

平登重者取行也能有一口好牙。这也是完全
可以做到的。这种办法就是每天用食盐刷
牙，只要持之以恆，定可奏效。

家庭实用

身体虚弱的
人，平时不注

民间疗法

意锻炼身体，
又经常蒸

大全

金寿山 主编

蒸食，等于
为疾病的

病者过重的三寒。患者精神

萎靡不振，有无数人病倒的决心，往往

病后古往今来的治愈或加重。



序 言

一、我们的态度与本书的本质

我们对“科学”表示绝对的信任,同时还充分认定科学本身所表现的不完整性以及当今科学尚未开拓的“未开发领域”。因此,若单纯地以自己不了解或谓当今科学方法还不能解释为理由,俨然以科学家自居,以自己的偏见与固执否定和抹杀确凿的事实,这就不是认真的科学的态度。

“民间疗法”也可以“草药疗法”来解释,但这里所说的是指广义上的疗法(包括每个家庭都能做到的植物疗法、动物疗法、矿物疗法、西医疗法、理疗法、化学疗法、中医疗法、饮食疗法以及护理疗法),并且在此意义上命名为“民间疗法”。

追溯本书形成过程,作者对民间疗法产生浓厚兴趣已有三十年之久,收集古今内外文献已有二十年之久,构思执笔已有十年之久,最后经三年的修改与近一年的出版过程,至今终于面世,心中的感慨是无法用语言所能形容的。

二、本书的特点

(一)专门挑选实用的内容。

(二)无论城镇还是乡村,凡本书所涉及到的材料或方法,均属于在我们周围与日常生活中很容易找到的。

(三)本书所收录的疗法均为被古今内外文献所证明或经多次科学实验所证明的名符其实的妙方。

(四)将病前预防法、健康增进法、体质改善法放到比疾病的疗法更为重要的位置上。

(五)将可由家庭做到的和应由专家处理的事项一一区别开来。

(六)力求普及“药物并非万能”的思想,主张尽量不用或少用(有效地使用)药品。

(七)将着眼点放在促进读者与作者之间建立有机的联系之上,以求达成持续的协作,达到本书目的逐步完善。从这个意义上讲,本书并非作者一人所创,而是悠久的人类历史的创造物,也是读者与作者之间相互合作的产物。

(八)在解说方面力求通俗易懂,同时最大限度地活用立体性编撰方法,因此,篇幅虽不过五百多页,然而其实质内容及其充实性并不亚于几千页的长篇巨著。

三、本书的结构与使用方法

如上所说,本书所收六篇的内容均为纵横相连的,因而,从实质上讲,本书内容相当于几百几千个章节。这种立体性连接均采用参看《×××》形式。因此,关键是如何使用好参看《×××》。凡遇到参看《×××》时,请务必查找它所指的章节并精读一番。

首先要确定好病名。经医生确诊或阅读第二篇《凭症状诊断疾病的方法》后,可查《目录》,依照《目录》上所示页码,查找相关条目和页码,并依此阅读所示疾病的病因、病症、预防方法以及一般疗法、民间疗法、西药疗法、中药疗法等内容。至于西药与中药,不仅要阅读该章节所揭示的“处方”,还要详尽查阅第五篇所录各种处方,以便选择最适宜于患者的处方及其服用方法。

所列出的治疗方法、预防方法、护理方法往往不止一两种,望读者务必一一查找并加以精读,然后选定一种最适宜于自身的方法并付诸实施。若能按此要求办理,则定可确保疾病的痊愈并收到预防疾病、增进健康、改善体质乃至改善生活的良好效果。

但愿先生勿因本书所言疗法、健身法过于简便而犹疑不定,以免贵体受损。

金亨灿

目 录

第一篇 急救疗法与预防

急救疗法	(1)
(一)止血法	(1)
血液循环是怎样进行的?	(1)
毛细血管止血法	(2)
静脉血管止血法/动脉血管止血法	(2)
(二)普外科急救	(3)
创伤/跌打伤/骨折	(3)
关节的扭伤和脱位/烧烫伤	(4)
拔刺的方法/耳朵里进虫子的时候/从高处跌落的时候	(5)
突然晕倒的时候/休克/炭火煤气中毒/中暑(日射病)	(6)
狂犬病(恐水症)	(7)
被牛马咬伤的时候/被老鼠咬伤的时候	(8)
被毒虫蜇的时候/被蛇咬伤的时候	(8)
折断的针尖留在体内的时候/鱼刺卡在嗓子里的时候	(9)
粘糕堵塞喉咙的时候/口腔糜烂的时候	(9)
狐臭/鼻出血/齿龈炎/眼睛疲劳/骨膜炎/顽固性咳嗽/打嗝	(10)
误吞针、钉子之类东西的时候	(11)
(三)人工呼吸法	(11)
人工呼吸要领	(11)
人工呼吸前的准备	(12)
运用柔道“活”法的人工呼吸法	(13)
易患疾病的预防措施	(13)
(一)过于依赖科学会削弱身体	(13)
(二)先发制人能制胜	(14)
(三)病原体与抗体在体内的抗争	(15)
(四)对几种疾病的预防措施	(15)

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/>