兑水（温凉均可）200~300 毫升调成糊状口服，早晚各 1 次。

【攀枝花·高巍】

[忠告]

蜂蜜乃治疗多种疾病的良药，其润燥清肠功效尤甚。

26. 苦楝籽对裂痔有效

我的家乡盛产苦楝树，院子、野外都有不少，我在乡下工作时用它治疗过多种疾患。其中苦楝籽拌芝麻油涂沫裂痔很有效。我的做法是：将成熟的苦楝树的黄色果实洗净、晒干备用，再将晒干的苦楝籽置于沙锅中，翻炒至焦黑，并充分地磨碎它，洒上芝麻油搅拌后，放进奶油空瓶中。当有裂痔发生时，即可用来涂抹于患部。

【湖南·李长安】



[忠告]

(1)苦楝树有野生的,也有院生的,是一种主产于中国南方的落叶性乔木,在热带地区繁殖得最好。

(2)苦楝树的果实应在冬季成熟时采收。其气特异,味酸苦。

(3)苦楝树的果实苦、寒,有小毒。归肝、小肠、膀胱经,能舒肝行气、止痛、驱虫。主要用于胸胁、腹脘胀痛、疝痛、虫积腹痛等。常用量为4.5~9克。脾胃虚寒者不宜服用。另外,它含有脂肪、蛋白质、糖类、矿物质、黏性成分等,所以,我们将它与芝麻油混合成膏状涂抹裂痔,对裂痔的治疗是有帮助的。

27. 用鲜无花果叶治痔疮

快退休的时候,有位同事得悉我患有痔疮,便让我用单位院子里生长的鲜无花果叶试试。我不信,觉得如果这么简单,那么多痔疮患者怎么就没想到呢?他撇嘴说,一是老同事了,二是我要退休了,情况特殊,如果换了别人,他才不会说出他的祖传偏方呢。我跟老伴觉得也是这个理,商量着试用了一次,不料果然有效。药物选用是鲜无花果叶。用法:将无花果叶放入瓷罐中煮20~30分钟,趁热熏洗痔疮患部。每日3次。

【江苏·马正富】



[忠告]

(1)无论是裂痔,还是疣痔,只要是轻症,就可治愈。但一旦变成重症,还是要做外科开刀手术的。所以在患痔疮初期就要用药治疗,不能轻视,让它恶化。

(2)痔疮有很多种,便秘或大便坚硬的人常会患裂痔。患者在入浴时用鲜无花果叶汁液熏洗肛门,并将擦有少量无花果叶汁液的手指插入直肠中,也是一种能促进排便、治痔疮的好方法。

28. 大黄、鸡蛋治痔疮有效

我患外痔时曾选用过多种偏方治疗,现在把比较有效而又简单、易操作的方子写出来,提供给大家参考。我的配方是:大黄 50 克、鸡蛋 2 个。先把大黄放入 200 毫升的开水中煮一两分钟,随即放入鸡蛋再同煮 20 分钟。煮熟的鸡蛋,每天早晚各吃一个;煮过鸡蛋的水,晚上用来洗痔疮。这样经几天治疗后,就



能使外痔痊愈。

【山东·张光芒】

[忠告]

(1)大黄是峻泻之药,对泻肛门部位之热有特效。以大黄与鸡蛋合煮,鸡蛋食之,直下中下焦之热;大黄泻中下焦之内热,再辅以大黄汁液洗肛门,内外结合使用,值得推介。

(2)对于虚劳,妇人产后虚羸而至痔疮出血,上面一方就未必适用。

29. 野猫佐餐对痔疮有效

我患痔疮多年,有时还会因为饮食不慎而痔破便血,很是狼狈。去年春节时,有位乡下朋友给我送来一只野猫,说野猫可治我的痔疮,顺带还捎上他用过的偏方,要我试试。朋友的方子是:野猫 1 只(约 1000 克),鲍鱼丝、冬菇丝各 150 克,冬笋丝、生鸡丝各 100 克,火腿丝 20 克,木耳丝 50 克,姜丝、陈皮丝各 20 克,红枣丝 10 克,陈皮、姜、味精、白糖、胡椒粉、精盐、肉汤、猪油各适量。



野猫宰杀后,先用热水烫透煺毛,开肚取出内脏,用火燎去细毛,洗净后斩成两段,下沸水锅煮透后取出,再洗净,放入锅内,加入清水、姜片、陈皮,煲熟取出,拆净骨头,将肉切成丝放入盅内,加入原

汤，上笼蒸熟后待用。鸡丝、鲍鱼丝、木耳、冬菇、冬笋下开水锅汆透后捞出，再用油、酒、开水滚煨片刻捞出。烧热锅加入猪油，四成热时，淋入料酒，加入高汤、原汤、猪油、味精、白糖、盐、野猫肉丝和其他各丝(不含火腿丝)，烧开后用水淀粉勾稀芡，装入碗中，撒上胡椒粉及火腿丝即成，佐餐食用。对痔疮出血、脱肛疼痛等症有效，对颈部淋巴结核也有效。

【昆明·吴宗平】

[忠告]

(1)野猫即豹狸、狸猫。其性味甘平，能治疗肠风下血、痔漏、瘰疬、游风。可惜此法不易。

(2)平时要注意加强锻炼，预防肛门感染，促进血液循环，减轻痔静脉的压力也是很重要的。

老偏方

LAO PIAN FANG

二

循环、血管及神经系统的毛病

1. 洋葱皮对高血压症有效



现代高强度工作，和快节奏生活致使不少人患上了高血压症。去年我也曾为高血压所困，如何解决这一突如其来的困扰，我从一个朋友处得到一个建议，就是用约 3 个洋葱的外皮的茶色部分，煎煮成汤汁饮用。每天持续喝上几次。经过试验，效果确实很不错。

【南京·赵桂兰】

[忠告]

洋葱皮有降血压作用，而且作用缓和。



2. 山楂粥等膳食对治疗高血压有效

我在患高血压之初，曾在一本叫《粥者》的书上看到一个偏方，对症治疗，效果不错。配方是：山楂 30～40 克，粳米 100 克，砂糖 10 克。制作方法：先将山楂洗净倒入沙锅煎取浓汁，去渣后加入粳米、砂糖，小火煮粥。在两餐之间当点心服食，但不宜空腹食用，每 7～10 天为一

个疗程，轻者一个疗程见效。

【北京·金顺利】

[忠告]

(1)山楂消食，健脾胃，散淤血，最适用于高血压、冠心病、心绞痛和高脂血症；对食积停滞、腹痛、腹泻、小儿乳食不消等亦有显著效果。

(2)在粥类膳食疗法中，还有不少疗效显著的偏方。如桃仁粳米粥、决明子粥、胡萝卜粳米粥、芹菜粥。

3. 治高血压的干玉米须、苦丁茶

以前我血压不高，工作蛮有劲的。这几年血压偏高，工作起来容易疲劳，又容易出错，使我感到压力很大。去看医生，医生建议我喝苦丁茶。后来我又听说在苦丁茶里放入少许干玉米须，效果更好。试后我感到自己的高血压确实好多了。用料是：苦丁茶 2 支，干玉米须 7~8 克，每次如此。制法是用开水冲泡，早晚当茶水来饮用。



【深圳·魏同】

[忠告]

(1)高血压是一种常见病、多发病，对心、脑、肾等重要器官都会产生“连带”性损害。中医将它纳入



“头痛”“眩晕”等范围，认为是肝肾阴阳失调所致。

（2）苦丁茶清香有苦味，而后甘凉，具有清热消暑、明目益智、生津止渴、利尿强心、润喉止咳、降压减肥、抑癌防癌、抗衰老、活血脉等多种功效，素有“保健茶”、“美容茶”、“减肥茶”、“降压茶”、“益寿茶”等美称。

（3）玉米须性味甘淡而平，入肝、肾、膀胱经，有利尿消肿、平肝利胆的功效。主治急慢性肾炎、水肿、急性胆囊炎、胆道结石和高血压等。

4. 用高丽参治疗低血压症



一直以来，我总认为我的血压不会有什么问题，别人有高血压跟我毫不相干。前不久我空腹沐浴时差点晕倒，去医院一检查，医师说我有低血压症，几乎吓我一跳，我是何时得的低血压症？由于血压下降，时感头晕目眩，这给我的工作、生活带来很多不便。医师建议我煎煮高丽参来饮用看看。因为我平时就有虚热之症，服用高丽参这种“猛药”是否合适是个问题。所以，我每次用量很小，切碎高丽参后，只用

一勺煮水饮用。持续饮用半个月后，我的血压果然逐渐上升，恢复正常了。整个过程真的令我很担心，但我还是庆幸自己用对药了。

【沈阳·杜思年】

[忠告]

(1)自古以来，高丽参就作为救逆苏醒药使用。因轻微休克、脑贫血、急性腹泻、久病气虚，一时造成血压下降是常有的。高丽参汤可以使一时性的虚血性心力衰竭患者能迅速恢复过来。

(2)中国有"人参杀人无罪"的传言，否则上例患者不至于一直担心。当然，对于有实热症患之人，高丽参的使用确实要慎之又慎的。

5. 羊骨粥治贫血

小时候，因为贫困，我们兄弟俩一直贫血，后来不知道母亲从哪儿弄来的土方子，就是用羊骨熬粥给我们俩吃，居然吃好了。不过，羊骨在上世纪那个贫困时代是非常难得的，我因此对羊骨粥怀有极深的情感。母亲的做法至今仍让我记忆犹新，她的配方是：羊骨 1000 克左右，粳米 100 克，细盐、生姜、葱白各适量。制作方法：先将羊骨打碎，加水煎汤，然后取汤代水同生米煮粥，待粥将成时，加入细盐、生姜、葱白，稍煮二三成沸即可。食用方法：待粥温热时空腹食用。10～15 天为一个疗程。以羊骨粥治贫血宜于秋冬季食用。它的主要功效是



补肾气，强筋骨，健脾胃。

【淮安·石明亮】

[忠告]

(1)羊骨粥适用于血小板减少性紫癜和再生障碍性贫血。但不能在感冒发热期间服用，因为羊骨粥甘热助火，此时食用会加重感冒症状，无益于健康。热盛阴虚者亦不宜服用此方。

(2)除了羊骨粥可治贫血，用动物肝煮粥食用也可以治贫血。

(3)对于老年体弱、病后、产后羸瘦、虚弱劳损等一切气血不足的衰弱病患者来说，老母鸡煮粥食用无疑是一种最佳选择。主要功效是滋养五脏，补益气血；但伤风感冒或发热者不宜食用。莲子龙眼粥也可以治贫血症，主要适用于失血性贫血。



6. 艾草汁对止鼻血有效

我小时经常流鼻血，每到此时，只见母亲顺手从田间地头采点艾草，然后用力搓揉，直到揉出汁液，然后用汁液擦到我的鼻孔上，鼻子居然很快就不再流血了。后来我被下放到乡下劳动时，如果因为天热或感冒出现流鼻血的情况，我就学着母亲用这种方法止血，很有效。

【云南·江学兵】

[忠告]

(1)当人头昏脑涨时就会流鼻血,感冒流鼻涕而用力地擤鼻涕时也会出现流鼻血。此外起床过于仓促,洗脸时也会出现流鼻血的状况。只要在床上哈足气、深呼吸或做转身等热运动就可避免了。

(2)除了流鼻血,年轻女性月经也会引起大量失血,这不是一个止血的问题。有的人到了老年,只要轻微跌倒,由于血管老化,也会引起严重的内出血。所以,对于出血的疾病背景需要了解,再展开治疗。

(3)艾草有调经止血、安胎止崩、散寒除湿之功效。还能根治风湿性关节炎、头风、月内风等。现代医学实验研究证明,艾叶还具有抗菌及抗病毒、平喘、镇咳、祛痰、止血、镇静、抗过敏、护肝利胆等作用。

7. 烤明矾对止鼻血有效

非常奇怪,婚后,我先生只要遇上闹心的事,就会出现流鼻血现象,连医生也说不准他的病因,下不了治疗的药方。后来,他的母亲用陕西老家的做法给他止鼻血,竟然很有效。他母亲的方法是:将烤明矾用温水溶解,再用脱脂棉揉成圆形,沾吸烤明矾放进鼻孔中。

【北京·王婷】

[忠告]

(1)人闹心时就流鼻血,大致可以判断这个人很可能患有脑动脉硬化症,因为它的诱因不是外伤性的,而是由于工作或生活压力引起了的脑部充血。

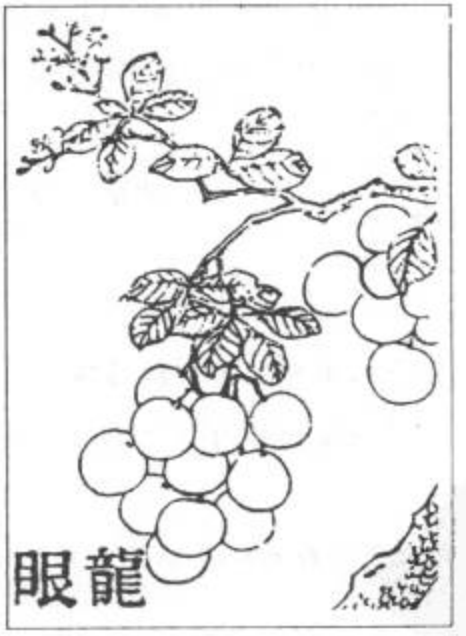
(2)对于一个动脉硬化患者,平时正确的饮食与疗养也是非常重要的,切莫以为可以止血了事。

(3)用艾草汁液也可止鼻血,而烤明矾止鼻血的功效则更好一些。

8. 南方生果——龙眼等可治贫血

用龙眼和龙眼种子茶治贫血,是村里的一个老中医告诉我父亲的。那一年,因为我们兄弟几个都患有贫血症,父亲便要求村里的一个老中医给我们开方子治疗。老中医看到我们家院子里栽有龙眼树,正开着花,便没有给我们开方子,说别将龙眼果实卖掉,全让我们兄弟几个吃的话,贫血症必能治愈。经他指点,父亲记住了老中医的偏方及用法,后来我们服用自家的龙眼种子茶和龙眼,果然有奇效。具体为:龙眼种子 30 粒,加两碗水倒入锅内,煮滚 5 分钟即可,最好掺入少许白砂糖,这样可以清肝火,在上午 10 点左右饮用,此为熟食法;龙眼 30 粒,在下午 4 点左右吃,果渣不下咽,此为生吃法。

【云南·杨秀武】



[忠告]

(1)龙眼在下午 4 点左右吃才能生效,许多人只知吃龙眼有益,但不知吃法;在不恰当的时间食用,往往吃下龙眼后会肝火上升,以致引起流鼻血等不良反应。上午 10 点左右先饮下龙眼种子茶,才能于下午 4 点左右吃龙眼。对于素食的人来讲,龙眼是最好不过的补品了。

(2)可治贫血的还有:杨桃、荔枝、

甘蔗，均是南方产物，且均需在下午4点左右食用。

9. 灵芝银耳等可治神经衰弱症

我的朋友是大学教师，因患神经衰弱症，一直睡眠不好，且多年不愈。日前他要我帮忙购买一处僻静的居所，以便避开城市噪音，减少压力，自我调适。我一边为他物色合适的居所，一边劝他服用我妻子曾用过的偏方。他照我的偏方服用数次后，说居所的事就不劳烦我了。我问他缘故，他说神经衰弱症已大大缓解，居所的条件可适当放宽些。我提供给这位朋友的偏方是这样的：灵芝10克，银耳20克，冰糖250克，樱桃20粒，水蜜桃2个，鸡蛋清1个。做法是：将灵芝洗净，切成薄片，放入锅内，加清水，小火慢蒸，取汁2次，滤净杂质。银耳放入温热水中浸泡30分钟，折去根脚等杂质，再放入温热水中泡涨后捞起。樱桃削去内核，水蜜桃去皮核后，将果肉切成片。将锅置于火上，加清水400毫升和冰糖，待冰糖溶化，将搅散的鸡蛋清倒入冰糖汁中搅匀，待糖水之泡浮出水面时，用漏勺撇尽。将糖水盛于蒸碗内，加入灵芝汁、银耳、樱桃、蜜桃片，用湿棉纸封住碗口，上笼蒸约2小时取出，盛入盘内即成。



【厦门·周瑶】

[忠告]

(1)灵芝、银耳、樱桃等均系补肝肾、益肺胃、健脑之良药，最适宜

用于神经衰弱症。

(2)灵芝自古以来就被认为是吉祥、富贵、美好、长寿的象征,有"仙草""瑞草"之称,中华传统医学一直将其视为滋补强壮、固本扶正的珍贵中草药。灵芝对治疗心悸怔忡、头晕、失眠,以及慢性肝炎、胃炎、胃溃疡、肺燥干咳等症亦有疗效,常食有益身体。

10. 猴头菇对神经衰弱症有效

10年前,我们几个"死党"一同被分配到云南参加工作,我第一个跳槽回了广东。去年聚会,一个过去因患轻微神经衰弱症而显得瘦小的同学竟"保养"得特别健壮,询问他有何秘方,他告诉我们,人生有失就有得,云南那地方,就是他工作的地方,猴头菇特别多,他就地取材,用猴头菇加黄芪、鸡肉治愈了自己的神经衰弱症。后来我出差云南,他展示了自己的偏方和手艺:猴头菇150克,黄芪30克,鸡肉250克,料酒、精盐、姜、葱白、胡椒粉各适量。猴头菇冲洗后放入盆内,用温水发涨约30分钟,洗净后捞出切成薄片,发猴头菇的水用纱布过滤杂质后待用;鸡肉洗净后剁成约3厘米长,1.5厘米宽的长方块;黄芪用湿毛巾揩净后切成薄片;生姜、葱白切成细片。锅烧热后放入猪油,再放入黄芪、姜、葱、鸡块煸炒后,放入盐、料酒、发猴头菇的水和少量清汤,用大火烧沸后,再用文火烧炖约1小时,然后放入猴头菇片,再煮半小时,撒入胡椒粉。先将鸡块放在碗底,再捞猴头菇片盖在上面,用汤加盐调好味盛入即成。

【广州·沈博】

[忠告]

(1)猴头菇为山珍,其肉嫩,味鲜美,营养价值高,不仅是宴席中珍馐,

也是高级滋补品，有助消化、利五脏的功用。因它内含有多糖及多肽类物质，有抗癌作用。

（2）猴头菇与具有补中益气、养血生津的黄芪和鸡肉合用，其治神经衰弱等虚证的功效更大。猴头菇不仅适用于神经衰弱症，对有消化不良及消渴症患者亦有效用，被视为宜药膳食的食用菌。

（3）据报道，猴头菇治疗胃癌、贲门癌等消化系统恶性肿瘤的有效率达69.3%，其中显效占15%。

11. 用红螺肉治脾胃及身体羸弱

那一年我被下放劳动，羸弱书生，过重的体力活对我来说是不堪重负的，好在乡亲们淳朴善良，时常能得到他们的一些照应。那时房东大娘总会用红螺、豌豆和竹荪作为佐餐让我补身子，所以至今难以忘怀。她的偏方是：红螺肉100克，豌豆苗50克，竹荪10克，料酒、精盐、味精、葱段适量。将红螺肉去杂、洗净后，切成片，放入沸水锅内焯透捞出。竹荪用清水泡软，洗去泥沙杂质，切去两头，再用清水漂洗至白色时捞出，切成小段。豌豆苗去杂洗净待用。坐锅放入清水及竹荪、料酒、精盐、螺片，烧煮开后放入豆苗、葱段，再煮一会，加入味精，起锅装碗即成。条件允许的话，常佐餐食用，可治脾胃虚弱及身体羸弱。



【桂林·阮彤】

[忠告]

红螺肉含有丰富的蛋白质、无机盐以及多种维生素。它性味甘凉，具有清热明目等功用。如果配以竹荪，不仅味道鲜美，而且营养丰富，补益价值很高。以红螺肉、豌豆苗、竹荪配方制成佐餐汤食用，具有养肝明目、滋肾补中的功效。还可治疗脾胃虚弱、神经衰弱、两目昏花和视物不清等症。

12. 益气温阳活血汤可治心悸、怔忡疾患

距退休还有 10 年光景，我的一个同事就患上了心悸、怔忡症。也许是在下岗潮的压力下患上的吧！他常自觉心中悸动、不安，有时竟不能控制自己的情绪，且伴有失眠、健忘、眩晕、耳鸣等症。为了工作，他对治疗特别积极。最近他脸色红润，一改工作丢三落四的毛病，做事也越发有信心了。原来他用益气温阳活血汤治好了他的心悸、怔忡症。他向医师求的偏方是：党参、黄芪、丹参各 30 克，补骨脂、附子各 9 克，川芎 12 克，桂枝、甘草各 6 克。每日 1 剂水煎服。



【大连·淡涛】

[忠告]

(1)心悸、怔忡症的形成，常与心虚胆怯、心血不足、心阳衰弱、水饮内停以及淤血阻络等因素有关。

(2)如果患者兼有阴虚症，可在以上偏方基础上加上生地、麦冬和五味子。如果有下肢水肿症，可加上

车前子；若兼有期前收缩，可加甘松。

（3）若患者同时伴有贫血症，可同时用花生衣治贫血。原料是：花生衣12克。制法：将花生衣研碎，备用。用法：每日分2次冲服。主要适用于再生障碍性贫血和出血的患者。

（4）若患者同时伴有虚热证，可配合用红枣黑木耳汤治贫血。原料：黑木耳15克、红枣15个。制法：将黑木耳、红枣用温水泡发放入小碗中，加水和冰糖适量，再将碗放置蒸锅中，蒸1小时。用法：每日2次，吃木耳、红枣，喝汤，能清热补血。主要适用于兼有贫血症患者。

13. 桔梗根对脚水肿有效

我是个白领，因为长期坐办公室，不仅腰部受损，小腿也经常性的疲劳倦怠，有时膝盖以下还会出现水肿。因为时间长了，所以积累了一些个人验方。有一种值得推荐给大家：就是将桔梗的根磨碎敷在脚底，过一夜就可以消肿，第二天很舒服，健步如飞。另外，石蒜的根亦有相同的疗效，如果与桔梗的根一起磨碎，将汁液涂抹在患部上，再用纱布裹起来，效果会更好。所以说，在我看来，桔梗不仅仅是一种点缀秋色的美丽花朵，而且是我的贴身小护士。



【广州·杨波】

[忠告]

(1)如果膝盖以下疲累,或出现轻微水肿,尤其不是患有慢性关节风湿的疾病,多数是由于低血压症,以及血液循环不畅所致。这种类型的轻症患者,平时要节制水分的摄取量。

(2)脚疲劳及水肿,多数是在晌午之后,所以午休横卧时将双脚稍微抬高,可以减轻水肿。

(3)在双脚疲劳之时,也有人用蓖麻籽,即蓖麻的种子与石蒜的球茎混合磨碎,治疗脚部疲倦与轻度水肿。若将等量的老姜磨碎后,与桔梗根混合敷在脚底的凹处,也会有较好的效果。

14. 枸杞子最适合用来消除疲劳

我是个年轻人,所以极少服用补品。一日,一位来自宁夏的客户送我几包枸杞子,我正自忖这些枸杞子做什么用,妻却说父亲上年纪了,最适合进补,不如送给他老人家。难得妻有孝心,我次日即送给了父亲。父亲用枸杞子煮粥,还泡了一坛烧酒饮用。半月之后,父亲来电话询问是否还有枸杞子,因为自从吃了枸杞子粥和喝了枸杞子酒后,他视物不再模糊了,整个人的状态也显得特别有劲,总之精神焕发了。我跑到药材店给他购买了好几包枸杞子,以表达孝心。



【杭州·江旻】

[忠告]

(1)枸杞子是一种极具强韧生命力及精力的植物,最适宜用来消除疲劳。它对促进血液循环,防止动脉硬化,预防肝脏内脂肪的囤积具有显著效果;可以促进人体的新陈代谢,防止机体组织的老化。

(2)枸杞子可用于做菜或泡茶。枸杞根又称为"地骨皮",一般当做药材使用。长期食用枸杞子,或饮用枸杞茶,无副作用。

(3)由于枸杞子温热身体的效果相当强,高血压症患者、性情急躁者,或是大量食用肉类致面泛红光的老者最好慎食。相反,体质虚弱、常感冒、抵抗力差的人,最好每天食用。

15. 盐水可消除走路引起的脚酸、脚疲

在柜台久站,或是外出远足,长时间站立、行走总让我的脚又酸又痛,有时睡觉都睡不踏实。就算睡觉时把双脚抬高,也不太有效果。后来单位的一个同事教给了我一个简单的方法,就是双脚酸痛时,把脚放到盐水里泡浸。做法是:用脸盆装大半盆热水,加盐 4~5 汤匙,充分搅拌后,把双脚泡到热水中,直至满到脚脖子处。每次要热泡 3~5 分钟,如此反复使用数次。经实践,确实非常有效。

【北京·赵志高】

[忠告]

(1)人体水分通常是汗泄与尿排,少量会从呼吸及大便中排泄出来。如果摄取过多的水分而又未能及时排泄出来,人体所积存的多余水分,就会因为站太久而积存到脚部,从而致使脚部疲劳、酸痛。那些有低血压症,或身体循环系统器官不好的人更容易积存。

(2)用浓盐水泡浸双脚,以消除脚部水毒,水毒一消除,即可缓解。当然,在高温环境工作、大热天劳动的人,或运动员要另当别论;而一般的家庭主妇,以及上班族,仅由饮食时所摄取的水分就已足够,无须喝太多的水。

16. 晚间睡前喝一杯牛奶对失眠有效



进入中年以后,我总是不能够睡一个好觉,经常性失眠、早醒。吃安眠药什么的,也不太管用。后来有朋友介绍,上床前喝一杯牛奶会好。需要注意的是,困倦时喝淡一点,不够困倦的话就喝浓一点。按这个办法做了以后,确实睡得又充足又沉稳。

【辽阳·张建设】

[忠告]

(1)对于一般的中老年轻度失眠者,临睡前喝一杯牛奶,确实能够解除失眠的困扰。但因疾病和其他原因的重度失眠者,应进一步检查,以医师论断与治疗方法为宜。

(2)对于偶尔遇到的失眠现象,我们不必过分忧虑,要相信自己的身体会自我调节,适应环境变化。

(3)按个人平日生活规律去生活、作息,是避免失眠的最有效方法。

(4)平时要保持适度运动。不过想借睡前剧烈运动使身体疲倦后入睡是错误的。

(5)睡前要心情放松,应避免过分劳心或劳力。

(6)设计隔音且安静的卧房,养成关灯睡觉的习惯。

(7)临睡前的饮食要适度,晚餐过饱对睡眠不利;而睡前饮用咖啡、可乐、茶等带有刺激性的饮料,对睡眠不利。

(8)饮酒可助睡眠,其实是对饮酒的误解。酒后容易入睡,但因酒醉所诱导的睡眠不易持久;睡后亦容易清醒,醒后就很难入睡了。睡前过度饮酒,容易导致更严重的窒息性失眠。

17. 用桑葚酸枣仁治血虚失眠

以前,我睡眠不佳时,就炖服以罗汉果、银耳、党参、山药、龙眼肉、莲子、红枣各 10 克,以及瘦猪肉 50~100 克组成的方子,有一定效用。后来转成血虚失眠症,那方子就不太管用了。经朋友指点,我改服桑葚子酸枣仁汤,这才收到较好的效果。我的做法是:桑葚子 20 克、酸枣仁 5 克,水煎服。



【张家港·童雨珍】

[忠告]

(1)使用小量安眠药,短期内是可以起到一定效果的,但习惯性使用会损害人的记忆功能。重者会引起药物依赖性、成瘾性,所以不可滥用药物治疗失眠症。

(2)征服失眠,提高睡眠质量,

已成为人类自我保健的热点。睡眠占个人生命时间的2/3。另据调查，每天睡眠不足4小时的人，其死亡率比正常睡眠的人高1.8倍。如果连续三天不睡觉，容易导致精神失常。

(3)上面的两个纯中药偏方，能使大脑皮层松弛，阻止中枢神经激活系统，使脑细胞由兴奋转入抑制，从而使人能较快进入正常睡眠状态。

18. 喝酸枣仁粥可治失眠

母亲一直因神经衰弱症而失眠多梦.但是由于她年事已高，又兼有虚寒胃痛症，我们一直不敢对她用狠药，后来打听到一个民间偏方：将炒酸枣仁300克加水1500毫升煎至1000毫升去渣，粳米50~100克洗净后放入药液中煮粥，加少量食盐调味即可服用。经服用，发现效果确实很好，而且无副作用。

【大连·黄金贵】



[忠告]

(1) 酸枣仁含有较多的脂肪酸和蛋白质，有降低血压和调节神经等作用。

(2)酸枣仁末入粥，酸甘适口，老少咸宜。酸枣仁生用、炒用均可，但炒时不能太过，太过会破坏其有效成分。也可取酸枣仁微炒片刻后研成末状，用家庭擀面杖研磨亦较方便。

(3)另方:取20粒酸枣仁炒至半熟,研成细末,加少许白糖搅拌均匀,每晚睡前用温开水送服,有养心安神、促进睡眠的功效。

19. 生姜对面神经炎有特效



我的面神经炎虽然不是很严重,症状也不太明显,但是它经常会突然发作,有时正在跟客户洽谈生意呢,它竟然"跳"出来"捣乱",让人措手不及,颇为难堪。有一次,我跟一位港商见面,面神经炎突然发作了,让我的客人吓了一大跳。后来他责怪我太不爱惜身体了,我只好推托说生意忙顾不上治疗,香港客人便介绍我用生姜治疗。他的生姜疗法是:鲜生姜切开,不断用切面上下交替轻擦患部,即口角歪向侧的对侧牙龈,直至牙龈有烧灼感或温热感为止。每日2~3次,1~2周为1疗程。依照他的方法,果然解除了这一困扰,而且我和他还因此建立了深厚的商务关系。

【东莞·石清】

[忠告]

(1)面神经炎又称"面神经麻痹",患者常会口角歪向一侧,发病时实在有些不雅。要及时治疗,切莫视为小病。上方为外服疗法,可以一试。

(2)经常食用生姜,还可以减少心脏病和中风的发病率。

(3)生姜也可用于治疗伤风感冒。民间有"三片生姜一根葱,不怕感冒

和伤风”之说。生姜还能帮助人体发汗和排尿，有利于排出体内的毒素；亦能减轻因关节炎引起的病痛及风湿病痛。

(4)夏季也不应忘记吃生姜，因为此时的细菌和病毒十分活跃，容易诱发腹痛、腹泻或食物中毒等，吃点生姜有预防作用。有医学专家通过研究后发现：生姜还具有某些抗菌药物的作用，尤其对消化道沙门氏菌有明显效果。



20. 天麻擅治眩晕

我的家乡盛产天麻，不少乡亲家中常备此物，以治高血压及眩晕症。我母亲也有轻微眩晕症，但她一直坚持少用药，尤其是天麻这样的治眩晕药。她的理念是常服药会造成耐药，所以直到70岁那一年，她才适量服用天麻。母亲有时将天麻研成细粉，每次服2克，每日2次。但她更多时候是煎水服，也就是取天麻6～9克，加水一大碗，小火煎至半碗服用。第2次煎煮再加水大半碗，小火煎至半碗饮用。每天服2次，效果显著。

【衡阳·刘利华】

[忠告]

(1)经现代医学研究证实：食用天麻对多种原因所致的中老年眩晕症有良效，同时对治疗老年人多发性的高血压、神经衰弱都有不错疗效。

(2)若兼有头痛及眩晕，通常会用天麻15克、童雌鸡1只进行炖服。雌

鸡处理干净后，将天麻放入鸡腹中，炖(或蒸)2小时，食肉饮汤，对偏头痛性眩晕症有特效。

(3)天麻是一种珍贵的药用植物，性平，味甘，具有熄风定惊的功效。主治小儿高热惊厥、肢体麻木不仁、偏头痛、眩晕、高血压、头晕失眠等症。虽然目前我国各地均有栽培，但其野生品种已因环境破坏而变得稀少，有的地区濒临绝灭。

21. 对失眠很有效的酸枣仁

我以前经常失眠，后来经人推荐，开始用酸枣仁治失眠。用法是将20粒酸枣仁炒至半熟，研成细末，加入少许白糖搅拌均匀，每晚睡前用温开水送服。后来我也喜欢在睡前喝点酸枣仁酒，效果很好，常常一觉到大天亮。

【北海·汪辉】

[忠告]

(1)酸枣仁就是枣子的子，秋季枣子成熟时采收，将枣子果实浸泡一宿，搓去果肉，捞出，用石碾碾碎果核，取出种子，晒干。果仁气微弱，味淡，以粒大饱满、外皮紫红色、无核壳者为佳。酸枣仁能养肝、宁心、安神、敛汗，具有镇静、催眠的作用。

(2)酸枣仁生用、炒用均可，炒时间过长，会破坏其有效成分。可取酸枣仁微炒片刻研末，家庭可用擀



面杖研磨。

(3)酸枣仁酒既美味又营养,若在睡前少量饮用的话,可帮助入睡。如果将切成薄片的老姜约 20 片同时放入泡浸,还可消暑。

22. 对失眠很有效的紫苏酒

我以前每天睡觉都很困难,难以入睡是其一,而且经常半夜醒来就再也睡不着了。听说用紫苏叶做成紫苏酒饮用,可以改善睡眠。具体是:将紫苏叶 500 克洗净、阴干,放入 30 度的烧酒(约 4000 毫升)中,另添加冰糖 1000 克,存放两个月后可启坛饮用。饮用此酒后,以前的睡眠问题都不复存在了。

【湛江·钱冰】



[忠告]

(1)紫苏为一年生直立草本,在我国种植、应用的历史约有 2000 年。它具有活性物质及营养成分,可药用、油用、制作香料、食用等。其叶(苏叶)、梗(苏梗)、果(苏子)均可入药,嫩叶可生食、作汤,茎叶可腌渍。

(2)喝紫苏酒治疗失眠,除了紫苏具有镇静作用之外,也可能存在酒的诱眠作用。此方如果将冰糖改为蜂蜜或大枣,效果或许会更好,这样能兼治干咳,预防风寒感冒。

23. 核桃仁粥治疗高血压有效



经实践，用桃仁 15 克、粳米 100 克煮粥食用，对高血压症很有效果。具体是：先将核桃仁捣烂如泥，加入水研汁去渣，同粳米煮为稀粥。每天食用 1 次，5 天一个疗程。值得一提的还有，这个方子还治好了我的多痰症。另外，我还听医师说，此方对心绞痛也有效。

【雷州·范红军】

[忠告]

桃核是常见的落叶小乔木，全国各地均有栽培，其果核坚硬，木质，扁卵圆形，顶端渐尖，表面具不规则的深槽及窝孔。果核中的"仁"称核桃仁，具有活血祛淤、润肠通便之功效。但用量不宜过大，另外，怀孕妇女及平时大便稀薄者不宜服用。

24. 可治疗高血压的决明子粥

母亲的高血压并不稳定，又有便秘的情况，我让她试过不少方子，效果都不佳。后来用炒过的决明子 15 克、粳米 50 克、冰糖适量煮粥食用，居然非常适合她老人家，两症俱治，效果显著。具体做法是：先把决明子放入锅内炒至微有香气，取出，待冷后煎取汁液，去渣后，放入粳米煮粥，粥将熟时，再加入少许冰糖，小火煮沸即可食用，7 天为一疗程。在此推荐给大家试用。

【开封·姜文化】



[忠告]

(1)草决明别名野青豆、假绿豆，常生于荒坡、路边、村旁，各地有栽培。其性平，味咸，具有清肝明目、消积通便、降血压之功效。对于老年高血压症又兼有便秘症者比较合适。

(2)另外，用菊花 10 克，生山楂、草决明子(舂碎)各 15 克。煎汤代茶饮用，适合高血压兼有高血脂的患者。

(3)用草决明 12 克，夏枯草、菊花各 10 克，水煎服用，对高血压、阳亢肝热患者有效。

25. 醋浸花生米可治高血压

母亲决定在老家种上一些花生，她老人家的用意，其实就是要用她种的花生来给我治疗高血压症。因为她听说有人用花生米和醋各适量浸泡后食用居然治愈了高血压，具体做法是：将花生米放在醋中泡浸 7 天，每天早晚各吃 10 颗，血压降下来后可隔两三天服用一次。母亲这样做，也因为它的成本低。

【南昌·郑雷】

[忠告]

(1)用醋泡浸花生米后，花生米就具有清热、活血的作用。对保护血管壁、阻止血栓形成有较好的作用。

(2)生食花生米易患病,因为花生在地里时,其外壳多被病菌或寄生虫卵污染,生食时很容易受其感染而患上疾病。而花生米经火炒或油炸后,它所含有的维生素会被炒炸时的高温破坏掉,蛋白质、纤维素和新鲜花生衣也会部分碳化或全部碳化,这样其营养价值和药用价值也就很低了。所以花生米不宜火炒或油炸食用。水煮花生米既能杀菌消毒,也能完好地保存其营养成分和药用成分,而且味道鲜美,对人体益处多多。

(3)用花生衣 12 克研碎,每天分 2 次冲服。适用于再生障碍性贫血和出血的患者。

(4)花生米 100 克,干红枣、红砂糖各 50 克。将花生米略煮放冷,与泡发的红枣(去核)同放煮花生米的水中,再加冷水适量,小火煮半小时捞出花生米皮,加入红砂糖,待糖溶化后,收汁即可。每天 3 次,可随量食用。对产后营养不良及恶性贫血、血小板减小症有效。

26. 红枣黑木耳汤治贫血



我儿子因为挑食厌食,患有贫血症,想尽办法仍无起效。后来朋友推荐红枣黑木耳汤管用。具体是:取黑木耳 15 克、红枣 15 个,将黑木耳、红枣用温水泡发后放入小碗中,加水和冰糖适量,置于蒸锅中蒸 1 小时,每天食用 2 次,吃木耳、红枣,喝汤。此方确实能够补血,我儿子的贫血症现在好了。

【上海·董朝霞】

[忠告]

(1)红枣能补气养血,是很好的营养佳品。同时红枣物美价廉,我们应该多加食用才是。

(2)黑木耳性味甘平,具有补气血、润肺、止血之功效。对胆结石、肾结石等内源性异物也有比较显著的化解功能。黑木耳还能减少血液凝块,预防血栓等病的发生,有防治动脉粥样硬化和冠心病的作用。它含有抗肿瘤活性物质,能增强机体免疫力,经常食用可防癌抗癌。

(3)用大枣、荔枝干各7枚水煎服用:每天1剂,分2次服用。能大补气血,对于失血性贫血症有效。

(4)用红枣10枚,鱼鳔、当归各10克水煎服用。每天2次,亦能大补气血,对于再生障碍性贫血症有效。

27. 降血压的芹菜粥



父亲血压持续偏高。吃过许多药,有些药还是很管用的,很能够稳定病情。不过我们也发现,病情稳定往往只是暂时的,不久之后,血压就又上去了。这种周而复始、原地转圈的结果让父亲和我们都很疲惫和痛苦。我们希望疗效能够得到巩固,而不是暂时性地控制。后来邻居告诉我们,可以尝试药物治疗之外的办法,比如食疗,像芹菜粥就不错,好吃且能

降血压。具体做法是:用芹菜连根 120 克,粳米 250 克,食盐、味精各少许。先将芹菜、粳米一同放入锅内加水适量,用武火煮沸,再改用文火熬至米烂成粥。加入适量调味品食用。芹菜粥现煮现吃,不可久放。每天早晚餐各食用 1 次,连服 7~8 天为一疗程。父亲持续食用三四个疗程之后,果然疗效得到了巩固,血压再没反弹。

【镇江·宋师尊】

[忠告]

(1)芹菜又名香芹、水芹、旱芹。味辛、甘,性凉。归肝、胃、膀胱经。经现代药理研究表明,芹菜具有降血压、降血脂的作用。由于它们的根、茎、叶和籽都可以当药用,故有"厨房里的药物""药芹"之称。

(2)芹菜味清香、质甜脆,是凉拌、热炒的美味佳肴。常吃芹菜,尤其是吃芹菜叶,对预防高血压、动脉硬化等都十分有益。

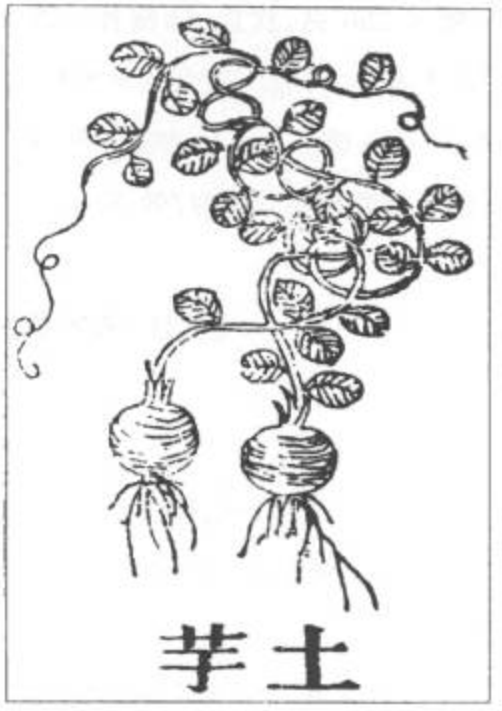
(3)芹菜含铁量较高,能补充妇女经血的损失,食之能避免皮肤苍白、干燥、面色无华,而且可使目光有神,头发黑亮。同时芹菜又能利尿消肿。

(4)与芹菜相宜的食物有:西红柿、牛肉、羊肉、核桃、虾米、豆腐、莲藕。

(5)与芹菜不相宜的食物有:海米、醋、黄瓜、南瓜、蛤蜊、鸡肉、兔肉、鳖肉、黄豆、菊花、螃蟹、蚬、毛蚶。

28. 马铃薯牛奶饮治肋间神经痛

我的一位同学学生时代就患有肋间神经痛,之前他竟一直怀疑是自己的肝脏有问题,这确实可笑。后来我们一起进了医学院学习,他才明白肋间痛症大多数人都有,只是痛的程度和原因各不相同而已。及时治疗,对症下药,就不会影响我们的生活。值得一提的是,在大学期间接触中药学后,他



居然能够自己给自己开方子，用马铃薯和牛奶治愈了他的肋间痛症。他的配方是：马铃薯200克，牛奶250克，白糖15克。制作方法是：马铃薯去皮，切碎绞取汁液待用。牛奶放入奶锅内煮沸后，加入马铃薯汁液、白糖拌匀即成。食法：每日1次，当茶饮用，每次1杯。

【滕州·燕平】

[忠告]

（1）马铃薯牛奶饮具有顺气消炎、生津活血的功效，上例肋间痛是气血不足所至。

（2）对于肋间神经痛又兼有口渴乏力的患者，西洋参甘草炖雪蛤则能益气生津，缓急止痛，对气血津液不足所至肋间痛有效。

（3）如果因为心悸气短引起的肋间神经痛，可用人参甘草大枣茶。

（4）如果因为高血压而引起肋间痛，就要饮用三白灵芝茶，以解痉降压。

（5）如果因为中焦受寒、淤血内阻而患上肋间神经痛，用简单的干姜炒韭菜就能治愈。

29. 服苦丁茶可降血压

我们村里的一位70多岁的老人，每天早餐后必煮苦丁茶服用。据他介绍，他一天饮用3大碗茶已是多年的习惯，虽然他也经常喝点白酒，但血压、血脂、

泌尿系统一切正常，身体硬朗，常风雨无阻地下地干活。有鉴于此，我也叫我岳母喝苦丁茶，喝了两年，确实见效。

【芜湖·马涛】



［忠告］

据《中药大词典》记载："苦丁茶"味苦甘，性大寒，入肝、胆、胃、肺经。具有散肝风，清头目，除烦渴，治头痛、齿痛、目赤、热病、痢疾等症之功效。明朝李时珍在《本草纲目》中亦作了药理记载："苦、平、无毒，最能降火。"唐代名医陈藏器《本草拾遗》记载："久食令人瘦，去人脂。"由此可见，苦丁茶确有减脂、降血压等作用。

30. 黄鳝当归可解郁治肋间痛

医生说我有肝郁症，平时要多加保养，切勿过量饮酒。后来遇到一个老中医，他告诉我，若出现肝郁气滞、淤血内阻而引起肋间神经痛，就用当归、佛手炖黄鳝食用，可顺气祛淤。配方是：黄鳝 300 克，当归 10 克，佛手 6 克，绍酒 15 毫升，姜 10 克，葱 15 克，盐 4 克。制作方法：当归、佛手洗净切片；黄鳝去骨和内脏切片；姜切片，葱切段。黄鳝加入盐、料酒，腌渍 20 分钟待用。黄鳝置炖锅内，加入当归、佛手、姜、葱、盐，放入清水 600 毫升。盛装黄鳝的炖锅，置武火上烧沸，再用文火炖煮 35 分钟即成。食法：每日 1 次，每次吃



黄鳝50克，随意喝汤。

【韶关·孙行运】

[忠告]

（1）食用黄鳝可补脑健身。此外，它所含有的特种物质“鳝鱼素”，能降低血糖和调节血糖，对糖尿病具有较好的治疗作用，加之所含脂肪极少，所以是糖尿病患者的理想食品。

（2）黄鳝还含有维生素A。维生素A可以增进视力，促进皮膜的新陈代谢。有人说“鳝鱼是眼药”。常吃黄鳝有很强的补益功效，特别是对身体虚弱、病后以及产后之人更为显著。黄鳝的血可以治疗口眼歪斜。另有补气养血、温阳健脾、滋补肝肾、祛风通络等医疗保健功能。

（3）当归是多年生草本。口服常规用量的当归煎剂、散剂偶有疲倦、嗜睡等反应，停药后可消失。另，当归挥发油穴位注射可使病人出现发热、头痛、口干、恶心等反应，可自行缓解。

老偏方

LAO PIAN FANG

三

呼吸器官的毛病

1. 生姜猪瘦肉汤对初期感冒有效

流鼻涕、打喷嚏，甚至咳嗽，都是感冒的前期症状，这告诉我们要感冒了。感冒太常见了，有时都让我们不把它当做疾病。根据我的经验，不可大意，应该及时想办法控制住，不使它加重。我积累了些偏方，比如用生姜少许，猪排骨间瘦肉 100 克斩至细碎状，煮汤趁热喝，每日 2 次，两三天后即可痊愈。

【海口·李云霞】



[忠告]

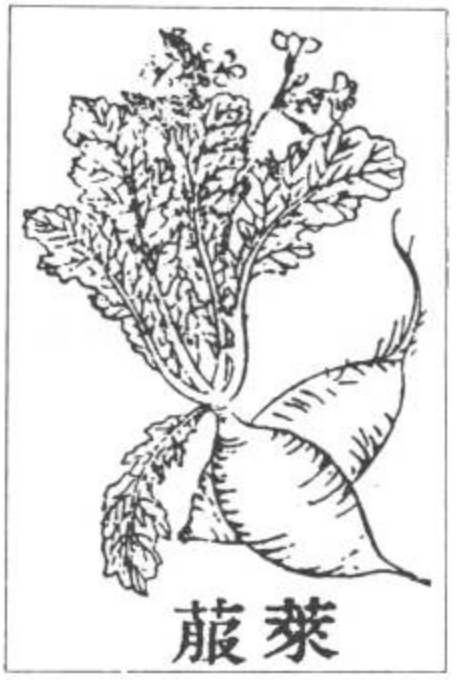
（1）古人说过，“感冒是万病之源”，趁它还不严重时“出手”，然后好好休息最为重要。有的人想赶快治好它，立刻就想到抗生素，但是抗生素在杀死对人体有害的微生物时，也会阻碍人体的酵素。

（2）生姜煮瘦猪肉，药用功能主要在于生姜具有消毒及发汗等功效，与热汤的温补作用相结合，可促进血液循环，还有发汗、通鼻的作用。趁热喝汤并多休息，可滋补身体，增强免疫力，确实是治疗初期感冒的最佳方法。

2. 萝卜葱白可治风寒咳嗽

乍暖还寒、忽冷忽热的换季时节，人最容易伤风感冒。作为主妇，我有

责任帮助家人预防。预防办法是，适当食用生葱、生蒜之类。如果预防不成功，不急，我还有办法，比如在秋冬季，鲜萝卜加葱白就可以治风寒咳嗽。具体是：萝卜1个，葱白6根，生姜15克。先将萝卜切片，用水3碗煮熟，再放葱白、姜，煮剩一碗汤，连渣趁热一次喝完，第二天就基本可以痊愈。



【广州·麦娟】

[忠告]

(1)市面销售的感冒药实在数不胜数，但多数是以退烧、止喷嚏和止咳为目的的抗生素。与来自于我们的生活中的偏方相比，药效未必就更迅速。萝卜葱白煮热汤服用，可边出汗边退烧，至免疫力增强，感冒会自然痊愈。

(2)偏方看似一般，但它的关键在于"趁热"服用。

3. 感冒时饮蛋酒后就寝可退烧

出嫁前，如果感冒发烧，母亲就会煮鸡蛋酒给我喝，第二天感冒症状就消失了。我一直记得母亲的做法，现在我也常用。具体是：鸡蛋1个、酒50毫升、砂糖少许混合煮开，趁热喝后就寝。老公感冒饮用，第二天上班即能神清气爽。

【南京·宋芳芳】

[忠告]

刚有感冒症状，就要立刻“行动”，趁热饮蛋酒后立即休息，能发汗解热，是对身体无害的生理性疗法，也是很普遍的家庭疗法。

4. 伤风时以热毛巾润鼻可抑制感冒

伤风感冒，初时会流鼻涕。流鼻涕既然是症状，我觉得就不能让症状加重。每当此时，我会把纱布或小毛巾泡在烫手的热水中，然后提起轻拧一下，再用热毛巾的热气捂住流鼻涕的鼻孔，蒸几下，反复泡、捂几次后就会痊愈。

【北京·侯颖】

[忠告]

(1)用温暖的蒸气润湿鼻子，可缓解伤风症状。

(2)刚感冒时，有的人会不敢洗澡，但是在有暖气的条件下，洗澡也可使鼻子或喉咙的黏膜得到湿润，这时感冒反而比较容易痊愈。

(3)常感鼻干燥者，可在鼻孔内侧涂上食用油，以防止鼻黏膜干燥，预防伤风。

5. 薄荷葱白鸡汤可治鼻塞、初期伤风

我有一次感冒了，却因为上班太匆忙，没来得及吃感冒药。中午受邀与客人用餐，在点菜时，店家服务员听出我语音不对，知道我感冒，便推荐了一道名曰“薄荷葱白鸡汤”的菜。点过来趁热吃后，一阵发汗，我的伤风感冒居然好了。后经打听，店家采用的薄荷是新鲜刚摘下的。另用葱白 10 根，切

段，鸡块先煮开，后放薄荷、葱白，煮至九成熟即可。

【广州·王家才】



[忠告]

(1)薄荷生长于湿地，用途很广泛。

(2) 食用薄荷葱白鸡汤前，也可用指尖将薄荷的生叶用力揉一揉，放在鼻下闻一闻，可杀菌，止衄血，通鼻子，身体也会温热起来。

(3)薄荷性辛凉，但无毒，具有发汗、退热、祛风、止痒等功效。若当菜生吃或熟食，能去肾气，祛邪毒，解劳乏，使人口气清洁。煎汤外洗可以治愈膝疮。还可以治疔疮多及各种伤风、头脑风。

(4)用薄荷榨汁服用，可以去心脏之热及口齿诸病；捣成汁液漱口，可去舌苔苦涩；还可以涂治蜂螫蛇伤。《食医心镜》也写道："薄荷煎豉汤，暖酒，煎茶，生吃皆可，比菜更有益处。"

6. 热水袋敷背可止咳

一到冬季，只要稍受风寒，我就会咳嗽不止。经朋友介绍，用热水袋灌满热水，外用薄毛巾包好，敷在背部肺的位置上，这样就可以加速驱寒，能很快止住咳嗽。此法对伤风感冒初期出现的咳嗽尤其灵验。经亲身尝试，果然如此。

【泰州·孙凤鸣】

[忠告]

(1) 此方与用热毛巾敷于鼻部治伤风流鼻涕的方法有异曲同工之妙。以热驱寒，只要是寒证证候，就会产生效用，值得一试。

(2)将热水袋灌满热水，对准背部而非胸前，可加速驱寒，这是因为患者寒滞于肺后部，使肺受寒而咳嗽之故。

7. 煎服南天竹叶可止咳

那一年，我们四个大学同学远足到南岭瑶寨作探险旅游。不料山上多雨，一时下不了山，有位同伴因此受凉了，咳嗽不止，也忘了带药。大家不知道怎么办才好。后来我们找到一户瑶民人家，借宿了一夜。瑶民乡亲见那位同学咳嗽，就将南天竹的叶子煎水给他喝。第二天天亮离开时，他就不再咳嗽了。记得那好心的瑶民因担心南天竹叶子味道苦，还给同伴加了少许砂糖和蜂蜜。

【广东·周威】



[忠告]

(1)南天竹叶性苦、平，能清热除湿、通经活络，可用于治疗感冒发热、肺热咳嗽、哮喘等。但它有小毒，人们又常把它用作食物中毒时的催吐剂。

(2) 口述者说瑶民将南天竹叶煎煮，当做咳嗽药来内服。其实若将此汤液过滤叶渣作为含漱用的话，对喉咙的消炎、消毒和去痰、止咳会更有效。而内

服的话，一天只能喝3次。胃弱之人服用时会恶心、想吐，宜慎用。

（3）对南天竹的使用：根、茎15～50克，果3克。

8. 巧用生姜治疗咳嗽

我是个医生，知道天气变冷后，老年人最容易患伤风感冒。这些虽然看起来是小毛病，但治愈却比较难，而且小毛病背后还可能有隐患，所以平时要注意及时治疗。我一般会提醒自己的父母长辈常服些生姜。为防止万一，我也劝他们将生姜切片后放袋子里，随身带着，一有感冒咳嗽就立即拿出来食用。

【长春·武小玲】

[忠告]

（1）跟上面一位口述者常吃生葱、生蒜预防感冒一样，此偏方取生姜一块，洗净去皮切片，随身携带，咳嗽时往口里咀嚼一片，嚼含均可，即感到口里、嗓子里、胸腔里又辣又热，咳嗽即止。若嗓子痒时，可再嚼一片姜。

（2）姜性辛、温，归肺、脾经，可发表驱寒，止咳化痰。民间有“每日三片姜，免得医生开药方”“一杯清茶一片姜，御寒健胃是良方”等谚语。早晨嚼片姜，还可增进食欲，增加抗寒能力。

（3）若是立秋后燥咳，即干咳不



止，无痰或少痰，痰难咯出，痰中带血丝，并伴有口干咽痛、喉痒、声音嘶哑、舌红少津等症状，可用生姜茶一试，即生姜洗净切10片，绿茶叶7克，共煮成汁饮服。

9. 蒲公英等清热解毒中药治肺痈

“非典”在北京流行的那一年，我患肺热咳嗽一个多月，非常担心，也让我的同事感到恐惧。但是我没有发热的症状，只是久咳且痰多痰臭而已。由于那时的“非典”尚未结束，我忐忑不安地到住宿区的一个诊所诊治，医师给我开的处方是：蒲公英15克，桑叶、白蒺藜、决明子、忍冬藤、败酱草、紫花地丁、赤芍、地肤子、女贞子各10克，半边莲、蝉蜕、菊花各6克，甘草、荆芥各3克，水煎服，1日1剂。我连服了6剂就好了，总算放下了心。

【北京·刘刚】



[忠告]

(1)口述者起病急骤，应以高热、咳嗽和咳吐大量浓臭痰为主要症状。体温可能高达39℃~40℃，常伴有出汗、畏寒、胸痛、气急，以及伴有精神委顿、周身无力、食欲减退之症，这是肺脓肿症状，是由多种病原菌所引起的肺组织化脓性病变。但口述者却说无发热之状。

(2)蒲公英性甘寒，味微苦，清热解毒，消痈散结。用大剂量蒲公英治

疗阴寒证时，其结果会导致患者食欲减退、倦怠、疲乏、出虚汗，或面色苍白，所以用时不可不慎。

（3）蒲公英亦能利尿，且效果不错。此外，它的叶子还有改善湿疹、舒缓皮肤炎、关节不适之功效，而它的根则具有消炎作用，可以用来治疗胆结石、风湿。它的花朵煎成药汁，可以祛除雀斑。但是在没有得到专业医师指导的情况下，最好还是不要擅用为佳。

10. 煎服柿饼蒂可止咳

每次吃柿饼时，我们都会将柿饼的蒂留起来阴干，因为柿饼蒂可以止咳，当我们中有人患咳嗽时，就拿出来当药使用。使用方法是：30 个柿饼蒂加一杯半的水，洗净入锅煮沸 30 分钟后，趁热服用，对止咳有效。这是我家的传统秘方。

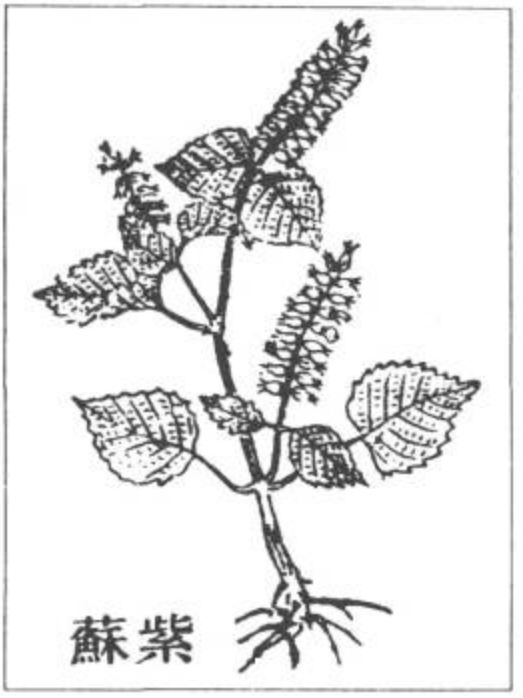
【青海·贾庆】

［忠告］

（1）柿饼蒂味涩，煎成 5%的浓度时，须过滤、冷却，再用来含漱。这样既可去痰，又可消毒；若佐以少许生姜，疗效会更好。

（2）胃弱的人，服用柿饼蒂煮的汤液时会有想吐的感觉，特别是汁液比较浓时。所以与其服用，还不如用来含漱，这样不会恶心，又能保证药效。





11. 对止咳有效的紫苏酒

最近几年，一到秋末，父亲就会摘紫苏叶洗净，沥干水分后放入广口玻璃瓶中，加入蜂蜜和40度以上的烧酒浸泡，浸泡时，酒常常没过紫苏叶。天冷时他会时不时地喝上一小杯。自从喝紫苏酒后，父亲过去一到冬天就伤风咳嗽的毛病不见了。现在我家常备这种可以止咳的紫苏酒，每当伤风咳嗽，喝上一小杯就好了。只是我弟弟不肯喝，不过让他把酒含在嘴里片刻，然后吐出来也能达到止咳的效果。同时我还发现，不仅止咳，此酒还有御寒、健身的效果。

【广西·马一生】

[忠告]

(1)口述者对紫苏酒的制作的解说不够具体，泡浸多久也不够详细。但可以想见，紫苏叶的量和酒、蜂蜜的比例是相应的，冬天里服用，对治疗风寒咳嗽有效。

(2)口述者在咳嗽时也喝上一小杯，咳嗽可愈。他弟弟用含漱方法，亦可去痰止咳。可见紫苏酒的止咳效果不错。

(3)紫苏性味辛温、气辛香，归肺、脾经，有解表散寒、行气和胃之效。主要用于风寒感冒、咳嗽气喘、妊娠呕吐、胎动不安等症，亦可解鱼蟹中毒。常用量是5～10克。以它的叶子浸酒饮用，用量可因人而异。

12. 附子生姜炖狗肉治阳虚型老年慢性支气管炎

以前，一到冬天，我的上司因为他父亲患有慢性支气管炎，经常往乡下跑，但是今年却很少见了。问他缘故，他说他找到一个偏方已治好其父的顽症。想到我的父亲也患有此症，所以记录了下来，如下：熟附子 10 克，生姜 100 克，狗肉 500 克。做法：先将狗肉洗净，切块；生姜切片备用；先用沙锅加水煨炖狗肉，煮沸后加入生姜片、熟附子，加精盐、生油、料酒、五香、八角、葱段等，共炖 2 小时左右，至狗肉熟烂，当佐餐菜食用即可。

【长沙·曹名青】

[忠告]



（1）附子、生姜、狗肉均系大热之品，但凡肾阳不足、命火衰微、畏寒肢冷、阳痿、尿频之老人，用之则会带来生机，焕发活力。

（2）附子性味辛热、燥烈，温阳散寒之力显著。生姜味辛，能开能发，化痰作用明显，对咳嗽痰多、质清稀者尤其适合。狗肉为壮阳补肾佳品，肾阳虚弱的老年慢性支气管炎病人，在冬令用狗肉进补有治本功用。附子、生姜与狗肉同炖服，不仅味道鲜美，温肾散寒、壮阳化痰功效亦十分显著。冬春寒冷天气是服用本偏方的最好季节，夏秋两季则要慎用。阴虚内热的咳喘病人则应忌用。

13. 米醋金银花治咽喉炎

因为经常喝酒，我患上了咽喉炎。去医院买药吃了许久，效果并不大。后来弄得一偏方，很简单，方法是：米醋 15 毫升，加水 30 毫升，煮沸后加入金银花 5 克、桔梗 2 克，共煮 3～4 分钟，滤出药液。取生鸡蛋一个打一小孔，倒出蛋清，注入醋药汁搅匀，放在火上熬成膏状，食时用筷子挑一小块入口，每隔 20 分钟含化一次。因为材料都是家常的，找起来也容易，所以很适用，对我的咽喉炎帮助很大。

【珠海·李力群】



[忠告]

（1）米醋是家庭常备的，金银花、桔梗各药店有售。金银花味甘、性寒，能清热解毒、疏散风热，亦能解菌毒。一般用量 6～15 克，水煎服，亦可入丸、散剂。但脾胃虚寒和气虚体弱者不宜使用。

（2）金银花应用范围广泛。在 2003 年的一些防治非典的中药中都用了金银花。日常生活中以金银花泡水代茶喝，可治疗咽喉肿痛和预防上呼吸道感染。方法为：取金银花 15 克，煎水代茶或泡茶饮用，每日 1 剂。此外，许多炎症性疾病的治疗可用金银花。

（3）金银花生于山野，具有极强的适应性，在盐碱地、沙土薄地、肥田、低丘陵地、路旁地堰、堤岸及房前屋后、林间地都可种植。

14. 枇杷叶粥治疗慢性支气管炎

一到秋天，稍有不慎，我的干咳、咽痒、咽喉疼痛症就会随之而来，有时还会有出现鼻唇干燥、鼻塞寒热等症状。每当这时，我母亲就会不远千里打电话，要我煮枇杷粥吃，还生怕我忘记那配方和做法，千叮万嘱地说个不停。其实母亲的偏方很简单：枇杷叶 10～15 克（视症状轻重而定），粳米 50 克，冰糖适量。先用布将枇杷叶包起来水煎，然后去渣取浓汁，再加入粳米和水煮粥，粥将成时加入冰糖稍煮，每天当早餐和晚餐吃。

【福州·杨峰】



［忠告］

（1）枇杷树是一种常绿乔木或灌木。枇杷叶味微苦，性微寒。归肺、胃经。清肺止咳，降逆止呕。主要用于肺热咳嗽、气逆喘急、胃热呕逆、烦热口渴等。

（2）支气管扩张、肺脓肿、肺心病、肺结核，以及糖尿病患者应在医师指导下服用此偏方。若服用一周后病症仍无改善，应停止服用，并去医院确诊。

15. 服用桔梗可化痰止咳

我经常出差，在外偶有个伤风感冒咳嗽什么的很正常。不过，我一般不



带药，而是每次临出差都会到药材店里买点儿桔梗带上。届时煎水服用即可。具体做法是：桔梗 5~10 克，开水泡，或放置热水中稍煮都行。量可视症状大小确定。不过，如果只是干咳，没有其他疾患，最好慎用。

【海南·魏大春】

[忠告]

(1)中医认为桔梗性平，味苦、辛，有开肺气、祛痰、排脓之效，最适宜于外感风寒、咽喉肿痛、肺脓肿、咳吐脓血、痢痰腹痛等症。

(2)桔梗是桔梗科植物桔梗的根，有镇咳、镇静和解热的作用。

(3)此外，桔梗具有抗炎的作用，除了咽喉肿痛和伤风咳嗽，治疗其他呼吸道炎症，如支气管炎、肺炎等也能获得较好的疗效。

16. 神仙粥治风寒感冒头痛

我的邻居老张是个很乐观而且身体硬朗的人，一年到头都不见他有什么感冒之类的小病。每次我感冒打喷嚏、流鼻涕，匆匆忙忙去买感冒药时，他就说，你们年轻人现在有钱，但都给“饲料”(抗生药)害了，吃什么药都抵不上我的“神仙粥”。我当他开玩笑，并不在意。今年的冬天特别冷，据说是 30 年不遇。许多人都感冒了。老张还是没事，说是天天喝“神仙粥”。我这才出于好奇问他什么是“神仙粥”？老张就说：将糯米 50 克冲洗净，加适量水

煮成稀粥，再加入葱白7根（约30克）、生姜7片（约15克）共煮5分钟，然后加入米醋50毫升搅匀起锅。趁热吃了，上床盖好被子，好好睡上一觉，使身体微热出汗。连吃三四次，感冒就会不"治"而痊愈。就算没有感冒，只要寒潮来了，也可以喝"神仙粥"预防。事后经过我的实践证明，才知"神仙粥"果然神，难怪老张70岁了还这么硬朗呢。

【岳阳·欧阳晓】

[忠告]

（1）民间流传的"神仙粥"歌诀是：一把糯米煮成汤，7根葱白7片姜，熬熟兑入半杯醋，伤风感冒保安康。

（2）此粥以糯米、葱白、生姜组成，有药用的成分，佐餐趁热食用，专治由风寒引起的头痛、浑身酸懒、乏力、发热等症，特别是在患病之初（三天内）服用，可收到"粥到病除"的奇效。

17. 用老姜汤擦拭、按摩全身可防治感冒



我有一次轻微感冒时到美容店去做"姜泥拉肩"，回家后发现我的感冒全好了。后来我干脆自制姜汤，应付我全家人的感冒。我的做法是：将老姜切碎做成姜汤，并将毛巾浸入姜汤中，趁毛巾温热时用毛巾不断地擦拭全身。此法会逐渐提高易患感冒的体弱者的体质，对健康人的初期感冒也很有效。

【厦门·陈婧】

[忠告]

(1)姜汤有促进血液循环的作用;按摩亦有改善血液循环的作用。如果能长期或定期这样做,是能够改善体质的。

(2)洗澡时,若环境温暖,用冷水冲手及小腿,反而不易感冒,但要持续这样做才行。身体的生理反射亦可促进血液循环,而不是只有用姜汤擦拭才能促进血液循环。

18. 大白萝卜蜂蜜可治风寒咳嗽

我一到冬天就容易患风寒伤风感冒,吃药也不太管用。后来在菜场买菜,卖萝卜的说吃萝卜最好,而且还教了我方法。具体是:大白萝卜一个,蜂蜜30克,白胡椒5粒,麻黄2克。将萝卜洗净,切片,放入碗内,倒入蜂蜜及白胡椒、麻黄,蒸半小时趁热服用。按他的话做后,发了几次汗,就真的好了。

【巢湖·张克明】



[忠告]

(1)萝卜生用味辛性寒,熟用味甘性微凉,具有较高的营养价值和药用价值,在我国民间有"小人参"之称,也有"萝卜上市,医生没事"、"萝卜进城,医生关门"、"冬吃萝卜夏吃姜,不要医生开药方","萝卜一味,气煞太医"之说。

(2)萝卜最好带皮吃。但也要注意,脾胃虚寒、进食不化,或体质虚弱者宜少食。萝卜破气,服人参、熟地、何首乌等补

药后不宜服用。

(3)口述者所用的偏方有趁热服后发汗的作用,这个作用主要依靠白胡椒及麻黄。若再加少许生姜,发汗的功用会更好。

19. 能止咳化痰的花生枣蜜汤

邻居家孩子打小形体消瘦,经常肠鸣、胸闷、目眩气短、不思上学,后来不知道从哪儿打听来的方子,吃花生米大枣蜂蜜什么的,居然就好了。有段时间我咳嗽,母亲就照抄他们的方子。具体是:花生米、大枣、蜂蜜各 30 克,用水煎至极烂,1 日服 2 次汤汁。结果 3 天就治好了我的咳嗽。

【江阴·屠成海】

[忠告]

(1)口述者与他的邻居都是虚证,虚而目眩气短,虚而咳嗽、有痰的话,只需通过食补提高身体免疫机能,就能够治愈疾病。对于这类体质"疾病",匆忙去服用一些抗生类药物,有时还会将病情搞复杂,更不利身体的恢复。



(2)据《黄帝内经》和《本草纲目》记载:大枣具有益气养肾、补血养颜、补肝降压、安神壮阳、治虚劳损的功效。大枣中含量丰富的环磷酸腺苷、儿茶酸具有独特的防癌降





压功效，所以大枣是用来治虚质身体的营养滋补品。花生与蜂蜜同样具有滋补的功效。

20. 白果北沙参百合能止咳化痰

我还在读中学的时候，就断断续续地咳嗽，一直好不了。考上大学的那一年，父亲在乡下摆酒庆祝，一位远亲长辈见我干咳少痰，身体瘦小，便给我开了一个方子，才治愈了我的顽疾。他的做法是：白果、北沙参、百合、花生米各 25 克，冰糖适量，以水煎取汁液服用，每日 1 剂。

【武汉·叶建功】

[忠告]

（1）偏方中的白果有敛肺定喘、益脾气的功效，系治虚咳之药。咳嗽一直好不了大约是因为他虚咳得并不严重，并未引起足够的重视；或者认为这是小病，甚至图方便、省事，差不多好了就停药，结果给疾病有“可乘之机”。

（2）平时多食白果，可养生延年。日本人有每日食用白果的习惯。西方

人的圣诞节则必备白果欢迎客人。

(3)北沙参对于热伤胃阴,或阴虚津亏所致的口干、咽燥症疗效显著。百合味甘、微苦,性微寒,归心、肺经,能润肺止咳、清心安神。

21. 罗汉果西洋菜猪蹄汤对肺热燥咳有效

我以前很瘦,而且患有肺热燥咳、咽喉干痛之症。后来嫁人,丈夫给我做罗汉果西洋菜猪蹄汤,既治愈了我的燥咳症,也让我长胖了。他的做法:用猪蹄肉500克,罗汉果半个,西洋菜700克,南杏仁60克。先将猪蹄肉洗净,沥干水,罗汉果、西洋菜洗净,摘成节状,南杏仁用开水煲,去衣后,把罗汉果、南杏仁放入锅内,加清水适量,用武火煮沸,再放入猪蹄肉、西洋菜,再煮沸后,文火煲2~3小时,调味后就可食用了。

【广州·曾茜】

[忠告]

(1)汤中的罗汉果性味甘凉而润燥,且含有丰富的葡萄糖,是一道受女性钟爱的汤。



(2)西洋菜性味甘凉,亦有清肺润燥的作用,它含有多种维生素,是富有营养的清润时菜。南杏仁又称甜杏仁,性味甘平,具有润肺定喘止咳之功效。最新的一项研究显示,胆固醇水平正常或稍高的人,用杏仁取代低营

养密度食品，能达到降低血液胆固醇，以保持心脏健康的目的。

（3）猪蹄肉性味咸平，健脾滋润，与罗汉果、西洋菜合而做汤，清润肺燥、止咳化痰的功效更为显著。对于咳嗽日久的患者，煲汤时间宜再延长一些。如果咳嗽时咽痒，也可加入 2~3 片生姜同煲。

22. 罗汉果柿饼汤清肺热



我们兄妹三人小时候遇上咳嗽什么的，都是我母亲用罗汉果、柿饼治好的。这可能和我们兄妹三人均系同样体质有关。具体是：罗汉果半个、柿饼 3 个、冰糖 30 克，罗汉果、柿饼加清水两碗半共煮至一碗半，再下冰糖，去渣后，1 天分 3 次让我们饮用，咳嗽很快就好了。

【浙江·罗家辉】

[忠告]

（1）病情需要确诊。得到确诊之后，生药疗法更直接些，这位母亲的尝试是有益的。

（2）罗汉果是我国特有的保健药材，它的果实、种子、叶子都具有清热凉血、润肺止咳，以及润肠通便的功效，对治疗肺病、慢性气管炎、咽喉炎、便秘等症都有很好的疗效。

23. 芫荽对伤风感冒咳嗽有效



我喜欢芫荽(香菜)的香味，平时就喜欢生吃芫荽菜，但并不知道它的药用，只知道自己很少感冒。难得一次感冒，咳嗽不止，一位很了解我的朋友在电话里告诉我：用芫荽30克、饴糖30克、大米汤100毫升煮来服用就可以了。做法是：先将大米洗净，加水煮汤，然后取大米汤4汤匙，与芫荽、饴糖搅拌后蒸约10分钟，一次服用。芫荽正是我的喜好，厨房里多的是。按朋友方法做了，吃后出了一通汗，果然好了。

【江苏·陶先发】

[忠告]

(1)风寒感冒初时，用发汗解表的方法不失为一种及时而有效的治疗方法，芫荽就具有发汗的功用。所以熟悉日常食物的药性，对治疗轻微小病是很重要的。

(2)芫荽性温，味辛，最能发汗解表，宣肺透疹，故《医林纂要》中记载：芫荽补肝、泻肺、升散，无所不达，其发表功效如葱。

(3)芫荽嫩茎和鲜叶具有特殊的香味，常用作菜肴的提味，如做鱼时放些芫荽，鱼腥味便会淡化许多。





24. 新鲜生药治疗中暑

朋友的药膳酒楼开业时我去道贺，居然中暑，让我十分尴尬和愧疚。后来朋友用他的土方子把我治好了，具体是：鲜芦根、鲜藕、鲜麦冬各 60 克，荸荠(去皮)100 克，雪梨 10 个绞汁给我服。效果可谓立竿见影。

【广东·张伟】

[忠告]

(1)中暑或食物中毒时，可以先就地取材，用不着去医院诊治。

(2)偏方中的芦根能清热、生津、除烦，与鲜藕、麦冬、荸荠、雪梨合用，具有解暑特效。在农村的场合，也可就近采集新鲜的芦根用于解暑。外出旅行找不到芦根时，亦可用芦茎替代芦根，二者作用相同。

25. 自制牛蒡汤是很好的退烧药

小孩子总是不肯去医院，尤其怕打针。有一次就是这样，因为风热，孩子出现了发烧、咳痰、扁桃腺肿大等症状。带他去医院，就是不去。这时候，

邻居给我介绍了一个偏方。他的做法是：先将牛蒡充分洗净，捣碎，煎熬浓汤。为了让小孩子肯喝，还加入了少许砂糖和蜂蜜。孩子服此药一小杯，1日3次，果然就好了。邻居还说，如果是大人，则1日3次喝2杯，也能好。

【常州·张建】

[忠告]

(1)牛蒡子主要功用是疏散风热、利咽。尤其适宜于以风热表证兼有咽喉肿痛者，可配合桔梗、金银花、连翘等同用。

(2)当扁桃腺肿大，出现发烧，吞口水也感咽喉疼痛时，如牛蒡子的煎汤够浓(须有5%左右的浓度)，也可直接用来含漱，仍然有效。不肯服药的小朋友可通过练习含漱，一天做十几次。

(3)由于牛蒡性寒滑利，滑肠通便，故脾虚腹泻者忌用。痈疽已溃、脓水清稀者也不宜用。



26. 白萝卜汁治鼻塞

我们家如果谁感到自己快伤风感冒了，妻子就叫我们用白萝卜汁蘸在棉球上塞进鼻孔通鼻，每天2~3次，每次塞5分钟，很有效。所以我们通常不用再去看医生。

【安阳·常德山】

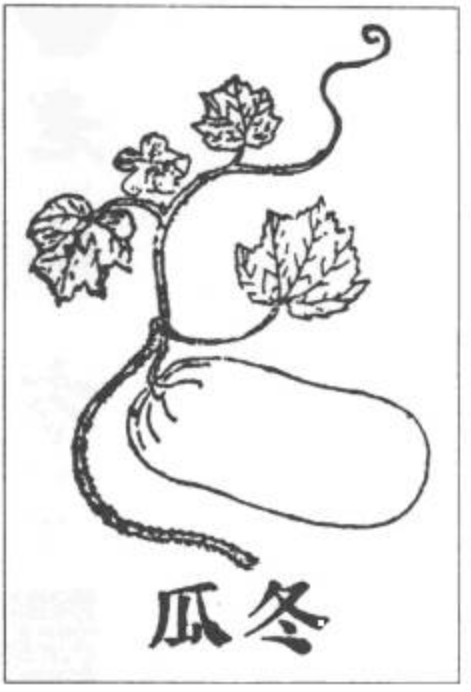
[忠告]

萝卜能通鼻窍，是因为萝卜富含芥辣素，且具有消炎作用，能缓解感冒所至的鼻塞。如果已经伤风，需考虑综合治疗。另外，人们在吃萝卜时习惯把萝卜皮剥掉，殊不知萝卜中所含的钙有98%在萝卜皮内。所以，萝卜最好带皮吃，更能预防伤风感冒。

老偏方

LAO PIAN FANG

四 五官科的毛病



1. 妙用冬瓜巧治冻疮、酒糟鼻

我在北方读书时，冬天常患冻疮。回南方工作10年。冻疮就与我绝缘了10年。可是今年春节前天气反常，大雪纷飞，冻疮居然又复发了。好在10年前治冻疮的偏方我还记着，做法是：冬瓜皮250克，熬水洗患处，3次而痊愈。此方若加上茄子根煎水洗冻疮效果会更好。另外我还记得，如果用鲜冬瓜瓤部分，捣烂取汁液擦涂患处，还可以治酒糟鼻。

【广州·杜宇新】

[忠告]

冬瓜除了作为良蔬佳肴食用外，还是一种预防和医治疾病的良药。夏天可预防中暑；还可治水肿腹胀、尿短、尿闭、妇女白带增多。

2. 银杏干叶治耳鸣

我有耳鸣症，后来到银杏培育单位工作，这时候才知道银杏全身是宝，干叶子正好可以治疗耳鸣症。于是我长期坚持喝银杏干叶子茶，我的耳鸣症就给治好了。我的方法是：取2~3片银杏干叶洗净，沸水冲泡，当茶喝1天。

【贵阳·唐亦男】



[忠告]

(1)银杏是“活化石”“植物界的熊猫”。据科学验证,从银杏叶中提取的药物可以“捍卫心脏,保护大脑”,是重要的药库。它的叶片化学提取物高达160余种,对它的有效利用是当今世界最热门的话题。它的果又称白果,是高级的滋补保健品。

(2)需提醒的是,银杏的干叶有一定的毒性,因此冲泡时第一遍茶水不能喝。此外,银杏叶不能与其他茶叶或菊花一同泡茶饮用。

3. 虎耳草对慢性中耳炎有效



据说慢性中耳炎是相当难治愈的,即使每天去看医生也很难一时就治好。所以,当儿子不慎患上急性中耳炎时,我感到十分惶恐。后来我打听来一个偏方,是将五六片鲜虎耳草的叶子用水洗净后,用力揉搓,将它的汁液滴两三滴到耳孔内。没想到照做后,我儿子的中耳炎两天后就痊愈了。

【太原·吴秀珊】

[忠告]

(1)虎耳草多野生于溪涧岩石林下阴湿处。全草可鲜用或晒干药用。春、夏、秋采收,除去杂质,洗净,干燥而用。

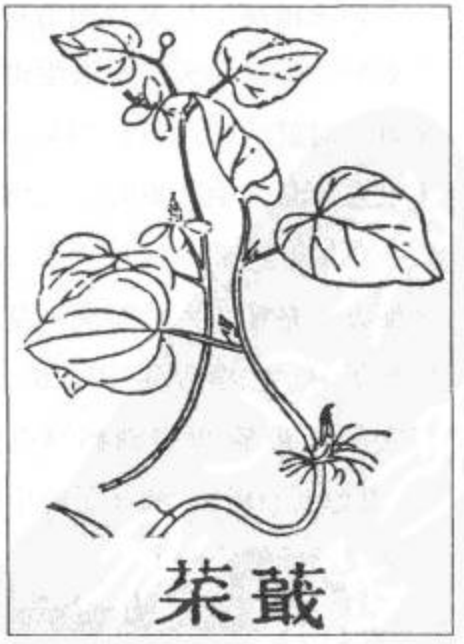
(2)治疗化脓性中耳炎取虎耳草鲜叶数片,捣汁,纱布过滤,加适量冰片,装入滴眼瓶内备用。

(3)虎耳草味微苦辛,性寒,具有消肿解毒之功效。另外对一般肺热咳嗽、风湿疹、皮肤瘙痒症、痔疮、水烫火伤,俱有疗效。

4. 鱼腥草叶对感冒时耳重有效

我感冒多日,鼻涕不畅,耳重,听不清,后来有人告诉我,用鱼腥草叶可通鼻孔,使耳朵恢复。方法是:将鱼腥草(蕺菜)的鲜叶子用温开水洗干净,用力搓几搓,放到鼻孔内,结果鼻涕被刺激出来了,通了,耳朵也跟着好了。

【云南·孙晓华】



[忠告]

(1) 如果是易患过敏性鼻炎的人,或者有副鼻腔炎(蓄脓症)的状态而致使耳重、听力减弱,将鱼腥草的生叶洗净,充分揉搓后,塞进鼻孔内是能够通鼻而耳聪的。

(2) 将鱼腥草的生叶充分揉搓,并加热水搅拌,用纱布绞滤出汁液,然后将汁液含漱,也会有疗效。

(3)鱼腥草广泛分布在我国南方各

省区，西北、华北部分地区及西藏也有分布，常年生长在背阴山坡、村边田埂、河畔溪边及湿地草丛中。干燥的鱼腥草叶子对治鼻塞耳重无效。在冬天没有叶子可采时，可将它白色的地下茎洗净，充分磨碎捣汁利用。

5. 用鱼腥草汤治疗慢性鼻腔炎

我一到秋冬天气，就鼻腔蓄脓，所以我家每年都会采些鱼腥草（蕺菜）留存在家中备用。我的方法是：1 天煎 1 次鱼腥草，加少许盐，然后用鼻子将汤剂反复吸吐五六次。刚开始时人可能有点儿不习惯，但为了排脓通鼻，多做几次也就习惯了。只有将鼻子内的蓄脓清除，才能令我呼吸舒畅。另外这方法简单易操作，对身体没有任何副作用，真的值得尝试。

【广西·韦金山】

[忠告]

（1）将鱼腥草捣烂，涂贴于脓疮患部，就能出脓，因此鱼腥草又有“代刀草”之称。

（2）鱼腥草对上呼吸道感染、支气管炎、肺炎、慢性气管炎、慢性宫颈炎、百日咳等均有较好的疗效；对急性结膜炎、尿路感染等也有一定疗效。另外，鱼腥草还能增强机体免疫功能，增加白细胞吞噬能力，具有镇痛、止咳、止血、促进组织再生、扩张毛细血管、增加血流量等方面的作用。

6. 辛夷的花蕾对鼻塞有效

辛夷或木兰的花蕾是辛夷的原料，每年一到三月，我就会想起祖母将辛



夷的花蕾收摘，然后带到药材收购站出售的情景。还记得小时候鼻子一不通，祖母就用它来给我治疗。很简单，就是把它充分揉搓后，放在鼻子底下闻，或一片一片地塞进鼻孔，这时候鼻子一吸气，就通畅了。辛夷的花蕾有一种奇特的香味。另外，在臭鼻症或蓄脓症初期，在鼻塞和头痛的时候，用祖母的方法治疗，也会减轻病症。

【郑州·蔡亮】

[忠告]

(1)辛夷又名木笔花、迎春花，为木兰科落叶灌木植物辛夷的花蕾。我国辛夷花主产区在河南南阳。它性温味辛，归肺、胃经，是一种治疗鼻塞头痛的要药。内服外用都有较好的疗效。

(2)另可治疗过敏性鼻炎、鼻窦炎等。

7. 枸杞子酒治老年白内障

人老了，眼睛不好使，其实是患上了白内障和视物模糊症，我的父亲就是得了这种病。而我们小区的几个退休老人却都眼睛雪亮，经常一起打牌、下棋，生活过得挺滋润的，尤其是李爷。有次我就问他为什么眼睛这么好，他告诉我，都是枸杞子酒的作用。具体是：将 500 克枸杞子平均装入 3 个空瓶内，再将黄酒倒入至满瓶，并将盖拧紧密封。两个月后开启服用。他还特



别提醒：每日 2 次，晨起空腹和晚睡前要各喝一小杯，而且要连续服用，不可间断。

【宁夏·李跃进】

[忠告]

（1）中老年有白内障或虚证时饮用枸杞子酒，会容易睡眠，对平时食欲缺乏、头晕头昏、视物模糊、易感冒等症状也会有明显改善。如果不胜酒力，可将枸杞子酒加少许水稀释后再喝。最好是晨起时先喝一杯凉开水或温开水，再喝枸杞子酒。枸杞子和黄酒要选优质的，长期服用，视力还会有提高。

（2）不过，那些脾胃虚弱有寒湿、泄泻者，外感热邪时都不能吃枸杞子或喝枸杞子酒，否则会雪上加霜的。

8. 萝卜糖对喉咙发炎有效

一位医生朋友告诉我，小朋友轻微咳嗽时，应重视，但不要马上给他吃抗生药物。所以，通常孩子因为感冒咳嗽而喉咙发炎了，我一般是让他多吃些甜的萝卜糖。我的做法是：将萝卜切成小块，放入广口瓶中，倒入蜂蜜直到把萝卜给覆盖。一天后萝卜的成分就会溶解到蜂蜜中。再给儿子吃，喉咙发炎就好了。比起抗生类药物，萝卜糖无副作用，让人放心得多。

【常熟·戴梦娇】



[忠告]

(1)将萝卜块浸泡于蜂蜜中而制成萝卜糖,用治疗喉咙发炎的方法,在民间久已有之。

(2)咳嗽有时只是习惯性的,本来就不应该使它停止。重要的是要把痰吐出来,咳嗽自然就会痊愈。当然若是患百日咳等痉挛性咳嗽,则另当别论。总之,习惯性咳嗽的医治重点不是止咳,而是去痰,将痰轻松排出,咳嗽就会停止、痊愈。

(3)萝卜有少许的辛味,而糖浆或蜂蜜则有润滑喉咙的作用,两者合用,有轻微的去痰作用,故能痰除咳止。

9. 绿豆皮对眼病有效

每年夏天,我家里煮绿豆汤时都会将脱下来的绿豆衣积存起来。到了一定数量,这些绿豆衣就会被派上用场。我母亲就用些绿豆衣研末,治我奶奶的眼病,可以使我奶奶的视物不清症状有所好转。做法是绿豆皮 25 克,水煎服。多出来的干绿豆衣,可做枕芯,伴些干菊花为絮,给奶奶做枕芯枕用。这样做除对眼睛有益,还能降压。

【高邮·汪存厚】

[忠告]

(1)生绿豆脱下的豆皮,药称绿豆衣,有清热解毒、明目退翳之功效,还

有抑制葡萄球菌的作用。临床上用绿豆衣煎煮服用治疗痈肿、疮疖、烫伤等外伤感染。

(2)旧时,开江宴席有一道特色小食品汤菜叫绿豆皮汤。做法就是将绿豆皮切成碎,再佐以瘦肉丝、黄花、陈年碎菜头,稍加煮沸,放入调料即可食用。其味鲜美、香醇,且细腻可口,为其他地方所未见。

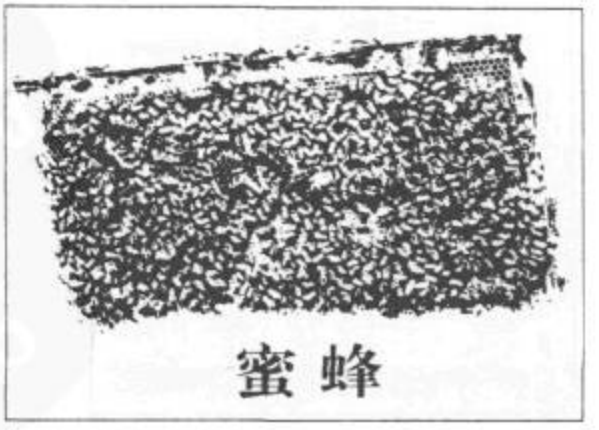
10. 涂蜂蜜,巧治口腔炎

有人说,人疲劳的时候,很容易患口腔炎,起初我并不相信,但这几年,也许因为年纪增长,在非常疲劳时,有几次真的患了口腔炎。我以为这是小病,没有什么大不了的,但母亲却特别认真,几次用她从家乡带来的蜂蜜,涂抹我发炎的口腔部位,居然见效。母亲的用药方法是:饭后刷牙,然后用蜂蜜在患部多次擦拭。尚未痊愈,嘴唇有些干燥时,仍须继续涂上一层薄薄的蜂蜜,直至溃疡部位彻底痊愈。

【上饶·何炯】

[忠告]

(1)这是常用于民间的口腔炎生药疗法,疗效极佳。如果你到药店购买蜂蜜,告诉药材店的老药童,他也许会要求你再买上等量的硼砂混合使用,这样的话,疗效会更好。


蜜蜂

(2)口腔炎的产生有时是因为人们吃大蒜、大葱,以及

服用抗生药物的缘故。虽然大蒜、大葱在特定的时候有益人体健康，但如果你患有口腔炎的话，最好立即停用，否则你的口腔炎会更严重，直至大面积溃烂。再说抗生药物虽好，常用于各科医疗，但它对人体却是好坏参半，尤其是对常患口腔炎的患者。

(3)当你反复患口腔炎的时候，你就得接受更精密的检查。当你的口腔炎是因为你喜欢吃大蒜、大葱，以及服用抗生药物而"创面"较大时，你就得寻找其他疗法了。

11. 烧焦的海带粉末，涂抹口腔炎有效

我寒假访友至乡下，不料大雪封山，无路可回，只得待在友人家中苦等冰雪消融。在他家时还突患口腔炎，又因天寒地冻，大雪封路，去不到卫生院。友人便在家中寻得海带若干，在瓦片上烧焦，以海带焦粉为我涂抹患部，两天痊愈。

【福建·管发明】



[忠告]

(1)条件允许的话，亦可用铝箔纸包住海带，要隔绝空气，干蒸少顷即可烧焦海带。

(2)海带粉有盐分，用烧焦的海带粉末涂于患部，开始会有些刺痛。若将海带粉末与蜂蜜混合涂抹口腔患部，会减少刺痛感，效果亦佳。

(3)口腔炎反复的人，晚间应注

意睡前排便，若同一偏方重复使用，效果不够显著，应根据具体情况到医院接受检查。

12. 用银耳治虚热型口疮有效

我是个白领，成天忙于公务，且经常熬夜，我和许多同事都患有虚热证，稍有不慎，口腔炎、口疮之类的就会应运而生。我经常生口疮，老是跑医院，觉得挺麻烦的。后来别人告诉我，吃银耳可以治疗。具体是：银耳 10~15 克，冰糖适量，泡服。若同时遭遇热咳，再加少许罗汉果。此后我就常备银耳了，效果的确很好。

【上海·王东】

[忠告]

(1)质量上乘的银耳称作雪耳。被誉为“菌中之冠”，历代皇家贵族将它看做是“延年益寿之品”“长生不老良药。”

(2)银耳具有强精、补肾、润肠、益胃、补气、和血、强心、壮身、补脑、提神、美容、嫩肤、延年益寿之功效，对于不受参茸等温热滋补的病人是一种良好的补品。

(3)银耳具有提高肝脏解毒能力，保护肝脏功能之功效，不仅能增强人体抗肿瘤的免疫能力，还能增强肿瘤患者对放疗、化疗的耐受力。





13. 排骨莲藕汤治口腔溃疡

这么多年，总结起来，我觉得偏食、过度疲劳、精神紧张、疾病、创伤等造成的体质抵抗力下降，才是导致口腔溃疡频繁发作的主因。同时，我认为排骨莲藕汤是作为治疗口腔溃疡的第一偏方。

做排骨莲藕汤前要把原料选好，排骨要用正排骨、筒子骨或杂骨，莲藕则要选孔多、皮白的老藕。藕入锅前先用淡盐水浸泡 10 分钟左右，这样炖出来口感会更好。待排骨煮到五成熟时，将段状莲藕倒进汤锅，用武火煮沸后，改用文火煨，直到排骨、莲藕炖得酥烂，再加入适量的盐和味精，即可食用。每日 1 次，莲藕和汤同食。连续服用 7 天左右，会有显著疗效。

【深圳·包昌文】

[忠告]

(1)莲藕味甘，性凉(熟用性微温)，有清热生津、除暑热、凉血止血、润肺止咳等功用，且含有大量的维生素 C 和丰富的维生素 K，可以促进溃疡面的恢复。它富含的膳食纤维，有润肠通便、滋阴清热、清胃降火之效，对治疗口腔溃疡也起到一定作用。而且，藕中含有的 B 族维生素和微量元素如铁、锌、叶酸等，亦能促进溃疡口腔黏膜上皮修复。

(2)上方是纯膳食方，产妇产后两周后才可以食用。

14. 用大蒜汤治疗喉咙痛



去年我患感冒，昼夜不停地咳嗽，引起喉咙痛，花了五周时间都治不好，咳了差不多两个月，尝试各种西药都不见效。这时候有个老中医建议我用大蒜汤试试看。他的方法是：将一颗大蒜捣碎，滴上一两滴酱油，然后，加一碗热水服用，每天饮用1次。三四天后病情居然就不可思议地好转起来，真是神奇。

【青岛·马国平】

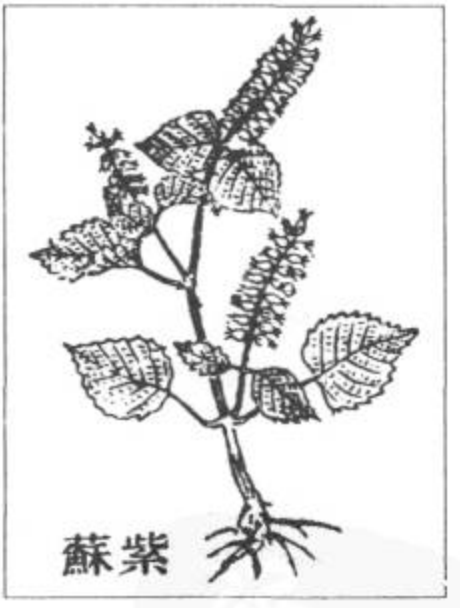
[忠告]

(1)大蒜中含有一种叫“硫化丙烯”的辣素，对病原菌和寄生虫都有良好的杀灭作用，可用于预防感冒和迅速减轻发烧、咳嗽、喉痛及鼻塞等感冒症状。

(2)如果只是对付喉咙痛，可以用大蒜汁直接涂在喉咙上，效果也很好。还可以用筷子夹住纱布，然后沾上大蒜汁，涂在患部上。这样做多少有点刺痛，但能及早痊愈。

(3)过多生吃大蒜，易动火耗血，影响视力，对胃肠道也有刺激作用。所以阴虚火旺，患有胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、肾炎、心脏病及便秘者不宜多吃。另外，吃大蒜会增强口臭，则是这种疗法的缺点。





15. 能缓和喉咙痛的梅干红紫苏汁

我是教师，经常喉咙痛。丈夫体贴我，常用加入红紫苏的梅干汁让我来含漱进行治疗，效果很好。具体是：一杯放入5毫升左右的梅干红紫苏汁，加满温开水后即可使用。

【聊城·蒲修珍】

[忠告]

(1)加入红紫苏的梅干汁具有消毒作用，所以可经常使用。紫苏叶性味辛温，具有发表、散寒、理气、和营的功效。对治感冒风寒、恶寒发热、咳嗽、气喘、胸腹胀满有良效。

(2)梅子本来就有解除三毒(食毒、血毒、水毒)的作用。此外，它还能增强代谢，活血脉，增强肝脏与肾脏的机能，将体内的乳酸等排出体外，消除疲劳。晕车时也可食用梅干，只要把梅干放入嘴里含住就可以了。

16. 对扁桃腺发炎有效的虎耳草

记得小时候我因扁桃腺发炎而喉咙痛时，母亲就把虎耳草洗净、揉搓

后让我服用。因为这种方法非常有效，所以现在在外工作一遇上扁桃腺发炎引起喉咙痛时，我依然会去找虎耳草进行对症治疗。

【赣州·董为民】



[忠告]

(1)如果将干净卫生的纱布泡在虎耳草的生浓汁里，再用筷子夹起来，将浓汁涂在喉咙上，效果会更好。

(2)如果肺热咳嗽、气逆，可用虎耳草 3~6 克、冰糖 25 克，水煎服。小儿百日咳时，则可用虎耳草 1~3 克、冰糖 3 克，水煎服。

17. 对扁桃腺肿大有效的枇杷叶



也许因为肺热的缘故，稍有不慎，我妹妹就会扁桃腺肿大。奇怪的是我父亲居然从来不带妹妹去看医生，而是就在楼下找来枇杷叶煎煮给我妹妹含漱。更奇怪的是，父亲这么做也能每次奏效。

【六安·钱刚】

[忠告]

(1)枇杷树多是自然生长,其果可吃,其叶入药,能清肺润燥,止咳化痰。但是胃弱的人服用时会有恶心、想吐的感觉。所以含漱是比较好的办法,可多含漱几次,效果会更好。

(2)服用枇杷叶汤对急性下痢症亦很有一定疗效。对小范围的二度水烫伤有较明显的效果。

18. 樱桃可治鹅口疮

孩子患上了鹅口疮,怎么也不肯打针吃药。邻居建议用偏方。具体是:将熟透的樱桃去核,榨取原汁 3~5 毫升,置于杯内隔水炖烂。待凉后分 1~2 次灌服,每日 1~2 剂,连服 3~5 天。

【潮州·曾媛媛】



[忠告]

(1)樱桃能抗贫血,促进血液生成,其含铁量位于各种水果之首。常食樱桃可补充人体对铁元素量的需求,促进血红蛋白再生,既可防治缺铁性贫血,又可增强体质,健脑益智。

(2)民间经验表明,樱桃可以治疗烧伤烫伤,有收敛止痛,防止口疮及伤处起泡化脓的功用。麻疹流行时,给小朋友饮用樱桃汁能够有效预防感染。

19. 薏苡仁治老年斑



我的一个在广州工作的朋友快60岁了，也许是到了年纪，脸上有了些浅浅的老年斑。老板见状，或许是出于同情，劝他辞去兼职，减轻工作压力。不料我这老友很气愤，认为大家是在歧视他，把他当老弱病残对待了。今年再见他，让人惊讶的是他的老年斑没有了，整个人看起来年轻了许多，仍然在兼职。他说他有秘方，经不住我的"拷问"，告诉我，是吃薏苡仁粥的结果。具体是：取薏苡仁50克左右，煮熟或蒸熟，再加入白糖适量，一次吃完。老年斑轻者两个月左右可痊愈，重者需继续服用，至有效为止。他因吃出了效果，叫我记录下来，以备将来之需。

【佛山·黄世荣】

[忠告]

(1)薏苡仁是补身药用佳品。夏天用薏苡仁煮粥或作冷饮冰薏苡仁，亦是很好的消暑健身的清补食品。

(2)另据临床实践证明，薏苡仁还是一种抗癌药物，它对癌症的治抑率可达35%以上。难怪广西桂林有首民谣这样唱："薏米胜过灵芝草，药用营养价值高，常吃可以延年寿，返老还童立功劳。"

(3)薏苡仁也算是谷物的一种，以水煮软或炒熟，比较有利于肠胃的吸收，身体常觉疲倦的人，可以多吃。

(4)薏苡仁虽好，因其化湿滑利，孕妇忌用，遗精、遗尿者亦要慎用。



20. 用韭菜治疗漆疮有效

我有一次和朋友进山玩，回来后，皮肤过敏，又痛又痒。老人说，这叫山树漆疮，轻的五六天能好，重的还会化脓，长时间难以痊愈。老人就用韭菜治好了我的这个山树漆疮。方法是：将患处的皮肤揉搓发热后，取新鲜韭菜一把，按在患处擦拭，每天2～4次，两天可痊愈，重者可多擦几次。

【湖南·苗成方】

[忠告]

(1)《本草纲目》中说："韭籽补肝及命门，治小便频数，遗尿。"韭菜具有健胃、提神、止汗固涩、补肾助阳、固精等功效。

(2)韭菜对妇女产后血晕，吐清水及跌打刀伤肿痛，神经性和过敏性皮炎，新生小儿硬皮症等亦有效。

(3)将韭菜捣烂，置于瓶中，另用煮沸的醋或酒冲入，趁热熏口鼻，会有急救回苏之效。另外韭菜可止痛、止血。

21. 牛蒡汁祛热痰

牛蒡的根头部坚硬，不少人都将它舍弃不用，但我父亲却从来不扔。如果家中有人咳嗽痰多，他就将牛蒡根捣碎，再用纱布将它包起来绞出汁液，

加上温开水稀释后，加入蜂蜜，让咳嗽痰多的人喝下即可好转。

【河南·宋兵】

[忠告]

(1)牛蒡根用来消毒喉咙和祛痰，含漱也可，内服更佳。

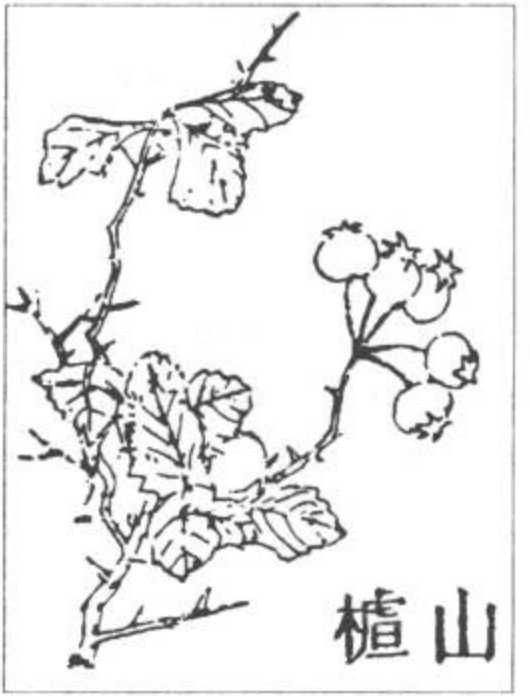
(2)牛蒡的清泄热毒的作用显著，无论是咽喉红肿、痄腮肿痛、疮痈肿毒以及痰热咳嗽等症，都可适用。若配以金银花、连翘少许，功效将更为显著。

(3)由于牛蒡性寒滑利，滑肠通便，故脾虚腹泻者忌用。痈疽已溃、脓水清稀者也不宜用。

22. 山楂汁拌黄瓜可减肥

一到冬天，我就会不可抑制地胖起来，电视广告里介绍的减肥药也试过几种，可一旦停药，又会反弹，让我十分烦恼。于是我听从朋友的劝告，改为饮食疗法，试了几个偏方，相比之下，山楂汁拌黄瓜效果要好些。具体是：嫩黄瓜 5 条，山楂 30 克，白糖 50 克。先将黄瓜去皮、心及两头，洗净切成条状；山楂洗净，放入锅中加水 200 毫升，煮约 15 分钟，取其汁液 100 毫升；再将黄瓜条放入锅中加水煮熟，捞出；山楂汁中放入白糖，在文火上慢熬，待糖融化，投入已晾干水的黄瓜条





拌匀即成。

【梅州·鲁娜】

[忠告]

(1)鲜黄瓜中含有的丙醇二酸，能有效抑制体内糖类物质转化为脂肪，因此常吃山楂汁拌黄瓜，既可以减肥，又能预防冠心病发生。

(2) 山楂含有山楂酸等多种有机酸，其味酸甘，并含有解脂酶，入胃后，能增强酶的作用，促进肉食与油腻物的消化。黄瓜中的纤维素对促进人体肠道内腐败物质的排除和降低胆固醇有一定作用，能强身健体。

(3)脾胃虚弱、腹痛腹泻、肺寒咳嗽者应少食用，因为黄瓜性凉，胃寒患者食之易致腹痛泄泻。亦不宜与芹菜、菠菜等富含维生素C的食物同食。黄瓜与花生同食，易导致腹泻，亦不相宜。

23. 樟冰散外治鼻塞、偏头痛

我父亲患有轻微虚寒证，经常鼻塞、偏头痛，为此我们多方求医问药，都不太管用。后来听人说樟冰散外用可治此病。具体是：樟脑3克，冰片0.6克，混合后放在碗底，用火点着，对着鼻嗅其烟，左侧痛嗅左鼻孔，右侧痛嗅右鼻孔。此药为1次量，1天嗅3次，1次闻嗅3回。果然，这个偏方治好了我父亲多年的偏头痛，而且没有伤及他老人家的身体。

【南通·彭大勇】

[忠告]

(1)樟脑味辛、性温,能通窍辟秽,温中止痛,利湿杀虫。对寒湿吐泻、胃腹疼痛等有效。

(2)冰片味辛、性寒,有通诸窍、散郁火,消肿云翳等作用。

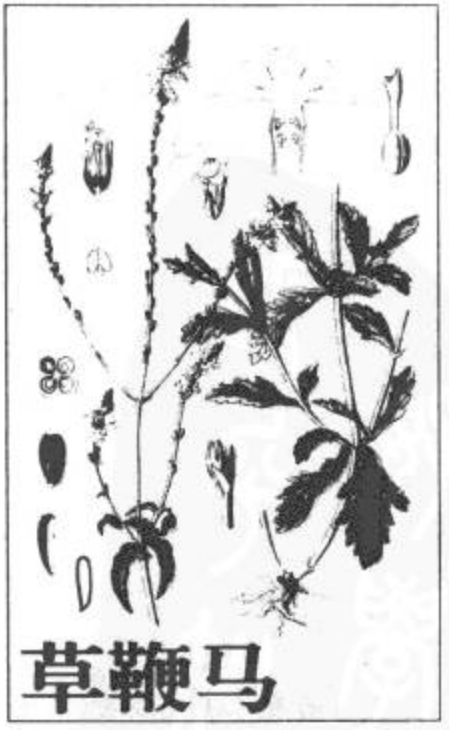
(3)孕妇忌用。



24. 对流行性腮腺炎有效的马鞭草

以前,患感冒或流行性腮腺炎时,我当然要去医院看医生,用抗生药物治疗。可是使用抗生药虽然使我的腮腺炎得到治愈,但多年的胃痛也复发了。这时候上司给了我一些建议,就是遇到小病时不要动辄使用抗生药物,而应用中药生药治疗。针对腮腺炎,他的偏方是:马鞭草 50 克,水煎后分 2 次服用,连服 4 天,即可治愈。试后效果显著。

【广州·王旻】



[忠告]

(1)马鞭草,又叫铁马鞭、自马鞭、疟马鞭。为马鞭草科多年生草本植物马鞭草的全草或根。我国大部分地区均有分布,具有清热解毒、截疟杀虫、治痢、利水消肿、通经散淤之功效,故临床应用比较广泛。

(2)马鞭草还可治疗疟疾、白喉、小儿百日咳、产后恶露不尽。





25. 核桃牛奶芝麻糊可改善皮肤、黄褐斑

上年纪之后，皮肤皱纹和黄褐斑使我感到苦恼。为改善个人形象，我服用过一些合成药，虽然有些效果，但是护肤成本太高了，长期下来难以承受。幸好朋友介绍，用核桃牛奶芝麻糊护肤也不错，既可做早晚佐餐，又能达到美容祛斑、护肤的效果。这个方子是：核桃仁30克，牛奶300克，豆浆200克，黑芝麻20克。做法：先将核桃仁、黑芝麻放进小磨中磨碎，与牛奶、豆浆调匀后，放入锅中煮沸，再加入白糖适量，每日早晚各吃1小碗。此品润肤、悦颜，治皮肤黄褐斑及改善皮肤丝毫也不亚于那些市面上销售的美容食品。

【苏州·宋春娥】

[忠告]

(1) 核桃仁中的磷脂对脑神经有良好的保健作用，核桃油含有不饱和脂肪酸，具有防治动脉硬化之功效。核

桃仁亦含有锌、锰、铬等人体不可或缺的微量元素。这些微量元素在人体衰老过程中，具有促进葡萄糖利用、加快胆固醇代谢和保护心血管的功能。

(2)核桃仁的镇咳平喘作用也十分明显，对慢性气管炎及哮喘病患者疗效亦佳。

(3)核桃仁中所含的维生素E，可使人体细胞免遭自由基的氧化损害，是公认的抗衰老物质，所以，核桃仁有“万岁子”“长寿果”之称。

(4)但是，正在上火、腹泻的人不宜吃核桃仁；吃核桃仁时，应少饮浓茶。

26. 枸杞子能预防黄斑变性

我的邻居因为老年黄斑变性，每天早餐都喝枸杞叶做的瘦肉汤，午晚餐也要喝枸杞子做的汤。效果确实不错，所以她也叫我试试，说这有助于降低出现老年性黄斑变性的几率；没有黄斑，也是预防。受她影响，我每天晚餐食用枸杞子10克。用法是：与排骨、少许红枣煮汤食用。

【嘉兴·李桂芝】



[忠告]

(1)枸杞子含有丰富的亚油酸、亚麻酸、油酸、维生素E、胡萝卜素等生物活性物质。这些活性物质能够降低血管胆固醇，防止动脉粥样硬化，增强视力，防止青光眼，有明显的增白、滋润、护肤、减少色素的作用。

(2)《药性论》言枸杞子:"能补益精诸不足,易颜色,变白。"为美容之佳品。

(3)据香港理工大学的一项研究发现,每日食用少量枸杞子,有助降低老年性黄斑变性的几率。因为老年性黄斑变性是65岁以上者丧失视力的主因。黄斑是位于视网膜后面的低度敏感组织薄膜,当感光细胞老化发生病变时,就会长出脆弱的新血管,这些血管一旦渗血,便可迅速使人丧失中心视力。

27. 水牛角对热证雀斑有效

以前,我听人说用黄瓜可以治疗雀斑,但效果一般。后来找中药师诊断,他说我年轻火盛、血燥,得用水牛角来治。试了3剂,很有效果。他的方子是:水牛角60克,升麻、羌活、防风各30克,白附子、白芷各15克,生地30克,川芎、红花、黄芩各15克,生甘草6克。将各药研成细末,蒸熟,每晚服10克,温开水送服,两天就有效果。



【广州·任晓燕】

[忠告]

(1)水牛角味苦咸,性寒凉,入心、肝、脾、胃四经,内服可煎汤,宜先煎3小时以上,亦可锉末冲服。单配大青叶,亦可清热解毒,凉血化斑。

(2)雀斑因形似麻雀卵上的斑点而得名。其常发于人的颜面,或

如针尖、米粒大小，呈棕褐色或黑色斑点，但不高出皮肤的表面。治疗雀斑时需祛风清热，凉血散血。

（3）若因脾气虚弱，脾不统血至皮下血斑、牙龈出血者，不宜用水牛角止血。

28. 急性结膜炎用黄柏汁有效

有次我患上了急性结膜炎，正准备看医生，一位朋友说可以用他的偏方试试。具体是：黄柏 10 克，煎浓汁以纱布湿敷在患部上。照此方法做了后，果然痊愈。

【湛江·雷树才】

[忠告]

（1）黄柏的内皮常常被用来治疗烂眼，或急性结膜炎、血目、病目等湿热疮疡、湿疹炎症。可清热燥湿，泻火除蒸，解毒疗疮。

（2）黄柏的主要成分是小檗碱，其药理作用与黄连大体相似，虽然含量较黄连低，但有抑菌作用，所以常被用来治疗结膜炎和急性下痢症。

（3）另外，黄柏中的酮有保护血小板的作用；对子孑、家蝇亦有杀灭作用。还能利尿、健胃，外用能促进皮下溢血吸收。





29. 花椒果可治针眼

针眼是小病，甚至谈不上是病，我一般不治，过7天左右也可痊愈，只是有碍观瞻。后来同事认为无需如此，自己就可以治疗，而且方法简单，就是用花椒，1天3次，1次约吃20粒左右，1～2天即可痊愈。

【肇庆·赵亮】

[忠告]

（1）针眼就是民间所说的麦粒肿，也就是生在睫毛根部的小疙瘩。眼皮肿胀疼痛时，只有把脓胀去除掉，眼睛才会觉得舒服。

（2）吃花椒果发汗。发汗时会使眼皮脂腺的分泌增加，可以促进治疗。同时花椒具有温中止痛、杀菌止痒之效。

（3）若同时用鲜鱼腥草捣烂、绞汁后敷治患部，也可迅速排除眼皮脓肿。

30. 车前草的果实对夜盲症有效

我有夜盲症。听一老中医说，用车前草的果实和鸡蛋煎服，每天一次，吃三四次就会有效。但一直没有去做。前不久我煎煮车前草给我老伴服用，帮助他排尿，见有车前草果实，这才收集起来。和鸡蛋一起煎服后，我夜盲症果然有好转。

【江西·张明英】



[忠告]

(1) 车前子除利尿通淋、清肺祛痰、止泻外，还能清热解毒、清肝明目。

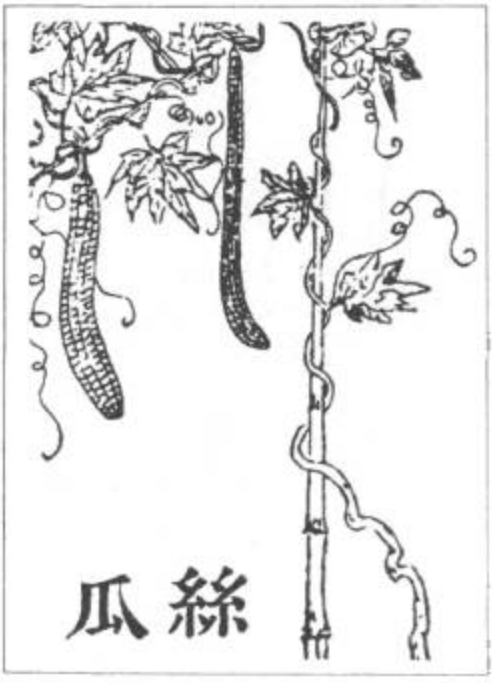
(2)老年夜盲症有先天的，也有后天的，如果夜盲症的主要症状是特发性的夜盲，多数是因维生素A缺乏所至。对于这类夜盲症，只要补充足够的维生素A（鱼肝油等），大致是能够恢复的。

(3)车前草的种子20克以上煎汤喝的话，可预防眼睛疲劳和老年性白内障。

31. 可嫩肤祛斑的丝瓜药膳

妻在广州办事处工作两年多，未见她长多少工资，却比以前年轻漂亮了。原来她在广州的两年多时间里，工作谈不上努力，倒是学了不少美容偏方。回来后就教给别人，其中有一条丝瓜美容，让人大开眼界。第一道“青白丝瓜”，先爆香姜丝，倒入丝瓜炒香，加青椒及少许大蒜，待丝瓜熟透，再放入百合略煮，起锅，干脆利落。第二道“冰肌玉骨”，将丝瓜除皮，洗净，切成1.5厘米长的小段，用猛火隔水蒸丝瓜7分钟，倒掉瓜汁，烧锅下油，爆香蒜茸后，放入丝瓜，再加少许酱油、麻油食用。第三道是外用的，先将新鲜丝瓜洗净切碎，用纱布包好挤出汁，加入等量酒精和蜂蜜，混均，美肤时用纱布包住棉球蘸汁涂抹面部和手臂，20分钟后用清水洗净。每天晚上抹1次。她说不能间断，长期坚持，可使皮肤保持光润、有弹性。

【汕头·蒋忠】



[忠告]

(1) 丝瓜中含有的防止皮肤老化的B族维生素，以及增白皮肤的维生素C等成分，能保护皮肤，消除斑块，使皮肤洁白、细嫩，是不可多得的美容佳品，故丝瓜汁有“美人水”之称。女士多吃丝瓜，对调理月经不顺亦有帮助。

(2)丝瓜味甘、性凉，入肝、胃经，具有消热化痰、凉血解毒、解暑除烦、通经活络、祛风的功效；主要用于治疗热病身热烦渴、痰喘咳嗽、肠风痔漏、崩漏、带下、血淋、疔疮痈肿等病症。丝瓜络味甘、性平，通行十二经，可通络活络，清热化痰。

(3)多食丝瓜也会引起滑肠腹泻，所以久病体虚弱、脾胃虚弱、消化不良者不宜多吃。

32. 眼屎可用梅汁拭去

每当疲劳或生病之时，我的眼屎就会冒出一大堆。自己看不到，但都在上司的眼里，有时居然当面批评我不注重仪容形象，委实令人难堪。不过上司终究是个细心体贴的女士，她教我将梅汁稀释后，用纱布沾着，上班前先闭上眼睛，在眼睛周围擦上两三次，这样眼屎就不会突然冒出来有碍形象了。

【广州·孔令钧】

[忠告]

(1)眼睛发生结膜炎时，早晨起床的时候，或者工作困倦难当的时候，眼睛会有眼屎，看东西眼睛会模糊不清。倘若正在会客、进行商务活动，眼睛不经意间冒出一堆眼屎，确实不雅观。

(2)梅汁擦眼，主要是柠檬酸的抑菌作用，用纱布浸湿、擦拭眼睛，去除眼皮周围的眼屎，简单可行。



33. 含蒜按摩可治牙龈肿痛



我长年患有牙龈肿痛，前几年还不甚严重，但是这段时间以来，频频发作，让我十分痛苦。妻子打听来一偏方，用口含蒜瓣来杀菌。具体是：在晚上刷过牙后，取一小瓣蒜放在牙齿的患处，轻咬但不嚼碎，等次日漱口时再吐出。另外，同时进行的还有妻子的按摩法。具体是在左足的上颌反射区，即足背拇指关节横纹前

的带状区域进行按摩，每日 2 次，每次按压 60 下。这样几天下来，我的牙龈肿痛症渐渐就消失了。

【扬州·黄家临】

[忠告]

(1)大蒜性温、味辛平，主治痈肿疮毒，癣疮瘙痒。对多种球菌、杆菌(如百日咳等)、真菌(如隐球菌脑膜炎等)、病毒等均有抑制和杀灭作用。

(2)亦可在双足外、内踝骨前下方凹陷处的上下身淋巴结反射区域，每次强力按压 60 下，一日 2 次。在双足背第一、第二趾骨间的凹陷处确定胸部淋巴结反射区，同样按压 60 下，1 日 2 次。在左手合谷穴处做配合点压。同样 1 日 2 次，1 次 60 下。综合按摩，效果更好。

34. 生地可治疗风火牙痛



经常熬夜，让我患有风火牙痛症。所以我通常不止用一个偏方，一来考虑耐药性，二来担心带来依赖性，偏方用多了，发现还是用生地治疗效果最好。具体是：生地 20 克，放入 100 毫升的白酒中浸泡 24 小时，待酒色发红后，含酒置于龋齿处；含不住时吐出，连含数口即可止痛。

【南京·崔胜】

[忠告]

生地味苦、性寒，有凉血清热、滋阴补肾、生津止渴之功效，常用于治疗骨蒸痨热、咽喉燥痛、痰中带血等症。因为是大寒生药，过多使用生地，会有损胃气。

35. 含漱金银花可治咽喉炎

因工作上的关系，我经常喉咙发痒，口水难咽。后得到一偏方，具体是：金银花 15 克、生甘草 3 克，煎水含漱，含漱两三次即可治愈。试过之后，效果颇佳。

【惠州·佟战军】

[忠告]

(1)金银花味甘、性寒，气味芳香，既可清透疏表，又能解血分热毒，尤为治阳性疮疡的要药。

(2)脾胃虚寒及气虚体弱者不宜使用。

(3)金银花能解菌毒。宋代张邦基在他的《墨庄漫录》中曾这样记载：崇宁年间，平江府天平山白云寺的几位僧人，从山上采回一篮野蕈煮食。不料野蕈有毒，僧人们饱餐之后便开始上吐下泻。其中三位僧人由于及时服用鲜品金银花，



结果平安无事，而另外几位没有及时服用金银花的僧人则全都枉死黄泉。

36. 猪肉杏仁汤治咽痒咳嗽

我咳嗽、少痰，经常感到口渴、咽干和咽痒。后来找来一偏方，偏方是：瘦猪肉 50 克、杏仁 10 克、北沙参 15 克，煎煮药汤饮 2 次。这个方子有清肺、化痰生津的功效，用后感觉好多了。你若有类似症状，不妨也试试。

【湖南·冼传志】

[忠告]

(1)杏仁有降气、生津、止渴、止咳、润肠通便、润肺定喘的功效，常用于肺燥喘咳者的保健与治疗。沙参味甘性寒，归肺、胃经，亦具有养阴润肺、益胃生津之效，常用于阴虚肺燥或热伤肺阴所致的干咳痰少、咽喉干燥等，亦可用于热伤胃阴或阴虚津亏所致的口干咽燥、舌红少苔、大便干结等。



(2)杏仁就是杏花开花以后所结的果实里面的那个仁。胡萝卜素的含量在果品中仅次于芒果，人们将杏仁称为抗癌之果。

(3) 希腊神话里有一则故事：美丽的公主菲莉斯在结婚之日遭到心上人戴摩方的遗弃。菲莉斯在神坛上年复一年地苦等戴摩方回心转意，最后心碎神竭而死。大悲

大悯的天神让菲莉斯化作了一棵杏树，使杏树成为希望的象征。迷途知返、忏悔不已的戴摩方见到的菲莉斯只是一棵花叶全无的树木，但还是深情地拥抱着杏树。说来也奇，杏树突然就枝繁叶茂了，似乎在象征着连死神也无法阻隔的爱情。葡萄牙也流传着相似的传说。

37. 用海带应急“处理”蛀牙的方法

半夜三更突然牙疼，这时候我们一般不会立即去看医生，往往采取忍痛的方法。我也有过这种痛苦，所以我愿意介绍一个偏方。具体是：将海带烤干，加上焙过的精盐混合均匀，塞进蛀牙洞里。一会工夫，疼痛就会消失。

【泉州·周永贵】

[忠告]



(1)将加了焙盐、烤成灰的海带干塞进龋齿中治疗牙疼，获得效果，是因这些碱性的灰中和了牙患中的酸性物质，当患部涂上极干燥的东西时，亦可使患部迅速脱水，从而减轻疼痛。

(2)海带含有多种有机物和碘、钾、钙、铁等元素，还含蛋白质、脂肪酸、糖类、多种维

生素和烟酸等。可防治地方性甲状腺肿，显著降低胆固醇。常食海带能增加碘的摄入，大量增加钙的吸收，有人认为这是它具有防癌作用的因素之一。对高血压、动脉硬化及脂肪过多症有一定的预防和辅助治疗作用。



38. 可止牙疼的丁香

每逢家人牙疼，我都使用偏方给他们治疗。具体是：将酒倒入酒杯中八分满时，加入 5 克的丁香末，放入冰箱保存一周后即可取用。牙疼时用脱脂棉蘸些丁香药酒，塞进蛀牙洞，或者擦在牙齿的患部。牙龈间的热度退后，疼痛自然会消失。有牙痛症的人不妨一试。

【桂林·张彩云】

[忠告]

(1)丁香性温，味辛，能温胃降逆，主治呃逆、胸腹胀闷等症。因为它味道香，所以亦有发汗作用，它的麻醉性多少对蛀牙洞的疼痛有效。单用 3 克丁香末，加入 200 毫升的水中，用来漱口，可消除口腔异味，亦预防蛀牙及牙龈炎。

(2)将丁香药酒放入冰箱冷藏使用时，其中酒亦有消毒作用，加上冰凉的效果，对局部消炎、消毒是有效用的。另外，丁香还有增进记忆力、消除睡意、催情的作用。

39. 金银花对牙龈肿痛有效



好不容易争取到休假，结果牙龈肿痛却让我大病一场。正此时，老板又来电话，听说我牙痛，教了一偏方，说含漱金银花水对牙龈肿痛有效。于是我立刻上街买来金银花和含有金银花的牙膏，先是煎金银花水含漱，再用牙膏刷牙，效果惊人。

【安徽·曹祖德】

[忠告]

(1)金银花叶有涩味，对牙龈炎及牙周病均相当有效。反复含漱或含服均可收获良好效果。金银花水的浓度高的话，效果会更好。

(2)金银花具有延年益寿、广谱抗菌、抗癌、清热解毒、凉血止痢之功效。金银花已被广泛地应用到饮料、啤酒、医疗等行业。如“忍冬花牙膏”、“中华牙膏”、“银花可乐”、“银黄口服液”、“脉洛宁注射液”、“银麦啤酒”、“金银花露”等等，特别是金银花茶，产品不仅畅销全国，而且还远销美国、日本、新加坡等国家和地区。

40. 穿心莲煮水服可治牙痛

我因为应酬多，经常需要喝酒，可能因此而经常性的口臭、牙痛。以前喝些凉茶就没事了。但有一次特别严重，疼痛难忍。妻不知弄了什么药，让

我喝下后就好了。后来才知，是莲草煮的水，用料是穿心莲。从此口臭没了，牙也不痛了。

【义乌·郭城】

[忠告]

(1)穿心莲是一年生草本，高50～100厘米，全株味极苦，归心、肺、大肠、膀胱经，具有清热解毒、泻火、燥湿之功效。应用于多种感染性疾病，包括外伤感染、疖、痈、丹毒、上呼吸道感染、急慢性扁桃体炎、急慢性咽喉炎、急慢性支气管炎、急性菌痢、急性胃肠炎、尿路感染、子宫内膜炎、盆腔炎、中耳炎、牙周炎等，均有不同程度的疗效。

(2)《福建中草药》载："清热泻火。治肺结核发热、热淋、鼻窦炎、中耳炎、胃火牙痛、烫伤。"



老偏方

LAO PIAN FANG

五 妇科的毛病

1. 妇女生理痛可服用柠檬汁

我是在不经意间发现喝柠檬汁可缓解生理痛苦的，说出来让大家试试看：将半个柠檬榨汁液，加上砂糖、热水，做成柠檬汁，在快要开始生理痛的时候饮用。我常喝这种自制的饮料，以往那种生理痛极少发生了。

【四川·黄雅琴】

[忠告]

(1)生理痛又称经期痛。有其"综合"性，比如食欲减退、恶心、头痛、失眠、下腹疼痛、腰痛等等。

(2)饮用热柠檬汁解除生理痛，可能并不是对每个人都有效。但柠檬含有酸素、维生素、抗生素等，具有消炎止痛的作用。一般而言，喝热柠檬汁，确实可以促进血液循环的效果，从而缓解生理痛，所以平时为寒证所困的妇女，喝热柠檬汁加蜂蜜效果会好一些。



2. 山楂对妇女经期痛有效

每到秋冬天气，我的生理痛总会严重一些。从别人处抄来一偏方对此比较管用，就是使用"山里红"。具体是：山楂 30 克，向日葵籽 15 克，红糖 30 克。先将山楂、向日葵籽一齐放在锅内炒，以向日葵籽炒至香熟为度。然后加水，熬成浓汁后，将红糖放入熬化即

成。每次于来经前1~2天服用，连服2~3剂，正在疼痛时也可服用，效果确实很好。

【广东·江敏】

[忠告]

(1)山楂具有开胃消食、化滞消积、活血散淤、化痰行气的功效，对妇女在经期或行经前后，出现周期性小腹疼痛，或痛引腰骶，甚则剧痛昏厥者最为有效。

(2)秋冬之季，起居不慎或性活动过多会导致淤血。平时须多注意保暖，勿受风寒。

3. 甜食可增乳量

生第一胎时，我的乳液较多，足够哺育。但生第二胎时，乳液锐减，孩子吃不饱，用奶粉也不放心。听人说，多吃甜食可以增加乳汁，另外红饭和鲤鱼也有类似功效，甚至喝点酒也催乳。用后果然乳汁增加，孩子不再哭闹了。

【浙江·陈三妹】

[忠告]

(1)积极食用高分子的糖类食品和低分子的糖类食品虽然好，但出月后也要多活动。

(2)一边让婴儿吸吮奶水，一边努力加餐加饭菜，一心两用反而会促进脑下垂体荷尔蒙分泌，从而使乳量变丰。

4. 乳量少可服用水煮艾蒿敷乳



我生产后，过了五六天，乳汁还是很少。婆婆见状，煮艾草水热敷，乳汁就增多了。值得注意的是，用水煮艾草敷乳，要用四层纱布包住艾草，才能放在乳房上。如果从产后第3天起，或在产后的7天以内做的话，会立刻产生效果。

【贵阳·唐玉婷】

[忠告]

如果乳腺、乳管本身不正常的话，这个方法未必会管用，但只要是正常的乳腺、正常的乳管，敷后就会有效。至于水煮的艾草会黏黏的，所以要先用厚布包裹，趁热敷在乳房上比较好。

5. 豆芽菜炒金针治乳房硬块

妻过去的乳房硬块通常在生理痛前后才出现，后来却赖在乳房上不走了，这让她非常担心。前不久她不知从哪弄来一个偏方，说是豆芽菜炒金针可以治乳房硬块，便一心一意地试验起来。方子是：豆芽菜半碗、金针（金针菜）20支，金针先泡水浸软，烧热锅下花生油，待油煮热时，金针先下锅炒几下，然后再放下豆芽菜，炒熟加一些盐和味精。妻子连续服用了7天，效果显著。

【泰兴·梅言秋】

[忠告]

(1)豆芽含有丰富的维生素C,具有保持皮肤弹性,防止皮肤衰老变皱的功效,同时还含有可防止皮肤色素沉着,消除皮肤黑斑、黄斑的维生素E。《本草纲目》:"唯此豆芽白美独异,食后清心养身。"古人赞誉它是"冰肌玉质"、"金芽寸长"、"白龙之须",是人们所津津乐道的如意菜。而在德国的冷盘中如果少了豆芽,客人会认为这是偷工减料。在萨尔瓦多,当地人把豆芽菜看做是中国菜的象征。美国人把豆芽菜列入防癌食品名单,不少国家把豆芽奉为减肥健美的蔬菜。

(2)金针又名萱草,味甘性凉,具有利湿热、宽胸、消食的功效,对治疗胸膈烦热、小便赤涩、妇女乳汁缺乏、月经不调、鲜血便血、乳腺炎均有疗效。乳房时不时出现硬块,亦可用金针捣烂,外敷于乳房患有硬块部位。

6. 大蒜酒对不孕症有效



我结婚3年了,仍旧没有孩子,所以跟先生一起去接受检查。在妇产科方面,我没有什么特别的异常。只是我那时生理痛并不特别疼,血压低,人也瘦而已。但听人说,不能生育,2/3是女人的责任,而我先生很想要个孩子。正一筹莫展之际,恰好碰到以前的同事,她说大蒜酒有效。我们试了试,没想到真的有效。

【青岛·钱芳】

[忠告]

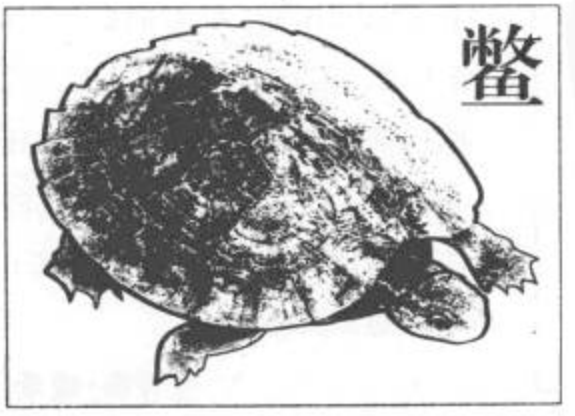
(1)一个人妇科没有特别异常,而生理痛(经痛)也不那么厉害的话,有可能是相对性不孕。

(2)一个属于血压低、瘦子型的想怀孕的人,首先要勤于散步、洗澡、保养身体等,在饮食方面要多摄取蛋白质。大蒜酒的做法是这样的:将1000克的大蒜去皮、切碎,准备4000毫升的酒或烧酒,100克的老姜切碎或擦碎,1000克的砂糖,200克的大枣或红枣果肉(要除心),将这些材料混合、密封、泡浸一个月后可开启饮用。在上午10点或睡前即晚上9点左右饮用,配合心情,亦可适当加热水稀释后饮用。

7. 猪脊髓甲鱼治疗不孕症

与老公结婚5年,都没有怀孕,婆婆很着急,找来一偏方给我吃。刚开始我很抵触,后来迫于无奈,吃了,居然半年后就怀上了。偏方是:猪脊髓200克,甲鱼250克,调料适量。将猪脊髓洗净,甲鱼用开水烫死,揭去鳖甲,除下内脏,放入锅内,加水、姜、葱、胡椒面,用旺火烧沸后,改用小火煮至甲鱼肉熟,再放入猪脊髓,煮熟加味精,吃肉喝汤。

【梅州·马步春】



[忠告]

(1)甲鱼又称鳖或团鱼,富含蛋白质、脂肪、钙、铁、动物胶、角蛋白及多种维生素,是营养丰富的滋补品,亦可入药。其背壳具有滋阴补阳、散结平肝

之功效，可治咳嗽、盗汗、肾亏、闭经等症。吞甲鱼胆可治高血压；其卵能治久泻久痢；血则能治小儿疳积，民间还流传着吃甲鱼能医治癌症之说。

（2）民间有“鲤鱼吃肉，王八喝汤”的说法。这是因为甲鱼营养全面，是最适宜于做汤喝的，这样更能起到大滋补的作用，所以甲鱼的一般吃法通常是做汤。

8. 对妇女更年期综合征有效的浮小麦

听说女人到了更年期就会出现心烦、面红、出汗、焦躁不安、抑郁失眠、喜怒无常、无端哭笑等病症。10 年前我觉得有点搞笑，自认为自己是不可能这样的。没想到正是我现在的写照。有个老姐姐介绍了个偏方叫我试试，说家里要备有浮小麦，不时煮粥喝会好点。具体是：浮小麦 100 克，炙甘草 10 克，大枣 10 个。先将炙甘草加水煎煮取汁、备用，再用炙甘草与小麦、大枣同煮，先用武火煮沸，最后用文火煨至小麦烂熟成粥状。每天早、晚各空腹食 1 碗。吃了这粥，感觉确实好多了。

【张家港·冯玉英】

[忠告]

（1）女人的更年期症，要正确面对，被动接受只会让自己更加被动。

（2）浮小麦味甘咸，性寒，无毒，能止汗退热、除烦，对于骨蒸劳热、自汗、盗汗功效显著，以干瘪、洁净、能浮于水面的为佳。红枣味甘性温，归脾、胃经，有补中益气、养血安神、缓和各药性的功能。现代药理学还发现，红枣对防癌和预防高血压、高血脂均有一定作用，被誉为“百果之王”。民间亦有“一日吃三枣，红颜不显老”之说。

9. 牵牛花子对更年期障碍有效

更年期开始后我也很烦，所以一连换了好几家医院，医生那时看我的眼神就像我是无可救药的落榜生一样，真是没办法。有的人说某医院的X光线很好使，一查就知道是怎么回事，但我知道自己的毛病，所以不想照X光，就没去。之后听说别的医院用荷尔蒙注射不错，结果注射没多久，子宫就严重出血，后来也就打消再去医院的念头了。今年春节我参加同学会，就跟一些学医的校友说我的更年期及排便情况，结果她们介绍说牵牛子对身体好，所以我就开始喝它。现在我每天将10粒牵牛花子压碎，然后泡热水饮用。身体比以前好多了。

【广州·唐莹】

[忠告]

(1)人上了年纪，无论是男性或女性，与20来岁的年轻人相比，身体状况是有很大差别的。更年期的来临会让人视物模糊，听力减退。随着年龄的增长，各种老化现象或疾病随之而来。这时身体需要进一步保养、甚至"维修"。所以，中年人确有好好地接受检查的必要，找出了疾病后，只在心里担心、害怕是没有用的。一味依赖对症疗法，想一剂药"搞定"这种观念对身体也是百害而无一利的。



(2)牵牛花是一种一年生缠绕草本。其种子为常用中药，黑色者

为“黑丑”，米黄色者为“白丑”。富含树脂苷、色素、脂肪油、有机酸等成分。入药的多为“黑丑”，它具有泻水利尿之功效，对水肿腹胀、大小便不利等症有效。

10. 南天竹叶汤对阴道痉挛有效

我有不为人知的阴道痉挛、痛经症，上过几次医院，因为羞于描述，医生难以对症下药，所以医疗效果不太理想。后经知心医友提点，用南天竹叶汤解决了烦恼。

【江苏·姜龙珠】

[忠告]

(1)阴道口有伤口，出现发炎或阴道痉挛，用南天竹叶或枇杷叶、桃子叶等，煎成5%的汤药，过滤药渣后泡湿纱布，放温后再轻敷于患部，亦有效果。

(2)南天竹叶全株有毒，中毒症状时为兴奋，脉搏先快后慢，且不规则，血压下降，肌肉痉挛，呼吸麻痹。口述者用南天竹叶煎汤治疗阴道痉挛，有以毒攻毒的意味。

(3) 有外国性医学专家发现，每周一次的规律性生活亦具有调经、止经痛的作用，因为性生活能让女性从伴侣身上获得有益的信息素，从而改



善女性自身的内分泌状况。而拥有规律的性生活，她们体内的雌激素分泌水平就会更恒定，相关的生理反应，如月经周期，也就越稳定。

11. 白果莲肉粥对妇女带下有效

女人带下，下身就会有一种异味，我曾长期受此困扰。后来听说不定期煮一两次白果莲肉粥吃能够解决这个问题。配方是：白果 6 克，莲肉 15 克，优质米 50 克，去内脏的乌骨鸡 1 只。制作时先将白果、莲肉研成细末，将它纳入鸡膛，再加入米、水，慢火煮熟。食肉喝粥，日服 2 次。吃了一段时间后，带下和异味均有明显改善。

【重庆·张敏】

[忠告]

（1）白果性平，味甘、苦、涩，具有敛肺定喘、止带浊、缩小便的功效。对于痰多喘咳、带下白浊、遗尿、尿频的症状疗效显著。



（2）莲子味甘、微涩，具有补脾止泻、益肾涩精、养心安神之功效。对脾虚久泻、遗精带下、心悸失眠有显著疗效。

（3）乌骨鸡肉中富含 8 种人体必需氨基酸，如赖氨酸、缬氨酸等，此外还含有丰富的维生素以及铁、铜、锌等多种微量元素，并且胆固醇含量较低，食

用后能增加人体血红素，调节人体生理机能，增强机体免疫力，特别适合老人、儿童、产妇及久病体弱者食用。

12. 向日葵茎治妇女带下病



最初时，我的下体的黏液并无异常，后来居然会变黄、变青，十分恶心。我跟在医院工作的同学讲，她说若是怕去医院麻烦，就用向日葵茎50克，每天煎熬1剂，几天就能治愈。我试着服了1剂，见有效果，又坚持服了3天，后来就抑制住了。

【姜堰·童彤】

[忠告]

(1)妇女阴道流出的一种青色、黄色、白色黏液，绵绵如带，称带下。在经期前后或妊娠期里，它的量较多亦属正常生理现象，但是过多且有异味，并伴有腰酸腹痛，则属于病态。

(2)向日葵一身都是药，其种子、花盘、茎叶、茎髓、根、花等均可入药，种子油可作软膏的基础药。茎髓是很好的利尿消炎止痛特效药。叶与花瓣味苦健胃，果盘(花托)则有降血压作用。它味甘，性平，无毒，具有平肝祛风、清湿热、消滞气、健脾凉血、止带之功效。偏方通过解肝郁、清湿热，从而达到止带的效果。

(3)关于向日葵，历史上有一美妙传说。相传古代有一位农夫女儿名叫

明姑，憨厚俊俏，却被后娘视为眼中钉，受到百般凌辱虐待。明姑后来被后娘挖去双眼，悲惨死去。死后在她坟上长出一株鲜丽的黄花，终日面向阳光，它就是向日葵。表示明姑向往光明，憎恶黑暗之意。

13. 人参大枣可治妇女生理痛症

自从一场大病之后，我一直有气虚证，当然也不是太严重的那种，但是每当月经来临，我就有些撑不住的感觉。后来姐夫知道了，让我服用人参大枣粥，我的身体这才好转过来。具体是：人参 6 克，大枣 20 个，米 30 克。枣去核，与另二味同煮为粥，日服 1 剂，连用数日就会有效果了。想巩固好的话，也可常食。

【保定·曹文雨】



[忠告]

（1）人参大枣对因气虚而经期提前，以及神疲乏力者最为有效。

（2）月经先期是指比平时的月经周期提前 7 天以上，甚至 10 日以上者，称为“月经先期”，又叫“经期超前”“经行先期”，或“经早”。若月经只提前三五天，且无其他明显症状者，仍属正常范围。

14. 玉竹人参鸡汤可调理经期



40岁后，工作压力丝毫也没有减轻，所以月经常常不是很准时。好在丈夫是名中医，常用玉竹人参鸡汤给我调理。他的用料是：鸡腿1只，玉竹8克，人参片4克，辅料有盐1小匙，料酒1大匙。做法：先将鸡腿剁块，洗净；再将玉竹以清水冲净，和鸡块、人参片一道放进炖锅内，加调味料和4碗清水，并以保鲜膜覆盖住锅口。隔水蒸约30分钟后，待鸡肉熟透即可食用。现在我的经期总是“如约而至”了。

【辽宁·韩静】

[忠告]

(1)玉竹味甘，性平，药效缓和，不适宜用于急症，但常食便可知它的妙处。它不仅能除去面部黑斑，美容增白，而且有润心肺、补五劳七伤、降血糖作用，能抗机体老化，延缓衰老。

(2)玉竹也是治疗中风发热、头痛腰痛的常用药。不过，胃有痰湿气滞者不宜服用。

15. 乳腺增生的验方与食疗

有段时间，我发现自己患上了乳腺增生，十分恐惧，四下求医问药，终



于打听来一个有效偏方：取海带适量，白豆腐1块，煮沸汤饮用。佐料可按常规加入，亦可加入食醋少许。另取黑芝麻10~15克、核桃仁8枚、蜂蜜1~2匙一起冲食。

【惠州·金花枝】

[忠告]

（1）乳腺增生症是妇女最常见的多发病之一，多发生在35~45岁的女性身上。在我国，乳腺囊性改变较少见，多以腺体增生为主，世界卫生组织统称为“良性乳腺结构不良”。

（2）豆腐营养丰富，含皂角苷成分，能抑制脂肪的吸收，促进脂肪分解，阻止动脉硬化的过氧化质产生。芝麻配海带，芝麻含有人体所需的多种营养素，海带富含钙元素与碘元素，有助于甲状腺素合成，这两种食物搭配，不仅能美容，还具有延缓衰老的作用。

16. 炒盐熨敷可缓解痛经

在前公司上班那会儿，与我同往一个宿舍的同事每晚都从单位取回客人用过的炒盐，很神秘的样子。直到我快离开的时候，才知道她有宫寒症。为了让我替她保守“秘密”，这才把她的个人偏方告诉我，说对生理痛有奇效。具体是：在粗海盐里加入红花30克、莪术20克，一起进铁锅干炒约10分钟，待海盐发黄发热时铲起，放入厚一点的棉布口袋里系好。然后将盐袋放在腹部正中神厥

穴及腹部两边子宫穴，痛时多敷几次，平时也可以隔天使用。

【上海·郭莉莉】

[忠告]

(1)宫寒是女性经期痛的最常见原因。可以用简便的盐敷疗法在家自疗。红花、莪术具活血化淤功效，对于那些经血中经常出现血块，症属寒凝胞宫的痛经患者再适用不过。

(2)皮肤过敏者，应慎用。若痛经症状较重，或经盐敷治疗仍无改善时应及时到医院诊治。

17. 丹参可治女性性欲冷淡

我老婆因为上学时条件较苦，离家又远，吃饭总是凑合，而且不按时，结果肠胃不好，贫血，身体非常瘦弱。让我没有想到的是，结婚后她对房事非常冷淡，总觉得这是可有可无的事情。我一向比较让着她，这种事更不可能勉强她，所以只有自己苦恼。老婆也理解我的痛苦，愿意陪我，但她很少能享受到性生活的乐趣，我看在眼里，所以更不愿意让她为难。

后来一个朋友了解到我的情况，告诉我他以前也曾有同样的经历，但因为一个偏方，彻底改变了生活，现在反而是常常不能满足老婆的需要。我从他那里得到药方，和妻子商量后，便依方调治，果然大有起色。几个月后，我们的性生活已经可以与一般人的水平相当。这个药方其实非常简单，如下：丹参 12 克，碾为粗末，加水煎熬 3 次，把 3 次煎出的药汁混在一起，睡前服用。

【浙江·朱仝】

[忠告]

(1)丹参别名紫丹参、血参、大红袍、红根等。始载于《神农本草经》,列为上品。以后历代本草均有收载。《本草纲目》曰:"处处山中有之,一枝五叶,叶如野苏而尖,青色,皱皮。小花成穗如蛾形,中有细子,其根皮丹而肉紫。"主要形态特征均与现在所用唇形科丹参完全相同。

(2)丹参苦,微寒,归心、肝经,功能祛淤止痛,活血通经,清心除烦。用于月经不调、经闭痛经、安神养血并有刺激性欲的作用,如加入人参、干姜、牛膝则效果更佳,自古以来有"夫不在,勿服之"之说。

(3)如果属于产后性冷淡,则多半不属于生理性问题,做丈夫的要多体贴,前戏一定不能偷工减料。



老偏方

LAO PIAN FANG

六 男科的毛病

1. 五蛇汤外洗治男子早泄

取五倍子500克、蛇床子250克。先将五倍子研末，两味药混匀。每天取50克，加水约200毫升煮沸5~7分钟，待药温热适宜时，用纱布蘸湿浸洗龟头部位。每天1剂，只洗1~2次，每次10~15分钟，15天为一个疗程。该方可降低龟头敏感度，主治男子早泄。治疗期间要暂停房事。这个方子是个朋友告诉我的。他长年在外，加上有与我同样早泄的毛病，夫妻关系一直紧张。用了这方子后，夫妻关系才得到巩固。他向我推荐的时候，已解决多年困扰他的早泄问题。

【遵义·包仁中】

[忠告]

(1)五倍子味酸，性平，而蛇床子却性温，味辛、苦，两者合用，主要是取其敛涩、麻醉功效，减轻龟头部位的敏感度，从而达到延缓射精，治疗早泄的目的。



(2)但是，如果是情绪化的机械性早泄，房事双方日常要注意掌握好刺激的强度和时间，掌握好火候才能不引起过早射精。

(3)如果是在还未进入女方身体就泄掉，这跟龟头部位的敏感度无关，而是与男子的情绪及注意力有关。这需要心理治疗。

2. 耐受性训练可治男子早泄

提高挤捏技巧，对自己进行耐受性训练，可治房事早泄。这是一位在上海的朋友教给我的。他说男方感到射精迫近时，女方要迅速用右手拇指放在阴茎下方系带处，食指与中指则要放在下阴另一面，恰好分别处在冠状缘的上下方。挤捏压迫 5 秒钟后，突然放松。女方要用指腹，以避免指甲捏挟而刮伤阴茎。只要坚持锻炼够三十多次，一般两周左右就能见效，从而克服早泄，延长射精时间。

【上海·刘治平】

[忠告]

(1)由女方承担挤捏最有效，挤捏力量与勃起程度要成正比，也就是勃起越硬，所用压力越大。若能持续 3~5 个月，是会有疗效的。

(2)自慰疗法治疗早泄，就是临近射精时再挤捏，直至能坚持 10 分钟后再进入女方身体。

(3)改换性交体位也可以治疗早泄。

3. 五倍子对男子早泄有效

我以前一直早泄，后来经朋友推荐，用一秘方治好了，具体是：取五倍子 20 克，用文火煎熬半小时，再加入适量温开水，乘热熏蒸阴茎龟头 4~5 分钟，待水温降至 50℃左右时，可将龟头浸泡到药液中约 10 分钟，每晚 1 次，15 ~ 20 天为 1 疗程。一般 1 ~ 2 个疗程就有好转。我坚持做了大半年，效果显著。

【梅州·陶涛】



是很难办到的，尤其是对一个早泄患者。

[忠告]

(1)五倍子味酸，性平，它所含有的鞣酸，具有收敛的作用，用反复熏蒸、泡浸的方法，可使阴茎龟头皮肤黏膜变厚、变粗。该方是通过减少性器性兴奋来达到治疗早泄的方法。

(2)缩短爱抚时间以抑制男子早泄。另一方面却又要诱导女性，并使之高度兴奋，这实际上

4. 罂诃粉对男子早泄有效

罂粟壳粉、河子肉粉、煅龙、牡粉各等份，用冷开水将药物调成稀糊状，在房事前半小时涂搽于龟头部，这个方子对我早泄起到了很大作用。

【泉州·汤国荣】



[忠告]

(1)诃子肉粉性平，味苦、酸涩，可用来涩敛男子的龟头部，以减弱性兴奋，这是一种有效的机械疗法。

(2)通过选择房事时间，也是一种

控制射精的方法。比如改在清晨醒后进行二次性交，因为在晚上性交射精后，清晨再次性交往往能达到延长时间的效果。

5. 核桃猪腰汤治男子遗精

我的经验是，男人往往因为肾虚而致使精关不固，所以发生遗精。我的方子是：猪腰子一对，核桃肉、杜仲各 30 克。三物同煮后加盐，撇去杜仲渣，吃猪腰并喝汤，每隔 1 天吃 1 次，直至治愈停用。

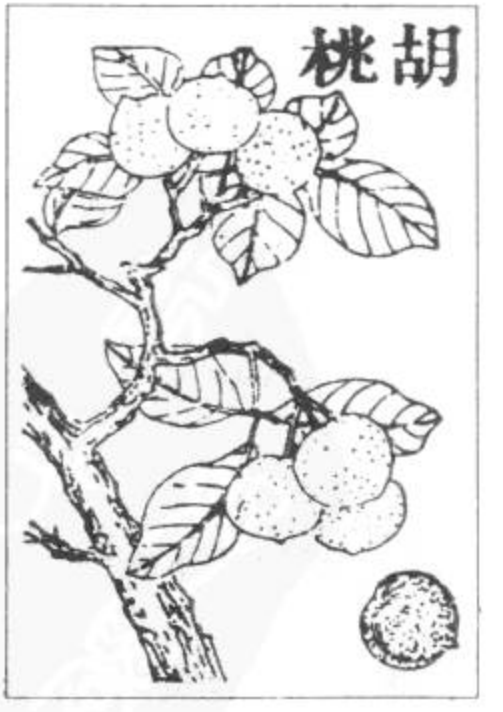
【山西·习强】

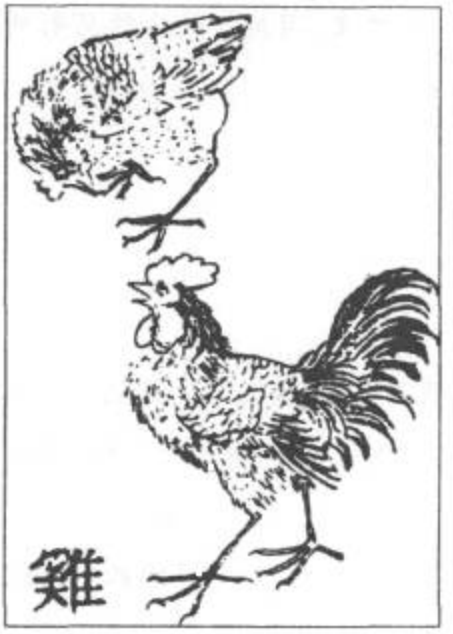
[忠告]

(1)核桃具有补血养气、补肾填精等功效。食核桃可治肾虚腰痛、阳痿、遗精、尿频等症。

(2)我国各地的优良核桃品种很多，比如河北的石门核桃，新疆库车一带的纸皮核桃，山西汾阳、孝义和陕西秦岭一带的核桃都是上乘佳品。

(3)剥核桃皮，最好的方法就是先把核桃放在蒸屉里蒸上 3~5 分钟，然后取出放入冷水中浸泡 2~3 分钟，再捞出来用锤子在核桃四周轻轻敲打，破壳后就能取出完整核桃仁了。





6. 莲子鸡丁对肾虚症有效

男人50，往往肾虚，我求医问药，得来一偏方，使我重新焕发了青春。具体是：取净鸡脯肉250克，莲子60克，香菇、火腿肉各15克，蛋清、淀粉、调料各适量。先将鸡脯肉切成小块，用蛋清、淀粉拌匀；香菇泡软后，同火腿肉切成小菱形块；莲子去心，蒸熟备用。再将鸡丁在油锅中煸至七成熟，沥去油后，加入莲子、香菇、火腿肉及适量调味品，翻炒几下出锅，分数次佐餐食用。虽然麻烦，但很管用。

【广州·梅正德】

[忠告]

(1)莲子味甘涩，性平，归脾、肾、心经，具有补脾止泻、益肾涩精、养心安神之功效。对于脾虚久泻、食欲缺乏、肢软无力、遗精带下、心悸失眠等症疗效显著。健康人常食，亦能增强体质，益智延年。

(2)方中的鸡丁若用乌骨鸡肉，效果会更好。李时珍《本草纲目·禽二·鸡》："观鸡舌黑者，则肉骨俱乌，入药更良，肝肾血分之病宜用之。男用雌，女用雄。"乌鸡目前主产于我国江西、福建、广东等省。

7. 能补肺益精的蛤蚧

我一直以为父亲的虚弱羸瘦、低热盗汗、咳痰尿频症是因为他年事已

高，只要多休息，注意饮食，就能维持和恢复。没想到病情每况愈下，幸好姐夫从西南带回两对蛤蚧遏制了父亲的病情，使他健壮了起来。父亲康复后，居然又不顾家人反对，下地耕作去了。

【韶关·蒋拥军】



[忠告]

(1)蛤蚧是中医补药中一种专补肺肾、益精血的珍贵药品。有人赞赏它“情同鸳鸯、功盖人参”，说此动物常自报其名，雄性叫声“咯咯”为蛤，雌性叫声“唧唧”名蚧。“夫妻”成双，上呼下应，形影相随，捕时往往捉一获二，雌雄虽死不弃，所以入药上习惯成双成对。

(2)据传龙生九种，蛤蚧就是其中之一种。人们用“龙”来补身虚，怎能不发生奇效？



8. 莲子粥治男子肾虚遗精、阳痿

大哥一再推迟婚期，使家人很不解。后来父亲了解到他患有肾虚、遗精、阳痿和淋浊症，还记起了多年前，住在我们家的一个知青用莲子治愈了这病。于是父

亲亲自给儿子治起了病。具体是：莲子 50 克，粳米 100 克。莲子去皮及心后，研成细粉备用。粳米用水淘洗干净，放入锅中，加入莲子、清水，旺火烧沸后，再改用小火煮至成粥。大哥食用后，不久就痊愈了。

【温州·艾晓明】

[忠告]

(1)肾虚导致精关失职，就会遗精或淋浊。

(2)莲子味甘涩，性平，收敛固摄之力较强。该方意在收敛，固精关，止遗精，益肾强阳。气滞中满或大便燥涩者并不适宜食用。

9. 肉苁蓉对男子性欲低下、阳痿症有效

男友性欲低下，有一定程度的阳痿。这样的症状，何以言婚？但我一直也没有让他难堪，即没有给他预设婚期，而是慢慢地让他明白，这样的困扰必须及早解决。还好，他没有因此而放弃我们的感情，找了一个偏方，具体是：肉苁蓉、五味子、菟丝子、远志、蛇床子各等分。将药研成粉末，每日睡前空腹服 6 克，黄酒送服。他的努力没有白费，我们现已完婚。



【海口·郁苗】

[忠告]

(1) 男子性欲低下是指在性刺激条件下仍没有进行性交的欲望，对男女间、夫妻间的性语言及性交意念冷淡，有时阴茎难以勃起。这与

人体脾肾阳虚，命门火衰有很大关系。

（2）肉苁蓉味甘咸而性温，具有补肾壮阳、益精润肠之功效，且富含微量生物碱及结晶性中性物质，对治疗腰膝冷痛、男子性欲低下、妇女不孕及神经衰弱、听力减退等有效。产于内蒙古自治区阿拉善盟的最佳。

（3）五味子酸而能收，入肺补肺，故有益气功效，对劳伤羸瘦，可补不足，又兼强阴，益男子之精而养五脏、除热，能克性欲低下及阳痿之症。

10. 四方藤春根藤可治男子前列腺增生

单位有一位工会干部用四方藤等中药与猪前脚煲汤治愈了他的前列腺增生症，然后兴奋地推荐给了大家。他的方子是这样的：四方藤、春根藤、金钱草各 30 克，核桃仁、王不留行各 10 克，水勒草 15 克，猪前脚 1 只（有时 2 只），加水 600 毫升煲汤，加适量食盐，每日三餐时食用，一周后就有显著效果。如果病情较严重，可酌情多食用两三天。

【浙江·陶毓哲】



[忠告]

（1）四方藤、春根藤、王不留行、水勒草均具有清热解毒、去炎消肿的作用。核桃仁则有活血、消炎去淤作用。金钱草能利尿。食盐和味消炎。猪前脚则有舒筋活络、温补膀胱及尿道之功效。

（2）前列腺患者应避免骑自行车，至

少要少骑自行车。同时每天应以温水坐浴，以加速患部的血液循环。如果因此出现尿频、尿痛等症状，应及时就医。

11. 制附子人参可治男子房事昏厥

以前曾听说有人因做爱而亡命黄泉，前不久亲历了一次“救逆”事件，才让我感到以前所听说的事是可能会发生的。虽然这次是偶发的事情，但作为未来的执业医师，我想将老师用过的方子讲出来。具体是：制附子9克，人参6克，白术3克，干姜4克，广木香4克。水煎服，每日1剂，分两次服用。

【广东·翁才具】



[忠告]

（1）制附子味辛甘，性大热，有毒，归心、肾、脾经。具有回阳救逆，补火助阳，逐风寒、湿邪之功效。对于有亡阳虚脱、肢冷脉微、阳痿、冷汗自出、四肢厥逆，或大汗、大吐、大逆等症状有显著效果。使用上常与人参、干姜、炙甘草等药品同用。

（2）应当注意的是，孕妇须禁用附子。亦不宜与半夏、瓜蒌、天花粉、贝母、白蔹、白及同用。因炮制或煎法不当，或用量过大，可导致心律失常，或引起中毒。

12. 蝗虫大蒜可治男子精少



单位的一位推销员，结婚六七年了都没有宝宝。到医院检查，医生说死精多，要他接受治疗，但他面子上挂不住，没有接受。后来他因工作原因，下乡搞促销，吃了不少捕捉到的蝗虫，一年后居然生了一位千金。他的用法是：每次吃蝗虫 30 只，先用热水烫死，晒干，与大蒜少许放入锅内水煎，喝浓汁或全部食用。

【江西·赵刚】

[忠告]

(1)蝗虫又名“蚱蜢”“蚂蚱”等。只有东亚飞蝗和中华稻蝗蚂蚱可作药食之用，这两种蚂蚱营养丰富，肉质松软、鲜嫩，味美如虾。据《飞蝗之研究》和《飞蝗的饲料价值》等书介绍，蚂蚱富含蛋白质、碳水化合物、昆虫激素等活性物质，精子稀少之男子食用蝗虫与大蒜，主要在于助阳生精。

(2)《本草纲目》记载，蚂蚱单用或配伍使用还能治疗多种疾病，如破伤风、小儿惊风、发热、平喘、痧胀、鸡鹅瘟、冻疮、气管炎和防止心脑血管疾病等。

13. 中草药熏蒸热洗治疗男科病

经常在外跑业务的朋友说起现在的一些酒店、宾馆，都说不怕有黄色的东西，只怕染上“不敢讲”的病，回家后就不好交代了，有时即便小心仔

细，也是防不胜防，所以他每次必带着自制的药水。后来他向我展示了他的药水，并从他那里获取一个方子：鱼腥草 50 克，蛇床子、黄芩、金银花、苦参各 30 克，黄连、紫草、香附各 20 克，大黄 10 克，甘草 7 克，锻苓、蒲公英、党参各 30 克。将上述药材加水 1600 毫升，煎 30 分钟，用 4 层纱布滤出药液，再将冰片 4 克、芒硝 10 克，兑入药液溶化，稍凉后熏洗患处 15 分钟。用过的药液与原渣再煎 10 分钟后再用，每日 5 次，每剂可用 3~4 天。方子虽繁杂，但比上医院强多了。

【东莞·汪保祥】

[忠告]

鱼腥草味腥辛，性微寒，归肺经。具有清热、解毒、利湿、消肿等作用。对肺脓肿、痰热咳嗽、肾炎水肿、女人白带、尿路感染、痈疖等症均有疗效。其常用量是 15～25 克，且不适宜久煎。外用时，单以鱼腥草捣烂，外敷或煎汤熏洗患处，也是很有效果的。

14. 淫羊藿治疗男性性欲低下

老公 40 岁那年，从国营单位出来下海，与朋友合伙开了一家公司。开始还不错，但因为不是太懂经营，加上政策变化使整个行业受影响，所以非常辛苦，经常加班到半夜。后来公司总算是稳住了，但他的身体也受到很大的影响，尤其是对我几乎丧失了性趣。我虽然对房事的需求不属于旺盛，但对夫妻的感情却非常看重，所以心里还是很着急。后来硬拉着他去市郊找了个中医，开了个方子试吃，结果还真是给我们带来了惊喜。方子如下：冬虫夏草、人参、淫羊藿各适量，乌鸡 1 只。将药及乌鸡加水炖服，早、晚各服 1 次，服汤食肉。

【新疆·李月初】

[忠告]

(1)淫羊藿又名仙灵脾,中医认为其味辛甘,性温,入肝肾二经,具有补肾壮阳、祛风除湿、止咳平喘、益气强心等功效。可用于男子不育、阳痿、尿频、早泄遗精、女子不孕及虚喘久咳、筋骨萎软、风湿痹痛、麻木痉挛等症。本方补精髓,益气血,适用于阴阳气血皆虚的性功能减退,但阴虚火旺者忌服。

(2)南北朝时期的名医陶弘景,医术高超,医理娴熟,享年 81 岁,著有《本草经集注》等重要药物学著作。他对淫羊藿的发现与研究颇具传奇色彩。当时一些牧羊人观察到,羊啃吃一种小草之后,发情的次数特别多,公羊的阳具长时间勃起,与母羊交配的次数增多,时间也延长。陶弘景无意中听牧羊人谈及此事后,即行实地考察,最终认定该小草有壮阳作用。由于此草能使羊的性欲增加,因此命名为淫羊藿。

(3)现代实验揭示:淫羊藿能增加动物精液分泌,刺激感觉神经,间接兴奋性欲而具催淫作用。老鼠和兔子吃了淫羊藿以后,性欲变得更加强烈。淫羊藿提取液具有增加雄性激素的作用,其效力甚至强于海马和蛤蚧,可使精液变浓、精量增加,所以淫羊藿又有"媚药之王"之称。

(4)淫羊藿除作为壮阳之品外,对人体心血管及内分泌系统均有良好的保健作用,对防止衰老也有一定效果。这种作用在一种传统的仙灵液酒中得到了充分的体现。仙灵液酒处方如下:淫羊藿 100 克、茯苓 50 克、大枣 15 枚,置入 500~750 毫升水中浸泡,待剩下 400 毫升水时,即用火慢慢煎熬。水干后捞出药物,晒干,然后再煮,反复 3 次,再浸入一点黄酒、蜂蜜,密封好,过一个月后即成为极佳的仙灵液酒。

(5)据国外研究,淫羊藿还有抗癌作用,这种神奇的药材究竟有多少功效,还有待未来的开发。

15. 炮天雄可治男子不育

以前年轻的时候，曾和老公一起决定做丁克一族，不要孩子。结果眼看年过三十，别人家的孩子都满地乱跑，这才明白自己真正想要的是什么。老公是个好脾气，说如果我想要孩子，他也没二话。两个人养精蓄锐，操练了好几个月，却没有半点儿成果。后来去医院查了一下，说我没问题，老公的肾虚，精子活力不足。西医在这方面没有什么好办法，医生只说让他加强营养，多锻炼，等体质好了自然水到渠成。又过了一两年，肚子仍然没动静，两个人都急得不行。公公和婆婆比我们还急，四处求医问药，后来在广东著名中医罗元恺先生那里求得一方，几个月后，一举成功。

处方如下：炮天雄 16~19 克，熟地、菟丝子、怀牛膝、枸杞子各 20 克，炙甘草 6 克，仙灵脾 10 克。水煎服，日 1 剂，1 日 2 次。

【广东·陈锦心】

[忠告]

(1)本方为名医验方，专治因肾虚精绝异常之不育。

(2)炮天雄可直接药用、膳食，功效卓著。主治肾阳不足、命门火衰、阳痿尿频、畏寒肢冷及风寒湿痹、周身骨节疼症等。

(3)用小鼠试验证明，炮天雄煎剂能提高阳虚小鼠耐疲劳能力，延长其低温存活时间，促进肾虚小鼠免疫作用。炮天雄具有一定的补肾助阳功效，与历代文献记载其“补命门、强肾气”及现在港澳中医临床治疗肾亏阳虚相吻合。

老偏方

LAO PIAN FANG

七

尿路系统（泌尿器官）的毛病

1. 淡竹叶对小便赤涩、淋痛有效



每到盛夏，我的小便赤涩症就会时不时地发作，所以家里常备有淡竹叶的干燥茎叶。煎汤饮用，1剂见效。而且对口舌生疮也有奇效。

【清远·刘江】

[忠告]

(1)淡竹叶别名长竹叶，味甘淡，性寒凉。归心、胃、小肠经。能清热除烦，利尿。主要用于热病烦渴，小便赤涩淋痛，口舌生疮等。

(2)相传，建安19年，曹刘相争。在诸葛亮的建议下，刘备发兵讨伐曹操。先锋即是张飞。张飞一路兵马到巴西城后，与曹操派来的大将张郃相遇。张郃智勇双全，筑寨拒敌。张飞久攻不下，便指使军士在阵前骂阵。张郃坚守不战，并大吹大擂饮酒，直气得张飞七窍生烟，口舌生疮，众兵士也多因骂阵而热病烦渴。诸葛亮闻知后，便派人送来了50瓮佳酿。张郃登高一看，见张飞军士饮酒作乐，传令当夜下山劫寨，结果遭到惨败。原来他们白天在阵前喝的不是什么"佳酿美酒"，而是诸葛亮送来的淡竹叶汤，既诱张郃上当，又为张飞和众军士们解火治病。

2. 无花果叶对膀胱炎有效

我一直有膀胱炎，后来听人说用无花果叶坐浴的疗法可以治好。具体

是将无花果叶煎久一点，放进浴盆里趁热坐浴。像我这种病情顽固的，持续坐浴了五六天，果然轻松舒服很多了。

【江西·唐伟民】



[忠告]

(1) 用无花果叶煎水来坐浴这种方法对身体副作用小。坐浴就是对肚脐以下的局部进行洗澡，冬季亦可做全身浴，夏季则要坐浴。

(2)无花果味甘，性平，具有健胃清肠、消肿解毒之功效。无花果的叶子，无论是鲜的或是干的，均可使用。方法是：切碎，装在布袋中放入浴缸，加热水洗澡。

3. 红枣干姜治老年尿频

母亲有尿频症，我四处询问，替她找来一偏方，具体是：取红枣 30 粒、干姜 3 片(不能太小)，加适量的水，用文火把红枣煮烂后，再加入少许红糖，每晚临睡前服用。睡下后，要取仰卧的姿势，然后两腿伸直，闭目深呼吸 5 分钟，待摩擦双手至热后，将右手的食、中指按关元穴(关元穴、中极穴位于肚脐下三四寸处)，左手按中极穴，取顺时针及逆时针，各按摩 100 次。母亲依法尝试多年，疗效显著，至今仍在使用。

【茂名·李丽】

[忠告]

(1)红枣味甘性温,归脾、胃经,具有益气养肾、补血养血、安神壮阳、补肝降压、治虚劳损、缓和药性的功效。现代的药理学还发现,红枣能提高体内单核吞噬细胞系统的吞噬功能,有保护肝脏,增强体力的作用。

(2)按摩疗法具有活筋络,促血液循环之功用。

4. 老头草蛋汤可治尿频、尿急症



我有尿频、尿急症,别人给了一个偏方,就是把老头草(数量不限)洗净,放入白铁锅内,加上适量水煮沸后,打入一个红皮鸡蛋,待鸡蛋煮熟之后,将老头草渣捞出,先吃鸡蛋后喝汤,每天服用3次。我吃老头草蛋汤1周,就完全治愈了。

【阳江·邢更始】

[忠告]

(1)老头草性寒,味微苦,具有清热凉血、益肾利水之功效。多用于治疗急、慢性肾炎,尿血症。

(2)治尿频、尿急和急性肾炎时,鸡蛋亦可用至3个。

5. 韭菜对老年人尿频有效



我外婆是个很固执的老太太，从来不肯吃药，后来是她自己用韭菜治好了她的尿频症。她用新鲜韭菜60克，洗干净切段。将大米100克加水煮成粥时，放入韭菜、熟油、精盐同煮，熟后温热食用。每日2次，连食6天就好。现在她仍然保持着吃韭菜的饮食习惯，所以尿频再也没有复发过。

【江苏·黄慧兰】

[忠告]

韭菜其根味辛，入肝经，温中行气，能散淤，其叶味甘辛咸、性温，入胃、肝、肾经，能温中行气，能散淤补肝肾，并具有暖腰膝、壮阳固精的作用。有人称韭菜为蔬菜中的“伟哥”，它的嫩叶和柔嫩的花茎、嫩籽等均可供人们食用。



6. 核桃治肾结石

单位的小陈患上了肾结石，去医院打碎结石，但没有完全排出来。后来他

在医师的指导下取核桃肉、冰糖、菜油各500克。做法是:先将菜油倒入锅内,用文火烧热,再将碎至米粒大小的核桃肉与冰糖一起倒入锅内,搅拌均匀后食用,每天早晚各服1次。以上用量为一个疗程,结石未排出可继续2~3个疗程。

【江门·李长青】

[忠告]

(1)核桃性温,味甘,无毒,有健胃、补血、润肺、养神等功效。《神农本草经》将核桃列为久服轻身益气、延年益寿的上品。

(2)食用核桃仁对肾虚引起的肾结石或失眠有治疗作用。但是核桃火气大,含油脂多,吃多了会令人上火或恶心,正在上火或腹泻的人是不宜食用的。

7. 辣椒外敷小腹可治膀胱炎



将辣椒用手适当地撕碎,装入纱布袋中,放在肚脐下面,加上腹带固定。此时下腹部会很温暖,皮肤会火辣辣的,促进排尿的效果极佳。每天可用上两三次。

【河北·茅为民】

[忠告]

(1)通过补温的作用,使小腹部温暖起来,不仅是对膀胱炎,就是类似膀胱炎的各种症状也会减轻。

(2)如果觉得辣椒太过刺激,对皮肤不好,亦可将葱或洋葱擦碎,加上少许盐,弄成条状放在肚脐下,绑上纱带固定。葱的成分要多些,才会对肠内起作用,促进排尿。

8. 车前草对尿道炎有效

有一次,我出差回家没到一天就发现自己尿道被感染了。不敢告诉妻,因为我怕她生疑。自己悄悄服用一些合成药。但是一周下来也不见好转。妻知道后说她有一个良方,如果 1 剂不好的话,必定是我在外面干了"坏事"。我照妻煎熬的药服用,1 天 3 次(3 大碗),结果第二天就痊愈了。事后我才知道她让我服用了 1 剂 100 克鲜车前草汤。

【广州·何康】

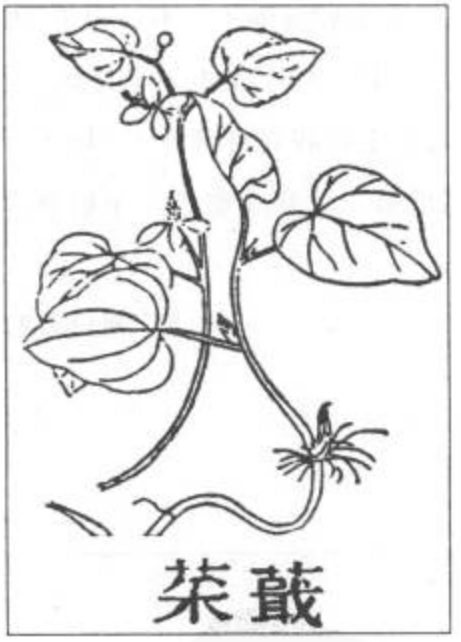
[忠告]

(1)车前草味甘,性寒,清热利水,明目祛痰,对小便不通、淋浊、带下、尿血、黄疸、水肿、热痢泄泻、目赤肿痛、喉痛、咳嗽及皮肤溃疡都有不错的疗效。但虚滑精气而不固的患者不宜服用。



(2) 相传当年汉将军马武领兵讨伐匈奴,不料兵败被困,军中粮尽水竭,众多将士患"血尿病",生命危在旦夕。唯有三匹战马因常啃路上车前的无名小草, 而幸

免于疫。细心的车夫发现此况，便挣扎着往车道中扯来那种无名小草，生嚼吞食，不料所患痢疾竟然好了。他高兴异常，忙将此事禀告马武，马武即下令全军服用，几天之内，患者痊愈，终于杀出重围。后来马武想到这次死里逃生，无限感慨地说："全军死而复生，全仗路旁车前之仙草也！"从此，人们管这种野草叫车前草。



9. 膀胱炎可服用鱼腥草汤

妻子一直喜欢吃凉拌鱼腥草，我却不喜欢。后来我患上了膀胱炎，排尿次数增加，且尿液混浊。我知道鱼腥草汤对治疗膀胱炎也有好处，只好硬着头皮以汤代茶了，结果两三天就痊愈了。不喜欢的东西有时可以帮大忙。

【梅州·汤建】

[忠告]

膀胱炎还轻微的时候，煎鱼腥草汤，趁热服用是很有效的。因为鱼腥草主要功能就是清热解毒、消痈排脓、利尿通淋，如果症状严重，还应去医院检查。

10. 山药粥治糖尿病

父亲退休后，他的高血糖反而有了明显好转。他并没有服药，只是每天

坚持跑步和每天坚持喝1~2次山药粳米粥。这种良好的生活习惯才是他身体好转的原因。山药粳米粥的用料是:山药40克,粳米60克。制法是:将山药切成小块,加粳米和适量的水熬成粥。用法:顿服,1日2次。

【广州·邱新诚】



[忠告]

山药味甘,性平,入肺、脾、肾经。它所含有黏液蛋白,有降低血糖的作用,是糖尿病人的食疗佳品。但山药有收涩的作用,故大便燥结者不宜食用,另外有实邪者忌食山药。

11. 小便短少喝三汁

每到夏天,我就有小便短少的症状。为了避免发生泌尿问题,我学别人取西瓜200克、葡萄250克、藕250克,一起绞汁饮用,效果很好。

【衡阳·周强】



[忠告]

现在人们喝“三汁”，主要还是因为排尿时小便短少，个别时候有涩痛感的缘故。一些凉茶店有时也会出售类似的饮品，销路还不错。“三汁”营养丰富，自制也不麻烦，冷热饮用则要视身状况而定。

12. 红参泡茶治年老尿不畅

前段日子，我有些尿路不畅，就是排尿时余滴不尽。虽然我不太愿意看医生，但是拗不过妻只好去了，医生诊断我这是前列腺增生，建议我先吃点红参试试。就是取 180 克老红参，切成片状备用。吃法是：早晨起床后，将 1 片红参放入杯内，冲入开水，待稍冷后喝下。接着在杯内再加 1 片红参，冲入半杯开水，留待午睡醒来再冲入半杯开水，立即饮下。饮完后，又加入 1 片红参，如法炮制，待晚间临睡前饮用，杯内的红参直接吃下去。坚持长期服用后，我的食欲增加了，睡得香，尿得畅，身体感觉好多了。



【佛山·彭九德】

[忠告]

（1）红参为多年生草本植物，具有温补元气、复脉固脱、补脾益肺、生津安神之功效。

（2）红参具有恢复人体机能之功效，对治疗前列腺增生是有助益的。

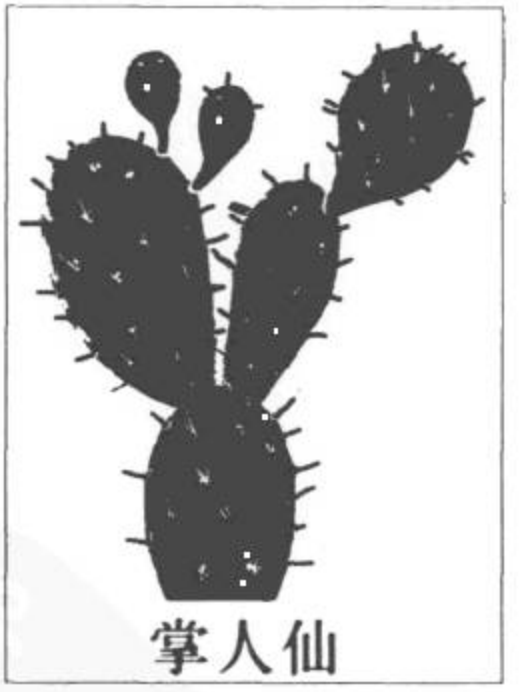
定时、大量饮用参水，改变生活习惯，改善内热津伤状况，可使排尿不畅症得到治疗。

(3)红参适用于体虚者，常规用量使用能纠正虚损状态，但是用量过大则不宜。

13. 用仙人掌治疗急性肾脏病

肾脏病如果没有恶化的趋势，在家也可以治疗。我患肾炎时就在家用偏方治好的，具体是：仙人掌茎 40 克，先用火烧，除去细毛，然后将茎切碎，加入适量水，煮约 15 分钟，每天喝 2~3 杯，很快就有效。

【南京·朱云正】



[忠告]

(1)仙人掌味苦，性凉，具有清热解毒、利尿、散淤、消肿、健胃止痛、镇咳等功效。近年来，一些国家用仙人掌治疗动脉硬化、糖尿病及肥胖症，均取得了较好的效果。

(2)据清代刘善术著《草木便方》记载："仙人掌苦涩性寒，五痔泻血治不难，小儿白秃麻油擦，虫疮疥癞洗安然。"《湖南药物志》记

载："仙人掌消肿止痛，行气活血，祛湿退热生肌。"《中国药植图鉴》载："仙人掌外皮捣烂，可敷火伤，急性乳腺炎并治足胝。煎水服，可治痢疾。"《贵州民间方药集》载："仙人掌为健胃滋养强壮剂，又可补脾、镇咳、安神，治心胃气痛、蛇伤、水肿。"从资料记载可以看出，仙人掌治疗疔疮肿毒的作用显著。

老 LAO 偏 PIAN 方 FANG 八

整形外科的毛病

1. 地蜈蚣草可治鱼肚痈

由于自己太大意，那次我患上了鱼肚痈。打听来一方子，赶紧去农贸市场花5块钱买来一些鲜地蜈蚣草，把自己给治好了。做法也简单：取鲜地蜈蚣草100克，洗净捣烂后，加入少许干面粉调成糊状，敷在患处用纱布略为包一包，隔日换药1次，用药两次就解决了。

【珠海·葛飞】

[忠告]

(1)鱼肚痈是小腿肚部位皮肉之间的急性化脓性疾患。特点是初起时腓腨部只有胀痛不舒，不能着力，有些影响生活和生产活动。若不及时治疗，会变得很严重。

(2)鱼肚痈的发生主要是由于肝脾、膀胱湿热下注与气血凝结而成。有时会因为劳伤筋脉，外伤淤血，感染邪毒所致。若系实火，湿热实火虽盛，但正气尚属不虚，气血充足，肿势易聚，亦易脓、易溃、易敛，所以医治不难。如果是虚火之症，此时毒盛而正气正虚，气血不能束拘毒邪，则肿势难聚，难脓、难溃、难敛，病属深重，治疗时须以清热解毒，和营利湿为原则。



(3)地蜈蚣草又名垂盆草，它性凉，味甘淡、微酸，无毒。有清热解毒、消肿之功效，生用对治疗肿痈及蜂窝组织炎有特效。内服外敷并用时，疗效会更为迅速。

2. 用萝卜泥治疗肩酸



因为工作缘故，我常感到肩膀酸痛，每次用萝卜泥湿敷可以减缓酸痛。就是在萝卜泥上撒些面粉，让它凝固后，放在大块纱布上，然后热敷到肩膀上。如果沾到衣服上就比较麻烦，所以可以学一学美容店的做法，即先在纱布的上面放一张薄塑胶。

【广州·钟水天】

[忠告]

(1)萝卜泥如果加适量的老姜汁(擦碎老姜去渣留汁)混合湿敷的话，效果会更好。

(2)容易过敏的人用萝卜泥治疗肩酸时会起斑疹，但这是因为血液循环后好转的缘故，所以不必担心。

3. 海带配芝麻治疗慢支咳喘和骨痛症

母亲原有高血压及慢支咳喘、骨痛症，后来医生说她还有甲状腺肿大的倾向，建议平时要多食用一些含碘的食物。并推荐了一个偏方：海带 20 克，粳米 100 克，猪瘦肉、芝麻各适量，一同煮粥。母亲吃了海带芝麻粥后，现在她的咳喘症已完全好了，血压、骨痛症也有了很大改变。为了好吃点，母亲有时还会添加一些盐和糖调味。

【梅州·曾益】



[忠告]

（1）芝麻含有人体所需的多种营养素，其蛋白质含量多于肉类，其中氨基酸含量十分丰富，含钙量为牛奶的2倍。芝麻含脂肪更为丰富，高达54%，还有较多的卵磷脂，可防止头发过早变白或脱落。

（2）海带富含钙元素与碘元素，有助于甲状腺素合成。海带是一种含碘量很高的海藻。碘是人体必需的元素之一，缺碘会患甲状腺肿大，多食海带能防治此病，还能预防动脉硬化，降低胆固醇与脂的积聚。

4. 湿敷石蒜的球根膝盖积水消失



奶奶有膝盖积水，到医院用注射器将水抽出后，却并不能根治。不久之后，她的膝盖又出现了积水，使她痛苦不堪。有一次，听我的老师说，用石蒜的球根可治愈这种病，所以寒假回家的时候，我就用此法为奶奶治病。将石蒜球根用擦菜器擦碎后，放到纸和布上，然后敷在奶奶的脚心和膝盖上。每天分早、中、晚3次敷，不

到两周时间，奶奶膝盖的积水就逐渐去除了。

【昆明·高智成】

[忠告]

(1)患慢性风湿或变形性关节症，膝关节就会积水。积水时，虽然可以用针将水吸出来，但长此下去，也会令膝盖受伤。

(2)石蒜味辛甘，性温，有毒，具有消肿、杀虫、催吐等功效。可用来治疗淋巴结核、疔疮疖肿、风湿关节痛、蛇咬伤、水肿，还可以灭蛆、灭鼠。外用适量，捣烂敷患处外。需要提醒的是，石蒜一般不作内服药使用。

5. 无花果叶浴可消除疼痛、疲劳

把无花果的叶子放进洗澡水中，洗起来会感到温暖，这是我隔壁的一位老中医告诉我的。所以到了霜降时节，我摘了一些无花果叶子晒干备用。当我工作疲劳感到肌肉酸痛的时候，我就将 15 片左右的叶子装袋，放入热洗澡水中，过一会洗澡时会非常温暖，疲劳产生的肌肉酸痛就会完全消失。



【芜湖·钱一谦】

[忠告]

(1)无花果性甘平，有健胃清肠、消肿解毒的功效。可以数治一

切无名肿毒、痈疽疥癣疮、黄水疮、鱼口便毒。其叶对咽喉痛、筋骨疼痛、风湿麻木亦有一定疗效。

(2)无花果浴对皮肤有轻微刺激性,洗起来虽然热乎乎的很舒服,但有过敏性体质的人,会觉得痒,使发炎扩大。所以要以小布袋或手巾包裹后,开口系紧,才能放入浴缸中加热水,且每次用时要换新包装的。

(3)无花果叶浸浴会改善人体血液循环,因此洗浴后,风湿痛及肌肉疲劳感会有改善。所以说,慢性关节风湿病患者必须避免寒气和湿气,注意平时补温和除湿。

6. 柠檬艾酒对风湿病有效

十多年来我一直为风湿病所困扰,但自从我饮用柠檬艾酒后,疼痛就消失了。具体是:将艾草用水洗净、沥干后,切成 1 厘米左右长短,然后泡进 35 度的烧酒中,加入冰糖 1000 克、切片的柠檬(去子)5 个,密存约两个星期后解封饮用。



【湛江·霍伟洪】

[忠告]

(1)慢性关节风湿病,这种病多数是因为湿气和寒气造成,所以平时要注意房间的除湿和补温。对于艾草,亦可以多利用它来煮水洗澡。

(2)烧酒本身就是湿热的。酒会使人的汗和尿有所增加,柠檬和艾

草亦有抗酸、抗硬化、抗坏血、抗神经痛、抗风湿、抗癣痒、抗菌、收敛、杀菌、发汗和利尿的作用。

7. 肩酸、腰痛可湿敷大蒜泥



大蒜烤炙对肩酸、腰痛的症患有效，但我还是习惯用生大蒜。对我而言，将生大蒜捣碎，涂在患处，效果更好。做法是：将捣碎的大蒜加上等量或多一点的面粉混合搅拌，放在纱布上，再紧敷在患处，可以重复多做几次。不过有人用了我的偏方后，因为皮肤较弱，引起了斑疹。

【天津·陈玉凤】

[忠告]

(1)洗完澡后，将纱布浸在备好的大蒜汁中，然后温敷在肩上或固定在腰上，也是个好办法。在次日洗澡时就要换下来，以免因久敷而伤及皮肤。

(2)大蒜具有促进新陈代谢，缓解疲劳，刺激消化器官分泌消化酶，促进上皮增生，加速创伤愈合等功效。有过敏性肤质的人，有时候可能会引起斑疹。如果已知皮肤会过敏，亦可先用热水将大蒜汁稍为稀释后再敷，或者先在皮肤上面涂一层食用油，再在患处温敷，就可以避免起斑疹了。

(3)如果腰痛比较持久，有可能是妇科疾病造成，应到整形外科或妇科接受检查，以免贻误诊治。

8. 大蒜治疗沙眼有效果

我有沙眼，经常使用偏方自我治疗。我发现大蒜治疗沙眼最有效果。就是将鲜紫皮大蒜去掉外皮，洗净后捣成泥状，再用消毒纱布绞挤出蒜汁，盛在消毒瓶中密闭备用。另用乌贼骨去壳，磨制成约3厘米长鸭嘴形小棒，消毒后备用。治疗方法：先用0.5%丁卡因滴入结膜囊内，1～2分钟后，用睑钩反转上睑并固定好，使穹窿部结膜完全暴露出来，再以乌贼骨棒轻轻摩擦乳头及滤泡，使其表面微破，摩擦要彻底，又不可伤及深部组织以及正常结膜面。再用消毒盐水棉球把血液及滤泡物拭净，然后在结膜上面涂擦蒜汁，放回眼睑。通常要两眼同时治疗。治疗一周后可复查一下，如果尚未痊愈，可进行第2次治疗。

【云浮·朱先可】

[忠告]

(1)沙眼可以致盲，所以不可轻视。

(2)大蒜中富含的硫化合物具有很强的抗菌消炎作用，是目前发现的天然植物中抗菌作用最强的一种。但外用时会引起皮肤发红，或灼热、起泡，故不宜敷之过久，皮肤过敏者要慎用。

9. 腰痛用炒盐使患部恢复正常

前段时间，我一站起来走路，就会感到腰痛，但没有其他症状。向别人要来一偏方，具体是：将2包粗盐放进锅中干炒，装入布袋里，用毛巾包着敷在腰上。盐冷后，稍热再用。如此两天后，我的腰就再也不疼了。

【长沙·周志强】

[忠告]

(1)有时候人们的腰痛症是因为日常的不良姿势引起的。工作繁重、劳累也可造成,要及时医治,防止其恶化。

(2)炒盐可使患部得到温暖,促使患部血液循环或身体出汗,而将积存在患部的水分排出,疼痛自然就会减轻了。

10. 炒盐熨敷缓解颈肩痛

由于长期伏案工作,每天都面对着电脑,且长时间保持一种姿势的缘故,我的颈肩酸痛症越来越严重。我跟同乡说这情况,他要我到他的店去做肩颈按摩,还教我用粗盐来炒着热敷。具体的操作方法是:准备 500 克粗海盐,放入铁锅内干炒约 10 分钟,盐有些发黄发热后,用锡箔纸和棉布包好,然后在颈部、肩部、背部轮番熨烫,太热时就隔一层毛巾,每次熨敷 30 分钟左右,每日 2~3 次。粗盐可反复炒 4~5 次。我试过后,确实好多了,而且发现,如果在盐炒热后加几片鲜姜片或茴香,效果会更佳。

【广州·江边】

[忠告]

(1)盐敷使身体局部组织迅速升温,调节人体神经,加速血液循环,使肌肉松弛,从而起到消除疲劳和改善足、颈、肩、腰疼痛的功效。

(2)盐炒热后具有远红外线。粗海盐在炒热之后,会释放出易于为人体所吸收的波长能源。这一波长通过铝锡纸加以传导及反射,会对人体患部产生良好的治疗功效。

11. 炒盐熨敷可缓解胃痛、关节炎

妻子胃不好，常痛，特别是受寒或过食生冷后就会疼痛难忍，有时连胃痛药片也难以止痛。后来我用母亲教我的方法，炒粗盐热敷，这个方法屡试有效。方法是：把细海盐 100 克左右放入铁锅，用文火翻炒 10 分钟左右，烫手时起锅，再用纱布将炒盐包扎，然后将炒盐放在胃部热敷，约 10 分钟疼痛就会消失。我发觉这种方法对脾胃虚弱引起的胃胀、胃痛效果很好。另外我用此方法治好了我和母亲的风湿性关节炎。我的关节炎较轻，可以一敷见效。

【张家港·毛红旗】

[忠告]

用炒盐外敷的疗法在家庭中经常使用的话，最好缝制一个巴掌大的棉布小袋，而且要在布袋口留出线孔穿线，这样有利于使用时扎紧袋口，进行隔布敷治。



12. 木天蓼酒可治身体痛

工作一忙，夜里睡觉就浑身疼痛，疼得让我简直没法睡觉。后来一个土方子解决了这个问题，就是喝上 1 杯木天蓼酒。晚上喝的话，第二天身体的疼痛感觉居然就不可思议地消失了。木天蓼酒的做法是：先在容量 2000

毫升的瓶子内，装进约 1/3 的木天蓼和 100 克的蜂蜜，然后将烧酒倒满。存放约两个月即可饮用。

【江门·赵晶】

[忠告]

(1)木天蓼的枝叶、果实、根均可入药。枝叶入药称木天蓼，果实入药称木天蓼子，根入药称木天蓼根。

(2)木天蓼是落叶缠绕藤本，中国植物图谱数据库收录为有毒植物，其毒性为唐本草载“有小毒”。果实有毒，猫及猫科动物爱吃，所以容易引起猫中毒。

(3)木天蓼具有补虚益气、祛风活血之功效，能强壮身体，增进精力，迅速消除疲劳，暖身及增进性功能。泡酒饮用更能健身强体。《药性论》记载木天蓼“治中贼风，口面歪斜，主冷痃癖气块，女子虚劳”。《本草图经》:“治诸冷气。”《现代实用中药》:“有温暖身体之效，用于腰痛疝痛。”

(4)木天蓼有止痛的麻醉成分，小喝木天蓼酒抗疲劳，迅速恢复体力，效果极佳，但不可经常饮用及贪杯。

13. 干萝卜叶汤可消除脚疲劳

也许因为年纪的关系，我的脚容易疲劳，特别是感觉膝盖有积水时，脚就觉得特别累。后来我用别人介绍的以下方法洗脚，就会觉得舒服多了。先在 6000~7000 毫升的热水中加入 2 片干萝卜叶(平日须有准备)与少许干艾草、盐，煎煮约 15 分钟。待汤水稍凉一点，倒入洗脸盆或桶内泡脚，同时将汤水浇在膝上约 20 分钟，即可消除疲累。

【梅州·葛云飞】



[忠告]

(1)因膝盖积水而产生脚疲劳,这大多是慢性关节风湿病,或因为变形性膝关节症发作。

(2)用2片干萝卜叶、少许干艾草、盐煎煮药汤泡脚,将处于水毒状态的小腿和关节的水分排出来,跟浴足保健中心所做基本一样。

(3)除此以外,如果有上面的情形,一要停止水分的摄取;二是把脚抬高洗澡(这须有浴缸才行);三是多做下肢屈伸运动,就是反复弯膝;四是就寝时将脚尖稍垫高一点入睡。

14. 咸梅对跌打损伤、挫伤有效

我发现不小心撞伤、跌打损伤或挫伤后,在伤口或患处敷咸梅汁最为有效。具体是:将纱布浸入梅汁中,湿透后敷在患部,并用绷带固定,敷约10天就会痊愈。早晚须换纱布。较轻微的话,敷3~4天即可痊愈。梅汁制作方法:将1000克成熟梅子用1000克的盐腌制出黏稠的梅汁备用。如果跌打损伤严重,可加入20克紫苏叶,制作的梅汁的疗效会更好。

【泉州·江基健】



[忠告]

(1)梅子具有止痛和解除三毒(食毒、血毒、水毒)的作用。用紫苏最好能选气辛香、叶片大、色紫、不带枝梗、香气浓郁者。

(2)不管是跌打损伤,还是挫伤,在最初感觉到要治疗时,要尽早温敷并更换药物,以保证持续促进血液循环,使患部早日恢复健康。伤后数天才开始治疗,疗效会差一些。

15. 跌打损伤、挫伤可湿敷艾蒿

用艾草的叶、根和葱切细后,用木擂充分擂碎,加上醋煮成稠状后,装入广口瓶内,放冰箱冰冻保存。当家中孩子有跌打损伤或挫伤时,就将它厚涂在纱布上,对准患处湿敷,疼痛和发热情形会立刻消失,药效并不比市面销售的湿敷药差。这是我在乡下见到祖母用来应付孙子们跌打损伤的方法。

【云浮·朱楠】



[忠告]

艾蒿的叶、根和醋均有止血、消炎的作用。葱虽然有点刺激,但能促进患部血液循环。血液循环一改善,伤患就会好得快,所以轻微的跌打损伤或挫伤,不用市面销售药品也是可以治愈的。

16. 利用食用醋的湿敷法

儿子好动，整日在家里跑来跑去，碰伤跌跤都是常有的事。有一次，我家的跌打药刚好用完时，儿子又不小心把头、手腕撞到了桌子上，又痛又紫。妻子情急之下，用了乡下土办法处理。就是用纱布沾满食用醋，敷在患部，暂时让它冷却。没想到很管用，既给孩子止了痛，紫色淤血也渐渐退去了。

【南京·仲全】

[忠告]

(1)撞伤时会出现青肿或紫斑，这应是内出血，是由于毛细血管漏出血液的缘故。用凉醋湿敷是一种不错的应急疗法。

(2)当跌打损伤青肿消失后，要改用温敷，才能使血液循环旺盛，尽早康复。



17. 对跌打损伤有效的松叶末

我是个砍伐工人，跌倒、挫伤、撞伤是在野外作业时的“家常便饭”。不严重不影响干活，如果严重点，疼痛难忍，也不能及时治疗。有一次，师傅将松树的叶子切碎、捣烂，加1杯米酒让我喝后就睡，第二天居然就好了。

【韶关·陈伟】

[忠告]

(1)将松叶切细,即行泡酒饮用,会影响口感,但是跌打损伤时必须及时采取措施。如果事后再将松叶浸酒来喝的话,疗效会更巩固些。松叶酒的做法是:将300克的鲜松叶用水洗净,然后捣烂,或弄成黏糊状,加入4000毫升的酒混合,存放。后将澄清的部分酒过滤服用,可根据个人喜好加入少许砂糖。

(2)《本草汇言》:"松毛,去风湿,疗癣癞恶疮之药也。性燥质利,炒黑善去风湿,顽癣湿烂,浸渍不干,并数冬月冻疮。生取捣烂作丸,能治大风癞疾,或历节风痛,或脚气痿痹,或头风头痛等症。以上数病,凡关风湿致患者相宜,倘因血虚风燥致病者禁用之。"

18. 跌打损伤、挫伤可服用虎杖根汤

我见过有工友在跌打损伤后,煎服虎杖根,治愈疼痛。具体是:将一把虎杖根加3碗水煎至汤变茶色,稍凉后饮用,1天3次。

【福建·李修武】



[忠告]

(1)虎杖含有蒽甙、有机酸、葡萄糖甙、多糖类等,具有清热解毒、清凉解暑、健胃清食的作用。

(2)虎杖的根状茎药用时,有活血散瘀、祛风解毒、消炎止痛、去

湿热黄疸、治慢性气管炎、降低血脂等功效。

(3)虎杖还有缓泻、通便的作用。但是,孕妇要慎用。

19. 挫伤的应急措施可用辣椒湿敷

我有一次在外面不小心把大腿挫伤了,是当地一老太太用辣椒湿敷的方法给我弄好的。具体是:面粉加2个蛋黄、3杯醋和半条切碎的辣椒充分搅拌混合后湿敷在伤处。大约3天左右,因挫伤引起的肿胀、疼痛就会消失。

【汕尾·凌强】



[忠告]

(1)辣椒应是比较辣的那一种尖椒。形圆而不辣者如灯笼椒(柿子椒)、青椒不能作药用。

(2)用面粉并加入蛋黄和醋搅拌混合,是为了敷治的方便,有时有的人还会加进一些黄柏粉末,也有加入烧焦的竹叶混合的。

(3)有的人敷治时,可能会因辣椒的刺激而长出斑疹,但这并不需要太过担心。因为血液循环一变好,药效也基本上发挥出来了,这时敷药就可以撤下来了。



20. 水仙叶为挫伤的应急措施

将水仙的叶子擂碎，加稀饭搅拌充分混合后，湿敷在挫伤患部上，疼痛感就会得到缓和。这通常是一些在野外作业的人员受伤时所采用的土办法。作为不能立刻到医院诊治前的应急措施，该方很有效。

【广州·柯至正】

[忠告]

(1)水仙味苦辛，性寒，有小毒，具有清热解毒、散结消肿之功效。主要用于腮腺炎、痈疖疔毒初起红肿热痛等症。水仙叶和稀饭的混合使用，须等量各半，方能方便敷治。

(2)水仙鲜品多作外用，捣烂敷于患处。但因有毒，不可内服。

21. 冰药薯对跌打损伤、烫伤有益



前几天，我的额头撞着柱子，起了个大青包。妻子用冰箱里的冰药薯给我做了冷敷，很快就好了。具体是：将冰药薯切一块下来敷在患部，用毛巾绑起来。过1个小时替换一下，敷2~3次即可缓解。妻子还说，烫伤也可以这样处理。

【昆明·乔一凌】

[忠告]

(1)药薯冷敷是个不错的方法。若要消肿,可把它弄热使用。

(2)冰药薯可以是用丹皮制成,也可以用川芎、赤芍等制成,这些中药本身都具有活血化淤、消肿止痛的作用。



22. 我的腓痉挛的早愈方法

我是超市收银员,长时间站立,小腿经常会不同程度地发生痉挛。下班后坐下来,或是夜里睡觉时不经意间伸直腿,就会突然一阵剧痛。听人说,在上班时,做轻踏步会缓解痉挛,尝试后当时确实有效,但回到家后,还是感到疼痛。后来听说,用扭拧的热毛巾从脚踝后面按摩到膝关节后面,可以缓解疼痛,试了之后,效果很好。如果有荷兰芹、水芹菜等茎叶,或者老姜的话,一起切碎装入小布袋中,投入浴缸洗澡,效果会更好。

【浙江·周敏】

[忠告]

(1)小腿肚就是腓部了,所谓腓痉挛症,就是小腿腓部的肌肉因工作或作业过度紧张而引起痉挛、挛缩的状态,因此只有让小腿的腓肠肌、比目鱼肌放轻松起来,这种痉挛症才会得到缓解。

(2)随着年龄增长,肌肉张力也会下降。为了使小腿两条肌肉的血液能循环良好,消除疲劳,用家庭食用的芹菜叶茎放进浴缸,然后进行脚后跟到膝关节后面部位的毛巾按摩,是很好的自疗方法。如果能放入紫苏、薄荷的茎叶,或土当归、石菖蒲的茎叶后进行按摩的话,效果会更好。

老偏方

LAO PIAN FANG

九 皮肤的毛病



1. 婴儿湿疹外洗方法

我儿子小的时候有清燥热湿疹，当时妻子昼夜专职护理，后来用一个偏方才将他的病治好。具体是：蛇床子、金银花、野菊花各10克，甘草6克，用1000毫升水煎成药液后，待药温度适宜时用纱布包好，外洗患处。每日加温后洗2~3次，每次5~10分钟。

【台州·余斌】

[忠告]

(1)比较轻的痱子患者，洗澡后搽些痱子粉，注意勤换衣就可以很快治愈。但有些长期卧床或过度虚弱的婴幼儿，就容易因皮肤不洁、营养不良、抗病力差，或痱子被抓破感染而发生脓疱或热疖，就是俗称的湿疹"痱毒"。

(2)也可将10个新鲜鸡蛋洗净煮熟，把蛋黄放入铁勺内，置于炭火上熬炼取油脂（10个鸡蛋约取10~15毫升油脂），去渣后将蛋黄油直接抹患部，每天1次。一般用药后局部发红、渗液，瘙痒就会减轻，经3~5次即可痊愈。也有的人用蛋黄油治疗小儿皮癣、脚癣和头癣，均获良效。

2. 薏苡仁、粳米治脾虚型湿疹

每到夏天，早上醒来，总发觉自己口味发甜，以至毫无胃口，加上工作忙顾不上，接着还会皮肤瘙痒。别人告诉我这叫湿热证，可以取薏苡仁、粳

米各 30 克，冰糖少量。做法是：将薏苡仁、粳米共煮成粥，再放入少量冰糖，作为晚间餐点食用，疹痒就会自愈。

【厦门·曹雄】



[忠告]

脾虚型湿疹的发作过程通常也就一两天，要及时对症治疗，才不至于引至严重湿疹。如果是因为食用鸡蛋、牛奶、鱼虾等引起一种变态反应性皮肤湿症，导致皮肤出现红色丘疹、皮疹或疮疹，继而伴有渗出液，则不宜仅用食疗，日常饮食应多加注意。

3. 我家治荨麻疹有巧方



我有次因风热出疹，初期时妻子让我先吃些绿豆粥，见无好转，就使用了一个偏方将我的病治好了。具体是：荆芥穗 12 克，防风 9 克，金银花 12 克，牛蒂子 10 克，丹皮 9 克，浮萍 6 克，生地 9 克，薄荷 6 克，黄芩 10 克，蝉衣 12 克，生甘



草6克。做法:将上述药材洗净,用水煎服,每日1剂,早晚各服1次。

【湛江·许多】

[忠告]

(1)荨麻疹是一种常见的过敏性皮肤病,初起只是皮肤瘙痒,但是后续抓挠皮肤时会迅即发生大小不一的风团,且会剧烈瘙痒,此起彼伏,骤起骤消,夜不能寐,甚至出现喉头水肿等症状。

(2)荆芥与紫苏均能发汗解表。紫苏散寒力强,而荆芥祛风力胜。故在理气方剂中常用紫苏,而在理血剂当中则多用荆芥。

(3)因感冒头痛,风疹瘙痒时,《本草求真》言"用防风必兼荆芥者,以其能入肌肤宣散故耳"。李时珍谓:"防者御也,其功效疗风最要,故名。"可见用荆芥与防风相配,才有达腠理、发汗散邪之效,二者相辅相成。



4. 大枣绿豆治皮肤瘙痒

有一次我皮肤瘙痒,别人推荐一偏方,就是用大枣20粒、绿豆100克、猪油1匙、冰糖适量,加水共煮至

绿豆“开花”时服用，每天服 1 剂，分次服下，3 天后瘙痒感就减轻了，经过 6~7 天瘙痒症就完全好了。

【杭州·鲁大山】

[忠告]

肝郁血躁症常会令人皮肤瘙痒，郁闷不安，心神不宁。这主要还是因为血无所养之故。绿豆能清风热，去目翳，化斑疹，消肿胀。与大枣相配能清补，养血安神，舒肝解郁，解血燥。皮肤瘙痒之症自然会消失。

5. 醋加白酒可治荨麻疹

我有一次得了荨麻疹，奇痒难忍，越抓越痒，经试验发现，只要用两份食醋，加上一份白酒混合成药液，将药涂搽在患处，几分钟后就好了。

【宣城·胡火亮】

[忠告]

(1)醋的功效有以下几方面：降低胆固醇，软化血管，降低血液黏度，降血脂，减肥增肌。常年吃醋，可减少肥胖症的发生。醋还可解除疲劳，适合高强度体力劳动者或是脑力劳动者服用。醋也能舒缓神经，睡前服用可提高睡眠质量，减少失眠的发生。

(2)醋富含多种矿物质及多种氨基酸，有收敛、紧缩皮肤的作用，确实有利于肌肤美容、肌体健康。



6. 香菜根治荨麻疹

取十几棵香菜的根须洗净切段，煮5分钟，调上蜂蜜后，连吃带饮，对荨麻疹的红、肿、痒等症状有较好的治疗效果。我们曾多次给孩子们服用，应连续煮饮3天，每天喝1次。

【梅州·庞静】

[忠告]

(1)《本草纲目》："胡荽，辛温香窜，内通心脾，外达四肢，能辟一切不正之气，故痘疮出不爽快者，能发之。诸疮皆属心火，营血内摄于脾，心脾之气得芳香则运行，得臭恶则壅滞故尔。"

(2)香菜与荆芥，味辛，性温，皆能发汗解表，宣肺透疹，为风寒外束、疹出不畅者可用。外用亦可取香菜制成香菜酒擦皮肤，或水煎香菜，趁热熏鼻，或蘸汤擦面及颈部，可以加速疹痘发出，如已出者则应停止使用。



7. 韭菜外搽治荨麻疹

无论是哪一种类型的荨麻疹，都可以取新鲜韭菜一把（约200克）搽用。方法是：左手捏紧韭菜，右手从韭菜根部切掉一段，用切过的韭菜头搽患处，等搽完韭菜汁时，再稍切一刀，

继续搽患处。搽完一遍，休息 5～10 分钟，如果还痒，可再搽两遍。一般 1 次搽 2～3 遍，每日可搽 3 次。

【江门·李雪花】

[忠告]

(1)夏季是出荨麻疹的季节，日常要注意个人卫生，常洗澡，勤换衣，保持汗液通畅。洗后要擦干浴水，使皮肤清洁干净，适当扑些痱子粉，以防毛孔阻塞。一旦患病，瘙痒时不要用热水烫、肥皂水洗，也不要用手抓，防止发生痈毒。此时要注意饮食卫生，可多喝绿豆汤，或常吃西瓜。少食辛辣、生热食物，多吃苦瓜、冬瓜等具有清暑利湿作用的蔬菜。

(2)韭菜味甘辛，性温，其根、叶捣汁有消炎止血、止痛之功效。

8. 生地猪瘦肉可治血燥型湿疹

有一次我因大量食用坡芹菜，全身燥热，瘙痒难当。与我相识的一位药材店医生说我有慢性湿疹症，吃坡芹菜只是一个诱因，只有养血疏风，才能除湿润燥。他让我购生地 50 克、猪瘦肉 100 克、少许冰糖，分两次煮汤服用。每天 1 次，2 天吃完，湿热证就全好了。



【广东·何成玉】

[忠告]

(1)血燥型湿疹相当于慢性湿疹，

发作严重时，常有抓痕血痂，数年不愈。常有患者人体消瘦，舌淡苔白，脉沉细或沉缓。

(2)鲜生地味甘苦，性大寒，作用与干地黄相似，滋阴之力稍逊，但清热生津、凉血止血之力较强，对血燥湿热有特效。但是生地性寒而滞，脾虚湿滞腹满便溏者，则不宜使用。

9. 益母草治疗脂溢性皮炎

母亲住乡下，多年来储备了不少益母草。这不是为卖给药材收购站挣钱的，而是给自己备用的。因为她头部有脂溢皮炎，一旦复发，自己配药涂抹即可痊愈。具体是：益母草 100 克，加水煎煮半小时后，取汁 400 毫升，200 毫升口服，200 毫升加入 1 小匙醋(约 5 毫升)，用消毒纱布蘸湿后，温敷患部，用手轻轻按摩，保留 10 分钟后，用清水洗净，每天 2 次，2~3 天就能治愈。

【柳州·方顺】

[忠告]

(1)益母草是历代中医用来治疗妇科疾病、益身养颜的良药，全株富含硒、锰等微量元素，具有抗氧化、防衰老、抗疲劳的功效。

(2)益母草味辛苦，性凉，能活血、祛淤、调经、消水，对水肿尿少、急性肾炎水肿均有疗效。常用量为 9～30 克，鲜品 12～40 克，但孕妇忌用。

10. 涂桃树叶可止痒

治疗荨麻疹、斑疹发痒或虫螫，我有个简单有效的方法，一涂就好。具体



是：采 3~4 片桃树叶，用水洗干净，沥干水，将叶子切碎放入容器中，充分研碎它，然后将等量面粉加进去，充分混均，再将它涂在患部上，很快就会有令人意想不到的效果。

【广州·辛承贵】

[忠告]

将桃树叶切碎，用擂钵之类的容器捣碎，若加上油脂类的物质混合使用，油脂发黏会阻塞毛孔。如果是将桃树叶煎汁后过滤，再用纱布浸汁，轻搽患部再来回擦拭，或敷在患部上，这样既简单，也好处理，又不发黏。不过这也因人而异。有时液体太浓时，会引发患部更痒。涂抹后，可以擦痱子粉等，亦是一个治疗皮肤痒的好方法。

11. 对漆中毒和草过敏有效的栗子树皮



小时候我曾发生过漆中毒和草过敏。父亲听说栗子树的皮可以治好，立刻就去找来给我试试看，结果确实很有效。所以从那时起，我一旦发生漆中毒和草过敏，就用这个办法。具体是：将约 250 克的栗子树皮用水煎服用，煎煮的汤水冷却后，加

入铁锈 5~10 克，混匀，洗涂在痒处。

【桂林·龙大鹏】

[忠告]

(1)栗子树的叶子同样具有消炎的作用，利用它的叶子外治斑疹亦有效果。但发酵的叶子则无效。栗子树的涩皮及带刺的外壳亦有消炎作用。

(2)用栗子树皮提取物制作的可预防虫牙的口腔用品，对虫牙的治疗效果好，痊愈率高，基本不复发，亦可用于虫牙的预防。

12. 早晨漱口前的唾液可消肿

当脸、颈部皮肤出现像粉刺、痱子般的肿包时，皮肤就会痒和胀痛。祖母教给我一个土方法，就是早晨起床后先别忙着漱口，要将第一口唾液吐在手上，对着患部反复按捺数次，做 1~2 次后皮肤就不会痒，肿包也会消失。

【广西·葛晓辉】

[忠告]

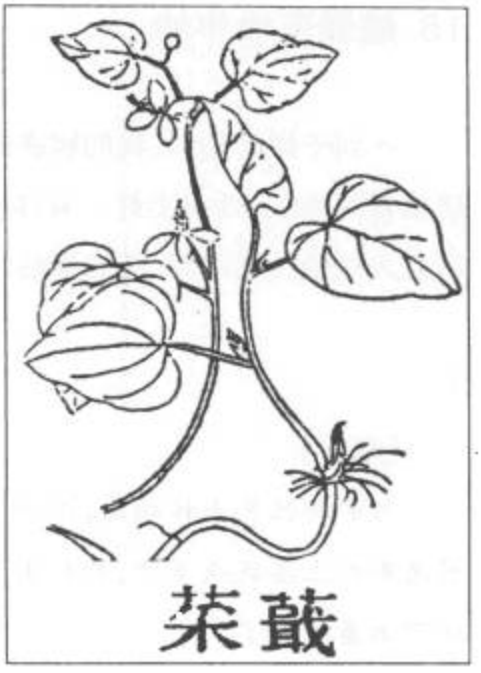
唾液具有消毒、消炎的作用，尤其是清早起床漱口前的第一口有些苦涩的唾液对粉刺、痱子类肿包更具消炎、止痛功效。

13. 对去脓有效的鱼腥草

我们常做凉拌食用的鱼腥草民间又称为“十药”，就是指它具有十种药效。我小时候脚部化脓需吸出来时，母亲就将生的鱼腥草变软的叶子涂抹

在脓疱上，不久脓包开口，排脓后，我的脚就好了。

【贵州·黄立财】



[忠告]

这实际上是一种自制的“拔脓膏”。有一种做法是这样的：将鱼腥草叶洗净，用铝箔纸包起来或装在空缸中，用文火加热直至叶子变黏稠状，才可敷用。在脓疱自然开口前，不可硬将脓挤出，需等它自己出脓。所以鱼腥草又有“代刀草”之称。

14. 牛蒡子可去脓

长脓疱时，我曾用下列方法治疗，将约 6 克的牛蒡子放进口中咬碎，敷在脓疱上，用绷带（或纱布）固定好，第二天脓疱开口排脓后，就会觉得很舒服。

【梅州·余英杰】

[忠告]

牛蒡子虽然油性大，但无臭，味微苦，入口咀嚼连唾液一起敷按脓疱有特效，但是痈疽已溃、脓水清稀者不宜应用。

15. 皴裂可涂牛油

一到干燥的冬天，我的脚底就会皴裂，以前我是涂凡士林。今年我用邻居推荐的方法，效果更好。具体是：买来牛油，先将牛油热一热，使它溶解，再放入瓶中使它冷却，洗完澡后，趁着脚部还温热时，将牛油涂在破裂处。

【云浮·肖月时】

[忠告]

与矿物性凡士林相比，牛油、猪油更适合肌肤保健，减轻疼痛。若在皴裂患部擦上姜泥或姜汁，然后固定在患部上，初时虽有些刺痛，但鼓起痂痕就预示着好转了。

16. 对冻伤有效的茄子茎和橘子皮



孩子的手脚因冻伤而红肿时，我用下列方法给他治疗：约 20 根枯茄子茎，和少许橘子皮切碎，用约一脸盆的水煎煮。将受冻的手脚在水温适度的药水中浸泡约 20 分钟。每天做 2 次，约 7 天就可痊愈了。

【浙江·赵宁】

[忠告]

对受冻初期的轻微发痒、肿胀，用橘子皮、茄子枯茎治疗，是有效而又

没有任何副作用的方法。橘子皮含有的芳香性挥发油可给肌肤适当的刺激，促进血液循环。茄子具有消肿解毒的作用，茄子枯茎废物利用，主要是利用它的碱性成分。



17. 用酒和辣椒制成的冻伤特效药

天气严寒使手脚冻伤、生冻疮时，就让人痒得不行。为此我在家里备上一杯酒，另外加上 4~5 个辣椒，泡约两个星期。将辣椒酒汁涂抹在冻疮上，手脚就不痒了。

【北京·王勤】

[忠告]

(1)辣椒即使有伤亦可用，用酒泡它，虽然会有些发黏，但若酒泡液体清澈，就不会发黏。浸泡时，要将瓶子摇几次，让辣椒中辛辣成分充分地溶出来。

(2)这样的辣椒酒汁对轻度红肿、发痒的冻伤很有效，如果冻疮已溃烂的话，搽抹后反而会扩大炎症程度，所以用时要注意。

18. 用红萝卜治疗皲裂

冬天手脚有皲裂时，我就将红萝卜擦碎，搽擦患部，并对患部进行一些



按摩。结果，皮肤就不痒且逐渐痊愈了。开始时效果差些，但持续做下去效果就很好了。

【广州·蔡贤】

[忠告]

(1)一般手脚皴裂的话，用红萝卜搽擦，加上按摩，可以促进患部血液循环，使病情早日痊愈或减轻。如果用红萝卜的叶子搽擦的话会更有效。

(2)将红萝卜用热水烫热，再用纱布包住按摩患部；或是用红萝卜叶子煎浓一点，趁热泡浸纱布，用浸有萝卜汤汁的纱布重复按摩也是有效果的。

(3)用水芹菜的叶子亦有同样效果。

19. 用食用醋治疗疥癣

用干净的水将食用醋稀释后涂在疥癣上。稀释不够淡的话，会有点刺痛，但患部却会很舒服。当有些干了就要接着涂，干了再涂 2~3 次，即可痊愈。

【安徽·汤好新】

[忠告]

(1)疥癣是长在皮肤上的一种湿疹，与以前人们所认知的真菌并无关系，与头癣、脚疹小水泡性斑疹发癣菌病症亦不尽相同，用醋搽擦时要尽量

稀释适度，安全有效。

（2）如果自知皮肤不好，可将稀释的醋先试擦一两次。若对皮肤太刺激的话，是会引起发炎症而红肿的，但不必太过担心。

20. 用野葡萄叶灸烫消除鸡眼

脚底长了鸡眼，真可谓寸步难行。后来我用野葡萄灸治痊愈了，所以在这里介绍给大家试试。具体是：将野葡萄叶子放在阴凉处凉约 20 天，使它干燥，然后揉搓这些叶子，除去坚硬部分，只用揉好的叶子在鸡眼处施灸 5 次。2 天后再重复做 3~4 次。这样就可止疼，等疮痂掉落后，就可痊愈。

【湛江·郝春生】

［忠告］

（1）野葡萄补气益血，滋阴生津，强筋健骨，逐水利小便。从中医的角度而言，葡萄有舒筋活血等作用。民间亦有用野葡萄根 30 克煎水服，以治疗妊娠呕吐和水肿，因为它具有止吐和利尿消肿的功效。



（2）由于鸡眼是长在脚的底部，且有心，即深入真皮内的楔形角质块，较难治愈。要重复灸烫才会令疮痂掉落，不再增殖。

（3）因野葡萄含糖量高，多吃

易引起内热、腹泻、烦闷等副作用，也容易引起蛀牙及肥胖，还有肠胃虚弱者不宜多食。



21. 对脚癣有效的核桃叶汁

针对脚癣，我的经验是：用适量的核桃叶，加少许食盐用力揉搓，将揉搓出来的汁搽在长脚癣的患处，可以促使患部起痂，脱落。一次不行，不妨多试 1~2 次。

【黄山·侯明】

[忠告]

为什么脚癣这么顽强地长在脚上？这是因为脚癣"讨厌"氧气，只能生活在角蛋白质内这种地方。核桃树含有一种强烈还原性的物质，即氢化胡桃酮等，具有将空气中的氧气唤进来的功用，它的叶子亦具有收涩性。将核桃叶汁在长脚癣的患部搽擦会很有效，因为药水不能通过角蛋白质，所以，仅能在它的表面搽擦。

22. 用碘酒治疗狐臭

我一直有狐臭，用尽各种药，均无显效。后来用碘酒，居然在不到两个月的时间里就根除了狐臭，令我惊喜万分。做法是：每晚洗完澡，先去除腋

毛，用脱脂棉蘸碘酒搽擦在患部，尽可能持续久擦。我的经验是，最好从春天就开始，这样到了夏天，就不再会因为有狐臭而发生尴尬之事了。

【广州·滕子山】

[忠告]

(1)狐臭是因腋窝里的顶泌腺太过发达，使分泌机能旺盛，致使脂肪酸、类脂质等分泌得特别多而引起发臭。狐臭多半是先天性遗传。西医的根治方法是切除腋下的皮肤及与皮肤一起的顶泌腺，或做电疗，除去毛根和破坏顶泌腺的分泌功能。

(2)碘酒是最古老的杀菌剂之一，对多种致病菌，如真菌、病毒、原虫及芽孢均有杀灭作用。红药水，又称红汞水，对皮肤黏膜没有刺激性，在皮肤割伤、挫伤或擦伤时可用作消毒。但有的人将两者同时使用，这是不妥当的。

23. 山茶果子可当洗发水



保护受伤的头发，朋友们都说要在洗发前使用含橄榄油的油性洗发水才有效。不过，我用山茶果就做到了这一点，既简单，效果又好。具体是：将十五六个山茶果子放入纱布袋里，用硬物敲打出山茶果的油，将这些油作为“洗发水”。洗头时一边摩擦头皮，一边用普通洗发水先洗发。稍后冲洗时再细心地用装着山茶果的袋子

摩擦头皮即可。

【桂林·邹小玲】

[忠告]

(1)山茶的种子含有类橄榄油的山茶油66%,亦含有易起泡的山茶皂素等物质,所以它具有脂肪油的美发效果,亦有洗净作用。

(2)将山茶果子装入布袋中敲打出油,其油质成分才较易渗出纱布袋之外,这样摩擦头皮时才会更有效。

24. 烘烤淘米水洗头可护发

我家乡的妇女因为闭塞,洗头基本不知道用洗发液,但她们的头发却保养得非常好,这和她们长期使用淘米水来洗头有关,而且她们也不是天天洗,每隔2~3天才洗一次。我现在也用这种方法洗头,效果比用洗发液好。

【南宁·赵茜】

[忠告]

如果是用自来水淘米的淘米水,用它洗发的效果未必就会好。如果是优质矿泉水淘米后,将它加热,使淘米水中的有机物发酵、分解出有利于护发的物质,这样的淘米水才具有护发、美发的功效。

25. 用酸橙预防头皮层

因为头皮干燥,我的头皮屑很多,只要隔两天不洗头,头皮必定纷飞。

有位朋友告诉我以前他也是这个样子，后来坚持用酸橙擦拭头皮，才好起来。如法尝试后不久，我的头皮屑真的变少了。具体是：酸橙切成圆形薄片，稍微用火烤一下，再用布包起来绞汁，均匀地摩擦头皮部位。

【广州·包强】



[忠告]

(1)头皮层是皮肤代谢的产物，每一个人都会有，有的人很多，所以头皮屑多的人必须天天洗头才行，特别是夏天。部分人的头皮代谢旺盛，不增加洗发的次数，是无法使头皮减少的。

(2)酸橙含有的柠檬萜和柠檬酸，可以给头皮适度清凉和轻微的刺激，有洗发制剂的功效。使用得当，有时候是会有效果的。在头部摩擦酸橙果汁，擦完后应用普通肥皂冲洗干净。

26. 用笔头菜汁润头防止掉发

将笔头菜装进榨汁机，加水榨汁，将其汁液浇在头上润发。洗时要准备2个脸盆，1个装水，1个装笔头菜汁液，两个交换重复做几次。这样冲洗3~5次，头发不仅变得光滑，而且几乎不再掉头发。

【梅州·李向阳】

[忠告]

(1)笔头菜性平，味甘、微苦，具有疏风、明目、活血、舒筋之功效。野生

于水田、沟旁和阴湿之地，全国大部分地区均有分布。

(2)通常称为笔头菜的是它可食用的营养茎，为绿色中空，富含硅酸的矿物质和脂肪、植物甾醇、皂素、维生素等。放入榨汁机中，加水榨汁，洗发后能润丝护发。

27. 当药液为有效的增发剂

我的头发原本并不稀疏，只是这些年掉了不少。听说当药不仅对胃有益，而且对头发稀薄或秃头也有效，所以几个月前我开始尝试，如今我又拥有一头浓密乌黑的秀发了。具体是：先煎煮阴干的当药，然后将它的汁液涂抹到头部，用手掌反复摩擦头皮。

【无锡·钱川】

[忠告]

当药为龙胆科植物当药的全草，有发毛性。尤其对秋天的脱发，或秕糠性脱毛症有效。用手掌反复摩擦头皮而产生效用，如果改用刷子，或梳子反复梳整，效果可能更理想。

老
LAO
偏
PIAN
方
FANG
十
外伤



1. 萝卜片烤热可治冻疮

有朋友建议我用萝卜煮水洗冻疮，但我后来发现了一个用萝卜治冻疮的新办法，就是将萝卜切片烤热后，涂抹患处，每天烫上 4~5 次，也能消肿止痒。

【南京·孙娟】

[忠告]

用来治疗冻疮的方法很多，哪一种更有效，因人而异。

2. 蚯蚓可治水烫伤

轻微烫伤可用蚯蚓治疗。具体是：将新挖的蚯蚓，用水涮净，放入盛有少许白糖的容器中。这时蚯蚓还不停地蠕动，待蚯蚓不动后，将它分泌出的黏液，涂搽在患处，干后再涂，每天涂 3 次，烫伤就会好起来。我在乡下时，经常这样处理轻微烫伤。



【广州·宋晓更】

[忠告]

(1)蚯蚓体轻质脆，易折断，断面间有泥土。它肉薄、气腥，味微咸。外用时可涂丹毒、漆疮、烧烫伤等症。

(2)常规使用剂量毒性小,但过量使用可出现头痛、头昏、血压先升后降、腹痛、呼吸困难、消化道出血。阳气虚损、脾胃虚弱、肾虚喘促、血虚不能濡养筋脉者不宜使用。

3. 新鲜葡萄可治疗烫伤



我女儿有一次不慎打翻开水瓶,烫着了脚面。见面积不大,也不是很严重,妻子决定不去医院,而用她的土办法。做法很简单:取鲜葡萄若干,洗净去籽,捣浆,直接敷在患处即可,干后即时换上新的。这个方法能迅速止痛,两天即可痊愈,且不易遗留疤痕。

【杭州·韦平】

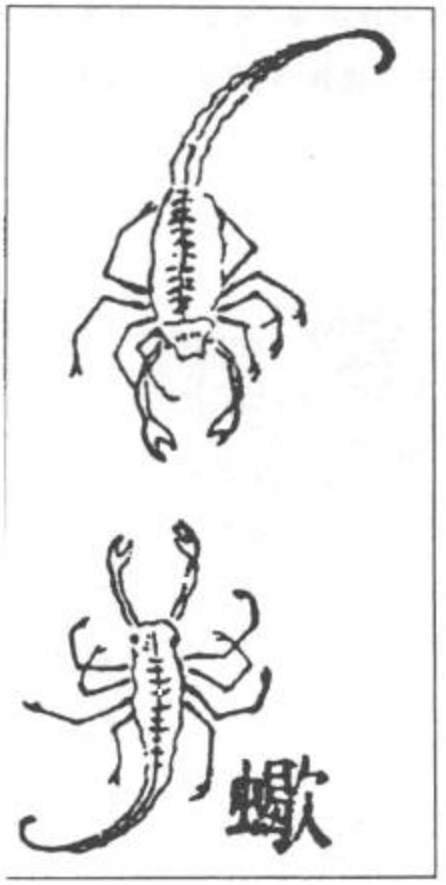
[忠告]

葡萄性平,味甘酸,兼具收敛、消炎的作用,对于轻度烫伤,能迅速愈合创口。

4. 蟾蜍丸治破伤风



少年时期,我有个伙伴因破伤风差点丢了命,幸好有个大爷用土



方子给他治好了。因为药的配料都是乡下常见的东西，所以至今记得。具体是：蟾酥 6 克，干全蝎 15 克，天麻 15 克。将蟾酥化为糊状，干全蝎、天麻炒后研末，与蟾酥调成绿豆般大小的丸子。每次吞服 1~2 丸，也可用粮食酒送服，就能治愈破伤风。

【江门·由天赐】

［忠告］

蟾酥能解毒止痛，开窍醒神。对痈疽疔疮、咽喉肿痛、中暑吐泻、腹痛神昏均有疗效，亦可用于手术麻醉等。全蝎具有熄风镇痉、消炎攻毒、通络止痛之功效；对小儿惊风、抽搐痉挛、皮肤病、心脑血管病、炎症、乙肝、破伤风等症也有效。天麻是一种多年生草本植物，块茎入药，可治中风、眩晕、头痛、破伤风等症。

5. 敷三七叶治挫伤

儿子顽皮，骑车跌伤后，母亲给他煲三七鸡汤，他说苦，不肯吃，我们只好改用外敷方法，也很有效，没几天就化淤消肿，不疼了。具体是：取白背三七鲜叶适量，将叶洗净、捣烂，再将捣烂叶泥敷在创面上，敷定后用大片三七鲜叶盖在上面，扎紧绷带固定，每日换药 1 次。

【云浮·高德英】



［忠告］

（1）三七又名人参三七、田七、金不换，为多年生宿根性草本植物，每年有一个生长周期。生用可止血化淤、消肿止痛，同棵植物的花叶亦能入药，可当茶饮用。

（2）三七有较强的镇痛作用，能抗疲劳、提高学习和记忆能力。它还有抗炎症作用，具有免疫调节剂的功效。此外，三七还有抗肿瘤，抗衰老，抗氧化，降低血脂及胆固醇，保护肝脏的作用。

（3）三七药膳是一种兼有药物功效和食品美味的特殊膳食。但是血虚或血热出血者禁用。



6. 木耳、核桃仁治四肢麻木

也许真是年纪大了的缘故，总觉得四肢反应迟钝，还经常性麻木。儿子给我买来许多木耳和核桃仁，叫我蒸着吃。具体是：木耳、核桃仁、蜂蜜各 120 克，将木耳洗净泡发软，与核桃仁、蜂蜜捣成泥，放碗内上锅蒸熟，分 4 次吃完。症状严重的，可多吃 2~3 天。我就是吃这个养好了身体。

【广州·冯建国】



[忠告]

(1)木耳味甘,性平,具有补气血、润肺、止血之功效。可治气虚血亏、四肢搐搦、肺虚咳嗽、高血压等症。

(2)人体在衰老过程中,锌、锰含量日渐减少,核桃仁中富含锌、锰等微量元素,所以吃核桃可延年益寿。另外,吃核桃能降低胆固醇含量,对心脏也有一定的好处。

(3)这个偏方可祛风活血,对四肢麻木症效果不错,但孕妇禁用。

7. 大蒜内膜可当“创可贴”用

有的人很怕见血,我女儿就是。有一次她不慎划伤手指,只不过一点小伤口、小出血,连创可贴都可以不用的。恰巧当时家里的创可贴用完了,她是又哭又闹,鸡犬不宁。幸好婆婆在场,她用大蒜的内膜给女儿贴上,止了血,这样她才不闹了。之后婆婆给她换了好几次,伤口很快愈合。

【上海·邓立萍】



[忠告]

大蒜消炎、杀菌力强,可用于防止外伤感染。这种看似临时的方法其实很

管用，对于小伤、小创口，大蒜的内膜可以作为生活上的创可贴使用。



8. 梨树叶汤治蛇咬伤

不慎被蛇、虫、兽咬伤后，如无现成医疗措施且不严重，可用梨树叶煎煮汤水服用。具体是：梨树叶2把(干鲜不拘)，洗净，加水煎汤。每次趁热饮用一大碗，出汗后，就能清热解毒。

【舟山·谢涌】

[忠告]

梨树叶性凉能清热解毒，当然若能再以梨树叶煮水洗涤伤口会更好。

9. 醋泡透骨草治足跟骨刺

取透骨草500克、醋1500毫升，用醋浸泡透骨草半小时，然后加热。把加热后的醋和透骨草倒入洗脚盆中泡脚。每次泡脚约半小时，每天1次，连续泡一个月。该方适用于各种骨刺痛。

【梅州·杨基业】

[忠告]

(1)珍珠透骨草又名地构叶，为植物凤仙的带果全草，分布于全国各

地，具有祛风除湿、解毒止痛之功效。

（2）米醋浸泡红花亦可治骨刺。



10. 鲜苍耳叶治足跟痛

我的足跟痛，刚开始被我误以为是骨质增生，服用了一些药，毫无效果。后来被确诊后，一位曾有相同困扰的老伙计给我推荐一个偏方，用后效果不错。具体是：鲜苍耳叶适量，捣烂敷患处，然后用塑料薄膜覆盖加胶布固定，干后及时换药。反复几次，千万不要怕麻烦。如果出现起泡，可按烫伤处理，千万不要因此而退缩，更要继续使用。坚持的话，6~7 天后必然见效。再多敷 2~3 天的话，可以巩固疗效。

【广西·郑绪泽】

[忠告]

（1）苍耳是菊科植物，一年生草本，多生于荒地、原野、路旁、乡间，分布全国。建议大家在夏季采集晒干，因为药店极少有售。

（2）苍耳叶具有散风除湿，通窍止痛之功效。主要用于治风湿痹症，四肢拘挛。

11. 用夏枯草可熏治足跟痛



我曾有足跟痛，也是用偏方治好的。具体是：取夏枯草 50 克、醋 1000 毫升，浸泡 2~4 小时后，上火煮沸 15 分钟，先热熏后洗擦患足 30 分钟，每日 1～3 次，每剂可用 2 天。方子虽简单，但贵在坚持。

【岳阳·吴锋】

[忠告]

(1)夏枯草十分常见，常生长在荒地或路旁草丛中，分布全国各地。叶含金丝桃甙、芦丁，可治挫伤、刀伤，只要把夏枯草在口中嚼碎后敷在伤处即可。

(2)夏枯草为清肝火、散郁结的要药，它所主治的大多是肝经的病症。夏枯草可清肝明目，治头痛、头晕，还可治瘰疬结核。近年来临床上又用于肿瘤。

12. 仙人掌治足跟痛

用仙人掌适量，刮去它的两面毛刺，然后剖成两半，用剖开的一面敷在病足的患部，用胶布固定；12 小时后再换另外的半片。冬天可将剖开一面烘热后敷患处。一个疗程 7 天，多做几个疗程效果更好。期间要穿布底鞋，适量活动，使气血、经脉畅通。

【广州·黄仲文】

[忠告]

仙人掌鲜用时更清热解毒，散淤消肿。《湖南药物志》载："仙人掌消肿止痛，行气活血，祛湿退热生肌。"



13. 鲜川楝叶治疗足跟痛

我的叔父一直居住在农村，后来因患有足跟痛，影响了下地劳动。他舍不得花钱到医院治疗，结果用个土方子也治好了。具体是：取鲜川楝叶50克，加上适量红糖，捣烂和成膏状，外敷痛患足跟，每天更换1次，敷治5次后痊愈。

【郴州·莫昌华】

[忠告]

轻微足跟痛者，一般要用此方2~3天，疼痛消失。但要收到好的效果，须疗足5天。重症者10天以上。

14. 对止血有效的羊齿类的根茎

野外作业误伤手指，这对于我的工作来说，是很常见的。如果遇到流血不止，我们会就地取材，进行应急治疗。具体是：将羊齿类的根茎洗干净后放入口中咀嚼，然后带唾液一起敷贴在伤口上，再用布包扎好，可以立刻止

血，而且伤口不易发炎。

【湛江·洪干金】

[忠告]

羊齿类植物的根茎，具有消炎、止血和消毒的作用，和唾液一起涂抹可提高消毒的功效。

15. 对指伤很有效的蛋白绷带

以前我搞房屋装修时，手指常被木材夹伤，指甲有脱落的可能，总之会影响工作。我们装修工有自己的办法。具体是：将白纸撕成宽 3 厘米、长 10 厘米的细条放进一个鸡蛋的蛋白中，让白纸充分“吸”取蛋白。然后用白纸将受伤的部位卷起来。在卷纸外再包扎一下的话，就更能减轻疼痛感了。白纸干后，表面会比较硬的，所以即便工作中受到些碰撞，也不会觉得疼。后来我儿子被车门夹伤手指，我也是用这个方法帮他包扎的。

【梧州·谭允富】

[忠告]

(1)用白纸吸蛋白，然后用白纸包敷手指，这样做有消毒作用，对伤口恢复也有帮助。

(2)用蛋白纸包扎之前若加点唾液清洗创口，可增加消炎效果，防止化脓作用。但是如果伤口较深，且有破伤风出现的可能，比如受锈铁所伤，或不干净的器物所伤时则要多加注意，最好及时到医院接受治疗。



16. 烫伤可湿敷涩柿子

我是个厨师，在厨房工作时，手脚常不慎被热油烫伤。这时候，我就将青涩的柿子捣碎，再用干净的纱布绞汁泡布，敷在被烫伤的部位。反复湿敷患部，疼痛就逐渐消失了，而且不会留下疤痕。

【广州·赵永】

[忠告]

(1)柿子具有消炎、抑菌作用。如果烫伤范围不大，在家里也能充分应付。

(2)柿子含有丰富的蔗糖、果糖、纤维素等碳水化合物，还含有蛋白质、钙、磷等营养成分。柿子的涩味是由鞣酸引起的，所以不宜多食。但它味甘、微涩，性凉，用于外敷烫伤的创口再合适不过了。



17. 用醋拌梅子肉或荞面可将刺拔出

如果你在户外工作时被树木或竹子刺到，不妨试试以下方法：用梅子肉加醋拌匀敷在伤口上。如果被刺得较深，要加用荞面和醋。敷 1~2 个小时后刺就会浮上来，可用手或钳子拔掉。

【北京·彭大疆】

[忠告]

(1)梅子肉和醋均有抑菌作用,梅子肉加醋拌匀与荞面具有将刺吸出来的作用。但是将刺拔掉后,仍会有发炎的可能,为安全起见,最好再擦些稀碘酒消毒。

(2)如果是在臭土壤中,就会潜伏着残破伤风菌,这时被土壤中的刺刺到的话,要加倍小心,最好立即到医院治疗。

18. 对眼伤(眼外伤)有效的蓑荷根汁

前不久,有位邻居安装门窗时,不幸弄伤了眼睛,我便教他去附近的池塘采蓑荷根来治疗。他知道我是医生,立刻实行,结果 3~4 天就完全好了。具体是:将蓑荷的根挖出来,洗净,捣碎;用纱布将捣碎的荷根用力绞出泥汁,再加少许温开水稀释,浸湿纱布后,放在眼睛上,再用一层纱布罩住。如果水不够热了,可再加热换上。这样以温湿纱布反复敷几次,直至痊愈。

【广州·余朋】

[忠告]

蓑荷根中富含的黄酮类物质散淤止血,对血小板有保护作用,它所含有的少量芳香(植物性挥发油)及丹宁质,具有消炎作用。用温纱布外敷,可散血止痛。须记住的是,治眼外伤不可冷敷。

19. 白花蛇舌草治蛇伤(如青竹蛇咬伤)

我的家乡盛产白花蛇舌草,我小时被毒蛇咬伤时,因去医院太远,家人

都是用鲜白花蛇舌草给我治。具体是:鲜白花蛇舌草30克混酒煎服。也可用捣烂的鲜白花蛇舌草绞汁与烧酒一起敷治蛇伤。

【福建·何利民】

[忠告]

(1)白花蛇舌草味甘淡,性微寒,归胃、肺、大肠、膀胱经,能清热解毒,消痈散结,利尿除湿。医疗上主要用于肠痈、肺痈、疮疖肿痛、毒蛇咬伤。

(2)白花蛇舌草还用于各种肿瘤,尤其用于消化道及淋巴肿瘤。此外,现在亦用于支气管炎、盆腔炎等。



20. 被蜂蜇伤立刻涂涩柿蒂

有一次我在野外被蜂蜇伤,因没带药物,一位过路老农见状,便用我吃剩的柿子蒂擦拭在叮咬处,结果半个小时就全好了,也没见肿胀。

【云浮·曹世华】

[忠告]

青涩的柿子蒂中含有的类丹宁酸的物质,具有消炎、收敛的效果。

21. 用铁角凤尾草应对虫螫

那一次我和几位朋友郊游,不想被马蜂蜇伤了。原想没什么大不了的,

不料又痛又肿。这时有个同伴不知从哪弄来一把铁角凤尾草，用随身带的水洗净后，放入口中咀嚼，然后将汁连同唾液一起搽到我伤口上，一会就止住痛了。等大家回来时，伤处已完全消肿。

【南昌·王娜】

[忠告]

(1)铁角凤尾草是铁角蕨多年生草本，全国各地均有分布，以全草入药，四季可采，洗净，鲜用或晒干。其味淡，性凉，叶含黏液质，具有清热解毒、渗湿、调经止血、散淤等功效。外用可治烧烫伤，外伤出血，毒蛇咬伤等。外用适量，鲜品捣烂敷患处。

(2)放在口中充分咀嚼，将汁连同唾液涂在伤口上，其涩味与唾液都具有止血、消毒、消炎的作用。

22. 对虫蜇伤有效的毛蓼叶

在我们小区的花园里，有一种植物叫毛蓼，父亲有一次见我儿子被蚊子叮伤，就摘了些毛蓼的叶子，捣烂后，擦拭在叮咬处。妻子发觉后开始很有意见，等儿子的伤口没事了，她这才认同了父亲的土办法。

【广州·周湘江】



[忠告]

(1) 毛蓼是一种多年生草本，能

治外感发热、喉蛾、久疟痢疾、泄泻、痈肿、疽瘘、瘰疬溃破不敛、蛇虫咬伤、跌打损伤、风湿痹痛、麻疹不透等疾患。

(2)毛蓼全草均有抗菌作用,根的收敛作用更强。揉搓其生叶,直接涂擦在患部可治蚊虫叮咬和蜂蛇咬伤。若采收其根洗净晒干,粗略切碎贮藏的话,来年亦可使用。若被开水烫伤,可用其根的8%左右的浓液泡浸纱布,敷在患部治疗。

23. 洋葱泥汁对蜈蚣蜇伤有效

有一次,我跟师傅给客户搞装修,拆模板时,他不慎被蜈蚣咬了。他舍不得去医院,也不去药店买药,只将前日买的洋葱往菜板上拍烂,然后把碎葱连汁涂抹到咬伤部位上,纱布一包就完事了。没多久,他就说不痛了,重新干起了活。

【南京·徐明亮】



[忠告]

被虫蜇伤时,通常会发炎,只是程度不同罢了。如果红肿、痛痒较甚,就要进行正规的治疗。如果被蜇伤部位的症状不算严重,只是轻度烫伤或冻伤,用拍烂的洋葱汁治疗也是可行的。因为洋葱内所含的灰分与黏液质可中和、缓和被蜇伤的炎症。

老偏方

LAO PIAN FANG

十一 儿科的毛病



1. 油蒜泥治小儿蛲虫

孩子有了蛲虫病，打听来一偏方，具体是：取独蒜头 3~5 个，香油少许。做法是：将蒜头捣烂如泥，加入香油少许，拌成泥浆状，再取一小块纱布包裹成小包，在小儿睡着时放在肛门处。蛲虫闻香后会钻入蒜泥中，即可杀灭。每晚可用 1 次。连用 3 晚，孩子就好了。还听说，成人如有蛲虫，连用 4~6 晚，也可治愈。

【广州·魏萍】

[忠告]

(1)小儿蛲虫病表现为肛门瘙痒，重者还可以见到精神烦躁、睡眠不安、食欲缺乏、面黄瘦，甚至呕吐、恶心、腹痛、肛门赤红、女孩儿阴痒、遗尿、尿频等症。平素可看见粪便中的线虫，入夜熟睡后可在肛门周围见到从肛门里爬出的蛲虫。

(2)外用大蒜灭杀蛲虫时，不宜用得太久。因为大蒜味辛甘，性温，久用会引起皮肤发红、灼热、起泡，所以皮肤过敏者要慎用。

2. 槟榔茴香杀小儿蛲虫

孩子有蛲虫，我用的偏方是：槟榔 50 克，茴香 10 粒。将槟榔切碎，放入茴

香，再加入适量水，煎煮后服用，每日分2次服用，连续5天，就能见好。

【江苏·张昌东】



[忠告]

（1）蛲虫病对儿童的健康很有影响，首先会引起肛门发痒，晚上爱闹，烦躁不安，睡眠不好；白天精神差，容易有消化不良等症。若是小女孩的话，还会因此引起外阴炎。

（2）槟榔味苦辛，性温，归脾、胃、大肠经，具有杀虫、破积、下气、行水等功效。现代药理实验证明，槟榔具有强力驱虫、抗病毒和真菌的作用。

（3）茴香温阳散寒，理气止痛。



3. 使君子治小儿蛔虫

我孩子面黄肌瘦，肚脐处时有腹痛，且时作时止的。医生说有蛔虫，建议我用使君子和瘦肉、面粉做饼给孩子吃，结果吃了5天就好了。具体是：使君子30克、猪瘦肉20克、面粉30克，把使君子捣碎，猪肉洗净剁碎，与面粉一起混合均匀，做饼子10个蒸熟。每次吃1个，1天2次。

【云浮·曹晓华】



[忠告]

(1)小儿肚子生蛔虫,感染途径多通过受污染的手,或不洁的饮食。如果平素小儿脾胃虚弱,饮食不节制,内涵湿热者更容易发生蛔虫病变。

(2)使君子味甘,性温,归脾、胃经,具有杀虫消积之功效。但是使君子的种仁有小毒,食量不宜过多。

4. 韭菜籽治小儿遗尿



过去孩子遗尿,我是用乡下的偏方给他治好的。具体是:将韭菜籽研成末状,与白面粉加水搅和后做成饼,蒸熟食用,5 天一个疗程,10 天就痊愈了。

【阜阳·童颖】

[忠告]

(1)小朋友遗尿,有时是因排尿时间间隔太短,或因阳虚证睡得太沉,很难醒来如厕而产生的。部分夜间难以醒来如厕的小友(包括膀胱过敏和夜间尿量增加的孩子),他们并非没有排尿的需要,只是因为白天尿量少,不常有尿意。所以给这类小朋友加个定时闹钟,促使孩子习惯在睡眠中起来如厕一次,似乎更为有效果。

(2)《本草纲目》记载"正月葱,二月韭"。就是说,二月生长的韭菜最适

合人体健康。血压低、贫血以及每天早晨爬不起来的孩子，一定要抓住二月韭的机会，尽可能多吃韭菜，把身体补好。

5. 用银杏治疗幼儿遗尿



经朋友介绍，我试过用银杏治愈我孩子的遗尿症。如您的小孩也有同样病症的话，不妨试试让他吃银杏。具体是：将生银杏的壳及薄皮剥掉，然后轻炒至其内变软实。晚上临睡前让孩子吃5~6粒左右，8天为一疗程。

【北京·季爱学】

[忠告]

(1)“炒到其内变软实”，这样的话，食用油中的亚油酸就会氧化，因为只要用火加热，就会促进其氧化，逐渐带有致癌性，因此稍炒至黄就可以了。

(2)银杏内含有糖类、蛋白质、脂肪酸、戊聚糖、纤维质、组胺酸和甾醇等，比我们想象的还要有营养，亦具有轻微的发汗作用。故明代李时珍曾说银杏“入肺经、益脾气、定喘咳、缩小便”。

6. 吃田螺可治小儿佝偻病

女儿有点佝偻，去医院检查，说是因钙代谢失调而引起的。我们很着

急。后来妻子到处找偏方，终于找到一个把女儿的佝偻病治好了。具体是：田螺、酱油、醋各适量，先将田螺漂洗干净，放于沸水锅中煮沸，再将螺肉挑出来蘸着调料食用。就在女儿吃腻田螺之前，佝偻病得到了痊愈。

【汕尾·蒲安】

[忠告]

田螺味甘咸、性寒，具有清热利水、除湿解毒之功效。它富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、烟酸和维生素A。其肉供食用，味美且营养价值高。小儿佝偻多因营养不平衡所致，食用田螺，可使患儿营养得到平衡。但脾胃虚寒者不适宜食田螺。

7. 鲜白萝卜对小儿伤食呕吐有效



用鲜白萝卜和蜂蜜煮水食用，可治疗小儿因伤食引起的呕吐。配方是：鲜白萝卜500克，蜂蜜150克。先将萝卜洗净，切成丁，放在沸水内煮沸即捞出，将水沥干后晾晒半天，再放入锅内，加入蜂蜜，以小火煮沸，调匀，待冷后装瓶备用。一般要饭后食用。

【河源·马孝平】

[忠告]

(1)鲜白萝卜生用时味辛，性寒，熟用时味甘，性微凉，具有消积、祛痰、利

尿、止泻、止呕等功效。

(2)小儿呕吐是以乳食由胃中上逆时经口而出为主要特征的。产生的原因多系伤食、胃热、胃寒、肝气犯胃、惊恐气逆所致。食用鲜萝卜可助消化,健胃消食,增加食欲。萝卜含较多膳食纤维,可增加粪便体积,促进肠胃蠕动,保持大便畅通,对正在生长发育中的儿童亦有诸多益处。

8. 大青叶敷治小儿腮腺炎

我小时家里穷,没钱看病。患腮腺炎时,父亲曾到村边的湿地上找回大青叶捣烂给我敷治,所以我至今仍记得大青叶的样子。具体办法是:大青叶鲜品大约 200 克,用力捣碎,上药时加些酒(或白醋),然后敷在患处,每天 1 次(必要时 2 次),连敷 4~5 天就好了。

【湛江·符家劲】



[忠告]

(1)大青叶味苦,性寒,归心、胃经,具有清热解毒、凉血消斑的作用。对温邪入营、高热神昏、发斑发疹、黄疸、热痢、痄腮、喉痹、丹毒、痈肿等症有效。

(2)大青叶虽然不甚苦,但是气浊性寒,用量过多时,容易导致恶心呕吐。



9. 木鳖子糊剂对小儿腮腺炎有效

对孩子而言，有病不用去医院才是最快活的。在他不屈不挠地坚持下，他患病后大多数都是我们打听偏方在家给他治好的。他的腮腺炎也不例外。具体是：木鳖子适量，先将木鳖子去壳，用瓷碗将木鳖子加少许水磨成糊状，涂在患处，每天 10 次，干后再涂，保持湿润，很快就好。

【肇庆·牛明花】

[忠告]

木鳖子味苦、微甘，有小毒，能消肿散结，祛毒，可治一切因寒湿郁热而致的痛风瘫痪、行痹、瘫厥、脚气、挛症、鹤膝等症。外用：研末调敷，磨汁涂或煎水熏洗。孕妇及体虚者忌服。

10. 肥皂灌肠对幼儿肚子痉挛有效

当孩子突然腹部痉挛、肚子剧痛时，打针和服汤药自然是最有效的方法，但是如果身边没有备用药，可真急死人。有一次，我用肥皂代替药品，居然解了燃眉之急。方法是：用化妆用的肥皂，切取长 5 厘米、宽 5 毫米的小块，去掉四角，加水使其光滑后，将它从肛门插入，用脱脂棉按压，病情一会就好转了。

【沈阳·朱国庆】

[忠告]

儿童小腹痉挛，用肥皂灌肠只是家庭的紧急疗法，确实有一定效果，但不可作为常用方法。条件允许的话，还是急送医院为好。

11. 对小儿久咳有效的糖蒜水

婴幼儿感冒后往往会遗留下久咳的“毛病”，久咳似断似续，吃药打针多有不便。我女儿以前久咳时，妻常用糖蒜水治疗，取材方便，疗效也不错。她的方法是：取 6 瓣蒜头去皮，用刀拍碎，放入碗中加入冰糖 10 克、水 50 毫升，放在锅内蒸熟，每晚睡前趁热服用，连用 3 天见效。

【台州·郝志强】

[忠告]

小儿咳嗽及哮喘多与气候变化有关，根除诱因是防病、祛病的关键。家长应注意空气质量、家庭卫生和防寒保暖。



12. 石菖蒲治小儿久咳

我儿子小时体弱多病，经常咳嗽不止，而且持续时间很长。我们抓了些中药给他吃，因药太苦，他很抵触。尤其是他很小的时候，无论怎么哄怎么劝他就是不喝药，后来我们选择用

石菖蒲给他治久咳之症，本属无奈之举，没想到竟治好了。方子是：石菖蒲 8 克，加水 250 毫升，武火煮沸，改用文火煎 20 分钟，取汁约 100 毫升，第 2 次煎时加水 200 毫升，取汁 100 毫升。两次煎汁混合，分数次饮服，每日 1 剂。痰多清稀时加上白前 5 克。

【天津·李建国】

[忠告]

(1)石菖蒲性辛温，味苦，归心、胃经，有开窍宁神、化湿开胃之效。由于石菖蒲性辛温，所以阴虚血热者不宜服用。

(2)小儿久咳有寒热之分，给小儿选择药方前须对小儿久咳之寒热作出判断。若是晚间咳嗽则为热咳，若在白天时多咳嗽则为寒咳。

13. 甘草小麦大枣金蝉治小儿夜啼



我儿子出世后，经常夜里哭个不停，闹得我们也睡不好。许多人都说，小孩子都这样，再长大点就好了。可我还是不放心，哪里有这么整宿哭的呢？大人即便不烦，孩子就不累吗？有人说小孩可能是被吓着了，哄一哄就好了。好像确实如此，抱怀里就好一些，可一放下，他还是哭个不停。后来有人介绍了个偏方才让孩子在夜里安静下来。具体是：甘草 5 克、小麦 45 克、大枣 60 克，

以及少许金蝉。用药后不久孩子就不闹了，我们也睡安稳了，这才知道小儿夜啼也是一种病，而且是可以治好的。

【马鞍山·许菲】



[忠告]

(1)甘草、小麦、大枣性平，味甘、微甜，煎服代奶，最适宜小儿饮用。

(2)甘草、小麦、大枣能养心安神，有镇静神经过度兴奋和缓解急迫性痉挛的作用。男女老幼，皆可使用。适应证是歇斯底里、神经衰弱、幼儿夜啼症、失眠、精神不安症。

14. 桃仁栀子对小儿惊风有效

我女儿出生后的头3个月都很健康，很讨人喜欢，但自第4个月起，她开始惊风、呕奶，令我非常担心。幸好得到邻居的指点，用她老家的土方治愈了我女儿的惊风症。具体是：核桃仁、栀子、白面粉等份，将核桃仁捣成泥状，栀子研末，与面粉



混合，再加鸡蛋清调匀。然后将之均匀涂于孩子两足心，用纱布包扎即可。

【防城港·戴淑琴】

[忠告]

(1)核桃仁活血去淤，栀子清火熄风，对小儿惊厥有疗效，而且不用对小儿灌药，非常适用。

(2)惊风属微型或阵挛型的，发病时两眼大睁，凝视，眼球震动，呕吐拒食，指纹青紫，舌质紫或暗红色。重症者痰壅屏息，呼吸不整或阳衰气脱，四肢厥逆，爪甲青黑。

15. 地蜈蚣草治蜂窝口腔炎有特效

去年我女儿的口腔炎因为一再误诊，导致口腔大面积溃疡，女儿疼得饭都咽不下，但却坚决不使用太苦的喷剂。幸而得到邻居指点，说口疮似蜈蚣草状，系蜂窝组织炎，必得鲜地蜈蚣草煮水服用，方能有效。于是妻到集市购得鲜地蜈蚣草100克，连煮3次服下，3天即告痊愈。



【泉州·马援】

[忠告]

地蜈蚣草主要生长在中国南方的热带、亚热带地区的干旱园地中。地蜈蚣草内服外敷

均可，内服时必须是新鲜植物，方能有效。鲜地蜈蚣草煮水，味甘淡、微酸，初服有点鲜草味，清热解毒，消肿；若佐以少许蜂蜜，疗效更佳。

16. 西瓜、番茄与生地对小儿口疮、口臭有效

有段时间，我儿子总是什么也不吃，连一贯喜欢的零食也不要了。带他去镇医院，医生当厌食症处理，说现在许多孩子都这样。开了几服药，药效可想而知，跟没吃一样，甚至情况比吃药前还糟糕。后来到大一点的医院去看，医生确诊为口腔炎，这时候我们才注意到儿子的嘴角是破的，而且牙龈旁边也破了。难怪儿子每次吃饭都喊疼呢，我们还以为他故意的。这次也开了一些消炎药什么的，还打了好几天针，儿子很抵触，而且成效很慢。后来一朋友劝我，药别吃了，就吃西瓜、番茄、生地什么的可以了，这些东西不仅可以治儿子的口腔炎，而且比药好吃，小孩会很喜欢的。

具体方法是：西瓜 1 个，白糖少许，将西瓜去籽后切成条状，曝晒至半干，再加白糖拌匀腌渍，再次曝晒至干状，抹上白糖少许即可食用。番茄数个，用开水浸泡后剥皮去籽，再用洁净纱布绞挤出汁液，含于口中，一日数次。生地 15 克，生石膏、粳米各 30 克，生石膏煎煮 1 小时后去渣留汁，与生地、粳米煮粥，每日 1 次。



【亳州·刘爱萍】

[忠告]

(1)腌渍西瓜条,可治口疮以及目赤、消渴等热证。

(2)口腔炎多数因"热"而起,此时脾胃积热难消,非得偏寒之物消解。番茄汁含于口中少顷,再行咽下,如此反复数次,数日后可祛炽热,口腔炎自可痊愈。

(3)生地性寒,与石膏合用更泻火,将它们与粳米煮粥食用,可治口腔溃烂,祛除口中热臭。但胃寒之人,不宜多用。三个偏方由"弱"到"强",可视具体情况灵活使用。

老偏方

LAO PIAN FANG

十二 传染科的毛病

1. 鸡骨草炖猪横脷可清肝火

我常加班工作，故肝火很盛，一次在酒楼用过鸡骨草炖猪横脷后，发觉身体特别舒服，便让妻子依照着做鸡骨草炖猪横脷汤，现在我再也不用担心肝火盛了。配料是：鸡骨草 10 克、蜜枣 2 个、猪横脷 100 克、生姜 1 片，将猪横脷洗净切块，鸡骨草拣去杂质洗净，将二物与生姜、蜜枣一起放入炖盅内，加清水 250 毫升，隔水炖 2 小时即可。

【重庆·何春华】



[忠告]

(1)鸡骨草味甘微苦，性凉，归肝、胆、胃经，具有清热利湿、散淤止痛的功效。适宜外感风寒、内伤湿滞、头痛昏重、胃肠型感冒、中暑、晕车、晕船、呕吐、腹胀、腹泻、腹痛或宿醉未醒者。

(2)鸡骨草猪横脷汤具有清肝热、健脾胃的功效，适合肝火盛、胃口差、口干咽苦、湿热腹痛和烦躁易怒者食用。脾胃虚寒、阳虚体质类型者则不相宜。

2. 大青叶合剂对黄疸型肝炎有效

现在上大学，包括以后工作是要体检的。如果体检不合格，许多读书和就业机会就向你紧闭大门。我大哥高三那会儿，虽然学习成绩数一数二，但有黄疸性肝炎，因为这个病传染性很强，就算考上了也可能因此被“刷”



了下来。大哥因此非常消极，成绩也一落千丈。家里着急，治疗也没见什么明显效果。后来，我外婆听到个土方子，说用大青叶可以治。具体是：大青叶 20 克，茵陈 30 克，板蓝根、龙胆草各 12 克，车前子 9 克。水煎至 300 毫升，每天分两次服用。果然，四个疗程之后，大哥的病情在高考前夕得到了控制，入学之前有了明显好转，最后终于顺利地入学了，全家人也终于放下了心。

【桂林·梅高洁】

[忠告]

(1)大青叶味苦，性寒，归心、胃经，具有清热解毒、凉血消斑之功效。

(2)大青叶虽然味不甚苦，但却是气浊性寒，若用量过多，容易引起恶心呕吐。

(3)大青叶对急性普通型传染性肝炎效果最为显著。

3. 鸡蛋壳治疗浸润型肺结核

姐姐在 20 岁之前一直有肺结核，每天都听到她咳嗽不断，求医问药许多年都没根除。不仅她难受，我们全家也很难受。后来，一个在沈阳的远房亲戚来看我们，那也是他第一次来，因为家里穷，他没给我们带什么礼物，

两手空空的样子显得很羞愧。当他听到姐姐的咳嗽声，得知情况后，他一拍大腿，说这个病可好治了。方法是：用鸡蛋壳5~6个研成细末状，再加入蛋黄5~6个，搅和后置于陶（或瓷）罐内，放炭火上炒至焦黑，至有褐色的油渗出为止，再将这些油盛在盖碗内备用，每次饭前1小时服用，每次限3~5滴，或盛入胶囊内，每次服2个胶囊，每天吃3次。我们哪里肯信，不过俗话说，病急乱投医，抱着不妨试试的心理照做了，果然姐姐的结核病渐渐有了好转，并且现在已经嫁人，还生了个健康活泼的外甥。多年过去，那位亲戚已经去世了。姐姐一提到他就是热泪盈眶。母亲说，二姑父（那个亲戚）虽然当年没给你们带礼物，其实带了件大礼，他是你姐姐的救命恩人呐。

【山东·苗幼军】

[忠告]

（1）鸡蛋壳对浸润型肺结核有效，并能促进结核病灶的钙化。

（2）祖国医学对肺结核病早有记载，称为“肺痨”，而现今的抗药性肺结核却属中医肺痨的“阴阳两虚”范畴。主要临床症状为消瘦、下午潮热、全身乏力、咳痰或痰中带血等。

4. 蚕蛹能促进肺结核病灶钙化

我的小姨有严重的结核病。但因为条件限制，只能选择在家乡治疗。虽然病情已得到控制，并有少许好转，但要实现病灶钙化，她还有一段路要走。后来听老人说，用适量的蚕蛹，焙干研细末，每次服用3~5克，每日2次可以治好这病。于是小姨自己培养蚕蛹，促进了结核病灶的钙化，终于把结核病治好了。这真是一个奇迹。

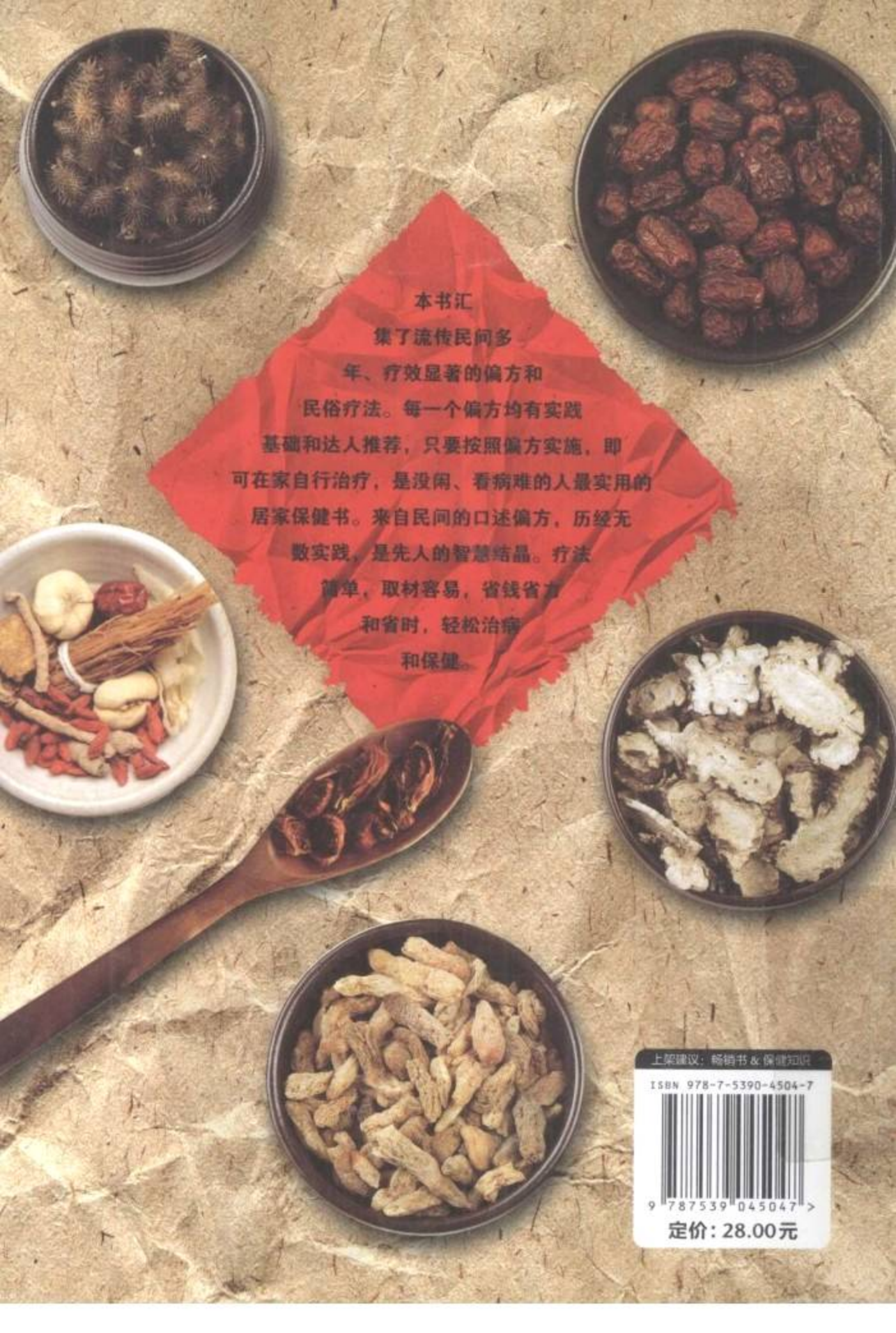
【浙江·曹勇】



[忠告]

(1)对抗药性肺结核,在中西药物治疗的同时,还应重视养生预防。常吸清新空气,每日早晚开窗通风,室内保持空气清新;需要经常去室外树林或公园活动。

(2)蚕蛹富含蛋白质、脂肪油,是一种高蛋白营养品。但是由于蚕蛹成分比较复杂,如果处理不当,就会造成食用后中毒。未经加工处理的、不新鲜的、放置过久有异味的蚕蛹不可食用;有鱼虾等食物过敏史的人也不可食用。



本书汇集了流传民间多年、疗效显著的偏方和民俗疗法。每一个偏方均有实践基础和达人推荐，只要按照偏方实施，即可在家自行治疗，是没闲、看病难的人最实用的居家保健书。来自民间的口述偏方，历经无数实践，是先人的智慧结晶。疗法简单，取材容易，省钱省力和省时，轻松治病和保健。

上架建议：畅销书 & 保健知识
ISBN 978-7-5390-4504-7
9 787539 045047 >
定价：28.00元