

<<民间老偏方>>

图书基本信息

书名：<<民间老偏方>>

13位ISBN编号：9787122124791

10位ISBN编号：7122124797

出版时间：2012-1

出版时间：化学工业出版社

作者：韩平

页数：198

字数：160000

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>

<<民间老偏方>>

前言

当今社会，人们越来越为看病难所困扰。繁忙的工作，也让许多人无暇顾及自己的身体，以致小病拖成大病，让人“悔之晚矣”！

其实，有病不见得非得往医院跑，一些小偏方轻轻松松就帮您解决了。所谓“偏方”，都有点“非主流”的味道，与那些正宗或正式的药方相比，偏方所用的药材极其简单，通常都是由一两味药组成。但是它的疗效却很神奇，大都有“药到病除”之功。俗话就有“一剂偏方气死神医”的说法。正是因为它在治疗上有“独到之处”，所以才能经久不衰地流传下来。

但偏方也有它的局限性。由于偏方多为口头流传，所以在药名、用法、用量上难免会有误差。而一些偏方本身含有一些毒性作用较强的成分。比如麻黄，中医有“麻黄不过钱（相当于现在的3克）”之说，如果用量过大，反而会出现心悸等不良反应。

对于缺乏医药专业知识的普通患者来说，如果不注意，很可能救人变成害人了。

再者，即便是偏方，也有“通用方”和“辨证方”之分。所谓的“通用方”，是指无论任何体质都适用，都有效；而“辨证方”则要复杂得多，在用之前，往往要先辨清疾病的寒、热、虚、实，在此基础上再进行治疗。如果不辨证，热证用温药，那就是火上浇油；寒证用凉药，无疑是雪上加霜。不但会致旧疾不愈，可能还会更添新病，偏方的疗效也会受到质疑。

对待偏方，要持辩证的态度。既不能因噎废食，全盘否定，也不能过度迷信。我们应该怀着一种敬畏的心态，在浩瀚的民间偏方中甄别真伪，为民造福。本书就是本着这个目的编写的。

本书编写有几个特点：其一，就是做到了辨证分型。很多疾病虽然症状相似，但病因却不同，或外寒，或里热，或血瘀，或痰湿。本书对于各种疾病给出了具体的辨证，并提出了相应的解决办法，真正做到有的放矢，避免了“一方通用”的弊端。这是本书最大的一个亮点。

其二，就是来源可靠。本书所列偏方，多来源于古代典籍，或是临床实践，对于有争议的均予以摒弃，真正做到了安全、可靠。即使对没有专门医学知识的普通患者，也可以放心使用。

其三，就是做到内外有别。本书中所列的偏方，既有内服的，又有外用的。内服方在选择时尽量以食疗为主。即使用药，也尽量做到了简化，以确保安全。外用方在选择时则可能含有一些带有小毒的药物，应予以区分，千万不要误将外用当做内服。

其四，品种丰富，选择性强。本书所列的偏方，既有药膳，又有汤药，还有洗剂、敷贴等方法，真正做到了品种齐全。患者可根据自身情况选择使用。比如小孩子由于身体发育尚未完全，能少用药就少用药，可以更多地选择外敷、洗浴或是食疗的办法。

上班族工作繁忙，则可以选择较为简单的药茶等。

古语说：“用药如用兵。”如果把经方看作正规军的话，这些偏方便是游击队，虽略显杂乱，但往往有奇效。

<<民间老偏方>>

如果你指挥不了千军万马，那么不妨试试这些“杂牌军”，说不定会有意外的惊喜。

需要提醒一句，每个人的情况都不一样，偏方终究有其局限性。

如果使用偏方后没有达到治疗的效果，或是病情反而加重，就要及时去医院就诊，以免延误了病情。

韩平 2011年冬

<<民间老偏方>>

内容概要

韩平编著的《民间老偏方(小毛病特效奇效经验方)》针对现代人常见病、多发病的特点,精选了7个科别近70种病症,经民间验证及医疗实践证明确实有效的偏方近200首,并结合中医学理论及现代医学原理,对每首偏方的用药依据、科学原理及适应证进行了深入浅出的分析。

每种病症后提供数首备选偏方以供参考。

所选偏方均安全、实用、有效、经济实惠,且取材方便、操作简单、省时省力,有助于读者及相关患者掌握。

书末附有民间传统疗法,以方便读者了解其他相关民间疗法及快速查询本书所选偏方。

《民间老偏方(小毛病特效奇效经验方)》适合于中医爱好者、患者及相关研究人士阅读参考。

<<民间老偏方>>

书籍目录

第一章 妇科：远离妇科病，轻松做女人

痛经分虚实，虚补气血实疏泄
 白带异常不用愁，向日葵茎解烦忧
 奶水为气血所化，产后缺奶先调气血
 回乳，莫忘麦芽薏仁饮
 妊娠浮肿不用慌，鱼类、黑豆来帮忙
 恶露不净，调理气血方为本
 恶露不下用药酒，排出恶露一身轻
 姜汁饮品，“害喜”妈妈们的止呕良方
 药饼敷乳化痰滞，乳腺增生不再愁
 产褥妈妈乳腺有炎症，少不了仙人掌和蒲公英
 小麦甘草饮，让你安然度过更年期

第二章 男科：男人真累，更要懂得关爱自己

黑豆狗肉汤，远离阳痿，展男人雄风
 治疗早泄，内调外洗，双管齐下
 吃啥补啥，多喝猪腰汤，守好肾精这道“关卡”
 前列腺增生，冬瓜薏米汤清热利湿效果好
 “性”致索然，虫草乌鸡汤助“性”

第三章 儿科：关爱孩子，让他们无忧无虑地成长

治疗小儿百日咳，萝卜白菜各有所爱
 生姜甘草汤，让孩子不再流哈喇子
 吃了开胃山药糕，吃饭也能成享受
 小零食治大病：锅巴可治消化不良
 补足脾肾之气，让孩子不再尿床
 厨房小药师，治疗小儿佝偻病
 孩子感冒，夏吃绿豆冬吃姜
 “金蝉脱壳”是味药，专治小儿夜哭闹
 一青二白，治疗流行性腮腺炎

第四章 五官科：“面子问题”很重要

杞菊明目茶，给上班族的护眼妙方
 菊花、蒲公英清热邪，治红眼病药到病除
 动物肝养血明目，夜盲患者不再忧
 萝卜缨小验方，专治口腔溃疡
 白酒花椒水，让牙痛不再是病
 幽幽桂花茶，让你远离口臭，呵气如兰
 茶香袅袅治咽炎，润喉止痛有奇效
 鼻出血莫要愁，常服雪梨藕节粥
 巧用荸荠枇杷叶，赶走恼人酒渣鼻
 黑豆炖狗肉，补肾填精治耳鸣

第五章 皮肤科：“表面问题”先解决

苍耳、绿豆巧搭配，去除头屑没问题
 神奇药油，只要青春不要痘
 补虚养血，桑叶、芝麻巧调少白头
 补肝肾，益气血，去湿热，不脱发
 去热解毒疗效好，偏方巧治各种痱子

<<民间老偏方>>

解肝郁，补脾肾，祛除黄褐斑以“内调”为本
散寒凝，补血虚，手足不再皲裂
风热寒湿，皮肤瘙痒，“方”到痒止
“沐兰汤兮芳华”，帮你祛除湿疹
变废为宝，番薯叶、马齿苋治带状疱疹
植物熏洗，治疗手足冻疮

第六章 内科：若要攘外，必先安内

风寒感冒用葱姜，蒲公英清火治风热
自制五味子膏，拒绝失眠，让你一觉到天亮
治咳抓病根，葱、姜、鸡蛋来助力
姜瓜麦芽膏，治疗哮喘效果好
绿豆汤解阳暑，瓜蒂汤治阴暑
花生衣，“其貌不扬”的补血佳品
百变鲜姜汁，止呕各不同
橘皮治呃逆，关键时刻怎能打嗝
慢性胃炎，以花调养
辨清症状，让你不再“一泄千里”
便秘藏“隐情”，分清病因把根除

第七章 外科：练就金刚不坏身

肩周炎不用愁，巧用葱姜做热敷
热敷加食疗，让你挺直腰板，远离腰痛
提升中气，将痔疮连“根”拔除
醋水泡足，远离足跟痛困扰
家有蒲公英、蛋黄油，烧烫伤不用愁
毒虫咬伤不用慌，中医教你小妙方
自制药酒驱风寒，治疗风湿性关节炎
小小松叶妙无穷，治疗类风湿关节炎
磕磕碰碰时常有，韭菜治伤正当时

附录 常用民间传统疗法操作方法及注意事项

<<民间老偏方>>

章节摘录

有句俗语，叫“牙痛不是病，疼起来真要命”。

若是跟女人说，她多半会摇头，“痛经不是病，痛起来才真要命呢！”

的确，妇女的痛经就好比孙悟空头上的紧箍咒，让人防不胜防。

为了应对这恼人的痛经，患有痛经的女性朋友们几乎想尽了办法，吃止痛片、做热敷、找偏方，有的有效，有的却一点用处都没有。

究其原因，是因为导致痛经的原因不同。

只有辨证施治，才能祛除顽痛，否则就只能白忙一场了！

痛经是什么原因导致的呢？

中医认为，痛经的发生原因主要有两种，一是虚，一是实。

我们先来说这“虚”。

在中医里有个专门的术语，叫“不荣则痛”。

“荣”是滋养、灌溉的意思。

女人的月经是从哪里来的呢？

从胞宫，也就是我们平常所说的子宫。

中医认为，任、冲两脉皆起于胞宫。

冲为“血海”，任为“阴脉之海”。

当冲任通畅，胞宫就能募集到足够的气血，这样月经就能正常地来到。

如果冲任不足，胞宫就会失于濡养，就会“虚”，这时就会导致痛经。

再来看“实”。

所谓的“实”，简单来说就是“不通则痛”，主要是气血运行不畅所致。

对于一般患者来说，如何才能分清自己是因“实”还是因“虚”引起的痛经呢？

张介宾的《景岳全书》给我们提供了一个办法：“经行腹痛，证有虚实……实者多痛于未行之前，经通而痛自减；虚者多痛于既行之后，血去而痛未止，或血去而痛益甚。

大都可揉可按为虚，拒按拒揉为实。

”也就是说，如果月经还没来的前几天，小腹就开始胀痛，月经来了之后胀痛感反倒消失了，这种情况一般为实证。

如果每次都是月经来了之后小腹才感到痛，随着经量的增多，痛感会加剧，这多半就是虚证了。

虚证有一个特点，就是你揉一揉、按一按，反倒舒服些，这就是虚证。

而实证就相反了，不能碰，否则痛得更严重。

对于“虚”导致的痛经来说，关键在于补，如何补呢？

给大家介绍一个小偏方，就是熬参枣粥喝。

取人参6克，大枣20枚，粳米30克。

先将枣去核，然后与人参、粳米一同放入锅内煮粥。

每天喝上一顿，痛经慢慢就会好起来了。

这个偏方所用的药材很少，也都很常见，但效果却极好。

其中人参是补气的，大枣则能健脾补血，两者同煮为粥，有气血双补的功效。

气血足了，胞宫得到足够的滋养，自然就不会再“抗议”了。

实证就比较复杂了。

实证是气血不通引起的。

但导致气血不通的原因有很多，所以要分清情况，对证治疗才有效果。

一般而言，导致气血不通的原因有以下两种。

一是肝郁。

肝主疏泄，让身体里的气该升则升、该降则降。

比如驱使胃气向下运送食物。

气为血帅，如果肝气郁结，血就会瘀住，向下来就没有劲头，人的小腹就会有下坠感、发胀、发痛，

<<民间老偏方>>

来的月经也往往会夹杂着血块。

胃气不下，反倒上升，所以这种情况的痛经还经常伴随着恶心反胃现象。

对于这种情况的痛经，可用延胡索、益母草煮鸡蛋。

取鸡蛋2枚，益母草30克，延胡索30克。

先将益母草、延胡索放入锅中，加清水煎汤。

另将鸡蛋洗净后加清水用大火煮，等鸡蛋熟后去皮，再放入药汤中煮一会，吃蛋喝汤。

经前1~2天开始服，每天1剂，连服5~7天。

.....

<<民间老偏方>>

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>