

序

《百病验方》即将出版了,全书收载验方 500 余首,皆曾刊登于《上海大众卫生报》。根据不同的疾病征集选用合适的一方一技,每方有组成,并详细介绍应用方法。选方来源有属民间验方,亦有出之名医长期实践之经验,无论出自于民间亦或为医家,皆以防病治病为实用,且突出一个验字。验者,经验之总结,用之灵验也。鉴于该书的实用性,医家可借鉴,病家能自选,方便于民,造福于众。由此,深切感到《上海大众卫生报》不愧为一张大众喜爱的报纸,一切为了大众之卫生,一切卫生不离大众。深信该书的问世,将成为广大读者自我保健的良师益友。

当代的医学模式已由单纯的生物医学发展成为“生物—心理—社会”医学模式,在这一模式下,不仅预防医学、临床医学、康复医学将得到进一步的发展,而且第四医学即自我保健医学正在应运而生,悄然崛起。随着国民经济水平的提高,人们对健康投资和追求的热情也在加大。世界卫生组织(WHO)号召“2000 年人人享有健康”,这一目标已为中国政府所承诺,正成为全国人民的行动。比之世界各国,中国实现这一目标具备更有利的条件,这就是中国除了有日益发展的现代医学外,还有历史悠久的,近 40 多年来得到中国政府大力扶植的中医药,这是人们获得健康的一个伟大宝库。人们要获得健康,就应当努力做到:身体健康——少生疾病,有病早治,无病早防;身心健康——自我调节,减轻压力,心情愉快;生活健康——养成良好的卫生习惯,创造优美的卫生环境。这一切的实现固然需要依靠国家有计划的建设和发展,而人人参与更是不可缺少。《百病验方》为防治百病而授人以医疗技术,500 余首验方以其验(有效)、便(选用方便)、廉(价格低,药源广)为特点,“爽籁发而清风生,纤歌凝而白云遇”,此举在大众卫生的百花园里又成繁英聚锦,必将受到热情的欢迎。

施杞

于上海中医药大学 1995 秋

编者的话

本书所选编的方子原刊于《上海大众卫生报》一期一方专栏上。

该栏目自1979年与广大读者见面后,每期都向读者提供一张组方合理、疗效确切、简单易行的对症方子,患者按其组方治疗,对疾病均有不同程度的疗效。因此,不少读者不断来信来电,要求能将一期一方汇编成册,以便读者随时可查寻,并能及时予以应用,尽快解决病痛。为此,我们在已发表的方子中精选了500余方,邀请上海中医药大学何立人教授、上海医科大学儿科医院时毓民教授、上海中医药大学曙光医院妇产科沈丽君主任医师、耳鼻喉科郑昌雄主任医师、上海第一人民医院皮肤科朱光斗教授和中医外科周忠解副主任医师等医学专家根据其组方的科学性,治疗中的有效性一一作了审核,并根据他们多年临床经验,增添了在个人和家庭中可自行操作以致每方在治疗时注意的事项等,使组方在原有基础上更具科学性、有效性和实用性。真所谓“一本验方握在手,疾病防治不用愁”。在此,我们仅向精心撰写本书的何立人、时毓民、沈丽君、郑昌雄、朱光斗、周忠解等医学专家致以衷心感谢。同时也要感谢中医药大学顾瑛副研究员和黎建主治医师在内容编撰中给予的真诚帮助。

本书书名由原上海市卫生局局长、上海人大教科文副主任委员王道民题写,本书序言由中医学专家上海中医药大学校长施杞教授撰写,在此一并表示感谢。

由于编撰匆忙,水平有限,如有不当之处请读者见谅。

目 录

内 科

食疗	(2)
解酒醉、戒烟、解鱼蟹毒	(8)
解暑化湿	(9)
疰夏	(11)
呃逆	(12)
便秘	(14)
腹泻	(16)
溃疡病	(20)
盗汗、自汗	(22)
失眠	(24)
偏头痛	(26)
面神经麻痹	(28)
感冒、咳嗽	(28)
慢性支气管炎、哮喘	(32)
心脏病	(34)
高血压、低血压	(36)
糖尿病	(39)
紫癜与贫血	(40)
癌症	(41)
癫痫	(42)
震颤麻痹(帕金森氏征)	(43)
延缓衰老	(43)

外 科

小面积烫伤	(45)
前列腺肥大	(46)
前列腺炎	(46)
尿路感染	(47)
遗尿	(48)
阳痿	(48)
痔疮	(49)
肛门湿疹	(50)
毒虫咬伤	(50)
颈淋巴结炎	(50)
指头炎	(51)
胆囊炎、胆结石	(51)
肩峰骨痛	(52)
指伤	(53)
吐血、咯血	(53)
针毒	(54)
软组织损伤	(54)
骨折	(55)
腰肌劳损	(56)
跟骨骨刺	(57)
骨质增生	(58)
关节炎	(58)

妇 产 科

痛经	(62)
月经病	(66)
带下病	(67)

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>