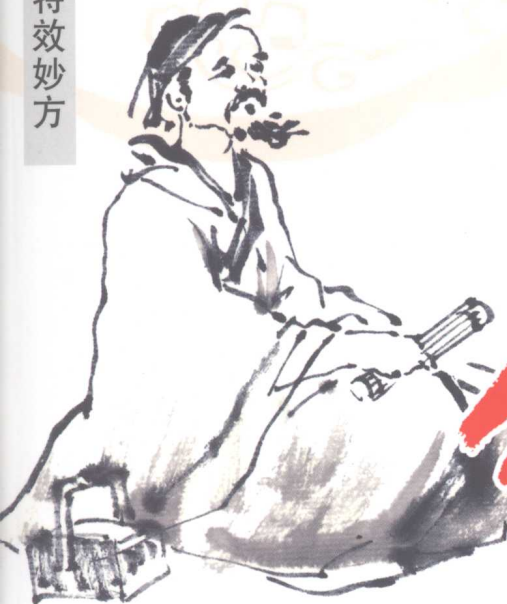


《医药星期三》家庭健康系列丛书

特效妙方

□ 主编：朱东



广西人民出版社

民间特效医药技术

绝

精选

特效妙方

民间特效医疗绝技精选

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

民间特效医疗绝技精选 / 朱东主编. — 南宁: 广西人民出版社, 2008. 4

(特效妙方)

ISBN 978-7-219-06110-7

I. 民… II. 朱… III. 验方—汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 040780 号

策 划 张华斌

责任编辑 廖集玲

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.gxpph.cn>

印刷 广西南宁交通印刷厂

开本 787 毫米 × 1092 毫米 1/32

印张 28

字数 700 千字

版数 2008 年 4 月 第 1 版

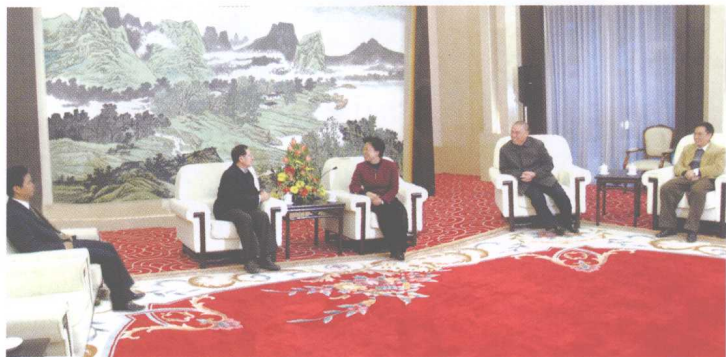
印次 2008 年 4 月 第 1 次印刷

印数 3000 册

书号 ISBN 978-7-219-06110-7/R·57

定价 72.00 元(全套) 本书定价 24.00 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,健康是金子的科学理念进一步深入人心,使来自生活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
途 者 有 寿
仁 者 无 敌

洪昭光
08.1.29

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

《医药星期三》使医学更好服务大众

怎样弘扬中医,使中医药更好地服务大众,是医学界面临的一大挑战。目前全国各地名老中医许多疗效好的临床经验大多以论文的形式刊登在学术刊物上,专业术语多,内容深奥,老百姓看不懂也用不上。但是《医药星期三》编辑部却把这些中医的宝贵经验变得通俗化、实用化,成为老百姓看得懂用得上的普及性科普文章,并汇编成医学丛书。这种科普性的编辑过程,实际上是把医学临床研究成果和经验转变为群众喜闻乐见、疗效可靠、简易实用的医学科普作品,让读者学以致用。

医务工作者应关注病患者的身心健康,多编写些具有科学性、实用性的医学科普文章,这样才能体现医学的人文关怀。

卫生部《中国卫生政策》杂志社原副社长 江兴亮

《医药星期三》治愈 90 岁老人重症疱疹

带状疱疹是由水痘带状疱疹病毒引起的一种常见皮肤病,民间俗称“缠腰赤蛇”、“缠腰火丹”、“赤蛇疱”等。其最主要的症状一是严重的疼痛——灾难性疼痛。特点是疼痛周

期长,分皮疹前疼痛、皮疹期或溃烂肿胀疼痛和皮疹消退后神经性皮肤刺痛。尤其是夜晚更感疼痛剧烈,辗转难眠,甚至嚎啕大哭,真是“惨不忍睹”。故古代医书、隋朝巢元方所著的《诸病源候论》中将带状疱疹的疼痛形容为“惨痛”。凡是患过此病的人,都会留下终生难忘的“惨痛”记忆。二是皮疹,常发生在腰部呈缠腰状皮疹,为带状缠腰部走向整片状或分散之大丘疹,红色,或有溃烂,触之疼痛。病程2~3周或更长,目前尚没有特效药物治疗。

最近一位九十高龄老奶奶患重症带状疱疹已5天,有两个夜晚因严重疼痛而整夜未眠,衣服碰及皮疹亦有剧痛。全家人围着老奶奶坐卧不安。用过止痛药、抗菌素、病毒灵、阿昔络韦软膏等治疗,无明显效果。求笔者诊治,症见从肚脐沿左腰部至背部脊柱间,腰带以上皮肤有宽约80毫米密集皮疹,红肿,部分已溃烂。既然西药无效,我于是另辟蹊径,从中医药方中寻找治疗方法。我认真阅读了《医药星期三》编辑部最近编印的医学丛书《新编医疗秘诀》、《家庭特效妙方》,见其中有“鱼腥草治老人带状疱疹”一文,谓“鱼腥草治老人带状疱疹有独特疗效”。我即按法给予治疗,服药第二天,疼痛大减,可以安睡,用药5天后,皮疹已无疼痛,仅有轻度瘙痒,大部分皮疹干燥结痂,消退,嘱再服药二天而告痊愈。

仅此一味医食同源的草药,仅花10多元钱,几天时间便解除了老奶奶带状疱疹的“惨痛”,真令人感到意外和惊奇。在此,老奶奶及其家人真诚地希望通过我感谢《医药星期三》的编辑同志和全体工作人员,是你们的辛勤工作,收集了全国各地名老中医及民间医生的几千条实用药方,这些验方疗效确切,药物价格低廉,汇编成书,方便群众查阅使用,真是替人

民做了一件大好事、大善事。

解放军 303 医院原专家组主任医师 李志光

《医药星期三》让我成“良医”

十年前参加高考名落孙山以后，家里没钱的我回家务农，成了一名地地道道的农民。父亲也懂点草方草药，慢慢地我也喜欢上了这博大精深的中医，啃了数本晦涩难懂的中医书籍，再加上父亲的指导，没想到周围也有人来找我看病。本着对《医药星期三》周报这块“招牌”的信任，《新编医疗秘诀》和《家庭特效妙方》这两本书一出版我就马上购买，并照方抓药，参考着使用书中所列之方。

因为我的女儿是她妈妈的掌上明珠，在我那开杂货店的夫人面前要风得风，要雨得雨。每天三餐都不爱吃饭，特别是夏天，冰棒、冰奶等冷饮才是她的最爱。四岁不到的小孩成了头发稀黄、面黄肌瘦的“黄毛丫头”！

我在《家庭特效妙方》中发现了数条治小儿厌食的名医名方，看到湖北名医的验方可治“头发稀黄，面黄肌瘦”，较合我女儿的症状，我就照方抓了几剂回来，可效果并不理想。这是怎么回事呢？

我想到女儿好吃冷饮，加上观她舌苔白腻，于是我参考着书中的四位名医之方选用了炒山楂、神曲、麦芽、茯苓、炒白术各 9 克，鸡内金、干姜、陈皮各 3 克，红枣 3~6 枚。每天一剂，水煎分 3 次，饭前半小时服。同时与妻子结成同盟，控制了女儿的冷饮。

半月后，女儿三餐的饭量明显增加。现在头发虽然还有

点黄,但浓密了许多,面色也不再是面黄肌瘦,而是白里透红了。高兴之余,我又把我总结之方用在别的有着相仿经历或相似症状的小朋友身上,效果也不错!

《医药星期三》真是我的良师益友,感谢《医药星期三》让我成“良医”!

广西百色市田阳县田州镇里仁 曾志新

特效妙方 疗效神奇

我自2006年11月订阅《医药星期三》以来,一直是忠实读者。也应用了报上所刊登的偏方和名医名方治好了许多病痛,特别是今年邮购了贵报编印的医学丛书以后,用《家庭特效妙方》132页“河北名医治痔瘻方”的几味中草药煎水熏洗患处,治好了我丈夫肛门反复发作的红肿、烧灼痛之症。在此深表谢意。衷心感谢贵报为广大读者提供的神奇妙方。

广西来宾市象州县花山小区 曾月明

《医药星期三》的小验方真神!

人到中年,不知不觉身体就发胖起来,不经意间腰围增加了许多,虽然用过许多办法减肥,但总不见效。无意中发现《医药星期三》上有一则瘦腰的方法:十指相扣,手上举,手心朝上,站立半小时。于是我每天都照着这个方法站立半小时,一个多月下来,我还真瘦了六七斤,连我年轻时因为工作原因落下的腰痛也消失了。最近,我有个同事被头屑困扰,不胜其烦,向我诉苦,我翻《医药星期三》找到了一则治头屑的小验

方：用生姜水洗头。于是我告诉同事这个极简单的方法，他回去试用几天后，乐滋滋地告诉我：“头屑都没啦！”我又把这个方法告诉了几位深受头屑困扰的朋友，大家用后都直说“《医药星期三》上的小验方真神！”现在，周围的朋友有些什么病痛，都来找我，借《医药星期三》的东风，我都快成了朋友圈里的“保健医生”了。

看到《医药星期三》编辑部把很多实用的小验方都收集起来，编成了《新编医疗秘诀》、《家庭特效妙方》、《民间特效医疗绝技精选》、《名医特效医疗经验精选》四本书，我喜出望外，一口气把这4本书都买了。现在又到订明年报纸的时候了。明年的报纸，我只订《医药星期三》。

南宁市送变电公司铁塔厂 黎慨宜

美国华侨喜爱《医药星期三》

《医药星期三》自创刊以来，在读者的关爱和支持下不断发展壮大，在发行量不断上升的同时，读者的订阅范围也几乎遍及全国。不少读者来信反映，在北京、上海、天津等全国各大城市的著名医学专家的大力支持下，《医药星期三》刊登的文章越来越权威，更受读者的关注和喜爱。

本报特约专家、天津医科大学总医院教授高家骏近日来电说：没想到《医药星期三》的普及面那么广，而且那么受到读者关注，我的文章在贵报刊登以后，接到来自全国各地不少的来电和上百封的来信，甚至还有一位旅居美国的华侨在美国也看到了寄发自浙江的《医药星期三》，这位华侨被报纸的文章所吸引，给我来信进行咨询，可见贵报很受读者的喜爱，

里面的文章也受到读者的高度关注。高家骏教授表示,《医药星期三》是一份办得很有特色的报纸,以后将继续给《医药星期三》写稿,为《医药星期三》的广大读者提供更多的知识和帮助。

黄婉琪 整理

目 录

民间疗法

- | | |
|-------------------|------|
| 民间醋疗 简易效佳 | (3) |
| 奇特的毛刷疗法 | (4) |
| 蛋滚疗法 简便神效 | (5) |
| 疑难顽症 一洗了之 | (7) |
| 奇妙的民间熏洗疗法 | (8) |
| 鼻腔“服药” 巧治顽疾 | (10) |
| 民间四法 巧治眩晕 | (12) |
| 外治一宝——民间敷贴 | (13) |
| 民间搓面法 治病又美容 | (15) |
| 艾灸妙用保健康 | (18) |
| 民间滴点法 擅治五官病 | (19) |
| 民间妙法——隔姜灸 | (21) |
| 以指代针 祛病健身 | (22) |
| “五十肩”怎样“解冻” | (24) |
| 老人腰痛 练固肾功 | (26) |
| 拔火罐须知 | (27) |
| 治老年偏头痛贴敷疗法 | (28) |
| 壮医治脱发 | (28) |
| 药灸可治肾虚遗尿 | (29) |