

新编医疗秘诀

□ 主编：朱东

广西人民出版社

《医药星期三》家庭健康系列丛书

医疗秘诀



医疗秘诀

新编医疗秘诀

主 编 : 朱 东
副 主 编 : 李家强 黄志明
编委会成员 : 朱 东 黄小兵 张 倩
江 洪 李家强 黄志明
编校组成员 : 陈育基 陆彬彬 彭海波
曾 旻 黄露莹 梁 卫
曾秀清

广西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编医疗秘诀 / 朱东主编. — 南宁: 广西人民出版社, 2008. 4

(医疗秘诀)

ISBN 978-7-219-06109-1

I. 新… II. 朱… III. ①常见病—中医治疗法②疑难病—
中医治疗法 IV. R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 030441 号

策 划 张华斌

责任编辑 张 平

出版发行 广西人民出版社

(邮政编码: 530028 南宁市桂春路 6 号)

网址 <http://www.gxp-ph.cn>

印刷 广西南宁交通印刷厂

开本 787 毫米 × 1092 毫米 1/32

印张 32.25

字数 800 千字

版数 2008 年 4 月 第 1 版

印次 2008 年 4 月 第 1 次印刷

印数 5000 册

书号 ISBN 978-7-219-06109-1/R·58

定价 80.00 元(全套) 本书定价 30.00 元

版权所有 翻印必究



2006年12月,广西壮族自治区党委常委、组织部部长陈际瓦(中)亲切会见洪昭光教授(左二)。广西区科协主席、中国工程院院士郑皆连(右二),广西区科协副主席谢林城(右一),南方科技报社社长、总编辑朱东(左一)陪同会见。



洪昭光教授(右)与广西区科协主席、中国工程院院士郑皆连亲切交谈。



洪昭光教授(左)愉快地接受南方科技报社社长、总编辑朱东授予的专家聘书。



洪昭光教授应南方科技报社邀请,于2006年12月在广西人民会堂作健康报告。



2008年1月,洪昭光教授到南方科技报社视察指导工作。



2008 年 1 月，洪昭光教授与南方科技报社领导、编辑人员探讨如何办好《医药星期三》周刊。



洪昭光教授与南方科技报社全体员工合影。

序

健康已成为社会关注的热点,而看病难、看病贵又是社会关注的焦点和难点。什么原因呢?因为一个人健康,他就是个人、家庭和社会的宝贵财富;而不健康,他就成为个人、家庭和社会的沉重负担。一正一负,天壤之别。关键在什么地方呢?1992年WHO(世界卫生组织——编者注)前总干事中岛宏博士指出:“许多人不是死于疾病,而是死于无知。”并再三忠告:“不要死于愚昧,不要死于无知。”WHO的专家们曾指出:在一个人的健康中,养生占60%,医生占8%,生父生母占15%,生态环境占17%。因此,健康的关键在养生,其中尤其是心理养生和营养养生,不用花多少钱,却可以使各种疾病减少一半,使健康寿命延长10年,生活质量大大提高,是最简单高效的健康之路。97岁的季羨林大师把百年感悟概括成三个和谐:人与自然、人与人、身与心的和谐。这正是我们伟大祖国的优秀传统文化精华。

中国医药学历史悠久,是中华民族优秀传统文化的重要组成部分。几千年来,中医中药为中华民族的繁衍昌盛作出了巨大贡献,至今依然是我国人民保健防病治病的一个重要手段。

多年来,《医药星期三》所开设的“家庭妙方”、“名医经验”、“民间绝技”、“名医名方”、“民族医技”、“养生之道”、

“益寿真经”、“食疗妙方”、“家庭药膳”等名牌专栏,深受读者欢迎,许多读者反映,将其运用于防病治病、健身养生,有很好的效果,希望能汇集成书出版,以便于查阅与应用。为满足广大读者的要求,《医药星期三》编辑部特从以上名牌专栏中精选出疗效确切,简便实用的文章,汇编成“《医药星期三》家庭健康系列丛书”,这套家庭保健丛书的出版发行,将有助于在人民群众中普及中医药保健养生知识,帮助读者走上快乐健康之路。

今天,在我国全面进入小康社会之时,我们要真正把健康提到关系国计民生的重要地位上来,使“生活方式文明,生命之树常青”,健康是节约,健康是和谐,健康是责任,健康是金子。科学理念进一步深入人心,使来自生活实践中的保健方法和智慧成为我们身边的医生,把健康的钥匙掌握在自己的手里,做到“二十养成好习惯,四十指标都正常,六十以前没有病,健健康康离退休,八十以前不衰老,轻轻松松一百岁,快快乐乐一辈子。”自己不受罪,儿女少受累,节省医药费,造福全社会,何乐而不为呢?

洪吟光

2008年3月28日

致《南方科技报·医药星期三》读者

播种健康
收获幸福
延寿有方
仁者无敌

洪昭光
2008.1.29

2008年春,洪昭光教授为《医药星期三》读者题词。

洪昭光简介

卫生部首席健康教育专家,中国老年保健协会副会长,中国老年保健协会心血管病专家委员会主任委员,原卫生部心血管病专家咨询委员会副主任,全国心血管病防治科研领导小组副组长,首都医科大学附属北京安贞医院研究员、教授、主任医师。

1961年毕业于上海第一医学院,1981至1983年在美国芝加哥西北大学医学院任访问学者。20世纪70年代与我国著名数学家华罗庚教授合作研制出“北京降压0号”。曾获联合国国际科学与和平周“和平使者”称号,全国科普工作先进个人,“中国控烟贡献奖”,“卫生部‘辉瑞杯’高血压健康教育奖”,先后获国家级、部、市、局级科技进步奖14项。

近年来,洪昭光在中央电视台《东方时空》、《焦点访谈》、《健康之路》、《新闻会客厅》、《面对面》等多家电视台的栏目频繁露面,在全国各地举办健康演讲、报告超过1000场。他的讲座内容被观众做成“手抄本”流传全国,版本多达68种。他的《40岁登上健康快车》畅销数十万册,其他健康图书近年总销量已有数百万册。

读者书评

送礼不如送医学丛书

新春佳节将至,我多年的一位好友,近日送我一套《医药星期三》编辑部编印的医学保健丛书《新编医疗秘诀》、《家庭特效妙方》,令我倍感亲切,阅后感慨万分。

出于职业习惯,我对医学保健书籍情有独钟,这套书收集了各地著名老中医及民间医生的 1100 多条验方、偏方,令人叹为观止,虽谈不上是旷世之作,但它代表了我国医药学丰富的理论和众多医师的医疗经验,无论是从专家的医疗技术上,还是家庭治病防病知识的介绍上,都堪称是实用的佳作。加上书中的临床各科分类细致,使读者零距离感受“医疗秘诀”和“特效妙方”的魅力。这套书的问世,将有助于在广大群众中普及中医药知识。新春佳节期间,亲朋好友之间礼尚往来大多互送食品、年货作为礼品。这类礼品多了感觉有些俗气,不如送一套保健丛书更实在,会更受亲友的欢迎。

广西区卫生厅机关党委副书记、原中医处处长 吴胜华

生姜药枣 “心病”良药

我是一名中学教师,今年 50 岁,心脏不是很好,患心律不齐的毛病多年。

2007 年 3 月,我邮购了《家庭特效妙方》和《新编医疗秘诀》两书。书中有很多简易实用的方药,其中《新编医疗秘诀》第 252 页的“生姜药枣治心脏病”一文对我帮助很大。我按文中介绍的方法制取药枣服用,连服了三个月。最近体检,医生说我的心律正常了。我有点不敢相信,又找为我看病多年的那位医生做了一次全面检查,结果心律还是正常。医生也觉得有点不可思议,问我最近吃了什么药。我说:吃了三个月的“药枣”。真是“偏方对症值千金,生姜药枣是良药”!在此,感谢《医药星期三》的全体工作人员,并祝《医药星期三》越办越好!

山西省大同市向阳街 张秀英

《医药星期三》妙方治好我“七年之痒”

我是一位退休教师,2000 年退休后患了严重的皮肤瘙痒症,全身起风团,越抓越痒,痛苦不堪。南宁市的大医院我几乎都去看过,还在一家省级皮肤病医院请专家治疗一年多,花了不少钱,可治标不治本,瘙痒反复发作。后来,我用《医药星期三》里面的药方:一方是外洗,治荨麻疹,巧用“盐水”法,取淘米的第一遍水,加盐置于铁锅中烧沸待温度适度用来洗浴全身。内服方:《治荨麻疹、风疹方》。可真出奇迹,发作时

我去药材铺捡了三付药回来,第一天服后明显好转,服第二付后更好,服了第三付丘疹已全部消失。后来为巩固疗效,我又捡了四付,连服四付后至今已三个多月未见复发。全家人见我病被医好都很高兴,都说:应该感谢《医药星期三》治好了我的“七年之痒”!

广西南宁市良庆区大沙田阳光新城春江苑6栋605号
退休教师 孟乃焕

《医药星期三》一药值千金

我妻子患偏头痛多年了,寒风一吹就发作,每次发作都是在左侧头面部,偶尔也痛至前额或头顶,并感觉像脉搏一样的跳痛,每发作时都叫我用手指帮她按疼痛的地方,最痛的时候还伴有恶心呕吐,非常痛苦。曾多方求治,钱花了数千元,可头痛依然。

2007年8月,我邮购了一套《医药星期三》编辑部编印的医疗丛书,见《新编医疗秘诀》的97页中写有“枳实治顽固性偏头痛”一方,刚好我家后屋就种有数棵高大的枳树,每年都在果实青青的时候就摘下枳实来切开晒干了卖,家中也留有,不过只用于多吃油腻后的消化不良。

我按文中所讲,取枳实50克,加水200毫升,煎取50毫升,过滤。连煎3次,将3次药汁混匀后给我妻子代茶频饮,1日服完,连服10天为1个疗程。连服了3个疗程,服药后偏头痛就慢慢减轻以至消失了。这个冬天非常冷,可我妻子的

偏头痛却没发作过。治好多年的偏头痛还不用花钱,《医药星期三》真是一药值千金的好报纸!

四川省彭县通济镇思文 贾宝庆

《医药星期三》验方治褥疮显奇效

我母亲前年因中风导致偏瘫,一直卧床。虽然精心护理,但因长期卧床,背部和臀部先后发生了褥疮。去医院开了些药回来。用药后稍微好些,但一直无法痊愈。我妹妹有《医药星期三》编印的《家庭特效妙方》一书,一天她拿书中第220页的“治褥疮方”给我看,说要给母亲试用,然后去药店把药买了回来,没想到这药用了1周左右,母亲的褥疮明显好转,药用了15天就结痂而愈了。全家人都很高兴,后来我们加强护理,每天为母亲按摩,褥疮没再发过。在此感谢《医药星期三》,祝《医药星期三》越办越好!

广西柳州市跃进路 吴秋芳

《医药星期三》为我治愈三叉神经痛

我是南宁市棉纺厂的一位下岗职工,患三叉神经痛已8年,到过广西几家省级大医院诊治,吃过许多中西药,疗效都不明显,严重时抬手过高都出现左侧面部放射状剧痛,十分苦恼。2007年4月,我购买了《医药星期三》编辑部编印的医学丛书,按《家庭特效妙方》第176页的“治三叉神经痛方”到药店买回白芍、柴胡等6味中药,每剂2.8元,服药6剂后,疼痛症状明显好转,再坚持服药2个月,目前已痊愈。6月份至今

疼痛未见发作过。在此谨向贵报编辑部及全体编辑同志表示衷心感谢。

广西南宁市棉纺厂 王莉华

“《医药星期三》给了我第二次生命”

“《医药星期三》是我的救命草，是一份为老年人寻求健康的报纸。我非常感谢它。”近日，家住南宁市仙湖区的77岁老人袁定帮，专程乘一个多小时公交车，亲自来到广西区科协七楼的《医药星期三》编辑部，向报社的同志表达真诚的谢意。

袁定帮老人1949年从部队转业，先后担任南宁市新阳造纸厂厂长、南宁航运公司书记等职务。2004年的一天，袁老因中风突然晕倒被送到广西区妇幼保健院急救，经抢救虽脱离了危险，却留下了偏瘫后遗症，口眼歪斜，大小便失禁，右侧肢体无法活动，还合并有糖尿病、高血压、高血脂，生活无法自理。老人说：“同病房有一位主任医师因中风去世了，我当时对生命失去了信心，连遗照都拍好了。”这时，儿女送来一些报纸，让他解闷，老人看到了《医药星期三》，里面刊登有中风自我康复疗法。于是，袁老按《医药星期三》上介绍的方法进行锻炼，每天让家人扶着或自己扶着床边、楼梯扶手等物慢慢地行走锻炼。半年后，他渐渐可以行走了，而且语言清晰，生活也能基本自理。

袁定帮老人感慨道：“我50岁时就患过一次中风，如能早点看到《医药星期三》，也许就不会第二次中风了，现在我都按照《医药星期三》的指导，保持愉快的心情，合理饮食，适

当运动,还戒了烟,现在我的血糖、血脂、血压都很正常,每月还能省下几百元的药费和 100 多元的烟钱,心情也更加舒畅。”现在,袁定帮老人无论走到哪里,只要有人让他谈谈治病的经验,袁老就介绍他们阅读《医药星期三》。

目前,袁定帮老人面色红润,身体健康,最近还登上了南宁青秀山高达九层的龙象塔,袁定帮老人说:“当我站在塔上看见南宁的新貌,就非常庆幸自己能活下来,就会想起《医药星期三》,是它给了我第二次生命。”

黄婉琪 整理

目 录

临证指南

中药防中暑方	(3)
治“暑湿”中医有方	(3)
夏季常用良方——六一散	(4)
小儿贫血的中医辨治	(5)
小儿哮喘缓解期的中医辨治	(5)
巩膜炎的中医治疗	(6)
丹苏汤治高黏血症	(7)
老年耳鸣 治分三型	(7)
老人汗多 中医有方	(8)
治阴虚黄汗验案	(9)
肝病专家韦金育教授治乙肝“大三阳”经验	(9)
慢性咽炎 中药巧治	(11)
临床经验方四则	(12)
治酗酒并发症良方	(13)
中医临床验方五则	(14)
进补之前 先看舌苔	(15)
归脾丸调治产后脱发	(17)
辨证准确 治愈胃痛	(18)
中医如何防治骨质疏松症	(18)