

<<很老很老的老偏方，小病一扫光>>

图书基本信息

书名：<<很老很老的老偏方，小病一扫光>>

13位ISBN编号：9787550602151

10位ISBN编号：7550602158

出版时间：2011-5

出版时间：凤凰出版社

作者：朱晓平

页数：195

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>

<<很老很老的老偏方，小病一扫光>>

内容概要

偏方来源：传统经典医药典籍，经过民间千年验证和作者多年医疗实践。

撰写原则：既见效，又安全，既管用，又省钱。

所治病症：晕车晕船、打嗝、肥胖、失眠、神经衰弱、醉酒、贫血、头皮屑、狐臭、谢顶、青春痘、老年斑、脚气、鼻炎、口臭、牙痛、眼疲劳、腹泻、偏头痛、便秘、咳嗽、痔疮、腰痛、肾虚、痛经、阳痿早泄、妊娠纹、更年期综合症等。

适用群体：

日常病、部分初发病、慢性病及疑难杂症患者。

偏方取材：

1、食材。

生姜、枸杞、鸡蛋、核桃、韭菜、黑豆、红枣、花生、芹菜、山楂、洋葱、白果等。

2、药材。

川红花、桑叶、葛花、首乌、熟地、陈艾、甘草、白芥子等。

3、辅材。

刷子、棉片、药水、药膏、单杠等。

<<很老很老的老偏方，小病一扫光>>

作者简介

医学博士朱晓平（中华人民共和国医师编号：141440000301972）

医学博士，主治医师。

曾为广东省执业医师主考官。

先后在中山大学、广州中医药大学接受系统的中西医教育。

现就职于广东省中医院。

获得“广东省科技进步奖”、“中国针灸学会科学技术奖”、“广州中医药大学科学技术奖”等多种奖项。

在十多家医学刊物发表专业论文60余篇，共计20万字，长期在《家庭医学》杂志开设专栏。

<<很老很老的老偏方，小病一扫光>>

书籍目录

第一章 皮肤科老偏方，解决皮肤的烦心事儿

- 1.劝君放弃洗发液，用洋葱、生姜治头皮屑
- 2.小白果赶走青春痘，让你倍儿有面子
- 3.治好脚气，走路就是神气！

- 4.扁平疣（you）招人烦，有了蒜瓣不为难
- 5.艾叶菊花浴，防治汗斑不一般
- 6.蛋清治疮疖（jie），一治一个准
- 7.少白头，少白头，有了这招不用愁
- 8.想不显老？

老年斑是可以“擦”掉的

第二章 五官科老偏方，让你笑面人生

- 9.口臭没人缘，试试开水泡黄连
- 10.花椒白酒漱口，不再怕牙痛
- 11.一个小动作，解除眼疲劳
- 12.一瓶冰可乐，迅速止鼻血
- 13.酒糟鼻，脸上难看，心里难受
- 14.治耳聋、耳鸣，请试试鼓气法
- 15.枸杞治口干，奇妙又简单
- 16.得了红眼病，用野菊花洗洗就好了
- 17.对付面瘫，硬毛牙刷有奇效
- 18.盐水冲鼻子，治好鼻窦炎
- 19.不是想当然，老花镜也能治近视
- 20.辣椒水擦鼻，治疗过敏性鼻炎

第三章 内科老偏方，小病一扫光

- 21.有一种痛苦叫便秘，有一种解药叫核桃
- 22.治疗焦虑症，试试《红楼梦》里的好偏方
- 23.紫菜蛋花汤可是偏头痛的止痛法宝
- 24.米汤加盐治好拉肚子
- 25.巧用盐水和土豆，就能治好咽喉炎
- 26.甘草泡水，护肝养肝
- 27.饭后一根香蕉，既降血压又防中风
- 28.夏天易困、易疲倦？

都是汗水惹的祸

- 29.防治冠心病，萝卜、醋豆显神通
- 30.防哮喘有高招，巧洗鼻子就能好
- 31.睡不香，“睡咳”真是折腾人！

- 32.治疗心悸、心慌，还得从“补气”下手
- 33.快快乐乐巧治消化道溃疡
- 34.治好类风湿性关节炎，想坐就坐，想走就走
- 35.蒲公英泡水可治缺铁性贫血
- 36.适当补补钙，就可以防止肾结石复发
- 37.猪肝胡椒汤赶跑老年性贫血、记忆力下降
- 38.两种常见草，专治慢性胃炎

<<很老很老的老偏方，小病一扫光>>

第四章 外科老偏方，巧治日常伤痛

- 39.冰水加浓糖浆，治好小烫伤
- 40.拉单杠治腰痛，坚持是关键
- 41.擦伤、割伤，药在厨房
- 42.扭伤需消肿，就涂仙人掌
- 43.足跟痛，寸步难移，别急，有醋呢！

44.手指关节炎，常做“叉手操”

45.腰椎间盘突出？

不调睡姿调枕头

第五章 男科老偏方，还男人自尊

- 46.丹参红花酒，竟能治阳痿
- 47.早泄别泄气，做做保健操
- 48.得了慢性前列腺炎，多喝山楂水
- 49.吃生蚝，补肾壮阳豪气冲天
- 50.鲜为人知的强精健体养生法
- 51.学会呼吸，预防性功能下降

第六章 妇科老偏方，让女人安心

- 52.好方法治痛经，快乐做女人
- 53.三种中草药，让你对白带异常、外阴瘙痒说拜拜
- 54.让好妈妈不缺奶最简单的方法
- 55.生姜口服，缓解妊娠呕吐
- 56.几个鸡蛋，就能解决乳头皲裂的烦恼

第七章 生活老偏方，处处帮大忙

- 57.打嗝不断，烧一片指甲让你很舒畅
- 58.上班总疲劳，枸杞子来帮忙
- 59.巧用桑叶，舒舒服服减肥
- 60.晕车晕船不可怕，肚脐眼上有窍门

.....

附录：经典老偏方?家庭疗法速查表

<<很老很老的老偏方，小病一扫光>>

章节摘录

3.脸上油腻，用淘米水洗一洗 症状：脸上油腻感，油性肌肤 偏方： 一小团煮熟的米饭，用手搓成团，紧贴脸上下左右滚动数分钟。

取洗了第2或第5遍的淘米水，洗脸2~5次即可。

还可把第2遍的淘米水放冰箱内保存一夜，次日加入温水洗脸，疗效更佳。

我曾带过一位实习的女学生，她姓尤，我就叫她“小尤”。

这位女同学性格开朗，跟我很谈得来。

渐渐熟悉了，我就直接称呼她“尤尤”了，这样叫既顺口，又显得亲切。

在科室里她跟我跑前跑后地办事，我经常也会当着其他人的面叫她“尤尤”。

这位尤同学很聪明，在工作上帮了我不少忙，不过她却有个小毛病，经常会无缘无故地消失几分钟，逼得我要在科室走廊上大叫几声“尤尤”后，她才会重新出现，然后不好意思地告诉我她刚刚去洗手间了。

时间久了，我发现她去洗手间的次数实在不少，我纳闷她是不是有什么病，但这是女孩子的私密事，她要是不说，我也不好去问。

不料有一天，这位女同学突然悄悄地对我说：“老师，你能不能以后不叫我尤尤了，特别不要当着其他人的面这样叫我，好吗？”

我觉得奇怪，难不成她的男朋友因此吃醋了？

尤同学说不是这个原因，是因为她是油性皮肤，每次洗了脸，一两个小时，很快脸上就油腻腻的，看上去满脸油光，又因为她刚好姓尤，结果她的同学就给她起了个外号叫“油油”。

昨天她的同学过来科室，听我当众叫她“尤尤”，回去又跟她开了一番玩笑，让她觉得很不好意思，所以今天才专门过来跟我密谈，希望我以后不要再叫她这个名字了。

我听完哑然失笑，原来“尤尤”背后还有这样的典故啊！

我看了一下她的脸，奇怪地问她，其实她的脸也没有满脸油光啊？

尤同学告诉我，她以前没有注意保养，结果油腻的脸上长了很多青春痘，后来她格外小心了，经常洗脸不说，随身还带了吸油纸，经常要把脸上的油擦一擦，所以才看起来没那么多油。

听完她的话，我又恍然大悟，怪不得她经常要去洗手间，原来是去擦脸上的油了！

我了解其中缘由后，笑着问她一天得用多少擦油纸。

尤同学告诉我起码得用上两小包，一天就得花上十几元钱，一个月下来的费用，占了她生活费的很大比例呢。

虽然心疼，但为了面子，也只好忍痛大出血了。

我告诉她，市面上卖的吸油纸效果是不错，不过如果觉得价格太贵的话，其实倒有个非常实惠的偏方可以使用，就是用米饭来擦脸吸油！

具体就是将一小团煮熟的米饭，用手搓成团，紧贴着脸上下左右滚动数分钟即可。

米饭团具有良好的黏性，触感柔软，在脸上滚动就能够起到清洁面部的效果，用完后立即就能感到原来油腻的脸清爽了很多，而且在擦拭的时候，还可以闻到饭粒散发出的清香，心情也会好很多。

除了米饭，淘米水洗脸也是个不错的办法：取第二或第三遍的淘米水，洗脸2~3次即可。

不怕麻烦的话，还可以把白米放入容器中，加水搓洗，倒掉淘米水，再加一次水搓洗，留下第二遍淘米水，放冰箱内保存一夜，次日加入温水洗脸，疗效更佳。

小尤同学听我讲了这个办法，脸上满是惊讶的表情，说天天都吃米饭，却从来不知道它还有这种功效呢。

我让她回去试试看，第二天她很高兴地告诉我确实有效。

连用了一个星期，她告诉我已经很少再使用吸油纸了，脸上的油光却依然控制得很好，而且她还觉得有额外的收获：除了油光没有了之外，皮肤似乎也变得更光滑，更白更健康了，这可是以前用吸油纸没有过的感觉呢。

米的主要成分是淀粉，很多人只知道它能饱肚充饥，却不知道它对去除油脂颇有良效。

上面提到的偏方其实由来已久，在肥皂没有发明之前，很多人就是把淘米水当肥皂用的。

<<很老很老的老偏方，小病一扫光>>

如果不信，朋友们可以做个试验，用淘米水洗一下油腻的碗碟，你会发现它确实能起到类似洗洁精、肥皂的效果。

米之所以有去油的功效，主要是因为米呈一定的碱性，能使油脂类物质水解成其他物质。

另外，大米中含有的淀粉，经过一定的作用还可以转化为一种叫做“烷基糖苷”的物质。

朋友们可能还不知道，这种物质正是我们日常使用的洗洁精的有效成分之一。

想想洗洁精对于油污的强力去除作用，你就能明白大米为什么有去油的功效了。

大米除了能够去油，还含有多种维生素等营养物质，所以经常用上面的偏方，既能够去除脸上的油脂，又有营养皮肤、美白、嫩肤、美肤之效。

P7-10

<<很老很老的老偏方，小病一扫光>>

编辑推荐

纯食材配方！

速查速用，值得珍藏！

最古老、最齐全、最安全巧治职场疲劳的经典老偏方！

医学博士朱晓平多年精心收集，《很老很老的老偏方(共3册)》——传统经典医药典籍，经过民间千年验证和作者多年医疗实践。

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>