

《家庭真验方》

图书基本信息

书名：《家庭真验方》

13位ISBN编号：9787547815854

10位ISBN编号：7547815855

出版时间：2013-1

出版社：《大众医学》编辑部 上海科技出版社 (2013-01出版)

作者：《大众医学》编辑部 编

页数：197

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《家庭真验方》

内容概要

《家庭真验方:小药方 大健康》内容简介:养生热、看病难,报刊上、网络上各类偏方验方广受欢迎。但是,这些方子可信度差、操作性差,广大读者青睐它们却不敢用、想尝试它们却不知道怎么做。以权威、科学、实用著称,国内最老牌的医学科普杂志《大众医学》,集合自1948年创刊以来生专家亲笔撰写的300则验方,以生动的故事、体验形式奉献给大众。这些原著验方包括单方、简方、茶方、食方,以及部分临床小经方,来源真实可信、操作简单完整,适合家庭操作。最可贵的是,历经岁月的沉淀,这些验方有的由几代读者验证、有的被各地基层医生运用改进,有的已成为现代临床的基本方,在安全性和有效性上有着无可比拟的优势。

与同类书“只谈头痛脑热”不同的是,《家庭真验方:小药方 大健康》验方所治包括感冒、痔疮、胃下垂、跌打损伤等小毛病,也包括糖尿病、高血压、脂肪肝等多发病,更涉及类风关、肾病等大病重病,是市场上覆盖最广、触角最深的验方书。每则验方有完整的配方和操作、用法及注意事项,很多方子有读者反馈、专家评论、编辑部提醒等,使人可以知道“病友们”怎么使用它们,历代专家怎么评价它们、从而知道自己使用时会有哪些、有什么注意事项。

此外,编辑部部配发了作者简介,使有需要的读者能够找到这些验方的原作者或者他们的团队。《家庭真验方:小药方 大健康》付印前,编辑部特别邀请了部分原作者和他们的后人再写续篇,告诉读者那些真验方诞生以后的故事。真实、原创、体验、实用,小药方里大健康!

海报:

《家庭真验方》

作者简介

《大众医学》编辑部，由34位院士组成顾问委员会，每期邀请100名专家撰稿，70%以上具有高级职称，在医学界具有独一无二的号召力。 .专业：我们专业而敬业，每期携手近百名医学相关领域专家，向大众提供最新鲜、最客观、最值得信赖的健康知识和理念。 .全面：我们引领健康，从求医问药到营养保健，从躯体疾病到心理健康我们关注百姓健康生活的方方面面。 .贴心：读者的需要是我们关注的焦点。曾有读者说，阅读《大众医学》就像和一群和蔼可亲的医生在交流，很贴心。 .敏锐：我们擅长挖掘突发事件背后的健康启示，深度报道大众关注的健康问题。

书籍目录

咳喘 黄芪蛤蚧粉 / 截喘汤 三桑肾气汤 / 芪枣汤 银杏蒸鸭 / 椒目胶囊 胡桃生姜 北瓜姜糖 / 褪青筋方 延伸阅读：鼻根青筋预测哮喘 猪肺烧花生 延伸阅读：治愈哮喘的一款冬令补膏 感冒 芦根饮 / 葱姜糯米粥 / 葱香鸡粥 食醋熏蒸 / 板蓝根汤 生苏茶 / 葱雾 / 葱奶滴鼻液 萝卜姜茶 / 茼蒿煮冰糖 咳嗽 艾叶薰脚 桑叶汤 / 杏仁汤 / 大蒜泥敷涌泉穴 太子参汤 / 冰糖木耳 口含甘草片 百部酒 / 罗汉果茶 误用验方：川贝母炖梨只适用于热咳 血脂异常 海带绿豆汤 / 降脂果茶 / 芹菜大枣汤 陈皮半夏茶 / 女贞首乌茶 / 泽泻降脂汤 活血降脂汤 / 花生豆浆 乐和茶 / 生大黄敷脐 误用验方：“决明子+茶叶”弊大于利 延伸阅读：减肥大黄膏和单味大黄煎 高血压 海带猪骨汤 / 罗布麻鸭块 / 天麻嫩鱼 夏枯草蜜膏 / 明矾枕 紫菜汤 / 鲜芹汁 菊花龙井茶 / 朱氏足浴方 穴位贴药 误用验方：银杏叶泡茶有中毒隐患 冠心病 黑木耳猪肉汤 独参汤 保元强心汤 / 黄芪消早茶 止痛活血茶 / 舒心菖蒲茶 / 强心长寿粥 参芪豆乳 / 杞椹虾仁 / 双耳豆腐 延伸阅读：验方也要辨证论治 糖尿病 胡桃饮 浓老绿茶 / 山药粉葛糊 / 杞地山药糊 温补羊肉汤 / 谷精早莲银耳汤 / 天花山药羹 含服人参 / 苦瓜汁 误用验方：肉桂茶降糖属谬传 京味荞麦面 溃疡病 鸡蛋壳粉 / 羊脊骨姜砂粥 蜂蜜鸡蛋羹 / 豆蔻乌骨鸡煎 / 吴茱萸药包 误用验方：牛奶疗法不利溃疡愈合 胃痛 胃泰灵 / 香菜方 / 延胡索方 九里香方 / 五辣温胃酱 / 木香乌麦饮 养阴和胃汤 / 益气健胃汤 / 良姜粥 木瓜米醋饮 / 消胃柿石方 便秘 决明子茶 / 草决明糊 枳实大黄汤 / 百合蜂蜜饮 / 芪竹兔肉煲 健身酒 / 大黄米醋贴 / 蜂蜜丸 炒杏仁 / 鲜葱头敷脐 误用验方：通便药竟变“滑胎药” 暖气 鸡内金茶 / 萝卜籽粥 / 山楂麦芽粥 黄连消胀方 / 萝卜籽散 / 玫瑰花茶 腹泻 薏米粥 / 莲子粥 / 止泻药袋 桂圆二吃方 / 石榴汤 番石榴叶 / 鲫鱼韭菜汤 姜糖茶 / 长寿扁豆粥 芡实金樱粥 / 米汤补液盐 急性胃肠炎 竹茹香连汤 姜汁红糖饮 / 藿苏夏陈汤 延伸阅读：不宜自疗的三种“胃肠炎” 胃下垂 升胃汤 / 参芪敷脐方 参麻山药粥 / 药兜疗法 / 黄芪粥 乙肝 人参片 金针芦笋 / 鸡骨草红枣汤 / 白术蒸鳊鱼 五味大枣汤 / 泥鳅炖豆腐 / 陈皮鸭 杞子麦冬蛋丁 延伸阅读：乙肝“大偏方”不良反应多 脂肪肝 玫瑰萝卜汤 / 荜茇鲤鱼汤 香菇茶 / 山楂绿茶 / 玉米须冬葵子赤豆汤 黄豆白菜干 / 荷叶粳米粥 延伸阅读：治脂肪肝，不靠秘方靠毅力 肾脏病 黑料豆饮 / 虫草炖老鸭 虫草炖西洋参 / 赤小豆冬瓜黑鱼汤 黄芪白术粥 / 藕节茅根茶 大黄皂角洗剂 / 黄芪蒸鸭 桑椹枸杞膏 延伸阅读：名药黑料豆丸和豆制品 颈肩腰背痛 颈肩泡浴方 / 腰背泡浴方 盐包热疗 / 杜仲腰子汤 桑寄生壮骨茶 / 五物药熨方 / 金石饮 延伸阅读：颈椎病患者，请多清咽 跌打损伤 三色敷药 马齿苋外敷方 / 石菖蒲根 / 绿豆散 赤小豆散 / 白及油 误用验方：“野绿豆”治外伤竟中毒 类风湿 归地鳝鱼羹 桃仁粥 延伸阅读：不主张邮购“特效药” 骨质增生 止痛足浴方 / 修鞋垫法 药物鞋垫 / 三子药敷方 误用验方：祖传秘方“骨刺消”消不了骨刺 延伸阅读：乱抄“验方”不可取 风湿性关节炎 散寒止痛方 / 清热止痛方 樱桃酒 / 木瓜汤 五加皮酒 / 蛇血酒 误用验方：生食蛇血、蛇胆不卫生 肛裂 皮蛋瘦肉燕麦粥 / 槐冰散 延伸阅读：治肛裂，药膏便前用更好 特别提醒：有些肛裂需要手术治疗 痔疮 无花果冰糖煎 / 五倍子熏洗 消痔粉 / 高锰酸钾洗液 槐叶茶 / 柿饼粥 延伸阅读：从“蜘蛛丝缠痔”说起 延伸阅读：半个多世纪前的神奇“枯痔散疗法” 干眼症 蜂蜜滴眼液 / 生脉散 注射液雾化法 胡萝卜汁 误用验方：阳虚者不应服杞菊地黄丸 枸杞菊花茶 / 猪肝铁苋菜 / 石斛粥 延伸阅读：促泪验药“鬼针草”和验方“润目灵” 结膜炎 千里光茶 / 决明茶 功劳叶茶 / 密蒙花茶 / 黄连西瓜霜眼药水 积雪草叶塞鼻 延伸阅读：由祖传秘方制成的秦皮滴眼液 特别提醒：眼睛奇痒，也许不是“慢性结膜炎” 近视 羊肝粥 / 芝麻乳 菊花枸杞散 / 石斛枸杞汤 鼻炎 醋泡蒜瓣 丝瓜藤 五味粉 / 鱼脑石 蒜液塞鼻 / 盐水洗鼻 太子参红枣糖 / 双参山楂酒 / 干姜涂鼻 延伸阅读：“鼻炎贴”内病外治可信吗 鼻出血 云南白药吹鼻 / 导引法 压迫鼻翼 误用验方：常见的止鼻血错误做法 醋棉塞鼻 马兰头塞鼻 延伸阅读：指甲的妙用 牙痛 盐水漱口 / 蒜泥方 花椒油滴齿 / 花椒漱口方 / 胡椒绿豆 含漱食醋 / 嚼茶法 鲜九里香 特别提醒：有些儿童牙痛不能居家治疗 口疮 冰葡萄 / 黄连解毒汤 蜂蜜加萝卜 樱 三黄汤 / 吴茱萸糊 五倍子散 / 黄花漱口液 / 榴子方 / 西瓜霜 延伸阅读：口腔溃疡验方为啥不管用 咽炎 银花煎 / 蒜头酒 糖渍海带 橄榄茶 / 清火茶 / 玄参麦冬汤 山药薏米粥 三七茶 / 麦蝶茶 / 罗汉果茶 开音利咽茶 误用验方：虚火旺者不宜用洋参枸杞茶 痛经 阴痒 月经不调 乳腺增生 更年期后记

章节摘录

版权页：枳实大黄汤 上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院主任医师、教授赵章忠 配方：生大黄9克，芦荟3克，枳实12克。用法：先煎枳实、芦荟20分钟，再人大黄煎3分钟，二煎15分钟。分2次服，每日1剂，连服3~7天，隔数日可再服。大便畅后酌情减大黄、芦荟量。功效：行气、泻下，适于各种便秘腹胀者短期使用。百合蜂蜜饮 王庆其 配方：百合50克，蜂蜜、白糖各适量。用法：百合加水煮至熟透，与白糖、蜂蜜调匀服食。功效：滋阴润肠，适合便结如羊屎，手足心热，咽干口燥，盗汗颧红的阴虚便秘者。芪竹兔肉煲 王庆其 配方：黄芪30克，玉竹30克，兔肉500克。用法：加适量水及调味品煲熟后服食。功效：益气润肠，适合排便无力、便后疲乏，汗出气短的气虚便秘者。健身酒 安徽中医学院教授 巴坤杰 配方：黄精20克，枸杞子20克，肉苁蓉20克，当归10克，上等白酒500毫升。制法：将药洗净晾干，用上等白酒500毫升浸泡半月后饮用，每日晚饭前饮上1杯，约25毫升，或依酒量适度调整。功效：补虚润燥，适合气津亏少、肠内枯燥的便秘患者。大黄米醋贴 浙江省杭州市萧山区中医院 魏素兰 配方：大黄粉5~10克，米醋适量。用法：大黄粉用米醋调成糊状。敷用时，患者取仰卧位，先用75%酒精棉棒清洁神阙穴，再用大黄米醋糊填满脐内，按压铺平后用小塑料薄膜覆盖，外用胶布固定。24小时更换1次，5次为1个疗程。功效：缓泻通便。蜂蜜丸 山东省文登整骨医院张朝霞 配方：蜂蜜、香油各适量。用法：将少许蜂蜜倒入锅中，用温火加热2~3分钟。等蜂蜜变得软稠后，将蜂蜜捏成婴幼儿手指末节大小的椭圆形小球（可放于冰箱内备用）。需要时，在蜂蜜球外涂少许香油，轻轻推入婴幼儿肛门内。功效：缓解婴幼儿便秘，一般20~30分钟后，孩子即可顺利排便。炒杏仁 配方：炒杏仁（市售）。用法：每天吃十数颗。功效：润肠通便。现在的女孩子流行吃坚果。自从我吃上杏仁、开心果、榛子等后，意外地发现自己便秘的老毛病好多了。原来我三四天才大便一次，质地非常硬，现在基本上两天就能轻松地“解决”一次。在多种坚果中，我发现杏仁的通便效果最好，每天吃上十几颗，就能保持大便通畅，真是世界上最好吃的“通便丸”。

《家庭真验方》

编辑推荐

《家庭真验方:小药方 大健康》编辑推荐：国内最老牌的医学科普杂志《大众医学》，集合自1948年创刊以来生专家亲笔撰写的300则验方，以生动的故事、体验形式奉献给大众。历史原创，无同类书；真实体验，无同类书；评价反馈，无同类书；安全提示，无同类书；中药鉴别知识，无同类书。

《家庭真验方》

精彩短评

- 1、书的内容挺好就是都是药方，其实想要的是小方法
- 2、货真价实，通俗易懂，值得信赖。
- 3、家庭健康用书，很好用
- 4、看了书才知道原来误区还真不少
- 5、这本书比较有实用价值，挺好
- 6、非常适用，没事了就看看。
- 7、很实用的好书，推荐购买
- 8、实用，在生活中比较实用。
- 9、比市面上的其他偏方\妙方书靠谱.都是比较权威的作者写的,经过实践检验的有效验方.如果你要买什么偏方\验方书,推荐这本.
- 10、里面的纸有点粗糙。。。其他的还好
- 11、在新浪微博上看到这本书，对比了一下网络上比较好的偏方书，认为这本更为可信权威。恰好口中有溃疡，试了一下冰葡萄这个验方，很灵，小毛小病的会继续尝试。把书推荐给老妈了，让她试试看，她也觉得挺实用。
- 12、发现《家庭真验方》这本书最近很火，一查原来是大众医学杂志的编辑部编辑的，那应该还是比较专业的，弄了一本来，一不小心就看完了。。。这两天有点小感冒，准备按照书上的方法，做个葱香鸡粥试试。
- 13、垃圾，广告书，编辑威武
- 14、印刷不错，就是内容太少，要是多点就好了。还没有一个小时就翻完了。
- 15、在生活中有时候会想当然的用些小偏方，现在看来不可以乱用，这本书给了我很大的帮助。

1、曾几何时，健康开始备受世人的关注。这也难怪，温饱问题解决以后，人们就要讲究生活的质量和延年益寿了。古往今来，防病、防衰、祛病延年，是人类永恒的话题。现在，人类进入了“健康世纪”，时代要求人们必须有健康的体魄和旺盛的精力。同时，环境的污染，生活节奏的加快，又严重威胁着人类的健康，人们便将养生保健提上日程，更为医家提出了一个急待解决的问题：随着“回归自然”观念的深入人心，养生热、看病难，报刊上、网络上各类偏方验方广受欢迎，但是人们忍不住怀疑：这些方子可信吗？——别是张悟本之流胡编的、文抄公们剪刀浆糊拼凑的、中医粉丝们键盘敲出来的？近年来，图书市场上各种各样的偏方书可谓不少，但质量上乘之作并不很多。有不少偏方书倒是充斥着虚假宣传，导致信息失真，甚至到了误人害人的地步，甚至导致读者或患者将所谓的名医和作者告上了法庭。那么，如何才能做到科学地使用偏方验方呢？健康不可儿戏，偏方不可乱用。《大众医学》杂志精选1948年创刊以来登载的专家撰写的验方，集成这本可靠、权威、经典的《家庭真验方——小药房大健康》，书中验方来源真实可信，经验难能可贵。尤其是历经岁月的沉淀，这些验方有的由几代读者验证，有的被各地基层医生运用改进，有的已成为现代临床的基本方，在安全性和有效性上有着无可比拟的优势。书中验方皆出自名家之手，略略一翻，不乏两院院士、全国中医学学术带头人和重点院校、科研机构的名医，其权威程度可见一斑。书中这些验方都是从原著验方中精选出适合家庭运用的单方、简方、茶方、食方，针对性强，覆盖面广。每一则验方都有作者和出处，并且经过几代基层医生躬身实践，博采众家之长，可靠经典，效果值得信赖。更值得一提的是，书中每一则验方都在开篇清晰地写明了具体的制作方法、使用方式，验方的创作背景、作者的使用心得、读者的运用反馈，相比配方而言，在笔者看来，这些辅助的文字更为宝贵，是验方运用安全最为有效的保证。名家们在养生治疗中积累了丰富的经验，他们在长期的实践中感悟到，我国的传统医药在养生保健方面，不仅有着极为丰富的内涵，而且对现代人的疾病预防和保健有着极大的实用价值。据此，在《家庭真验方——小药方大健康》一书中，将几十年可靠真实的验方与现代养生的保健观点、保健模式相结合，并根据传统中医“天人合一”、“扶正固本”、“未病先治”、“已病防变”的思想，介绍了中医有关养生保健的知识以及某些常见病症的养生保健，从一个久为人们忽视的角度通俗精到地揭开了中国式验方的精确密码，那就是别让偏方害了你，理性选择真验方。

《家庭真验方》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com