

民间秘方，里面的方子都是一个老中医几十年的心血~~很强~~一定要看

说 明

- 1、 本报告所用药物，以食物为主，绝对无毒。
- 2、 为使读者易懂，剂量单位均用旧制，如：斤、两、钱等，有的用碗，是指一般性中碗。
- 3、 所用药物凡带有*记号的一般可到中药店买，药店都有。
- 4、 报告中所讲的醋，就是一般食用醋，如果用白醋的，报告中另有注明。
- 5、 报告中所讲的白酒，是指 50度以上的白酒。
- 6、 有些疾病治疗期间需忌口，是指用药期间如不忌口，则会影响疗效。
- 7、 本报告共三部分，每部分最后均附有防病保健知识，本报告是一专家用了近十年时间，翻阅了大量的医疗保健知识书刊，结合古代民间流传已久的传统秘方整理出来的宝贵资料。它汇聚了古今诸多名方、妙方、秘术，不仅能为百姓带来方便，是每个家庭必备的报告资料，而且，对一些中西医专业医生来讲，也是很有参考价值的。

民间实用土方（上）

一、内 科

- 1、 初起感冒：葱白（连须）、生姜片 5 钱、水一碗煎开、加适量红糖乘热一次服下（葱姜不需服下），并马上睡觉，出汗即愈。
- 2、 多日感冒：白天用法同第一条，另外，要在晚上睡觉前，用大蒜头捣成糊状，敷两足心（涌泉穴，每足心敷黄豆粒大即可），用布包好，次日晨揭去，连用 2-3 天即愈。
- 3、 头痛（各种头痛均可）：生白萝卜汁，每次滴鼻孔两滴（两鼻孔都滴），一日两次，连用 4-5 天，可除根。忌吃花椒、胡椒。
- 4、 头晕（头昏眼花、晕眩）：鸭蛋一个、赤豆 20 粒，搅匀蒸熟，早晨空腹，每日一此，连用 7 天有特效。忌吃酒、辣。
- 5、 失眠、多梦：睡前用半脸盆热水，加一两醋双脚浸泡 20 分钟，并生吃葱白 1-2 根。

- 6、干咳（感冒或其他原因引起均可）：生黑芝麻 3 钱（约一调羹），冰糖适量，共捣碎开水冲早晨空服，3 天痊愈，少吃鱼类。
- 7、有痰咳（包括急性气管炎、支气管炎、儿童气管炎）：白萝卜二两，鸭梨二两，一起切碎加水一碗煮熟加适量冰糖食用，一日二次连用 3 天。清热化痰。可与第九条同用。
- 8、老气管炎（慢性气管炎）：取冬天打霜后丝瓜藤*一两、甘草*一钱，水一碗煎汤一次服下，一日二次，连用半月至 20 天，可根治。忌烟酒、辣物，最好与第九条同用。
- 9、长期咳嗽（肺气肿及气管炎等引起咳嗽）：明矾一两，研成粉用醋调成糊状，每晚睡前取黄豆大一团敷足心（涌泉穴，两足都敷），用布包好、次日晨揭去，连用 7 天有特效。
- 10、哮喘（儿童哮喘同）：干蚯蚓*半斤，炒黄研成粉，用白糖水冲服，一次 2 钱（约半调羹粉）一日二次，服完即愈。忌吃辣物。
- 11、胃痛、吐酸、胃下垂、胃窦炎：大蒜头一次一两连皮烧焦，再加一碗水烧开、加适量白糖空腹食用，一日二次，连用 7 天可根治。
- 12、胃、十二指肠溃疡：鸡蛋壳 30 个炒焦研成粉，麦面粉半斤炒焦，一起抖匀，早晚饭前用。开水冲服，一次 2 钱（约半调羹），一日二次，一般一付药可愈，重病需二付。
- 13、高血压、高血脂：芹菜籽*一两，用纱布包好，放 10 斤水煎汤，早、中、晚饮 1 杯。不怕辣者，可，早中晚食生蒜 2 头，有降血压、血脂特效。

[在此处键入]

- 14、心脏病、冠心病：花生壳一次一两，绿豆 5 钱，煎一碗汤服下，一日二次，需半月。
- 15、肠胃炎、腹泻：每次用麦面粉半两炒焦，加适量白糖用开水调匀，饭前服，一日二次，2-3天有特效。忌吃柿子、香蕉、油腻。
- 16、消化不良（儿童消化不良同）：鸡盹皮 4 两炒黄研成粉，饭前用白糖水冲服、一日二次，一次 2 钱（约半调羹）、儿童减半、一剂服完即可，忌吃田螺。
- 17、胸闷气胀：白萝卜籽*5钱、煎一碗汤服，一日三次，连用 3 天有消积顺气之功效。
- 18、神经衰弱：猪脑 1 两，加入蜂蜜一调羹，蒸熟吃，一日一次，连吃 5-10天。
- 19、贫血：杀鸡、鸭时，将鲜血流在一张干净白纸上，晒干揉成粉，用葡萄酒调服，一次半调羹粉，一日二次，连服半月。忌海带。
- 20、内热口干：芦根*、绿豆各 5 钱，加一碗水煮开、加适量冰糖、去芦根吃豆喝汤，日服二次，连服 3 天。生津润肺，降火解热。
- 21、慢性肝炎：每次用白茅根*二两，烧一碗水服汤，一日三次，一般需服半月，忌辣物。
- 22、胆、肾、尿道结石：用鸡内金、玉米须 50克，煎一碗汤一次服下，一日 2-3 次，连服 10天。忌吃肝脏、肥肉、蛋黄。
- 23、急、慢性肾脏炎：4 两重左右黑鱼一条，去鳞、肠等，绿茶叶 2 钱，包入鱼肚内用线捆好，加一碗水煮熟，吃鱼喝汤，一日一剂，连吃 10-15天。忌酒、盐、香蕉、房事。
- 24、胆囊炎：冬瓜籽、绿豆各 5 钱煎一碗汤，一次服下。一日三次，连用 10日。
- 25、糖尿病：猪胰一条，冬瓜皮 1 两，加水煮熟，少加些油、盐和调料（勿加酒、糖）吃下，一日一剂，连吃 20天。
- 26、记忆力差：鹅蛋一只，打入碗内加适量白糖搅匀，蒸熟早晨空腹，连吃 5 天，有清脑益智功能，对增强记忆有特效，忌吃海带、花椒、动物血、酒、绿豆。
- 27、小便不通：杨柳树叶 1 两，煎一碗汤一次服下，一日二次，2-3天即可通尿无阻。
- 28、小便失禁（尿急、控制不住）：鸡肠一付，洗净晒干，炒黄研成粉，用黄酒送服，每次 1 钱，一日三次，服完即愈。忌姜、辣。
- 29、尿频（小便次数多）：生韭菜籽*3 两，研成粉，每次 2 钱用白开水送服，

[在此处键入]

一日二次，一般需服 2-10 天。忌浓茶、牛奶。

30、便秘（大便燥结、排便困难）：用煮熟的南瓜一碗，加入猪油 5 钱和适量的盐吃下，一日一次，一次见效，3 日可愈。

31、痢疾、泄泻：每次用大蒜两头，连皮放火内烧焦再煮一碗水空服汤，一日二次，连用 3 天可消炎解毒，治久泻不愈特别有效。

32、打鼾：花椒 5-10 粒，睡前用开水泡一杯水，待水凉后服下（花椒不服下），连服 5 天，以后再也不打鼾。

33、打嗝：用手指甲一小条，点燃闻味，即止。

34、晕车：乘车时切一片生姜含口中，或用一块膏药贴在肚脐上（此条孕妇禁用），对于晕车教严重者，可两方同用，有特效。

35、中风：每日喝 1 两生芹菜只汁，病轻者服半月，病重者服一月可愈，忌吃羊肉、鸭血。

36、神经病（又叫癫痫、羊癫痫、疯狂病、狐大仙）：干桃化*3 两，用刀切成细末，分成十份，每次一份，在发病时用淡明矾水送服，一日二次，5 天一疗程，连用 3 疗程。

37、甲状腺功能亢进症：黄药子*9-12 克，用三碗水煎成一碗，每日一次；另可用 50 克泡 1 斤白酒，日服 1 两，5-8 周代谢率明显降低。

38、慢性肠炎：鸡蛋清 1 只，白酒半两，混合，每晚睡前服。

二、儿科

39、小儿感冒（包括婴儿）：生姜 5 钱，水半碗煎开加入红糖服下，一日二次，2 天可愈。

40、百日咳（及婴儿气喘）：大蒜一头，去皮捣烂加白糖 3 钱，过半小时后用开水一两冲，两天可治小儿咳嗽、婴幼儿气喘，有特效。

41、小儿遗尿：生葱白一根，捣烂，每晚睡前敷肚脐，用布包好，次日晨揭去，连用 3-5 天，可治愈。

42、夜啼：大人用一小撮绿茶放口内嚼碎，每晚睡前敷小儿肚脐，用布包好，

[在此处键入]

次日晨揭去，连用 3 天。

43、 婴幼儿腹泻、腹胀：大蒜一头，连皮烧焦，再与半碗水烧开，加适量白糖服汤，一日一次，一般两三天即可消食止泻。

44、 盗汗（成人盗汗同）：老豆腐半斤，切片贴锅内烧成巴，再加水一碗，白糖适量，烧汤连巴一同食用，每晚睡前服，3 天痊愈。

45、 打蛔虫：生南瓜籽 20 粒，去壳饭前空腹，一次吃下，第二天虫子即可随大便排出。

46、 经常肛门痒：伤湿解膏一块，每晚睡觉前贴肛门上，次日晨揭去，连用三天。

47、 小儿厌食（不思吃饭）：山楂*3 钱，鸡盹皮 1 钱，加半碗水煮熟饭前吃完，一日二次，连吃三天，有开胃、助消化之功效。

48、 腹痛（成人腹痛同）：用一片桔皮敷在肚脐上。再用半斤盐炒热（不要太烫），敷在桔皮上，可立即止痛。

49、 误食杂物：韭菜半斤，不要切碎，炒熟多加些猪油，一次吃光，杂物可随大便排出。

50、 磨牙：每晚睡前吃一块生桔皮，连吃 2-3 天，可治小儿及成人睡觉磨牙。

51、 流口水（成人、老人睡觉流口水方法同）：泥鳅半斤，去内脏晒干，炒黄研成粉，用黄酒冲服，一次二钱，一日一次，服完即可。

52、 儿童缺钙：每次用虾皮 5 钱，海带 1 两，一起煮汤，加油盐食用，一日一次连用半月。

53、 腮腺炎：醋和墨汁按 1：1 配好，用毛笔蘸此，涂于患处，每天 5-6 次，一般二三天腮部肿胀自消。

54、 小肠气：生姜汁 5 钱，先给患儿洗澡，待周身出汗时，用姜汁擦患部，一日二次，连用三、四天，以后不再复发。

55、 考场镇静良方：学生进考场如临战场，往往由于过度紧张，使自己产生心慌、怯场现象，从而不能正常发挥而名落孙山。现介绍一种单方：酸枣仁*、绿豆各一两，煮一碗汤一次吃完，一日二次，次方要在考试前两天开始服，至考试结束，有镇静安神功效。

[在此处键入]

附：防病保健知识（一）

- 1、 为什么常吃烘烤食物易患癌：因烘烤食物时燃料中会产生大量的二氧化碳、二氧化硫和一种叫 3, 4-苯丙比的致癌物质，这些物质会遗留在食物上，所以人吃多了极易患癌。
- 2、 吃哪些蔬菜易中毒：1）、发芽、发青的土豆有毒。2）鲜黄花菜（即金针菜）有毒。3）腌制未透的菜。4）隔夜熟白菜、熟韭菜会将菜中的硝酸盐转化为亚硝酸盐，亚硝酸盐是强致癌物，熟白菜、熟韭菜放久了切勿吃。
- 3、 儿童不宜吃皮蛋：皮蛋在加工过程中加入一种氧化铅的物质，此物有毒，影响智力
- 4、 烂姜不宜吃：烂姜有极毒，能坏死肝细胞。
- 5、 豆油不可生吃：生豆油中含有苯，苯能破坏人的造血系统，所以做凉拌菜和饺陷不宜用生豆油，如将豆油下锅熬熟，苯就蒸发了。
- 6、 久煮的水不能吃：隔夜开水和经久煮的水以及保温瓶中非当天的开水中，均含有一种叫亚硝酸铵的物质，此物是强致癌物。
- 7、 鱼、肉烧焦吃不得：鱼、肉等荤菜，烧焦就会产生一种叫苯丙比的致癌物质。
- 8、 新婚男子莫吃可乐：可口可乐，能将人体内精子杀死，所以婚后男子要想孩子切莫吃。
- 9、 吃嫩炒猪肝有害：猪的肝脏是解毒器官，肝内均含少量毒素，如不炒透，吃了有害。
- 10、 哪些水果忌海味？柿子、葡萄石榴、山楂、香蕉，这些水果中含有鞣酸。鞣酸与海味中的钙结合，会形成一种难以消化的物质，而起肚疼、呕吐、恶心、腹泻等现象。
- 11、 哪些食物易使皮肤变黑？常吃肝脏、肾、赤豆、黑芝麻、乌鱼、浓咖啡、易使皮肤变黑。
- 12、 哪些食物易使皮肤增白？一般为黄绿色食品如芹菜、菠菜、洋葱、苹果、萝卜等。

[在此处键入]

13、吃豆浆有哪些四忌？1) 忌吃红糖 2) 忌冲鸡蛋 3) 忌不熟 4) 忌用保温瓶装。

14、吃牛奶有哪五忌？1) 忌加红糖 2) 忌冰冻 3) 忌掺开水 4) 忌空腹 5) 忌同补药同服。

15、油渣、锅巴不宜吃：油渣、锅巴中含有苯丙比，苯丙比是致癌物质，所以不宜吃。

民间实用土方（中）

三、外科

56、关节炎、肩周炎（包括风湿性、类风湿性关节炎）：食用细盐 1 斤，放锅内炒热，再加葱须，生姜各 3 钱，一起用布包好，趁热敷患处至盐凉；一日一次，连用一星期，有追风祛湿之功效。

57、劳伤腰痛：艾叶*一两，炒黄的蟹壳一两，浸白酒一斤，三日后用酒涂腰部，一日 2-3 次，7-10 天，可治多年腰痛。

58、肾亏腰痛：丝瓜籽半斤，炒黄研成粉。白酒送服，每次 1 钱，一日二次，服完即愈。此方还可治妇女产后腰痛。

59、坐骨神经痛：食用细盐一斤，炒热后加艾叶*一两，用布包好敷患处至盐凉，一日一次，连用 5-10 天。（盐可每天反复使用）。

60、颈椎痛：羊骨头（生的，煮过均可）二两，砸碎炒黄，浸白酒 1 斤，三日后擦颈部，一日三次，一般不过 15 天，可以根治。

61、骨刺（骨质增生）：狗骨头三两，砸碎炒黄浸白酒 1 斤，三日后用酒擦患处（最好带吃此酒一盅），一日三次，需用半月可愈。

62、腿抽筋：桑树果*一两，煎一碗汤一次喝下，一日二次，5 天痊愈。

63、四肢麻木：老丝瓜筋*一两，煎一碗汤一次服下，一日二次，连服一星期，有特效。

64、内、外痔疮：大田螺每天一只，将盖去掉。放入冰片*1 钱，5 分钟后取田螺水涂肛门，每天 2 次，7 天痊愈，忌吃酒、辣物。

65、打针结块：将土豆切成半公分厚的薄片，敷在患处，再用热毛巾捂，一日

[在此处键入]

二次，一次 20分钟，2-3天肿块消散。

66、狐臭：胡椒、花椒各 50 粒，研成粉，再加入冰片*2 钱，用医用酒精调匀，

每日取一小团涂患处并用胶布贴好，一日换一次，连用半月可根除。

67、口眼歪（面部神经麻痹）：黄鳝血涂面部，向左歪涂左边，并用手掌从左向右反复抹，

每次 2 分钟，一日二次，向右歪则反做，连用三四天即正。

68、脱肛（解大便时肛门脱下）：每次用韭菜半斤，水 2 斤煎开洗肛门，一日

二次，洗三天。

69、落枕（睡觉时由于枕头或姿势不适，而引起的颈痛）：韭菜汁加热擦颈部，

日擦七八次。2-3天可治好。

70、戒烟：干南瓜藤*一两，煎一碗汤加适量红糖一次服，一日三次，7 天后永

不想抽烟。

71、戒酒：活黄鳝一条，放一瓶白酒内浸二天后此酒，1 次 1-2两，一日三次，

将酒服完后永远不想再喝一滴酒。

72、喝酒不醉：葛根*1钱，在喝酒前泡一杯开水喝下再喝酒，酒精可解，所以

人不会醉。

73、疥疮（老烂脚）：豆腐渣炒热，敷患处，用布包好，日换一次，可治愈烂

脚久不收口。

74、淋巴结核：田螺壳炒黄研成粉，用芝麻油调匀敷患处，日换一次，连用 7-

10天。

75、长寿保健药酒：磁石、何首乌*、大枣、核桃、枸杞*各一两，浸白酒或黄

酒二斤，两天后按常日酒量吃此酒，如常饮能使老人面部红润，增强抗病力，有

延迟衰老功效。

四、皮肤科

76、皮肤痒：鲜韭菜、淘米水，按 1：10 重量配好，先泡二小时再连韭菜一起

烧开，去韭菜用水洗痒处或洗澡，一次见效，洗后勿用清水过身，一日一次，连

洗三天永不再痒。

77、牛皮癣、顽癣（银屑病）：侧柏叶*、苏叶*、各 200克，蒺藜*40克，共研

粗末，装纱布袋内，用水 6 斤沸煮后小火煮 30分钟，涂洗患处，日 3 次。

78、神经性皮炎（或过敏、或季节性发生）：老豆腐三、四两炒焦，用芝麻油

[在此处键入]

调匀涂患处，一日3次，三、四天有特效。

79、 湿疹(皮肤起红点、水泡、发痒)：用绿豆3两炒焦研成粉，用醋调匀涂患处，一日二次，连涂一星期可根治。忌花椒、胡椒。

80、 风疹块、痱子：鲜韭菜汁每天涂患处，一次即明显见效，一日三次，2-3天即愈。

81、 白癜风：乌梅*30-50克浸泡在95%酒精100毫升中，2周后过滤再加二甲亚砷*5毫升，每日擦患处3次，每次用力擦5分钟。

82、 手气、脚气：生大蒜头两只，去皮放入半斤醋内泡3天，再用大蒜头擦患处，每日3次。连用7-10日，有消炎和杀死细菌之特效。

83、 手汗、脚汗太多：明矾*5钱、热水2斤，一起溶化浸手脚、一次10分钟、浸后让其自然凉干，一日一次，5天后手脚汗正常。

84、 手足开裂、粗糙：生猪油二两，加白糖1钱。捣匀擦手脚，一日2-3次。一般7天克愈，再擦几天以后永不复发。

85、 冻疮未破：尖头辣椒5钱，白酒或酒精半斤一起放入瓶内浸3天后，在冻疮初起，皮肤红肿发热时涂患处，一日五次，有特效，连用十天至半月痊愈除根，来年永不再发。

86、 冻疮已破：陈旧棉花(越陈旧越好)烧成灰，用麻油调匀涂患处，一日三次。

87、 鹅掌风、灰指甲：醋1斤熬至半斤，加入去皮大蒜头一只，二日后用醋每天浸手二次，一次10分钟，浸后再用清水洗净，7天即可。

88、 疮、疔、疖：用生土豆捣烂，涂患处用布包好，日换一次，一般5天即可。

89、 鸡眼、侯子：先将患处外部老皮消去，再涂上清凉油，用香烟火熏烤，至疼时稍坚持后拿掉烟火，一日二次，5天可脱落不发。

90、 烫伤：可选用蛋清、白糖水、醋、蜂蜜、在烫伤时马上涂患处，就不会起泡又易好。

91、 流火、丹毒(多患于下肢、皮肤红、肿、热痛并伴有寒战、高热、头痛)：用鲜丝瓜叶汁拌金黄散*成糊状，外涂患处，内服三妙丸*中成药有奇效。

92、 蚊虫咬伤(红肿、痒)：可选用大蒜、生姜擦或用醋、牙膏、盐水、香烟灰加水调匀涂，均可立即见效止痒、解毒消肿。

[在此处键入]

五、妇科、男性科

93、 妇女白带（白带多、有异味）：生鸡蛋一只，从一头敲一小洞，将 7 粒白胡椒装入蛋内，用纸封好蒸熟，去胡椒吃蛋，每日一只，连吃一星期，忌吃猪血、绿豆。

94、 月经不调（来经提前或推迟均在 7 天以上）：干藕节半斤，炒黄研成粉，白酒送服，一日三次，一次 2 钱，服完即可每月来经。

95、 血崩（月经量太多）：黑木耳 3 两，炒干研成粉，红糖水送服，一次 3 钱，一日二次。

96、 闭经（少女 18 岁后和非怀孕妇女二月以上不来月经）：茄子切片晒干，炒黄研成粉。黄酒送服，一日二次，一次 5 钱，十天可愈。

97、 通经（来经时腹痛）：用丝瓜筋一次一两，烧一碗汤服，一日二次，7 天痊愈。

98、 外阴痒：葱白连根一两，花椒 10 粒，一起煎水一碗，洗阴部，每天二次，共洗 3 天。

99、 产后缺乳：莴苣籽*5钱，煎汤一碗，加白糖一次服下，一日二次，5 天后乳汁充足。

100、 产前知男女：将孕妇清晨第一次小便滴入两滴医用酒精，变红者为男，无变化为女。

101、 女不孕：生鸡蛋一只开一小孔，放入红花*0.5钱左右，再蒸熟吃蛋，每天一只，连吃一个月，（要在月经干净后开始吃）。

102、 子宫、卵巢肿瘤：红花 6 克、黑豆 30 克，水煎服，去红花食黑豆与汤，日 2 次。

103、 男不育：每天用麻雀一只，去掉毛和内脏，将菟丝籽*2钱放入麻雀肚内，包好蒸熟后吃麻雀，连用半月，可治男子婚后久不生育。

[在此处键入]

104、 阳痿（男子阴茎不能勃起）：磁石（吸铁石）5钱，公鸡睾丸5只，浸白酒一斤，三日后按常日量吃酒，一般需吃半至一月。（磁石可反复使用）。如不吃酒人，每日炒二只公鸡睾丸吃，连吃半月至一月，完全恢复性功能。

105、 遗精（睡觉做梦流精）：猪腰子一个，切开放入韭菜籽*2钱，用线扎好蒸熟，再切碎加油盐吃，一日一个，连吃四、五个腰子。

106、 早泄（男子在房事时过早射精）：韭菜籽*半斤炎黄，用黄酒送服，一次2钱，一日三次，服完即痊愈。

107、 小肠气：食盐半斤炒热，加入花椒20粒，用布包好，敷患处至盐凉，一日一次，最好睡前用，连用4、5天有特效。

108、 男子性功能减退（不属于阳痿，只是性功能减弱力不重心，多见于年老体弱者，也有房事过度引起的）：活大青虾或白虾一两，白酒1斤、浸5天后按常日酒量吃酒，酒完后将虾炒吃。连用半月，有补阴壮阳、补充男性激素、增强性机能之功效。

109、 前列腺炎：麝香0.5克，白胡椒7粒，研成细末，装瓶备用。将脐用酒精洗净，将麝香放入肚脐内，再将胡椒粉盖在上面，后盖圆白纸一张，外用胶布贴紧，每隔7-10日换药1次，10次为1疗程。

110、 前列腺肥大：冬瓜籽*30克、黑木耳15克、秦皮*15克，水煎服，日2次。

附：防病保健知识（二）

1、 怎样防止脱发？1）勤洗头，勿用碱性肥皂。2）勤梳头，要用梳子。3）忌用化学品染发。4）少吃过辣、过酸。5）常保持精神愉快。

2、 怎样防止面部起皱纹？1）洗脸水宜30-40度。2）经常按摩面部。3）晚上睡前适当涂些营养霜。4）勿长期用单侧牙吃饭。5）枕头勿太高。6）少做以下动作：托腮、挖鼻孔、剔牙、咬嘴唇、吹口哨、斜眼歪嘴、用吸管吸饮料。

[在此处键入]

3、 怎样防止失眠？睡前少讲太多话，忌饮浓茶、睡前勿用脑、用热水加醋洗脚。

4、 妇女经期有六忌：忌寒冷着凉、忌吃浓茶、过辣，忌饮冷食、忌盆浴和游泳、忌同房、忌过度疲劳。

5、 怎样才能生一个智力较高的宝宝？1）晚婚晚育。2）孕妇忌吃辣。3）孕妇

常保持乐观心情。4) 孕妇和哺乳期妇女忌饮可乐饮料和咖啡浓茶，因这些饮料中含有咖啡因，咖啡因能诱发后代畸形和损伤胎儿脑力。

6、怎样使孩子更聪明？科学研究证明，如果孩子常吃鹅蛋、鸽蛋、鱼头，就会更聪明。

7、哪些人不能睡午觉？经常失眠和体重超标准或 65 岁以上的人，心脏病和心肌梗塞的病人。

8、哪些病人不能过性生活？患有传染病、性病、大病初愈或病中、妇女产前产后或经期，心脏病、高血压、肝炎、肾炎、肿瘤病人。

9、哪些人不能吃糖？胃病、肾病、高血压、高血脂、糖尿病、肝炎、神经衰弱等病人。

10、老年保健有九忌：忌过饱、过甜、过咸、厚腻、烟酒、大喜大怒、久蹲、懒散、便秘。

11、哪些人不宜吃啤酒？胃炎及溃疡病人、哺乳期妇女、泌尿系统结石和肝病人、儿童。

12、哪些人不宜吃螃蟹？发热、胃病及溃疡、肝炎、腹泻、胆囊炎、胆结石等病人。

13、儿童生活有哪四不宜？不宜戴有色镜、不宜睡弹簧床、不宜穿高跟鞋、不宜烫发。

14、用矮桌进食有啥害？积食滞气、影响消化。

15、按电器开关或拿插头为什么最好用右手？因人的心脏在左侧，如遇漏电时用左手极危险。

民间实用土方（下）

六、五官科

[在此处键入]

111、牙痛（神经性、过敏性、蛀牙痛均可）：花椒 10 粒，白酒一两，将花椒浸在酒内，十分钟后用酒口含，几分钟即见效，一日 2 次每次 10 分钟，3-4 天痊愈。

112、牙周炎、牙龈炎：用一只鸡蛋清加等量白酒搅匀喝一口，含口中，5 分钟后吐掉，一日二次（一日一只蛋），2-3 天消炎止痛。

113、牙出血（经常出血或刷牙引起）：花椒 10 粒，醋三两，浸 2 天后口含，一次 3 分钟，一日 2 次，连用 5 天有特效。

114、电光性红眼病：用人乳滴入眼内，闭眼 10 分钟，一日二次，一次二滴，有特效，忌辣。

115、结膜炎（非电光红眼病）：用绿茶水，每日洗眼 3-5 次，一般 2-3 天有消炎抗菌之功效。忌吃酒、辣物。

116、流泪眼、沙眼：干桑叶*1 两，加一碗水烧开、每日洗眼 3-5 次，连用一星期。

117、视力衰退（老光、老花、视物不清）：白菊花*2 钱，枸杞子*2 钱，每日用开水泡饮（一剂可泡三遍），连饮半至一月，有清水明目之功效。忌吃辣物、海带。

118、偷针眼：用缝衣针的针鼻部反复摩擦患处，并稍用力挤压，每日 2-3 次，不出二日即可治愈。

119、白内障（晶状浑浊、使视力下降）：白蒺藜*250 克，羊肝 250 克，白糖 200 克，研为末，每次服 15 克，日服 2 次，8 周见效。

120、青光眼（眼球内压力太高，角膜水肿或呈雾状，视力下降）：猪眼一付，加绿豆一两煮熟，再加油、盐适量，每日吃一剂，连吃半月，能使眼内轻松，眼睛明亮。

121、中耳炎（耳内长期流水、流浓、胀痛）：鲜韭菜汁 5 钱，加入明矾半钱，溶化后滴入耳内，一次 1-2 滴，一日 2 次，连用 5 天。

122、耳鸣、耳聋：当归*15 钱，黑豆 30 克，红糖 30 克，水煎服，日 2 次，2 周见效。菊花*30 克，芦根*30 克，冬瓜皮*30 克，水煎服，每日 2 次，2 周见效。

123、虫入耳：用猫尿一滴，滴入耳内，虫子会自动出来。（提取猫尿法：用大瓣大蒜头，去皮擦猫鼻子，猫即撒尿）。

124、口疮（又叫羊胡疮，在口内叫口腔溃疡）：醋、蒸馏水等量搅匀，涂患处，

[在此处键入]

一日 5 次，连用 2-3 天，可消炎止痛，效果极佳。

125、咽喉痛（咽部干燥疼痛、有异物感，急、慢性均可）：用绿茶叶泡浓茶约 2 两水量，加入半两蜂蜜搅匀，每日分几次漱口并慢咽下，每日一剂，连用 3-5 天，消炎镇痛，湿润咽喉，治急、慢性咽喉炎。忌吃烟、酒，一切有刺激性食物。

126、扁挑体炎（嗓子二侧发起红肿、痛、一般多发于着凉后）：黑木耳一两，炒干研成粉，每次用半调羹粉与蜂蜜调匀口服，一日二次连服 5 天永不再发（此方在扁挑体炎正在发作时用）。

127、声音哑（咳嗽、讲话太多、唱歌、内火大等原因引起的音哑）：鸡蛋一只，打入碗内，加醋一条羹、搅匀蒸熟食用，一日一剂，连吃 2-3 天，声音响亮。忌辣。

128、口臭：芦根*（鲜、干均可）一两，煎汤一碗加冰糖适量内服，一日一次，早晨空腹，连服一星期。清火解毒，治内热胃火。

129、鱼刺卡喉：较轻者用好醋喝一口即可。如果不行，可用鸭口水一调羹喝下，鱼刺可自动化掉。（取鸭口水法：用一片生姜，放入鸭嘴内，再将鸭倒吊，鸭即流口水）。

130、鼻炎（包括过敏性、萎缩性和鼻窦炎，有的流脓流水、鼻涕多、有的闻味不灵敏）：用黄砖一块，放火上烧烫，取下，将一调羹醋倒在热砖上，此时有大量热气上冒，患者用鼻闻其热气，一日二次，连用 7 天，消热、消炎，解毒通窍，治各类鼻炎，有特效。

131、流鼻血：藕节*、芦根*等量，一起切碎，煎一碗水一次喝下，一日二次，连用 5 日，清热止血，永不复发。

七、美容

132、除面部皱纹：鲜黄瓜汁二调羹，加入等量鸡蛋清（约一只蛋）搅匀，每晚睡前

[在此处键入]

先洗脸，再涂抹面部皱纹处，次日晨用温水洗净，连用半至一月，能使皮肤逐渐收缩，消除皱纹有特效。

133、皮肤粗黑：靠化妆品增白皮肤，只能一时掩饰，治表不治本，现向你介绍一种治表治本能使皮肤增白而真白的妙方，既简单又有特效：用白醋\甘油按 5:1 混合，

常擦皮肤(一日二\三次)能使皮肤湿润,减少黑色素沉积,一月后皮肤即细腻白嫩,洁净光滑富有弹性,充满美感。(此方对遗传黑皮肤均有效)。

134、除雀斑:杏仁*5钱,研成细粉,用鸡蛋清调匀,每晚睡前涂面部,次日清晨用温水洗去,一日一次,10-15日显效,以后不发。

135、黄褐斑\蝴蝶斑:冬瓜汁\白醋等量,调匀涂面部,一日2-3次,涂后过10分钟洗去。连用半月即可除净。

136、除面部色素斑:鲜西红柿汁\蜂蜜,按5:1混合,涂面部,过10分钟后洗净,连用10-15日,能使黑色素分解,皮肤变白红润。

137、除粉刺(酒刺\青春豆\座疮):鲜黄瓜汁\白醋等量调匀,先用热水洗脸后再涂脸,一日三次,涂后过10分钟用温水洗去,连用半月可愈,以后不老。

138、除黑痣:花生仁烧焦捣碎,用酒精调匀,涂痣上,每晚睡前涂上并包好,次日晨洗去,连用半月可除,(大痣需涂一月)。

139、脱发\头屑\头痒:每次用桑树根皮*4钱,水二斤,烧开洗头,一日一次,洗后勿用清水过头连用5天,能促进头皮血液循环,有固发作用,并治头屑\头痒,可再生发。

140、斑秃\秃顶:按134条使用,并用老姜片每日擦头皮3-5次,与134条同用半月,以后不出一两月便会重新长出一头浓发。

141、头发增亮:啤酒\醋按2:1混合。每日用毛巾吸湿再涂头发一次,连用半月。

142、白发变黑:何首乌*\黑芝麻各三两,一起炒干研碎,用白糖水调服,每次3钱,一日一次,连服半月,可补肾健发。忌蚕豆。

143、减肥:干荷叶*\干冬瓜皮*按1:2配好,每日用一两泡一斤左右热水喝,有去厚腻\刮油手之功效,忌肥肉。

144、瘦人增胖:鸡蛋二只,打在碗内,加生番茄汁一调羹和适量白糖,用等量开水冲成半熟食用,每日一次,早晨空腹(也可吃稀黄荷包蛋)连吃一月,以后会逐渐变胖。

145、牙变白:用食盐\小苏打等量,加入调成牙膏状,每日刷牙一次,3-4天可除牙齿表层所有色斑,使牙齿洁白。

146、除汗毛\胡须(多毛症):旧电池粉\碱粉等量,用医用酒精调匀,过5分钟即可自动洗去,一日一次,5-7天后汗毛\胡须即可自动脱落,以后不会再发,此方对皮肤无过敏,无刺激,无任何副作用。

八、食物相克

两小时内不可同吃，摘自有关保健书刊。

- 1、 鸡蛋忌糖精?—同食中毒、死亡
- 2、 豆腐忌蜂蜜?—同食耳聋
- 3、 海带忌猪血——同食便秘
- 4、 土豆忌香蕉——同食生雀斑
- 5、 牛肉忌红糖——同食胀死人
- 6、 狗肉忌黄鳝——同食则死
- 7、 羊肉忌田螺——同食积食腹胀
- 8、 芹菜忌兔肉——同食脱头发
- 9、 番茄忌绿豆——同食伤元气
- 10、 螃蟹忌柿子——同食腹泻
- 11、 鹅肉忌鸭梨——同食伤肾脏
- 12、 洋葱忌蜂蜜——同食伤眼睛
- 13、 黑鱼忌茄子——同食肚子痛
- 14、 甲鱼忌苋菜——同食中毒
- 15、 皮蛋忌红糖——同食发呕
- 16、 人参忌萝卜——同食积食滞气
- 17、 白酒积柿子——同食心闷

附：防病保健知识（三）

- 1、饮茶有那些好处？振精神、增记忆、除疲劳、抗肿瘤、抗衰老、助减肥。
- 2、哪种茶的保健功能最强？排列顺序是：绿茶、花茶、红茶。
- 3、哪些人不宜饮茶？孕妇、妇女经期及哺乳期、患失眠、便秘、贫血、溃疡病、肝病、高血压、发热病人和献血后的人，均不宜饮茶。
- 4、饮茶有哪十忌？忌空腹饮茶、烫茶、冷茶、浓茶、睡前饮茶、早起饮茶、饭后立即饮茶，冲泡时期过长的茶，饭前饮茶和茶水服药。
- 5、隔夜茶能不能饮？隔夜茶经过长时间浸泡，不仅完全无营养，而且还会繁殖许多有害细菌，如饮用易伤脾胃，所以最好不饮。
- 6、一年四季如何选择茶种？春宜花茶、夏宜绿茶、秋宜青茶、冬宜红茶。
- 7、新茶好还是陈茶好？俗话说“酒越陈越香，茶越陈越次”，陈茶易回潮霉变和被虫卵等污染，所以还是饮新茶为好。
- 8、酒后饮茶好不好？人饮酒后酒精在人的肝脏中转化为乙醇，与茶叶中的茶碱迅速进入肾脏，对肾脏刺激太大，会损伤肾功能。
- 9、茶能解酒吗？据科学研究证明，茶中根本没有分解酒精的成分，况且茶酒同饮还会损伤肾功能，所以酒后切忌饮茶，特别是浓茶。
- 10、饮酒有哪八忌？忌过量、忌一饮而尽，忌空腹饮酒、忌掺混酒、忌带病饮

酒、忌酒后服药、忌酒后喝浓茶、忌孕妇、儿童饮酒。

11、为什么早晨不能喝酒？因为人从早晨 6 点钟开始，体内的醚逐渐上升，到早晨 8 点到达高峰，此时饮酒，酒精与醚结合，会使人整天感到疲倦。

12、喝醉酒怎样解？用手指和筷子反复触摸咽喉部，使其呕吐，再喝几碗水，再吐，起洗胃作用；可选用醋开水，苏打水喝下。

13、哪些人不宜饮酒？胃病、泌尿系统结石、肝病、孕妇和儿童均不宜饮白酒、黄酒和啤酒。

14、儿童饮酒有何害？伤肝、伤肾

天涯最火游戏：开心牧场

[睁不开双眼](#) 于 2009-06-30 14:46:00 发布在 [娱乐八卦](#)

作者：墨迹耳朵 回复日期：2009-06-30 14:53:56

这里的冷清证明了大家对中医的失望。

=====

哎

也许是的吧

不过中医本身是好的，只是我们没有好好的发扬

[睁不开双眼](#) 于 2009-06-30 15:43:51 发布在 [娱乐八卦](#)

作者：骂人的盔甲 回复日期：2009-07-01 09:59:23

lz是在这里找骂。

首先，我不排斥中医。但是方案 lz 这样哗众取宠的人。什么老中医几十年的心血！这些偏方我在几年前就在网上找到过。并且也保存过。lz要宣传中医不应该借用你不认识的老中医的名义。

=====

请问我找什么骂了，我宣传什么？你觉得有用就看看，没有用没有用，烧饼就是想的！

[睁不开双眼](#) 于 2009-07-01 13:52:38 发表在 [娱乐八卦](#)

好开心啊~看到自己的帖子这样的有人气呢

[睁不开双眼](#) 于 2009-07-02 10:43:00 发表在 [娱乐八卦](#)

突然发现，不论是什么贴都会有人进来骂来骂去的。。。连贴个医学的东西也这样，哎~