

<<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：9789866055850

10位ISBN编号：986605585X

出版时间：2012-1

出版时间：康鑑文化出版社

作者：朱曉平

页数：320

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

前言 經典老偏方，照顧好你的健康 現代人生活忙碌，壓力大，養出了一堆慢性病、文明病，經常上醫院、看醫師，久而久之失去耐性，索性不醫了，最後小病不醫變大病，走到無法挽回的地步。

其實，很多小病並不一定要上醫院才能治好，而是可以靠自己平時注重養生，慢慢把身體養好，讓小病變無病。

在家養生一點都不難，有些方法甚至超乎想像的容易，本書稟持人人皆可輕鬆做好養生的原則，從傳統經典醫藥典籍和作者多年醫療實踐總結，選出了適合慢性病及疑難雜症的患者在家中自我治療的好用偏方、老偏方。

這些偏方既見效又安全，既管用又省錢，而且都是經過患者親身體驗證實過，確實行之有效的藥方。

方便好用的偏方，在家也可輕鬆實踐 很多人覺得養生是一門很深的學問，現代人忙碌又疲勞，別說養生了，就連規律吃頓飯都做不到，因此總覺得養生好比天方夜譚。

其實養生常識可深可淺，養生的方法也有難易，有一些前人留下的養生智慧，出乎意料相當簡單，也可在家輕鬆實踐。

因此，本書精心挑選前人留下的偏方，再加上現代人常見疾病所需的實用偏方，特別適合忙碌怕麻煩的現代人使用。

無論是食療方法，或是藥療處方，都符合簡單易行的原則，讓您輕輕鬆鬆養好身，說不定還會一養成癮。

本書分7科詳述病情，方便患者對照自身症狀 有些疾病讓人難以啟齒，更別說要上醫院給醫師診治了，因此小病不醫，後患無窮。

本書內容分成皮膚科、五官科、內科、外科、男科、婦科、生活科共7科，挑選出現代人常見的疾病、慢性病，詳細描述病情，列出偏方，並且清楚解釋生病原理和偏方有效的因素，方便讀者對照自身的症狀，自我調養、檢視。

書中舉例之常用藥，也很容易就能在藥方購買或取得，非常適合家庭日常保健，可以作為家庭診療的常備手冊。

希望您使用本書偏方之後，能無病強身、有病痊癒，照顧好自己也能照顧好家人。

<<很老很老的老偏方>>

內容概要

[內容簡介]： 最特效、最安全、最實用、最省錢的神奇老偏方！

【洋蔥 + 生薑】治頭皮屑 【開水泡黃連】祛除口臭 【辣椒水擦鼻】治過敏性鼻炎 【核桃】消除便秘 【紫菜蛋花湯】治偏頭痛 【炒米 + 鹽】治腹瀉 【丹參紅花酒】陽萎救星
【甘草泡水】治療慢性肝病 【香蕉】降血壓、防中風 【敷仙人掌泥】消腫、治急性扭傷
【紅酒燉蘋果】緩解經痛 【枸杞茶】解決失眠煩惱 頭皮屑越洗越多怎麼辦？

老公雄風不再，可能是心血管疾病的警訊？

便秘靠核桃就通？

年紀輕輕被叫大叔，少年白有救嗎？

失眠有何解決妙方？

口臭沒人緣，如何滿口芳香口氣？

老年斑也能自行祛除？

想減肥卻懶得動，有何輕鬆的減肥偏方？

[本書特色]： 精選簡易實用老偏方?解決各種疑難雜症 一網打盡最古老、最齊全、最安全的偏方 《很老很老的老偏方》精選皮膚科、內科、外科、婦科、男科、生活科等七大科別常見疾病，詳細解說病情，列舉簡單有效的老偏方，幫助您對症下藥，最適合當作家中隨手查詢的生活保健書，自己就能輕鬆在家強身養生。

養生一點都不難?老手新手都上手 沒時間、沒經驗，也能照顧好自己和家人 現代人太忙碌、壓力大，造成大病小病不斷。

本書特別網羅簡單易行的各種老偏方，無論您是有心養生卻沒時間的大忙人，或是有空養生但不知從何著手的新手，都能照著書中偏方，調養出羨煞旁人的健康身體，顧好自己也顧好家人。

常見疾病沒在怕?食補藥補有得救 不再暈車口臭偏頭痛，跟腰痛便秘說拜拜 有些隱疾難以啟齒，有些症狀苦痛說不出，有些毛病不想上醫院，有些慢性病只能靠自己調養。
種種常見病、慢性病，都能從本書找到食補藥補的老偏方，運用前人養生老智慧，跟大小毛病說再見。

<<很老很老的老偏方>>

作者简介

朱曉平 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

<<很老很老的老偏方>>

章節摘錄

第1章 處處幫大忙 生活老偏方 生活是有技巧的，保持健康也有很多奇妙有趣的好方法。

由於個人生活習慣、生活環境的影響，人們可能會患上各種小毛病，我們只要掌握一些小竅門，就能自己治病，既方便又輕鬆。

上班疲勞 上班疲勞要靠枸杞幫忙 老偏方：10～20克枸杞，放入茶杯浸泡於溫開水中，每天飲用。

我有個朋友在一家會計公司上班，年薪很高，但是壓力也大，總有辭職的念頭。

瞭解他的苦衷之後，我告訴他一個緩解壓力的好辦法，就是用枸杞泡茶喝。

為什麼枸杞能對抗疲勞呢？

這裡首先要講講導致疲勞的原因。

像我朋友這種因為工作過度而引起的疲勞，主要是由於體內的能源物質過度消耗，導致能量不足。大量能量消耗的同時會產生大量的代謝產物如乳酸、丙酮酸等，這些代謝產物作為人體的垃圾，是導致疲勞的重要原因。

如果休息時間不足，體內的垃圾老是清除不乾淨，自然就會整天覺得很累。

要消除這種工作疲勞，喝枸杞茶就是個妙招。

枸杞裡含有一種叫做「枸杞多醣」的物質，能夠加快清除體內代謝產物的速度，清除體內的垃圾。

這好比原來清潔人員掃大街用掃帚，掃了半天才能清潔幾百公尺，但是用上了專業的清掃車後，五分鐘就能把一條街掃得乾乾淨淨。

枸杞還能增加肝臟裡肝糖原的含量。

糖原這東西是一種能量儲備，肝糖原增多，就意味著人體備用的能量多，工作時就能保證能量供應，人自然就沒那麼容易疲勞了。

方法：每天取10～20克的枸杞，用開水沖泡，當茶水飲用。

枸杞味變淡消失後，就換上新的枸杞泡水。

朋友連續喝了一個月枸杞水後，說現在上班的精神好了很多，漸漸打消了辭職的念頭。

現代研究還發現，枸杞除了能抗疲勞，和有一定的降血糖、降血脂的輔助功效之外，還可以在一定程度上提高免疫力。

幾千年前的古籍《神農本草經》對枸杞是這樣評價的：「久服堅筋骨，輕身不老，耐寒暑。」

在選擇枸杞上最好能認清產地，目前我國主要有3個地區出產枸杞：甘肅的張掖一帶的「甘枸杞」，寧夏中衛、中寧等地的「西枸杞」，天津地區的「津枸杞」。

其中，以寧夏出品為佳。

第2章 小病一掃光 內科老偏方 體內是健康的故事區，一定要高度注意。

內科是醫院中主要用藥物來治療內臟疾病的科室。

內科疾病類別繁多，本章精挑細選了很多久經考驗的老偏方，適用於頭痛腦熱、氣喘胃痛、高血壓、便秘、癲癇等常見病症。

睡咳 3種偏方治咳嗽，擁有好品質睡眠 老偏方： 1 喝蜂蜜，徐徐咽下。

2 口含生薑片。

3 吃烤橘子。

我小時候曾和外婆住在一起，有一段時間我的身體比較虛弱，經常感冒咳嗽，咳起來沒完沒了，特別是在晚上，咳得讓所有人都睡不著覺。

當時，外婆用了一個偏方來治我的咳嗽。

第一種：睡前喝一勺蜂蜜，要我含著，慢慢地把蜂蜜咽下去。

每次用過這一個方法後，我就能漸漸睡去，咳嗽症狀也減輕了很多。

後來我學醫，在文獻中發現國外竟然也有使用蜂蜜治咳嗽的偏方。

美國賓州的一家醫院甚至專門對此做了個研究，招募一批罹患感冒咳嗽的兒童，給他們的父母分

<<很老很老的老偏方>>

發不同的藥袋，有的藥袋打開之後是空的，什麼藥都沒有；有的是含有右美沙芬成分的感冒鎮咳藥；有的是蜂蜜。

再觀察孩子們吃不同藥的咳嗽治療效果，試驗結果出乎所有人的意料——用蜂蜜來止咳的效果最為理想！

看來，蜂蜜真是家中寶啊！

蜂蜜黏性大，它會在經過喉嚨時覆蓋在咽喉發炎的地方，並且形成一層膜。

另外，因為蜂蜜含糖濃度高，含水分濃度低，是一種高滲透性的溶液，所以水分含量多的細菌就會被滲透，最終脫水死亡。

因此，當蜂蜜流過咽喉部位覆膜時，能對咽喉進行消毒、殺菌，並降低發炎反應，使咽喉受損處盡快修復。

還有一個含生薑片止咳的偏方可治睡咳。

第二種：將生薑洗乾淨，先切去一小塊，使生薑有個平面的切口，再切1~2公厘厚的薄片，然後將1~2片薑含在嘴裡腮幫子的側邊。

剛開始，嘴裡會有麻辣感，不過很快就會適應。

一旦嗓子發癢想咳嗽，就用牙齒輕輕咬一下生薑，薑汁馬上就和唾液混在一起，慢慢咽下，就能發揮止咳作用。

一般情況下，咳嗽是因為受了風寒，生薑性味辛辣，能散發寒氣。

現代研究發現，生薑裡含有薑黃素，有抑制發炎反應和抗過敏的作用，對於咽喉發炎、咽喉過敏及發癢咳嗽的症狀都有很好的療效。

此外，烤橘子這個偏方也值得一講。

第三種：首先要將橘子洗淨晾乾，再靠近爐火不斷翻動，待橘皮變乾微焦後，稍冷即食。

這個偏方看起來奇怪，說白了其實也很簡單。

大家都知道陳皮這味藥，具有化痰止咳的顯著效果，陳皮就是由新鮮橘皮製作而成，而且存放越陳久越佳。

新鮮橘皮經由火烤後，相當於鮮橘皮在火的作用下快速地變成了陳皮，所以對付外感風寒引起的咳嗽有不錯的效果。

第3章 解決惱人的皮膚問題 皮膚科老偏方 皮膚是人體對抗疾病的第一道防線，一定要嚴密防守。

廣義上，皮膚科包含對頭髮、指甲疾病的治療。

本章所列舉的都是日常生活中最常見的皮膚病，用小偏方治療，既輕鬆又有效。

汗斑、夏天出汗引發的皮膚疾病 艾葉菊花浴，皮膚不長斑 老偏方： 1 取艾葉、菊花各1兩，泡在熱水澡盆裡5分鐘左右，撈出後用水洗浴即可。

2 新鮮黃瓜約200克，硼砂100克。

黃瓜切片加入硼砂，並置於容器中，攪拌均勻，放置3~4小時，濾出汁液，用消毒紗布蘸黃瓜汁塗擦汗斑即可。

最初，朋友小吳脖子和前胸的皮膚上只有一些細小的斑點，不痛不癢，他並沒有察覺。

後來長成一大片了，才買了皮炎平軟膏塗上去，結果沒想到卻擴大成斑疹，還越來越癢。

這時候小吳不敢再自己亂用成藥，而是到醫院找我就診。

我查看了一下，告訴他這是汗斑。

小吳是位業務，經常跑業務到汗流浹背，他問我生汗斑是不是因為出汗多。

其實，汗斑並不是這個意思，這個病叫做「花斑癬」，產生的原因是汗多，使得皮膚經常處於溫暖和潮濕的環境，一種叫做糠批馬拉色菌的真菌就容易在皮膚上繁殖生長。

這個病好發於夏天，剛開始只是長斑，患者自己往往也不怎麼留意，通常到了秋冬季節，由於出汗較少，通常也會自己痊癒。

小吳對付這病症，錯就錯在用了皮炎平軟膏，這個藥裡面含有激素成分，會抑制皮膚的免疫能力，所以真菌也就長得更多、更快了。

治療汗斑其實很簡單，用殺真菌的達克寧軟膏塗在患部，過幾天就能好了。

<<很老很老的老偏方>>

小吳因為工作性質一定會出汗，也無法保證汗斑哪天又會再犯，所以對他而言，關鍵是如何預防，這需要另想辦法解決。

第一種：我推薦給小吳的偏方是用艾葉和菊花來洗澡。

方法很簡單，每晚洗澡時，取艾葉、菊花各1兩，在熱水澡盆裡先浸5分鐘左右，然後撈出艾葉和菊花，正常洗浴即可。

艾葉和菊花都有抗細菌、抗真菌的效果，對於常見的金黃色葡萄球菌、大腸桿菌、肺炎雙球菌、表皮葡萄球菌、白色念珠菌等均有明確的殺菌作用，甚至對一些病毒、螺旋體也有抑制作用。每日洗澡時用來清潔皮膚，真菌就沒有落腳的地方了。

小吳聽了很感興趣，回去後一連幾天一邊洗澡，一邊用毛巾蘸水擦洗患部。

汗斑消失後，他又持續每隔一、兩天就洗一次艾葉菊花澡，夏天還沒過完，他的病就已經完全好了。

第二種：除了艾葉、菊花這個偏方外，我還收集到另一個偏方，效果也不錯，不過製作起來稍微麻煩，方法如下，您也可以參考。

取新鮮黃瓜一根，約200克，硼砂100克。

將黃瓜洗淨切片放在一個容器中，加入硼砂，攪拌均勻，放置3~4小時，濾出汁液裝入瓶內，冷藏。待皮膚患部清洗後，用消毒紗布蘸黃瓜汁塗擦汗斑。

每日3~4次，連續塗擦7天即可。

第6章 讓女人安心 婦科老偏方 女人象徵家園，女人的身體需要全家來珍惜。

婦科是婦產科的一個分支，或是以診療女性婦科疾病為主的專業科室。

婦科疾病的種類可以分為很多種，常見的有：不孕症、經痛、白帶過多、習慣性流產、產後腰痛腹痛、妊娠紋等。

本章列舉了治療這些疾病的老偏方，值得女性患者一試。

妊娠嘔吐 口服生薑可緩解妊娠嘔吐 老偏方：生薑切片含服或嚼服，也可以將生薑榨汁後喝生薑汁。

有一位患者看完病後，臨走時突然想起一個問題，說他老婆剛懷孕，老是反胃嘔吐，問我有什麼辦法可以對付。

我告訴他，讓他老婆多嚼點生薑就行了。

生薑是個止嘔的良品，對於妊娠嘔吐也有明顯的緩解作用。

方法：將生薑切片後含在口裡，使其汁液慢慢滲進口腔，或像嚼口香糖一樣咀嚼生薑片，將薑渣咽下。

當然，吐掉也沒問題。

還可以用榨汁機榨成汁，裝入瓶子裡，每次喝一小口薑汁，先含在口裡，再慢慢咽下。

生薑止嘔的效果，自古以來就被人所推崇，甚至有稱生薑為嘔家聖藥的說法。

生薑止嘔的原因，主要是它能抑制腸胃運動，鬆弛胃腸道的肌肉，這樣便能緩解反胃、噁心的感覺。

生薑用於妊娠止嘔，不但東方人適用，在外國婦女身上也一樣有效。

曾有兩位外國醫師對有噁心嘔吐症狀的外國孕婦進行研究。

孕婦被分為A、B兩組，A組每日服用1克生薑，B組則服用等量的安慰劑，其沒有任何藥物作用，只有心裡安慰作用。

服用4天，並且在接下來的7天裡追蹤觀察。

結果顯示，吃生薑的婦女中，有87.5%的孕婦，其噁心嘔吐的症狀得到改善，吃安慰劑的則只有28.5%有改善。

這個試驗充分說明生薑治療妊娠嘔吐的良好效果。

因此，美國婦產科醫師學會把服用生薑，列為治療孕婦噁心嘔吐的主要措施之一！

不過，這個方法只能緩解，而不是根治。

妊娠嘔吐是因為婦女懷孕後，體內的性荷爾蒙迅速升高，人體一時無法適應導致的。

幸好，絕大多數妊娠嘔吐的女性，都是在懷孕早期才會嘔吐，等懷孕過了一兩個月，人體適應了以後，嘔吐也自然就消失了。

生薑的作用就是能伴著孕婦，度過前面這最難受的日子，盡可能的把噁心、嘔吐的症狀減少。

<<很老很老的老偏方>>

<<很老很老的老偏方>>

编辑推荐

精選簡易實用老偏方，解決各種疑難雜症 一網打盡最古老、最齊全、最安全的偏方 《很老很老的老偏方》精選皮膚科、內科、外科、婦科、男科、生活科等七大科別常見疾病，詳細解說病情，列舉簡單有效的老偏方，幫助您對症下藥，最適合當作家中隨手查詢的生活保健書，自己就能輕鬆在家強身養生。

養生一點都不難，老手新手都上手 沒時間、沒經驗，也能照顧好自己和家人 現代人太忙碌、壓力大，造成大病小病不斷。

本書特別網羅簡單易行的各種老偏方，無論您是有意養生卻沒時間的大忙人，或是有空養生但不知從何著手的新手，都能照著書中偏方，調養出羨煞旁人的健康身體，顧好自己也顧好家人。

常見疾病沒在怕，食補藥補有得救 不再暈車口臭偏頭痛，跟腰痛便秘說拜拜 有些隱疾難以啟齒，有些症狀苦痛說不出，有些毛病不想上醫院，有些慢性病只能靠自己調養。種種常見病、慢性病，都能從本書找到食補藥補的老偏方，運用前人養生老智慧，跟大小毛病說再見。

<<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>