

<<家庭真验方>>

图书基本信息

书名：<<家庭真验方>>

13位ISBN编号：9787547815854

10位ISBN编号：7547815855

出版时间：2013-1

出版时间：《大众医学》编辑部 上海科技出版社 (2013-01出版)

作者：《大众医学》编辑部 编

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>

## <<家庭真验方>>

### 内容概要

《家庭真验方:小药方 大健康》内容简介:养生热、看病难,报刊上、网络上各类偏方验方广受欢迎。但是,这些方子可信度差、操作性差,广大读者青睐它们却不敢用、想尝试它们却不知道怎么做。以权威、科学、实用著称,国内最老牌的医学科普杂志《大众医学》,集合自1948年创刊以来生专家亲笔撰写的300则验方,以生动的故事、体验形式奉献给大众。这些原著验方包括单方、简方、茶方、食方,以及部分临床小经方,来源真实可信、操作简单完整,适合家庭操作。最可贵的是,历经岁月的沉淀,这些验方有的由几代读者验证、有的被各地基层医生运用改进,有的已成为现代临床的基本方,在安全性和有效性上有着无可比拟的优势。

与同类书“只谈头痛脑热”不同的是,《家庭真验方:小药方 大健康》验方所治包括感冒、痔疮、胃下垂、跌打损伤等小毛病,也包括糖尿病、高血压、脂肪肝等多发病,更涉及类风关、肾病等大病重病,是市场上覆盖最广、触角最深的验方书。每则验方有完整的配方和操作、用法及注意事项,很多方子有读者反馈、专家评论、编辑部提醒等,使人可以知道“病友们”怎么使用它们,历代专家怎么评价它们、从而知道自己使用时会有哪些、有什么注意事项。

此外,编辑部部配发了作者简介,使有需要的读者能够找到这些验方的原作者或者他们的团队。

《家庭真验方:小药方 大健康》付印前,编辑部特别邀请了部分原作者和他们的后人再写续篇,告诉读者那些真验方诞生以后的故事。

真实、原创、体验、实用,小药方里大健康!

海报:

## <<家庭真验方>>

### 作者简介

《大众医学》编辑部，由34位院士组成顾问委员会，每期邀请100名专家撰稿，70%以上具有高级职称，在医学界具有独一无二的号召力。

.专业：我们专业而敬业，每期携手近百名医学相关领域专家，向大众提供最新鲜、最客观、最值得信赖的健康知识和理念。

.全面：我们引领健康，从求医问药到营养保健，从躯体疾病到心理健康我们关注百姓健康生活的方方面面。

.贴心：读者的需要是我们关注的焦点。

曾有读者说，阅读《大众医学》就像和一群和蔼可亲的医生在交流，很贴心。

.敏锐：我们擅长挖掘突发事件背后的健康启示，深度报道大众关注的健康问题。

## &lt;&lt;家庭真验方&gt;&gt;

## 书籍目录

咳喘 黄芪蛤蚧粉 / 截喘汤 三桑肾气汤 / 芪枣汤 银杏蒸鸭 / 椒目胶囊 胡桃生姜 南瓜姜糖 / 褪青筋方 延伸阅读：鼻根青筋预测哮喘 猪肺烧花生 延伸阅读：治愈哮喘的一款冬令补膏 感冒 芦根饮 / 葱姜糯米粥 / 葱香鸡粥 食醋熏蒸 / 板蓝根汤 生苏茶 / 葱雾 / 葱奶滴鼻液 萝卜姜茶 / 茼蒿煮冰糖 咳嗽 艾叶薰脚 桑叶汤 / 杏仁汤 / 大蒜泥敷涌泉穴 太子参汤 / 冰糖木耳 口含甘草片 百部酒 / 罗汉果茶 误用验方：川贝母炖梨只适用于热咳 血脂异常 海带绿豆汤 / 降脂果茶 / 芹菜大枣汤 陈皮半夏茶 / 女贞首乌茶 / 泽泻降脂汤 活血降脂汤 / 花生豆浆 乐和茶 / 生大黄敷脐 误用验方：“决明子+茶叶”弊大于利 延伸阅读：减肥大黄膏和单味大黄煎 高血压 海带猪骨汤 / 罗布麻鸭块 / 天麻嫩鱼 夏枯草蜜膏 / 明矾枕 紫菜汤 / 鲜芹汁 菊花龙井茶 / 朱氏足浴方 穴位贴药 误用验方：银杏叶泡茶有中毒隐患 冠心病 黑木耳猪肉汤 独参汤 保元强心汤 / 黄芪消早茶 止痛活血茶 / 舒心菖蒲茶 / 强心长寿粥 参芪豆乳 / 杞椹虾仁 / 双耳豆腐 延伸阅读：验方也要辨证论治 糖尿病 胡桃饮 浓老绿茶 / 山药粉葛糊 / 杞地山药糊 温补羊肉汤 / 谷精早莲银耳汤 / 天花山药羹 含服人参 / 苦瓜汁 误用验方：肉桂茶降糖属谬传 京味荞麦面 溃疡病 鸡蛋壳粉 / 羊脊骨姜砂粥 蜂蜜鸡蛋羹 / 豆蔻乌骨鸡煎 / 吴茱萸药包 误用验方：牛奶疗法不利溃疡愈合 胃痛 胃泰灵 / 香菜方 / 延胡索方 九里香方 / 五辣温胃酱 / 木香乌麦饮 养阴和胃汤 / 益气健胃汤 / 良姜粥 木瓜米醋饮 / 消胃柿石方 便秘 决明子茶 / 草决明糊 枳实大黄汤 / 百合蜂蜜饮 / 芪竹兔肉煲 健身酒 / 大黄米醋贴 / 蜂蜜丸 炒杏仁 / 鲜葱头敷脐 误用验方：通便药竟变“滑胎药” 暖气 鸡内金茶 / 萝卜籽粥 / 山楂麦芽粥 黄连消胀方 / 萝卜籽散 / 玫瑰花茶 腹泻 薏米粥 / 莲子粥 / 止泻药袋 桂圆二吃方 / 石榴汤 番石榴叶 / 鲫鱼韭菜汤 姜糖茶 / 长寿扁豆粥 芡实金樱粥 / 米汤补液盐 急性胃肠炎 竹茹香连汤 姜汁红糖饮 / 藿苏夏陈汤 延伸阅读：不宜自疗的三种“胃炎” 胃下垂 升胃汤 / 参芪敷脐方 参麻山药粥 / 药兜疗法 / 黄芪粥 乙肝 人参片 金针芦笋 / 鸡骨草红枣汤 / 白术蒸鳊鱼 五味大枣汤 / 泥鳅炖豆腐 / 陈皮鸭 杞子麦冬蛋丁 延伸阅读：乙肝“大偏方”不良反应多 脂肪肝 玫瑰萝卜汤 / 芫荽鲤鱼汤 香菇茶 / 山楂绿茶 / 玉米须冬葵子赤豆汤 黄豆白菜干 / 荷叶粳米粥 延伸阅读：治脂肪肝，不靠秘方靠毅力 肾脏病 黑料豆饮 / 虫草炖老鸭 虫草炖西洋参 / 赤小豆冬瓜黑鱼汤 黄芪白术粥 / 藕节茅根茶 大黄皂角洗剂 / 黄芪蒸鸭 桑椹枸杞膏 延伸阅读：名药黑料豆丸和豆制品 颈肩腰背痛 颈肩泡浴方 / 腰背泡浴方 盐包热疗 / 杜仲腰子汤 桑寄生壮骨茶 / 五物药熨方 / 金石饮 延伸阅读：颈椎病患者，请多清咽 跌打损伤 三色敷药 马齿苋外敷方 / 石菖蒲根 / 绿豆散 赤小豆散 / 白及油 误用验方：“野绿豆”治外伤竟中毒 类风关 归地鳝鱼羹 桃仁粥 延伸阅读：不主张邮购“特效药” 骨质增生 止痛足浴方 / 修鞋垫法 药物鞋垫 / 三子药敷方 误用验方：祖传秘方“骨刺消”消不了骨刺 延伸阅读：乱抄“验方”不可取 风湿性关节炎 散寒止痛方 / 清热止痛方 樱桃酒 / 木瓜汤 五加皮酒 / 蛇血酒 误用验方：生食蛇血、蛇胆不卫生 肛裂 皮蛋瘦肉燕麦粥 / 槐冰散 延伸阅读：治肛裂，药膏便前用更好 特别提醒：有些肛裂需要手术治疗 痔疮 无花果冰糖煎 / 五倍子熏洗 消痔粉 / 高锰酸钾洗液 槐叶茶 / 柿饼粥 延伸阅读：从“蜘蛛丝缠痔”说起 延伸阅读：半个多世纪前的神奇“枯痔散疗法” 干眼症 蜂蜜滴眼液 / 生脉散 注射液雾化法 胡萝卜汁 误用验方：阳虚者不应服杞菊地黄丸 枸杞菊花茶 / 猪肝铁苋菜 / 石斛粥 延伸阅读：促泪验药“鬼针草”和验方“润目灵” 结膜炎 千里光茶 / 决明茶 功劳叶茶 / 密蒙花茶 / 黄连西瓜霜眼药水 积雪草叶塞鼻 延伸阅读：由祖传秘方制成的秦皮滴眼液 特别提醒：眼睛奇痒，也许不是“慢性结膜炎” 近视 羊肝粥 / 芝麻乳 菊花枸杞散 / 石斛枸杞汤 鼻炎 醋泡蒜瓣 丝瓜藤 五味粉 / 鱼脑石 蒜液塞鼻 / 盐水洗鼻 太子参红枣糖 / 双参山楂酒 / 干姜涂鼻 延伸阅读：“鼻炎贴”内病外治可信吗 鼻出血 云南白药吹鼻 / 导引法 压迫鼻翼 误用验方：常见的止鼻血错误做法 醋棉塞鼻 马兰头塞鼻 延伸阅读：指甲的妙用 牙痛 盐水漱口 / 蒜泥方 花椒油滴齿 / 花椒漱口方 / 胡椒绿豆 含漱食醋 / 嚼茶法 鲜九里香 特别提醒：有些儿童牙痛不能居家治疗 口疮 冰葡萄 / 黄连解毒汤 蜂蜜加萝卜 樱 三黄汤 / 吴茱萸糊 五倍子散 / 黄花漱口液 / 榴子方 / 西瓜霜 延伸阅读：口腔溃疡验方为啥不管用 咽炎 银花煎 / 蒜头酒 糖渍海带 橄榄茶 / 清火茶 / 玄参麦冬汤 山药薏米粥 三七茶 / 麦蝶茶 / 罗汉果茶 开音利咽茶 误用验方：虚火旺者不宜用洋参枸杞茶 ..... 痛经 阴痒 月经不调 乳腺增生 更年期后记

## &lt;&lt;家庭真验方&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：枳实大黄汤 上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院主任医师、教授赵章忠 配方：生大黄9克，芦荟3克，枳实12克。

用法：先煎枳实、芦荟20分钟，再入大黄煎3分钟，二煎15分钟。

分2次服，每日1剂，连服3~7天，隔数日可再服。

大便畅后酌情减大黄、芦荟量。

功效：行气、泻下，适于各种便秘腹胀者短期使用。

百合蜂蜜饮 王庆其 配方：百合50克，蜂蜜、白糖各适量。

用法：百合加水煮至熟透，与白糖、蜂蜜调匀服食。

功效：滋阴润肠，适合便结如羊屎，手足心热，咽干口燥，盗汗颧红的阴虚便秘者。

芪竹兔肉煲 王庆其 配方：黄芪30克，玉竹30克，兔肉500克。

用法：加适量水及调味品煲熟后服食。

功效：益气润肠，适合排便无力、便后疲乏，汗出气短的气虚便秘者。

健身酒 安徽中医学院教授 巴坤杰 配方：黄精20克，枸杞子20克，肉苁蓉20克，当归10克，上等白酒500毫升。

制法：将药洗净晾干，用上等白酒500毫升浸泡半月后饮用，每日晚饭前饮上1杯，约25毫升，或依酒量适度调整。

功效：补虚润燥，适合气津亏少、肠内枯燥的便秘患者。

大黄米醋贴 浙江省杭州市萧山区中医院 魏素兰 配方：大黄粉5~10克，米醋适量。

用法：大黄粉用米醋调成糊状。

敷用时，患者取仰卧位，先用75%酒精棉棒清洁神阙穴，再用大黄米醋糊填满脐内，按压铺平后用小塑料薄膜覆盖，外用胶布固定。

24小时更换1次，5次为1个疗程。

功效：缓泻通便。

蜂蜜丸 山东省文登整骨医院张朝霞 配方：蜂蜜、香油各适量。

用法：将少许蜂蜜倒入锅中，用温火加热2~3分钟。

等蜂蜜变得软稠后，将蜂蜜捏成婴幼儿手指末节大小的椭圆形小球（可放于冰箱内备用）。

需要时，在蜂蜜球外涂少许香油，轻轻推入婴幼儿肛门内。

功效：缓解婴幼儿便秘，一般20~30分钟后，孩子即可顺利排便。

炒杏仁 配方：炒杏仁（市售）。

用法：每天吃十数颗。

功效：润肠通便。

现在的女孩子流行吃坚果。

自从我吃上杏仁、开心果、榛子等后，意外地发现自己便秘的老毛病好多了。

原来我三四天才大便一次，质地非常硬，现在基本上两天就能轻松地“解决”一次。

在多种坚果中，我发现杏仁的通便效果最好，每天吃上十几颗，就能保持大便通畅，真是世界上最好吃的“通便丸”。

## <<家庭真验方>>

### 编辑推荐

《家庭真验方:小药方 大健康》编辑推荐：国内最老牌的医学科普杂志《大众医学》，集合自1948年创刊以来生专家亲笔撰写的300则验方，以生动的故事、体验形式奉献给大众。  
历史原创，无同类书；真实体验，无同类书；评价反馈，无同类书；安全提示，无同类书；中药鉴别知识，无同类书。

<<家庭真验方>>

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>