

<<小妙方大健康>>

图书基本信息

书名：<<小妙方大健康>>

13位ISBN编号：9787122129796

10位ISBN编号：7122129799

出版时间：2012-3

出版时间：化学工业出版社

作者：杨少锋

页数：230

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>

前言

偏方是人民智慧的结晶，是无数老中医经过千百年流传、积累下来的一笔宝贵的财富。当然，由于具体医患环境的不同、地理环境的差异，流传下来的偏方中难免会存在一些不科学或者科学暂时无法解释，甚至错误、危险的内容，这需要我们加以细致的甄别。在本书的编写过程中，我们请教了临床经验丰富的各科专家，力求选出安全有效的偏方供读者参考。但由于每个人的体质差异、所处环境的不同等因素，读者使用偏方前应尽可能向专业医师咨询，请务必科学用药。

参与本书整理工作的人员还包括马艳霞、陈辉，在此一并致谢。

杨少锋 2011年12月

<<小妙方大健康>>

内容概要

本书作者广纳博引古今医家和民间防治疾病的经验，以活泼的形式、通俗的文字介绍了呼吸、消化、血液、泌尿、五官、皮肤、骨关节等系统疾病的简易诊断和巧妙的自我治疗方法。内容深入浅出，方法简便易行，是居家百姓不可多得的医疗保健参考用书。

作者简介

杨少锋，医学博士，湖南中医药大学第一附属医院副主任医师。

从事中西医结合骨伤科工作15年。

现为湖南省中西医结合脊柱专业委员会副主任委员，湖南省中西医结合骨伤科专业委员会常务委员、秘书。

<<小妙方大健康>>

书籍目录

第一章 呼吸系统常见病

感冒：百病的根源

- 一、认识感冒：别拿感冒不当回事
- 二、辨清症状，用妙招巧治感冒

咽喉炎：嗓子“罢工”的“导火线”

- 一、认识咽炎：急性、慢性要分清
- 二、辨清症状，用妙招巧治咽炎

气管炎、哮喘：怎一个“咳”字了得

- 一、认识气管炎、哮喘：关键是比较难缠
- 二、辨清症状，用妙招巧治气管炎、哮喘

第二章 消化系统常见病

胃病：不要让你的胃继续受伤

- 一、认识胃病：“心病”还要“心药”医
- 二、辨清症状，用妙招巧治胃病

肠炎：肠子病，半条命

- 一、认识肠炎：爱走“极端”的疾病
- 二、辨清症状，用妙招巧治肠炎

打嗝：别把打嗝不当病

- 一、认识打嗝：一打起来没完没了
- 二、辨清症状，用妙招巧治打嗝

便秘：肠子疏通，一身轻松

- 一、认识便秘：甩掉精神“包袱”是关键
- 二、辨清症状，用妙招巧治便秘

痔：无痔才能坐得稳

- 一、认识痔疮：不要羞于启齿
- 二、辨清症状，用妙招巧治痔疮

肛周疾病：不只是不雅，疼起来一样要命

- 一、认识肛周疾病：与饮食习惯改变有关
- 二、辨清症状，用妙招巧治肛周疾病

第三章 泌尿系统常见病

泌尿系疾病：千万不要与“性病”混为一谈

- 一、认识泌尿系疾病：平时多喝水，
- 泌尿系疾病不敲门

- 二、辨清症状，用妙招巧治泌尿系疾病

肾炎：一定要早发现，早治疗

- 一、认识肾病：“补”要慎重
- 二、辨清症状，用妙招巧治肾炎

第四章 五官常见病

眼疾：用心擦亮“心灵的窗户”

- 一、认识眼疾：卫生用眼、安全用眼是关键
- 二、辨清症状，用妙招巧治眼疾

耳疾：不重视会让你失“聪”

- 一、认识耳疾：注意生活细节，养成良好的习惯
- 二、辨清症状，用妙招巧治耳疾

鼻疾：鼻子也有罢工的时候

<<小妙方大健康>>

一、认识鼻疾：“鼻子”需重视

二、辨清症状，用妙招巧治鼻疾

牙疾：牙好，胃口才好

一、认识牙疾：千万不要乱用药

二、辨清症状，用妙招巧治牙疾

口疮：关键在于“灭火”

一、认识口疮：饮食清淡、生活规律

二、辨清症状，用妙招巧治口疮

腮腺炎：让人变成“猪头肥”

一、认识腮腺炎：求医不如求己

二、辨清症状，用妙招巧治腮腺炎

唇炎：偏爱女性的“小炎症”

一、认识唇炎：问清原因好预防

二、辨清症状，用妙招巧治唇炎

第五章 骨关节常见病

关节炎：全世界16人口的“痛”

一、认识关节炎：治好并不难

二、辨清症状，用妙招巧治关节炎

肩周炎：老幼皆患的筋骨病

一、认识肩周炎：与生活细节息息相关

二、辨清症状，用妙招巧治肩周炎

腰痛：不一定就是肾虚

一、认识腰痛：其实根本不是“病”

二、辨清症状，用妙招巧治腰痛

骨刺：标志着脊椎提前进入“老年期”

一、认识骨刺，千万不要去“磨”

二、辨清症状，用妙招巧治骨刺

颈椎病、脖子痛：小动作矫正“歪脖子”

一、认识颈椎病、脖子痛：多“动”有好处

二、辨清症状，用妙招巧治颈椎病、脖子痛

第六章 皮肤常见病

皮肤瘙痒症：有“苦”难言

一、认识皮肤瘙痒症：本身问题不大，就怕另有他因

二、辨清症状，用妙招巧治皮肤瘙痒

湿疹：辨清体质，轻松去“湿”

一、认识湿疹：好习惯才利于去“湿”

二、辨清症状，用妙招巧治湿疹

荨麻疹：皮肤也会中“毒”

一、认识荨麻疹：来也匆匆，去也匆匆

二、辨清症状，用妙招巧治荨麻疹

癣病：打不退的“顽疾”

一、认识癣病：可以根治

二、辨清症状，用妙招巧治癣病

斑疾：长在外面，苦在心里

一、认识斑疾：可以根治

二、辨清症状，用妙招巧治斑疾

<<小妙方大健康>>

痱子：夏季不请自到的常客

- 一、认识痱子：降温是关键
- 二、辨清症状，用妙招巧治痱子

蚊虫叮咬：不可小觑的意外“亲吻”

- 一、认识蚊虫叮咬：预防才是重点
- 二、辨清症状，用妙招巧治蚊虫叮咬

狐臭：难以遮掩的尴尬

- 一、认识狐臭：与“狐狸”无关
- 二、辨清症状，用妙招巧治狐臭

手指、手掌病：巧手有病也难为

- 一、认识手指、手掌病：女人的“痛”
- 二、辨清症状，用妙招巧治手指、手掌病

足癣、脚气：二者要分清

- 一、认识足癣、脚气：病不同，治法也各异
- 二、辨清症状，用妙招巧治足癣、脚气

脚汗、脚臭、脚干裂：让足部“颜面”尽失

- 一、认识脚汗、脚臭、脚干裂：一定要重视
- 二、辨清症状，用妙招巧治脚汗、脚臭、脚干裂

鸡眼：让你“有脚难行”

- 一、认识鸡眼，与穿鞋息息相关
- 二、辨清症状，用妙招巧治鸡眼

烫伤：无心之伤，需用心来疗

- 一、认识烫伤：多发于家庭事故
- 二、辨清症状，用妙招巧治烫伤

冻疮：皮肤“缺氧”的症状

- 一、认识冻疮：特别适合“冬病夏治”
- 二、辨清症状，用妙招巧治冻疮

瘰子：是病吗？

- 一、认识瘰子：早治早轻松
- 二、辨清症状，用妙招巧治瘰子

第七章 血液系统及神经系统常见病

血液、血管疾病：说小不小

- 一、认识血液、血管疾病：早预防、早治疗
- 二、辨清症状，用妙招巧治贫血及“三高”

神经痛：不要让它成为你永远的痛

- 一、认识神经痛：“痛”定思“痛”
- 二、辨清症状，用妙招巧治神经痛

头晕、头痛：病虽小，却很难缠

- 一、认识头晕、头痛：更应追“根”溯“源”
- 二、辨清症状，用妙招巧治头晕、头痛

失眠：击垮健康体魄的“隐形炸弹”

- 一、认识失眠：甩掉失眠，迎来健康
- 二、辨清症状，用妙招巧治失眠

面瘫：绝对不是被“鬼风”吹过

- 一、认识面瘫：开心也可防治面瘫
- 二、辨清症状，用妙招巧治面瘫

<<小妙方大健康>>

手脚麻木：搞清病因才好治

- 一、认识手脚麻木：切不可掉以轻心
- 二、辨清症状，用妙招巧治手脚麻木

老寒腿：气血畅，通则不痛

- 一、认识老寒腿：并不是老年人的“专利”
- 二、辨清症状，用妙招巧治老寒腿

盗汗：流走的是汗，损耗的是“心”

- 一、认识盗汗：不可随意进补
- 二、辨清症状，用妙招巧治盗汗

附 录

附录A 小儿常见病防治妙招

附录B 妇产科、男科病防治妙招

附录C 疑难杂症防治妙招

附录D 减肥、美容、美发实用妙招

章节摘录

实际上，胃病并不是一种病，而是很多病的统称，包括胃脘部不适、疼痛，饭后饱胀、嗝气、反酸，甚至恶心、呕吐等。

在生活中，我们常常遇到的胃部疾病有急性胃炎、慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、胃十二指肠复合溃疡、胃结石等。

当然，对于这些疾病进行恰当的治疗是需要重视的一方面，而其诱发原因以及预防更是值得关注的。通常胃部疾病的发作多和不良的饮食及作息习惯相关，如饮食不规律，暴饮暴食，常吃刺激性、生冷的食物以及生活节奏过快等。

因此，胃病的预防及治疗的基本原则就是“三分治，七分养”。

一、认识胃病：“心病”还要“心药”医 俗话说：“心病还要心药医。”

这里所说的心病，一般是指由心理、情绪郁结所引起的身体不适。

那么，胃病也是一种“心病”吗？

研究发现，胃病也是一种典型的心身疾病，精神、心理因素对其影响很大。

精神紧张、情绪激动或过分忧虑对大脑皮质产生不良的刺激，使得丘脑下中枢的调节作用减弱或丧失，引起自主神经功能紊乱，不利于食物的消化。

另外，由于精神高度紧张、压力过大、睡眠不好，会使人长期处在一种应激状态，胃酸分泌过多，即使原来没有胃病的人，久而久之也会有慢性胃炎、胃食管反流病的症状，甚至患胃和十二指肠溃疡病。

因此，保持轻松愉快的心境，可有效预防胃病的发生。

患了胃病，不仅仅只有吃药、打针这一种途径来治疗，很多小方法、小妙招对胃病也有不错的疗效。

不过，在用妙招之前也要对自己的病情有个初步的了解。

通常讲究对症下药，当然用妙招也需要“对症用招”。

怎么知道自己患了胃病 在生活中，不少人会把“最近肚子不舒服，常胃痛……”或“我不能吃这个，因为会胃痛……”挂在嘴边，实际上，肚子不舒服并不一定是胃痛。

专家提醒，胃痛不见得是“胃”出了问题，因此大家应该正确识别胃痛的症状，以此来判断自己是不是真的患了胃病。

首先，胃不适的症状包括打嗝、胀气、恶心、呕吐、腹泻、胸闷等；其次，也可以根据不适的部位来判断是否为胃病，如果将腹部划分为4个区域来看，左侧偏中上的区域疼痛，最有可能是胃痛；最后，由于胃不适大多与进食有很密切的关系，因此，从饮食的时间、习惯、内容、种类等作为辨别的准则，也较有准确性。

二、辨清症状，用妙招巧治胃病 最为常见的胃病不外乎急性胃炎、慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等，对于现代人来说，基本上都可能碰到胃部不适的情况，所以除了家中常备点胃药外，为自己准备一些治疗胃病的小妙招也是必不可少的。

1.巧治胃寒的几个小妙方 几种小食材巧治胃寒。

花生仁治疗风寒胃痛。

做法：准备生花生仁100克，将其炒熟或者煮熟食用。

食用后胃寒的症状随即消失。

鲜姜搭配白糖治胃寒。

做法：生姜500克(切成细末)，白糖250克，将姜末和白糖一起放入容器中腌制。

每天三餐前食用，每次吃1勺即可。

坚持7天后就可见效。

如未彻底治愈可继续食用，直至痊愈为止。

白酒烤鸡蛋治胃寒。

做法：取白酒50毫升，倒在茶盅里。

取鸡蛋1枚，打到盛有白酒的茶盅里面后点燃白酒，待酒烧干，鸡蛋也熟了。

<<小妙方大健康>>

早晨空腹时吃，轻者吃1次或2次即可痊愈，重者3~5次也可治愈。

不过，鸡蛋中千万不要加调料。

几种菜品巧治胃寒。

清炖猪肚胡椒汤治胃寒。

做法：准备新鲜的猪肚1只，洗净，去除腥臊味，然后把适量的白胡椒粒装进猪肚中，放入沙锅用清水文火清炖，待熟透后取出胡椒粒，将猪肚切成丝或者块，放少许盐调味即可食用。

每餐饭前空腹食用1碗。

酒姜荷包蛋治胃寒。

做法：将鲜姜切丝，并取少许糖备用。

在平底锅中煎2个荷包鸡蛋，鸡蛋将熟时放入姜丝，待姜丝焯至微黄时，放糖并烹上白酒即可。

趁热食用。

胃寒主要是因为饮食习惯不良，如暴饮暴食、经常吃生冷的食物引起的，主要症状为常因天气变冷或者吃冷食等引发疼痛，疼痛时伴有胃部寒凉。

因此，胃寒患者在日常生活中应少食或忌食一些性寒的食物，包括猕猴桃、甘蔗、莼菜、西瓜、茭白、蚌肉、绿豆、柿饼、生番茄、竹笋、海带、生茼蒿、生萝卜、生藕、生黄瓜、生番薯、金银花、菊花、薄荷、鸭蛋、蛤蜊、豆腐、冷茶以及各种冷饮、冰镇食品等，'因为性寒生冷的食品会使胃寒疼痛加剧。

两个外用秘方治胃寒。

做法：用艾条灸肚脐和周围的其他穴位，每个月6~7天，2年后胃寒就可基本治愈。

缝制1个小兜肚，用纱布包1袋姜粉，然后把姜粉包放在贴身兜肚或者背心里做替芯。

可有效治疗胃寒。

2.治疗胃痛的几个小偏方 冲服大枣治胃痛。

做法：准备大枣7枚，去核后备用。

将少许丁香研末，分别装入空心大枣内，放入热锅中焙炒，待大枣炒焦后将其研成细末，分成7份，每次1份，用温开水冲服。

每天2次，3天为1个疗程。

病情较轻的患者1个疗程即可见效，重者则需要2个疗程见效。

红糖搭配白酒治胃痛。

做法：取1个小碗，放入少许红糖，再倒入适量的白酒，然后用火柴点燃，同时用筷子不停地搅拌均匀，趁热喝下，立即见效。

香油炸生姜片治胃痛。

做法：将鲜姜洗净，切成薄片，带汁放在绵白糖里滚一下，用筷子夹放在烧至6~7成热的香油锅内，待姜片颜色变深，轻翻一下，再稍炸即可出锅。

每次2片，饭前热吃。

1天2次或3次，10天左右可见成效，半个月可根除。

3.治疗胃胀、疼痛、不知饥饿的验方 取白术100克，白梁米500克，备用。

在1个稍大的容器中倒入温水1000毫升，将白术放入其中浸泡2小时，再用白术汁液浸泡白梁米，待其充分吸收白术汁后捞出控干水分，再放入热锅中用微火炒至外焦里黄，放凉，研成极细末。

每次冲服20克，每天4次。

一般3个月即可治愈。

4.治疗胃溃疡的小妙招 红糖芝麻蜂蜜治胃溃疡。

做法：芝麻炒熟，红糖用开水调开，再与蜂蜜同放在一个容器里。

每晚睡觉前搅匀后吃1汤匙。

需要注意的是，3种材料用量的比例为1:1:1，同时需要坚持服用才可痊愈。

土豆治胃溃疡。

做法：土豆2000克，洗净削皮后将其全部切碎并捣成泥状，装入净布袋内。

将装有生土豆泥的布袋放在1000毫升清水内反复揉搓，以便挤出一种白色的粉质，完成后将含有淀粉

<<小妙方大健康>>

的浆水倒入铁锅里，先用旺火熬，至水将干时，改用小火慢慢烘焙，使浆汁最终变成一种黑色的膜状物，取出研末，用容器贮存好。

饭前服用，每次1克，每天服3次。

连服3周后，溃疡面可缩小1/5。

继续服用3周，溃疡灶可基本消失。

5. 治疗胃下垂的小妙招 蹲食法治胃下垂。

做法：一日三餐均蹲着吃饭即可。

同时坚持戒饮啤酒。

经过1年左右的调治，由胃下垂引起的饭后不适感即可消失。

6. “烧心”、胃酸防治有妙招 治疗“烧心”的几个小妙招。

清水煮白菜叶法。

做法：将白菜叶切好洗净后，直接放入锅中煮制，可加入少许食盐，出锅时再淋上2滴香油。

连汤带菜食用后，“烧心”即可去除。

自觉“烧心”时，吃一些葵花子也可去除。

生吃黄豆也可改善“烧心”症状。

餐后吃几片白萝卜也可治疗“烧心”。

治疗胃酸的几个小妙招。

如反酸时，可以吃苹果，1次吃1个或者半个就可见效。

也可采取吞咽口水的方法治疗反酸。

因为口水可助消化，吞咽几口口水，胃酸没有了，胃里也就舒服了。

P19-23

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>