



怎样

活用

民间偏方

庄亭亭 著



中原农民出版社





怎样活用民间偏方

庄亭亭

著



中原农民出版社



本作品中文简体字版本由(台湾)北京红蚂蚁文化发展有限公司授权中原农民出版社在中国大陆独家出版发行
著作权合同登记号:图字 16—2005—30

图书在版编目(CIP)数据

怎样活用民间偏方/庄亭亭著. —郑州:中原农民出版社, 2006. 7
ISBN 7 - 80641 - 958 - 6

I. 怎… II. 庄… III. 土方—汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 022433 号

出版社:中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河南永成彩色印刷有限公司

开本:890mm × 1 240mm A5

印张:6.5

字数:99 千字

印数:1 - 5 000 册

版次:2006 年 7 月第 1 版

印次:2006 年 7 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7 - 80641 - 958 - 6/R · 118 **定价:**13.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换



写在前面的话

时代巨轮不停地向前滚动,科技日新月异,国民所得年年增加,生活品质不断提升。今日较之往昔,的确在各方面都进步成长了;然而人们的生活习惯、饮食习惯仍和从前类似,生态环境日益恶化,罹患文明病的机会反而增多了。

当身体机能发生故障时,理当上医院求诊。但相信你一定曾经有过这样的经历,就是排队挂号时间花去 20 分钟,候诊时间又花掉一两个小时,而医生问诊却不到 5 分钟,接着还得缴费和领药,又花掉半小时。结果是身体不适的你,花了半天甚至一天的时间,只看了 5 分钟的病。这样的事情看起来简直像个笑话!在分秒必争、讲求效率的现代社会中,这种情况无异于浪费时间、浪费金钱。

如果只是头痛、肩膀酸痛、咳嗽等这些小毛病,值得花费这么多精力,费这么大的气力上医院吗?是否有更方便有效的方法?



没错,办法的确是有的。针对此一弊端,本书搜罗了一些常见的疑难杂症及流传民间行之有年且确实有效的数种疗法,作一番搭配和介绍。让您不必再浪费宝贵的时间,只要按照处方的说明,即可在家自行治疗。

除了节省时间、确实有效之外,本书的另一个特色是“省钱”。举凡刮痧法、指压法、脚底按摩法、盐疗法,或是健康茶疗法、养生粥疗法、葱姜蒜疗法、蛋疗法,都是操作简易、取材方便的治疗方法,不需借助特殊器材即可达到健康目的,让您在患病时,只要就地取材,或从中药店中购买所需的药材,就能在家自行治疗,不仅花费不高,而且方便有效。

在本书的最后,还附有尿疗法和药草浴疗法,供有兴趣的读者参考。这两种疗法盛行于日本,许多人也以为是由日本引进的治疗方法,殊不知,这些疗法早在数千年前就已出现在中国,随后才传至日本,中国历代药典,如《神农本草经》、《本草纲目》等,都是最佳佐证。翻阅这些名著药典,前人智慧的光芒至今仍熠熠生辉。因此,本书特别利用部分篇幅加以介绍,希望能对您有所帮助。

民间偏方疗法流传范围广大,经多种方法治疗无



效而疾病缠身的患者,或许您从前不曾留意过这些民间智慧,现在请您不要错过,试试看,也许会有意想不到的效果。





目录

刮痧法	1
治骨刺	4
治中暑	7
治慢性支气管炎	10
治习惯性头痛	12
治口臭	15
改善寒性体质	17
治腿肿	19
治腰酸背痛	21
治经常性睡眠不足	23
经常饮酒的刮痧保健法	25
指压按摩法	27
治三叉神经痛	30
治动脉硬化	33



治落枕	35
治流鼻血	37
治五十肩(肩周炎)	39
治扭腰	42
治胃痛	45
治打嗝	47
治严重孕吐	49
治鼻塞	52
盐疗法	54
消除赘肉	56
治疗头皮屑	58
治鸡眼	61
治冻疮	63
治腹痛	65
治牙周病	67
除眼垢	70
治腹泻	72
治痱子	74
治频尿	76



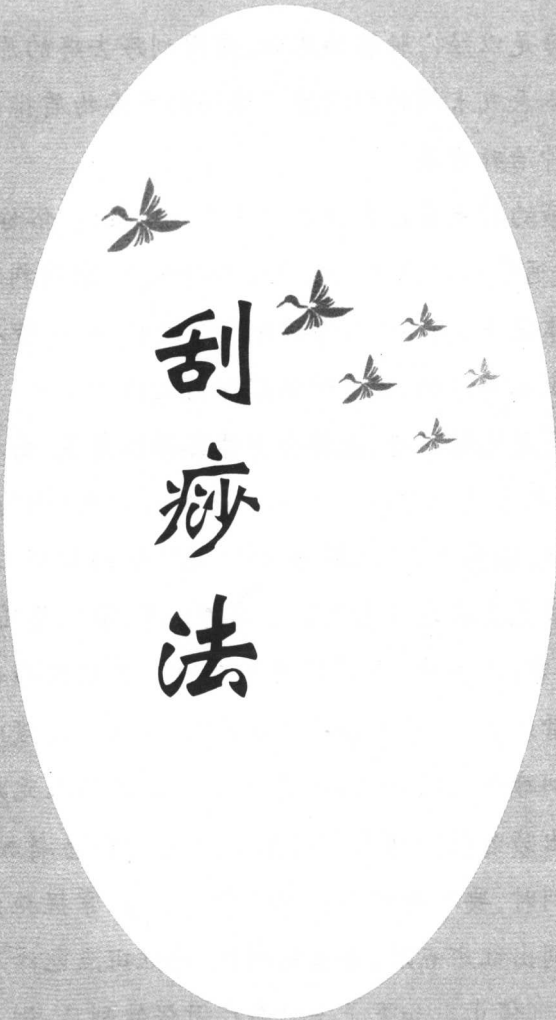
脚底按摩法	78
治肩颈酸痛	81
治坐骨神经痛	84
治晕车晕船晕飞机	86
治肝脏病	88
治过敏性鼻炎	91
治圆形脱发症	93
治更年期障碍	95
治乳汁不足	97
解宿醉	99
治扁桃腺炎	102

四种食疗法	104
治痔疮	106
治痛经	108
治眼底出血	110
治子宫颈癌	112
治高血压	115
治血糖过低	117
治贫血	119
治急性结膜炎	121

治脚气病	123
治痢疾	125
治少白头	127
治老年高脂血症	129
治尿道炎	131
治慢性支气管炎	133
治性功能减退	135
治水肿	137
治消化不良	139
治白带过多	141
治习惯性流产	143
治寄生虫病	145
治肾炎	147
治结石症	149
治黄疸	151
治手干裂	153
治便血	155
治毒虫咬伤	157
治闭经	159
治小儿麻疹	161
治鱼刺鲠喉	163



治刀伤出血	165
治癫痫	167
治不孕症	169
治抽筋	171
治梦遗	173
治鼻炎	175
治喉咙发炎	177
消除皱纹	179
治肺结核	181
治糖尿病	183
治疗湿疹	185
 附	 187
尿疗法	188
药草浴疗法	192



刮痧法

刮痧是一种流传极广的民间疗法。不少人都曾经体验和看过妈妈们以瓷汤匙、硬币或牛角板,甚至直接用手拧(或称扯痧)的方式来治疗暑痧。适当施力的刮痧不会引起疼痛感,反而是一种舒经活血的按摩。

因为刮痧是以经穴脉络为基础,应用刮痧去瘀的原理,将瘀积体表或末梢神经滞流不通畅的有毒物质排出体外的一种治疗方法。

刮痧的特点是皮表会出现点点红斑痕迹,俗称“出痧”。精通经络穴位的医生能由出痧状况,准确判断患者的身体状况,有“治病即诊断”的技术,而一般人虽不能作出正确诊断,但能收治病保健之效。

只要是边缘平滑、能符合身体各部位角度、易施力的器物,都可成为刮痧的工具。而牛角骨制的刮痧板携带方便,触感好,且具解毒功能,是很好的刮痧工具。刮痧时首先要在皮肤表面涂上润滑油膏,举凡婴儿油、乳液、面霜、凡士林、青草药膏等皆可。先在刮痧部位涂抹润滑油膏,再将刮痧板轻按皮肤,以垂直角度顺势滑下。刮痧时力道要均匀,力量以被治疗的人无疼痛感但易出痧为佳。通常刮痧的力度可由轻逐渐加重。替别人刮时,要不断询问对方的感觉,借以掌握施力的轻重。刮出红斑点后,再继续刮拭,待红斑点色泽不再变浓,即可停止。如果是平时自己做保健刮痧,则在涂抹润滑油膏后,在酸痛部位顺单方向刮拭,不论是否出痧,只要感觉到轻松舒畅,就是达到经穴疏通、血气活络的效果了。

其实身体任何部位的酸痛麻胀都不是毫无原因的,只要经常对酸痛部位施以刮痧,则肩膀酸痛、颈项僵硬、长期疲劳、失眠等症状,都能获得改善。

刮痧保健疗法虽然简单易行,操作简便,但仍要适度。以下特举几点,提供您刮痧时应注意的要领:

1. 刮痧前要使用润滑油膏,避免直接刮擦伤害皮肤。
2. 要有方向性,不可来回刮拭。
3. 不宜整背刮,避免因过度刮痧对整体皮下淋巴过度刺激,引起发热。
4. 发热和急症患者不适合采用刮痧法。
5. 心脏病患者及孕妇只可轻刮,并随时留意身体反应。
6. 身体极度瘦弱,皮肤表面有伤口或溃疡时,也不要刮痧。
7. 皮肤病患者可隔着薄而干净的纱布来进行刮痧。
8. 平时用刮痧保健,病发时仍应就医。除医药治疗外,可辅以刮痧法,帮助身体恢复健康。

刮痧是一项促进血液循环、增强身体抗病抗炎能力、调整自律神经并增进生命力的治疗方式。这种简易有效、方便可行的保健疗法,值得推广。

治 骨 刺

亲爱的万能医师：

您好！我叫小昭，现有一事相求。最近我妈妈经常腰背酸痛，去医院检查医生说是“骨质增生”，也就是俗称的“骨刺”，必须开刀切除。可是老人家害怕开刀手术，遍寻中医诊治，症状却始终不见改善。眼看妈妈每天痛苦万分，坐也痛、卧也痛、站也痛，实在于心不忍。请问万能医师，骨刺一定要手术切除吗？如果不开刀，是否有其他方法可以根治？

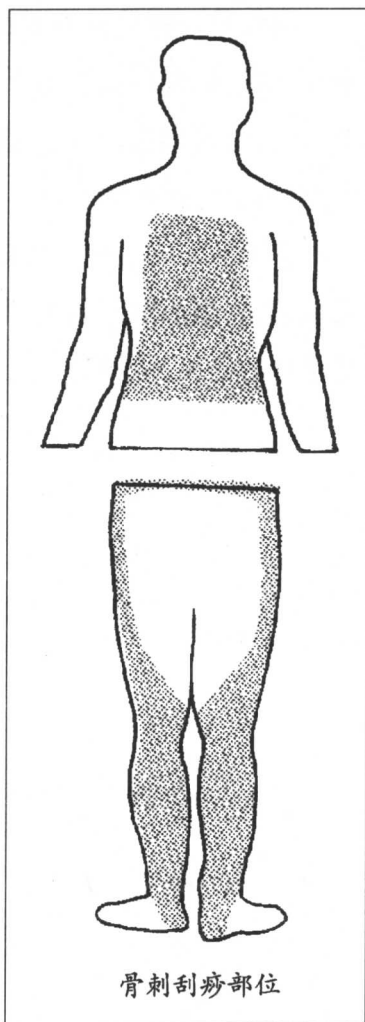
万能医师·万事 OK

其实骨刺是一种坐骨神经病症，会引起腰酸痛及腿部酸痛、麻木等症状，即使开刀切除，也未必能根治；搞不好挨了一刀后，骨刺未除，徒留刀疤，可真令人“痛心疾首”啊！想要“骨刺好，又要不开刀”，万能医师建

议你试用一下刮痧疗法。刮痧是可以在家中自疗或请家人代劳的治疗方法,能使血气通畅,舒筋活络,不论是预防或是治疗都极有效。

治疗骨刺的刮痧部位是背部、腰部及酸麻的腿部(如图示)。方法是首先在刮痧部位涂抹润滑油膏,由上而下顺势刮拭。这时患部会渐渐出现红斑,最后呈红色或紫色,有时腰部、腿部还会出现黑色颗粒的血块,这种情况称“出痧”。

由于刮痧具有“治疗即诊断”的效果,所以在刮痧治疗的同时,便可诊查出背部、腰部的骨刺部位,并借由出痧的现象,促进气血循环,达到去瘀活血的效果。



刮痧是一种简单有效的疗法,如果腰脊骨刺较严重,还可搭配敷药及服药合并治疗。如此内攻外治,相辅相成,可帮助患者早日摆脱身体病痛,恢复身体健康,不再受骨刺折磨之苦。

孝顺的小昭,别再眼睁睁地看着妈妈受苦而束手无策了,立刻采取万能医师告诉你的方法,帮助妈妈恢复往日的健康快乐吧!