

<<小方药大健康>>

图书基本信息

书名：<<小方药大健康>>

13位ISBN编号：9787509150276

10位ISBN编号：7509150272

出版时间：2011-8

出版时间：人民军医

作者：卢维 编

页数：164

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：<http://www.tushu007.com>

## <<小方药大健康>>

### 内容概要

早在几千年以前，我们的祖先就开始重视养生之道了。后来，经过数代中医学家、养生学家的不断总结、补充和发展，形成了丰富的养生文化。在这悠久灿烂的养生文化中，名方的选用，无疑是中国养生文化苍穹中一颗耀眼的明珠。本书采撷古今养生名方中的精华，把老百姓熟知的或半熟知的中成药和该中成药主治的疾病都写进来，用最浪漫的笔触、最细腻的指导和建议，引出了养生名方的解析和使用指导建议。本书可作为健身养生读物，供广大普通读者阅读参考。

## <<小方药大健康>>

### 书籍目录

- 一、头、发诸疾——去头痛乌须发，小方内调外理越活越精神
  - 桑皮柏叶汤——让你的头发不干不枯，润泽乌亮
  - 川芎茶调散——治疗多种头痛顽疾
  - 都梁丸——一味白芷显功劳
  - 首乌延寿丹——乌发养颜益精血
  - 石斛夜光丸——明目除障，夜读细字
- 二、面子的问题——面颊是一道美丽的风景，小方中暗藏美容大药
  - 桃花四物汤——流传千年的美容妙方
  - 三白甘草汤——神奇的美白祛斑验方
  - 艾附暖宫丸——暖宫是最好的美容方法
  - 孙仙少女膏——防老祛皱，面如少女
  - 牵正散——口歪眼斜可扶正
- 三、筋骨系统——筋骨壮人更旺，选择良方帮你打造一副好筋骨
  - 当归四逆汤——远离老寒腿，越活越年轻
  - 四妙丸——缓解痛风的最好办法
  - 芍药甘草汤——祛除小腿痉挛的“去杖汤”
  - 失笑散——让您从此不再背痛
- .....
- 四、心血管系统——心安命才好，小方帮你养心防病
- 五、呼吸系统——有疾及时治，使用良方是健康的捷径
- 六、胃肠系统——人人都应该副好胃肠，良方帮你达意愿
- 七、肝胆系统——有无魂魄，使用良方是养护肝胆的真经
- 八、生殖系统——人最骄傲的资本、良方帮你解决一切难言之隐
- 九、妇科——调经止带，小方药解决女人的大问题
- 十、亚健康——优选良方帮你增福减不减贵

## &lt;&lt;小方药大健康&gt;&gt;

## 章节摘录

有一次我正在给学生上课，上到一半的时候，发现教室后座有一位女同学正趴在课桌上，我以为她在偷懒睡觉，想过去提醒一下她。

等我一走近看才知道，看样子这位女同学是腹痛，脸上的汗滴如豆大滚下来，脸色煞白。

我问她哪里不舒服，她支支吾吾半天也没说，于是，我安排一位女同学陪她回宿舍。

下课后，那位女同学跑来跟我反映情况，原来这位同学是痛经，当着班上那么多人的面她不好意思说。

而且她的痛经历史有好几年了，每次经期一到肚子就非常疼痛，看了多次医生都没有效果。

而且近年来痛经加重，甚至剧痛难忍，常常痛到四肢发凉，量很少，色泽暗淡还有血块，伴腰背酸楚。

。每月的那几天，折磨得她饭也吃不下，觉也睡不稳。

一听到这种情况，我又好气又好笑，这真是个傻孩子，自己都是学医的，怎么这个问题都不早来解决呢？

于是，我给她开了6剂当归芍药散，用水煎服。

到了第2个月，伴随了她很多年的痛经问题竟然没有那么明显了，腰酸也减轻了，更重要的，月经量一正常，她的脸色恢复了以往的红润，心情也更好了。

为什么芍药配当归能治痛经呢？

我们先来分析痛经的原因。

痛经可分为原发性痛经和继发性痛经两种。

原发性痛经是指从有月经开始就发生的腹痛，继发性痛经则是指行经数年或十几年才出现的经期腹痛，两种痛经的原因不同。

原发性痛经的原因为子宫口狭小、子宫发育不良或经血中带有大片的子宫内膜。

继发性痛经的原因，多数是疾病造成的，其病机有气滞血瘀、寒湿凝滞、气血虚弱、肝肾亏损等。

前面知道了芍药的药性，现在来分析当归。

当归，是中医和血补血的要药，《本草纲目》载：“当归调血为妇人要药，有思夫之意，故有当归之名”。

唐诗“胡麻好种无人种，正是归时又不归”正应当归之名。

当归临床上用于治疗多种疾病，中药配方素有“十方九归”之说。

由芍药、当归、白术、茯苓、泽泻及川穹组成的当归芍药散，具有活血祛瘀，利湿生新，通调气血，行气止痛之功，无偏颇之性又未见燥热腻滞之弊。

因此，凡是由湿瘀互结，血水同病，气血不调，肝脾不和，脾蕴湿困所导致的各类妇科疾病，都可选用此方加减化裁治之，而且效果显著。

……

<<小方药大健康>>

编辑推荐

用老祖宗秘藏千年的智慧——小方药，帮你和家人保平安！  
一本不用去医院、不用看医生的实用家居保健书！

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:<http://www.tushu007.com>