

<<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。

## &lt;&lt;小妙方大健康&gt;&gt;

## 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

## &lt;&lt;小妙方大健康&gt;&gt;

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。

## &lt;&lt;小妙方大健康&gt;&gt;

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>