

图书基本信息

书名：<<一个小方一份健康-做家庭健康掌舵人>>

13位ISBN编号：9787502376277

10位ISBN编号：7502376275

出版时间：2013-1

出版时间：科技文献出版社

作者：陈文伯，陈新 主编

页数：214

字数：184000

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>

## 内容概要

传统上，人们喜欢用小药方对付小病小痛，常常有奇效。

国家级名老中医陈文伯携子陈新特意为大家伙儿带来了家传小药方，《一个小方一份健康(做家庭健康掌舵人)》告之和使用的东西大都是不起眼的边角料，比如通络化痰的橘络、清热解毒的茄蒂，作用不凡，非常适合日常使用，价格又低廉。

陈老以“医以民为天”作为自己的座右铭，和我们在《一个小方一份健康(做家庭健康掌舵人)》聊着他身边患者的小故事，也让我们深切感受到了小药方中蕴藏的中医大智慧。正所谓“心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺.....精神内守，病安从来。

## 作者简介

陈文伯，1936年出生，教授、主任医师，京城名医馆馆长、炎黄国医馆馆长。有突出贡献的中医专家，全国老中医药专家经验师承优秀导师，享受国务院颁发的政府特殊津贴。出身于中医世家，师从北京著名中医专家陈世安，在理论与实践两方面功底丰厚，医术精湛、医德高尚，尤在男科和内科方面颇有建树，是全国公认的著名中医男科学术带头人，在国内外均享有极高的威望和声誉。

陈新，中医养生专家，京城易安中医药研究院院长。

出身中医世家，幼承家学，毕业于北京中医药大学，曾佐诊于中央领导人保健医生屠金城教授、宫廷骨科唯一传人吴定寰教授、太极内功养生术大师关永年，师从其父陈文伯教授，深得中医内科杂症诸法及中医养生要旨。

书籍目录

生活小验方，小症一扫光

- 1 巧用香菜根，感冒高烧被赶跑
- 2 头痛独家小秘方，药物、按摩皆有方
- 3 咽喉、天突小穴位，帮您化解咳嗽忍不住的烦恼
- 4 小偏方杜绝夏天中暑，绝不是想当然
- 5 口含白冰糖，口腔溃疡一扫光
- 6 人生最贵气韵长，慢性鼻炎莫奈何
- 7 小偏方在手牙痛怕什么
- 8 用对野菜地丁，防止蚊子叮咬
- 9 拿什么来关爱我们的颈椎
- 10 巧用树皮治烫伤，一试果真能见效
- 11 胖子除湿最重要，排毒降脂去虚胖
- 12 歌唱演员常备药，让嗓音更加有料
- 13 小小藕粉一曝光，秋季腹泻跑慌慌
- 14 扁桃体炎害人不手软，药茶泡饮来发飙
- 15 拼酒力虽工作利好，解酒方力挺干杯不醉

内科小验方，慢性病不用慌

- 16 陈氏消渴症调养方，味甘不苦有独创
- 17 麝香止痛酒，冠心病可急救
- 18 止哮定喘汤用加减，化解哮喘疑难病
- 19 吃对三七粉，养肝补血很管用
- 20 小小麝香抗癌汤，抵抗癌症金钥匙
- 21 脾胃好管家，不能舍“皮”的橘子

外科小验方

- 22 痔疮出血频频来袭，槐花槐角可食疗
- 23 在家自制消痛方，对骨刺疼痛永不妥协
- 24 生发乌发外洗方，让头发丝丝心动炫起来
- 25 慢性阑尾炎妨碍肠道，五仁汤维稳有保障
- 26 脚气让人伤不起，拉拉秧草比拼涂抹膏药

女性小验方，散发你由内而外的美

- 27 亮泽皮肤哪里找，冬瓜籽仁有高招
- 28 贴敷涌泉穴位缓解手脚冰凉
- 29 淡化色斑怎么做，鸡蛋柿叶显神通
- 30 贫血了，记得多吃五红汤
- 31 美白面膜纯天然，暗沉肤色也能调理出雪肌
- 32 巧用皇族固元膏，养生保健蕴含中国智慧
- 33 红颜调养方，养血润肤晒幸福
- 34 小小痛经方，给快乐生活加码
- 35 安胎方，给准妈妈温暖坚实的底气
- 36 妊娠止呕除烦小方，增加孕味多营养
- 37 阴道炎外用洗剂，让疾病无法再“潜伏”

老年病验方

- 38 失眠可真烦恼，牛黄清心来报到
- 39 心悸我不怕，救命药生脉饮有功效
- 40 合理膳食适量运动，高血压并没那么可怕

- 41 少糖少油正确用药，高血脂被赶跑
- 42 常吃核桃、三七粉，功效补脑抗衰老
- 43 地黄丸种类多，治盗汗功不可没
- 44 老人需防晨起腹泻，温补命火理中丸
- 45 内热便秘不是病，黄瓜蜂蜜来帮您
- 46 痛风降尿酸茶饮，找准原因治病根
- 47 治疗褥疮补元气，做好护理殷勤细
- 48 治疗糖尿病足部溃疡，源于药王名方的三黄油
- 男科小验方
- 49 核桃分心木，夜尿的克星
- 50 过午不食，消灭啤酒肚
- 51 合雀报喜方，吃吃喝喝抵抗不育
- 52 通脉温肾药酒，搞定男性虚损疾病
- 儿科小验方
- 53 梨荷竹叶饮，宝宝夜啼妈妈不急
- 54 预防宝宝拉肚子，最佳饮品五豆汤
- 55 如何让宝宝不再食积，大山楂丸化食化肉
- 56 起湿疹长痱子了，外敷松花六一粉
- 57 紫雪散与小儿牛黄散，宝宝发烧的克星
- 58 过敏体质该怎么调养
- 59 几个简单小方，缓解宝宝呕吐作用大
- 60 鼻血流不止，独头蒜受追捧成良药
- 61 儿童弱视小方，调补肝肾当下最重要
- 62 乌梅南瓜子，抵抗小儿虫积的奇才
- 大国医陈文伯之健康养生堂
- 63 蛛丝马迹勤观察，早防早治脑病不可怕
- 64 养好肾护好肾，干病可防也易解
- 65 肝病发生不太妙，小方调理远离它
- 养生保健吃什么做什么
- 粥“粥”大不同，陈老的独家养生粥
- 陈氏床下八段锦(适用于中老年)

章节摘录

版权页：插图：如果人吃得越来越多，动得越来越少，精神压力日益变大，这是一个漫长的积累过程，就好像水泵、水管的年限久了，再加上水源不那么洁净，那么水管就可能产生水垢、锈斑一样，从而使水流不那么畅通了，就会影响到水泵的共用。

同时，水管有堵塞的现象，水泵就要增大力量才能泵水，这对水泵而言又是一种有害的事情。

这样整个系统就是一种比较混乱的情况。

如果供应能量的管子出了问题，心脏怎么可能会相安无事呢？

我们中医眼中的冠心病就是因为心的阳气不通，气血运转转慢形成的，就好像上面的水管子卡壳了，需要修理一样。

冠心病中医叫胸痹、心痛、心绞痛、真心痛，治疗这些病特色还是以调肾为主。

“胸痹”、“真心痛”指的就是冠心病的症状。

那么为什么冠心病和肾有关呢？

中医有句话叫“心肾相交，水火既济。

”肾阳上温心阳，使生命之火更具活力；肾水上济心阴，致使“油”足而火源不绝，又可抑制心火不致于偏旺。

同样，心阳下交肾阳，使命门之火不衰；心阴下滋肾水，使肾水足而肾火不亢。

这就是水火既济，心肾相交。

肾为五脏六腑之本。

它受五脏六腑之精气而藏之。

就是五脏六腑的精华都得藏到肾精那里。

如果你原阳不足，心阳振作不起来，那么脾阳也凉。

首先应该温肾阳，同时温脾阳，才能理气活血、化瘀、祛痰、活络等。

阳气通了，病就好了，就好像卡壳的水管子又畅通了。

一些冠心病病人心痛的时候，到医院来治疗，该吃的药也吃了，该打的针也打了，治疗以后心电图之类的指标也都基本正常了，但是心绞痛的症状老是不能全好。

我有一个针对冠心病的方子，自制麝香止痛酒，用棉花蘸着外擦膻中、心俞以及前胸后背位置，心绞痛很快就能缓解了。

编辑推荐

《一个小方,一份健康》编辑推荐：看京城名医的小秘方，大疗效！  
让您常见的小病不用愁，这里有小小的秘方大大的疗效，让你强身健体有办法，让你跟着名医养生练内功。  
一起来看看陈文伯和陈新的《一个小方,一份健康》与食养的中医大师手记吧！

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>