

《偏方养生大功效》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年09月01日

开本：16开

纸张：轻型纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787536964648

编辑推荐

由于编者手中掌握文献的局限及时间仓促，在搜集整理资料过程中难免出现不当之处，在此恳请广大读者批评指正。

编者衷心希望本书能成为您居家生活的好帮手，为您和家人带来健康、幸福！

内容简介

《偏方养生大功效——不得病，身体棒，更健康》内容涉及广，涵盖了日常保健、疾病防治、美颜塑身等多方面的内容，其中不乏男女老幼以及办公室一族等不同人群的保健与疾病防治。本书所选的偏方，就绝大部分而言，具有取材方便、配伍合理、疗效较好、副作用小的特点。在偏方的选材上，所涉及的食物、药物等，都是人们日常生活中经常接触并且使用的东西，因此操作起来十分简单易行。本书结构清晰，特例规范统一，内容简明扼要，它就像你的家庭医生，让你在面对健康问题时能够从容不迫地将其解决。

需要注意的是，选用书中偏方的时候，一定要向中医师咨询，在医师指导下使用，不要擅自应用，以免贻误病情。

目录

第一章生活老偏方，养生又健康

头屑多——“看得见”的烦恼

偏方 1陈醋洗头法——特别适合烫染后的头发

偏方 2苹果醋汁——去油又去屑

偏方 3菊花汁液——去屑似精油

偏方 4按摩小偏方——去屑有奇效

视力差——看什么都是“雾里看花”

偏方 1吃玉米——可保护视力

偏方 2家常视宝汤——对弱视、近视有效

偏方 3菠菜炒猪血——平肝明目

偏方 4眼保健操——可以改善视力

打嗝——“止不住”的尴尬

偏方 1荔枝烧干——可解顽固性呃逆

偏方 2百合麦冬汤——轻松对付呃逆

第一章生活老偏方，养生又健康

头屑多——“看得见”的烦恼 偏方 1陈醋洗头法——特别适合烫染后的头发 偏方

2苹果醋汁——去油又去屑偏方 3菊花汁液——去屑似精油偏方
4按摩小偏方——去屑有奇效视力差——看什么都是“雾里看花”偏方
1吃玉米——可保护视力偏方 2家常视宝汤——对弱视、近视有效偏方
3菠菜炒猪血——平肝明目偏方 4眼保健操——可以改善视力打嗝——“止不住”的尴尬
偏方 1荔枝烧干——可解顽固性呃逆偏方 2百合麦冬汤——轻松对付呃逆偏方
3喝水弯腰法——可以达到止嗝目的少白头——不是衰老的标志偏方
1黑芝麻粥——具有乌发美容的功效偏方 2乌发糖——有效治疗少白头偏方
3仙人粥——具有乌须发之功效偏方 4黑豆粥——对少白头有效落枕——脖子动弹不得
偏方 1冷敷法——可缓解落枕症状偏方 2米醋热敷——适用于睡姿不当引起的落枕偏方
3特效按摩法——对落枕有效脚气——闹心的足底痒痒偏方
1黑鱼冬瓜汤——缓解脚气瘙痒偏方 2柳叶泡脚——可有效治疗脚气偏方
3陈醋+按摩——对脚气有奇效便秘——一经疏通，全身轻松偏方
1饮醋——生津开胃，有助于消化偏方 2黑芝麻粳米粥——尤其适合老年体衰者偏方
3韭菜炒土豆丝——润肠通便偏方 4牛奶蜂蜜饮——加速排便
中暑——热得过火，身体受不了偏方 1苦瓜茶——可用于中暑发热、烦渴.....

[显示全部信息](#)

前言

人吃五谷杂粮，难免会生病，但是现代人总是感慨“生不起病”。且不说大清早排队挂号折腾人，就是进了门诊室，你还来不及向医生询问病情，眼前就摆满了检查单据，最后还得抱回一堆不知名的药。去医院看病，路费、挂号费、治疗费等，少则几百元，多则几千甚至数以万计，这些昂贵的医疗费用已超出了普通人常见病和多发病的治疗范围。

对于生不起病的普通人，只能把功夫放在平时。杜绝“病从口入”，吃对吃好，吃出健康。对于日常的小伤小病以及慢性疾病，可以寻求一些民间偏方调理治疗。

民间有“小小偏方，气死名医”的说法。几千年来，在我国民间蕴藏着非常丰富的偏方，这些民间偏方疗效显著、简单易行、方便实用，甚至很多偏方不花分文就能治好疑难杂症，以至于西医拍案称奇，大赞中医之伟大，中国偏方之神奇。这也从一个侧面说明了偏方养生治病具有一定的道理，因为偏方中很可能蕴含着现代医学尚无法认识和了解的作用机制。

为了使人们能够健康地生活，以最简单实用的方式来保健，也为了推广民间治病防病的经验，编者从大量的民间偏方、秘方、验方中，经过多次筛选、总结和整理，几经修改编成此书奉献给读者。

在线试读部分章节

第一章生活老偏方，养生又健康

头屑多——“看得见”的烦恼

打开电视，铺天盖地的广告扑面而来。针对洗发水的广告时刻映入你的眼帘，例如：海飞丝、潘婷、丝蕴等，大多鼓吹“摆脱头屑烦恼”，果真如此吗？

我有一个朋友小娴，是我大学一个宿舍的室友，更是我们班的班花。人长得漂亮，又爱打扮，现在在一家广告公司做公关，而且已是一个2岁孩子的母亲。有一次周末，我们约好逛街。不经意间，我看见她的肩头有一层密密麻麻的头屑，就打趣道：“虽然当妈了，也要注意形象啊！”她有些苦恼地说：“不是我不注意形象，我天天洗头，有时一天洗2次，还是不行。”我问她：“你用的什么牌子的洗发水？电视广告上的好多洗发水应该都不错。”她说：“其实，我试过很多种洗发水，包括电视上广告的，他们都声称能去屑，可是我的头皮屑还是像雪片一样掉，真叫人烦。”

是啊，谁都希望自己健康、美丽。拥有一头飘逸的秀发是每个爱美人士都向往的，可是“头皮屑”时时蹦出来捣乱，让人们的形象大损，使人们的内心备受困扰，精神备受折磨。这不仅对自己的自信心是一个沉重的打击，也会影响到人们的工作、婚姻及社会交往。

1走近头皮屑

大家知道，我们头皮上的细胞每天都在进行着新陈代谢，由于头皮基底层细胞不停地繁殖，并向表面推出，这些细胞慢慢成熟，然后变成没有生命的角质层脱落，当头皮很健康时，脱落的细胞是我们不易察觉的粉末，也就看不到头皮屑。这不会对我们的正常工作和生活造成任何影响。但当头皮出现问题时，表皮层细胞就不能很好地成熟，那么，那些不成熟的细胞就会到达皮肤顶层，以我们看得见的白色或灰色鳞屑剥落，这就是头皮屑的形成过程。这些头皮屑还经常“坚守阵地”，它们紧紧地粘在头皮上，只有刷或梳后才脱离毛干，脱落在肩膀、后背或衣服上。当感觉头皮屑多时，大多数人的第一反应就是用指甲或尖的物体去搔抓或刮磨，这种做法其实是错误的，只会越抓越多，越刮越多。

实际上，健康的头皮生态环境是由油脂、菌群和代谢三大平衡系统维持的。其中任何一个方面出问题，头皮的生态环境就会被破坏。如果头皮油脂分泌失衡，头皮就会出油，头发就会变得油腻；如果头皮菌群环境失衡，有害菌大量滋生，就会出现头痒；而头皮角质层代谢过快，脱落就会形成头屑。

2头屑趣谈

过去，由于卫生条件差，再加上人们的生活方式落后，人们的衣着和头发中常生虱子，更别说头皮屑了。于是，篦子也就应运而生了。从此，篦子成为人们生活中不可或缺的物品。由于篦子自古是闺中之物品，所以从来都被看成是儿女私情、男女定情的信物。旧时，贫苦的农村青年常常把篦子作为定情之物送给心爱之人，以此寄托真挚美好的爱情。

第一章生活老偏方，养生又健康头屑多——“看得见”的烦恼

打开电视，铺天盖地的广告扑面而来。针对洗发水的广告时刻映入你的眼帘，例如：海飞丝、潘婷、丝蕴等，大多鼓吹“摆脱头屑烦恼”，果真如此吗？

我有一个朋友小娴，是我大学一个宿舍的室友，更是我们班的班花。人长得漂亮，又爱打扮，现在在一家广告公司做公关，而且已是一个2岁孩子的母亲。有一次周末，我们约好逛街。不经意间，我看见她的肩头有一层密密麻麻的头屑，就打趣道：“虽然当妈了，也要注意形象啊！”她有些苦恼地说：“不是我不注意形象，我天天洗头，有时一天洗2次，还是不行。”我问她：“你用的什么牌子的洗发水？电视广告上的好多洗发水应

该都不错。”她说：“其实，我试过很多种洗发水，包括电视上广告的，他们都声称能去屑，可是我的头皮屑还是像雪片一样掉，真叫人烦。”

是啊，谁都希望自己健康、美丽。拥有一头飘逸的秀发是每个爱美人士都向往的，可是“头皮屑”时时蹦出来捣乱，让人们的形象大损，使人们的内心备受困扰，精神备受折磨。这不仅对自己的自信心是一个沉重的打击，也会影响到人们的工作、婚姻及社会交往。

1走近头皮屑

大家知道，我们头皮上的细胞每天都在进行着新陈代谢，由于头皮基底的细胞不停地繁殖，并向表面推出，这些细胞慢慢成熟，然后变成没有生命的角质层脱落，当头皮很健康时，脱落的细胞是我们不易察觉的粉末，也就看不到头皮屑。这不会对我们的正常工作和生活造成任何影响。但当头皮出现问题时，表皮层细胞就不能很好地成熟，那么，那些不成熟的细胞就会到达皮肤顶层，以我们看得见的白色或灰色鳞屑剥落，这就是头皮屑的形成过程。这些头皮屑还经常“坚守阵地”，它们紧紧地粘在头皮上，只有刷或梳后才脱离毛干，脱落在肩膀、后背或衣服上。当感觉头皮屑多时，大多数人的第一反应就是用指甲或尖的物体去搔抓或刮磨，这种做法其实是错误的，只会越抓越多，越刮越多。

实际上，健康的头皮生态环境是由油脂、菌群和代谢三大平衡系统维持的。其中任何一个方面出问题，头皮的生态环境就会被破坏。如果头皮油脂分泌失衡，头皮就会出油，头发就会变得油腻；如果头皮菌群环境失衡，有害菌大量滋生，就会出现头痒；而头皮角质层代谢过快，脱落就会形成头屑。

2头屑趣谈

过去，由于卫生条件差，再加上人们的生活方式落后，人们的衣着和头发中常生虱子，更别说头皮屑了。于是，篦子也就应运而生了。从此，篦子成为人们生活中不可或缺的物品。由于篦子自古是闺中之物品，所以从来都被看成是儿女私情、男女定情的信物。旧时，贫苦的农村青年常常把篦子作为定情之物送给心爱之人，以此寄托真挚美好的爱情。

随着人们生活水平的提高，篦子的实用功能逐渐丧失，人们更注重的是它的保健功能和收藏价值。用篦子轻轻地篦头，可以起到按摩头皮、舒筋活络的作用。它的制作工艺和精致外观也引起人们的艺术审美兴趣和收藏爱好，老人们则睹物思往昔，引起怀旧情绪。渐渐地，篦子成了一些旅游景点的旅游工艺纪念品。

偏方1

陈醋洗头法——特别适合烫染后的头发

陈醋150毫升。

在陈醋中加入1000毫升温水，充分搅匀，备用。

按照常规洗头方法将头发清洁1遍。将发丝浸泡在陈醋水里面，轻轻揉搓3~5分钟，用温水漂干净头发里面的醋味即可。

陈醋不仅能有效地去屑止痒，杀灭细菌，还能有效中和残留在发丝和发根的碱性染发剂和烫发剂，抑制头皮的脂溢性物质的生成，促进毛发的生长。因此，这个偏方特别适合烫染后的头发。

偏方2 苹果醋汁——去油又去屑

苹果汁半杯，米醋2汤匙。

将苹果汁半杯与米醋2汤匙倒入脸盆中，充分混合。

先用洗发水把头发洗干净，然后将洗净的头发放入盛有苹果醋汁的脸盆中，以梳子蘸取苹果醋汁来梳理头发，最后用洗发水清洗干净。

苹果汁与米醋可以有效吸收头发中过多的油脂，因此可调节头皮的油脂分泌，起到去油、去屑的作用。

偏方3 菊花汁液——去屑似精油

菊花叶子40片。

将菊花叶子清洗干净，放入锅中，加入适量的清水煎煮。待煮成绿色的汁液后，晾凉，然后放入瓶中保存。直接用这种汁液来清洗、按摩头皮即可。

菊花叶子中含有特殊的精油成分，用菊花叶煮成的汁液来清洗头发，可以有效抑制头皮屑的生长。

偏方4 按摩小偏方——去屑有奇效

两手指腹从头顶依次向前、后、左、右，在头部做环形按揉，反复数次。两手指腹轻捏头皮，稍用力量并且要有节律地一提一放，重复数次，直至头部有胀热感。两手轻握拳，用拳的侧面自两耳上方向头顶轻叩，重复数次。右手拇指按住太阳穴，其余四指指腹贴住前额发际边从右向左，再从左向右摩擦，重复数次。两手交替进行，直至发际边缘皮肤有轻度热感为止。疏通血脉，抑制头屑，养护头皮。

除了以上推荐的偏方，我们可以在平时的生活中多加注意，预防头皮屑过多的现象。

平时生活中，保证充足的睡眠，保持愉快的心情，多锻炼身体，这些都对皮肤健康有利。上班族要合理地安排工作和休息时间，尽量减少工作压力。

饮食方面有一些宜忌，要多加注意。多吃海带、紫菜等含碱多的食物；清热解毒的食物也要多吃；常吃鲜奶、豆类、水果等具有润发效果的食物。那些具有刺激性及煎炸的食物尽量少吃。

不要以为天天洗头就可以消除头皮屑，洗头次数过多反而会伤害头皮。因为那样会减少头皮皮脂的厚度，令皮脂加速分泌，自然就会头皮屑增多、头发干燥了。要用温水洗头，凉水洗头洗得不彻底，还可能会引起头痛、头晕，而用过热的水洗头更容易刺激头皮分泌，使头皮屑增多。另外，许多人洗头时，直接把洗发水抹到头发上，不如将洗发水倒手上再加点水揉搓成泡沫洗头清洁效果好。.....

[显示全部信息](#)

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