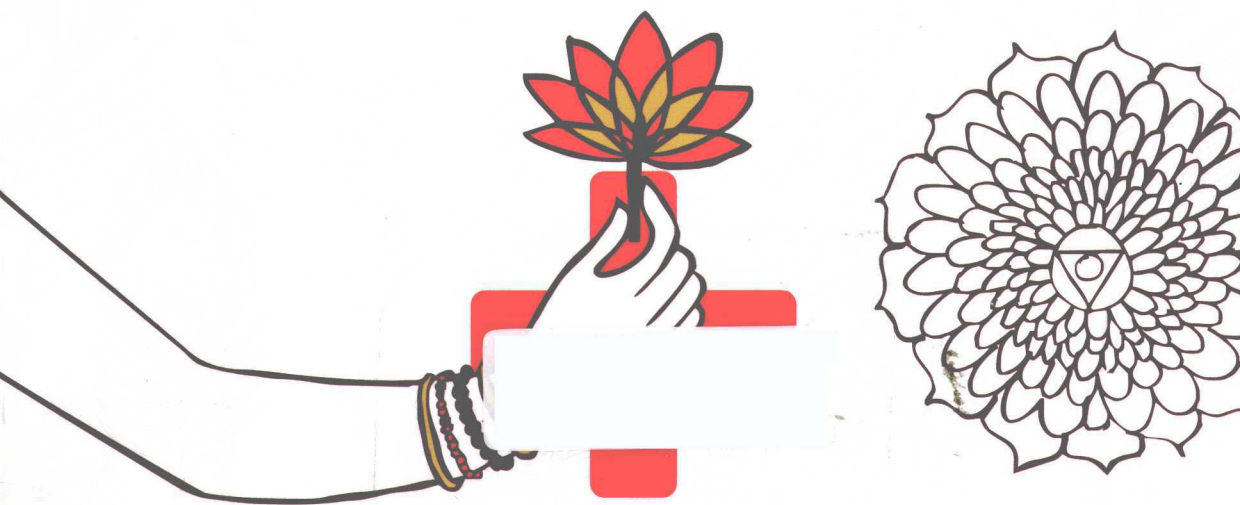


(第二版)

好大夫就是活菩萨

把好大夫请回家

只有医生知道的
绝妙好偏方



吕沛宛 著

中华人民共和国医师编号：200541141413001197110190544

小偏方，大智慧

临床验证 自己验证 亲人验证

江西科学技术出版社

ZTC
紫图

图书在版编目 (CIP) 数据

把好大夫请回家 / 吕沛宛著. --2 版.

—南昌: 江西科学技术出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5390-4726-3

I. ①把… II. ①吕… III. ①中医学—临床医学—经验—中国—现代 IV. ①R249.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 058699 号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcbbs.com>

选题序号: ZK2012042 图书代码: D12057-201

责任编辑: 孙开颜

把好大夫请回家 (第二版)

吕沛宛 / 著

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号 邮编 330009

电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 13.5

字 数 130 千

版 次 2013 年 5 月第 2 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4726-3

定 价 32.00 元

赣版权登字—03—2013—21 版权所有 侵权必究

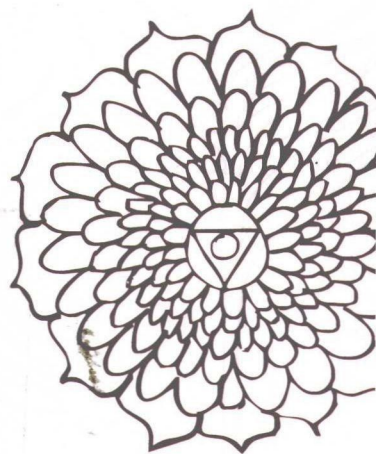
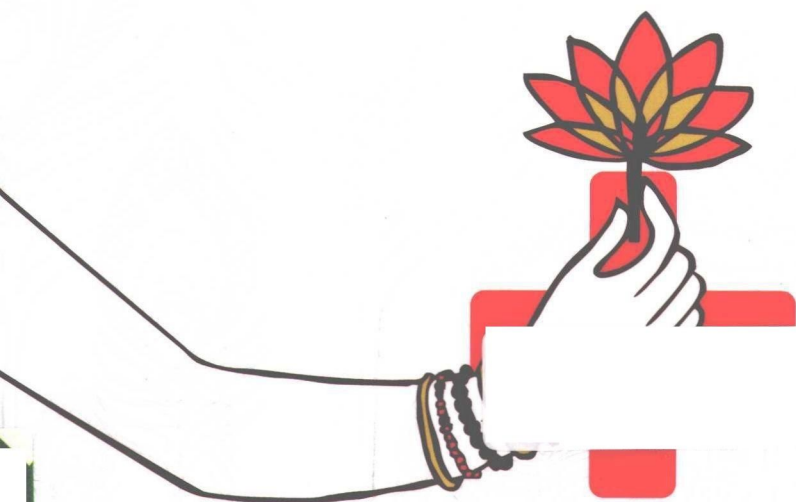
(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(第二版)

好大夫就是活菩萨

把好大夫请回家

只有医生知道的
绝妙好偏方



吕沛宛 著

中华人民共和国医师编号：200541141413001197110190544

小偏方，大智慧

临床验证 自己验证 亲人验证

江西科学技术出版社

ZITC

紫图



把好大夫请回家 (第二版)

身体不舒服，不要硬扛，也不要动不动就泡医院。请记住，过度医疗会给您身体造成无法弥补的潜在伤害（局部小病似乎减轻，整体感觉可能会越来越差，但找不到原因），占小便宜吃大亏，乃是真理啊！

补中益气丸补脾胃，六味地黄丸补肾，一个补先天一个补后天。所以，我经常推荐这两种药给腰酸腿沉、虚乏无力的老人当保健品。

如果您家里有怕冷兼患心脑血管疾病、肺系疾病的人，可以采用以下小方法：1.生附子27克、肉桂9克打粉（一般药店都可以加工），撒在棉垫里当鞋垫垫脚；2.肉桂、丁香、吴茱萸各10克打粉敷脐；3.用艾叶10克每晚泡脚。

胖人一是气虚，二是多湿。所以，胖人可以到药店买500克灵芝回去，每天用10~15克，加500毫升水煮开后，文火再煮5分钟，当茶饮，或一日两次早晚服，效果不错，对于痰湿气虚体质的朋友，可以长期喝，不但减轻体重，还能改善体质，保持年轻。

一位患者，腰以下寒凉，小便次数多，用他自己的话说“前面喝一杯水，后面就得去三回厕所，好像水一到肚里就变成尿了”。后来，每天用一把韭菜根（30~50克）泡水当茶饮（饮水时间和量根据个人口干口渴而定），喝了三月，竟然痊愈。

一个朋友家的孩子受凉咳嗽，反复不愈，我就让她用电暖宝枕在孩子大椎穴上三四十分钟，第二天就不咳了。朋友说，以前孩子只要一咳嗽，就是吃抗生素、输液，一输液就是十天半月，自己看着都心疼，还是这个方法好，又简单又省事儿。

上架建议：生活·健康养生

ISBN 978-7-5390-4726-3



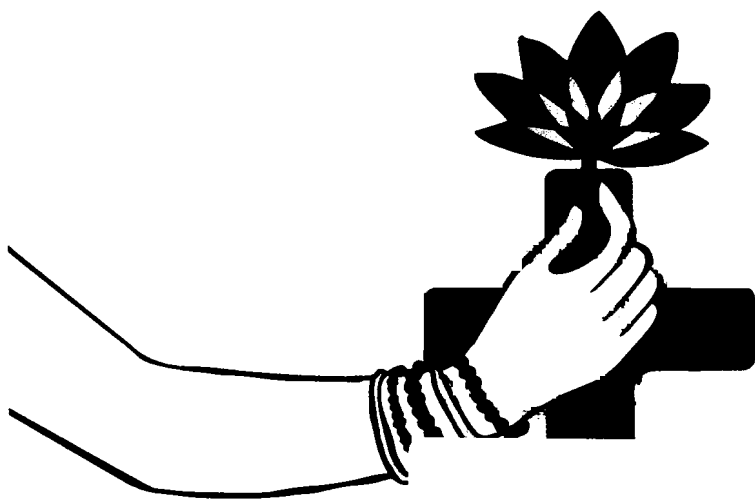
9 787539 047263 >

定价：32元

(第二版)
好大夫就是活菩萨

把好大夫请回家

只有医生知道的
绝妙好偏方



吕沛宛 著

中华人民共和国医师编号：200541141413001197110190544

 江西科学技术出版社

序

善待身体 必得福报

俗话说，有钱没健康，你依然是一个穷人；修身不修心，你仍是一个病人。要想日子过得好，没病没灾，活得开心，必须把健康当做生活中的头等大事来办。

前段时间，新闻报道称，中国人年均输液 8 瓶，我听了后心真的很痛。除了高血压、糖尿病、高血脂等这些慢性病，现在的常见病多是感冒发烧、头痛脑热、咳嗽等，其中，80% 以上的感冒是病毒引起的，非细菌性。预防和治疗这些疾病其实很简单，只要能掌握一些疾病的防治常识，保持健康的生活方式，就可以不生病、少生病；即使这些疾病来临时，也可以保持从容应对的心态，就能避免把小病治成慢性病、大病，以及不当医疗所带来的很多后果。

我 16 岁开始接受医学教育，至今仍记得老师的谆谆之言：治病时，

能食疗的不药疗，能口服给药的不注射给药，能注射给药的不静脉给药。后来读《内经》，发现里面有许多内容只讲了不生病的方法，却没讲生病后的具体治法，为什么呢？学习、思索、实践至今，终于明白，原来最好的医生就是让你不生病的医生。

小时候，我大病没有，小病不断，身体总是不舒服。每次月事半个月；每个月都有感冒一两次；天气稍热，动则大汗淋漓，汗出身冷，遇风感冒，天气稍冷则四肢感觉僵硬，肢端冰凉。父老乡亲都道我体质弱，但没人知道让我强壮的办法。直到成年后开始学习中医，才知道这一切是气虚所致，其实只要吃点内含人参、白术、黄芪这些温补类的中药就可以了，同时在饮食和起居上按气虚体质来调理，身体慢慢地就会好起来。

现在，国家对中医积极扶持，可因为种种原因，不少人仍对中医一无所知。据报道，全国懂医药卫生知识的人只占 6.8%。其实，许多疾病经过正确地辨证后，中医小方法治病的效果是非常好的，效果也来得快。例如患落枕、急性腰扭伤、偏头痛的人，在针灸科应用针刺治疗，大多一针而愈；还有大家熟悉的冬病夏治“三伏贴”，每年不知解救了多少朋友的痛苦；而我的父母，20 年的糖尿病，用西药配合中药丸剂使用，现在健康状况远超过不少体质强壮的同龄人……

从医多年，我一直致力于如何把不生病、少生病的智慧传播给身边的人，如何用最自然、损伤最小的办法解除大家的痛苦。同时，我也经常告诉我的朋友，对待身体要像对待亲人一样，常怀感恩之心，永抱敬畏之心。

现在，我将我平时在学习和临床中的践行体悟的一些行之有效、简单安全的防病治病小方法形成文字，传播于众。每看历代医家书籍，甚是惭愧，个人能力、学识、阅历如此粗浅，怎敢授书、说道与人？但古籍奥妙无穷，在生活快节奏的今天，普通大众恐怕很难涉猎，他们需要浅显易懂的语言和随手就来的方法维护健康，这也是本书的目的，但难免窥管之见，可能会有纰缪出现，希望各方良师诤友们坦诚相待，友善指出不足之处，不胜感激。

另外，非常感谢我的病友和同事，因为有你们的支持，我才有今天大量的医案和心得。感谢马松老师热心协助，使得此书顺利出版。

大道至简，健康可以很容易，很简单，如果这本书能帮到您和您的家人、朋友，哪怕是一点点，我心足矣。

吕沛宛

2012年7月18日于悬壶居

目 录

第一章 好大夫就是活菩萨

1. 再贵的药也比不上好心情 16
2. 小方法为什么能让你心情好、身体好 20
3. 小方法，大智慧 23
4. 有病不要干等大夫治 27
5. 改变无知，就能幸福 29

第二章 好方法才是最实在的医疗和养老保险：慢性病好偏方

1. 给家里老人吃的保健品：
 如何运用六味地黄丸配补中益气丸 38
2. 我给父母吃的治“三高”妙药：三参三消丸 40
3. 你有让爸妈长寿的好方法吗 43
4. 比同龄人身体棒的秘密：“五味固元方” 45
5. 解除长年陈寒老病，可用“天灸” 46
6. 家有心脑血管疾病的老人如何平安过冬 49
7. 心脏有问题，冬天多温暖心俞、膻中 51
8. 家里老人经常头重脚轻怎么办 53

9. 老爱起夜，白天多喝韭菜根水	55
10. 补肾的妙药：跪坐	56
11. 祛结石，要补肾：国医大师朱良春的化石排石方	57
12. 便秘不是小问题，赶紧调肺去	58
13. 胃溃疡，用姜汁撞奶治	60
14. 老胃痛，请暖中脘穴	62
15. 一粘凉东西就胃疼，喝生姜水冲鹌鹑蛋	64
16. 胃疼、烧心，蒲公英蒸菜吃	66
17. 懒人可以这样治胃病	67
18. 印堂拔罐治鼻炎，效果好	69
19. 慢性咽炎，用伤湿止痛膏贴天突穴	72
20. 咳嗽不治，伤肺不轻	77
21. 肺不好，先补脾：白胡椒公鸡汤	79
22. 偏头痛突然发作怎么办	80
23. 治腰痛，吃板栗比吃药好	82
24. 腰肌劳损怎么补	83
25. 慢性胆囊炎可以这样治	84

第三章 女人健康，家才兴旺：妇科病好偏方

1. 脸上长斑，可吃归脾丸	86
2. 嫌自己胖，每天用灵芝泡水喝	88
3. 在耳朵上压豆就可以减肥	89
4. 附子理中丸，治寒性痛经最快	90
5.35 ~ 40 岁女性月经渐少怎么办	91

6. 女孩子月经量大要补血	93
7. 中年妇女月经量过多，喝黑木耳红糖水	94
8. 怀孕后感冒怕吃药，双手大小鱼际互撞	96
9. 孕后呕吐，用生姜片贴内关穴	98
10. 妊娠期生病了，不要怕吃药	99
11. 怀了孩子，慎吃山楂	100
12. 自然流产，应及时核查找原因治疗	102
13. 远离不孕不育，请坚持以下习惯	103
14. 孩子会喊娘，头发掉满床：掉头发要吃枸杞	107
15. 长眼袋，脾胃有毛病	108
16. 穿高跟鞋脚疼的人气血亏	110
17. 产后无乳回乳均有妙法	112

第四章 孩子生病，全家不安：孩子常见病的好偏方

1. 孩子感冒咳嗽，反复不愈的偏方	114
2. 孩子不爱吃饭，全家人没胃口	116
3. 孩子受寒呕吐，藿香正气水抹肚脐	119
4. 孩子受寒拉肚子，石榴皮煮水喝	120
5. 吃高蛋白食物不消化，用干姜炒面粉敷肚脐	124
6. 教您辨别 6 ~ 18 个月宝宝腹泻常见证型	125
7. 尿床，对孩子心理有很大伤害	127
8. 孩子口臭，吃防风通圣丸就会变香	129
9. 孩子有疝气，要这样吃才对	130
10. 别以为孩子小就不会亚健康	132

11. 你的孩子为什么反复感染	134
12. 要小心，你的奶水可能含毒	136
13. 养孩子需注意事项	138
14. 孩子流鼻血，妈妈别怕	140

第五章 有病不吃药：亚健康好偏方

1. 要想睡得香，把中成药敷在穴位上	142
2. 睡不着，试试神奇呼吸法	148
3. 打坐可以调节高血压	149
4. 手脚温暖，人才活得自在	151
5. 嘴苦，小便黄，吃大白菜熬松花蛋	153
6. 秋天上火、长口疮喝什么水好	154
7. 藿香正气水，夏季家常备	155
8. 爱拉肚子，用药贴贴肚脐	157
9. 落枕之后，自己点穴就好	159
10. 眼睛干涩，晚上盗汗怎么办	160
11. 教你用中成药给家里人治感冒	162
12. 不花一分钱的“感冒清”	165
13. 一勺白糖治打嗝	167
14. 治扁平疣的绝招：用生薏仁泡水喝	168
15. 蜗牛治甲沟炎，三天可愈	170
16. 肩周炎不治，上肢可能残废	171
17. 经常腰酸背疼，警惕颈椎变形	174
18. 给颈椎病朋友的暖颈方	176

19. 颈肩腰腿痛，在家用药热敷	177
20. 吹风后面部僵硬，马上隔姜灸	179
21. 腰扭伤了，马上按外关和后溪	181
22. 秋冬鼻口发干，吃山药大米糊	183
23. 心慌、气短、活动双手能调理	184
24. 怕得癌症，多吃玉米糝炖红薯叶	187
25. 酒后不适妙方治	188
26. 爱打鼾惹人烦好治	188

第六章 人无焦虑便是佛

1. 人无焦虑便是佛	190
2. 思虑过多是一种病，归脾丸可治	193
3. 长白发，爱掉发：吃九蒸九晒的黑芝麻	195
4. 压力大，头屑多	197
5. 谁能让白头发立即变黑：染发药方黑豆煎	198
6. 压力越大，越容易得高血压	200
7. 肺为娇脏，要防燥防寒	202
8. 听听肾的呼救声	204
9. 纵欲也会引发糖尿病	206
10. 听身体的话不吃亏	208
11. 做人要懂四季进补之道	210

后记

越是给普通百姓的读物越要清楚明白	212
------------------------	-----

第一章

好大夫就是活菩萨



“在我饱受病魔肆虐时，是您牵着我的手，一步一步走出黑暗，重拾生活的信心和勇气；当我在赞美诗中享受到美妙和温暖时，都会想到您那轻松、自信、睿智、给力的笑容。在圣诞节日，我真诚祝福您和您的家人平安、健康、幸福！”