

## <<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>

## &lt;&lt;民间老偏方&gt;&gt;

## 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。

## &lt;&lt;民间老偏方&gt;&gt;

## 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

## &lt;&lt;民间老偏方&gt;&gt;

## 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>