

值得收藏的 146 條經典民間偏方

～ 一時之間 製作

【說 明】

1. 本貼所用藥物，以食物為主，絕對無毒。
2. 為使讀者易懂，劑量單位均用舊制，如：斤、兩、錢等，有的用碗，是指一般性中碗。
3. 所用藥物凡帶有” * “記號的一般可到中藥店買，藥店都有。
4. 貼中所講的醋，就是一般食用醋，如果用白醋的，將另有註明。
5. 貼中所講的白酒，是指 50 度以上的白酒。
6. 有些疾病治療期間需忌口，是指用藥期間如不忌口，則會影響療效。
7. 結合古代民間流傳已久的傳統秘方整理出來的寶貴資料。它匯聚了古今諸多名方、妙方、秘術，不僅能為百姓帶來方便，是每個家庭必備寶書，而且，對一些中西醫專業醫生來講，也是很有參考價值的。

一、內 科	-----	(2)
二、兒 科	-----	(6)
三、外 科	-----	(8)
四、皮膚科	-----	(10)
五、婦科、男性科	-----	(12)
六、五官科	-----	(14)
七、美 容	-----	(17)

一、內 科

1、初起感冒：

蔥白（連須）、生薑片 5 錢、水一碗煎開、加適量紅塘稱熱一次服下（蔥姜不需服下），並馬上睡覺，出汗即愈。

2、多日感冒：

白天用法同第一條，另外，要在晚上睡覺前，用大蒜頭搗成糊狀，敷兩足心（涌泉穴，每足心敷黃豆粒大即可），用布包好，次日晨揭去，連用 2-3 天即愈。

3、頭痛（各種頭痛均可）：

生白蘿蔔汁，每次滴鼻孔兩滴（兩鼻孔都滴），一日兩次，連用 4-5 天，可除根。忌吃花椒、胡椒。

4、頭暈（頭昏眼花、暈眩）：

鴨蛋一個、赤豆 20 粒，攪勻蒸熟，早晨空腹，每日一此，連用 7 天有特效。忌吃酒、辣。

5、失眠、多夢：

睡前用半臉盆熱水，加一兩醋雙腳浸泡 20 分鐘，並生吃蔥白 1-2 根。

6、乾咳（感冒或其他原因引起均可）：

生黑芝麻 3 錢（約一調羹），冰糖適量，共搗碎開水衝早晨空腹，3 天痊愈，少吃魚類。

7、有痰咳（包括急性氣管炎、支氣管炎、兒童氣管炎）：

白蘿蔔二兩，鴨梨二兩，一起切碎加水一碗煮熟加適量冰糖食用，一日二次連用 3 天。清熱化痰。可與第九條同用。

8、老氣管炎（慢性氣管炎）：

取冬天打霜後絲瓜藤*一兩、甘草*一錢，水一碗煎湯一次服下，一日二次，連用半月至 20 天，可根治。忌煙酒、辣物，最好與第九條同用。

9、長期咳嗽（肺氣腫及氣管炎等引起咳嗽）：

明礬一兩，研成粉用醋調成糊狀，每晚睡前取黃豆大一團敷足心（涌泉穴，兩足都敷），用布包好、次日晨揭去，連用 7 天有特效。

10、哮喘（兒童哮喘同）：

乾蚯蚓*半斤，炒黃研成粉，用白糖水衝服，一次 2 錢（約半調羹粉）一日二次，服完即愈。忌吃辣物。

11、胃痛、吐酸、胃下垂、胃竇炎：

大蒜頭一次一兩連皮燒焦，再加一碗水燒開、加適量白糖空腹食用，一日二次，連用 7 天可根治。

12、胃、十二指腸潰瘍：

雞蛋殼 30 個炒焦研成粉，麥麵粉半斤炒焦，一起抖勻，早晚飯前用。開水衝服，一次 2 錢（約半調羹），一日二次，一般一付藥可愈，重病需二付。

13、高血壓、高血脂：

芹菜籽*一兩，用紗布包好，放 10 斤水煎湯，早、中、晚飲 1 杯。不怕辣者，可，早中晚食生蒜 2 頭，有降血壓、血脂特效。

14、心臟病、冠心病：

花生殼一次一兩，綠豆 5 錢，煎一碗湯服下，一日二次，需半月。

15、腸胃炎、腹瀉：

每次用麥麵粉半兩炒焦，加適量白糖用開水調勻，飯前服，一日二次，2-3 天有特效。忌吃柿子、香蕉、油膩。

16、消化不良（兒童消化不良同）：

雞盹皮 4 兩炒黃研成粉，飯前用白糖水衝服、一日二次，一次 2 錢（約半調羹）、兒童減半、一劑服完即可，忌吃田螺。

17、胸悶氣脹：

白蘿蔔籽*5 錢、煎一碗湯服，一日三次，連用 3 天有消積順氣之功效。

18、神經衰落：

豬腦 1 兩，加入蜂蜜一調羹，蒸熟吃，一日一次，連吃 5-10 天。

19、貧血：

殺雞、鴨時，將鮮血流在一張乾淨白紙上，曬乾揉成粉，用葡萄酒調服，一次半調羹粉，一日二次，連服半月。忌海帶。

20、內熱口乾：

蘆根*、綠豆各 5 錢，加一碗水煮開、加適量冰糖、去蘆根吃豆喝湯，日服二次，連服 3 天。生津潤肺，降火解熱。

21、慢性肝炎：

每次用白茅根*二兩，燒一碗水服湯，一日三次，一般需服半月，忌辣物。

22、膽、腎、尿道結石：

用雞內金、玉米須 50 克，煎一碗湯一次服下，一日 2-3 次，連服 10 天。忌吃肝臟、肥肉、蛋黃。

23、急、慢性腎臟炎：

4 兩重左右黑魚一條，去鱗、腸等，綠茶葉 2 錢，包入魚肚內用線捆好，加一碗水煮熟，吃魚喝湯，一日一劑，連吃 10-15 天。忌酒、鹽、香蕉、房事。

24、膽囊炎：

冬瓜籽、綠豆各 5 錢煎一碗湯，一次服下。一日三次，連用 10 日。

25、糖尿病：

豬胰一條，冬瓜皮 1 兩，加水煮熟，少加些油、鹽和調料（勿加酒、糖）吃下，一日一劑，連吃 20 天。

26、記憶力差：

鵝蛋一隻，打入碗內加適量白糖攪勻，蒸熟早晨空服，連吃 5 天，有清腦益智功能，對增強記憶有特效，忌吃海帶、花椒、動物血、酒、綠豆。

27、小便不通：

楊柳樹葉 1 兩，煎一碗湯一次服下，一日二次，2-3 天即可通尿無阻。

28、小便失禁（尿急、控制不住）：

雞腸一付，洗淨曬乾，炒黃研成粉，用黃酒送服，每次 1 錢，一日三次，服完即愈。忌姜、辣。

29、尿頻（小便次數多）：

生韭菜籽*3 兩，研成粉，每次 2 錢用白開水送服，一日二次，一般需服 2-10 天。忌濃茶、牛奶。

30、便秘（大便燥結、排便困難）：

用煮熟的南瓜一碗，加入豬油 5 錢和適量的鹽吃下，一日一次，一次見效，3 日可愈。

31、痢疾、泄瀉：

每次用大蒜兩頭，連皮放火內燒焦再煮一碗水空服湯，一日二次，連用 3 天可消炎解毒，治久瀉不愈特別有效。

32、打鼾：

花椒 5-10 粒，睡前用開水泡一杯水，待水涼後服下（花椒不服下），連服 5 天，以後再也不打鼾。

33、打嗝：

用手指甲一小條，點燃聞味，即止。

34、暈車：

乘車時切一片生薑含口中，或用一塊膏藥貼在肚臍上（此條孕婦禁用），對於暈車教嚴重者，可兩方同用，有特效。

35、中風：

每日喝 1 兩生芹菜只汁，病輕者服半月，病重者服一月可愈，忌吃羊肉、鴨血。

36、神經病（又叫癲癇、羊癲癇、瘋狂病、狐大仙）：

乾桃化*3 兩，用刀切成細末，分成十份，每次一份，在發病時用淡明礬水送服，一日二次，5 天一療程，連用 3 療程。

37、甲狀腺功能亢進症：

黃藥子*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 兩，5-8 周代謝率明顯降低。

38、慢性腸炎：

雞蛋清 1 隻，白酒半兩，混合，每晚睡前服。

二、兒 科

39、小兒感冒（包括嬰兒）：

生薑 5 錢，水半碗煎開加入紅塘服下，一日二次，2 天可愈。

40、百日咳（及嬰兒氣喘）：

大蒜一頭，去皮搗爛加白糖 3 錢，過半小時後用開水一兩衝，兩天可治小兒咳嗽、嬰幼兒氣喘，有特效。

41、小兒遺尿：

生蔥白一根，搗爛，每晚睡前敷肚臍，用布包好，次日晨揭去，連用 3-5 天，可治愈。

42、夜啼：

大人用一小撮綠茶放口內嚼碎，每晚睡前敷小兒肚臍，用布包好，次日晨揭去，連用 3 天。

43、嬰幼兒腹瀉、腹脹：

大蒜一頭，連皮燒焦，再與半碗水燒開，加適量白糖服湯，一日一次，一般兩三天即可消食止瀉。

44、盜汗（成人盜汗同）：

老豆腐半斤，切片貼鍋內燒成巴，再加水一碗，白糖適量，燒湯連巴一同食用，每晚睡前服，3 天痊愈。

45、打蛔蟲：

生南瓜籽 20 粒，去殼飯前空服，一次吃下，第二天蟲子即可隨大便排出。

46、經常肛門癢：

傷濕解膏一塊，每晚睡覺前貼肛門上，次日晨揭去，連用三天。

47、小兒厭食（不思吃飯）：

山楂*3 錢，雞盹皮 1 錢，加半碗水煮熟飯前吃完，一日二次，連吃三天，有開胃、助消化之功效。

48、腹痛（成人腹痛同）：

用一片桔皮敷在肚臍上。再用半斤鹽炒熱（不要太燙），敷在桔皮上，可立即止痛。

49、誤食雜物：

韭菜半斤，不要切碎，炒熟多加些豬油，一次吃光，雜物可隨大便排出。

50、磨牙：

每晚睡前吃一塊生桔皮，連吃 2-3 天，可治小兒及成人睡覺磨牙。

51、流口水（成人、老人睡覺流口水方法同）：

泥鰱半斤，去內臟曬乾，炒黃研成粉，用黃酒衝服，一次二錢，一日一次，服完即可。

52、兒童缺鈣：

每次用蝦皮 5 錢，海帶 1 兩，一起煮湯，加油鹽食用，一日一次連用半月。

53、腮腺炎：

醋和墨汁按 1：1 配好，用毛筆蘸此，塗於患處，每天 5-6 次，一般二三天腮部腫脹自消。

54、小腸氣：

生薑汁 5 錢，先給患兒洗澡，待周身出汗時，用姜汁擦患部，一日二次，連用三、四天，以後不再復發。

55、考場鎮靜良方：

學生進考場如臨戰場，往往由於過度緊張，使自己產生心慌、怯場現象，從而不能正常發揮而名落孫山。現介紹一種單方：酸棗仁*、綠豆各一兩，煮一碗湯一次吃完，一日二次，次方要在考試前兩天開始服，至考試結束，有鎮靜安神功效。

三、外科

56、關節炎、肩周炎（包括風濕性、類風濕性關節炎）：

食用細鹽 1 斤，放鍋內炒熱，再加蔥須，生薑各 3 錢，一起用布包好，趁熱敷患處至鹽涼；一日一次，連用一星期，有追風祛濕之功效。

57、勞傷腰痛：

艾葉*一兩，炒黃的蟹殼一兩，浸白酒一斤，三日後用酒塗腰部，一日 2-3 次，7-10 天，可治多年腰痛。

58、腎虧腰痛：

絲瓜籽半斤，炒黃研成粉。白酒送服，每次 1 錢，一日二次，服完即愈。此方還可治婦女產後腰痛。

59、坐骨神經痛：

食用細鹽一斤，炒熱後加艾葉*一兩，用布包好敷患處至鹽涼，一日一次，連用 5-10 天。（鹽可每天反覆使用）。

60、頸椎痛：

羊骨頭（生的，煮過均可）二兩，砸碎炒黃，浸白酒 1 斤，三日後擦頸部，一日三次，一般不過 15 天，可以根治。

61、骨刺（骨質增生）：

狗骨頭三兩，砸碎炒黃浸白酒 1 斤，三日後用酒擦患處（最好帶吃此酒一盅），一日三次，需用半月可愈。

62、腿抽筋：

桑樹果*一兩，煎一碗湯一次喝下，一日二次，5 天痊愈。

63、四肢麻木：

老絲瓜筋*一兩，煎一碗湯一次服下，一日二次，連服一星期，有特效。

64、內、外痔瘡：

大田螺每天一隻，將蓋去掉。放入冰片*1 錢，5 分鐘後取田螺水塗肛門，每天 2 次，7 天痊愈，忌吃酒、辣物。

65、打針結塊：

將土豆切成半公分厚的薄片，敷在患處，再用熱毛巾捂，一日二次，一次 20 分鐘，2-3 天腫塊消散。

66、狐臭：

胡椒、花椒各 50 粒，研成粉，再加入冰片*2 錢，用醫用酒精調勻，每日取一小團塗患處並用膠布貼好，一日換一次，連用半月可根除。

67、口眼歪（面部神經麻痺）：

黃鱔血塗面部，向左歪塗左邊，並用手掌從左向右反覆抹，每次 2 分鐘，一日二次，向右歪則反做，連用三四天即正。

68、脫肛（解大便時肛門脫下）：

每次用韭菜半斤，水 2 斤煎開洗肛門，一日二次，洗三天。

69、落枕（睡覺時由於枕頭或姿勢不適，而引起的頸痛）：

韭菜汁加熱擦頸部，日擦七八次。2-3 天可治好。

70、戒煙：

乾南瓜藤*一兩，煎一碗湯加適量紅糖一次服，一日三次，7 天后永不想抽煙。

71、戒酒：

活黃鱔一條，放一瓶白酒內浸二天后此酒，1 次 1-2 兩，一日三次，將酒服完後永遠不想再喝一滴酒。

72、喝酒不醉：

葛根*1 錢，在喝酒前泡一杯開水喝下再喝酒，酒精可解，所以人不會醉。

73、疥瘡（老爛腳）：

豆腐渣炒熱，敷患處，用布包好，日換一次，可治愈爛腳久不收口。

74、淋巴結核：

田螺殼炒黃研成粉，用芝麻油調勻敷患處，日換一次，連用 7-10 天。

75、長壽保健藥酒：

磁石、何首烏*、大棗、核桃、枸杞*各一兩，浸白酒或黃酒二斤，兩天后按常日酒量吃此酒，如常飲能使老人面部紅潤，增強抗病力，有延遲衰老功效。

四、皮膚科

76、皮膚癢：

鮮韭菜、淘米水，按 1：10 重量配好，先泡二小時再連韭菜一起燒開，去韭菜用水洗癢處或洗澡，一次見效，洗後勿用清水過身，一日一次，連洗三天永不再癢。

77、牛皮癬、頑癬（銀屑病）：

側柏葉*、蘇葉*、各 200 克，蒺藜*40 克，共研粗末，裝紗布袋內，用水 6 斤沸煮後小火煮 30 分鐘，塗洗患處，日 3 次。

78、神經性皮炎（或過敏、或季節性發生）：

老豆腐三、四兩炒焦，用芝麻油調勻塗患處，一日 3 次，三、四天有特效。

79、濕疹（皮膚起紅點、水泡、發癢）：

用綠豆 3 兩炒焦研成粉，用醋調勻塗患處，一日二次，連塗一星期可根治。忌花椒、胡椒。

80、風疹塊、痱子：

鮮韭菜汁每天塗患處，一次即明顯見效，一日三次，2-3 天即愈。

81、白癜風：

烏梅*30-50 克浸泡在 95%酒精 100 毫升中，2 周後過濾再加二甲亞礬*5 毫升，每日擦患處 3 次，每次用力擦 5 分鐘。

82、手氣、腳氣：

生大蒜頭兩隻，去皮放入半斤醋內泡 3 天，再用大蒜頭擦患處，每日 3 次。連用 7-10 日，有消炎和殺死細菌之特效。

83、手汗、腳汗太多：

明礬*5 錢、熱水 2 斤，一起溶化浸手腳、一次 10 分鐘、浸後讓其自然涼乾，一日一次，5 天后手腳汗正常。

84、手足開裂、粗糙：

生豬油二兩，加白糖 1 錢。搗勻擦手腳，一日 2-3 次。一般 7 天克愈，再擦幾天以後永不復發。

85、凍瘡未破：

尖頭辣椒 5 錢，白酒或酒精半斤一起放入瓶內浸 3 天后，在凍瘡初起，皮膚紅腫發熱時涂患處，一日五次，有特效，連用十天至半月痊愈除根，來年永不再發。

86、凍瘡已破：

陳舊棉花（越陳舊越好）燒成灰，用麻油調勻涂患處，一日三次。

87、鵝掌風、灰指甲：

醋 1 斤熬至半斤，加入去皮大蒜頭一隻，二日後用醋每天浸手二次，一次 10 分鐘，浸後再用清水洗淨，7 天即可。

88、瘡、疔、癰：

用生土豆搗爛，涂患處用布包好，日換一次，一般 5 天即可。

89、雞眼、侯子：

先將患處外部老皮消去，再涂上清涼油，用香煙火熏烤，至疼時稍堅持後拿掉煙火，一日二次，5 天可脫落不發。

90、燙傷：

可選用蛋清、白糖水、醋、蜂蜜、在燙傷時馬上涂傷處，就不會起泡又易好。

91、流火、丹毒：

（多患於下肢、皮膚紅、腫、熱痛並伴有寒戰、高熱、頭痛）
用鮮絲瓜葉汁拌金黃散*成糊狀，外涂患處，內服三妙丸*中成藥有奇效。

92、蚊蟲咬傷（紅腫、癢）：

可選用大蒜、生薑擦或用醋、牙膏、鹽水、香煙灰加水調勻涂，均可立即見效止癢、解毒消腫。

五、婦科、男性科

93、婦女白帶（白帶多、有異味）：

生雞蛋一隻，從一頭敲一小洞，將 7 粒白胡椒裝入蛋內，用紙封好蒸熟，去胡椒吃蛋，每日一隻，連吃一星期，忌吃豬血、綠豆。

94、月經不調（來經提前或推遲均在 7 天以上）：

乾藕節半斤，炒黃研成粉，白酒送服，一日三次，一次 2 錢，服完即可每月來經。

95、血崩（月經量太多）：

黑木耳 3 兩，炒乾研成粉，紅糖水送服，一次 3 錢，一日二次。

96、閉經：

（少女 18 歲後和非懷孕婦女二月以上不來月經）

茄子切片曬乾，炒黃研成粉。黃酒送服，一日二次，一次 5 錢，十天可愈。

97、通經（來經時腹痛）：

用絲瓜筋一次一兩，燒一碗湯服，一日二次，7 天痊愈。

98、外陰癢：

蔥白連根一兩，花椒 10 粒，一起煎水一碗，洗陰部，每天二次，共洗 3 天。

99、產後缺乳：

萵苣籽*5 錢，煎湯一碗，加白糖一次服下，一日二次，5 天后乳汁充足。

100、產前知男女：

將孕婦清晨第一次小便滴入兩滴醫用酒精，變紅者為男，無變化為女。

101、女不孕：

生雞蛋一隻開一小孔，放入紅花*0。5 錢左右，再蒸熟吃蛋，每天一隻，連吃一個月，（要在月經乾淨後開始吃）。

102、子宮、卵巢腫瘤：

紅花 6 克、黑豆 30 克，水煎服，去紅花食黑豆與湯，日 2 次。

103、男不育：

每天用麻雀一隻，去掉毛和內臟，將菟絲籽*2 錢放入麻雀肚內，包好蒸熟後吃麻雀，連用半月，可治男子婚後久不生育。

104、陽痿（男子陽莖不能舉）：

磁石（吸鐵石）5 錢，公雞睪丸 5 隻，浸白酒一斤，三日後按常日量吃酒，一般需吃半至一月。（磁石可反覆使用）。如不吃酒人，每日炒二隻公雞睪丸吃，連吃半月至一月，完全恢復性功能。

105、遺精（睡覺做夢流精）：

豬腰子一個，切開放入韭菜籽*2 錢，用線扎好蒸熟，再切碎加油鹽吃，一日一個，連吃四、五個腰子。

106、早泄（男子在房事時過早射精）：

韭菜籽*半斤炎黃，用黃酒送服，一次 2 錢，一日三次，服完即痊愈。

107、小腸氣：

食鹽半斤炒熱，加入花椒 20 粒，用布包好，敷患處至鹽涼，一日一次，最好睡前用，連用 4、5 天有特效。

108、男子性功能減退：

（不屬於陽痿，只是性功能減弱力不重心，多見於年老體弱者，也有房事過度引起的）

活大青蝦或白蝦一兩，白酒 1 斤、浸 5 天后按常日酒量吃酒，酒完後將蝦炒吃。連用半月，有補陰壯陽、補充男性激素、增強性機能之功效。

109、前列腺炎：

麝香 0.5 克，白胡椒 7 粒，研成細末，裝瓶備用。將臍用酒精洗淨，將麝香放入肚臍內，再將胡椒粉蓋在上面，後蓋圓白紙一張，外用膠布貼緊，每隔 7-10 日換藥 1 次，10 次為 1 療程。

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。

六、五官科

111、牙痛（神經性、過敏性、蛀牙痛均可）：

花椒 10 粒，白酒一兩，將花椒浸在酒內，十分鐘後用酒口含，幾分鐘即見效，一日 2 次每次 10 分鐘，3-4 天痊愈。

112、牙周炎、牙齦炎：

用一隻雞蛋清加等量白酒攪勻喝一口，含口中，5 分鐘後吐掉，一日二次（一日一隻蛋），2-3 天消炎止痛。

113、牙出血（經常出血或刷牙引起）：

花椒 10 粒，醋三兩，浸 2 天后口含，一次 3 分鐘，一日 2 次，連用 5 天有特效。

114、電光性紅眼病：

用人乳滴入眼內，閉眼 10 分鐘，一日二次，一次二滴，有特效，忌辣。

115、結膜炎（非電光紅眼病）：

用綠茶水，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、流淚眼、沙眼：

乾桑葉*1 兩，加一碗水燒開、每日洗眼 3-5 次，連用一星期。

117、視力衰退（老光、老花、視物不清）：

白菊花*2 錢，枸杞子*2 錢，每日用開水泡飲（一劑可泡三遍），連飲半至一月，有清水明目之功效。忌吃辣物、海帶。

118、偷針眼：

用縫衣針的針鼻部反覆摩擦患處，並稍用力擠壓，每日 2-3 次，不出二日即可治愈。

119、白內障（晶狀渾濁、使視力下降）：

白蒺藜*250 克，羊肝 250 克，白糖 200 克，研為末，每次服 15 克，日服 2 次，8 周見效。

120、青光眼（眼球內壓力太高，角膜水腫或呈霧狀，視力下降）：

豬眼一付，加綠豆一兩煮熟，再加油、鹽適量，每日吃一劑，連吃半月，能使眼內輕鬆，眼睛明亮。

121、中耳炎（耳內長期流水、流膿、脹痛）：

鮮韭菜汁 5 錢，加入明礬半錢，溶化後滴入耳內，一次 1-2 滴，一日 2 次，連用 5 天。

122、耳鳴、耳聾：

當歸*15 錢，黑豆 30 克，紅塘 30 克，水煎服，日 2 次，2 周見效。菊花*30 克，蘆根*30 克，冬瓜皮*30 克，水煎服，每日 2 次，2 周見效。

123、蟲入耳：

用貓尿一滴，滴入耳內，蟲子會自動出來。（提取貓尿法：用大瓣大蒜頭，去皮擦貓鼻子，貓即撒尿）。

124、口瘡（又叫羊胡瘡，在口內叫口腔潰瘍）：

醋、蒸餾水等量攪勻，塗患處，一日 5 次，連用 2-3 天，可消炎止痛，效果極佳。

125、咽喉痛（咽部乾燥疼痛、有異物感，急、慢性均可）：

用綠茶葉泡濃茶約 2 兩水量，加入半兩蜂蜜攪勻，每日分幾次漱喉並慢咽下，每日一劑，連用 3-5 天，消炎鎮痛，濕潤咽喉，治急、慢性咽喉炎。忌吃煙、酒，一切有刺激性食物。

126、扁桃體炎（嗓子二側發起紅腫、痛、一般多發於著涼後）：

黑木耳一兩，炒乾研成粉，每次用半調羹粉與蜂蜜調勻口服，一日二次連服 5 天永不再發（此方在扁桃體炎正在發作時用）。

127、聲音啞（咳嗽、講話太多、唱歌、內火大等原因引起的音啞）：

雞蛋一隻、打入碗內，加醋一條羹、攪勻蒸熟食用，一日一劑，連吃 2-3 天，聲音響亮。忌辣。

128、口臭：

蘆根*（鮮、乾均可）一兩，煎湯一碗加冰糖適量內服，一日一次，早晨空腹，連服一星期。清火解毒，治內熱胃火。

129、魚刺卡喉：

較輕者用好醋喝一口即可。如果不行，可用鴨口水一調羹喝下，魚刺可自動化掉。（取鴨口水法：用一片生薑，放入鴨嘴內，再將鴨倒吊，鴨即流口水）。

130、鼻炎：

（包括過敏性、萎縮性和鼻竇炎，有的流膿流水、鼻涕多、有的聞味不靈敏）
用黃磚一塊，放火上燒燙，取下，將一調羹醋倒在熱磚上，此時有大量熱氣上冒，患者用鼻聞其熱氣，一日二次，連用 7 天，消熱、消炎，解毒通竅，治各類鼻炎，有特效。

131、流鼻血：

藕節*、蘆根*等量，一起切碎，煎一碗水一次喝下，一日二次，連用 5 日，清熱止血，永不復發。

七、美容

六、五官科

132、除面部皺紋：

鮮黃瓜汁二調羹，加入等量雞蛋清（約一隻蛋）攪勻，每晚睡前先洗臉，再塗抹面部皺紋處，次日晨用溫水洗淨，連用半至一月，能使皮膚逐漸收縮，消除皺紋有特效。

133、皮膚粗黑：

靠化妝品增白皮膚，只能一時掩飾，治表不治本，現向你介紹一種治表治本能使皮膚增白而真白的妙方，既簡單又有特效：用白醋甘油按 5：1 混合，常擦皮膚（一日二三次）能使皮膚濕潤，減少黑色素沉積，一月後皮膚即細膩白嫩，潔淨光滑富有彈性，充滿美感。（此方對遺傳黑皮膚均有效）。

134、除雀斑：

杏仁*5 錢，研成細粉，用雞蛋清調勻，每晚睡前塗面部，次日清晨用溫水洗去，一日一次，10-15 日顯效，以後不發。

135、黃褐斑蝴蝶斑：

冬瓜汁白醋等量，調勻塗面部，一日 2-3 次，塗後過 10 分鐘洗去。連用半月即可除淨。

136、除面部色素斑：

鮮西紅柿汁蜂蜜，按 5：1 混合，塗面部，過 10 分鐘後洗淨，連用 10-15 日，能使黑色素分解，皮膚變白紅潤。

137、除粉刺（酒刺青春豆座瘡）：

鮮黃瓜汁白醋等量調勻，先用熱水洗臉後再塗臉，一日三次，塗後過 10 分鐘用溫水洗去，連用半月可愈，以後不老。

138、除黑痣：

花生仁燒焦搗碎，用酒精調勻，塗痣上，每晚睡前涂上並包好，次日晨洗去，連用半月可除，（大痣需塗一月）。

139、脫發頭屑頭癢：

每次用桑樹根皮*4 錢，水二斤，燒開洗頭，一日一次，洗後勿用清水過頭連用 5 天，能促進頭皮血液循環，有固發作用，並治頭屑頭癢，可再生髮。

140、斑禿禿頂：

按 134 條使用，並用老薑片每日擦頭皮 3-5 次，與 134 條同用半月，以後不出一兩月便會重新長出一頭濃髮。

141、頭髮增亮：

啤酒醋按 2：1 混合。每日用毛巾吸濕再塗頭髮一次，連用半月。

142、白髮變黑：

何首烏*黑芝麻各三兩，一起炒乾研碎，用白糖水調服，每次 3 錢，一日一次，連服半月，可補腎健髮，忌蠶豆。

143、減肥：

乾荷葉*乾冬瓜皮*按 1：2 配好，每日用一兩泡一斤左右熱水喝，有去厚膩刮油手之功效，忌肥肉。

144、瘦人增胖：

雞蛋二隻，打在碗內，加生番茄汁一調羹和適量白糖，用等量開水衝成半熟食用，每日一次，早晨空腹（也可吃稀黃荷包蛋）連吃一月，以後會逐漸變胖。

145、牙變白：

用食鹽小蘇打等量，加入調成牙膏狀，每日刷牙一次，3-4 天可除牙齒表層所有色斑，使牙齒潔白。

146、除汗毛鬍鬚（多毛症）：

舊電池粉鹼粉等量，用醫用酒精調勻，過 5 分鐘即可自動洗去，一日一次，5-7 天後汗毛鬍鬚即可自動脫落，以後不會再發，此方對皮膚無過敏，無刺激，無任何副作用。