

# 《老中医的传世小偏方》

## 图书基本信息

书名：《老中医的传世小偏方》

13位ISBN编号：9787557608917

出版时间：2016-4-1

作者：翟煦

页数：224

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](http://www.tushu000.com)

# 《老中医的传世小偏方》

## 内容概要

家庭必知的传世小偏方 日常小病家中解决

常见的食材，简单的操作，省时的方法

让你日常小病不用问医生

简单、安全、有效的传世老偏方

本书精选了作者的“爷爷”50多年来的坐诊经历，详实地介绍了百余种实用的中医老偏方。书中所列偏方均是经历无数患者印证过的，行之有效。内容涉及家中小病常见问题。

# 《老中医的传世小偏方》

## 作者简介

翟煦：中国中医科学院助理研究员、博士，研究中医多年，出版了《九型体质》等书籍。

## 书籍目录

### 第一章 常见小病小偏方，快速治病疗效好

- 牙龈上火折磨人，绿豆仙人掌消肿又止痛/2
- 消化不良胃反酸，试试三七粉拌蜂蜜/4
- 口臭真尴尬，常喝艾草茶去病根/6
- 打嗝不是病，三招让你不再尴尬/9
- 腹泻疼痛难忍，止泻就用苦瓜和蒜泥/11
- 酒后胃难受，陈皮古方解酒效验高/13
- 落枕脖子疼，米醋热敷有奇效/15
- 筋骨挫伤要慢养，小小螃蟹帮大忙/17
- 脚气反复发作，土荆皮煮水轻松搞定/19
- 荨麻疹痒得受不了，淘米水与桃叶水快速止痒/21
- 痔疮之痛难言，韭菜熏洗除痔/23
- 轻度胆结石可以不手术，喝点药粥通胆囊/25
- 太阳晒伤不用怕，蜂蜜西瓜皮汁去痛又消痕/27
- 扁桃体爱发炎，喝点绞股蓝茶/29
- 急性结膜炎要急治，清热解毒汤解决红眼病/31
- 胃酸过多害处多，试试炒鸡蛋壳粉/33
- 低血压不可轻视，甘枣茶帮你升血压/35
- 神形消瘦脾胃虚，四君子汤扬正气/37
- 少白头使人愁，枣杞生地茶还你青春年少/40
- 胃痛反复发作，油炒鸡蛋一吃就好/42
- 鼻塞真难受，鼻通穴一按就通了/44

### 第二章 宝宝疾病小偏方，不打针也不吃药

- 风寒咳嗽须热治，生姜大蒜红糖水显神奇/48
- 风热咳嗽甜蜜治，雪梨百合冰糖饮孩子爱喝/50
- 气虚咳嗽要补脾肺，山药杏仁粥很管用/52
- 阴虚咳嗽，芝麻核桃羹来进补/55
- 小儿体弱爱发烧，银花青叶汤可退烧/57
- 孩子秋季流鼻血，多喝茅根藕节汤/59
- 孩子厌食父母忧，健胃消食汤帮大忙/61
- 小儿中耳炎慎用药，明矾花椒油有奇效/63
- 儿童遗尿大人愁，试试推拿加食疗/65
- 小儿湿疹不易好，试试苦参祛湿膏/68
- 儿童口腔溃疡，茶叶水漱口无痛又方便/70
- 儿童肠道寄生虫，常吃南瓜子能赶走/72
- 小儿水痘会传染，内服外敷好得快/74
- 小儿疝气谨慎手术，中医疗法安全又有效/76

### 第三章 中老年疾病小偏方，病痛消除人长寿

- 失眠伤神又伤身，莲子百合最贴心/80
- 皮肤瘙痒受不了，夜交藤汤洗洗就能好/82
- 轻微卒中不用慌，小中风汤有主张/86
- 足跟疼痛难行走，皂荚血余汤泡脚解烦忧/88
- 慢性支气管炎老不好，贝母萝卜有奇效/90
- 半夜磨牙，二陈汤燥湿理胃安人心/93

- 老年便秘痛苦又难治，薯枣汤来解难言之隐/95  
高血压不宜长期服药，多吃蒸藕片能见效/97  
老寒胃真遭罪，姜末煎鸡蛋还你一个正常的胃/99  
手足麻木，常饮黄芪当归酒/101  
风湿性关节炎很难治，木瓜汤增疗效/103  
寒气久侵易得肩周炎，盐炒小茴香外敷效果好/105  
老年痴呆能预防，勤按四穴老来聪/107  
卧床容易生褥疮，紫草油消炎又生肌/109  
腰酸背痛腿抽筋，都是骨质疏松惹的祸/111  
第四章 女性疾病小偏方，容颜美丽妇科没烦恼  
自然减肥有妙方，每天喝碗荷叶粥/114  
黄褐斑不易去，五白膏让女人找回颜面/115  
手脚冰凉，多按三大驱寒要穴/117  
嘴唇干裂老反复，三招让你告别痛苦/120  
皮肤松弛很难看，黄精鸡膏助你找回面子/122  
养护卵巢防早衰，穴位按摩葆青春/125  
畏寒怕冷寒气重，按摩食疗来驱寒/128  
乳腺增生须缓治，点穴疏肝法很有效/131  
经期水肿身虚胖，红小豆汤利水又消肿/133  
经期头痛各不同，辨明病因巧调理/134  
经期体弱易感冒，一杯黄芪汤就能防/137  
经期痘痘伤颜面，一杯花茶找回自信/138  
经前乳房胀痛莫轻视，一碗醪糟气血舒/140  
坐月子洗头洗澡，生姜艾草来帮忙/142  
乳腺炎很麻烦，白芷醋膏有奇效/144  
产后脱发不用慌，就喝枸杞山药汤/146  
产后肥胖，北宋名方让你找回身材/148  
产后抑郁，喝甘麦大枣汤赶走它/150  
断奶乳房要遭罪，麦芽薏仁饮助妈妈回乳/152  
更年期要补肾，艾灸肉粥两相宜/154  
更年期要补雌激素，常喝葛根汤/156  
第五章 男性疾病小偏方，精神抖擞大展雄风  
男人脱发太伤面子，桑叶芝麻叶汤还你乌发满头/160  
早泄无药也能治，三招用罢有惊喜/161  
频繁遗精是体虚，仰卧起坐固根本/164  
睾丸疼痛难启齿，自我按摩真好使/166  
慢性前列腺炎，吴茱萸内外齐治很简单/168  
常按腰眼常运动，强肾健身振雄风/170  
常吃番茄炒鸡蛋，远离前列腺疾病/172  
阴囊湿疹又痒又痛，牡蛎壳粉扑上就能好/174  
第六章 上班族调养小偏方，消除疲劳身体棒  
常用电脑易得鼠标手，多做按摩好处多/178  
眼睛干涩没奈何，毛巾冷敷迅速缓解/180  
神经衰弱折磨人，按摩百会太阳病自除/182  
颈椎疼痛折磨人，颈部按摩真轻松/185  
腰酸背痛有办法，拉伸横行拍打功效高/187  
精力不足要补肾，补肾穴治病根/189  
着急上火嘴唇起泡，几片土豆敷上就好/191  
肩部酸疼小心肩周炎，常做肩部保健操/193

## 《老中医的传世小偏方》

久坐易生小肚腩，按摩肚皮赶走肚腩肉/195  
预防脂肪肝，常喝乌梅粥/196  
眼睛红肿嗓子痛，按按照海穴就能好/198  
第七章 防癌抗癌小偏方，齐心协力防肿瘤  
排烟毒防肺癌，常吃蒜泥常喝茶/202  
预防乳腺癌轻松又甜蜜，就吃水果沙拉/204  
预防急性白血病，多吃凉拌马齿苋/206  
癌症疼痛难忍，试试冰片止痛酒/208  
食道癌不要怕，灵仙二草汤延长寿命/210  
中晚期胃癌痛苦难挨，胃肠安丸缓痛又延命/211

# 《老中医的传世小偏方》

## 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](http://www.tushu000.com)