

## 偏方大全

### 内科：

偏头痛：生萝卜汗二匙，仰卧滴鼻中，左痛滴右，右痛滴左，左右皆痛俱滴。

发热：生梨汁 20 毫升，生藕汁 20 毫升，一次服下，每日 2 次。

食欲不振：羊肉 50 克，山药 30 克，大米 50 克，生姜 3 片煮粥吃，每日 1 次。

消化不良：鲜山楂 20 克，鲜葡萄 30 克，生吃，每日 2-3 次。

呕吐：苹果 1 个，蜂蜜 30 毫升，苹果蘸蜜，饭前吃，每日 2-3 次。

腹胀：枣树皮 20 克，陈皮 10 克，水煎服，每日 1-2 次。

腹泻：大米 100 克，莲子 50 克，将大米炒黄，与莲子研末，每次服 6-9 克，每日 2-3 次。

### 外科：

风湿性关节炎：黄豆 30 克，玉米叶 30 克，桃仁 15 克，水煎服，每日 2 次。

肩周炎：白菜根 30 克，生姜 12 克，乌蛇 15 克，水煎服，每日 1-2 次。

急性腰扭伤：鲜茴香苗 60 克，生姜 20 克，共捣烂，敷患处，每日 1 次。

扭伤：韭菜 100 克，捣烂敷患处，每日 1 次。

外伤出血：艾叶 3 克，丝瓜叶 6 克，共研细末，敷伤口上。

阑尾炎：芹菜 30 克，野菊花 30 克，藕节 20 克，水煎服，每日 2 次。

### 儿科：

小儿高热：蝉衣、人参各 15 克，黄芩、茯神、升麻、牛黄、牡蛎各 0.3 克，天竺黄 3 克。共研细末，每次 1.5 克。用荆芥、薄荷煎汤兑服。一日 3 次，日数不限。

百日咳：尖贝粉 10 克，冻糖 30 克。蒸服，每日 1 剂，连服 10 天。

婴儿腹泻：水芋头杆（晒干或晾干）20 克，煎水 20 毫升，分 2 次服。

新生儿黄疸：鲜藕 15 克，赤小豆 3 克，水煎服，每日 2 次。

麻疹：胡萝卜 60 克，老丝瓜 1 个，洗净，切碎，水煎服，每日 2 次。

风疹：荞麦叶 15 克，甘草 1 克，水煎服，每日 1-2 次。

白喉：白萝卜叶 30 克，野菊花 30 克，水煎服，每日 2-3 次。

## 1 APC 除 PP 水污迹

P·P 水(高锰酸钾溶液)使用后，会使接触部位、特别是手染成黄色，一般洗涤剂又不能去除。若用 1 片 APC 或维生素 C，蘸水擦洗被染黄的部位，很容易洗去。

## 2 “核麻蜜”治愈哮喘病

哮喘病患者天一冷就气短，稍一动就气喘。

秘方名“核麻蜜”，具体做法是：

取核桃仁 250 克，黑芝麻 100 克(上锅微炒)，将核桃仁捣碎，再取蜂蜜一饭勺，水两饭勺，在炉火上煮沸，趁热倒入捣碎的核桃仁和黑芝麻，用筷子搅拌均匀，放在笼屉上蒸 20 分钟即可。每天早晚各二汤勺。“核麻蜜”方属治疗型与营养型药方，主治咳嗽、哮喘、肺病及动则气短；不必忌口，烟酒患者可照常饮用

，但最好控制点；服法是早饭前、晚睡前吃二匙，按量服完为一个疗程，病重者可连续服用，无任何副作用；制药材料市售均可，不一定要用当年产鲜货。

## 3 “口疮”速治一法

取维生素 C 药片适量(根据情况自定)，碾碎(可取一纸对折，把药夹其中，用硬物在外挤压)，把药面涂在“口疮”患处，一两次即见效。

## 4 “史君子仁”治小孩蛲虫病

小孩患蛲虫病，肛门奇痒。可到中药店买“史君子仁”二十多粒，用锅炒熟，味像花生米，脆香好吃，每次给小孩吃五六粒，服两三次即愈。

## 5 “芝麻花”治冻疮

芝麻花能治冻疮方法是：仲夏时节，芝麻开花正盛，采几朵新鲜芝麻花，放在手掌内，轻轻揉几下，使其湿淋淋的，然后将揉过的芝麻花在生过冻疮的地方涂擦，干了，再擦，重复几次，这样冻疮就可治愈。

## 6 氨水除手指烟迹

在一杯温水中滴上几滴浓氨水，把手指插入浸一会，烟迹便可除去。

## 7 按摩腹部可通便

用按摩腹部方法可解除或缓解便秘症状。按摩方法简便易行：用右手从心窝顺摩而下，摩至

脐下，上下反复按摩 40-50 次，按摩时要闭目养神，放松肌肉，切忌过于用力，如按摩时腹中作响，且有温热感，这说明发生良好作用。另在按摩时，适量喝一点优质蜂蜜更好。

## 8 按摩穴位可治脚气与脚臭

洗脚时，将双脚放在盆内温水中泡两三分钟，待双脚都热了，用一只脚的足跟压在另一只脚趾缝稍后处，然后将脚跟向前推至趾尖处再回搓。回拉轻，前推重，以不搓伤皮肤为宜。每个趾缝搓 50-80 次，双脚交替进行。速度为每分钟 100-120 次。每晚一次。脚气较重上部皮肤已破者不宜用此方法。

## 9 按摩穴位治失眠

失眠，按摩穴位进行催眠，选出一组穴位：百会、太阳、风池、翳风、合谷、神门、内外关、足三里、三阴交、涌泉。按摩次数以失眠程度为准，失眠轻少按摩几次，失眠重多按摩几次。按摩后立即选一种舒适的睡姿，10 分钟左右可入睡。如果仍不能入睡，可继续按摩一次即可入睡。

## 10 白醋可防治感冒和脚气

用白醋防治感冒和脚气，效果很好。感冒初起，或者流清鼻涕时，可用卫生棉球浸白醋塞鼻孔，一日两三次，当天或第二天即可治好。脚气病患者，可用棉球浸白醋涂患部，止痒又杀菌，有轻微脱皮，涂一次可半个月不犯，再犯再涂。

## 11 白矾水烫脚治汗脚

汗脚症，冬季更严重，弄不好会冻脚。在烫脚水中加入白矾 10-15 克，待白矾溶化水中后，在水温适宜的情况下烫脚 15-20 分钟，每晚坚持一次，连续烫脚 5-6 天为一疗程能治好汗脚症。

## 12 白酒泡灵芝可治失眠

神经官能症引起失眠，不能睡觉，有个偏方：原料白酒一斤，灵芝半两；灵芝用水洗净，放进白酒瓶内，盖封严；酒逐渐变成红颜色，一周就可饮用。每晚吃饭时或睡觉前根据自己的酒量，多则喝 5 钱左右，如果平时不喝酒的同志可少喝。

## 13 白萝卜美容

白萝卜性平和，除痰润肺。将白萝卜皮捣烂取汁，加入等量开水，用来洗脸，可以使皮肤清爽滑润，对于有哮喘、慢性咳嗽的人尤为适用。

## 14 白萝卜煮水治鼻塞

治鼻塞且伴有头痛一法：

取白萝卜 3-4 只放入锅中加清水煮，沸后又即用鼻吸蒸气，数分钟后，鼻渐畅通，头痛消失。亦可将萝卜切片泡于杯中，用鼻吸蒸气，此病再不犯。

## 15 抖动上身可治便秘

便秘者排便常很困难，如果您坐在便池上抖动上身，肚子一松一缩地动，用不了多久，大便会顺利排下。

## 16 薄公英治“对口疮”

“对口疮”生于脖子后，因和嘴相对而得名。

治疗偏方：

用鲜薄公英捣成泥，合鸡蛋清敷之，仅一周就痊愈。

## 17 饱食后不宜立即洗澡

饱食后立即洗澡，会使副交感神经由兴奋突然转入抑制，胃肠蠕动减慢，消化液分泌减少，皮肤血管扩张，血流量增大。这样，消化系统血流量骤然减小，增加了心脏功能负担，容易导致心绞痛和心肌梗塞等的发作。因此，不宜饱食后立即洗澡，一般在饭后半小时后洗澡为好。

## 18 贝母蒸梨治咳嗽喘

用鸭梨一个，洗净，挖去中间核后放入鲜贝母 2 克、干贝母 1 克和一点冰糖；然后放碗里，加上多半碗水，水里再放点冰糖，上锅蒸半小时左右即成。每天晚晚两次一天吃完；七天一个疗程，连续五个疗程即痊愈。注意要坚持用药，切忌中断。

## 19 鼻塞异物的处理

小孩把异物塞到鼻子内时，取异物的窍门是：

如果异物塞在一边的鼻孔内，可用一张纸条，刺激另一个鼻孔，使孩子打喷嚏，鼻子内的异物自然会被喷出来。

## 20 鼻窦炎按摩疗法

- 1，患者自由放松地坐在椅子上，将双手搓热；
- 2，用左手从额头右边摸至左边，再用右手从额头左边摸至右边，如此来回各 5 次；
- 3，用双手中指头从眉宇间顺着鼻梁两侧往下摸，至鼻翼两侧的凹陷处(迎香穴)时，有节奏地按穴位 5 次，如此反复 5 次；
- 4，用手食指按迎香穴约 20 次，有节奏地旋转按压，用力以略有酸胀感觉为度；
- 5，每天早起、午休和晚上入睡前各进行一次。

## 21 憋气止呃法

“迅速止呃逆法”：

“呃逆”俗称“打嗝儿”，可在刚开始时深吸一口气，用力憋住，同时胸腔用力，直到憋得“脸红

脖子粗”，实在憋不住时再呼气。一次即可止住。

## 22 冰箱保存染发剂

各种染发剂在室温或炎热的天气中，会失去部分效能或改变色泽。若放在冰箱中保存，可长期保持其原有的功能，不变质。

## 23 补肾虚二

肾虚盗汗时，用黑豆衣 10 克，浮小麦 10 克，用清水煎服。

## 24 补肾虚一

黑豆 25 克，文火炒熟，天花粉(中药店有售)50 克，两者混合一起研成粉末，制成小丸子，以黑豆汤送服。此为一次量，日服两次。

## 25 踩鹅卵石治好脑供血不足

“脑供血不足”。后脑麻酥酥地胀痛，稍用脑即如刀剐一样疼痛。

治疗方法：

每天早晚漫步 500-1500 米；

每星期到布满卵石的干河床上稀里哗啦地踩上两个多小时，寒暑从未间断，奇效出现，小小鹅卵石治好脑供血不足。注意穿上轻便软底鞋，“踩石”前，还要做好腿、脚、腰部的准备活动

## 26 侧柏叶泡酒治脱发

治脱发一方：侧柏叶(生品)浸于白酒中(加盖)，7 日后弃去柏叶，每日涂于患处。试之，感凉爽，一月有余，秃顶钻出黑发，日久渐多。

## 27 茶叶糊可止血

不小心碰伤流血时，只要捏一小撮茉莉花茶放进口里嚼成糊状，贴在伤口处(不要松手)，片刻即可将血止住。

## 28 茶叶枕的妙用

将泡用过的茶叶晒干，装在枕头里，睡起来柔软清香，可去头火。

## 29 炒大盐可治老寒腿

患有老寒腿的人，可用棉布缝一个书本大小的口袋，双层，中间絮上些棉，不宜太薄或太厚；每天晚上将大粒盐 1 公斤放锅内炒数分钟，听到响声即可；将盐倒入袋内，口封好；睡

前将此口袋放置于关节疼痛处，盖上棉被。每晚敷一小时左右，连敷一周为一疗程，对治疗风湿性关节炎有效。

### 30 陈醋与发型

在理发吹风前，往头发上喷点陈醋可使发型耐久，还能使头发颜色变得黑亮，柔软润泽，增添美感。

### 31 吃白萝卜可治“胃烧”

“烧心”病，只要吃饭就烧得难受，顿顿饭后吃几片白萝卜，结果痊愈。患胃病时吃白萝卜也有效。

### 32 吃栗子可治口腔溃疡

长期口腔溃疡，吃栗子可治。每晚下班回来吃一点，起初吃熟的，后来吃生的，效果更佳。

### 33 吃药三巧(1)

中药煎好后，把汤凉至低于体温时再服用。因人的舌头味感同汤药的温度有一定的关系。汤药在 37℃ 时味道最苦。高于或低于这一温度，苦味就会减弱。因此，服药应等药的温度降至 37℃ 以下。

### 34 吃药三巧(2)

长期服用洋地黄或其他原因引起的低血钾，都要服用氯化钾。氯化钾无论是水剂还是粉剂，其味均不爽口。如将氯化钾混合到等量的橘子汁或姜汁汽水中，再服就会可口。

### 35 吃药三巧(3)

因厌恶药味而不愿坚持服药时，可在服药前几分钟口中含些冰块，这样可使味蕾麻痹，服药较易。

### 36 吃鱼肝油有助长个子

眼睛生角膜炎，几瓶鱼肝油丸能治好，吃鱼肝油还有助长大个子。

注：鱼肝油主要含维生素 A 和维生素 D，人体对它们的需求量相当低，只要膳食平衡，一般不会缺乏。如果长期过量服用，会引起中毒症状，因此要慎重。

### 37 除口臭三法(1)

茶叶去除法：

吃了大蒜后，嘴里总有一股异味，这时只要嚼一点茶叶(或吃几枚大枣)，嘴里的大蒜气味可消除。喝上 1 杯浓茶亦有同样效果。

### 38 除口臭三法(2)

牛奶去除法:

吃大蒜后喝 1 杯牛奶, 臭味即可消除.

### 39 除口臭三法(3)

盐水漱口法:

用盐水漱口, 或在口中含盐水片刻, 能把引起口臭的细菌杀灭。

### 40 穿双丝袜睡觉保脚暖

有人冬天睡觉脚冷, 老年人尤甚. 靠热水袋暖脚有许多不便. 有一个简便有效的方法:

穿一双干净、稍觉宽松的短筒丝袜睡, 一会儿脚就温热起来. 注意不要穿长统袜和线袜, 可常备一双专用睡袜. 睡时双脚不要蜷缩, 要自然伸出, 待脚感到太热时, 双脚交互一捋便脱下了.

### 41 吹口哨美容

吹口哨可“动员”脸部肌肉充分运动, 因而可以减少面部皮肤皱纹, 收到美容之效. 吹口哨还能使脉搏减缓、血压降低。

### 42 葱姜粥预防风寒感冒

250 克粳米洗净放入有 2000 克清水的锅中; 锅开后改用微火, 熬制六成熟时加入洗净切成碎末的葱白 100 克、姜粒 25 克; 熬制九成熟时再加入 100 克红糖; 熬熟即成.

### 43 醋蛋液治好老毛病

治失眠症及膝盖骨刺症, 每天早晨喝一次醋蛋液, 做法是:

将一只红皮鸡蛋洗净用 150-180 毫升米醋(须用酸度 8-10 度米醋)泡在广口瓶里, 置于 20-25℃ 处 48 小时后搅碎鸡蛋, 再泡 36 小时即可饮服.

### 44 醋棉球治蛲虫病

幼儿感染蛲虫病后常喊肛门痒痒, 这是蛲虫到肛门产卵所致, 此时应取一棉球蘸醋塞入肛门. 此法对大人同样适用。

### 45 醋使指甲油长久光泽

在涂指甲油前, 先用棉球蘸点醋, 把指甲擦洗干净. 等醋完全干了以后, 再涂指甲油不容易脱落, 可保持光亮生辉.

#### 46 醋水浸泡治手癣

醋 120 克对水 1000 克, 浸泡患处, 每天一次, 治手癣.

#### 47 醋水浴

用 1 小杯醋倒入热水中, 搅匀以后洗浴, 可使人顿觉手足轻松舒适。

#### 48 醋治手脚裂

手脚裂口, 疼痛难忍。买一斤醋, 放在铁锅里煮, 开锅后五分钟, 把醋倒在盆里, 待温后把手脚泡在醋里 10 分钟, 每天泡两三次, 7 天一疗程。两个疗程后, 病彻底好。

#### 49 打针的松弛

肌肉注射时, 如果臀肌紧张, 既会增加病人的痛苦, 也不利注射及药物的吸收。打针前嘱患者不停地屈动脚趾并数数, 能使其分散注意力, 使臀肌松弛, 从而痛感减轻, 注射顺利。

#### 50 打针结块的消除

针眼部位出现结块,是由于药物未被吸收引起的,可取一块生土豆, 切开敷于结块部位,能消除结块。

#### 51 大米饭美容

用煮熟的不太硬的米饭, 趁热而不太烫的时候, 用手揉捏成团, 贴到脸上不停地揉搓, 直至搓成粘腻的污黑小团为止, 再用清水把脸洗净。这样米饭便可将皮肤汗孔的油脂及污物都粘出。坚持半年, 会使面部的皮肤洁白。

#### 52 大蒜按摩可治感冒

取紫皮大蒜切成片状, 在百会、太阳、风池、迎香、合谷诸穴位按摩五分钟, 然后在脚下涌泉穴按摩十五分钟, 可治感冒。感冒初起效果佳, 重感冒应配合吃药。按摩后穴位表面皮肤形成大蒜薄膜, 应保持四小时再洗净。

#### 53 大蒜敷脚心可治咳嗽、鼻衄、便秘

每晚睡觉前, 洗净脚后把大蒜薄片敷在脚心涌泉穴上(位置在 1/3 脚处); 用医用胶布贴紧贴牢; 时间在 8 小时左右(大蒜对皮肤有刺激, 贴的时间不宜过长), 对咳嗽、鼻衄及便秘有一定疗效, 连续敷 7-10 天, 效果更佳。少数人脚心敷蒜处起水泡,可暂停敷贴, 待水泡破后皮肤复原再敷贴, 一般不再起水泡。

#### 54 大蒜能治瘰子



脸上长出一颗小米粒大的瘰子，后渐渐长到绿豆那么大。将蒜瓣切成小块，用以擦抹患处。先是瘰子表面出现干痂，最后竟至完全脱落。患处光洁如初，未留任何痕迹。

#### 55 大蒜治感冒流鼻涕

将大蒜削成圆锥状，裹一层薄药棉，塞入鼻孔，一次五六分钟，连续四五次，鼻涕即止。

#### 56 淡盐水治沙眼

坚持每日用淡盐水洗眼，效果不错。

#### 57 倒行治好了我的腰痛病

腰部骨头有骨刺，作理疗及药物治疗均不见好转。倒行可解除腰腿背部疾患。

方法是：找一平坦地双手插腰，腰背挺直，两眼直视正前方，向后退着走，速度可适当加快。若在练倒行时，再加作几下腰部运动，更好。

#### 58 碘酊可治青春痘

青春痘(粉刺)令青年们苦恼，下面方法可供参考：

因碘酊(即碘酒)有极强的杀菌和消炎作用，可用棉球蘸之擦患部，每日早晚各一次，两天即可痊愈。

#### 59 冬瓜大蒜治肾炎

得了严重的肾炎，全身浮肿，一按一个坑，有一个偏方：

用冬瓜片和蒜片放到锅里蒸熟(不放任何调料)，每日吃3次，一个大冬瓜没吃完，浮肿便消去。

#### 60 冬季护膝一法

腿疼，冬季稍有风寒，行动就不方便。选两块直径约15厘米大小的太空棉，反射层向腿部，用别针别在衬裤的两膝盖处，洗衬裤时可以取下，装拆方便。

#### 61 冬季护膝一法2

有腿痛、膝关节痛的人和中老年人，冬季要保护好膝盖免受风寒。穿毛裤过冬的可找些毛皮或呢绒剪出两块17×17厘米左右方块或长方块，把四角剪圆，缝在毛裤两条腿的膝盖处(用毛线织两块缝上也行)，其中以使用毛皮的效果最好，膝和腿会有热乎乎的感觉。这样做比护膝灵活又不致影响腿部血液循环。

#### 62 肚脐敷药治腹泻

湿寒引起腹泻，很痛苦。将白胡椒粉或云南白药敷于肚脐上，上面用消毒棉纱盖住，最外面

用虎骨或伤湿止痛膏封住，几小时后从脐内有水分排出，腹痛、腹泻痊愈。

### 63 儿童消痱二

若身上生有痱子，可将苦瓜切片，用带汁的苦瓜肉(或将苦瓜捣汁)遍擦痱子处，1~3天后，痱子即可消退。

### 64 儿童消痱三

用温水将长痱子处洗净，用牙膏轻轻涂擦，有明显效果。

### 65 儿童消痱四

用一小块冰块，在生痱子处来回涂擦，痱子即刻消失。

### 66 儿童消痱一

西瓜皮洗净，削去内层残留瓜瓤，用来擦患处，浴后擦效果更佳，每天3次，一般两天后即可见效。

### 67 儿童宜食苹果糊

将苹果捣成果酱糊，加温后再食用，不仅幼儿适宜，一般病人食用也是易消化的佳品。

### 68 儿童宜食糖醋鱼

做鱼时，放一些醋和糖，能使鱼的骨、刺及纤维软化，给儿童食用，不会出意外。

### 69 耳朵异物处理方法(1)

巧引飞虫出耳：

小虫会飞进耳朵里时，

1，马上到暗处，用灯光把小虫引诱出来；

2，滴进3~5滴甘油(食油亦可)，过2~3分钟，把头歪向患耳一侧，小虫会随油淌出来；

3，用注射针管或用漏斗接上皮管，将温水灌入耳内，随即歪头倒出，小虫会随水流出，然后用棉球轻轻把耳内的水擦净。

### 70 耳朵异物处理方法(2)

耳中取豆

如孩子玩豆子时，不自觉地把豆子塞入了外耳道，

1，用95%的酒精滴点异物，使豆子收缩变小后滚出；

2，用细竹管（如毛笔竹套）轻轻插入耳道，然后嘴对着竹管，用力吸气，豆子就会被吸出来。

注意：操作中要确保耳朵不受损伤。

## 71 发乳的使用(1)

头发洗后待手捏不粘时，搽发乳最为适宜。头发太湿，搽上发乳，水分不易挥发；头发太干，搽上发乳，不太光亮。

## 72 发乳的使用(2)

搽上发乳后，头发可能会穿上“白衣”，只要用木梳梳十余次，“白衣”自会消失。

## 73 发油消肿

孩子在玩耍中头部被磕，起一大包，哭声不止。给孩子抹上发油，轻轻揉动。不一会儿，大包就消了，哭声也止了。

## 74 防龋齿的二种方法(1)

茶水漱口法：

茶叶中含有氟元素，能起固齿作用。茶水属碱，能中和酸，可防龋齿发生，并能抑制某些病菌。

## 75 防染发剂污染的新方法

染发时，在头发的边缘处涂抹一圈食油，可防止染发剂沾染皮肤或衣领。如果一旦皮肤污染上了染发剂，可用烟灰涂在上面，然后再清洗，即可除去。

## 76 防治脖子痛的简易保健操

日常生活和工作中的某些不良习惯是造成脖子和肩膀酸痛的原因，如打字或计算机终端工作、经常进行长时间的阅读或长时间打麻将牌。颈部肌肉长期受这些习惯的影响，会使头部向前突出破坏正常的姿势而引起脖子痛。下面介绍一套简单的肩颈保健操，动作应轻柔，呼吸自然，每个动作可重复 3 至 5 次：

①先作缓慢的深呼吸，头向左转眼看左肩，再向右转眼看右肩；然后使下巴前后伸缩以松弛颈肌。

②两肩向耳部耸起，挺直背脊，然后使两肩尽可能地下垂。

③两肩分别作圆周活动，先抬肩向前转动，再向后转动。

④坐着将双手平放在大腿上，下巴慢慢垂到胸部，然后使头从左至右再从右到左转圈，深吸气大声呼气，使头颈部在缓慢的转动中感到舒畅。如出现劈啪声不必担心，那只是肌腱或韧带在伸展时擦过骨头的声音。

⑤将头偏向左肩，左手越过头顶放在头的右边，另一只手放在右肩上；然后非常轻柔地试将头向左拉；再将头偏向右肩，做同样的动作。如果感到手的压力过大，可以简单地将头轮流向左右歪斜。

⑥将头往下缩，两手十指交叉放在头顶上，使下巴向两肩左右来回作半圆活动，但不要真将头向下压。

⑦活动至此，可以逐步做一些站着的练习。站立收缩腹部，举起双臂作想像的爬绳运动，两臂轮流像真的一样做向上抓绳动作。

⑧两臂轮流前后绕圈挥动，想象棒球运动员的投球动作，先按顺时针方向，再逆向挥动。

⑨回到坐的姿势，将右手贴在右边脸上，当头向右转动时，用手给脸部加点阻力，数两下然后向左做重复的动作。头向每边偏转时，幅度要尽可能的大一些。

⑩结束动作：将手按在脖子背后、头发与头皮结合线的上边，然后从上向下按摩，或者用双手的食指和中指分别压在脖子后面两边，自上而下按摩至肩部。

## 77 防治冻疮二

取辣椒梗 1 把(约 500 克)，切碎后放在铁锅里，加水适量煮沸，取其汁液，每天傍晚洗擦易患冻疮的部位，连续 5~7 天，可防以后生冻疮。

## 78 防治冻疮三

鲜芝麻叶、花十几片，放在生过冻疮的皮肤上，搓擦约 20 分钟，然后将叶汁等留在皮肤上，待 1 小时后用清水洗净，反复几次，可明显见效。

## 79 防治冻疮四

新大蒜头上市后，选一些紫皮独头蒜，去皮捣烂后，放在烈日下曝晒 1 小时，待蒜液升温后，取大蒜汁涂擦患过冻疮的皮肤上，每天 3-4 次，连涂 4-5 天，即防冻疮。

## 80 防治冻疮五

冻疮初起时，用热醋涂抹，醋干后，再行涂抹，一日数次，可见效。

## 81 防治冻疮一

夏天吃西瓜时，将皮稍留厚些，白中带红，用它轻轻地揉搓冬天患过冻疮的部位，每次 3~5 分钟，每天 1~2 次，连擦 5 天，可有效预防冻疮再发。

## 82 防治晕动病(1)

儿童乘车、船头晕时，可在其肚脐上塞上一小块生姜，并用胶布贴紧即可。

## 83 防治晕动病(2)

在口罩上涂点清凉油或将鲜姜片放到口罩里，上车船前戴上。

## 84 防治晕动病(3)

乘飞机、车船前保证有充足的睡眠，不要吃得过饱或空腹，少吃油腻食物。在飞机、车船上尽量选择通风良好的座位，双目远眺，减少眩晕感。必要时可服“晕海宁”等药物。

#### 85 防治晕动病(4)

保持安静,加强自我控制能力,有条件的可卧床闭目休息,并口服 1~2 片“晕海宁”、“非那更”。一般下机、下车或上岸后,症状自行消失。

#### 86 蜂,蝎蜇伤之应急处理

- 1, 被马蜂,蝎子蜇了,用碱面和煤油涂于患处即愈。
- 2, 被黄蜂或毛虫伤了皮肤,立刻用稀氨水搽抹患处,可立即消毒止痛,效果甚佳。
- 3, 被蜂,毒虫刺伤皮肤,用人乳酱汁涂搽,能减轻疼痛。

#### 87 蜂蜜可治疗口腔溃疡

- 1, 蜂蜜可治疗口腔溃疡,且无痛苦。

方法:晚饭后用温开水漱净口腔,用一勺蜂蜜(最好原汁蜂蜜)敷在溃疡面处,含 1-2 分钟,再咽下,重复 2-3 次。第二天疼痛即减轻,连续治疗两天即基本痊愈。

- 2, 用筷子蘸蜂蜜一滴涂于口腔溃疡处,能在 12 小时内见效。最好是晚睡前涂于患处,含在口中,早晨起床能疼痛减轻许多。一日数次,效果更好。

#### 88 蜂蜜治甲沟化脓

- 1, 甲沟感染化脓用棉签蘸蜂蜜涂抹伤处,不包不扎,几日下来,脓干瘪,疼痛消失,伤口长好。
- 2, 指甲处被刀削破亦可如此治愈。注意提防买着假蜂蜜。

#### 89 服药时间的安排(1)

滋补类药物: 如人参、蜂王浆、蜂乳等,适宜在早晨空腹或晚上临睡前服用。

#### 90 服药时间的安排(10)

激素类药物:

人体对激素类药物的反应有时间节律,如对可的松。在早晨 6~9 点之间,人体血液中的浓度最高,夜间 12 点左右最低,所以服用激素药物,最好在早饭后服用 1 次为好。

#### 91 服药时间的安排(11)

铁剂:

贫血患者补充铁剂,如果晚 7 点服用,比早 7 点服用在血中的浓度增加 4 倍,疗效更好。

#### 92 服药时间的安排(2)

助消化药物 宜在饭前 10 分钟服用,以促进消化液的分泌,充分与食物混合。

### 93 服药时间的安排(3)

催眠、缓泻、驱虫、避孕药：晚上临睡前半小时服用(作用快的泻药在早晨空腹服用)。

### 94 服药时间的安排(4)

维生素类药物：一般宜在两餐饭之间服用(用维生素 k 止血时应及时服用)。

### 95 服药时间的安排(5)

抗菌素类药物：

排泄较快，为了在血液中保持一定浓度，每隔 6 小时应服药 1 次。

### 96 服药时间的安排(6)

降血压药物：

根据人体生物钟的节律,服降血压药 1 日 3 次，分别安排在早上 7 时，下午 3 时和晚上 7 时，早晚两次的用药量比下午用量要适当少些。临睡前不可服用降压药。

### 97 服药时间的安排(7)

治皮肤过敏药：如扑尔敏、苯海拉明，宜在临睡前半小时服用。

### 98 服药时间的安排(8)

对胃有刺激的药：如阿斯匹林等，应在饭后半小时服用。

### 99 服药时间的安排(9)

消炎药物：

风湿性或类风湿性关节炎患者，多在每天清晨和上午关节疼痛较重。如服消炎痛等药物，可在早晨加大剂量服 1 次，效果最好，且可免去中午的 1 次服药。

### 100 抚摸治疗鸡眼

抚摸治疗鸡眼法,具体做法是:每日任何时间不限,用手指尖部或手指肚爱抚性地抚摸鸡眼处,如同抚摸爱物(小猫小狗)般轻轻抚摸,千万不可用力,也不可有厌烦心理,有空就抚摸,时间长短不限。

### 101 改善血脂和治倒牙的方法

有时吃酸东西牙根受刺激而不能再咀嚼东西，这种现象俗称“倒牙”

。此时，如果嚼一小段生葱或嚼几粒花生米，牙齿立即复原如初，可以继续咀嚼东西了。有

高血压病史，血脂也高者，吃红果或生花生米对治以上疾病有效，买几斤红果和生花生米同时吃，每日 1-3 次，每次 5-10 粒。

#### 102 甘油护手

常涂调入醋汁的甘油。其方法是：1 份甘油、2 份水，再加 5~6 滴醋，搅匀，涂双手，可使双手洁白细腻。

#### 103 感冒通片可治晕片

乘车前半小时服两片感冒通片，乘车时就不晕车了。

#### 104 高举手臂止鼻血有效

用举手法能止一般性鼻子流血。方法是：左鼻孔流血举右手臂；右鼻孔流血举左手臂；两鼻孔都流血举双手臂。流血时身体最好直立，取坐势亦可，举手臂时头应后仰勿动，双臂紧贴双耳垂直上举。

#### 105 鸽子粪可治痔疮

用山洞里的野鸽子粪可治痔疮，如无处寻找此物，用家养的鸽子粪也可。

其方法是：用白布将鸽子粪包成鸡蛋大小的圆球，用线扎死口，放在开水盆中用文火煮 2-3 分钟端下，蹲在盆上火通肛门，待水温时用棉球洗患处，每天 1-2 次(仍用此水此法)，轻者十几次即可痊愈，重者可多治几次。

#### 106 给病人换床单

给长期卧床者更换床单，因人不能离床，麻烦较大，可将干净床单的侧边与脏床单的侧边对齐，用别针将两床单连接起来，然后请人轻轻抬起病人，将脏床单平缓向外拉出，干净的床单就会随之铺开。此法简单易行，铺展平整。

#### 107 根治冻脚有奇方

冻脚，病虽不大，但很不好根治，方法是：下第一场雪时，用脸盆装一盆雪，把冻脚放入盆中用雪埋好，几分钟后抽出来，用手擦患处，当出现小红点，再入入雪中几分钟后抽出脚，再用手擦红点处，变成血泡，血泡破了，黄水流出，冻脚病就去根了。

#### 108 刮胡子的学问

常刮胡子、刮脸，可保持皮肤洁净，延缓面部皮肤衰老。这是因为刮脸促进了面肌运动，改善了面部血液循环，增强了面部皮肤细胞的代谢活力。为不损伤皮肤，又刮干净，宜先用温热皂液湿润一下，或用清洁的热毛巾敷一下，涂上剃须膏，软化胡须根部 and 润滑皮肤，减轻刀口与皮肤的摩擦力。胡须越长，刮时带起的皮肤越多，皮肤就越痛，对

皮肤的伤害就越大，所以要勤刮胡子。切忌用手指或夹子拔胡子，以免细菌侵入，引起毛囊炎等疾病。

#### 109 海盐浴

将 2 茶匙海盐, 1 匙半芝麻油及半匙鲜柠檬汁混合, 倒进温水中搅匀洗浴, 能营养皮肤.

#### 110 含冰糖块可治口疮

舌尖长小红点, 发涩, 一阵一阵痛, 吃东西很不好受. 可能是起口疮, 含冰糖块就能治。

#### 111 喝啤酒治紫癜

两腿出现紫痕,慢慢从脚脖子到大腿根全变紫吃饭时,先喝一杯啤酒,两天后发现两腿的颜色有明显好转. 早晚各喝一杯,两天一瓶. 10 天后两腿全部恢复, 好像没有得过病。

#### 112 喝温开水可治心动过速

神经性心动过速是中老年的常见病, 每次发作时感觉胸闷、心悸, 心率达 120-170 次/分钟, 有时还伴有心律不齐, 当发病时喝几口温开水, 有意识地往食道中加压, 病情便会迅速缓解,屡试不爽.

#### 113 黑麻冰糖有益于肝炎患者

患肝炎, 服用黑芝麻和冰糖两个月, 病可痊愈具体配方:  
黑芝麻炒熟压碎, 等量的冰糖压碎, 然后搅拌均匀, 夹在馒头中或掺入米粥里, 每日 3 次, 一次 3 勺, 连续服用两月以上, 对已患一两年肝炎者有良好效果.

#### 114 红葡萄酒治血压低

用中国红葡萄酒一瓶(其他高级红葡萄酒也行), 放一根党参泡好, 一般泡 3 天. 用法: 每天晚上临睡前喝小酒杯半杯, 约半两. 一般患者一瓶即可见效.

#### 115 红薯粥可治老年便秘

便秘患者 深以为苦:

- 1, 如用大、小米各二、三两, 加红薯 4-7 两, 熬成红薯稀饭, 晚饭前食用, 翌日早上, 大便即可缓解. 收效之速, 胜过医药, 且可常食, 无副作用.
- 2, 吃一段时间的红薯, 便秘可以消失.

#### 116 红枣山药增食欲



小红枣 10~15 个, 山药 30 克, 用小锅加水煮熟, 喝水并去核吃红枣及山药, 每日 1 次. 连服 2 个月, 可治小儿食欲不振。

#### 117 喉嗓的调理 1

食醋蛋:

对感冒或慢性咽炎引起的声音嘶哑, 可用 100 克食醋煮 1 个鸡蛋(约煮 15 分钟), 将鸡蛋与醋同食, 一两次即好。

#### 118 喉嗓的调理 2

饮柯子姜茶:

中药柯子 5~6 片, 加生姜适量, 泡开水当茶饮, 可治哑嗓, 2 日内可愈

#### 119 喉嗓的调理 3

饮淡盐水:

用嗓子较多之前, 喝淡盐水可避免喉干嗓哑。

#### 120 呼气可缓解偏头痛

偏头痛症通常是由于大脑供氧过量引起的。当偏头痛症刚发作时, 拿一个圆锥形的小纸袋或小塑料袋(最好不透孔), 将袋子开口的一头捂住鼻子和嘴, 用力向袋内呼气, 以减少大脑中的氧气。反复数次后, 偏头痛症就会缓解, 以致最后消失。经多人试用, 反映较好。

#### 121 糊盐水止痒除顽疾

身上起一层米粒大的疙瘩, 瘙痒不止。一偏方的具体方法是: 把食用精盐用旺火炒成黑色保存待用。每天取出少许溶于温水, 用卫生棉球或消毒纱布蘸取该液体擦拭患处。糊盐用量及擦拭次数可视患者病情而定, 一般每日 3-5 次为宜。

#### 122 护膝可防治膝盖病

秋后, 两腿膝盖部一动即疼痛难忍, 怀疑膝盖部位受风寒所致。

一冬病夏防方法:

每晚睡觉时都带上护膝, 不管天多热都要坚持。当年秋后, 膝盖部位没再犯病。年年坚持, 膝盖部位再不疼痛。

#### 123 花椒盐水治痔疮

简易治疗痔疮方法:

准备一个专用盆, 取花椒十几粒, 一茶匙食盐, 用开水冲开, 坐于盆上, 薰洗患处, 每日一次, 每次 10 分钟左右, 重症者可每日早晚各一次。此方有消肿化脓、

止血祛痛功效，特别适合不宜手术治疗的患者及预防手术后病情的复发。为方便，可用适量花椒和盐煮成汁，装瓶备用，每次取少量溶于开水中使用即可。

#### 124 花生米治疗风寒胃疼

有些人受冷风刺激后，常会引起胃疼。可吃些炒熟、煮熟甚至生的花生米，不用 2 两，胃疼即可见轻消失。

#### 125 化痰止咳(1)

桑树皮方剂：

桑树皮 10 克，甘草、竹叶各 5 克，洗净入锅，加水适量，煎服，治晨起多痰。

#### 126 化痰止咳(2)

冬瓜皮治疗：

经霜打的冬瓜皮适量，加蜜糖少许煲汤，饮用可治咳嗽。

#### 127 化痰止咳(3)

花椒梨治疗

生梨 1 只，上戳 5 个小孔，孔内各塞花椒 1 粒，隔水炖熟，冷却后去掉花椒，食梨饮汁，可消痰止咳定喘。

#### 128 化痰止咳(4)

姜蛋治疗：

生姜 1 块切碎，鸡蛋 1 个，香油少许，象煎荷包蛋一样，把姜和鸡蛋一起煎熟，趁热吃下，每日 2 次。

#### 129 化痰止咳(5)

柚皮鸡冠油治疗：

老年咳嗽气喘，可用柚子皮蒸鸡冠油服用。

#### 130 话梅核可按摩口腔

吃完话梅，其核多在口中含一会儿，使之在口中上下翻滚。再用舌头将核推至外唇里，用唇挤压，这时你会有牙龈被按摩的感觉。不断地用舌头挪动话梅核，不断地挤压，使牙龈普遍得到按摩，这对预防牙周炎，坚固牙齿大有益处。同时这种口腔运动产生许多口水，对消化系统也颇有好处。

#### 131 黄瓜美容

黄瓜平和除湿，可以收敛和消除皮肤皱纹，对皮肤较黑的人效果尤佳

．将黄瓜(皮、肉及籽)榨成汁，用棉球蘸汁搽脸，对皱纹处反复多次搽用。黄瓜捣碎绞出汁，加 1 个鸡蛋清，搅和在一起，洗脸后擦在脸上，静卧 20 分钟(此法适于湿性皮肤)，然后用清水冲洗干净。

### 132 黄连梨汁治赤眼

生梨 1 个，捣烂取汁，加入黄连 15 克拌匀，滤去渣，像点眼药水那样，将黄连梨汁滴入眼内，坚持数日可治赤眼肿痛。

### 133 鸡蛋美容(1)

在用洗面奶洗净皮肤后，用蛋清敷面部 15~20 分钟，然后用清水洗净，拍上收缩水，搽上面霜，可使皮肤收紧，光泽柔滑。

### 134 鸡蛋美容(2)

用 1 个鸡蛋黄的 1/3 或全部，维生素 e 油 5 滴，混合调匀，敷面部或颈部，15~20 分钟后用清水冲洗干净。此法适用于干性皮肤，可抗衰老，去除皱纹。

### 135 鸡蛋美容(3)

用蛋清加 5 滴柠檬汁调匀，敷面 15~20 分钟，洗净，可使皮肤润白，减淡雀斑色素，油性皮肤尤适宜。

### 136 鸡蛋美容(4)

用 1/3 或 1/2 个蛋黄，再加 5 滴橄榄油，调匀涂于面部和颈部，15~20 分钟后用清水冲洗干净。此法尤适于中性皮肤。

### 137 鸡蛋美容(5)

炒鸡蛋时，将挂在蛋壳内的残余蛋清收集起来，加 1 小匙奶粉和蜂蜜，调成糊状，晚上洗脸后，涂在脸上，过半小时洗去。常用此法，能使面部皮肤润泽，皱纹减少。

### 138 鸡蛋清调白糖治烫伤效果好

不慎将手烫起了泡，火辣辣地痛。用鸡蛋清调白糖抹上，连抹几次泡就逐渐蔫了，几天后就痊愈了，没有伤痕。有人打碎暖瓶，开水溅到脸和脖子上烫起了很多泡，用此医治也没留一点痕迹。

### 139 鸡蛋蒸苹果治气管炎哮喘

选底部平的苹果(能立住),用小刀将苹果顶部连蒂旋一个形,留下待用;再将果核取出,并用小勺挖出部分果肉,使其内部成杯状,但不能漏;新鲜鸡蛋一个,破壳将蛋清、蛋黄倒入苹果内,再将原来顶部盖上,放笼屉内蒸 40 分钟.趁热服,小儿一次吃不完下次加热继续服,一日一个,连服三个效果佳.

#### 140 家庭健身小技法(1)

沐浴时翘起一只脚,以足代手开关水龙头,这可使许多关节得到活动,脚趾灵活.

#### 141 家庭健身小技法(2)

喝饮料或水时,可多多漱口.

#### 142 家庭健身小技法(3)

向院里丢出 1 枚硬币或其他什么小玩意儿,再尽力把它找回来.

#### 143 家庭健身小技法(4)

准备 100 粒黄豆,将其撒在地板上,弯腰(不是下蹲)一粒一粒地拣起来.

#### 144 家庭健身小技法(5)

接电话时,电话机离身体不远,能够得着时,不动脚而尽量伸展手臂,这是一种全身运动.

#### 145 家庭健身小技法(6)

尽量少乘电梯,多爬楼梯.

#### 146 家庭切参片

在家里也能自制参片,其方法是:

将参放在焖好、面上已经干了的米饭上片刻,使参软化,然后取出,用锋利的刀切成薄片,再把薄片放在焖饭的锅盖上,把刚才“吃”进参片的水分蒸发掉.

#### 147 坚持眼按摩,花甲眼不花

把双眼紧闭片刻,突然睁开,每天紧持数次.以后又加作闭眼眼球正时针方向转动的练习和闭眼眼球反时针转动的练习,作到眼球发酸为止,长年坚持,从未中断.上述活动后,再用双手掌鱼际部分别压揉左右眼眶,沿太阳穴压揉,经耳轮上方直至脑后.

这种活动不但对眼有益,还有清脑作用.

#### 148 酱油漱口治喉痛

咽喉疼痛,有时彻底难眠,服药止痛总需一个过程.可用酱油漱口法:  
痛时用一调羹酱油漱口,漱口1分钟左右,连续三,四调羹,疼痛立即大为减轻。

#### 149 降血压九品之八

罗布麻:  
每日3钱,用开水冲泡饮用,持续半月,可治高血压。

#### 150 降血压九品之二

芹菜  
常吃芹菜炒肉丝,可保护血管和降低血压,

#### 151 降血压九品之九

干茶叶渣:  
将废茶叶渣晒干装入小布袋,作枕头垫,不但柔松舒适,垫靠久了,还有平肝降压作用,对偏头痛等症,亦有辅助疗效。

#### 152 降血压九品之六

花生:  
用花生仁(带红衣)浸醋1周,酌加红糖、大蒜和酱油,早、晚适量服用,一两周后,可使高血压下降.若用花生壳50~100个,洗净泡水饮用,对治高血压疗效显著。

#### 153 降血压九品之七

醋  
患高血压和血管硬化的人,每天喝适量的醋,可减少血液流通的阻塞.如用醋减肥,平均每周可减500克。

#### 154 降血压九品之三

洋葱:  
常吃洋葱,可降血脂、预防血栓形成,亦能使高血压下降。

#### 155 降血压九品之四

葱：

葱能减少胆固醇在血管壁上的积累，常食葱煮豆腐，有降低血压之效

#### 156 降血压九品之五

海带：

能防止脂肪在动脉壁沉积，常吃海带炖豆腐有利降压。

#### 157 降血压九品之一

豆腐：

常吃豆腐能降低人体内的胆固醇。常用豆腐煮芹菜叶吃，有辅助降低血压的作用。

#### 158 洁白牙齿方法二

醋牙膏刷牙

将食醋滴在牙膏上刷牙，可消除牙齿上的烟垢。

#### 159 洁白牙齿方法一

黑黄牙变白

用乌贼骨研细末拌牙膏，刷几次牙，牙齿则洁白如玉。

#### 160 解除糖尿病患者口渴一法

患糖尿病的人易口渴，可拿冷毛巾包住整个脚板，约三五分钟就能消除口渴。临睡前采用此法，保证一夜不口渴更不会有尿意。

#### 161 解除婴儿打呃

婴儿打呃时，先抱起婴儿，用一只手的食指尖在婴儿的嘴边或耳边轻轻地搔痒，至婴儿发出哭声，打呃的现象就会自然消除。

#### 162 解疼镇痛酊可治足跟痛

足跟痛，走路很艰难。用解疼镇痛酊，每天早晚擦一次，不到两个月就好。疗法是：每晚用温水洗脚，擦干后涂药水，早晨起床时再涂一次药水，没有副作用。

#### 163 芥末治脚裂口

每到冬春秋季裂口，脚后跟干燥裂纹最为严重，血拉拉的，抹上芥末，两次就基本上好了。方法是：用 40℃左右的温水洗脚，泡 10 分钟左右，然后擦干；用温水

调好芥末，浆糊状，不要太稀，用手抹在患处；穿上袜子，以保清洁；第二天再用温水洗脚，再抹，2-3 次即愈。

#### 164 筋骨的舒张 1

肩膀感到僵硬不适时，可在热水里加少量的盐和醋，然后用毛巾浸水拧干，敷在患处，利用蒸气效果，使肌肉由张变弛，轻松舒畅。

#### 165 筋骨的舒张 2

骨节发硬的人，每日饮 3 次食醋，每次 1 小杯，30 克左右，发硬的骨节会逐渐恢复正常。

#### 166 精盐治酒糟鼻

酒糟鼻患者，可常用精盐涂搽鼻赤部位，一日多次，日久会有好。

#### 167 经常按摩鼻部能预防感冒

用右手大拇指和食指捏住鼻涩，上下按摩 50-60 次，下至鼻根两侧；按摩时注意力要集中，手指用力适度，不宜过重过急；早晚各一次。经常按摩，从不间断，对预防感冒及鼻炎有明显疗效。

#### 168 韭菜捣烂可治瘀血

被磕碰或跌伤，有时大片或小块红肿、黑紫，一个月才能痊愈。

有一偏方：

用韭菜 2 至 3 两，洗净捣碎，用纱布包好搽抹伤痛部位，即有消肿感，黑紫变浅，每天搽 2 至 3 次；一星期即可痊愈。

#### 169 韭菜汤水治癣病

知手癣脚癣的偏方：

买一把韭菜，洗净切细，放入盆中捣碎成糊状，然后倒入开水冲泡(量够浸泡手脚即可)，待水温降至温热，将手、脚放入浸泡，搓洗患处，约 30 分钟，没有什么痛苦。泡两次，患处渐渐不痒，过些日子，患处脱皮长出光洁的皮肤。

#### 170 酒后喝点蜂蜜水好

为身体健康，饮酒应适量，一旦喝酒过量，可在酒后饮几杯优质蜂蜜水，它不仅会使头痛头晕感觉逐渐消失，而且可使你很快入睡，第二天早晨起床后也不会头痛。

#### 171 酒浴

洗澡时，在浴水中加些酒，可使皮肤光滑滋润，柔松而富有弹性。此法对皮肤病、关节炎也有一定疗效。

#### 172 空腹喝紫菜汤可治便秘

每日早起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明显，但注意要喝热紫菜汤，喝时加少许醋则疗效更好。

#### 173 口腔消毒一法

将大蒜 1 瓣放在嘴里嚼一嚼，能消灭口腔中的细菌，等于进行一次口腔消毒。

#### 174 口吮可治小伤

有人皮肤不好，拉个小口，极易发炎红肿，且久不愈合。如及时用口舔吮伤口，便可消除此患，扩大到用于热油溅烫灼痛之处，不仅能马上止痛，还不起泡。

#### 175 哭声辨病之二

夜间啼哭，伴有睡眠不安、易惊、多汗等症，是因钙磷代谢失调引起的佝偻病。

#### 176 哭声辨病之六

啼哭声无力，伴呼吸急促，口唇发绀、呛奶、呕吐，多为肺炎及心力衰竭。

#### 177 哭声辨病之七

啼哭声调高，伴尖叫声、发热、呕吐、抽搐等症状，多为脑及神经系统疾病。

#### 178 哭声辨病之三

哺乳时身贴母亲怀中发出啼哭，伴有用手抓耳动作，多为患中耳炎、外耳疖肿等病。

#### 179 哭声辨病之四

喂奶进食即哭，多为婴儿患口腔疾病，如舌炎、口腔溃疡等。

#### 180 哭声辨病之五



哭声突然发作，声音尖锐宏亮，多为疼痛疾病。如是肠绞痛，伴有烦躁不安、翻身，哭后入睡。如是急腹症肠套叠，则伴有面色苍白、出冷汗，苹果酱样稀便。

#### 181 哭声辨病之一

啼哭声忽缓忽急、时发时止，多是患腹泻；哭声嘶哑，多是脾胃不佳，消化不良；啼哭声时断时续、细弱无力，多是腹泻脱水。

#### 182 苦瓜可治口腔苦涩

患胆囊炎者，服金胆片可止口腔苦涩，但停药仍苦涩。吃素炒苦瓜丝便无苦涩感，且口腔清爽如病前。素炒苦瓜丝法：

苦瓜 2-3 只，洗净、切开、去籽、切丝，放入清水中泡数分钟；用小辣椒煸锅，放菜；稍后，加白糖少许，食盐适量，米醋少量；苦瓜丝稍变色便可出锅。酸、甜、苦、辣、咸，五味俱有。

#### 183 苦瓜美容

将苦瓜捣烂取汁，外搽皮肤，可祛湿杀虫，除痒治癣。

#### 184 拉拉秧可治瘰子

拉拉秧的梗上有刺，像小锉一样。用拉拉秧的梗锉手上的瘰子，一锉即平，而且不感染。

#### 185 老年人怎样不眼花

眼看前方，眼球正转 3 圈，然后再倒转 3 圈，做完后，再做一次眼保健操，每天坚持做两次。

#### 186 老年人叩齿好处多

《洗髓金经》：“叩齿”可防牙齿动摇、脱落和治牙疼。

具体练法：端坐，凝神静心，屏除杂念，两唇轻合，上下齿相互叩击，铿然有声。先叩臼(大)齿、次叩门(前)齿、再错位叩犬齿。每日晨起、中午、睡前或不拘时刻，每次叩一百下。自觉有热片上冲于脑为宜，如无，则叩齿次数加倍。舌下生出津液时不可随意吐弃，以意送入脐下 3 寸左右的丹田。叩齿时注意用力要自然适度，过大过小都不好，过大疼痛，过小达不到效果。

#### 187 老年视力保健一法

每日清晨洗面时(水温稍高以不烫伤皮肤为宜)，先浸毛巾，热敷双目

及太阳穴，约一两分钟，坚持数年必有好的结果。

#### 188 老年腰肌劳损患者自我按摩法

选有弹性的小皮球或乒乓球，外面包层 1-2 厘米的软泡沫塑料，用薄布缝好。再用宽松紧带二层做一条腰带，把球固定在腰带中间(球应对准病变部位)。此腰带不能当裤腰带使用，因此系上后应以自身活动合适为宜。这样等于自我按摩，可减少痛苦。

#### 189 冷热水交替按摩治疗过敏性鼻炎

患过敏性鼻炎，每遇凉风灰尘等，便连续打喷嚏、流眼泪。冬天严重时，需戴口罩睡觉。治疗方法：

采用早晚冷热水交替按摩的方法，即早晨洗脸两手捧凉水按摩鼻翼两侧 16 次，晚上洗脸用温水同样按摩 16 次。三个月后症状减轻，一年后基本消失，两年后便很少再犯。

#### 190 梨膏生津润喉

服蜜梨膏 生梨取汁，加入蜂蜜熬制成膏，以温开水调服，口服一次，每次 1 匙，能生津润喉。

#### 191 六神丸治腮腺炎

春秋季节，儿童易患腮腺炎。有种简便的治疗方法：每日服六神丸，每次 5~8 粒，同时每天用六神丸 10~20 粒研碎，以食醋调匀涂患处，2~3 天即可见效。

#### 192 六神丸治乙肝

用六神丸治乙型肝炎，可增强免疫功能，促进早愈，每日 3 次，每次 10 粒，连服 2~4 周，肝功能有明显改善，对乙肝表面抗原阳性转阴性作用较快。

#### 193 六味地黄丸能治口腔溃疡

口腔溃疡病，六味地黄丸可治。取一小块放在患处，把嘴闭紧约 10 分钟，这样做几次即可。

#### 194 龙眼壳治头晕

龙眼壳 15 克左右，煮水，必要时饮用，可治心虚头晕，有祛风明目功效。

#### 195 娄西瓜水可治烧烫伤

娄西瓜不要扔，可用来治烧烫伤，而且西瓜越娄越好。将瓜瓤、瓜子

过滤出去，把汁放在一个干净的酒瓶子里，盖严存放在阴凉处。可存几年未坏。遇有烧、烫伤时，取瓜水抹在伤处，或将水倒出，将伤处泡入也可。止痛、不起泡，好得快，颇有灵验。

#### 196 录音机可止婴幼儿啼哭

婴幼儿常有因大人没时间哄抱或别的原因啼哭不止，此时你不妨试试用录音机来止哭。方法很简单：孩子啼哭时，你用录音机把哭声录下来，等到孩子再哭时，让孩子听自己的哭声，孩子一般会停止哭泣而去聆听录音机中的哭声逐渐平静。如果婴幼儿啼哭，是因疾病所致，你还是带孩子去看医生为好。

#### 197 萝卜熬水可除脚臭

有脚臭病的人，可用白萝卜半个，切成薄片，放在锅内，然后加适量水，用旺火熬3分钟再用文火熬5分钟，随后倒入盆中，待降温适度后反复洗脚，连洗数次即可除去脚臭。

#### 198 每天早上请喝一杯水

每天早晨漱洗后，喝一杯温开水，不患感冒、上火、大便干燥之类疾病。

#### 199 蜜蛋油使稀发变浓

1茶匙蜂蜜、1个生鸡蛋黄、1茶匙蜂蜜、1个生鸡蛋黄、1茶匙植物油、两茶匙洗发水和适量葱头汁对在一起，充分搅匀，涂抹在头皮上，戴上塑料薄膜帽子，在帽子上部不断用湿毛巾热敷。过一两个小时，用洗发水洗头。每天1次，一段时间后，头发稀疏的情况就会好转。

#### 200 蜜水浴

在温水浴时，加进1匙蜜糖，浴后会使人精神一振，皮肤光滑。

#### 201 面粉和醋洗发可保头发青春

用面粉和醋洗发保头发乌黑浓密，其方法：  
首先将头发在温水里浸湿，然后面粉用醋和水调稀，比例为齐肩发用两小把面粉一羹匙醋，反复揉洗，再用清水洗净。如头发干脆者最好用鸡蛋清将头发抹匀，用毛巾或浴帽包好，半小时后将其冲洗干净。

#### 202 面块能治脚干裂

刮大风，脚后跟干裂了好几道深深的纹，十分疼痛，睡觉也疼。把面块在脚跟上搓后又把面块薄薄地糊在脚跟上一层，用塑料膜包上，穿上袜子，则一夜不疼，白天也不疼。

### 203 明矾可除狐臭

明矾(又名白矾)若干(多少随意),装入一干净空罐头盒内隔火熔成一块枯矾,再碾成细面.夏日浴后和晨起,用手指捏少许擦于双腋(冬日浴后即可),擦上便无臭味.只要保持身体和内衣清洁,洗擦掌握得好,至亲之人也闻不到你的狐臭.50克矾够使半年的,装瓶不会变质

### 204 明矾枕头可降血压

取明矾3至3.5公斤,捣碎成花生米大小的块粒,装进枕芯中,常用此当枕头,可降低血压.

### 205 明矾治耳疖

明矾适量,研成粉末,吹入患耳中,每日3次,几天即愈.

### 206 摩擦涌泉穴治失眠

对付失眠,自我摩擦位于脚心的涌泉穴,能得到满意的效果:  
当你躺在被窝里难以入睡时,将一只脚的心放在另一只脚的大拇趾上,做来回摩擦的动作,直到脚心发热,再换另一只脚.这样交替进行,你的大脑注意力就集中在脚部,时间久了,人也累了,有了困意,就想入睡.如长期坚持,还能起到保健作用.

### 207 母乳消肿

婴幼儿被蚊子叮咬处,常常肿起红斑,经日不消.可用母乳点患处,每日3~4次,3日见效,皮肤恢复原状,不留斑痕。

### 208 奶醋消除眼皮肿

晨起常见“眼皮肿”,可用适量牛奶加醋和开水调匀,然后用棉球蘸着在眼皮上反复擦洗3~5分钟,最后用热很快就会消肿。

### 209 奶汁开水治电光眼

电焊工在操作中有时会被电弧光刺伤眼睛,如伤势较轻或受伤次数较少,可以滴眼药水治疗;严重的,可用鲜牛奶(人奶更佳),以1:4的比例加开水,装入眼药水空瓶中滴眼.制作中注意消毒.

### 210 南瓜美容

南瓜性温平,能消除皱纹、滋润皮肤.将南瓜切成小块,捣烂取汁,加入少许蜂蜜和清水,调匀搽脸,30分钟后洗净,每周3~5次

## 211 尿布加热

寒冬时节，给小儿更换尿布或内衣裤时，先用电热吹风适当加热一下，待尿布等温和后给小儿换上。此法方便实用，可避免小儿感冒。

## 212 牛奶可防胆结石

临睡前喝一杯全脂牛奶，可防胆结石。因为牛奶能刺激胆囊，使其排空。这样胆囊内胆汁就不易潴留、浓缩，结石就难形成。

## 213 牛奶美容

用牛奶数滴搽脸、搽手，可使皮肤光滑柔松，其效果不亚于化妆品。

## 214 糯米泔水——“上等护发液”

“糯米泔水”是云南西双版纳傣族妇女传统的润发品，而且工序简单，成本低廉，不含任何化学成分。只要把做饭淘洗糯米的泔水经过沉淀，取其下面较稠的部分，放入茶杯贮存几天，待有酸味便成上等的“洗发液”了。使用时，先用泔水将头发揉搓一翻，再用冷水冲洗，这种上佳的“洗发液”就开始起作用了：头发乌黑如漆，微泛青光，滋润松软，魅力迷人。最了不起的，糯米泔水竟是白发的天然克星。在西双版纳，想找到一位银发老妪真。

## 215 喷射浴

沐浴时，用喷水莲蓬头靠近皮肤，使水有力地喷射在身上，可使皮肤光洁。从不同的角度喷射，能够增加刺激，促进血液循环和新陈代谢。

## 216 皮肤止痒(1)

局部皮肤瘙痒，可用鲜丝瓜叶捣烂涂搽患处，治疗效果较好。

## 217 皮肤止痒(2)

皮肤瘙痒时，可将香烟灰滴上几滴水，使呈糊状，敷于患部，即可止痒。

## 218 皮肤止痒(3)

急性局限性皮炎或皮肤瘙痒，用食盐水洗滌、涂搽，可以止痒。

## 219 皮肤皲裂的治疗(1)

冬季, 皮肤干燥容易皲裂. 可在每晚睡觉前, 先用热水浸泡皲裂处几分钟, 使之软化. 然后取鱼肝油丸 2~3 粒, 挤出其液体涂在裂口, 每晚 1 次, 七天即可。

#### 220 皮肤皲裂的治疗(2)

发生皲裂时, 将醋与甘油以 5: 1 的比例调匀后, 每天 2 次涂擦患处, 皮肤会变得光滑、细嫩.

#### 221 皮肤皲裂的治疗(3)

将鸡蛋 2 只煮熟, 取其蛋黄置铁锅内, 用小火熬成油状, 冷却后涂于皲裂皮肤表面, 一日 2 次, 三四天即可痊愈.

#### 222 皮肤皲裂的治疗(4)

土豆 1 个, 煮熟后剥皮捣烂, 加少许凡士林调匀, 每日 1~3 次涂于患处, 数日可愈.

#### 223 皮肤皲裂的治疗(5)

取香蕉 1 只(皮黑的好), 捏熟后, 开一小孔, 将香蕉肉象挤牙膏一样挤出, 放于手心擦干, 手心手背均有光滑感. 用于足部, 方法相同. 已有小皲裂时, 可能有些疼痛, 是正常现象, 每天晚上洗净手、足后使用, 连续几次即愈.

#### 224 皮炎平可治脚癣

治脚癣: 用皮炎平膏(南方制药厂)每天抹涂 2 次, 一周便痊愈.

#### 225 偏头痛的治疗

用一盆热水(水温以不致烫伤皮肤为宜), 把双手浸入热水中. 水以没过手腕为宜. 每次浸半小时. 在浸泡过程中, 要不断对热水, 以保持水温. 坚持浸泡数次, 症状可逐渐消失.

#### 226 苹果可预防口腔炎

常吃苹果可防治口腔疾病, 因为苹果的纤维质能清除牙龈中的污垢.

#### 227 扑尔敏片可止痒

头皮瘙痒, 将扑尔敏片用唾液浸湿后稍用力擦抹瘙痒处, 效果很好. 此法也可用于蚊虫叮咬后的皮肤瘙痒, 亦很显效.

#### 228 葡萄酒治贫血

适量饮点葡萄酒,有助于恢复健康.因为酒中含有维生素 b1、b2、c 及 B12 等,都是人体所不可少的。

## 229 气管炎的治疗

把柿饼、鲜姜去皮切碎,捣成泥,放碗内,加等量蜂蜜搅匀, 蒸 2 小时服用. 日服 2 次, 每次 1 汤匙。注意服药时忌食猪肉, 停药后忌食猪头肉. 初服此药有便溏现象, 属于正常。

## 230 敲手可治手颤抖

手发颤 双手抖起来无法控制, 采用双手对敲, 既简单又有效。

方法是: 双手先对搓几下, 然后①双手握空拳, 两掌心相对, 两手根部(手掌和手臂交接处)对敲 10 下; ②双手握空, 两手交叉, 手背相对, 两手根部(手背和手臂交接处)对敲 10 下; ③双手握空, 手心向下, 左右手(握空拳的)拳心对敲 10 下; ④双手握空拳, 手心向上, 左右手指相对, 双手对敲 10 下; ⑤双手的四指并拢, 大拇指与四指成 90 度, 左手的大拇指插入右手的拇指和四指之间, 插入, 退出, 又插入, 又退出, 共 10 下; ⑥双手均五指分开, 左手的四指, 各插入右手的四指之间, 插入, 退出, 又插入, 又退出, 共 10 下; ⑦两手交替着, 一手半握拳, 另一手伸开, 以半握拳的手去敲伸开手的掌心, 各 10 下. 一天做几次, 约月余见效。

## 231 巧贴膏药皮肤洁净

所有使用过伤湿祛痛膏、麝香虎骨 和妇科万应膏(医学上统称为橡胶硬膏)的人都有种体会, 当从皮肤上揭下用过的膏药时, 皮肤上会有一些胶质残留物不易清除. 我们在使用中观察到, 胶质残留物多分布在膏药贴敷过的四周, 长边相对更多些, 由此将膏药的长边在未加衬上揭下时, 用剪子剪掉约 1 毫米左右, 剪子快些效果更好. 经这样处理后贴用, 在除去膏药时, 皮肤上就很少有残留物了, 并且对有些人因贴膏药引起的瘙痒现象也有所减轻。

## 232 巧治呃逆

呃逆, 是以气逆上冲, 喉间呃呃连声, 声短而频不能自制为主症. 呃逆多见于惊吓、暴怒气逆、过食寒凉、久病虚弱等原因. 中医治疗则分虚实寒热, 此介绍两种简便易行方法:

其一, 引嚏上逆, 用小草或纸捻轻轻刺入鼻孔中, 使喷嚏, 嚏出逆止。

其二, 按压攒竹穴. 攒竹穴在内眼角直上一寸即睫眉尽头处, 俗称鱼头. 方法: 面对病人用指对准穴位揉捻按压, 余四指在太阳穴部位固定头部, 一般按压三十秒至一分钟即见效. 双侧同时按压。

## 233 清水煮蒜治风寒咳嗽

大蒜一头剥皮洗净, 清水两杯, 将蒜瓣与水放锅内煮, 水开后煮十分

钟,趁热(以不烫嘴为宜)将蒜、水全部喝掉,晚间临睡前服最佳.

#### 234 清蒸蜜梨能治咳嗽

把梨像检查西瓜生熟一样切开一个三角口,把梨核挖空,放入适量蜂蜜,再把三角小块盖好.开口向上放入一个碗内用锅蒸一刻钟,取出趁热服用,效果胜于“咳平”.

#### 235 驱除蛔虫妙法 1

食醋 2 汤匙,6 小时服 1 次,连服 2 日,可驱蛔虫.

#### 236 驱除蛔虫妙法 2

石榴树皮 15 克,洗净入锅,加水 500 克,煎浓汁约半碗,清晨空腹服用,可除蛔虫。

#### 237 去除暗疮

番茄汁加柠檬汁、酸乳酪,搅匀,用来敷脸,可治过度分泌油脂,保持皮肤干爽,消除暗疮.

#### 238 去头屑四法之二

陈醋溶液洗头陈醋 150 毫升,加温水 1 公斤,充分搅匀.用此水每天洗头 1 次,能去头屑止痒,对防止脱发也有帮助,还能减少头发分叉。

#### 239 去头屑四法之三

葱泥打头:

将圆葱捣成泥状,用纱布包好,用它轻轻拍打头皮,直到圆葱汁均匀地敷在头皮和头发上为止.过几小时后,再将葱泥洗掉。

#### 240 去头屑四法之四

新洁尔灭溶液洗头:

用温水洗净头发,取 100 毫升新洁尔灭溶液,加等量水稀释、拌匀.洗头时,将头发全部浸入.用手反复揉搓后,用干毛巾把头包起来,半小时后,再用温水洗净.一般 1 次见效,若未去净,1 周后,同法再

#### 241 去头屑四法之一

盐硼砂洗头用食盐、硼砂各少许,放入盆中,加水适量,溶后洗头,可止头皮发痒,减少头屑。



#### 242 缺乏维生素的判断(1)

缺乏维生素 a 怕光, 眼易感疲劳, 易患结膜炎, 对感冒抵抗力降低, 脱发。

#### 243 缺乏维生素的判断(2)

缺乏维生素 b1 消化不良, 缺乏耐力, 皮肤粗糙, 气色不佳, 有时手脚发麻。

#### 244 缺乏维生素的判断(3)

缺乏维生素 b2 手脚发热, 皮肤多油质, 头皮屑增多, 饭后有时视力模糊。

#### 245 缺乏维生素的判断(4)

缺乏维生素 b3 失眠, 口臭, 无原因的头痛, 精神倦怠。

#### 246 缺乏维生素的判断(5)

缺乏维生素 b6 肌肉痉挛, 外伤不愈合, 孕妇过度恶心、呕吐。

247 缺乏维生素的判断(6) 缺乏维生素 b12 食欲不振, 记忆力不好, 呼吸不均匀, 精神不集中。

#### 248 缺乏维生素的判断(7)

缺乏维生素 c 易流鼻血, 容易感冒, 口干舌燥, 牙齿出血, 不适应环境温度变化。

249 缺乏维生素的判断(缺乏维生素 e 四肢乏力, 易出汗, 皮肤干燥, 头发分叉, 精神紧张, 妇女痛经。

#### 250 热敷两耳部可治鼻塞

患感冒引起的鼻塞不通:

临睡前用浸透的热毛巾敷于两耳部约十分钟左右, 鼻塞 便变通畅。

#### 251 热毛巾可治疗老花眼

具体方法:

每天清晨洗脸时, 用半干不湿的热毛巾敷于前额和双眼, 眼睛轻闭, 头稍仰, 毛巾凉后重新更换, 持续一分钟, 长期坚持, 不可间断, 定有功效。

#### 252 热水杯蒸气保健眼球

眼球疲劳，视力模糊时，可冲杯开水（最好是菊花茶），让眼睛伏在杯口，用水蒸气熏眼。这样可促进眼球血液循环，消除眼内毛细血管充血引起的胀痛。用热毛巾叠好压在眼睛上，热敷片刻，效果也很好。

### 253 热水浴治疗关节炎

患膝关节炎者一到冬季，就痛苦难忍，每天到浴室热水池中泡一泡，一年四季不断，使关节炎不再复发。具体做法：浸泡时开始水不要太热，以温热舒适为宜；边浸泡边把水温加热，在皮肤耐得住的情况下，水尽量热一点为好。可局部浸泡，即浸泡患处，并要边浸泡边按摩患处，一直泡到全身出了微汗；如有时间，可停止浸泡，凉爽一会再浸泡，反复几次。也可全身浸泡，同样要边浸泡边按摩患处，直到头上出微汗；这时可改为局部浸泡，待一会时间，再全身浸泡，反复几次。局部或全身浸，每次不要少于半小时。

### 254 热药酒薰老寒腿

一女孩因摔伤不能平卧，只能侧卧，时间久了，曲着双腿筋不能伸直，不能行走，用偏方治两个月，双腿全伸开，行走如初。

偏方：红花一两、透骨草一两放入瓦盆内倒两平碗水，文火煎半小时后点上白酒一两，就热(略放一会儿以免烫着)放在双腿膝盖下(坐在床上)用棉被蒙到双腿上盖严，以热药酒气熏腿(千万别烫着)，最好在秋冬，每晚临睡前熏一次，持之以恒，定能有效。此法对老寒腿也有效。

### 255 揉腹缩腹可通便

大便不能正常排下，泻药又不敢常吃。揉腹或反复缩腹有一定疗效。

方法是：

大便时，将双手交叉压于肚脐部，正时针方向揉，交替进行；单作腹部一松一缩的动作亦可。

### 256 如何防治冬季手脚干裂

冬季一到，有些人足跟、足侧等处常易发生皲裂(欲称裂子)，裂子周围皮肤干燥、粗糙、增厚、发硬，裂得深时甚至出血，行走时足跟着地疼痛难忍。

1，可以用温水将脚洗净擦干，然后用“创可贴”止血膏布对准裂口贴上，数天后果然见效，裂口和疼痛逐渐消失，随之恢复正常。待皲裂再次发生时，继续以此法治之。

2，于晚睡前温水洗过擦干后，涂擦维生素 b6 霜膏，再用橡胶膏条将裂口拉紧粘贴，次日便见愈合，效果灵验。

3，每天早晨穿袜子前，用洗面奶少许擦双足并用手轻轻揉搓，待稍干后穿上鞋袜，晚上睡觉前用温水洗脚，每天坚持，必收显效。

4，用自己的额头汗擦抹两脚后跟二三十次，每年坚持。

5，用牙膏试试

6，每天喝一杯果汁水，坚持一段时间后，手脚干裂会有明显好转，并且不再脱皮。

7，将用过的 8 厘米大小的干净塑料袋(如奶袋)，对角剪开，取带底部

的一半(呈三角形的一个兜儿). 晚上洗完脚或第二天早晨, 将塑料兜儿套在脚后跟处, 穿上袜子, 一天下来, 脚后跟湿润润的, 一点儿干裂都没有, 每隔 2~3 天(视干裂程度)套一天即可, 效果极佳.

#### 257 如何解除指甲根倒刺的痛苦

冬天手指甲边的皮肤经常会起倒刺, 非常痛. 这是由于指甲根和皮肤连起的地方相粘过紧, 指甲的生长会把肉皮拉紧使之绷裂而引起倒刺. 解决办法: 经常用指甲轻轻推, 使指甲根与肉皮连接处松动, 开始有些痛, 但慢慢就会适应, 不再粘连, 便能解除倒刺的痛苦.

#### 258 软化干面膜的方法

往干面膜里加入适量的白开水, 用蒸馏水更好, 水量根据留有的面膜量而定. 然后盖紧装器的盖子, 放入凉水锅里, 加热到锅水 50℃时, 干面膜变软, 便可继续使用.

#### 259 砂子迷眼清除一法

砂子迷眼后最忌用手去揉. 迷眼后, 应用拇指和食指捏起上眼皮, 轻轻提拉, 向下扣在下眼睑睫毛上, 令眼球转动, 这时下眼睑睫毛就可以粘刷出上眼皮内或眼球上的砂子, 一次不成, 可重复一次; 或者捏起下眼皮, 提拉向上扣在上眼睑睫毛上, 用上眼睑睫毛粘刷下眼皮内或眼球上的砂子, 一般一次就收效. 若当时睫毛上有泥土, 应先洗净, 然后再施上法.

#### 260 伤湿止痛膏贴治冻疮

用伤湿止痛膏(虎骨麝香膏亦佳)贴敷局部治疗皮肤红肿、自觉热痒或灼痛的一度冻疮, 方法是先用温水将患处洗净, 擦干后将药膏贴紧在患处皮肤上, 一般贴 24 小时可痊愈, 如未愈可再换贴几次. 皮肤破溃或过敏则不宜贴敷.

#### 261 伤湿祛痛膏治疗支气管炎

一种治疗咳嗽的好方法: 用伤湿祛痛膏贴于气管炎发痒处两三天即可痊愈. 如果不知道哪里痒, 可用手触摸气管, 触到就咳即是患处. 颈项贴块白布不雅观, 可在晚睡前贴上, 白天揭下, 晚上再换新的贴上.

#### 262 上软下硬两个枕头睡眠好

枕头适于用两个, 每对高度不超过 8 厘米, 且以上软下硬为宜. 上边的软枕便于调整位置, 以达睡眠舒适. 下边的硬枕主要用于支撑高度. 使用这样的枕头, 睡眠舒适, 解除疲劳快.

#### 263 烧熟蒜瓣可治幼儿腹泻

10 个月婴儿，长期腹痛腹泻，孩子小，不会说话，每当发病常常哭闹不止治疗一法：取蒜瓣若干，放火上烧熟，然后蘸上白糖，让孩子吃，每次吃 2-3 瓣，每日早、中、晚三次，吃后三天即见效，五、六天腹泻痊愈。

#### 264 蛇、虫咬伤之应急处理

被蛇、虫咬伤了，煮浓盐水涂搽能稳定症状。

#### 265 生吃黄瓜可治咽喉肿

教师整日用嗓，常常咽喉肿疼，如常吃黄瓜，带皮吃，咽喉肿疼可消失。

#### 266 生姜皮治风湿症

生姜皮晒干研末，装瓶内储存，备用。风湿病患者，每次取姜皮末半茶匙冲酒饮服，可以缓解症状。

#### 267 生姜治咽鼓管炎

耳朵发胀，听力模糊。大夫确诊为咽鼓管炎。

方法：口含生姜咀嚼，顿时辣得五官热呼呼的，如此每天三次，两天后耳朵胀感清除，听音便正常了。

#### 268 生梨汁粥治小儿风热

生梨洗净切碎，以水煮取汁，加入粳米熬粥食用，可解小儿风热。

#### 269 生猪油治瘰子

手背长个瘰子，日渐增大。用生猪油(或肥肉)每天抹几次。试用月余，瘰子竟自行脱落，一点痕迹也没留。

#### 270 十滴水治痱子

用十滴水治痱子效果很好。用法如下：先用温开水将患处皮肤的汗水和分泌的油脂擦洗干净，然后挤出数滴十滴水涂于患处，让其自然风干。涂药处的皮肤略有灼热杀痛感，几分钟以后就不那么痒，不那么痛了。每日涂抹，两三次即可。两三天就能消炎、消肿、止痒。较为严重者可延长用药。婴幼儿皮肤细嫩，不宜直接擦涂，可将十滴水与温开水按 1：10 的比例稀释后再用。每天擦涂次数可视其痱子多少而增减。要防止用手指甲抓挠而感染，用花棒擦涂为宜。另外，也可用洗浴方法防治。方法是每次给小孩洗澡时在温水里加入适量的十滴水(如半小瓶)，但要注意只能用清水洗浴，不要使用香皂、浴液等，以保持药力。

#### 271 食醋可通大便

每日清晨空腹饮用一大杯加入一汤勺醋的白开水，饮后再饮一杯白开水，然后室外散步 30-60 分钟，中午即可有便意，长年坚持服用效果尤佳。

#### 272 食后漱口护牙

吃完苹果应漱口，苹果中含有 30%的发酵糖类，是一种腐蚀剂，易使牙齿受严重损害。经常吃苹果而不及及时漱口，极易导致龋齿的发生。饭后或吃其他食品、瓜果后，也应及时漱口，保持口腔卫生，是对牙齿的最好保护。

#### 273 食物催眠方法二

把橙子、橘子或苹果等水果切开，放在枕头边，闻其芳香气味，可安然入睡。

#### 274 食物催眠方法三

临睡前食用小米粥，使人迅速发困，酣然入睡。

#### 275 食物催眠方法四

人吃了面包，胰腺会分泌胰蛋白酶，对面包所含的氨基酸进行代谢，而其中五羟色胺的氨基酸代谢物，能镇静神经，引人入睡。

#### 276 食物催眠方法一

睡前，将 1 汤匙食醋倒入 1 杯冷开水中，搅匀喝下，即可迅速入眠，牛奶或糖水也有较好的催眠作用。

#### 277 食物中毒的化解(1)

食蟹中毒，可用生藕捣烂，绞汁饮用，或将生姜捣烂用水冲服。

#### 278 食物中毒的化解(2)

食咸菜中毒，饮豆浆可解。

#### 279 食物中毒的化解(3)

食鲜鱼和巴豆引起中毒，可用黑豆煮汁食用。

#### 280 食物中毒的化解(4)

食河豚中毒，可用大黑豆煮汁饮用，或将生橄榄 20 枚捣汁饮用。

## 281 食物中毒的化解(5)

误食碱性毒物，大量饮醋能够急救。

## 282 使头发光亮四法之二

发油水浸洗：

头发洗净后，再用发油加入清水中(平时所搽发油的 1/3)，然后将头发浸入，并左右上下晃动几下后，用干毛巾吸去水分，头发干后就会光亮、润滑。

## 283 使头发光亮四法之三

啤酒护发：

啤酒不仅可以保护头发，而且还能促进头发生长，先把头发洗净、擦干，用 1 瓶啤酒的 1/8，均匀地涂搽在头发上，接着用手按摩，使啤酒渗透到发根，15 分钟后，用清水冲洗干净，并用木梳把头发梳理一下，啤酒沫会象油膏一样留在头发，不仅使头发光亮，而且能防止头发干枯脱落。

## 284 使头发光亮四法之四

醋蛋护发：

在洗发液中加少量蛋白，调匀洗头，并轻轻按摩头皮。洗净后，用蛋黄调入少量醋，使其充分混合，顺发丝慢慢涂抹，用毛巾包 1 小时，再用清水冲洗干净，头发乌黑发亮。此法尤适于干性和发质较硬的头发。

## 285 使头发光亮四法之一

茶水冲洗：

洗过头发后，再用茶水冲洗，可去垢涤腻，使头发乌黑柔软，光泽美丽。

## 286 手指推挤法是大便干结者之福音

心脏病患者大便干结时排便不宜过分使劲，一般用“开塞露”或服用中药麻仁丸，严重时也用灌肠等方法，手指推挤的方法较好：

先用无名指压在脊椎尾骨上，使直肠内的大便变形，然后用中指压下，这时无名指保持原位不放松，以防大便压回到直肠的上部，再用食指压下，中指与无名指同时推挤，当有大便排出肛门感觉时再作收缩动作，大便就自然落下。这种推挤法既清洁卫生，又不需别人帮忙。

## 287 梳头治头屑

脱屑癣症患者头屑纷飞,奇痒难忍,每日早晚梳头各一次,每次 3 分钟。既可使屑尽痒止无烦恼,且可使神经性头疼有好转。

#### 288 疏通鼻塞五法之二

薄荷油闻鼻：

用薄荷油闻鼻,可以达到鼻孔通畅。此药可反复使用几次。

#### 289 疏通鼻塞五法之三

盐水洗鼻

因伤风感冒,鼻塞不通气,可用微温的食盐水,仔细地洗鼻孔,坚持几天,即可治愈。

#### 290 疏通鼻塞五法之四

舒展经络通鼻：

如左鼻孔不通,可行俯卧位或右侧卧位,右手撑住右后颈,掌根靠近耳垂,托起头部,面向右侧,肘关节向右上方伸展,伸得越远越好(不要垫在床头上)。由于经络的舒展作用,几十秒钟即可使鼻孔通气。如为右鼻孔不通,则用相反动作。

#### 291 疏通鼻塞五法之五

足浴通鼻：

鼻塞严重影响睡眠时,用热水洗脚,使鼻粘膜充血消退。既能解除鼻塞,又能调节大脑皮层的兴奋与抑制,从而促进睡眠。

#### 292 疏通鼻塞五法之一

蒜塞鼻孔：

用大蒜头 1 瓣,用刀削成与鼻孔相吻合的形状,塞进鼻孔。连续几次,即可治愈。

#### 293 熟吃苹果可治腹泻

两岁半的女孩,经常腹泻,面黄肌瘦不长个子,可吃熟苹果一试：

给孩子蒸苹果吃几次,腹泻痊愈,慢慢胖起来。

方法如下：把洗净的苹果放入碗中隔水蒸软即可,吃时去掉外皮,一日 3-5 次。小儿腹泻初起效果最佳。

#### 294 双氧水能治牛皮癣

往双氧水中对一半水(实际为 50%双氧水),涂在牛皮癣上,涂了几次

牛皮癣消失了.双氧水一般化工商店有售.取多少双氧水就对多少自来水,即所谓 50%的双氧水.一天一般涂 2-3 次.只涂有癣处,如涂在好皮肤上有些杀疼,皮肤发白.有裂口处不宜涂.涂后无 需忌口.

## 295 水果清火，各显神通

西瓜、梨、甘寒：清热降火，润肺化痰.

橄榄：甘酸平和，清热利咽，解毒.

杨桃：生津止渴，祛风热，利尿.

苹果：生津止渴.

葡萄：清血热，利尿.

菠萝：清暑热，利尿.

柿子：清热生津，润肺止渴.

枇杷：清肺止咳.

李子：清肝炎，利尿生津.

## 296 丝瓜茎汁可治咳嗽

春季，可找空地或在花盆内种上 50-60 株丝瓜.待丝瓜长大后，去掉花芽以促茎叶粗壮.七八月份时，可将丝瓜根部距地面 5 厘米处切断，用水杯接丝瓜茎滴下的茎汁，待每株茎汁流净，用纱布过滤，每日早晚服一小酒杯，连续服 10 天，对咳嗽患者有止嗽、定喘、润肺之作用.注意必须饮用当日的新鲜丝瓜茎汁，因此一 丝瓜汁饮完再切另一根.

## 297 丝瓜藤汁美容

丝瓜藤叶枯黄之前，离地面约 60 厘米处，将藤蔓切断，此时切口便有液汁滴出.把切口插入干净的玻璃瓶(为防止雨水或小虫进入瓶内，应把瓶口封好)，用收集到的丝瓜液搽脸，如能滴入几滴甘油、硼酸和酒精，更能增加润滑感，并有杀菌作用，对皮肤的养护效果十分显著。

## 298 丝瓜治慢性喉炎

用丝瓜绞汁或将丝瓜藤切断，让其汁自然滴出，放入碗内上锅蒸熟，加适量冰糖饮服。

## 299 蒜糊可治手掌脱皮

手掌脱皮，经常用蒜糊治疗有奇效.具体方法为将大蒜瓣适量去皮，捣皮蒜糊，每日早晚涂抹手掌患处一次，数日便可见效.

## 300 蒜末敷脚板可止流鼻血

治流鼻血的一个小偏方：



如果左鼻孔流血，就用蒜末敷在右脚板上，反之亦然，一流鼻血就照此法办，不出几分钟鼻血

### 301 缩小眼袋一法

如果你眼下有眼袋(即下眼泡)，可以在大约一升热水中放一茶匙的盐，搅匀后用药棉吸盐水敷在眼袋上，待冷了再换热的，反复多次，数天眼袋可以缩回。是一种家庭美容方法。

### 302 烫伤的治疗八

手足皮肤烫伤后，立即把酒精倒在盆内或桶内，将伤处全部浸入酒精中，即可止痛消红，防止起泡。若浸 1~2 小时，烫伤的皮肤可逐渐恢复正常。如伤处不在容易浸泡的部位，可用一块药棉浸入白酒中，取出贴敷在伤处，并随时将酒淋在药棉上，以防干燥。数小时后也能收到良好的效果。

### 303 烫伤的治疗二

用淡盐水轻轻涂于灼伤处，可以消炎。

### 304 烫伤的治疗九

皮肤被油或开水烫伤后，可用风油精、万花油或植物油(如麻油)直接涂于伤面，皮肤未破者，一般 5 分钟即可止痛。

### 305 烫伤的治疗六

小儿烫伤后，用黑豆 25 克加水煮浓汁，涂搽伤处，有疗效。

### 306 烫伤的治疗七

轻度烫伤，可将干废茶叶渣在火上焙微焦后研细，与菜油混合调成糊状，涂搽伤处，能消肿止痛。

### 307 烫伤的治疗三

在受伤处，擦上酱油或蜂蜜、猪油、狗油、生姜汁，均能收效。

### 308 烫伤的治疗十

用金霉素眼药膏涂在伤处，数分钟后可以消肿止痛。

### 309 烫伤的治疗十二

轻度烫伤后，马上将受伤部位浸泡在煤油里，数分钟后可止痛，并有消肿和防止起泡的作用。

### 310 烫伤的治疗十三

鳖甲 1 个，烧灰或加冰片少许研细，用香油调和，涂搽伤面，1 日 3 次即可。

### 311 烫伤的治疗十一

烫伤后，马上抹些肥皂，可暂时消肿止痛。

### 312 烫伤的治疗四

用鸡蛋清、熟蜂蜜或香油，混合调匀涂敷在受伤处，有消炎止痛作用。

### 313 烫伤的治疗五

切几片生梨，贴于烫伤处，有收敛止痛作用。

### 314 烫伤的治疗一

先用凉水把伤处冲洗干净，然后把伤处放入凉水浸泡半小时。一般来说，浸泡时间越早，水温越低（不能低于 5℃，以免冻伤），效果越好。但伤处已经起泡并破了的，不可浸泡，以防感染。

### 315 烫伤治疗的十四

发生小面积烫伤时，立刻涂点牙膏，不仅止痛，且能抑制起水泡。已起的水泡也会自行消退，不易感染。小面积二度烧伤 1 次即愈。

### 316 提高小儿饮流质的兴趣

小儿因恐惧心理，常常拒服某些流质。这时最好用一支五颜六色的吸管，来提高孩子的兴趣，流质也就不知不觉地饮完了。

### 317 涂擦蒜汁治湿疹

患湿疹，周身瘙痒，苦不堪言。将大蒜瓣捣为泥，用纱布沾蒜汁擦抹患处，每天两三次。擦抹四五次就能止痒，坚持一个多月，即可痊愈。

注意：治疗期忌用羊肉、鱼虾、醋及辛辣食物。如将大蒜拍碎用豆包布包裹揉抹，更为方便。

### 318 土豆可治湿疹

治湿疹，把一个土豆切开，用切面擦患处，一日 3 次，3 天就治愈了。

### 319 土豆片能治痔疮

土豆片能治痔疮，其方法：

晚上睡觉前治疗为好，将土豆洗净后切 3-5 片薄薄的片，摞在一起敷贴在痔疮上，盖一层纱布用胶布条固定好，次日上取下，土豆片呈干褐状，连续治两三天即可痊愈。

### 320 土霉素去脚臭

不少人因脚臭而感到苦恼，如将土霉素研成末，涂在脚趾缝里，每次用量 1-2 片，能保证半月左右不再有臭味。

### 321 推压腹部可缓解肚子痛

消化不良引起的胃部不适，一般推压腹部数分钟即可治愈。方法是双手平放胸口，掌心向下，顺胸口往下轻推至小腹，如此往复推压数分钟，可听到肚内咕咕响，伴有放屁、尿感，即可见效。施于儿童，亦立见奇效。

### 322 唾液治好了我的过敏性鼻炎

患过敏性鼻炎用唾液擦在鼻腔(擦后鼻腔表面有微疼感)，数次以后，鼻腔开始结痂，结痂后过敏性症状即消失。随着结痂的自行脱落，多年未治愈的过敏性鼻炎便神奇般地好了。

### 323 唾液治皮炎

大腿两侧患皮炎，痛痒，治疗方法：

在早上起床时，不说话，啐一口唾液涂在患处，连续三天，就可以治好。

### 324 外伤治疗八

鱼肝油滴在新伤口上，1~2 天可治愈。

在伤口不大的情况下，撕下火柴盒上点燃火柴的那层黑药纸，贴在伤口上，能立即止血。

### 325 外伤治疗二

外伤流血，可将适量葱白、红糖一起捣成 烂泥状敷在伤口，可以止血。

### 326 外伤治疗九

野外作业或旅途中，不慎被刀割破了皮肤，可以从香烟中取出烟丝，敷于伤口，能立即止血消痛。

### 327 外伤治疗六

遇刀伤后，寻找各种野草花或禾苗花，将花挤出汁，敷在伤口上，反复几次，即能止血。

### 328 外伤治疗七

若遇有轻度外伤,用竹子内层薄膜贴在伤面,可立即止血。

### 329 外伤治疗三

伤口流血,可立即在伤口上撒些白糖,既能抑制细菌的繁殖,又有助于伤口收敛愈合。因为白糖能减少伤口局部的水分,而水分恰是细菌繁殖,伤口感染的条件。

### 330 外伤治疗十

外伤口大,流出的血多、呈暗红色时,把伤口部分的位置抬高,解开或脱掉太紧的衣服,把伤口的下部远离心脏的一边扎紧,用墨鱼骨粉、白药、三七粉敷在伤口上,然后用消毒布包紧伤口,同时选服白药或三七粉。出血多时要送医院。

注意:

- 1, 包扎布一定要消过毒;
- 2, 不可给伤者喝冷水;
- 3, 暂时不要擦伤口血污,一擦反而发弄脏伤口。

### 331 外伤治疗四

遇到小外伤伤口出血,取适量干茶叶渣放在火上焙至微焦,研成细末,撒敷伤口上,能将伤处的轻微出血止住。因为茶叶中含有大量的鞣酸,能凝固细菌的蛋白质,防止伤口化脓,也能使肌肉细胞收缩,有利于伤口早日愈合。

### 332 外伤治疗五

伤口出血后,可寻找半根草,将其洗净用嘴咬烂,按在伤口上,如一次不行,再换几次,直至血止。

### 333 外伤治疗一

在劳动时,不慎碰破了皮,可将生姜捣烂敷在伤口上,能灭菌、消肿、加快伤口愈合。

### 334 味精可止牙痛

牙痛时,应急的办法之一是用筷子蘸上一点味精,放到疼痛的牙齿上,疼痛会很快消失。

### 335 温水浸泡双手可治酒后头痛

喝白酒或葡萄酒过量引起头痛时,可取一只脸盆,倒入温水,水温适中,不宜过烫,然后将双手和腕关节完全浸泡在水中 20-30 分钟,即可使头痛很快消失或减轻。

### 336 蚊虫叮咬后止痒方法

- 1, 用切成片的大蒜在被蚊虫叮咬处反复偿还分钟, 有明显的止痛去痒消炎作用, 即使被叮咬处已成大包或发炎溃烂, 均可用大蒜擦, 一般 12 小时后即可消炎去肿, 溃烂的伤口 24 小时后可痊愈. 皮肤过敏者应慎用.
- 2, 脚上被蚊虫叮了几个红点. 倒半盆滚烫的开水, 找一块干净的方毛巾, 把毛巾的一角放入水中, 然后轻轻地烫痒处(注意只烫痒处, 要防止开水下流引起烫伤), 反复几次, 痒感片刻即消.
- 3, 人体被蚊子叮咬后不仅红肿起包且刺痒难忍, 可用清水冲洗被咬处, 不要全擦干, 然后用一个湿手指头蘸一点洗衣粉涂于被咬处, 可立即止痒且红肿很快消失, 待红肿消失后可用清水将洗衣粉冲掉.
- 4, 用湿手指蘸点盐搓擦患处也去痛痒.
- 5, 用湿肥皂涂患处即刻止痒, 红肿渐消.
- 6, 明矾蘸唾液擦痒处两三次即好.
- 7, 被蚊虫叮咬后, 可立即涂搽 1 至 2 滴氯霉素眼药水, 即可止痛止痒. 由于氯霉素眼药水有消炎作用, 蚊虫叮咬后已被抠破有轻度感染发炎者, 涂搽后还可消炎.

### 337 蚊虫咬伤的处理二

皮肤被蚊子叮后, 可用肥皂(或香皂)蘸水涂擦, 稍等片刻, 即可止痒.

### 338 蚊虫咬伤的处理三

被蚊咬后, 迅速取一热水瓶塞子放在叮咬处 2~3 分钟, 连续几次, 剧痒即可消失, 而且不会出现红斑和丘疹. 瓶塞应为高热又不烫伤皮肤。

### 339 蚊虫咬伤的处理四

被蚊子叮咬奇痒难忍时, 可将 1~2 片阿斯匹林研碎, 用少量凉开水调成糊状, 涂于蚊叮处, 可消肿止痒。

### 340 蚊虫咬伤的处理一

被跳蚤、蚊子、毛虫、蚂蚁叮咬后, 涂点牙膏, 食醋, 柠檬汁, 捣碎的大葱叶, 大蒜, 卫生球, 洋葱等均可止痒。

### 341 无花果叶治脚气

取无花果叶数片, 加水煮 10 分钟左右, 待水温合适时泡洗患足 10 分钟, 每日 1-2 次, 一般三~五天即愈.

### 342 无痛治疗脚鸡眼

用热水把脚鸡眼泡软发白后, 将上边的老皮用小剪刀剪去, 然后把橡皮膏剪成比鸡眼大些的方块贴上, 起走路来就不疼了. 过三四天揭下橡皮膏后( 天洗脚无妨, 不用揭下), 重复进行,

坚持至鸡眼彻底治好为止。轻者一小盒橡皮膏即可，重者一盒多。治疗过程无痛苦又可以得到根治。

### 343 五倍子治牙痛有效

牙痛，取像蜡制品一样的果实五倍子，用水煎两个含漱，几分钟就不痛了。

### 344 误吞异物的应急处理 1

吞咽海带丝：

如果不慎将硬币、金属钮扣等金属物质误吞入消化道后，只要再多吞咽一些用猪油炒熟的海带丝即可。

### 345 误吞异物的应急处理 2

食余韭菜韭菜洗净，不切断，用滚水氽熟，拌以麻油服下。因韭菜有大量纤维性物质，又不易为肠胃吸收消化，可将异物裹住，并能保护肠壁，使异物排出。

### 346 西瓜皮可除蝴蝶斑

生过孩子后，面部两颊留下蝴蝶斑，每到夏季颜色加重。用西瓜皮擦可以除去，而且似乎还有减少皱纹的功效。办法：将吃剩的西瓜皮，任选一块，切成数块比火柴盒略大一点的方块或长方块，然后用刀片去带红色的部分，手持修好的西瓜皮在脸上随便擦，不时更换一块。是否每日都擦，日擦几次，每次时间的长短，可根据自己的情况而定。

### 347 西瓜皮美容

将西瓜皮切成条束状(以有残存红瓢为佳)，直接在脸部反复揉搓 5 分钟，然后用清水洗脸，每周两次，可保持皮肤细嫩洁白。

### 348 西红柿美容

西红柿性微寒，含有大量维生素 c。将西红柿捣烂取汁，加入少许白糖，涂于面部等外露部位皮肤，能使皮肤洁白、细腻。

### 349 下脸部长疖子简易治疗法

春夏之交，脸下部常长小疖子，多长在“危险三角区”内，一个治疗办法是：

早晨一醒来，不等下床就用手指头抹口水，涂在疖子上，一般一二次即消退，屡试屡灵。

### 350 夏日治感冒先治手脚冰凉

感冒，全身发烧，手脚冰凉，用手心搓两脚心和脚背，不久全身出汗，烧也退了，感冒也治好了。

### 351 仙人掌能治无名肿痛与腮腺炎

脚腕忽然红肿，火烧火燎。仙人掌能治。

将盆栽的仙人掌剪下一块，放到容器里拔掉刺捣碎，糊在红肿部位，连糊两次，便消肿不疼了。患腮腺炎者，用仙人掌，第一次敷了三天，第二次敷了两天，便消肿不疼。

### 352 鲜姜热擦和侧柏叶泡水喝可治斑秃

治斑秃用侧柏叶泡水喝，同时用鲜姜(最好烤热)擦患处。方法是：侧柏叶洗净，每泡一次抓一把，喝两三天，隔几天再泡，要喝一个多月，侧柏叶不能泡黄。如果长出的头发发黄，可用开水冲何首乌喝。

### 353 鲜姜贴肚脐可治婴幼儿拉稀

婴幼儿拉稀久治不愈，孩子黄瘦大人急。可把鲜姜剁成碎末，放在一小块药布上，贴在肚脐处，用橡皮膏粘牢即可，此法立竿见影，屡试不爽。

### 354 鲜桃能治腹泻

患腹泻吃鲜桃：

一旦发现便溏或腹泻初发，速吃鲜桃(每饭前吃鲜桃一个，饭中食大蒜 1-2 瓣)，腹泻立止或大为减轻。如果吃鲜桃和大蒜 12 小时后，腹泻不减，应速去医院治疗，免得贻误病情。另外，中医认为：食大蒜应忌大葱，食鲜桃应忌白术，录之供读者参考。

### 355 鲜猪胆治疗中耳炎

鲜猪胆 1 只(其他动物胆汁亦可)，洗净，取胆汁滴耳，每日 2 次，每次 3~5 滴，可治急性中耳炎。

### 356 香橙浴

将两个橙子的汁挤到温暖的浴水里，躺在浴缸内浸 10 分钟，能使人体皮肤吸收维生素 c。

### 357 香蕉皮可治瘰子

一个小偏方：用香蕉皮敷在疣(俗称瘰子)的表面，使其软化，并一点点地脱落，直至痊愈。用香蕉皮多次敷，用手指一点一点掐掉，治好后再未长出来。

### 358 香蕉皮治好了牛皮癣

患牛皮癣病多年，用香蕉皮擦患部治好了此病，每天擦几次，擦了几次便不觉得痒。连续擦近两个月，皮肤逐渐光滑不起皮也不痒，停药两个月后未见变化。对大面积患病不知是否有效。

### 359 香蕉皮治疣

用香蕉皮敷在疣子(瘰子)的表面,能使其软化,并一点点脱落,直至痊愈.

### 360 香蕉治好皮肤病

1, 一糖尿病患者,膝盖以下腿脚患有多处皮肤溃疡和癣病,经多年高温矿泉浴,不能根治.用熟透的芝麻香蕉搅成泥,糊在患处,盖上香蕉皮,用纱布包抄,20多天,溃疡和小丘粒消失,留下的黑硬皮,连续3次包扎36小时后也消失了.

2, 脚背中趾处有对称的坏疽,流黄水不止,把鞋袜剪破,包扎40多天也治愈,

3, 患股癣不好包扎治疗,采用抹香蕉的方法,每天两次,20多天便治愈.

### 361 香油可治慢性中耳炎

慢性中耳炎

往耳道里滴入几滴香油,一天两次,一周后,中耳炎痊愈。

### 362 消除脚汗臭 1

在洗脚水中加入25克茶叶和少量食盐,把双脚浸泡水中,并反复搓洗5~10分钟,脚汗臭可以消除.

### 363 消除脚汗臭 2

每晚用热水洗脚时,盆内放50克白矾,对消除脚汗臭有效.

### 364 消除脚汗臭 3

将土霉素研成细末,涂抹在脚趾缝里,每次用量1~2片,可使半个月内不再有臭味.

### 365 消食妙方(1)

因肉食过多导致少食、脘腹胀痛、呃逆油腻等症状,可用山楂肉90克,炒焦研为细末,每次15克,温开水送服,每日1次。

### 366 消食妙方(2)

因食用谷米食物过多导致厌食、脘腹胀痛者,可用神曲30克,炒萝卜籽10克,麦芽10克,水煎服,1天1剂,分3次服完.

### 367 消食妙方(3)

因食用生冷瓜果过多导致少食腹胀、大便稀溏、脘痞闷满、嗳气吞酸等症,可用丁香15克、神曲15



克，开水代茶饮服。

#### 368 消食妙方(4)

因食面粉食物过多导致食欲减退，腹部胀痛，呃逆有陈腐酸臭味者，可用麦芽 30 克，水煎服，1 日 1 剂，日服 3 次。

#### 369 消食妙方(5)

因酒食过多出现头昏心慌、腹胀、呃逆有酸臭气味，用茵陈 100 克，洗净捣烂取汁，一次服下。或用白糖 15 克，加入 30 毫升食醋，开水冲服。

#### 370 消食妙方(6)

用橘皮 2~9 克，水煎服，或泡水当茶饮，可治疗一般的消化不良、胃腹胀满、食欲不振、恶心呕吐、寒性咳嗽等症。

#### 371 消食妙方(7)

吃了油腻的东西，感到胃不好受的时候，若喝口醋，感觉会好些，并能助消化。

#### 372 消食妙方(8)

餐前空腹饮水，能帮助食物消化吸收。

#### 373 消食妙方(9)

“鸡内金”是鸡胃内一层坚硬的皮，内含胃激素、蛋白质和氨基酸，可健胃、助消化，治积食。

#### 374 消肿方法(1)

皮肤碰撞后，局部肿胀、淤血，抹点牙膏能减轻症状。

#### 375 消肿方法(2)

手指肿痛，将适量酱油和蜂蜜调匀加温，把手指浸入，可消肿止痛。

#### 376 消肿方法(3)

取石灰水少许，以棉花蘸湿擦患处，片刻可止痒消肿。

#### 377 消肿方法(4)

跌打青紫淤肿者，用热醋涂患处，每日 3 次，可治愈。

### 378 消肿方法(5)

黑豆 500 克,凉水 5 升,煮开后,加入白酒 5 升,再用文火煎煮成 3 升,乘温日服 1 次,3 次服完,可治浮肿。

### 379 小儿遗尿疗法(1)

刚断奶开始进食的小孩,若喂点密封在竹子里面的水,可以避免以后患遗尿症。

### 380 小儿遗尿疗法(2)

鲜猪小肚 1 只,益智仁 9~15 克。先将猪小肚切开洗净,再将益智仁放入猪肚内,炖熟后食肚饮汤,1 日 1 次,连服 3 日见效。

### 381 小儿遗尿疗法(3)

黑豆 30~60 克,狗肉 250~500 克,煮烂食用。可治小儿夜尿、遗尿。

### 382 小孩打针后臀部有肿块怎么办

新鲜土豆切开,从中削取 1 厘米厚的一片,大小比肿块略大些,将它盖在肿块上,胶布固定好,一天后取下,肿块可消失。

### 383 小蓟可治鼻衄

鼻衄时,取小蓟(俗称“刺儿菜”)适量,加水煮沸后,用热气熏蒸鼻部,同时用鼻子多吸入蒸气。此法简便,止血效果好,无副作用。

### 384 小磨香油治磕碰伤

孩子小的时候跌跤、磕磕碰碰是难免的,有个小偏方:当小孩摔倒或因其它原因,身体某部位被磕碰时,马上用小磨香油涂抹患处,并轻轻揉一揉,患处既不会起肿块,也不会出现青斑,此法对大人同样适用。

### 385 小苏打浴

每 5 公斤的浴水中,加入小苏打 2 片(每片 5 克),水温以 40℃ 左右为宜,待小苏打溶解后洗浴,此法有助于恢复体力,促进健美。

### 386 小鱼治毒疮有奇效

脚上长个红肿的小疙瘩,慢慢长大变成黑紫色,经常流脓血,严重时不能穿鞋袜,疼 痛钻心将脚伸到河水里,不一会儿来了一群小鱼咬毒疮,让小鱼咬了几次。约一个月之后神奇般的

痊愈。

#### 387 醒酒八方(1)

吃些豆腐或其他豆制品, 不仅对身体有很大好处, 而且是解酒佳品。

#### 388 醒酒八方(2)

鲜柑皮煮水, 再加少许细盐, 可起醒酒作用。

#### 389 醒酒八方(3)

西瓜、西红柿、苹果、梨等水果, 可以冲淡血液中的酒精浓度, 加速排泄, 故可解酒。

#### 390 醒酒八方(4)

茶中含有多酚类、咖啡碱、氨基酸等物质, 能兴奋中枢神经, 利于血液循环, 从而提高肝脏代谢能力, 对酒精起缓解作用。

#### 391 醒酒八方(5)

将白菜心和萝卜切成细丝, 糖拌匀, 清凉解酒。

#### 392 醒酒八方(6)

味道清淡的汤菜, 如清炖冬瓜汤能促使酒精随汗、尿迅速排出。

#### 393 醒酒八方(7)

用酸枣或葛花根 10~15 克, 加水同煎, 饮服可解酒。

#### 394 醒酒八方(8)

取两小块樟树皮洗净, 置口中咀嚼 1 分钟吐出, 或用樟木 100 克, 加水同煎饮服, 可解酒。

#### 395 迅速止呃逆法

“呃逆”(俗称“打嗝儿”)是由于膈肌痉挛, 急促吸气后, 声门突然关闭, 发出声音。当其发作后, 接连不断, 难以自制。

这里介绍一种方法: 饮一大口水含在嘴中, 然后将其分七口咽下, 中间不换气。

#### 396 牙齿保健一法

在你大、小便的过程中, 坚持紧咬牙关, 对保持牙齿的牢固有益无害。这是一种老少皆宜不

需任何条件的牙齿保健法。

### 397 牙齿脱敏一法

炎夏，外出归家，常常要从冰箱里拿饮料喝，拿西瓜吃。如牙不好，喝完吃后牙本质过敏，有时疼痛不止。用凉茶水漱口后牙痛立即消失。

### 398 牙痛治疗二十六法八

花椒疗法：

花椒 1 粒，放在痛牙处，咬紧，可立即止痛(不包括龋齿)。

### 399 牙痛治疗二十六法二

患牙咬药法：

取黄荆根一小段，洗净捣烂，咬于患牙处 15～30 分钟后吐掉(切勿吞咽)。复发者可反复使用。一般在咬药 3～5 分钟即可止痛。

### 400 牙痛治疗二十六法二十

蜜花椒疗法花椒 6 克，蜜蜂房 6 克，食盐少许，入锅加水煮，凉后含漱，吐出再含，反复多次。

### 501 眨眼催眠

人们想睡觉时首先是抬不起眼皮，俗话说“眼皮打架”。这是因为上眼睑是由大脑皮层中睡眠中枢支配，睡觉时先把眼皮合上。经验证明完全可以利用这一机制催眠。当夜间电灯关闭，你上床后仰卧身体，眼睛盯着天花板，尽量往头后看，这时你开始反复开闭眼睑，直到感到眼皮酸累，形成一种人为眼肌疲劳状态，眼睛自然就会闭合，安然入睡。眨眼催眠能集中你的注意力，使你不去思考其它的事情安心入睡。如能长久坚持，这一运动还可预防和减少老年人眼睑下垂，延缓衰老过程。

### 502 针刺法可治冻疮

洗澡后或睡觉前，用消过毒的针刺冻疮处，将冻疮里血挤出，轻的冻疮 2-3 次可愈，重的冻疮 4-5 次可好。便此方法不适用冻疮已溃烂者。

### 503 蒸气浴

把卫生间的门窗封严，以防冷气侵入。用高压锅 1 只，加锅容积 4/5 的水，用 1 根胶皮管或塑料管，一头套在高压锅的排气孔上水烧开后 20 分钟左右室内温度达到 25 度以上，便可入浴，浴前准备一盆热水，待浴后用其冲身。如果在高压锅内的水中放少许食用香精，洗浴时温馨扑鼻，令人心旷神怡。

### 504 芝麻核桃酒益肾止咳

饮用家庭自制芝麻核桃酒，有益肾止咳、治疗腰痛的食疗作用。以 500 克白酒为例，加入洗净的黑芝麻 30 克、核桃仁 30 克，密封好放在阴凉处，浸泡 15 天后即成，每日饮用 2 次，每次 15 克。

#### 505 支气管炎的治疗

红糖 60 克，豆腐 250 克，生姜 6 克，水煎，睡前吃豆腐饮汤，连服 1 周。

#### 506 止鼻血方法二

流鼻血时，用药棉蘸醋塞入鼻孔，即可止血。

#### 507 止鼻血方法三

流鼻血时，取适量韭菜捣烂，做成小丸塞入流血鼻孔，可立即止血。

#### 508 止鼻血方法四

蒜泥敷脚心：

鼻出血不止时，取大蒜适量，去皮捣成泥，敷在脚心上，用纱布包扎好，可以止鼻血。

#### 509 止鼻血方法五

足浴热水：

患者坐于椅上，头部后仰，双脚浸泡在一盆热水中，可止鼻血。

#### 510 止鼻血方法一

束中指根：

鼻子出血时，立即用细绳或橡皮筋把中指指根捆住，便可止血，左鼻孔出血捆右中指根，右鼻孔出血捆左中指根。两鼻孔同时出血将两中指根都捆住。511 止痛膏的增效方法市售止痛膏有多种，如麝香虎骨膏、关节止痛膏、消炎镇痛膏、伤湿祛痛膏等，都是一种含药的橡皮膏，有消炎镇痛作用。考虑到所含药物与胶相混后，对其药效的发挥会有影响，在其胶面上撒播一些药粉，如云南白药、三七伤药，或用西药止痛片、强的松、维生素丙各一片研为细末，均匀撒在膏上，要留出一些边缘，以利于贴敷。长期实用证明，止痛效果大为增强。

#### 512 止呃的简易方法 1

压眼球：

打呃时，用手掌按在眼球上，稍加压力，此时，有一股气体从胃中排出，呃逆即止。如果压眼球效果不佳，可按压上眼眶边缘，在眼眶边缘寻出压痛点，然后用力按揉几下，打呃就可消除。注意：患青光眼、高度近视和心脏病者不宜用此法。

### 513 止呃的简易方法 2

舌头拉抻

打呃时，用干净纱布包垫在舌头上，用手指捏住舌头向外抻拉。此时，会感到腹部有气体上升，打呃自然停止。

### 514 止呃的简易方法 3

饮糖醋汁：

2 汤匙醋，加 1 汤匙白糖，调成糖醋汁，饮服后可止呃。

### 515 止呃的简易方法 4

饮温开水：

打呃时，含一大口温开水，分 7 次咽下，稍待片刻，便能有效止呃。

### 516 治吃土毛病的偏方

吃土毛病的一个偏方：

用黑油(即棉花籽油)炸黄土，吃后可治此病。炸过的黄土患者不吃，硬让其吃下一小块后，就再不想吃了。

### 517 治疮方法(1)

皮肤溃疡，用葱绞汁，调香油，涂抹患处。

### 518 治疮方法(2)

疔疮溃烂，可将生黑豆洗净晒干后研末，用冷水调敷患处，日换 2 次，5 日可治。

### 519 治疮方法(3)

患带状疱疹，除服用止痛剂、vb1、vb12 外，可用六神丸适量，研碎加食醋调匀，外涂于患处，每日 1~2 次。利于局部止痛、收敛、缩短病程。

### 520 治疮方法(4)

治疗脓疱疮(又名黄水疮)，用冰硼散 3 支，青黛粉 3 克，拌匀，先用淡盐水将脓疱泡软洗去，擦干后撒上拌匀后的冰硼青黛，每日 1 支。如全身均发者，将冰硼散按 1:2000 比例用开水溶化，待温，洗澡后在患处撒上冰硼散，连用 3~5 天可愈。

### 521 治汗脚一法

治汗脚一药方：

取 50 毫克乌洛托品(西药)2-4 片,压成细粉,待脚洗净擦干后,用手将药粉揉搓在脚掌趾内,每日一次,连用 4-8 天,可保脚干燥 50 天.

#### 522 治口腔水泡(1)

生姜治疗

如果嘴起了水泡,切几片生姜入口细嚼,可使水泡慢慢消除。

#### 523 治口腔水泡(2)

大蒜治疗:

口腔内出水泡,只要生嚼 1~2 瓣大蒜或蒜叶,水泡便可渐渐萎缩,乃至消失。

#### 524 治口腔水泡(3)

眼药膏治疗:

冬季气候干燥,人的口唇容易起泡、干裂.临睡前洗好脸,挤点眼药膏涂在口唇疼痛处,翌日疼痛就会减轻,持续敷几天,可使疼痛消失。

#### 525 治拉肚子

受凉引起的拉肚子,用抓“肚筋”的方法可治: 让患者俯卧于床上,在患者两肩胛骨内侧分别抓住一根较粗的筋(肚筋)。只要抓住此筋提起来,再猛地松开,这样左右几次,便有奇效。

#### 526 治拉肚子两法

1,用大蒜(独头的最好)拍碎,面条要吃锅挑的,越热越好,趁热将蒜放在面条上,不放盐及其他调味品,趁热服下,一次就好。

2,用黑糖 30 克,高度白酒 50 克,放碗内用火点着,边烧边搅,一直把碗中的糖溶化为止,稍凉喝下去,对治疗拉肚子、肠炎一次见效,重者两次。

#### 527 治疗“狐臭”一法

狐臭较难治,患者常为此苦恼,这里介绍一种方法,有奇效.每日早上,洗净腋部擦干后,用一块普通香皂,将皂面稍加湿润,轻轻涂抹患处,即可保证全天之内无臭味.如参加舞会前使用此法,可保证在出大汗的情况下,也不致出现狐臭.如属轻症,只要坚持每天一二次涂治,几个月后可望痊愈,或至少保持一

二周内不用涂治也不发臭.重症则需较长期地坚持涂治.注意:切勿用碱性过强的洗衣皂涂抹,否则会将皮肤烧伤.

#### 528 治疗便秘妙法二

橘皮洗净,切细丝,加白糖、蜂蜜适量,煮沸,冷却,每次 1 汤匙,每日服 3 次,可治便秘.经常喝点蜂蜜水,也可解便秘之苦。

### 529 治疗便秘妙法三

每天早晨洗漱完毕后，空腹饮 1 杯盐开水(温度以温吞为好)，对肠胃有清洗作用，尤对习惯性便秘有特效。

### 530 治疗便秘妙法一

选成熟、新鲜、个大的土豆，用冷开水洗净，用洁净的器具捣碎，用干净的纱布拧出汁服用。用法是：每天早饭和午饭前各服半茶杯。

### 531 治疗多梦

当归、生地、红花、牛膝各 15 克，枳壳、赤芍、甘草各 15 克，桔梗、川芎各 7.5 克，桃仁 20 克，用水煎服，即可安睡少梦。

### 532 治疗耳鸣的方法(1)

热盐枕耳：

用盐适量，炒热，装入布袋中，以耳枕之，袋凉则换，坚持数次，即可见效。

### 533 治疗耳鸣的方法(2)

煎服葵花子壳汤：

葵花子壳 15 克，放入锅中，加水 1 杯，煎服，日服 2 次。

### 534 治疗腹痛方法二

受寒引起的腹痛或急性膀胱逼尿肌麻痹，造成小便不通，可将盐放在布袋里热敷腹部。

### 535 治疗腹痛方法三

食用西瓜后，小腹胀痛，可取盐少许，含化咽下，片刻即消痛。

### 536 治疗腹痛方法一

患急性肠炎和腹痛腹泻时，取食醋 100~200 克，倒入锅内，用文火加热片刻，将 2~3 个鸡蛋打入醋内，煮熟后吃蛋饮醋，1~2 次可见效。

### 537 治疗感冒七法之二

葡萄酒 25 毫升，入锅煮，蒸发掉酒精，再打入 1 个鸡蛋，搅散加 1 匙白糖。服用时加开水冲淡饮用，然后盖被休息，次日鼻塞、流涕、喉咙痛等症状可明显减轻或消失，有的饮上一次，感冒即可见效。



### 538 治疗感冒七法之六

用麝香止痛膏或麝香追风膏(亦可用伤湿止痛膏)外贴治疗各种感冒,其方法为:  
取 5×5 厘米的麝香膏两张,并将速效伤风胶囊中的药粉少许,均匀撒在膏药上,分别贴于两脚心的涌泉穴位上,每日换一次,按摩 2~3 分钟,一般感冒只需 1~3 天即可减轻或治愈。

### 539 治疗感冒七法之七

对患感冒而又不愿吃药者,可用酒浴法: 在患者的关节等处,比如耳根下方、颈部两侧、腋窝、手臂内侧、手腕、大腿根处、膝盖内侧、脚踝两侧、脚心等处,用纱布蘸酒(高浓度酒)来回擦 30~40 次,然后盖被睡一觉即可好转。此法尤适于在怀孕期的妇女。

### 540 治疗感冒七法之三

梨子 1 个、生姜 25 克,均切成薄片,加水 1 碗,剪服,一次喝完,当天有效。

### 541 治疗感冒七法之四

用葱白 100 克、生姜 3 片,剪汤或开水冲服。

### 542 治疗感冒七法之五

花生壳 20 个、大葱白(连须)3 根,用清水洗净,放锅内,加入适量冷水,烧沸后文火煎 15 分钟,滤出汤,趁热饮下时加衣盖被,令头身微微出汗。如果伴有呕吐、恶心,可在此方中加生姜 4 片共煎。倘若兼有咽痛、咳嗽,水煎时再加鸭梨数片。

### 543 治疗感冒七法之一

感冒头疼时,用一条干净毛巾放在脸盆内,以适量热开水浸湿,稍拧去水,叠平压在患者眼、鼻或头颈部的风池穴等部位,可减轻症状。

### 544 治疗关节疼痛(1)

关节痛或受了风时,将葱捣烂敷患处,并把炒热的大粒盐用布包起来,放在葱上热熨。

### 545 治疗关节疼痛(2)

每日 1 个苹果,连皮吃下,对于动脉硬化、关节炎及老年病患者有疗效。

### 546 治疗关节疼痛(3)

每天适量饮用苹果酒,对关节炎、结石患者有益处。

#### 547 治疗狐臭之八

滑石 25 克, 三仙丹 2 克, 紫花地丁 1 克, 共研为细末, 搽涂腋下, 疗效显著。

#### 548 治疗狐臭之二

辣椒 2~3 个(干湿均可), 浓度为 2.5%的碘酊 10 毫升。将辣椒切成小段放在瓶内, 加入碘酊, 密封摇荡。用药棉蘸药液涂搽腋窝, 每天 3 次, 至愈为止。

#### 549 治疗狐臭之九

洗浴后, 在浴盆中加入 500 毫升番茄汁, 然后将两腋在水中浸泡 15 分钟, 每周两次, 可消除狐臭。

#### 550 治疗狐臭之六

用食用饼半边, 加热(但勿太烫, 以防烫伤), 再将密陀僧细末 10 克放在饼上, 急夹在腋下, 略睡片刻, 待饼凉后, 扔掉。此时狐臭味会大减。

#### 551 治疗狐臭之七

轻粉 7 克, 枯白矾 21 克, 共研为细末, 混合拌匀, 装瓶备用。每逢出汗时, 将药粉搽涂腋窝, 揉擦片刻, 每日数次, 不出汗时, 每日早晚各搽 1 次。20 天为一疗程, 每一疗程间隔 3 天, 至愈为止。

#### 552 治疗狐臭之三

密陀僧、潮脑各 200 克, 枯白矾 100 克, 轻粉 10 克, 共研为细末。用此药粉频搽两腋, 半月即可见效, 不可间断, 坚持半年可痊愈。

#### 553 治疗狐臭之四

冰片 3 克, 浓度为 50%的酒精 20 毫升。将冰片放酒精中密封, 让其自行溶解。先将腋窝用温肥皂(或香皂)水洗净擦干, 用药液涂搽腋部, 一日 2 次, 10 天为一个疗程。

#### 554 治疗狐臭之五

滑石 70 克, 冰片 5 克, 炉甘石 15 克, 密陀僧 10 克, 共研为极细的粉末, 拌匀装瓶密封备用。治疗时, 浴后擦干腋窝, 随即将药粉搽上(溃破者勿用), 每日 1 次。

#### 555 治疗狐臭之一

麝香 5 克, 胆矾 1 克, 水粉 15 克, 田螺 2 个。先将螺盖拔下, 然后将上述 3 种药放入田螺内, 置放一夜, 螺肉即会液化为水。用此水搽腋下, 一日 2~3 次, 狐臭即会随粪便而出, 有特效。

#### 556 治疗黄疸方法二

取桃树皮 50 克,煎汤,空腹分 2 次服完,连服 1 周,可见疗效.

#### 557 治疗黄疸方法一

柚子皮两只烧成灰研末,每天饭后服 5~10 克,1~3 次,有疗效.

#### 558 治疗脚气(1)

脚上患有脚气、脚癣,连续用生大蒜擦磨,便可治愈.

#### 559 治疗脚气(2)

用食醋将雪花膏调成糊状,涂于患处.随配随用,2~3 次可愈.

#### 560 治疗脚气(3)

用茄子根和盐煮的水洗脚,可治脚气。

#### 561 治疗脚气(4)

脚癣犯时先将患脚洗净,揩干,再用风油精涂搽患处,每天 1~2 次,数次可见效.

#### 562 治疗脚气(5)

取香烟灰撒在脚趾湿痒处,可治脚趾间水泡瘙痒.

#### 563 治疗脚气(6)

对多年的脚气,可用牙膏涂搽,效果十分灵验.

#### 564 治疗脚气(7)

绿茶含有鞣酸,具有抑菌作用,尤其对治疗香港脚的丝状菌有特效.

#### 565 治疗脚气(

麦饭石 1000 克,加开水 2000 克浸泡,每天用此水擦洗脚气或痤疮、湿疹、痱子等疾患处,有显著疗效.

#### 566 治疗脚气(9)

冰硼散 3 支与六一散 1 包拌匀, 晚上将脚洗净擦干后, 用药干搽患处. 3 天左右可见效。

#### 567 治疗痢疾 1

姜、茶含饮, 可治痢疾.

#### 568 治疗痢疾 2

用 10% 的大蒜汁灌肠, 可治细菌性痢疾、阿米巴痢疾、肠炎和烧虫等.

#### 569 治疗痢疾 3

患泻痢、肛门痛不可忍时, 可取盐适量炒熟, 并趁热用布包好, 放在腹部。

#### 570 治疗呕吐方法二

医嘱服用含蓖麻油或镁盐等药品时, 可给病人含服一些坚硬的冰糖块或口香糖. 这样可除去药物引起的恶心感. 但糖尿病患者只能用口香糖。

#### 571 治疗呕吐方法三

姜、竹绒熬水喝, 可止胃寒呕吐.

#### 572 治疗呕吐方法一

发生剧烈胃痉挛、呕吐不止时, 服两粒云南白药胶囊, 呕吐可止.

#### 573 治疗三叉神经痛

三叉神经痛患者, 每天起床后和睡觉前, 可用木梳从前额经过头顶梳至后颈部, 开始时每分钟梳 25 次左右, 5 分钟后逐渐加快速度. 用力要均匀, 以不划伤头皮为度, 每次梳 10 分钟, 1 周后疼痛可逐渐减轻, 1 个月后便基本痊愈。

#### 574 治疗糖尿病方法(1)

茶叶中含有的糖类, 具有降低血糖的作用. 只要将茶叶浸泡在冷水中, 就能吸取到茶叶中的多糖类. 因此, 用冷水泡糖喝能控制糖尿病.

#### 575 治疗糖尿病方法(2)

生猪胰子 1 条, 用冷开水反复洗, 切成小块, 再用冷水洗净, 每日空腹吞服 10 小块(约 6 克), 陈酒送下, 连服 1 个月, 可治糖尿病.

#### 576 治疗胃痛方法二

粮食酒 500 克,小黄连子(土五味子)100 克,红糖适量,泡成药酒,每日饮服,治疗胃病有效.

#### 577 治疗胃痛方法三

急性胃肠炎发作呕吐、腹泻时,在饮食中适量增加一些盐分,有利于调节体液,保护肠胃器官。

#### 578 治疗胃痛方法一

受寒胃痛,可将粗食盐 1 公斤炒熟,用布包成 2 包,反复轮换热敷患处,有较好的止痛效果.

#### 579 治疗支气管炎十方之八

花生仁、大枣、蜂蜜各 30 克,水煎,食花生和枣,饮汤,日服 2 次.

#### 580 治疗支气管炎十方之二

鲜梨 1 个,贝母 9 克(研末),白糖 50 克,梨去皮、核,将贝母、白糖纳入,放碗内蒸熟食用.

#### 581 治疗支气管炎十方之九

将苹果皮泡茶喝,有疗效.

#### 582 治疗支气管炎十方之六

芝麻油 30 毫升,醋 70 毫升,鸡蛋 3 个.油炒鸡蛋,熟后加醋炖,每日早晚各食 1 次,吃蛋饮汤.

#### 583 治疗支气管炎十方之七

猪板油、蜂蜜、麦芽糖各 120 克,熬化后加入百部 30 克、五味子 15 克(均研细末),熬成膏状,每服 2 茶匙,每日 3~4 次,对久咳咯痰有疗效.

#### 584 治疗支气管炎十方之三

银杏(去壳、芯)、花生米、黑枣各 30 克,水煎,加冰糖适量,分 3 次服用.

#### 585 治疗支气管炎十方之四

五味子 10 克,鸡蛋 2 个,同煎,取鸡蛋吃.又方:五味子 30 克,与茶叶 120 克,甘草 15 克,共研细末,熬浓成膏状,每次开水冲服 1 汤匙.

#### 586 治疗支气管炎十方之五

猪肺、白萝卜各 1 个，切块入锅，加杏仁 9 克，炖至烂熟，食肺饮汤。

#### 587 治疗支气管炎十方之一

生山药 120 克，甘蔗汁半碗(或用白糖)，山药捣烂，加甘蔗汁，在火上炖熟，微热服下。

#### 588 治疗痔疮二

乌龟头焙干，研末，用香油调匀，将患处洗净涂搽，连用 1 周，即可痊愈。

#### 589 治疗痔疮肛痿一方

治痔疮肛痿一方,治疗后 6 年未发。

此方为：干蒜瓣子 200 克、水中生的新柳树须根 150 克，共煮 40 分钟，煎好后倒入盆中，稍晾坐其上，蒸汽熏患部，水温合适时再用药棉或纱布洗，也可坐入水中烫洗，每晚一次。

#### 590 治疗痔疮一

柿树皮 120 克，晒干焙熟，研成细末，用米汤送服，每日 1 次，连服 2 周，可治痔出血。

#### 591 治疗痔疮自我按摩法

治疗痔疮的“自我按摩法”，每天早晚各一次，一个月可见效。

具体方法如下：

①睡觉前要洗 肛门、会阴、痔疮和手。

②按摩前后各做提肛动作 20-30 次。

③外痔在痔疮上进行按摩，内痔在肛门和会阴穴之间进行按摩。外痔较小的用中指按摩，较大的用双指或三指按摩。

请注意：按摩太轻了，不起作用，太重了患者疼痛难忍；要求做到不轻不重且有点舒服的感觉。每次按摩 3-5 分钟。如果在痔疮上按摩一个圆周算一次的话，约为二三百次。

#### 592 治落枕按摩法

落枕时，颈、肩部剧痛，工作不便。

按摩法：肘下是最佳穴位。用指压法指压，手到病除。

#### 593 治三叉神经痛一法

三叉神经痛的治疗一法：

除注意休息外，采用勤洗头勤理发的办法，洗时有意识地用指甲洗搔耳朵前、鬓角部分，理发刮脸时也注意多刮上述部位。

#### 594 治手脚麻木一法

用生姜、葱白根、陈食醋各半两，煮水洗手脚可治手脚麻木，每次 10 分钟，3 日即愈。

#### 595 治胃寒妙方

##### 1，治胃寒妙方：

二锅头白酒一两，倒在茶盅里，打一个鸡蛋，把酒点燃，酒烧干了，鸡蛋也熟了，早晨空胃吃，轻者吃一二次可愈，重者三五次可愈，注意调治鸡蛋不加任何调料。

##### 2，治胃寒一药方：

鲜姜 500 克(细末)，白糖 250 克，腌在一起；每日三次，饭前吃，每次吃一勺(普通汤匙)；坚持吃一星期，一般就能见效；如没彻底好再继续吃，直至好为止。

#### 596 治哮喘病偏方

治哮喘病偏方：癞蛤蟆一只，去皮和内脏，内裹一完整生鸡蛋，外用纸将蛤蟆肉包严，裹以泥巴，然后用两片旧瓦合起来，置入火盆或炉内煨烧至熟。食蛤蟆肉和鸡蛋。一次见效。三次去根。如不用瓦和火盆，仅以烤箱烤熟食之亦可。

#### 597 治咽喉肿痛五法之二

##### 炒盐治疗：

将盐炒熟研细，吹入喉中，吐出涎水，可消炎止疼。

#### 598 治咽喉肿痛五法之三

##### 生梨治疗

常吃生梨能防治口舌生疮和咽喉肿痛。

#### 599 治咽喉肿痛五法之四

##### 丝瓜汁治疗：

嫩丝瓜捣烂挤汁，反复含漱，可治咽喉肿痛。

#### 600 治咽喉肿痛五法之五

##### 酱油漱口治疗：

咽喉疼痛时，可用 1 小勺酱油漱口，漱一会儿吐出，连续 3~4 次，有疗效。漱时仰头，使漱液尽量接近咽部。

#### 601 治咽喉肿痛五法之一

##### 食醋治疗：

若喉咙肿痛，用醋加同量的水漱口可以减轻疼痛。

#### 601 治咽喉肿痛五法之一

食醋治疗：

若喉咙肿痛，用醋加同量的水漱口可以减轻疼痛。

#### 602 治腰病一法

坐办公室多年，晚上又伏案写作，长期患腰肌劳损，苦不堪言。

有一办法：背靠床帮，双手扶床帮横木，上身向后仰 50 次。有高血压者慎用。

#### 603 中药草决明治习惯性便秘

草决明 100 克，微火炒一下(别炒糊)。每日取 5 克，放入杯内用开水冲泡(可加适量白糖)，泡开后饮用，喝完可再续冲 2-3 杯，连服 7-10 天即可治愈习惯性便秘。因草决明有降压明目作用，血压低的人不宜饮用。

#### 604 煮黄豆水可治脚气

用 150 克黄豆打碎煮水，用小火约煮 20 分钟，水约 1 公斤多，待水温能洗脚时用来泡脚，可多泡会儿。治脚气病效果极佳，脚不脱皮，而且皮肤滋润。

#### 605 主妇解乏小技法(1)

梳理一下头发，洗个脸，重新化一下妆，用不了 20 分钟，就可收到调节紧张情绪的效果。

#### 606 主妇解乏小技法(2)

做 15 分钟轻松的散步，舒展一下身体。

#### 607 主妇解乏小技法(3)

躺下来，全身放松，什么事也不要想，休息静养 10 分钟，使精神得到恢复。

#### 608 主妇解乏小技法(4)

打开窗子，做 1 分钟的深呼吸，疲乏感会减轻。

#### 609 转眼球可提高视力

方法是：坐在床上或椅上，双目向左转 3 圈后，平视前方片刻(默默 5 下)，双目再向右转 3 圈，平视前方片刻。每日早晚转两次，不要间断，日久保持，即见功效。

#### 610 自治厚趾甲和脚茧

老年人的脚趾甲大多长得厚厚的，脚掌和趾边、端常角化成茧，后跟干裂，非常痛苦坚持使用水杨酸软膏后，这种痛苦大大减轻。方法是，热水洗脚擦干后，趁着脚还潮润时，即用水



杨酸软膏揉搽患处，每日早晚两次。厚趾甲上敷药膏厚些坚持较长一段时期，厚趾甲便会一块块掉下来，逐渐变为正常趾甲。脚垫软了，便顺着撕下，以找平而又不痛为度，尽量少用剪子。必须长期坚持，每天搽药，每天换袜。因为一旦断药，它又会角化起来。

#### 611 自治腰扭伤一法

劳动中扭伤了腰,每年都犯一两次。“练功十八法”中介绍:  
以大拇指尽力按住病痛的腰眼,顺势转腰几十下,直到不痛为止。几分钟后腰伤便治好了。

#### 612 足底胼胝去除一法

足底长成胼胝(即月强子)后,行走困难并易疲劳,若用麻石或锉,虽可磨去胼胝,但不能根除,且稍有不慎还会伤及皮肤造成感染.采用冬季大葱,剥下其近根部的白茎上薄皮(干皮不能使用),贴在洗净的足底胼胝上,并用橡皮膏固定.一天后,胼胝变白变软,每天晚上用温水洗脚,并换贴葱白,3天之后,胼胝周边起皮,再过四五天,即可自行脱落.采用此法,胼胝脱落彻底,足底可恢复正常颜色和弹性,只是治疗期间足底有葱味,须用橡皮膏封闭好.

#### 613 足光粉治脚裂效果好

冬天脚上长硬皮,裂很多口,用足光粉洗几次,脚上的老皮全部脱落.现在一个冬天脚上再没有生又厚又硬的皮,也没裂口,脚癣也好了.

#### 614 茉莉花治鸡眼

将茉莉花放在口中嚼成糊状,敷在患处,再用胶布贴盖,5天更换一次,三五次鸡眼自行脱落.

#### 615 莴笋叶可治咳嗽

患咳嗽,吃莴笋叶平咳,有一定疗效.

#### 616 柚子核治落发

发黄、发落、斑秃可用柚子核 25 克,开水浸泡,1 日 2~3 次涂拭患部,也可配合生姜涂搽.既可固发,也可加快毛发生长.

#### 617 橘皮水美容

把少许橘皮放入浴盆中,热水浸泡,可发出阵阵清香,用橘皮水洗脸、浴身,能润肤,治皮肤粗糙。

#### 618 橘皮糖茶生津润喉

饮橘皮糖茶

橘皮沏水，加入适量白糖，饮服可理气消胀，又生津润喉。

#### 619 蜈蚣咬伤之应急处理

被蜈蚣咬伤，马上用盐水洗搽，即可止痛。

#### 620 螳螂可治瘰

脸上、手上长瘰子，越长越大，类似黄豆。螳螂能吃瘰子，用手捏住螳螂颈部，使它的嘴对准瘰子，它马上大口大口地吃起来，很快瘰子就被它吃掉，当然要流点儿血，但不疼。这时用清水对伤口进行冲洗，并用纱布擦掉血迹，几分钟后不再流血，两三天伤口就会愈合。

#### 621 鳝鱼血治口眼歪斜

鳝鱼 1 条，割断其头或尾，将血滴入容器中，涂于瘫部另侧(往左歪者涂于右侧，往右歪者涂于左侧)。每天涂 2~3 次，连续 3 天可见效。

电脑族需要刷新健康菜单

你每天至少 8 小时与电脑为伍吗？你经常熬夜，并用“垃圾食物”果腹吗？你有眼睛疲劳、腰酸背痛等等症状吗？如果答案肯定，那么你必须对自己进行调整了。很重要的一点是：及时补充营养，刷新自己的饮食菜单。其中健脑、护眼、补钙这三大方面是最关键的。

#### 了解健脑元素

脂肪是健脑的首要物质。它在发挥脑的复杂、精巧的功能方面具有重要作用。代表性食物有坚果、芝麻、自然状态下饲养的动物等。蛋白质是智力活动的物质基础，

是控制脑细胞的兴奋与抑制过程的主要物质。代表性食物有瘦肉、鸡蛋、鱼类等。而碳水化合物是脑活动的能量来源。它在体内分解为葡萄糖后，即成为脑的重要能源。代表性食物有杂粮、糙米、红糖、糕点等。充足的维生素 C 可以使大脑功能灵活、敏锐，并提高智商。代表性食物有鲜果类、黄绿色蔬菜等。

B 族维生素是智力活动的助手。包括维生素 B1、维生素 B2、叶酸等，当 B 族维生素严重不足时，就会引起精神障碍，易烦躁，思想不集中，难以保持精神安定。代表性食物有香菇、野菜等。坚果含有大量的蛋白质、不饱和脂肪酸、卵磷脂、无机盐和维生素，经常食用，对改善脑营养供给很有益处。

香菇对高血压，动脉硬化有较为明显的疗效，有消除疲劳、提神、稳定精神、防止贫血和癌症等功效。

鸡蛋含有丰富的蛋白质、卵磷脂、维生素和钙、磷、铁等，是大脑新陈代谢不可缺少的物质。另外，鸡蛋含有较多的乙酰胆碱是大脑完成记忆所必需的。

鱼类可为大脑提供丰富的蛋白质，不饱和脂肪酸和钙、磷、维生素 B1、维生素 B2 等，它们都是构成脑细胞及提高其活力的重要物质。

黄花菜富含蛋白质、脂肪、钙、铁、维生素 B1，这些都是大脑代谢所需要的物质，因此有“健脑菜”之称。

洋葱含有抗血小板凝聚的物质，能够稀释血液，改善大脑供血，对消除心理疲劳和过度紧张大有益处，每天吃半个洋葱可以收到良好的健脑效果。

小米含有较丰富的蛋白质、脂肪、钙、铁、维生素 B1 等营养成分，有“健脑主食”之称。小米还有防治神经衰弱的功效。

龙眼补益心脾，益血安神。凡是因为心脾两虚导致的健忘、失眠、心悸、智力衰退等，可以通过服食龙眼来调整。

柚子含有大量维生素 A、维生素 B1 和维生素 C，属于典型的碱性食物，可以消除大量酸性食物对神经系统造成的危害。常吃能使人精力充沛，有醒脑促记忆的作用。此外，橘子、柠檬等也有类似功效。

#### 了解护眼元素

维生素 A 和β-胡萝卜素有助于补肝明目，缓解眼睛疲劳。维生素 A 主要存在于各种动物的肝脏、鱼肝油、蛋黄中。植物性食物只能提供维生素 A 原。β-胡萝卜素主要存在于胡萝卜、西红柿、菠菜、韭菜、杏、红薯等绿黄色蔬果中。

维生素 C 对眼睛也十分有益。人眼中维生素 C 的含量比血液中高出数倍。随着年龄增长，维生素 C 含量明显下降，晶状体营养不良，久而久之会引起晶状体变性。所以要多吃维生素 C 含量丰富的蔬菜、水果。

胡萝卜富含蔗糖、葡萄糖、淀粉等，其中以维生素 A 的含量最多，其作用和鱼肝油相似。此外，胡萝卜还含有丰富的胡萝卜素，可维护眼睛和皮肤的健康。

菠菜含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、核黄素等，它不仅是营养价值极高的蔬菜，也是护眼佳品。

西红柿含有丰富的维生素、矿物质、碳水化合物、有机酸及少量的蛋白质。因带酸性，所以有保护维生素 C 的作用，烹煮过程中不易破坏。

韭菜富含维生素 A 原、维生素 C，还含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、纤维素以及挥发油等。另外，韭菜还含有抗生物物质，具有调味、杀菌的功效。

枸杞子含有丰富的胡萝卜素，维生素 A、维生素 B1、维生素 B2、维生素 C、钙、铁等，

是健康眼睛的必需营养。常喝枸杞菊花茶能起到养肝明目的功效。

青椒含有丰富的维生素，糖类、纤维质、钙、磷、铁等营养素，是蔬菜中维生素 C 含量最高的。

杏含有适量的维生素 C 及丰富的维生素 A 原，还含糖、蛋白质、脂肪、无机盐、维生素 B1 维生素 B2 等，是一种营养价值较高的水果。

枣营养十分丰富，含有对人体有益的 14 种氨基酸，维生素含量高出苹果、香蕉几十倍，有“活维生素丸”的美称。

### 了解钙的重要性

钙是人体生命活动的调节剂，是人体生命之源。在维持人体循环、呼吸、神经、内分泌、消化、血液、肌肉、骨骼、泌尿、免疫等各系统正常生理功能中起重要调节作用。人体没有任何系统的功能于钙无关，钙代谢平衡对于维持生命和健康起到至关重要的作用。

牛奶不仅含钙量高，而且其中的乳酸能促进钙的吸收，是最好的天然钙源。另外，奶酪、酸奶这些奶制品中钙的含量也很丰富，应该经常食用。

海米营养丰富，富含钙、磷等微量元素，蛋白质含量也很高。海米和其他海产品都是钙的较好来源。

油菜营养成分含量及其食疗价值可称得上蔬菜中的佼佼者。其钙、铁含量十分丰富，常吃油菜有清血降压、强健视力、清热解毒的作用。

黑芝麻是很好的补钙来源，其补钙、养生效果优于白芝麻数倍。不爱喝牛奶的人，可以一天吃三匙黑芝麻替代。此外，芝麻酱含钙量也很高。

黄豆高蛋白食物，含钙量很高，且富含赖氨酸和易被人体吸收利用的铁。其他豆制品也是补钙良品，如 150 克豆腐含钙高达 500 毫克。

西兰花含钙丰富且草酸含量少，是钙的良好来源。另外，它属于碱性食物，在维持体内酸碱平衡中起重要作用。

芹菜营养丰富，含有蛋白质、各种维生素、矿物质及人体不可缺少的膳食纤维。由于芹菜的钙、磷含量较高，所以它有一定的镇静和保护血管的作用。

紫菜含有丰富的碘、钙、蛋白质、维生素 A、维生素 B 及其他矿物质。经常食用可清除血管壁上聚集的胆固醇，对软化血管，防止动脉硬化有一定疗效。

本文由 [71hu](http://www.71hu.com) ([www.71hu.com](http://www.71hu.com)) 提供。

