

很小很小的偏方：中老年疾病一扫光



[很小很小的偏方：中老年疾病一扫光_下载链接1](#)

著者:土晓明 著

[很小很小的偏方：中老年疾病一扫光_下载链接1](#)

标签

评论

这书还是不错的，一开始是在超市看见的，然后回头到网上来买一下，感觉还行，主要是给父母看的，用不用的倒是其次，主要是为了找点休闲读物。起码本人自己是这么认为的，偏方这东西，时不时的试一下可以，把这东西当成治病的玩意还是不太现实的，

没事读一读，了解点常识是可以的，还是以去医院为主，毕竟大家没有几个是专业医生的。说一段科普知识：偏方，即单方验方。指药味不多，对某些病证具有独特疗效的方剂。数千年来，在我国民间流传着非常丰富、简单而又疗效神奇的治疗疑难杂症的偏方、秘方、验方，方书著作浩如烟海。偏和正相对，偏方一般没有被正式的药物或医学典籍收载，但有时能取得较好的治疗效果的治疗方法。偏方的来源主要有二种：经验的积累和家族内部流传，前者主要在民间流传能被大多数人所知，后者往往是单传的。偏方治大病的说法有一定道理，因为偏方中可能蕴含着医学所不能认识到的作用机理。通常人们不会选择偏方，只有在医院医治无效，或者传统治疗费用较高的时候才会选择。书本身的印刷质量一般，这种书市面上非常多，还有好多比如什么彩板印刷之类的，个人觉得没有必要，只要不出现原则性问题，那是越便宜越好的。书的好处是有病例，有方子，好看，好阅读。

所谓偏方，是指药食(多数是服用起来没有痛苦的调味品和美味食材)不多，但对某些病症具有独特疗效的方剂。土晓明编著的《很小很小的偏方(中老年疾病一扫光)》，收录了循环系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统等各类中老年常见病近100种，涉及偏方近1000条。在适用群体、选方原则、偏方组成等方面严格甄选，从偏方来源上也尽可能多方考证，力图保证偏方的科学性、权威性。第一章

【循环、血管及神经系统】小偏方 神经衰弱不烦恼，耳穴贴压疗效好
醋泡黑豆，防治冠心病 大蒜疗法，治疗高脂血症最简便的方法
动脉硬化，试试玉竹汤软化血管 抑郁不算病，一杯参茶来助兴
归脾汤加按摩，治好你的胸痹心痛 健忘了，动手比冥思苦想更有效
调治盗汗，补气排骨汤赶走健康盗贼 食疗加穴位按摩，阻止“自汗不止”
患了高血压，常喝玉米须苦丁茶 低血压症，用高丽参治疗好得快
巧用天麻，赶走偏头痛的老毛病 治疗失眠，快用酸枣仁茶紫苏酒
红枣食疗，患上贫血不用愁 心慌、头晕，按摩劳宫穴
常饮乌梅汤，消除脂肪肝的小妙招 甘草泡茶，有效防治肝硬化
中药内服外用，轻松治好痔疮 乳腺增生，简便刮痧除病痛
豆腐配豆苗，中老年减肥的佳肴 第二章 【呼吸系统】小偏方
蜂蜜治哮喘，既润肺又营养 五味子、鸡蛋，消除肺气肿的良方
生姜猪排骨汤，对抗感冒初期有效 咳嗽不止，经络按摩来帮你
生姜，预防经常性感冒良药 巧用盐水和醋，就能治好咽喉炎
老慢支，想标本兼治就做腹式呼吸 热敷后背和前胸，远离干咳的烦恼
燕窝白芨汤，肺结核病人的好帮手 科学洗鼻，治好鼻窦炎
白萝卜煮水，消除慢性鼻炎的烦恼 第三章 【消化系统】小偏方 第四章

【泌尿系统】小偏方 第五章 【生殖系统】小偏方 第六章 【筋骨祛病】小偏方 第七章
【皮肤五官】小偏方

本书收录了循环系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统等各类中老年常见病近100种，涉及偏方近1000条。在适用群体、选方原则、偏方组成等方面严格甄选。

所谓偏方，是指药食(多数是服用起来没有痛苦的调味品和美味食材)不多，但对某些病症具有独特疗效的方剂。土晓明编著的《很小很小的偏方(中老年疾病一扫光)》，收录了循环系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统等各类中老年常见病近100种，涉及偏方近1000条。在适用群体、选方原则、偏方组成等方面严格甄选，从偏方来源上也尽可能多方考证，力图保证偏方的科学性、权威性。

巧用天麻，赶走偏头痛的老毛病 治疗失眠，快用酸枣仁茶紫苏酒

作者土晓明写的书都写得很好，最先是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，他的书了。他的书我都买了，看了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲、冰心、叶圣陶、金庸，他们的书我

觉得都写得很好。很小很小的偏方中老年疾病一扫光，很值得看，看了收益很大，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省运费。书的内容直得一读，阅读了一下，写得很好，很小很小的偏方中老年疾病一扫光收录了循环系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统等各类中老年常见病近100种，涉及偏方近1000条。在适用群体、选方原则、偏方组成等方面严格甄选，内容也很丰富。一本书多读几次。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。很小很小的偏方中老年疾病一扫光，超值。买书就要来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费，真的不错，速度还真是快，特别是京东快递，快得不得，有一次我晚上很晚才下单，第二天一大早就送到了，把我从睡梦中吵醒了，哈哈！真是神速，而且都是正版书。买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，儿童小说，励志激励、管理财经、文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，能从中学到东西，我总能让我从头到脚看完整本书。其实读书有很多好处，就等有心人去慢慢发现。最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。让你的生活过得更充实，学习到不同的东西。感受世界的不同。不需要有生存的压力，毕竟都是有父母的负担。虽然现在读书的压力很大，但请务必相信你是幸福的。在我们国家还有很多孩子连最基本的教育都没办法享受的。所以，你现在不需要总结，随着年龄的成长，你会明白的，还是有时间多学习一下。古代的那些文人墨客，都有一个相同的爱好-----读书。书是人类进步的阶梯。读书是每个人都做过的事情，有许多人爱书如宝，手不释卷，因为一本好书可以影响一个人的一生。那么，读书有哪些好处呢？1读书可以丰富我们的知识量。多读一些好书，能让我们了解许多科学知识。2读书可以让我们拥有千里眼。俗话说的好秀才不出门，便知天下事。运筹帷幄，决胜千里。多读一些书，能通古今，通四方，很多事都可以未卜先知。3读书可以让我们励志。读一些有关历史的书籍，可以激起我们的爱国热情。4读书能提高我们的写作水平。读一些有关写作方面的书籍，能使我们改正作文中的一些不足，从而提高了我们的习作水平。读书的好处还有一点，就是为我们以后的生活做准备。很小很小的偏方中老年疾病一扫光收录了循环系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统等各类中老年常见病近100种，涉及偏方近1000条。在适用群体、

在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候

似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。

用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道

路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好

最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下

希望京东这样保持下去，越做越好

[illegible]

[ZZ]写的书都写得很好，[sm]还是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。[SM]，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容值得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。

[SM], 超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜, 还免邮费不错, 速度还真是快而且都是正版书。[BJTJ], 买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书, 喜欢看各种各样的书, 看的很杂, 文学名著, 流行小说都看, 只要作者的文笔不是太差, 总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看, 看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。然而, 目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚, 却自得其乐, 还觉得很满足。经过几百年的探索和发展, 人们对物质需求已不再迫切, 但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之, 我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取, 寻找最大自由的精神。

中国人讲“虚实相生, 天人合一”的思想, “于空寂处见流行, 于流行处见空寂”, 从而获得对于“道”的体悟, “唯道集虚”。这在传统的艺术中得到了充分的体现, 因此中国古代的绘画, 提倡“留白”、“布白”, 用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博深广的人生意味, 体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式, 伴着笔墨的清香, 细细体味, 那自由孤寂的灵魂, 高尚清真的人格魅力, 在寻求美的道路上指引着我, 让我抛弃浮躁的世俗, 向美学丛林的深处迈进。合上书, 闭上眼, 书的余香犹存, 而我脑海里浮现的, 是一个“皎皎明月, 仙仙白云, 鸿雁高翔, 缀叶如雨”的冲淡清幽境界。愿我们身边多一些主教般光明的使者, 有更多人能加入到助人为乐、见义勇为的队伍中来。社会需要这样的人, 世界需要这样的人, 只有这样我们才能创造我们的生活, [NRJJ]希望下次还呢继续购买这里的书籍, 这里的书籍很好, 非常的不错, 。给我带来了不错的现实享受。希望下次还呢继续购买这里的书籍, 这里的书籍很好, 非常的不错, 。给我带来了不错的现实享受。

很好的书籍很好的学习必备佳品, , , , 希望宣传能给力的, 能越做也好, 下次还会在来的额, 京东给了我不一样的生活, 这本书籍给了我不一样的享受, 体会到了购物的乐趣, 让我深受体会啊。希望你能越做越好, 成长有你有我大家一起来, 很好的宝贝。

夏天的时候, 出一点汗, 阳气随着汗一块儿生发出来, 这是正常的生理功能, 那么, 我们就去锻炼吧, 多出汗, 不仅减肥还能增加阳气。

王琦解答: 中医说: 阳化气, 阴成形。就是说阳气主生发, 但大量出汗就不好。我们说的出汗是隐隐出汗, 全身湿润润的感觉。

中医有句话“汗为心之液”, 说明汗是很重要的体液, 为津所化。任何人总是出汗, 用过度的温度蒸发, 肯定会造成津液亏损, 进而损害你的阳气。

在中医的理论里, 津液与阳气有一个阴生阳长、互根互用、相互依存的关系, 津液的转化也需要阳气的功能, 不可完全分割。华佗用自己创造的五禽戏治病: “体中不快, 起作一禽之戏, 沾濡汗出, 因上著粉, 身体轻松, 腹中欲食。”

隐隐出汗, 那是人体平衡体温的法宝。大量出汗, 津液受损了, 那就是过犹不及, 久而久之, 不是散发阳气, 而是耗损阳气了。

关于出汗这个问题, 我曾经写过一篇文章, 讲的是体育运动员喝饮料的事。运动员大量出汗后, 一般都要补充体液。曾经有一段时间他们喝可乐、碳水化合物, 用以补充能量。但我的理论跟他们相反: 我认为运动员剧烈运动后, 产热的功能有些损伤。喝饮料, 体液倒是补充了, 但损伤的阳气得不到补充啊。所以我配制的饮料里就有西洋参之类的中药, 用中医益气生津的道理。

记得当时我们用小老鼠做实验: 分成两组, 一组喝中药, 另一组喝可乐。然后让它们在跑台上奔跑, 最后迷宫底下淹死的那组就是可乐组, 中药组赢了。这是什么理论? 就是人体出汗跟阳气的逸散是有关系的, 补充津液, 也要补充阳气。反之, 很多人夏天待在空调房, 不让自己出汗, 把自身的体温调节功能给打乱了, 阳气发不出来, 结在里面, 久而久之也可以阳虚。

第二种痛风呢, 是血液里的水分多了, 引起痛风。这种痛风是麻痹痛, 两种不同的痛就由两种不同原因引起的。医治这种病很容易的, 就按照《黄帝内经》上面说的: “夏暑汗不出者, 秋成风疟……”

在夏天如果不能够出汗, 秋天就会得风病, 很简单。那个湿气就排不出去, 秋天凉风一起, 毛孔全部都闭上, 闭门留客, 把这个湿气就憋在身体里面。痛风患者在平时生活中, 一定要保持在该出汗时出汗, 通过出汗就把这些东西蒸发出去。

为什么有些人的痛风会突然发作，又突然不发作，因为痛风都是血液循环的问题，血液中废水废物多了以后，动脉循环到静脉，过不了这个关就痛。

为什么喝啤酒和吃海鲜之后会发作？喝啤酒后，里面的血液大量向外部循环，加上酒精刺激肝脏大量吸收水分，导致血液中水分超标，加上高营养在里面发热，循环过不去，就十分的疼痛。

所以在还没有调整好这个血液循环的时候，要吃素，而且不要吃湿性、水分太多的食物。白酒可以喝，不要多。

一些刺激性的东西部分能吃，部分不能吃，最好是吃苦瓜，天天吃都行，拌着盐吃。白萝卜苗，腌过的，按季节吃，长期坚持，不医治都可以治愈的。

痛风呢，问题就出在这个毛细血管上面。上级运来的营养要通过它给下级，下级运上来的废物呢，也要通过它反运到肺脏里边去。但是毛细血管就那么细，它能承担的只有那么多，如果上级一下子运来那么多的营养，它就晕了，没有能力尽快的分配下去，这些营养就沉积在毛细血管当中，时间长了，就不是营养了，成了废物，堵在那里。中医讲不通则痛，当这些高营养的物质从动脉经过毛细血管流向静脉的时候，过不了这一关，转换不过来，导致不通，引起痛，不通则痛，非常简单的道理。这是第一种痛风，营养型的。营养型的痛风呢，像火烧一样的，疼得很厉害。

喜欢,会一直在京东购书这天女友打电话问我借本书，说她写作需要参考，我说我家没有，但我可以帮你找。我一边接电话一边就上网搜索，很快找到，立马告诉她网上京东有。她说我不会在网上买书啊。我嘲笑她一番，然后表示帮她买。很快就写好订单写好她的地址发出去了。果然第二天，书就送到她那儿了。她很高兴，我很得意。过了些日子，我自己又上网购书，但下订单后，左等右等不来。以前从来不超过一星期的。我正奇怪呢，刘静打电话来笑嘻嘻地说，哎，也不知道是谁，心眼儿那么好，又帮我订了好几本书，全是我想要的，太好了。我一听，连忙问她是哪几本？她一一说出书名，晕，那是我买的书啊。原来我下订单的时候，忘了把地址改过来，送到她那儿去了。这下可把她乐死了，把我先前对她的嘲笑全还给我了。不过京东送货确实很快。我和女友都很满意。好了，废话不说。|还可以，和印象里的有一点点区别，可能是我记错了书比我想的要厚很多，就是字有点小，不过挺实惠的，很满意！书非常好，正版的，非常值，快递也给力，必须给好评，就是感觉包装有点简陋啊哈哈~~~不过书很好，看了下内容也都很不错，快递也很给力，东西很好

物流速度也很快，和照片描述的也一样，给个满分吧

下次还会来买！好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，是为学之根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。据说，2011年8月24日，京东与支付宝合作到期。官方公告显示，京东商城已经全面停用支付宝，除了无法使用支付服务外，使用支付宝账号登录的功能也一并被停用。京东商城创始人刘先生5月份曾表示京东弃用支付宝原因是支付宝的费率太贵，为快钱等公司的4倍。在弃支付宝而去之后，京东商城转投银联怀抱。这点我很喜欢，因为支付宝我从来就不用，用起来也很麻烦的。好了，现在给大家介绍两本好书：一、致我们终将逝去的青春。青春逝去，不必感伤，不必回首。或许他们早该明白，世上已没有了小飞龙，而她奋不顾身爱过的那个清高孤傲的少年，也早已死于从前的青春岁月。现在相对而坐的是郑微和陈孝正，是郑秘书和陈助理是日渐消磨的人间里两个不相干的凡俗男女，犹如一首歌停在了最酣畅的时候，未尝不是好事，而他们太过贪婪固执地以为可以再唱下去才知道后来的曲调是这样不堪。青春就是用来追忆的，所以作者写的故事是来纪念。不是感伤懊悔，而是最好的纪念。道别的何止是最纯真的一段唯美，

而是我曾经无往不胜的天真青春啊。请允许吧，那时的少年，尽情言情。一直言情，不要去打扰他们，他们总有一天会醒来。告别青春，因为青春，终将逝去。陪你梦一场又

何妨。二、写不尽的儿女情长，说不完的地老天荒，最恢宏的画卷，最动人的故事，最浩大的恩怨，最纠结的爱恨，尽在桐华《长相思》。推荐1：《长相思》是桐华潜心三年创作的新作，将虐心和争斗写到了极致。全新的人物故事，不变的感动、虐心。推荐2：每个人在爱情中都有或长或短的爱而不得的经历。暗恋是一种爱而不得，失恋是一种爱而不得，正在相恋时，也会爱而不得，有时候，是空间的距离，有时候，却是心灵的距离。纵然两人手拉手，可心若有了距离，依旧是爱而不得。这样的情绪跨越了古今，是一种情感的共鸣。推荐3：唯美装帧，品质超越同类书，超值回馈读者。《长相思》从策划到完成装帧远远领先目前市场上同类书，秉承了桐华一贯出产精品的风格，将唯美精致做到极致，整体装帧精致唯美，绝对值得珍藏。京东有卖。

京东很给力，商品质量没得说

[很小很小的偏方：中老年疾病一扫光_下载链接1](#)

书评

[很小很小的偏方：中老年疾病一扫光_下载链接1](#)