

缓解病痛，有偏方！

中华自然疗法世界总会会长
欧阳琼
© 审订推荐

9元速效食疗

77个有医学根据，有效缓解病痛的自然养生偏方



姥姥的传家宝 流传百世不衰·医学验证有效！ | 养沛编辑部 著 |

食用盐可以治疗坐骨神经痛；仙人掌对骨刺有效！落枕了吗？可以用生韭菜解决；老豆腐可治神经性皮炎；绿豆拿来治湿疹最好了；感冒了，喝葱白生姜饮最有效……从里到外，从小症状到大毛病，这些食疗偏方是照顾全家人健康的常备良药！

黑龙江科学技术出版社

9元速效食疗

养沛编辑部 著

黑龙江科学技术出版社

原书名：阿嬷的自然养生方

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理，经雅书堂文化事业有限公司授权出版中文简体字版

图书在版编目（C I P）数据

9 元速效食疗 / 养沛编辑部著. — 哈尔滨：黑龙江
科学技术出版社，2013.12

ISBN 978-7-5388-7758-8

I. ①9… II. ①养… III. ①食物疗法—验方—汇编
—中国 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 291078 号

9 元速效食疗

9 YUAN SU XIAO SHI LIAO

作 者 养沛编辑部

责任编辑 焦 琰 马远洋

封面设计 烟 雨

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址：哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编：150001

电话：(0451) 53642106 传真：(0451) 53642143

网址：www.lkchs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京大运河印刷有限责任公司

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张 14

字 数 200 千字

版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7758-8 / R · 2248

定 价 35.00 元

【推荐序】

值得参考的养生书，不看可惜！

本书用较浅显方式，尽量说清楚一些病症的病因、病理及对症所使用材料的性味功能等，同时也告诉大家有些食材不宜多食，让读者多些了解，避免误食误伤。

本书是将民间所流传较有效的食疗养生方汇集起来给大家做参考，这些食疗是我们先贤祖先智慧体验后，所遗留下的宝贵经验，非常难得；尤其经过作者的精心整理后，让我们清楚认知，更显可贵！

此书增加了我对常识和参考食疗方的了解，非常感谢！

笔者研究自然疗法（包含食疗）三十多年，长年将所研究觉得有效，能帮助自然康复的方法，用于辅助患者（包含病情严重者）尽快改善体质及减轻病痛，配合医师为他们开的处方，积极帮助他们自然康复或改善生活。本书让笔者了解了更多的参考方，读者大众不看可惜！

中华自然疗法世界总会 总会长 欧阳琼

【前言】老祖宗留下来的食疗压箱宝

“医生，我最近从书上看到了一个能够治肿瘤的偏方，说是很管用，但我吃了好久，好像都没有效果，而且，好像越来越虚弱，这是怎么回事啊……”

“阿嬷，我是头痛，怎么拿膏药贴我的肚脐啊？”

“我跟你说，我之前跟你的症状差不多，我就是吃那个X X X好的，你也试试看嘛，比看病便宜多了。”

.....

在医学还不是很发达的年代，不管是跌倒、摔伤，还是感冒、肠炎，只要一有什么不舒服，老人家们就会用一些所谓的偏方、土方、秘方来“治疗”，说也奇怪，那些以“口耳相传”或以手抄形式流传的方法，有些竟然有着奇特的效果，于是就这么流传了下来。

近年来，随着人们生活水平的提高和保健意识的增强，各种介绍偏方的书籍大受欢迎，不少人甚至“按图索骥”自己当起了“赤脚仙”，根据自己找来的偏方，替自己或家人保养或治病，虽然有人病情得到了好转，但也有人因此而丢了性命。偏方到底是好是坏？又该如何正确地使用？值得我们深入思考。

原则上，我们不赞成自己“照本宣科”，依样画葫芦地自行操作，因为毕竟不是每个人都有相应的医学常识，无法判断自己收集的偏方正确与否。因此，在使用之前，最好还是请教专家或医师，确认正确的使用方法，以及是否对症，以确保安全。

不过，偏方中确实也有宝，现在很多对抗疾病的药剂，如治疗心脏病用的洋地黄等，以及一些抗肿瘤的药、清热解毒消炎的成药，很多也是从民间偏方中筛选挖掘出来的。

只是偏方的疗效通常会因为时令、地域和个人身体状况的不同而有不同的效果，并不能统一而论。因此，即使是历史悠久、流传很广，或很多人用过的偏方、秘方，都不见得适合每个人使用。

本书中，我们以中医学为基础，筛选了一些有医学根据的偏方，并为大家分析其中的有效成分及作用，希望能够让读者在了解偏方的原理后，再遵循医师的指导使用，相信对一般的疾病就能有一定程度的缓解效果。

目 录

1 筋骨保健方 / 11

关节炎 / 12

多年腰痛 / 15

坐骨神经痛 / 17

腿抽筋 / 20

骨刺（骨质增生） / 23

四肢麻木 / 25

落枕 / 27

2 皮肤保健方 / 29

皮肤痒 / 30

牛皮癣·顽癣 / 32

神经性皮炎（或过敏，或季节性发生） / 34

湿疹（皮肤起红点·水泡·发痒） / 36

风疹块 / 39

冻疮 / 41

鸡眼 / 43

烫伤 / 45

狐臭 / 47

3 妇科保健方 / 49

妇女白带（白带多・有异味） / 50

月经失调 / 53

产后缺乳 / 55

不孕 / 57

4 男性保健方 / 59

阳痿 / 60

遗精 / 63

早泄 / 65

前列腺炎 / 67

前列腺肥大 / 69

5 眼、耳、鼻、喉保健方 / 73

牙痛 / 74

结膜炎 / 77

老花眼 / 79

针眼 / 81

白内障（晶状体浑浊使视力下降） / 83

青光眼 / 86

中耳炎（耳内长期流水・流脓・胀痛） / 89

口疮 / 92

咽喉痛 / 94
口臭 / 97
鼻炎 / 99
流鼻血 / 103
感冒 / 106
头痛（各种头痛） / 109
头晕（头昏眼花·晕眩） / 112
失眠 / 115
哮喘 / 118
打鼾 / 121

6 美容小秘方 / 123

面部皱纹 / 124
雀斑 / 126
蝴蝶斑 / 128
头皮屑 / 131
斑秃 / 134

7 儿童保健方 / 137

百日咳 / 138
蛔虫病 / 141

小孩厌食 / 143

磨牙 / 146

儿童缺钙 / 149

腮腺炎 / 151

疝气 / 153

8 肠胃保健方 / 155

胃痛 / 156

胃溃疡 / 158

肠胃炎·腹泻 / 161

消化不良 / 164

便秘（大便燥结·排便困难） / 167

痢疾 / 170

打嗝 / 172

内、外痔疮 / 175

脱肛 / 178

9 慢性病保健方 / 181

高血压 / 182

心脏病 / 186

神经衰弱 / 189

贫血 / 193

肾脏病 / 196

胆囊炎 / 199

糖尿病 / 201

中风 / 204

甲状腺功能亢进症 / 208

10 泌尿系统保健方 / 210

小便失禁（尿急・控制不住） / 211

尿频 / 214

11 神经系统保健方 / 217

晕车 / 218

神经系统疾病 / 221

9元速效食疗

养沛编辑部 著

黑龙江科学技术出版社

原书名：阿嬷的自然养生方

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理，经雅书堂文化事业有限公司授权出版中文简体字版

图书在版编目（C I P）数据

9 元速效食疗 / 养沛编辑部著. — 哈尔滨：黑龙江
科学技术出版社，2013.12

ISBN 978-7-5388-7758-8

I. ①9… II. ①养… III. ①食物疗法—验方—汇编
—中国 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 291078 号

9 元速效食疗

9 YUAN SU XIAO SHI LIAO

作 者 养沛编辑部

责任编辑 焦 琰 马远洋

封面设计 烟 雨

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址：哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编：150001

电话：(0451) 53642106 传真：(0451) 53642143

网址：www.lkcs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京大运河印刷有限责任公司

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张 14

字 数 200 千字

版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7758-8 / R · 2248

定 价 35.00 元

【推荐序】

值得参考的养生书，不看可惜！

本书用较浅显方式，尽量说清楚一些病症的病因、病理及对症所使用材料的性味功能等，同时也告诉大家有些食材不宜多食，让读者多些了解，避免误食误伤。

本书是将民间所流传较有效的食疗养生方汇集起来给大家做参考，这些食疗是我们先贤祖先智慧体验后，所遗留下的宝贵经验，非常难得；尤其经过作者的精心整理后，让我们清楚认知，更显可贵！

此书增加了我对常识和参考食疗方的了解，非常感谢！

笔者研究自然疗法（包含食疗）三十多年，长年将所研究觉得有效，能帮助自然康复的方法，用于辅助患者（包含病情严重者）尽快改善体质及减轻病痛，配合医师为他们开的处方，积极帮助他们自然康复或改善生活。本书让笔者了解了更多的参考方，读者大众不看可惜！

中华自然疗法世界总会 总会长 欧阳琼

【前言】老祖宗留下来的食疗压箱宝

“医生，我最近从书上看到了一个能够治肿瘤的偏方，说是很管用，但我吃了好久，好像都没有效果，而且，好像越来越虚弱，这是怎么回事啊……”

“阿嬷，我是头痛，怎么拿膏药贴我的肚脐啊？”

“我跟你讲，我之前跟你的症状差不多，我就是吃那个X X X好的，你也试试看嘛，比看病便宜多了。”

.....

在医学还不是很发达的年代，不管是跌倒、摔伤，还是感冒、肠炎，只要一有什么不舒服，老人家们就会用一些所谓的偏方、土方、秘方来“治疗”，说也奇怪，那些以“口耳相传”或以手抄形式流传的方法，有些竟然有着奇特的效果，于是就这么流传了下来。

近年来，随着人们生活水平的提高和保健意识的增强，各种介绍偏方的书籍大受欢迎，不少人甚至“按图索骥”自己当起了“赤脚仙”，根据自己找来的偏方，替自己或家人保养或治病，虽然有人病情得到了好转，但也有人因此而丢了性命。偏方到底是好是坏？又该如何正确地使用？值得我们深入思考。

原则上，我们不赞成自己“照本宣科”，依样画葫芦地自行操作，因为毕竟不是每个人都有相应的医学常识，无法判断自己收集的偏方正确与否。因此，在使用之前，最好还是请教专家或医师，确认正确的使用方法，以及是否对症，以确保安全。

不过，偏方中确实也有宝，现在很多对抗疾病的药剂，如治疗心脏病用的洋地黄等，以及一些抗肿瘤的药、清热解毒消炎的成药，很多也是从民间偏方中筛选挖掘出来的。

只是偏方的疗效通常会因为时令、地域和个人身体状况的不同而有不同的效果，并不能统一而论。因此，即使是历史悠久、流传很广，或很多人用过的偏方、秘方，都不见得适合每个人使用。

本书中，我们以中医学为基础，筛选了一些有医学根据的偏方，并为大家分析其中的有效成分及作用，希望能够让读者在了解偏方的原理后，再遵循医师的指导使用，相信对一般的疾病就能有一定程度的缓解效果。

目 录

1 筋骨保健方 / 11

- 关节炎 / 12
- 多年腰痛 / 15
- 坐骨神经痛 / 17
- 腿抽筋 / 20
- 骨刺（骨质增生） / 23
- 四肢麻木 / 25
- 落枕 / 27

2 皮肤保健方 / 29

- 皮肤痒 / 30
- 牛皮癣·顽癣 / 32
- 神经性皮炎（或过敏，或季节性发生） / 34
- 湿疹（皮肤起红点·水泡·发痒） / 36
- 风疹块 / 39
- 冻疮 / 41
- 鸡眼 / 43
- 烫伤 / 45
- 狐臭 / 47