

<<很老很老的老偏方>>

图书基本信息

书名：<<很老很老的老偏方>>

13位ISBN编号：9789865962098

10位ISBN编号：9865962098

出版时间：康鑑文化(人類智庫)

作者：朱曉平 著

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>>

### 前言

推薦序減少女人負擔，發揮最大療效 在《很老很老的老偏方 把小病一掃光》一書中，精通中、西醫學的朱曉平醫師，向讀者介紹他所網羅的「老偏方」，來自長輩或更久以前的智慧結晶，經臨床驗證，「老偏方」即是有效妙方。

本書也大致按照看診 診斷 提出有效老偏方的方式，呈現給讀者。

本書以女性為主，考量到不同年齡層的女性病患，在診病過程中，更加細心推敲、詢問並關心患者感受。

著重呈現完整的診斷過程，且依個案需求，盡可能提供2種以上的療方。

細心看診，提供最完善的診斷 如前文所說，醫治女人的病痛，得花費不少心思。

有些疾病很難啟齒，朱醫師特別透過部落格，細細詢問病徵及病況，雖無面診，卻能準確診斷並提供有效方法；有時面對女患者因工作不順遂而導致的「鬱症」，除了緩解生理上的不適，他還能治心頭的鬱悶之氣，兼顧身心健康。

最安全的方法，解決最難纏的女人煩惱 此書共分為10章，依次探討瘦身、美容、豐胸、婦科、抗衰老、筋骨、孕產、心理和生活上所遭遇的問題及病症。

朱醫師的偏方盡可能採用最天然的材料，舉個例子來說，皮膚粗糙、角質層厚的女性朋友，對果酸一定不陌生，而老偏方中特調的優格面膜，竟和果酸換膚有同樣的效果。

「花生紅棗燉雞蛋」只是吃心安的安胎食品嗎？

作者將花生和紅棗內所含的營養成分娓娓道來，讓讀者明瞭它的功效，進而安心食用。

按壓「內關穴」，為什麼能幫助一位女孩在職場上建立信心，其中的來龍去脈為何，看完後相信你也會忍不住想試試。

總之，「老偏方」的使用宗旨是：以對病人最少的負擔，達到最好的療效。

作者將醫學道理化繁為簡，以簡單明瞭的口吻說明病因及原理，希望有更多的患者平時就能自行操作，在尚未就醫前能減緩症狀的不適。

當然，每個人病況不同，還是應以就診為優先。

而書中的美容方法，不妨試試，暫且拋開瓶瓶罐罐，試試朱醫師的老偏方吧！

陳峙嘉 醫師

## <<很老很老的老偏方>>

### 内容概要

最安全、零負擔、要健康的神奇老偏方！

【紫菜 + 大蒜】治經前症候群      【番茄 + 冰牛奶】防治曬傷      【燕麥粥】減肥、降血糖  
【馬鈴薯薄片】消除黑眼圈      【花生 + 紅棗】保胎安胎      【薑蒜茶】治風寒感冒      【花椒水】  
治外陰搔癢      【山藥黃耆燉豬腳】治胸部扁平      身材勻稱卻是大圓臉，該如何瘦臉？

胸部下垂還能堅挺回來嗎？

經痛難耐只能靠吃藥緩解？

如何快速消除熬夜導致的「熊貓眼」？

腳跟痛到走不動，要從小腿肌來治？

懷孕時感冒，吃藥有顧忌怎麼辦？

焦慮失眠心好煩，一定要吃安眠藥？

本書特色： 從10個面向網羅婦女疾病，靠老偏方全方位調養 女性內外煩惱多，實用偏方一把罩 本書從瘦身、美容、豐胸、婦科、衰老、筋骨、孕產、房事、心理、生活10個層面，針對女性身心各個部位的常見疾病，蒐集對症調治的老偏方，一網打盡女性生活中遇到的大小煩惱、疑難雜病，讓您輕鬆做個內外皆美的完美女人。

試試前人老偏方，有病療養無病強身 沒人可商量的婦女疾病，用用醫師開的老偏方調養 有些疾病難以開口，有些疾病沒人商量，許多疾病常常就在自己悶頭煩惱的情形下，錯失了治療時機。

本書列舉75種攸關婦女健康的常見疾病，和藉老偏方治好多年頑疾的案例，讀者可檢查自己是否也有同樣病症，試試書中的老偏方來療養、強身、緩解病症。

詳解偏方療效，輕鬆改善病症 找出身體不適症狀，再試實用老偏方 本書從中、西醫的不同角度，詳述每個偏方的症狀、療程、治療原則、有效原因，讓您在最短的時間內就能掌握病情、清楚療法，有效改善身體的不適症狀。

<<很老很老的老偏方>>

作者简介

朱曉平 醫師 醫學博士、主治醫師、執業醫生主考官 先後在廣東省中山大學、廣州中醫藥大學接受中西醫教育 就職於廣東省中醫院 榮獲「中國針灸學會科學技術獎」、「廣州中醫藥大學科學技術獎」等多種獎項 曾在醫學刊物發表60多篇的專業論文 《家庭醫學》雜誌專欄作者

## &lt;&lt;很老很老的老偏方&gt;&gt;

## 書籍目錄

經典老偏方．家庭療法速查表第1章 輕鬆做個性感美人 瘦身老偏方瘦身減肥有訣竅，掌握訣竅，減肥沒煩惱。

1 單純性肥胖．黑木耳粉，讓你吃飽又瘦身2 肥胖、高血脂．荷葉烏龍茶，減肥降脂效果佳3 肥胖、體型不勻稱．刷子刷身減肥操，體型勻稱不傷身4 高血脂、高血糖、肥胖．常吃燕麥粥，減肥降糖好處多5 臉部肥胖．揮別包子臉，試試捏肉「打耳光」6 腿部粗大、下半身肥胖．在家就能輕鬆雕塑美腿

第2章 皮膚水嫩如少女 美容老偏方妳不缺少美麗，只是缺少美容的知識和動力。  
1 皮膚乾燥．香菇做面膜，恢復Q彈美肌2 痘痕、痘印．甘草加奶敷，臉上退疤不留痕3 臉上有油膩感、油性肌膚．洗米水祛油光、美白嫩膚4 曬傷．吃番茄、敷冰奶，防曬有妙方5 肝斑、蝴蝶斑．乾桑葉、柿子葉，祛斑好幫手 6 秋冬嘴唇乾燥、手腳皮膚皸裂．對付皸裂皮膚，眼藥膏有特效7 灰指甲、香港腳．花椒蒜醋液，輕鬆治好灰指甲8 臉部毛孔粗大．葡萄面膜縮毛孔，呵護細嫩肌膚第3章 用美呵護健康 豐胸老偏方乳房是女性性成熟的重要象徵，也是女性最重要的性敏感區之一，更是分泌乳汁、哺育後代的器官。

所以乳房的健康及保健相當重要1 胸部發育不良、扁平．山藥黃耆燉豬腳，飲食豐胸有一套2 急性乳腺炎．外敷內用，終結急性乳腺炎3 乳腺增生．3管齊下，防治乳腺增生4 乳腺炎．仙人掌是治療乳腺炎的法寶5 經期乳房脹痛．麵團蓋乳房，緩解經期脹痛6 乳腺癌．快炒紅蘿蔔，有效防治乳腺癌7 產後乳房下垂．讓乳房回復堅挺的小妙招第4章 煩惱全掃光 婦科老偏方女性生殖系統的疾病統稱「婦科病」。

遠古時代的祖先，在勞動和生活中累積大量醫治婦科病的方藥和技術1 經痛發作．吹風機吹走妳的經痛2 原發性經痛．吃維他命E，趕走原發性經痛3 閉經．敲敲臀部，改善閉經4 月經過多、淋漓不盡．月經量過多，艾灸腳趾不用怕5 陰道炎、下陰搔癢不適、白帶異常．幾片清香冰片，擺脫陰道發炎困擾6 慢性骨盆腔炎．縮陰提肛能活血化瘀，治慢性骨盆腔炎7 月經稀少、不規則．減重讓月經恢復正常8 外陰搔癢、白帶異常，皮膚搔癢．花椒水洗下身，擊退難纏搔癢第5章 讓女人的美麗永駐 抗衰老老偏方誰都不能避免衰老，早一天使用抗衰老偏方，就能晚一步衰老1 皺紋．慈禧太后專用的去皺偏方2 眼帶水腫、黑眼圈．馬鈴薯片敷眼周，告別熊貓眼3 臉色臘黃．中藥材敷臉，讓妳恢復白晳肌膚4 妊娠紋．自製敷肚膜，消除頑固妊娠紋5 骨質疏鬆、老人斑、曬斑．番茄中的「茄紅素」，小兵立大功6 電腦輻射造成皮膚老化．常按穴位，防止皮膚老化7 皮膚角質層厚．果酸面膜好，用了不顯老8 中年婦女掉髮、禿頂．中年掉髮不用愁，藥酒恢復如雲秀髮第6章 讓身體自己治好自己 筋骨老偏方現代女性在家要帶小孩，肩負繁重的家事，在外又要上班工作，賺錢養家，很多人身體不堪重負，出現頸痛、肘痛、手麻等症狀1 手腳冰涼、腎陽虛．食療老偏方，遠離手腳冰冷2 網球肘（家庭主婦肘）．用力推一推，自療肘關節疼痛3 胸廓出口症候群引起的手麻．按頸椎側面，可治玩電腦手麻4 喉嚨異物感（頸源性咽炎）．「拔蘿蔔」解決咽喉、頸部不適5 腳跟痛．用力揉搓小腿，緩解腳跟痛6 足部發涼，尤以腳底冷為主．推按踝關節，腳底不發冷7 下肢靜脈曲張引起的腿部不適感．紮綁雙腿，消除腿部脹、麻、痠8 閃腰（腰椎後關節滑膜嵌頓）．閃到腰，蹬蹬兩腿能解決9 頸肩疼痛、頸椎病、五十肩．吹風機和粗鹽袋，巧治肩頸痠痛第7章 笑哈哈當健康媽媽 孕產老偏方做一個健康的媽媽，首先要做一個健康的孕婦。

懷孕期間，孕婦該注意什麼，才能健健康康、快快樂樂呢？

1 孕期感冒．黃芩治懷孕期間感冒，安全又有效2 流產後出血不止、功能性子宮出血．流產後血流不止，柿葉幫大忙3 婦女哺乳期退奶、乳房脹痛．靠麥芽斷奶，快速又輕鬆 4 產後惡露不止．蒲公英茶飲，可止產後惡露5 高泌乳激素性不孕．不孕別恐慌，試試芍藥甘草湯6 抗磷脂質症候群引起的習慣性流產．水煮花生根，有效防治習慣性流產7 妊娠嘔吐．薑夏茯苓黃芩粥，止孕吐能見效8 胎動不安，有流產預兆．花生紅棗燉雞蛋，是安胎食療首選9 產後全身關節、肌肉痠軟疼痛．吃肉喝湯，輕鬆消除產後疼痛第8章 讓性生活完美無缺 房事老偏方房事不但是充滿興奮和緊張情感活動，更是身體的重要事。

正常人在房事後可得到滿足感，但也有少數人存在難言之隱。

別鬱悶，老祖先早已累積豐富的經驗，也總結出許多針對房事疾病的老偏方1 中年女性陰道乾澀、房

## <<很老很老的老偏方>>

事不利。房事困難，試試豬肝豆腐湯2 排卵期出血（經間期出血）。淫羊藿這味妙藥能止血3 陰寒症女性房事後腹痛。點根香菸灸一下，腹痛立即消4 陰吹（女性陰道排氣現象）。小便多停幾次，可改善陰吹5 性冷感、卵巢早衰。肉苁蓉羊肉粥，重燃妳的熱情第9章 心情好的女人美上加美 心理老偏方如何改善失眠、焦慮、心情差要？

嚴重的心理問題也可能影響生理，本章針對女人常見的各種情緒和生理狀況，挑選一些緩解情緒的老偏方，讓妳身心都舒暢！

1 焦慮、失眠。沒事喝喝粥，不再坐立難安2 難治性失眠（入睡困難、多夢、早醒）。熱毛巾擦背，一覺到天明3 憂慮、焦慮、胸悶、情緒緊張。掐掐腋窩胸大肌，好心情馬上來4 經前症候群。牛奶、紫菜和大蒜，可舒緩情緒5 提升免疫力。沒事敲敲擊擊胸骨6 臟躁病。甘麥紅棗湯，舒緩煩悶心情7 更年期症候群。吃豆腐可緩解更年期症候群第10章 讓妳的生活平安無憂 生活老偏方日常生活中，女性難免會遇到便秘、咳嗽、耳鳴等小毛病。

雖然問題不嚴重，卻時常造成她們家庭生活和工作上的困擾。

其實，只要學會一些小偏方，碰到這些小病痛時，就可輕而易舉解決煩惱1 便秘。甜飲加推腸，排毒兼養顏2 老寒腿。非負重位運動，強化膝關節3 久咳不癒、哮喘、慢性支氣管炎。三子養親湯，治好久咳不癒4 膽結石、腎結石。金錢草泡茶，獨具排石功效5 冠心病胸痛、腦中風等心血管疾病。每天一片薑，預防心血管疾病6 神經性耳鳴。用對方法聽音樂，和耳鳴說再見7 慢性支氣管炎、肺氣腫。「吹泡泡」呼吸法，找回肺部健康8 心絞痛反覆發作。飯後搓揉肚子，避免心絞痛發作

<<很老很老的老偏方>>

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>