



小偏方 大妙用



老祖宗的智慧结晶
天然 DIY 草本妙方



运用天然草本植物，对症自制简单的配方，
消除身体毒素，产生健康抗体，
减少过度使用化学合成药物，
让身体恢复绝佳自愈力！



简芝妍◎著



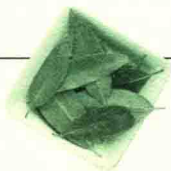
青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



小偏方 大妙用

简芝妍◎著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

小偏方大妙用 / 简芝妍著. — 青岛: 青岛出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5552-1037-5

I. ①小… II. ①简… III. ①土方—汇编

IV. ①R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 188861 号

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。

山东省版权局著作权合同登记号 图字: 15-2014-237 号



书 名 小偏方大妙用

作 者 简芝妍

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (兼传真) 0532-68068026

责任编辑 曹永毅 江伟霞 Email: cyyx2001@sohu.com

装帧设计 王忠华

照 排 青岛乐喜力科技发展有限公司

印 刷 青岛星球印刷有限公司

出版日期 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1000mm)

印 张 16

字 数 163千

书 号 ISBN 978-7-5552-1037-5

定 价 35.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638

推荐序

简单实用的养生经

养生是现代人追求幸福与健康不容忽视的课题。所谓的养生就是运用各种有益身体健康的方法来增强体质、预防疾病,达到保健身体、延年益寿的方法。传统中医理论有所谓“上工治未病”的养生观,也就是说一位好的中医师可以帮助病患除了治疗身体疾病之外还可以达到预防养生保健的治疗,也就是现代人所谓的预防医学的观念。

运用草本最天然的植物精油及穴位的按摩、药浴、茶饮是现代人厌烦了化学合成的药物,进一步追求大自然最天然的养生方式。当然不管东方或西方都各有流传天然草本养生方法,本书将日常生活中常见的小问题、小毛病,如皮肤常见的问题、头部常见的症状、眼部常见的疾患及鼻部的毛病还有口腔、消化道、肌肉疼痛及女性妇科常见的症状,分类整理提供了各式西洋花草茶、精油的按摩、传统中医的穴位指压按摩、最天然的外敷方式、药浴泡澡及提供日常生活养生保健的方法等,都是自己可以简易DIY的,是很不错的一本“草本植物养生经”。现代人都懂得爱惜、疼惜自己身体,所以要好好地了解自己的身体,懂得保

养、改善身体上的小毛病,当然身体若有疾患病症的时候,还是建议请教专业的医师来做诊疗。

好好地善用最天然草本的植物来保健养生,以免进一步造成疾病的产生,让自己的生活质量更加提升,所以身体上的一些小症状、小毛病运用天然草本植物食材、简易疗法按摩、茶饮都可以适度地调理改善,减少过度使用化学合成的药物所产生的一些副作用及造成身体负担。在此审定及推荐此本《小偏方大妙用》是本实用的天然草本养生书。

靖妃中医诊所院长

陈玫妃

善用老祖宗生活智慧

在日常生活中,我们难免会有一些身体上的小不适——头痛、感冒、宿醉、消化不良、生理痛、眼压升高、精神疲劳、腰酸背痛……当这些小症状发作时,往往使人非常难受,小则影响情绪,大则干扰到生活与工作质量。

在面对各种小症状时,您是如何应对的呢?买成药、依赖止痛药,还是动辄上医院门诊取药呢?

从古至今,从东方到西方,世界各民族或多或少都流传着各式的天然草本秘方。比方说,每个德国家庭几乎都常备一瓶香蜂草药酒,用来作为平日保养的圣酒:睡不着觉时,喝一小杯香蜂草酒,有助于舒缓失眠之苦;肚子疼痛或消化不良时,香蜂草酒也是最佳的治愈良药。长久以来,许多德国家庭使用天然草本良方来治疗与改善身体的小症状,植物的天然疗愈力深受人们重视。

欧洲许多民族也都是草本植物疗法的拥护者。在安徒生童话故事里,经常可以看到利用植物保健的生活片段:小男孩从外面淋雨回来,妈妈马上准备一杯热热的接骨木花茶,帮孩子御寒与强健体力,避免感冒;在东方国家如中国、日本、泰国、印度等,更将各种具有功效的芳草奉为良药,运用植物所烹煮的茶饮、外敷剂、按摩方,解决日常生活中的大小病症,仰仗各种植物的能量带给人们强健的支持。

草本植物的治疗方式是顺应身体的、温和舒缓的,它强调人体与生俱来的自愈能力,只要尊重身体的节奏、倾听身体的声音,就能够慢慢培养出健全的修复机制。无论是直接运用草本植物的根部、叶或花朵来冲泡茶饮,或使用草本植物的煎制药汁来制作外敷方,或更深入地使用天然植物的精油来按摩、泡浴,您将会发现这些天然植物里,隐藏着不可思议的疗愈与修复的能量。运用自然能量来调整与改善常见的小症状,可说是最温和、自然,对身体最无害的方式。

本书针对忙碌的上班族经常会出现的各种身体小症状,教您运用身边的天然草本植物与食材,自制简单的疗方来改善身体的不适,不过度依赖成药或化学药物,以免长期服用累积毒素,使病菌产生抗体,长年累月下来,造成身体各器官的负担。善用植物是老祖宗流传千百年的生活智慧,当您学会运用草本疗方治愈身体上的小毛病时,也可以随时帮助周围的亲朋好友们,造福更多人。

目录

推荐序
前言

Chapter 1 常保肌肤水当当

面疱	2
手足干裂	8
痱子	14
头皮屑	18
黑眼圈	24
晒伤	28
烫伤	33

Chapter 2 不能轻视的口腔问题

嘴唇干裂 / 口腔溃疡	40
口臭	45
咳嗽	48
牙龈出血	55

Chapter 3 影响全身的消化系统

胃酸过多	60
消化不良	67
胃寒 / 胃弱	73
恶心 / 呕吐	78
腹泻	84
便秘	88

Chapter 4 疼痛带来的健康警讯

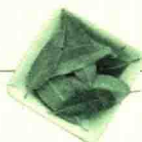
头痛	98
眼睛酸痛	106
喉咙痛	110
肩膀酸痛	117
腰酸背痛	127
腿部抽筋	135
双脚酸痛	140
关节疼痛	145

Chapter 5 珍爱自己远离女性疾病

贫血	150
手脚冰冷	155
生理不顺	163
生理痛	167

Chapter 6 生活中常见的小病小痛

中暑	176
宿醉	182
感冒	187
失眠	200
疲劳	209
落发	216
白发	224
鼻塞	230
流鼻血	237
眼压高	240





Chapter 1

常保肌肤水当当

善用古老天然配方，
对症改善恼人的肌肤问题，
重新恢复透、亮、白肤质！

01 面疱

增加代谢,补充维生素

成因与症状

青春期粉刺、面疱的起因大多与荷尔蒙分泌旺盛有关。荷尔蒙过度分泌,导致皮脂腺分泌过多油脂,堆积堵塞毛囊口,而引起发炎感染。

成人粉刺、面疱的产生则是由于内分泌失调、睡眠不足、压力、饮食不均等因素,使脸部皮脂的分泌过于旺盛,阻塞毛囊,因而引起发炎感染。

食物

维生素群

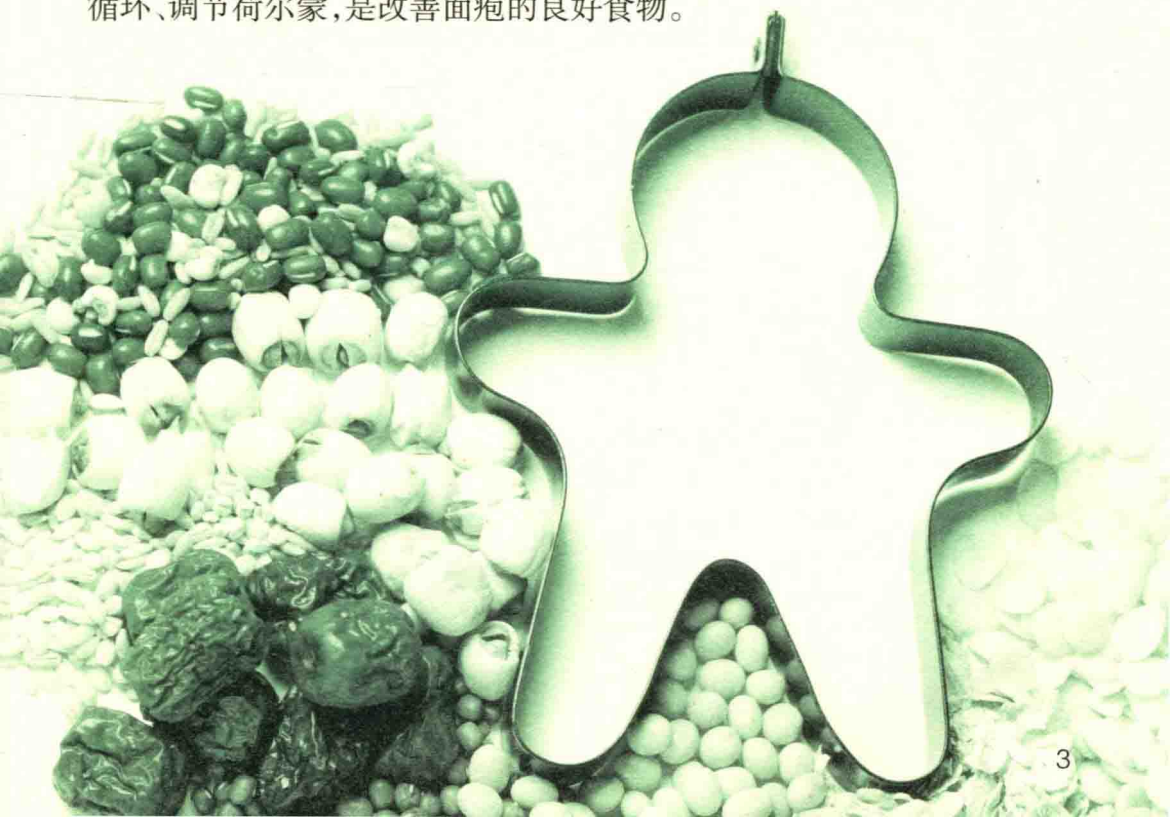
经常长粉刺、面疱的患者应该摄取均衡的营养,尤其是含有丰富维生素 B₂ 的豆类食品或豆浆。此外,多补充含有维生素 A、B、C 的饮食,能加速皮肤的净化与修复,帮助面疱痊愈。

谷类

谷类食物中普遍含有丰富维生素 B₆,多食用能改善脸部的发炎症状,使脸部肌肤保持光滑。含有维生素 E 的谷类植物油如胚芽油、米糠油也可改善面疱症状。

植物油

植物油中含有丰富维生素 E,如芝麻油、葵花子油等,能促进血液循环、调节荷尔蒙,是改善面疱的良好食物。



花草 茶饮



蒲公英茶

材料 / 蒲公英 …… 30 克
清水 …… 500 毫升

做法 / 1. 将蒲公英洗净,加入清水,以中火熬煮约 15 分钟。
2. 过滤后直接饮用即可。

功效 / 蒲公英具有优越的解毒功效,能促进肝脏的排毒功能;也能帮助身心放松,缓解皮肤的压力抑制油脂分泌,改善面疱症状。



牛蒡茶

材料 / 牛蒡 …… 20 克
清水 …… 500 毫升

做法 / 1. 以刷子将新鲜牛蒡洗净,连皮切薄片,加入清水,以中火熬煮约 15 分钟。
2. 过滤后直接饮用,每天 3 次。

功效 / 牛蒡能净化组织细胞,将皮肤细胞代谢后产生的废物从血液中排出;还能对抗感染,有效改善粉刺症状,补充肌肤营养。

芳香 按摩

百里佛手按摩油

材 料 / 百里香精油 …… 3 滴
佛手柑精油 …… 3 滴
美容用橄榄油 …… 25 毫升

做 法 / 1. 将精油与橄榄油混合搅拌均匀。
2. 双手蘸取按摩油,轻轻按摩脸部约 15 分钟即可。

功 效 / 百里香与佛手柑能调和脸部肌肤多余的油脂,有助于杀菌,改善粉刺症状。



芳香 按摩



罗勒按摩油

材料 / 罗勒精油 …… 3 滴
葡萄籽油 …… 25 毫升

做法 / 1. 将葡萄籽油与罗勒精油混合搅拌均匀。
2. 双手蘸取按摩油，按摩脸部约 15 分钟即可。

功效 / 罗勒能帮助紧实肌肤，同时也能抑制粉刺生长，有助于改善面疱症状。



尤加利按摩油

材料 / 尤加利精油 …… 4 滴
美容用橄榄油 …… 25 毫升

做法 / 1. 将精油与橄榄油混合搅拌均匀。
2. 双手蘸取按摩油，慢慢按摩脸部约 15 分钟即可。

功效 / 尤加利精油可改善阻塞的皮肤，预防细菌孳生，具有优质的清洁功效。