

健康

Jiankangxingainian

漆浩 / 主编

新概念

保健

偏方验方手册



各种疾病的外用验方

各种美容养颜的验方

各种慢性病的验方

男性性功能的失调的验方

水果蔬菜偏方治病

无师自通的偏方疗治百病

中国轻工业出版社

健康新概念

保健偏方验方手册

漆浩 主编

建华 刘林 胡玉玲 编著

中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康新概念:保健偏方验方手册/漆浩主编. - 北京:
中国戏剧出版社,2000.2

ISBN 7-104-01216-8

I. 健… II. 漆… III. ①验方-汇编②土方-汇编
IV. R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 76434 号

健康新概念·保健偏方验方手册 漆浩 主编

中国戏剧出版社出版

(北京海淀区北三环西路大钟寺南村甲 81 号)

(邮政编码:100086)

新华书店经销

北京外国语学院印刷厂印刷

总字数:1200 千字 850 × 1168 毫米 1/32 总印张:46

2000 年 2 月第 1 版 2000 年 2 月第 1 次印刷

印数:1—10000 册

ISBN 7-104-01216-8/C·46 定价(四册):75.20 元(本册:18.80 元)

前 言

“偏方治大病”，“单方一味气死神医”，这是中国人对偏方验方的神奇疗效的最好总结。偏方所采用的药物和食物简单，煎药服药的思想和方法都十分奇物而合理，所以偏方的“偏”既有“偏打正着”的意思，又有“以偏治偏”的意思，它的效果好就好在用药方的“偏”来调解疾病的“偏”。验方的“验”就是灵验和效验的意思，一个人用了觉得灵验，给别人用了觉得灵验，给大多数人用了都说灵验，这样的验方都在本书里，你不想看看吗？

“偏方”是民间治病各种奇异思维和智慧的体现。

“验方”是医生和病人临床实践和治疗经验的结晶。

二十一世纪是人类迈向自我保健、自我康复的世纪，让人人都享有自我医疗保健则是未来医学的主要旋律。本书介绍了大量来自于民间，验之于医疗实践的偏方验方。本书一方面告诉你偏方治病，秘在用量，妙在煎法的不传之秘，和寻找识别验方偏方的正确方法；另一方面又现身说法，介绍医生屡用不爽，手到病除的止咳方、退烧方、抗感冒方、平喘方、防治性病方、抗癌方等数百种验方。在这里，葱、蒜、姜、茵虽是生活中的小物却有大用，

醋、酒、蜜糖、盐、油，虽看似平常却个个都是良药。水果蔬菜偏方美容治病看你会不会用；浓香的茶、鲜艳的花配方用药，看你善不善使，既可以对男科性病等难言之隐“一方了之”，又可对妇女病采用通则不“痛”的方法一举治愈；既可以采用急救验方治疗“病来如山倒”的危急症，又可以采用民间偏方治疗“病去如抽丝”的慢性病。想不想靓容永驻，想不想永保健康，就看你愿不愿意，舍不舍得掏钱购买此书了。

目 录

第一篇 无师自通,偏方治大病 (1)

世上有许多事都需要通过学习和专业训练才能去做,而由于条件的限制,并不是每个人都可以学会那些专业的本领。养生治病作为高度专业的技术,要想无师自通谈何容易。但是,本篇却能给你一个无师自通、掌握自我保健主动权的机会。篇中那些有关偏方验方美容与治病的经验和知识,无疑可以给你指出一条“拿来就用”的自我保健之路。

- ◎ 你会使用和阅读本书吗? (1)
- ◎ 本书所选中药的家庭煎制法 (3)
- ◎ 寻找你周围的验方 (6)
- ◎ 验方的疗效,在于对症 (7)
- ◎ 验方用法,要胆大而心细 (8)
- ◎ 随机应变,你也是验方博士 (10)

- ◎ 偏方治病,安全第一 (14)
- ◎ 选方千日,用于一时 (18)
- ◎ 验方使用七问 (22)
- ◎ 验方之妙,我不说你不懂 (25)

第二篇 现身说法,验方疗效如神 (29)

什么叫验方,验方就是已被疗效验证了的秘方。它们或者经过专家之手细心设计,反复推敲,或者经过患者长期使用,屡服屡验,或者来自民间,又经科学实验证实有效。这些验方通过众多验证者的现身说法大受欢迎,而在本篇都有介绍。这正是:方海茫茫,众里寻他千百度;细心留意,得来全不费功夫。

- ◎ 寒暖不自调,阴阳可平——抗感冒方 (29)
- ◎ 热退神自清,体力自保存——退烧方 (33)
- ◎ 祛风通络的,发汗止痛——通鼻窍方 (35)
- ◎ 入门闻咳嗽,医生眉头皱——止咳方 (36)
- ◎ 气急是老病,复发难平息——平喘方 (37)
- ◎ 饮食很重要,调胃不可少——健胃方 (39)
- ◎ 腹中最喜暖和,生冷伤胃是祸——止呕方 (41)
- ◎ 行气导滞,健脾消食——消胀方 (42)

第三篇 水果蔬菜偏方治病 (44)

蔬菜水果是大自然赐予我们的最好的药物。它们不仅能补充人们生活养分的不足,而且可治疗某些慢性多发性疾病,经常食用蔬菜水果,能维护正常视力,防治夜盲症,增强过传染病的抵抗力,帮助消化,有促进人体正常生长等作用;还可以治疗一些药物所不能治疗、不能根治的慢性病,如动脉粥样硬化、贫血、慢性肾炎、高血压、糖尿病、肠胃功能紊乱等。可见,蔬菜水果确实不愧为“植物之血”,有增进体力,延缓衰老之功能,是不可忽视的养生佳品。

- ◎ 冬吃萝卜赛参汤 (44)
- ◎ 清热祛湿、利水滑肠用黄瓜 (45)
- ◎ 益气壮阳、明目解毒用苦瓜 (46)
- ◎ 清热解毒、止渴平喘用丝瓜 (47)
- ◎ 生津止渴、健胃消食用番茄 (48)
- ◎ 活血止痛、祛风通络用茄子 (48)
- ◎ 温中散寒、开胃消食用辣椒 (49)
- ◎ 消痞散结、开胃通肠用芋头 (50)
- ◎ 健脾消滞、补肾壮阳用胡萝卜 (51)
- ◎ 补中益气、消炎止痛用南瓜 (52)
- ◎ 发汗透疹、消食下气用香菜 (53)

- ◎ 降压止咳、祛风利湿的芹菜 (54)
- ◎ 通便利水、止血活血用空心菜 (55)
- ◎ 养血活血、敛阴润燥用菠菜 (55)
- ◎ 养胃利肠、宽胸除烦用白菜 (56)
- ◎ 消肿利水、治疗水肿用豆腐 (57)
- ◎ 强筋退热、美容养颜用牛蒡 (57)
- ◎ 润燥、生津用甘蔗 (58)
- ◎ 生津润燥、清热化痰用梨 (59)
- ◎ 平喘祛痰、敛肺消积用桃 (59)
- ◎ 清热泻火、安神用莲子 (60)
- ◎ 活血消炎、除疲劳用无花果 (61)
- ◎ 消食健脾、强身用苹果 (61)
- ◎ 杀虫破积、下气行水用槟榔 (62)
- ◎ 利尿止渴、消炎用柿子 (63)
- ◎ 平喘止咳治溃疡用车前草 (63)
- ◎ 抗放射止血利尿用戴草 (64)

第四篇 单方一味,气死名医..... (66)

中医偏方的魅力就在于它们能够从平淡无奇的日常食物中找到神奇的治病作用,因此,“单方一味,气死名医”绝不是夸大的神话,而是广大劳动人们在治病实践中的经验所得。翻开本篇,你会知道,在你身边那些平淡无奇的五谷、佐料、茶叶、鲜花,都能够治疗许多常

见的多发病和疑难病,这就要看你是否留意了。

- ◎ 醋酒蜜盐油,各个都是良药 (66)
- ◎ 葱、蒜与生姜,小物有大用 (75)
- ◎ 五谷荞麦麻,安神又祛病 (77)
- ◎ 名茶入药,清香而开胃 (82)
- ◎ 花瓣入方,郁郁而开窍 (87)

第五篇 各种美容养颜的验方 (95)

中药验方对人的美容会产生十分重要的影响,这是因为中药具有补气养血、润肤养颜的重要作用。本篇刻意选择了对各种营养美容的疾病进行治疗的养颜美容方,其中既有健康体质者可以选择的,也有为各种病人及妇女、中老年人等选用的美容良方。这些方法大多以食物及平和的中药为原料,在家庭中可以轻易得到验证。你不想试试吗?

- ◎ 面部黑痣 (95)
- ◎ 面色枯暗 (97)
- ◎ 面部白疹 (97)
- ◎ 妇女产后面色无华 (99)
- ◎ 蝴蝶斑 (99)

◎ 黄褐斑	(101)
◎ 面部雀斑	(103)
◎ 粉刺(即痤疮)	(107)
◎ 面癍	(109)
◎ 酒糟鼻	(110)
◎ 斑秃	(112)
◎ 头发发黄	(116)
◎ 白发	(117)
◎ 头发结团、开叉	(119)
◎ 头发枯落	(121)
◎ 皮肤营养不良	(123)
◎ 皮肤干涩	(126)
◎ 神经性脱发	(128)
◎ 皮肤萎黄	(129)
◎ 皮肤老化	(131)
◎ 皮肤苍白无华	(132)
◎ 皮肤皱纹	(134)
◎ 儿童羸瘦矮小	(135)
◎ 老年黑瘦	(136)
◎ 老年虚胖浮肿	(143)
◎ 历代宫廷增肥健美方	(148)

第六篇 各种疾病的外用验方..... (151)

大量的民间外用验方用无可置疑的疗效

说明了养生保健的一个重要原理,这就是“内病”可以外治,“外病”更可以外治的道理。中药外用验方吸收了熏洗和涂贴两方面的优点,将大量的有效成份通过皮肤粘膜由外入里防治疾病,取得了确切的疗效。它比内服中药更安全,是一种很有潜力的美容保健方法。

◎ 雷诺氏病	(151)
◎ 下肢静脉曲张	(152)
◎ 脉管炎	(152)
◎ 痔疮	(153)
◎ 直肠脱垂	(155)
◎ 肛裂	(156)
◎ 肛周瘙痒症	(156)
◎ 肛门湿疹	(157)
◎ 皮肤美容	(158)
◎ 白发	(159)
◎ 痈肿	(160)
◎ 顽固性溃疡	(160)
◎ 脂溢性皮炎	(161)
◎ 毛囊炎	(162)
◎ 银屑病	(163)
◎ 体癣、股癣	(164)
◎ 老年瘙痒	(165)
◎ 过敏性皮炎	(167)

◎ 湿疹	(167)
◎ 荨麻疹	(168)
◎ 皮肤瘙痒	(169)

第七篇 女性性功能失调的验方 (171)

经常享受性爱欢愉,可以增强抵抗力、预防疾病、克服沮丧并增进创造力。长期、稳定,且心满意足的性生活,能改善血液循环,克服疼痛,增强人体免疫力。性的激情不仅促进血液循环,更能增加体内的女性荷尔蒙,使肌肤凝脂玉雪般白洁剔透。为了帮助那些性功能失调的女性恢复生命活力,本篇介绍了防治各种性功能失调的验方,相信这些验方会妇女重返健康,使她们变得光艳照人、体态均匀、肌肉结实,对自己更有信心。

◎ 女性性冷淡	(171)
◎ 女性阴道痉挛症	(172)
◎ 女性性交疼痛	(173)
◎ 女子梦交	(173)
◎ 女性性欲亢进	(174)

第八篇 男性性功能失调的验方 (176)

有人说,阳气为男子生理之本。确实,在男子的生长发育过程中,肾精和肾气始终起着强大的功能促进作用。然而,繁忙的工作和沉重的压力常会使他们在不知不觉中使去男子的阳刚之气。因此,本篇着重阐述男性性功能失调疾病的防治方法,以帮助病人减轻痛苦,消除抑制性的障碍,使其重现往日生机和雄风。

- ◎ 男子性交疼痛 (176)
- ◎ 男子早泄 (177)
- ◎ 缩阳症 (179)
- ◎ 男子阴冷 (180)
- ◎ 遗精 (182)
- ◎ 血精 (185)
- ◎ 不射精症 (187)
- ◎ 阳痿 (187)
- ◎ 阴部坠胀的男扎后综合症 (190)
- ◎ 睾丸肿胀 (191)
- ◎ 阴囊坠胀 (191)
- ◎ 前列腺炎 (192)
- ◎ 精子异常症 (194)
- ◎ 阴茎自行勃起坚硬持续不萎 (196)

◎ 房事厥证	(198)
◎ 性功能低下	(199)
◎ 疝气	(200)
◎ 男子不育	(201)
◎ 其它男科病	(202)

第九篇 常见性病的验方 (204)

性病是指因性交而传染的疾病。我国民间称之为“花柳病”，其意是指寻花问柳，男女性关系混乱而染上的病。我们通常将因性行为引起性器官间传染的疾病和性器上接触传染的疾病统称为性传播病。本篇介绍了目前较为流行的几种性病的重要防治验方，并告诫人们：人人自爱，不要性乱。

◎ 防治性病的五大环节	(204)
◎ 淋病	(205)
◎ 梅毒	(206)
◎ 尖锐湿疣	(207)
◎ 传染性软疣	(208)
◎ 生殖器念珠菌病	(209)

第十篇 常见肿瘤病的验方 (211)

谈起癌症,人们常常有一种恐惧心理,确实,癌症给人的生命带来的危险是巨大的。但是,人们在害怕癌症的同时,却常常忽略了存在于我们生活中的种种致癌因素,生活方式、饮食习惯、心理情绪、环境卫生、用药习惯以及衣、食、住、行。生活中能够导致癌症产生的因素几乎围绕在我们的周围,这都需要我们充分去重视它、预防它。对于各种癌症,更要早期去发现它、治疗它,所以,癌症可怕又不可怕。只要能够熟练运用本篇所提供的防治验方,坚持运用,就会有康复的希望。

◎ 脑肿瘤	(211)
◎ 鼻咽癌	(213)
◎ 食管癌	(215)
◎ 甲状腺癌	(217)
◎ 肺癌	(219)
◎ 胃癌	(221)
◎ 肝癌	(224)
◎ 胰腺癌	(228)
◎ 结肠癌	(229)
◎ 直肠癌	(230)
◎ 膀胱肿瘤	(233)

◎ 白血病	(234)
◎ 骨肿瘤	(235)
◎ 皮肤癌	(236)
◎ 乳腺癌(晚期)	(237)
◎ 乳腺癌(早、中期)	(239)
◎ 宫颈癌	(241)
◎ 子宫内膜癌	(244)
◎ 卵巢癌	(245)
◎ 肿瘤的放射及化疗反应	(246)

第十一篇 各种慢性病的验方..... (247)

俗话说:慢病多磨。人体的慢性病众多,从现有的临床资料分析,能够影响人体健康的慢性疾病常见的就有百种之多,许多病人往往对自己所患有的疾病没有足够的认识,也不知道这些病的常规康复治法,因此,一旦患病或病情变化就不知所措。本篇介绍各种慢性病的各种偏方,相信可以给许多慢性病人提供有益的帮助。

◎ 肺气肿	(247)
◎ 支气管哮喘	(248)
◎ 高血脂症	(249)
◎ 中风	(250)