

<<偏方治小病，烦恼一扫光>>

图书基本信息

书名：<<偏方治小病，烦恼一扫光>>

13位ISBN编号：9787530873694

10位ISBN编号：7530873695

出版时间：2012-9

出版时间：天津科学技术出版社

作者：刘永芬

页数：221

字数：200000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<偏方治小病，烦恼一扫光>>

内容概要

生活中，我们常常被一些小病困扰。

去医院？

太贵太麻烦。

抗过去？

太难受太危险。

医学专家刘永芬公开奉献最有效、最安全、最简单的常见病老偏方，内容涉及外科偏方、内科偏方、健康生活偏方、女人病偏方、OL常见病偏方、男人病偏方、老人常见病偏方、儿童常见病偏方、女人爱己偏方等方面，教你更好地爱护自己、爱护家人。

有偏方，一切疑难杂症都是纸老虎！

<<偏方治小病，烦恼一扫光>>

作者简介

刘永芬，出身于中医世家，有三十多年的临床经验，对传统医学有独到的见解和运用，理论基础扎实、医术精湛。

曾出版《四季养生》一书，一经推出便荣登各大新华书店图书畅销榜榜首，深受读者肯定。

<<偏方治小病，烦恼一扫光>>

书籍目录

第一章 外科老偏方，小伤小痛不着慌
小擦伤不用愁，鸡蛋膜有奇效
芍药甘草汤，抽筋一扫光
巧用大蒜，告别伤口发炎
退着走治腰痛，坚持是关键
割伤不用慌，茶叶来帮忙
鞭炮炸伤，急救有方
一杯桑枝酒，治好肩周炎
自制粗盐包，赶走老寒腿
透骨草醋汁，专治足跟痛
淡化面部疤痕，生姜来帮忙
巧用香菜除硬肿
鳝鱼治痔疮，效果出奇好
家有小秘方，扭伤不用慌
炎性外痔不用慌，仙人掌来帮忙
急性腰扭伤，几样食物来帮忙
简单小偏方，治好小烫伤
止疼消肿，用仙人掌
流鼻血，冰敷一下就好了
第二章 内科老偏方，小病立扫光
补血乌发抗衰老，何首乌有一套
黑芝麻治便秘
泥鳅煲汤，养肝护肝
老丝瓜治疝气，疗效真神奇
双黄连去口臭，让信心加倍
风寒咳嗽，试试红糖姜水
勤揉涌泉穴，远离手脚冰凉
核桃治哮喘，效果不一般
姜枣龙眼治疗食欲不振
缓解焦虑的几种食物
大葱生姜治疗胃痛
鸡蛋清治咽喉痛，立竿见影
慢性支气管炎，试试冰糖炖银耳
上火的烦恼，一次性解决
有洋葱，再也不担心失眠了
治疗高血压，菊花有奇效
枸杞当水果，滋肝还补肾
第三章 儿童常见病老偏方，妈妈的秘密小药箱
想让孩子健康成长，赶紧打掉蛔虫
孩子得了鹅口疮，小苏打水来帮忙
小儿积食的小偏方
巧用茶水和阳光，宝宝告别红屁股
小儿久咳不止，试试白糖拌鸡蛋
小儿腹泻，试试苹果汤
简简单单，解决生理性黄疸

<<偏方治小病，烦恼一扫光>>

孩子尿床，试试韭菜子饼
治疗百日咳，核桃效果好
虾皮小饼，既好吃又补钙
宝宝感冒了，试试葱白粥
第四章 女人养颜老偏方，健康自然最美丽
巧去黑眼圈，立刻让你神清气爽
枸杞酒酿蛋，祛斑很方便
喝汤有学问，漂亮有保障
毛孔粗大，试试黑啤酒
会补水，才能做一个水做的女人
去皱，让肌肤年轻10岁
会洗脸，让你晚老十几年
蔬菜汁，呵护你的过敏肌肤
用木瓜丰胸，让你的胸部天天向上
自制面膜，解决你的面子问题
仙人掌祛痘，让你的脸光滑如镜
第五章 妇科老偏方，女人烦恼一扫光
偏方调痛经，快乐做女人
有妙方，不怕月经突然袭击
月经迟到？
试试山楂红糖水
妊娠呕吐，试试姜汁牛奶
仰卧收肌，做回紧致女人
产后多汗，试试泥鳅汤
月经不调，多吃丝瓜有奇效
小偏方，让乳腺不再增生
不肾虚，女人才能美貌如花
私处问题轻松解决
第六章 “男人病”老偏方，他的健康是我最大的幸福
白菜根治脱发
脚上有老茧，试试乌梅醋
常揉肚脐，让你性欲盎然
阳痿不举，试试桂花羊肉
男人要补肾，试试猪腰汤
早泄很沮丧，试试泥鳅汤
食醋解酒，方便有效
烟民三款汤，护肺不用慌
第七章 生活老偏方，人人生活有一手
夏天天气热，喝点豆腐汤
走鹅卵石路，从头到脚都健康
常食黑木耳，清体内垃圾
蜂蜜八角水，打嗝不用慌
不打针不吃药，按摩鼻子治感冒
五行蔬菜汤，提高免疫力
晕车不用愁，橘皮解你忧
苹果减肥，效果神奇
得了红眼病，就用胖大海

<<偏方治小病，烦恼一扫光>>

口腔溃疡惹人烦，就让金银花来帮忙
花椒治牙疼，立即就见效
头屑烦恼不用愁，白醋帮你解烦忧
洗澡加点料，养肤效果好
乱点鸳鸯谱，食物也有毒
体虚出汗，试试乌梅黑豆汤
薄荷小盆栽，不再受蚊扰
鱼刺卡喉，柑橘解忧
电脑一族视力差，快用玉米解烦恼
柳叶治脚气，真的很神奇
洗澡有诀窍，皮肤不干燥

<<偏方治小病，烦恼一扫光>>

章节摘录

【第一章】外科老偏方，小伤小痛不着慌小擦伤不用愁，鸡蛋膜有奇效症状：小蹭伤、小割伤经典老偏方：1. 找一个生鸡蛋，把壳内的鸡蛋膜取出，用沾有蛋清的那一面贴住伤口；2. 用大蒜膜轻轻贴住伤口生活中，别说活泼好动的孩子，就连大人也难免磕磕碰碰，因此，出现蹭伤、擦伤是难免的事情。

特别是一些小伤口，比如孩子玩耍时不小心跌倒了，没出血，只是破了一层皮，这样的小擦伤不值得去医院，而且去医院也要花费不少的时间和精力，因此，在日常生活中掌握一些简易的应付割伤、擦伤、蹭伤的小偏方是十分必要的。

其实，蹭伤、擦伤根本不用担心，我们的厨房中就有现成的“奇效药”。

第一个偏方是用鸡蛋膜，主要步骤有两个。

第一步：在家中取一个新鲜的生鸡蛋，先把鸡蛋轻轻磕成两半，然后把蛋清和蛋黄倒在碗里。

虽然偏方中用不到蛋清和蛋黄，但不要浪费，还可以留着以后做饭时使用。

第二步：把鸡蛋壳里面的薄膜轻轻撕下，撕得块儿越大越好。

有的人可能觉得鸡蛋膜不容易撕，那么，你可以用注射器把干净的清水注入蛋壳和蛋膜之间，这样，鸡蛋膜就很容易和蛋壳分离开来，而且完好无损。

将鸡蛋膜撕下来以后，将沾有鸡蛋清的那一面仔细地贴在伤口创面上。

20分钟以后，将鸡蛋膜取下，让皮肤透下气，10分钟后，换另一块鸡蛋膜敷于创面上。

10分钟后取下即可。

如果创面比较严重，敷的次数和时间就需相应增加。

如果创面沾了脏东西，在敷鸡蛋膜前一定要用干净的清水仔细冲洗干净，否则可能引发感染。

即使不太脏，也最好用柔软的干净毛巾，将创面弄干净，只有这样鸡蛋膜才容易发挥作用。

第二个小偏方也很简单，就是用我们每家厨房中都有的大蒜膜。

大蒜是个好东西，大蒜不仅是烹调美味佳肴的调味品，也是上好的营养品，更是极佳的绿色天然药品。

有研究显示大蒜的营养价值甚至超过了人参。

大蒜还是天然的植物广谱抗菌素，大蒜约含2%的大蒜素，它的杀菌能力很强，对多种致病菌都有明显的抑制和杀灭作用。

大蒜精油还具有抑制血小板凝聚的作用。

那么，如何用大蒜治擦伤、蹭伤呢？

具体做法是这样的。

先取一瓣大蒜，小心剥去大蒜的外皮，你会发现有一层透明的薄膜附在上面。

我们要用到的就是这层薄膜，小心将蒜膜取下，然后轻轻贴在伤口上就可以了。

需要提醒的是，要用蒜膜紧贴大蒜的那一面贴在伤口上，这样才能将蒜膜的杀菌作用最大化。

无论采用哪种方法，只要能恰当运用，就能轻松应对生活中的小擦伤、小蹭伤。

掌握了这些简单实用的小偏方，再也不会因为突发的小状况而手忙脚乱了。

芍药甘草汤，抽筋一扫光症状：小腿抽筋、脚趾抽筋经典老偏方：芍药甘草汤很多人都有这样的经历：晚上正睡觉，忽然小腿就抽筋了。

疼得人直冒冷汗，但是又毫无办法，只能一动不动地忍着，等它慢慢恢复。

小腿抽筋也叫腿肚子抽筋，这是民间的叫法，医学上称之为腓痉挛。

腓痉挛是因为腿肚子腓肠肌痉挛而导致腿部抽筋，并随之产生剧痛，小腿抽筋不论是发生在夜间、游泳时，还是发生在活动的时候，都是因为腓肠肌过度疲劳，或者掌管恢复疲劳作用的肝脏功能降低所致。

旅行中，走路多是很正常的，腿脚疲劳自然是常有的事，因此夜间或白天运动中出现小腿抽筋也就不难理解了。

“腰酸背痛腿抽筋得补钙”；这是人们熟知的广告语。

所以不少中老年人有了腿抽筋的毛病，就盲目吃钙片，喝骨头汤。

<<偏方治小病，烦恼一扫光>>

其实，腿抽筋未必是缺钙，有相当一部分中老年人发生腿抽筋与腿部血液循环不良有关，尤其到冬季人体血液黏稠度增加，这类病人就更为多见。

可见，腿抽筋和补钙是没有必然联系的。

小腿抽筋时虽然剧痛难忍，但这种情况即使不予医治也能慢慢自愈。

不过，持续疼痛和反复抽筋的时间太长，对机体造成的痛苦太大，还会严重影响睡眠，应该立刻解除痛苦。

可是腿抽筋多数都是在夜间睡眠时发生的，三更半夜找谁来帮忙呢？

还得靠自己。

这里有一个治抽筋的好偏方，对治疗小腿抽筋很有效果。

这个偏方很简单，就是喝芍药甘草汤。

该偏方由两味中药组成，一是芍药（白芍），二是甘草。

为什么用白芍呢？

因为白芍味酸，养阴柔肝，调和营卫；而甘草味甘，缓急止痛，且能补虚。

酸甘化阴以养肝，肝需柔养，气急则平，因此能解痉止痛。

从药理上可以很明显地看出，芍药、甘草中的成分具有镇静、镇痛、解热、抗炎、松弛平滑肌的作用。

而且经多年临床证明，此方对多种急性痛证，尤其是平滑肌痉挛引起的疼痛，都有很好的效果，是治疗腿抽筋的很有效的方法。

简而言之，芍药味酸，酸味入肝，甘草味甘，甘味入脾，因而这味芍药甘草汤才被誉为止痛的良药，并且不用担心“良药苦口”，难以下咽，因为芍药甘草汤并不苦口。

芍药甘草汤的配制非常方便，芍药和甘草这两味药在一般的中药店就能买到。

具体操作是取白芍20克，甘草10克，或用开水冲泡，或用温火煮，可以作为茶水饮用。

请注意，这里说的芍药、甘草一定要是生白芍、生甘草，不要炙过的，炙过的药性就变了，起不到良好的效果。

另外，还有一个方法，可以立解痉挛，即刻消除剧痛。

如果有人帮助，见效更快。

方法就是，改卧为坐，伸直抽筋的腿，用手紧握前脚掌，忍着剧痛，向外侧旋转抽筋的那条腿的踝关节，剧痛立止。

旋转时动作要连贯，一口气转完一周，中间不能停顿。

旋转时，如果是左腿，按逆时针方向；如果是右腿，按顺时针方向。

如果有人帮助，因是面对面施治，施治者的方向正好相反，而脚关节的旋转方向不变。

要领是将足向外侧一扳，紧跟着折向大腿方向并旋转一周，旋转时要用力，脚掌上翘要达到最大限度。

其实，小腿抽筋都是有原因的，比如冬天在寒冷的环境中锻炼，准备活动不充分；夏天游泳水温较低，都容易引起腿抽筋。

晚上睡觉没盖好被子，小腿肌肉受寒冷刺激，也会痉挛得让人疼醒。

或者剧烈运动时，肌肉连续收缩过快，也容易引起抽筋；或者长途旅行、登高时，每一次登高，都是一只脚支持全身重量，这条腿的肌肉提起脚所需的力量将是人体体重的六倍，这样小腿肌肉最容易发生疲劳，当它疲劳到一定程度时，就会发生痉挛。

知道小腿抽筋的原因，就应该在生活中多避免，学会治疗小腿抽筋的偏方，即使抽筋了也不怕。

对付抽筋双管齐下，才能睡得香甜，玩得尽兴。

巧用大蒜，告别伤口发炎症状：腕部肌肉或关节疼痛、肿胀、痉挛经典老偏方：用生理盐水或碘酒清洗伤口，接着用大蒜汁擦伤口周围，并将蒜膜贴在伤口处包扎我们在生活中总是一不小心就划破手，或者磕着，然后有了小伤口。

明明看上去也没什么大问题，感觉过几天就会好，结果不仅好不了，还会发炎，甚至有了脓水，一碰就疼。

很多人平时总是不注意，直到伤口发炎才开始担心，想办法去消炎。

<<偏方治小病，烦恼一扫光>>

如果我们平时不小心伤口感染发炎了，该如何处理呢？

其实在日常生活中可以通过一些小妙招，从此和伤口发炎说拜拜。

这里的小妙招，其实就是很简单的小偏方——大蒜。

我们的小偏方其实就是运用大蒜强大的杀菌功能，而且取材方便、安全。

首先我们要对伤口进行初步的清洗，用生理盐水或者碘酒洗去伤口周围的污渍，以免病毒感染。

盐具有氧化性，混合一定比例的水以后有很好的杀菌、消毒作用，是日常生活中消毒的首选。

碘酒对于大家来说也不陌生，大夫们也常常用它清洗伤口，而且，家庭一般都会常备一些碘酒。

等伤口清洗完毕，这时你需要去厨房一趟，找几个新鲜饱满的大蒜。

以1~2年左右为好。

这里需要注意的是，不要选那些干瘪、发黄的大蒜，因为这样的大蒜基本没什么汁水了，很难达到理想的杀菌效果。

而新鲜大蒜丰富的蒜蓉能快速刺激伤口附近的肌肉细胞，使其快速修复，以阻止病毒入侵。

该偏方的具体操作方法是：取新鲜饱满的大蒜，小心去除外皮，可以看到蒜体有一层透明的薄膜，轻轻揭下这层薄膜，将它覆盖在伤口上。

如果不易贴住，可将大蒜切开，将大蒜汁涂抹在伤口周围。

最后，找一块干净的布，将伤口包扎好。

当然，伤口发炎的话，还需要注意以下几点：第一，应该保证伤口不要碰水；第二，伤口不要在过于潮湿的空气中长时间停留；第三，注意伤口要保持干净，不要弄湿、弄脏；第四，长时间的化脓可能导致败血症，如果严重了就要及时去看医生。

当然，还是希望大家在日常的生活中注意增强身体的免疫力，保持一个健康的身体。

退着走治腰痛，坚持是关键症状：腰椎退化，腰椎间盘突出，腰肌劳损引起的腰痛，慢性肩背疼痛经典老偏方：经典小偏方：1. 退着走；2. 双手拉单杠腰痛是一个症状，不是一个独立的疾病，引起腰痛的原因有很多种，绝大多数都是因为不良的生活习惯造成的。

比如说，现在很多人因为工作需要每日坐在电脑前，常常连上洗手间都没空，吃饭也是趴在电脑前，慢慢地颈椎、腰椎等地方就出毛病了。

日常生活中，很多人喜欢穿高跟鞋，特别是年轻女性。

高跟鞋的高度一般4~6厘米，甚至更高。

穿上高跟鞋后，鞋跟的高度使身体重心相应提高，为了稳定由身体重心改变而失去的原有平衡，身体的肌肉张力，特别是腰背肌肉张力会重新调整，创造新的平衡状态。

人穿上高跟鞋后，因骨盆的前倾增强，重力线通过骨盆后方，使腰部为支撑体重而增加负担，随之后伸增强，长期持续，会因腰背肌过度收缩而出现腰痛。

鞋跟高度每增加1厘米，腰椎的后伸及腰背肌的收缩就会成倍增加，腰痛的机会就会越来越大。

还有很多人喜欢打麻将，长时间地打麻将，腰背挺直、椎间盘和棘间韧带长时间处于紧张僵直状态，日久就容易使腰背疼痛僵硬，不能仰卧和转身。

而且久坐会使骨盆和髋关节长时间负重，腰部缺少活动，气血易在腰部凝滞而出现气滞血瘀，影响下肢血液循环，从而出现两腿麻木，久之可导致肌肉萎缩。

在这种情况下，肌肉僵硬，稍一活动就可能扭伤或引起其他损伤，从而导致腰痛。

有一部分人会因为天气变化而出现腰痛或腰痛加重，而且有的患者腰痛症状就像天气预报一样准确，寒冷就是导致、诱发腰痛的一个原因。

可见，引起腰痛的原因很多，而且腰痛也不易立竿见影地治好，特别是慢性腰痛。

但是，有一些小偏方却是治疗慢性腰痛的杀手锏。

掌握这些小偏方，再也不用为腰痛而烦恼了。

偏方一，退着走“退着走”就是连续地向后退着走路，在晨起锻炼时，我们经常会看到有些人在“退着走”。

慢性腰痛很多是由腰部肌肉力量、韧带强度不够，腰椎稳定性差引起的。

“退着走”的锻炼可增强腰背肌群力量，加强腰椎的稳定性及灵活性。

在“退着走”的时候，腰部肌肉有节律地收缩和放松，使腰部血液循环得以较好的改善，

<<偏方治小病，烦恼一扫光>>

提高腰部组织的新陈代谢，起到一定的治疗作用。

“退着走”动作简单易学，中老年人可根据个人情况，掌握活动量，下面介绍两种具体方法。

(1) 叉腰式：预备姿势：直立，挺胸抬头，双手叉腰，拇指在后，其余4指在前。拇指点按腰部双侧“肾俞”穴（该穴在第二腰椎棘突下、旁开1.5寸处）。动作：“退着走”时先从左腿开始，左腿尽量后抬，向后退，身体重心后移。先让左前脚掌落地，随后全脚着地，重心移至左腿后再换右腿，左右腿交替退着走。每退1步，用双手拇指按揉“肾俞”穴1次。

(2) 摆臂式：预备姿势：直立，挺胸抬头，双目平视，双臂自然下垂。动作：双腿动作同叉腰式，“退着走”时双臂配合双腿的动作进行前后摆动。“退着走”锻炼可每天早晚各进行1次，每次20分钟，一般以每次锻炼后稍事休息，疲劳感即逐渐消失为宜。

场地要选择平坦、无障碍的地方，锻炼时要尽可能挺胸，尽量后抬大腿。

偏方二，双手拉单杠拉单杠的具体步骤有两个：第一步，双手拉单杠，双脚尖固定踏地，将腰部往前后均匀摆动，约20次；第二步，双手拉单杠，手臂用力把身子撑起来悬空，这时候双脚离开地面，重复前面的摆腰动作，也做20次。

拉单杠看似简单，却很有效果。

它不仅对腰椎退变引起的腰痛有效，对腰椎间盘突出症也同样有防护作用。

而且，拉单杠对慢性肩背疼痛也有用，慢性肩背疼痛主要是由肩背肌筋膜炎引起的，叫做肩背肌劳损。

拉单杠不仅锻炼了腰肌，也拉伸了肩背肌肉，所以，对慢性肩背疼痛也有着不错的效果。

最后提醒一下，长期以来，人们一直认为，对于那些老喊腰疼的人来说，最好睡硬板床。

为了验证这种传统说法是否有科学道理，西班牙科学家最近做了一项相关的实验。

实验结果证明，对腰疼患者来说，最能减轻他们腰疼的床垫为中等硬度，而不是人们常说的硬板及硬度。

腰是身体的关键，千万别让腰未老先衰，腰好了，精神就好，整个人变得挺拔，充满了活力。

腰健康了，人更自由，想去哪里，抬腿就走。

割伤不用慌，茶叶来帮忙症状：小割伤经典老偏方：1. 取喝剩下的茶叶打碎涂抹伤口；2. 鱼肝油创可贴是美国人埃尔·迪克森发明的，他曾在一家生产外科手术绷带的公司工作。

由于他的太太对烹饪毫无经验，常常在厨房里切到手或烫着自己，因此迪克森决定发明一个方便的绷带，及时地给太太包扎伤口。

几经努力后终于成功，他所在公司的主管将迪克森的发明命名为Band-Aid，也就是邦迪。

后来，邦迪创可贴行销全世界。

如果身边一时没有创可贴的话，那还有什么办法可以促进伤口尽快愈合呢？

下面我就介绍给大家两个很简单的方法。

偏方一，剩茶叶切东西时不慎被尖锐的利器割伤或刺伤时，可能会一直流血，但是千万不要慌张，应保持沉着。

首先用清洁的水冲洗。

查看伤口中是否有异物，如果无异物，就可以取喝剩下的茶叶研碎涂抹于伤口处（忌用隔夜茶）。

由于茶叶中含有较多鞣酸，对细胞修复有较好的促进作用，而泡过的茶叶会充分溶出这一物质，所以可以放心使用。

而隔夜的茶，有可能会滋生一定的细菌和亚硝酸盐，对人体不好，所以建议用新泡出来的茶叶涂抹伤口或用茶水浸泡。

偏方二，鱼肝油先按常规清洗处理伤口，再把鱼肝油丸剪破，将里面的油液倒在伤口上，将其完全覆盖即可。

人们通常认为鱼肝油只是一种营养品，却不知将它里面的油性成分覆盖在伤口上，就相当于加了一层保护膜，能起到类似创可贴的保护作用。

<<偏方治小病，烦恼一扫光>>

此外鱼肝油里含有的丰富维生素，能给伤口局部细胞提供营养，促进组织生长和修复，这是创可贴无法起到的作用。

需要提醒的是，如果伤口进了异物，为了避免化脓，自己还是不要随便取出为好，应请医生帮忙。

胶布、纱布、绷带，最好都不要直接贴在伤口上。

说了这么多，你都记住了吗？

其实家庭中的一些小物件都能在紧急的时候帮到你，疗伤无难事，只怕有心人。

好好掌握这些小偏方吧！

鞭炮炸伤，急救有方症状：鞭炮炸伤引起的流血经典老偏方：云南白药及纱布、橡皮筋等春节是中华民族的传统节日，“爆竹声声除旧岁”更增添了喜庆气氛。

很多人都希望在春节期间痛痛快快地过一把放炮瘾，特别是儿童，更是对放鞭炮充满了期待。

但万一被鞭炮炸伤了怎么办？

了解一些鞭炮炸伤后的急救小方法，是十分必要的。

如手部或足部被鞭炮炸伤流血，就应迅速用双手卡住出血部位的上方，撒上云南白药粉或三七粉止血。

如果出血量大又不止，则应用橡皮筋或粗布扎住出血部位的上方，抬高患肢，急送医院清创处理。捆扎带每15分钟要松解一次，以免患部缺血坏死。

如果眼睛被炸伤，千万不能用水冲，因为水容易与鞭炮中的化学物质产生反应，造成眼部酸碱烧伤；也不能用手揉，因为眼部伤口受压后可能会扩大。

应先镇定情绪，试测视力，即使眼部不觉疼痛，也应到医院检查；如果感觉有灰尘进入眼睛，就用常规的消炎或抗菌的眼药水冲洗；注意有无睫毛烧糊变卷，如有，则可能烧伤眼球，要在就诊时告知医生；如眼部有出血或眼球内容物脱出，则宜用干净敷料覆盖，柔软绷带固定眼垫，及时送医院治疗。

人面部的血管非常多，如果遇到小血管破裂引发出血不止的情况，就可在就诊前用干净的纱布或毛巾用力压住伤口，起到止血的作用。

同时，一旦烟花爆竹将身上的衣物引燃，就应迅速脱掉着火的衣服，用自来水冲。

如果衣着很紧脱不掉，就应就近直接做冷水浴，或就地打滚。

掌握了这些小方法，就能在突发状况中知道如何应对，从而不至于胡乱处理，忙中出错。

一杯桑枝酒，治好肩周炎症状：肩周炎经典老偏方：1．桑枝酒；2．姜芋泥肩周炎是一种女性多于男性、老年多于青年的病症。

中医学中，本病称为“漏肩风”“肩凝”等，属痹证范畴。

多因年老体虚，风寒湿邪乘虚而入，致经脉痹阻；或跌仆损伤，淤血留内，气血不行，经筋作用失常而导致本病。

初期为炎症期，肩部疼痛难忍，尤以夜间为甚。

睡觉时常因肩怕压而特定卧位，翻身困难，疼痛不止，不能入睡。

如果初期治疗不当，将逐渐发展为肩关节活动受限，不能上举，呈冻结状。

常影响日常生活，吃饭穿衣，洗脸梳头均感困难。

严重时生活不能自理，肩臂局部肌肉也会萎缩。

肩周炎是一种慢性病，常常让人痛苦不堪，那么，有什么好的偏方能治好肩周炎呢？

下面给大家介绍两个偏方。

偏方一，桑枝酒中医认为，肩周炎多属于风寒湿痹，可以用药酒来防治，桑枝、桂枝泡白酒治肩周炎的效果很是神奇。

具体的方法就是取桑枝、桂枝各15克，将其切成小段，然后泡在500毫升的优质白酒中（38度即可），再将其密封后置于阴凉处，每日摇晃3～5遍。

7日后，泡好的桑枝酒即可饮用。

饮用的方法是每次取泡好的药酒10～15毫升佐餐饮用，每日1～2次。

为什么桑枝酒有治疗肩周炎的功效呢？

是因为此药酒中的桑枝性味苦、平，有祛风湿、利关节、行水气等功效。

《岭南采药录》记载，桑枝“祛骨节风疾，治老年鹤膝风”。

<<偏方治小病，烦恼一扫光>>

桂枝性味辛、甘、温，可温经通脉、助阳化气、散寒止痛。

桂枝中所含的桂皮醛、桂皮酸钠等有效成分，可以扩张血管、提高痛阈值、抗菌、抗病毒。

白酒具有温经散寒、通络活血的功效，而且是一味药引，用白酒泡桑枝、桂枝，可以增强它们的功效，引药性直达病所，所以对肩周炎疗效甚好。

偏方二，姜芋泥除了上面说的桑枝酒，还有一个效果也很好的治疗肩周炎的偏方。

肩周炎发作时，可外敷姜芋泥来缓解病痛。

生姜中的辛辣成分可使肩周血管扩张充血，改善肩关节血氧供应，还可松弛肩周肌肉，减轻肩周肌紧张；芋头中的有效成分可缓解肩关节的红肿热痛，有利于炎症吸收。

这样做不仅可治肩周炎，还能预防。

具体的方法是将芋头100克去皮、捣成泥状，姜50克洗净捣烂榨汁，姜汁放入芋头泥中，再加少许面粉（可减少生姜及芋头对皮肤的刺激性），搅拌成糊状，摊在干净纱布上敷于痛处，并用保鲜膜覆盖固定即可。

每天2次，一般3~5天见效，若出现皮肤发痒则应停用。

皮肤敏感者可在患处涂一层油再敷。

对于肩周炎这类的慢性病，一定要坚持才能打败它，另外，平时也要适当做些体育运动，增强体质，提高免疫力。

身体好了，疾病自然就跑了。

自制粗盐包，赶走老寒腿症状：老寒腿经典老偏方：1. 粗盐包；2. 椒水“老寒腿”是大众对膝关节炎的俗称，属于中医痹证范畴。

膝关节炎多因生理性老化导致，表现为关节软骨营养不良，代谢异常，并出现骨刺。

特别是一到数九寒天，有老寒腿的人别提有多难受了。

而夏天酷暑，不开空调就浑身流汗，心情烦躁，但开空调久了，因为人体毛孔张开，如不注意保暖，空调冷气就会入侵，容易使有老寒腿的人出现关节僵硬、疼痛、畏寒等症状。

怎么治疗老寒腿呢？

对于“老寒腿”患者而言，治疗应以驱寒为主，科学的办法是泡脚。

中医有“百病从寒起，寒从脚下生”之说。

人体的12条经脉有6条运行于脚部，泡脚可以起到刺激经脉运行的效果。

气血充足、血流通畅，寒湿之邪便无处藏身。

此外，经常泡脚对养生也很有好处。

民谣说：“春天洗脚，升阳固托；夏天洗脚，暑湿可祛；秋天洗脚，肺润肠蠕；冬天洗脚，丹田温灼。

”下面给大家介绍两个效果很好的老偏方。

偏方一，粗盐包粗盐包需要的材料很简单，一条毛巾和两斤粗盐。

首先，拿一条毛巾对折，将三个边缝起来，留出一个洞口。

最好缝得细密一些，以防粗盐颗粒漏出。

将买来的粗盐倒入锅中，炒热，直至烫手，然后将粗盐从预留的洞口，倒入毛巾内，并将洞口缝起来。

这样，粗盐包就做成了。

将做好的粗盐包放置在疼痛、怕冷的关节部位。

每次热敷15~20分钟，至粗盐逐渐冷却。

如果热敷包温度较高，可在患处多衬垫一块毛巾，以免烫伤。

此外，热敷包可反复利用，用微波炉加热就行。

这个方法能迅速缓解关节疼痛，坚持一段时间，能明显改善症状。

但它不能用于肿胀、发炎的关节炎患者。

偏方二，花椒水泡脚时在水里加些花椒。

花椒性辛温，能除五脏六腑之寒，且能通血脉、调关节。

先抓一把花椒加入适量水煎，待药物充分融入水中时倒入盆中，先熏双脚，等水温降到能下脚时用来

<<偏方治小病，烦恼一扫光>>

泡脚。

在这个过程中可以不断加入热的花椒水，水以盖过脚踝为好，泡上半小时，以全身微微冒汗为宜。除花椒外，还可以在水里加上艾叶。

热水加热性药物，祛寒效果更好。

当然，如果能不得老寒腿是最好的，这里给大家介绍一个防止老寒腿的小技巧，又简单又有效。技巧就是干洗脚。

不用水的干洗脚，对老寒腿有很好的预防效果，而且随时随地都可以进行。

洗时双手相合抱住大腿根，然后用力向下按压，一直到脚踝部，之后再从脚踝按压至大腿根部，反复20次，按摩时可坐可站。

这个方法主要是通过刺激腿部经脉，促进腿部气血循环起到祛寒的效果。

另外，“老寒腿”患者应该多吃胡萝卜、南瓜、红薯、芒果、奇异果、梨、橘子、柠檬、木瓜、杏、柿子、玉米、菠菜、苜蓿、甘蓝、水芹等颜色鲜艳的蔬果。

希腊科学家研究表明，绿色蔬菜吃得越多，患关节炎的可能性就越小；英国曼彻斯特大学的研究员发现，多吃胡萝卜以及其他一些颜色鲜艳的蔬菜和水果，可以降低罹患关节炎的风险。

因此，为了健康的骨骼和关节，请您在餐桌上多增加这一类的蔬果。

透骨草醋汁，专治足跟痛症状：足跟痛经典老偏方：透骨草醋汁俗话说“人老足先衰”，其中足跟痛就是老年人常见的症状，其主要表现为足跟或足底在站立时有酸胀、疼痛感，往返活动几下不适便消失了，可当你再次站立时痛感又会出现，严重地影响了正常的行走。

绝大多数的脚后跟疼痛都是由韧带发炎引起的。

人的脚后跟由33个关节以及100多块肌腱和韧带组成，脚底的韧带紧连着跟骨的底端，当人行走时，巨大的牵拉力集中在跟骨下面韧带上一个狭窄的区域内，反复的牵拉摩擦容易导致韧带和骨骼结合部位发炎，造成疼痛。

同时，体重也和后跟疼痛有一定关系，一般来说，较胖的人更容易患后跟疼痛。

足后跟疼得时候疼痛难忍、寸步难移，让人痛苦不堪。

得了足跟痛该用什么偏方呢？

这里给大家介绍一个偏方——透骨草醋汁。

具体做法是：去药店买回透骨草，取25克放进纱布缝的口袋中，再将这个药袋放入500克米醋中煮10分钟，水开后把脚后跟放进去泡，凉了再继续添加热水，使脚后跟永远处于温热状态。

每天泡半个小时左右，10天为一个疗程，坚持下去，你会发现脚后跟的疼痛感越来越轻。

透骨草治风湿痹痛、寒湿脚气、疮癣肿毒、筋骨挛缩。

而醋通过加热可以改善足跟深处的血液循环，起到止痛消炎的作用，另一方面，醋的成分是醋酸，可以消除足跟深处的无菌性炎症。

另外，生活中，鞋是引起后跟疼痛的主要原因之一。

脚部的骨骼、肌肉和韧带承受着人的整个体重，这就要求鞋充分地支持足弓，使脚掌受力均匀，使韧带得到适当的放松。

但是，有的制造商为降低成本，在鞋的内部结构上偷工减料，导致鞋内的构造不能有效地支撑足弓，力量集中于脚掌的某一部分，这样会加大韧带的压力，使韧带更容易发炎。

因此，要保护好脚后跟，首先要挑选质量合格的鞋，特别是运动鞋；同时注意不要让脚过度疲劳。

有的人由于工作需要，例如售货员，每天站立的时间较长，可以采用改变站姿的方法，前倾和后倾站立相交替或者时而扶着柜台放松一下脚关节，以防止韧带的某一部位长时间承受太大的力量。

如果脚跟已经有了疼痛发炎的现象，就应该停止运动，让韧带充分休息。

还可以采用一种“跟骨垫”将后跟垫高，使脚掌受力点前移，减少后跟韧带的拉力，帮助韧带尽快恢复。

得了足跟痛虽然一般不会产生什么严重后果，但是由于病变部位很特殊，会使人行动不便，给患者的生活带来很大的影响。

因此，人人都应该预防足跟痛：平时要使用海绵跟垫，这样可以减轻足跟压力，防止跟骨损伤；老年朋友要防止过度负重及用力，避免重体力活动；还要注意补钙，防止骨质疏松。

<<偏方治小病，烦恼一扫光>>

淡化面部疤痕，生姜来帮忙症状：面部小疤痕经典老偏方：1．生姜片；2．按摩法；3．猕猴桃汁；4．薰衣草精油。

将薰衣草精油涂抹在疤痕部位，并轻轻按摩很多人脸上都有痘印、小疤痕之类的瑕疵。痘疤痘印、小疤痕这些小瑕疵让我们的脸蛋变得不再完美。

一般来说，想要彻底去除这类痘印和疤痕是很困难的。

然而，一些小窍门可以帮助我们淡化脸部面积较小或者受损不是非常严重的局部疤痕。

下面就介绍四个淡化疤痕的小偏方。

偏方一，生姜片生姜能够抑制肉芽组织生长，可用来淡化和抑制疤痕的形成。

该偏方的具体用法是：先将新鲜的生姜切片，在疤痕部位用姜片轻柔地擦拭，然后将姜片敷盖在疤痕处，每隔3~5分钟换一次姜片，可重复换3次。

偏方二，按摩法按摩能够加速面部肌肤的血液循环，强化皮肤的修复能力。

所以，我们可以用按摩法来去除刚刚脱掉血痂的疤痕。

该方法的具体步骤是：首先在脸上涂抹上能够起到修复作用的护肤品，接着用手掌的根部在疤痕处轻轻按摩，坚持每天揉3次，每次大概揉10分钟。

按摩两个星期左右，就可以发现疤痕明显变淡或者消失不见。

偏方三，猕猴桃汁如果疤痕的颜色比较深，那么可以选一个新鲜的猕猴桃，把皮去掉，切成片，用切成片的猕猴桃涂擦疤痕处。

每天两次，坚持就可以了，不过刚开始有点痛。

猕猴桃含有大量的维生素E，维生素E具有良好的美白功效，可以有效地减少疤痕部位的色素沉着，使疤痕逐渐恢复到健康皮肤的颜色。

维生素E能恢复肌肤的弹性，并可以渗透至表层皮肤，直至皮下组织，将受损的部位修复，所以含有大量维生素E的猕猴桃汁也可用来消除疤痕。

……

<<偏方治小病，烦恼一扫光>>

编辑推荐

纯食材配方，省钱省力，速查速用，一用就灵，每家必备！
每个偏方5分钟内就能做好，专治躲不过又不值得看医生的小病！

<<偏方治小病，烦恼一扫光>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>