

很灵很灵的老偏方



[很灵很灵的老偏方_下载链接1](#)

著者:张新成 编

出版者:辽宁科学技术出版社

出版时间:2012-10

装帧:平装

isbn:9787538176421

《很灵很灵的老偏方:老祖宗传下来的102个小偏方》介绍的102种偏方，包括感冒、咳

嗽、发烧等常见病，包括哮喘、面瘫等疑难病的治疗，这些偏方在祛病上有着神奇的治愈效果。为一些被疾病折磨得痛苦不堪的人解除了病痛，使他们恢复了健康。因此，“验方、秘方、偏方、食疗、刮痧、拔罐、刺血、艾灸、推拿”等疗法吸引了成千上万的病患和注重养生的人。这些方法简单实用，易学易做，对于缺乏医学知识的人，一看就会，一用就灵，不但能为自己祛病疗疾，也能为家人、朋友及他人的健康保驾护航。

作者介绍:

本书主编张新成，现任北京百川健康科学研究院副院长；北京百川脊椎疗法研究中心主任；中医拔罐疗法美容减肥的倡导者；张氏脊椎疗法的创始人。早年毕业于山东中医药大学，中国人民大学脊柱健康管理硕士。秉承“博纳百川、和而三元”的宗旨，以健康为本位和目标，精心研究传承了几千年的中国传统医学，受《外台秘要》中“用竹筒煮罐刺络拔罐治病”的启发，结合祖传的刺血疗法，融合现代的脊椎医学，经过不断的临床摸索，创立了一套独具特色的中医脊椎疗法，此法对颈、肩、腰腿疼等疼痛性疾病方面有着很好的疗效。

目录: 1.巧用葱姜醋，感冒一扫光
2.麻油煎鸡蛋治疗咳嗽有奇效
3.白萝卜加生姜煮水喝能退烧
4.消化不良时，山楂、板栗就好使
5.猪肚鸡蛋汤，养胃又好吃
6.大蒜和无花果，治好拉肚子
7.便秘性不同，韭菜籽和蜂蜜显神通
8.烧酒红糖是治疗打嗝的好法宝
9.芹菜汁降血压，花生仁也来帮帮忙
10.低血压挺愁人，多吃一点核桃仁、大枣吧
11.胡萝卜榨汁治好眩晕和呕吐
12.失眠挺痛苦，核桃是解药
13.醋豆作用大，既能治疗头痛又是养生良方
14.萝卜和苹果，健脾祛湿又减肥
15.落枕了，用点大粒盐热敷
16.贴贴熟土豆皮，可以治疗小烫伤
17.大蒜捣烂敷贴，可以治疗鼠标手
18.挖掉鸡眼，走路不再疼
19.早晚一次韭菜汁加红糖，痛经不再来
20.黑木耳是调理月经不调的好东西
21.芹菜和梨榨成汁赶走青春痘
22.香菜煮水，防治风疹疙瘩
23.常喝西红柿汁可以祛斑美颜
24.常吃薏苡仁是缓解湿疹的好方法
25.常吃茄子，可以减少老年斑
26.大豆猪蹄汤，让您的皮肤弹弹弹
27.洗头加点盐，可以防脱发
28.恼人的头皮屑，用葱汁洗洗吧
29.含口蜂蜜，可以缓解口腔溃疡
30.口臭未轻视，喝点蒲公英汤
31.小蓟塞鼻孔，鼻出血立即止
32.牙疼真难受，拿颗花椒咬一咬
33.吃点苦瓜喝点汤，远离红眼病
34.常吃核桃仁预防近视
35.龙眼、枸杞子煮水喝，养血又明目
36.胡萝卜熬粥，延缓老花眼

- 37.飞蚊症，吃点黑豆吧
- 38.白萝卜汁滴鼻，可以治疗鼻炎
- 39.橄榄泡水，就能预防治疗咽喉炎
- 40.罗汉果泡水喝，扁桃体炎不再犯
- 41.香蕉抹一抹，可以治疗皴裂
- 42.生姜大枣煮水喝可以祛风止痒
- 43.有酒糟鼻，用荸荠擦一擦
- 44.大葱加蒲公英，敷贴可治疗疖子
- 45.熟大蒜擦一擦，早晚一次治冻疮
- 46.抹抹石灰粉，去掉痄子
- 47.治狐臭的小偏方，全是厨房里
- 48.每天10克花生仁可以防治贫血
- 49.少白头不用愁，小小首乌有奇效
- 50.生姜泡脚，赶走脚气
- 51.消化道溃疡，土豆、蛋黄显神通
- 52.鸡内金是个宝，治疗胃下垂，半斤就管用
- 53.1大碗石榴皮煮水就能治痢疾
- 54.香蕉是痔疮的克星
- 55.肝炎不好治，用点蒲公英吧
- 56.心慌了，萝卜、醋豆有神效
- 57.黄豆加黑豆，心脏保健康
- 58.栗子、桂圆和粳米煮粥，缓解中风有效果
- 59.三伏鸡蛋萝卜汤，敷贴拔罐防哮喘
- 60.用点小中药，治疗坐骨神经痛
- 61.把海藻当茶喝，既补碘又能防甲亢
- 62.紫皮洋葱加上葡萄酒可以调理糖尿病
- 63.轻轻松松巧治水肿
- 64.马钱子外敷治面瘫
- 65.水煎花椒洗一洗，可以缓解疥疮
- 66.乌梅、大枣、浮小麦，泡水当茶治汗多
- 67.颈椎病是个大问题，按摩加运动，一个也不能少
- 68.干辣椒热敷可以缓解肩周炎
- 69.双瓜加白芍泡酒喝可以缓解膝关节痛
- 70.腰椎间盘突出，拔罐、服药、多睡硬板床
- 71.无花果泡茶，缓解风湿、类风湿有奇效
- 72.仙人掌捣烂敷贴，可以治疗甲沟炎
- 73.西瓜藤煮水，防治鼻息肉
- 74.葛花蜂蜜水，解酒又健康
- 75.多吃香菇，提高免疫力
- 76.嚼点枸杞子，不再口干舌燥
- 77.两天一次韭菜炒河虾，阳痿不再愁
- 78.早泄原因多，温肾补阳是关键
- 79.羊肉芡实汤，温阳固肾治遗精
- 80.得了前列腺炎，吃点南瓜子，再拔拔罐
- 81.喝点芹菜汁，保持卫生能防治尿路感染
- 82.得了慢性肾炎，喝点鲤鱼冬瓜小豆汤
- 83.尿不出尿，用田螺敷肚脐
- 84.风湿膏贴肚脐，晕车晕船都不怕
- 85.蚯蚓加白糖，治疗尿频、尿急、尿痛
- 86.甲鱼滋阴补肾，可以治疗尿失禁
- 87.山药黄芪粥可补肾益气
- 88.闭经了，可以吃点生姜大枣加红糖
- 89.妇科炎症要小心，用点大蒜敷一敷
- 90.枸杞子是更年期女性的必备品

- 91.海带豆腐汤，可以缓解乳腺增生
- 92.西瓜汁可缓解妊娠呕吐
- 93.产后恶露，可以喝点小米粥
- 94.阴道瘙痒，洗洗更健康
- 95.薏苡仁百合煮粥可以治疗皮炎
- 96.银屑病真烦人，有了大蒜不用愁
- 97.带状疱疹真顽固，刺血拔罐能根治
- 98.黑芝麻加核桃仁可缓解白癜风
- 99.喝点莲子粥，宝宝不尿床
- 100.宝宝营养不良，吃点山药瘦肉粥
- 101.宝宝消化不良，喝点山药小米粥
- 102.榨点葡萄汁，宝宝不厌食
-[\(收起\)](#)

[很灵很灵的老偏方_下载链接1](#)

标签

偏方

中医

老偏方

很实用的一本书

健康

很值得推荐的一本书

医药

好书

评论

很实用的一本书，书中并没有啰嗦的叙述，却给人安全可靠的感觉，书中的偏方都是利用生活中常见的食材，生活中常用的土方法，让人容易掌握，有容易理解并传播。@辽宁科学技术出版社

[很灵很灵的老偏方_下载链接1](#)

书评

[很灵很灵的老偏方_下载链接1](#)