

全民阅读
提升版

中国家庭养生保健书库

民间千年精华 医病妙药百万
专家精心甄选 百姓智慧家藏

很老很老的老偏方

男人烦恼一扫光

《中国家庭养生保健书库》编委会◎编



得了肩周炎怎么办

附子、天麻、羊肉、姜、葱、黄酒同放锅内炖，加清水3升左右，置大火上烧沸，再用小火炖煮45分钟，加入适量盐、味精、胡椒粉调味，即可帮您远离肩周炎。

补肾又生精的妙法

海参1条，冬菇4朵，香油、精盐、味精、姜各少许。海参浸发好，洗净切块；冬菇洗净，用清水浸泡好；姜切片。将锅置火上，放入浸过冬菇的水、海参、姜片、冬菇煮至烂熟，加入精盐、味精、香油调味即成。

如何巧治气管炎

菠萝肉100克，盐水稍泡，洗净切片。茅根50克，洗净切段。加水600毫升煎煮，煎至300毫升去渣汁，加入蜂蜜炖开即可。

男性补肾益气法宝

将250克泥鳅宰杀，放入沸水锅里烫一下，去腥切段；150克虾去外壳，清水洗净；生姜去皮，清水洗净，切成丝。锅中加清水适量，旺火煮沸，将泥鳅、虾肉、姜丝、精盐、酱油放入锅里，加盖再次煮沸，点入味精调味，可供食用。每日1次，连服7~10日即可见效。

接触疲劳良方

糯米500克、黄酒1升、鸡蛋2个，先将鸡蛋打匀，加入糯米和黄酒再一起打匀，把碗放到锅中，隔水蒸熟即可食用。对乏力、疲劳有一定的疗效。

咳嗽不停怎么办

枇杷核9~15克，捣烂之后与生姜3片，一同水煎30分钟，去渣温服。早晚各1次，连服3天。可治咳嗽。

须发早白怎么办

女贞子、制首乌各12克，桑葚子15克，旱莲草10克。将它们捣碎，用适量沸水冲泡，焖20分钟即可。频频饮用，在1天之内喝完，可治疗肾阴亏损引起的须发早白。

如何消除啤酒肚

人参、白术、姜汁炒过的白扁豆、白茯苓、山药各4.5克，甘草、桔梗、薏苡仁、去芯的莲子、川芎、当归各3克。将上述药物混合研末后，每次取1.5克，用温水、米汤或茶汤送服，可消啤酒肚。

很老很老的 老偏方

男人烦恼一扫光

《中国家庭养生保健书库》编委会◎编



图书在版编目(CIP)数据

很老很老的老偏方. 男人烦恼一扫光 / 《中国家庭养生保健书库》编委会编. —上海: 上海科学普及出版社, 2015.8

(中国家庭养生保健书库)

ISBN 978-7-5427-6430-0

I. ①很… II. ①中… III. ①男性—保健—土方—汇编
IV. ①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第059113号

策 划 胡名正

责任编辑 刘湘雯

中国家庭养生保健书库

很老很老的老偏方——男人烦恼一扫光

《中国家庭养生保健书库》编委会 编

上海科学普及出版社出版发行

(上海市中山北路832号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 720mm×1040mm 1/16 印张 26 字数 660 000

2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-6430-0

定价: 59.00 元

前言

烟瘾很难戒除，身上异味很难闻，商务应酬整夜宿醉很难受，长了啤酒肚很难看，得了前列腺炎很烦人……日常生活中出现的小毛病虽说“小”，却使男性朋友深受其害，此时，老偏方往往能帮上大忙。在我国民间，自古就有“偏方治大病”的说法，正所谓“智慧藏于民间”。这些老偏方来自老百姓长期的生活实践，经受住了岁月的侵蚀，历经反复验证，疗效切实而显著，对中国人的影响悠久而深远。在现代医学进入中国之前，这些民间的老偏方肩负着维护全体国民健康及保健养生的重大作用。

老偏方一直以来都深受老百姓的喜爱，直到今天，仍有很多饱受疾病折磨的患者在打听、寻找各种老偏方。那么，老偏方为什么如此受世人喜爱呢？

一是疗效好。老偏方流传很久，经过千年反复验证，除了对日常生活中的小毛病、慢性疾病、部分初发病等有疗效外，还对一些疑难杂症、突发疾病都有很好的治疗效果。例如仙人掌酒可化痰降脂，黑芝麻丸解决脱发难题，夜尿过多吃香菇大枣鸡蛋羹等。

二是花钱少。老偏方取材多采用普通药材、食材、调料等，如橘皮、甘草、枸杞子、生姜、红豆、洋葱等，材料很容易找到，且价格低廉，既实用又省钱如用生姜可治疗斑秃，莱菔子配葱白可外治胆囊炎疼痛，多吃橘子可预防酒精肝等。

三是好操作。利用老偏方治病，只需对食物或药材进行简单处理，或是进行熬煮，或是泡成药酒，或是做成药膳，或是捣烂外敷于患处，即可奏效。有的老偏方则仅仅需要对身体上的某个部位或区域揉一揉、按一按，操作起来非常简便，普通男性患者一学就会，在家就能自行治疗各种常见病症。

四是很安全。老偏方多取材于日常饮食中，所用药材也来自于大自然的天然植物，药味不多，甚至是以单味药材治病，如利用空心菜与白萝卜榨汁可治咯血，治病方式较为温和，不良反应极小。另外，在针对偏方的治病原理进行说明时，尽量不使用专业的中医术语，通俗易懂。

五是疗法多。针对同一种疾病，尽可能提供多种偏方，有外敷方、食疗方、药膳方、艾灸方、按摩方等，便于读者因地、因时制宜，根据自身情况选择采用。



可以说，利用老偏方治病，既见效又省事，既管用又安全，既实用又省钱。为帮助男性患者很好地利用老偏方治病保健，我们收集了上百种实用、有效、简便、经济的经典老偏方，编写了《很老很老的老偏方——男人烦恼一扫光》一书。

本书切实从男性患者的健康烦恼出发，针对如斑秃脱发、身体异味、戒烟解毒、醒酒解酒、肩颈疼痛、意外损伤、强筋健骨等日常生活中的小毛病，还包括如养肺护肝、防治三高、补肾壮阳、养精固精、益气滋补等男性疾病，提供了外敷方、食疗方、按摩方、艾灸方、药膳方等多种治病老偏方，既包含了通俗易懂的病理分析，又介绍了具体可行的实用方法，几乎每个偏方都有典型的病例，而且详细介绍了偏方中所涉及的主要药材的药性、功效，便于男性患者因地、因时制宜地速查速用，可快速解除身体的不适。

需要说明的是，中医讲究辨证施治，书中所录老偏方未必适合所有男性患者，有些偏方在某些人身上可以快速见效，对于另一部分人可能并不适用，患者在采用时须考虑自身情况斟酌使用，对于病情较重的患者，则一定要及时就医。



目 录

第一章 护发老偏方, 让男人远离“聪明绝顶” 1

预防“地中海危机”, 就从涌泉穴下手	1
治疗斑秃, 姜真是个好帮手	3
内燥斑秃, 鸡内金带来新希望	5
常喝仙人粥, 白头自然变黑发	7
苦参水洗头, 巧治斑秃脱发	9
“糯米药膏”涂患处, 斑秃发自生	11
黑芝麻丸解决脱发难题	13
神经性脱发反复发作, 双花药酒解您忧	14
常服生地黄与黄精, 生发不远矣	16
洗发妙招破除脱发“魔咒”	17
女贞子桑葚汤乌须发, 不再未老发先白	19
坚持穴位按摩, 轻松摆脱少白头	21
做好足底按摩, 不怕须发早白	23
每日茶饮频梳头, 不再未老发先白	25
头屑反复不用愁, 白醋帮您解烦忧	27
头屑过多损形象, 外治加食疗胜过洗发液	28

第二章 减啤酒肚老偏方, 腹部平坦重振男性魅力..... 31

毛巾一条碗一只, 轻松恢复平坦腹部	31
用好榨汁机, 喝掉啤酒肚	33
腹部圆滚, 自己动手就能“推”掉	35
参苓白术散, 消除难看啤酒肚	37
按压穴位, 腹肌快速健美	38
想要丢掉“游泳圈”, 就喝对症药茶	40



为啤酒肚犯愁，试试神奇灸法	42
巧用桑叶，舒舒服服减掉啤酒肚	43

第三章 祛痘平疹老偏方，皮肤光洁有面子..... 46

海带与白果，内服外治让青春痘昙花一现	46
中药外洗治痘痘，还您一张帅气脸	48
荸荠擦一擦，酒糟鼻双手投降	50
黄瓜与菊花，防治汗斑功力不一般	51
“擦”去老年斑，让您不显老	53
按摩曲池穴，还您光洁面孔	55
成片湿疹真恼人，小樟脑球显大神通	57
得了带状疱疹不用愁，马齿苋来解您忧	59
有三种外用老偏方，扁平疣不用愁	61
灰指甲容易复发，“神奇药水”来预防	63

第四章 驱除异味老偏方，不再做异味“臭”男人..... 65

明矾水擦洗，不再散发异味	65
艾灸腋下，清除腋臭	67
放手痛快辣一次，腋臭从此远离您	68
按摩极泉穴，即可“洗”去腋臭	70
妙法除口臭，人际距离短三米	71
治口臭，有妙招	73
桂花茶让您口气清新	74
嚼嚼花生米，赶走气源性口臭	76
口疮导致的口腔恶臭，就用兑端穴	79
常饮甘枣水，喝出悠悠体香	81
泡脚秘诀，脚丫也能香喷喷	83
脚气真是折磨人，止痒除臭有妙招	85

第五章 戒烟解毒老偏方，将吸烟的危害降到最低..... 87

萝卜不起眼，戒烟很有效	87
四步戒烟法 + 针灸辅助 = 成功戒烟	88
厌恶疗法 + 毅力，帮您把香烟一次戒断	90
从穴位下手，减轻戒断反应	92
吸烟老化身体，腹式呼吸能护肺	95
家庭拔罐帮您轻松戒烟	97
烟瘾难以戒除，试试尼古丁替代疗法	99
戒烟困难，按摩法来帮您	101

槟榔戒烟法，民间首推	103
第六章 养肺老偏方，还您一个健康的肺.....	106
烟瘾实在戒不掉，养肺护咽来补救	106
治呼吸疾病，就找迎香穴	108
肺燥干咳，梨来滋养肺阴	109
肺炎后期咳喘，快试试百合粥	112
支气管炎咳喘发作，快按鱼际来缓解	114
慢性支气管炎辅助治疗，紫菜有特效	116
自己动手，解决慢性支气管炎的困扰	118
治疗肺气肿，试试腹式呼吸锻炼	120
清金汤，清肺止血妙非常	121
空心菜与白萝卜共榨汁，简简单单治咯血	122
《金匱要略》桔梗汤，宣肺排脓治肺痈	124
防治肺癌，就吃北沙参炖鸡	126
菠萝茅根蜂蜜水，治气管炎真管用	127
第七章 醒酒解酒老偏方，商务应酬不伤身.....	130
酒是双刃剑，贪杯也能千杯不醉	130
解酒不能喝浓茶，试试葛花解醒汤	132
缓解宿醉，拍一拍百会穴和天柱穴	133
甘蔗与生姜，解酒各有千秋	135
按按中封和太冲，解酒又护肝	136
凉拌豆芽竟能做醒酒小菜	138
按中脘穴，缓解酒后“烧心”暖气	140
酒后的各种不适，香蕉一并替您解决	141
酒后胃出血，重在止血与清除积血	143
远离酒精中毒的秘密武器，首选葛花萝卜煎	145
灸膀胱俞，帮您解酒戒酒	146
酒精中毒，用香樟木对付它	148
按摩法就能缓解酒精中毒症状	149
男人酗酒易不育，国医戒酒有秘方	151
第八章 护肝老偏方，正常疏泄保健康.....	154
多吃橘子，远离酒精肝	154
想要喝酒不伤肝，家中常备葛根粉	156
甘草水帮您轻松养肝护肝	157
不想被脂肪肝瞄上，就喝冬瓜赤豆鲫鱼汤	159



萝卜瘦肉煲，轻松防治各种肝硬化	161
早晚百合生姜粥，肝硬化腹水去无踪	162
桑寄生鸡蛋汤护体，肝癌难近身	164
第九章 养肠胃老偏方，不再担心吃喝应酬多.....	166
突发胃痛，蛋壳炒焦能止痛	166
常按足三里，胃病不用看医生	168
大蒜和辣椒，巧治消化性溃疡	169
葱白暖脐，胃炎消失	171
胃口好，吃嘛嘛香，慢性胃炎咱有枳术汤	172
缓解溃疡疼痛，就吃麦芽糖	174
莱菔子配葱白，外治胆囊炎疼痛	176
治胰腺炎，咱有蜂蜜南瓜汁	178
巧用葫芦子，妙治阑尾炎疼痛	180
突发腹泻，浓茶加醋泻立停	181
气滞腹胀不用愁，黄酒泡大蒜解您忧	183
第十章 防“三高”老偏方，轻松远离高血压、高血糖、高血脂.....	185
小小番茄，治高血压是一宝	185
情绪不稳血压升，喝点皮蛋粥	186
按百会和涌泉穴，给“恐高症”降压	188
防治高血脂，试试荷叶茶与醋花生	189
高血脂忌口多，柴胡降脂效果好	191
仙人掌酒，化痰降脂最拿手	193
凉开水泡茶，帮您降血糖	195
按摩+足浴，隔离糖尿病	196
防治糖尿病，红豆煎水常饮用	198
糖尿病饮水不止，喝点薏苡仁粥	200
巧用云南白药，防治糖尿病	201
刮痧+拔罐，辅助治疗糖尿病	203
第十一章 护肩颈老偏方，做一个挺拔的男人.....	205
颈椎病，就怕按揉与刮痧	205
电吹风和粗盐袋，轻松妙治颈肩痛	207
颈椎保健，叩首法最简单	208
脖子受凉易落枕，频频按摩可缓解	210
特色保健法，快乐远离颈椎病	212
办公室健身操，防治颈肩腰腿病	214



肩部保健，每天搓脸	216
得了肩周炎，注意肩部锻炼	217
穴位按摩，肩部健康的曙光	219
附子天麻炖羊肉，帮您远离肩周炎	220
肩周炎慢性期，五加皮汤来调理	222
第十二章 强筋壮骨老偏方，好男人一定要有好身体	225
多做“拉筋”运动，筋长一寸延寿十年	225
坐骨神经痛，自己动手来治疗	227
木瓜治好类风湿关节炎，想坐就坐，想走就走	228
青梅酒擦患处，有效缓解坐骨神经痛	230
牛蹄筋与类风湿关节炎过招	232
风湿腰腿疼痛，早晚喝点樱桃酒	234
防治骨质增生，猪腰子真有功	236
第十三章 前列腺老偏方，让男人不再“腺”丑	238
治疗前列腺炎，从肚脐入手	238
前列腺痛伴有糖尿病，就吃苦瓜拌豆腐	239
三十几岁就吃姜，前列腺炎不用帮	241
坐浴缓解前列腺尿道痉挛	242
得了前列腺炎，多喝山楂水	243
前列腺炎不可怕，自我按摩就能防治	245
中药煎水坐浴，前列腺炎准搞定	247
轻度前列腺增生，黄芪水来保健	248
敷脐法消除前列腺增生	249
常吃南瓜子，有效防治前列腺增生	251
洋葱大蒜联手，前列腺肥大去无踪	252
第十四章 补肾老偏方，肾好身体就好	255
搓腰功防肾虚，小方法除大烦恼	255
六味地黄丸和金匱肾气丸是强肾的主力军	256
肾虚腰膝酸痛，青娥丸就管用	258
男科圣药龟龄集，固肾补气治早泄	260
按摩双耳帮您补足肾气	261
嘴里有宝贝，叩齿可补肾	262
热水泡脚，最简单有效的补肾法	264
黑色食物是滋补肾脏的首选	266
敲丹田、揉命门，让肾充满活力	267



肾虚眩晕，早晚盐水送服葡萄干	269
枸杞子羊肾粥补肾，耳鸣耳聋逃跑啦	271
泥鳅虾肉汤，补肾益气烦恼消	272
想治肾虚遗精，核桃栗子随量吃	273
肾阳不足致无精，食疗就可以解决问题	275
参茸生精膏，主治肾阳不足型死精	276
只要学会提肛功，补肾壮阳很轻松	278

第十五章 壮阳老偏方，重展雄风更爷们..... 280

日食韭菜炒羊肝，肝肾不足型阳痿去无踪	280
白兰地，鲜为人知的强精健体养生法	281
刺激穴位治早泄，效果胜过壮阳药	283
热毛巾也能防治性功能下降	284
糖渍金橘三五五个，疏肝解郁止早泄	286
麻雀粥保“性”趣，消除性欲减退的恐惧	288
冷热交替浴，增强“性功力”	290
太溪涌泉属肾经，按此两穴益无穷	292
核桃仁炒猪肾，睡前吃了不早泄	294
经络疗法治阳痿，结束您的痛苦	295
阴虚火旺型早泄，试试金樱根炖鸡	296

第十六章 生殖健康老偏方，难言之隐去无踪..... 299

木耳大枣煎汤，治阴虚火旺异勃	299
冬瓜海带，清热软坚解异勃	300
败精致阳强不止，就喝益母草乌豆桃仁水	302
阴缩莫慌，快吃核桃仁狗肉煲	304
阴茎硬结别怕，喝夏陈粥来散结	305
外治阴茎硬结病，就用玉露霜	307
阴囊湿疹，止痒洗剂来帮忙	309
中药煎汤一洗，细菌性睾丸炎“冲”跑啦	310
治精囊炎导致的血精，白茅茅藕汤管用	313
睾丸肿痛，按按蠡沟就行	315
睾丸鞘膜积液，常食茴香粥	317

第十七章 固精老偏方，正常排精才健康..... 319

莲子粥，益肾固精上好食疗方	319
按按穴位，轻松消除遗精	320

有了猪腰煲杜仲，遗精阳痿不再愁	322
治湿热型遗精，有龙骨粥和鸡蛋三味汤	323
草药熏洗坐浴，愁人血精去无踪	325
腌制金针菜，清热凉血止血精	326
生地黄粥，滋阴降火治血精	328
甘松煮水洗会阴，同房不再逆行射精	330
麝香敷脐通关窍，有效改善不射精	331
脾虚精少型不射精，快熬山药莲子粥	334
橘皮饮，主治肝郁气滞型不射精	335

第十八章 养精老偏方，早日圆您求子梦..... 338

精液不液化，液精煎帮您忙	338
精子活动力低下，五子衍宗丸叫醒它	340
温阳益精酒，提高精子活动力	342
气血不足精子弱，常喝龙眼大枣汤	344
泥鳅与鲜虾，“训练”精子都很赞	346
精子太少，育嗣汤给您希望	349
冬菇海参汤，补肾又生精	351
熏洗法也能治少精，长期坚持是关键	353
想要增精有后代，菟丝子饼中下怀	355
补骨脂煨猪腰，让“死精子”复活	357
为无精发愁，快用二鞭膏	358
黄精母鸡煎，轻松帮您“借鸡生精”	360

第十九章 泌尿老偏方，排尿顺畅不尴尬..... 363

常喝雀肉粟米粥，补肾抗衰防尿频	363
小便过频，试试方缩泉丸	364
小便不利，就用猪苓汤	366
求医不如求经络，尿频就按中极穴	368
夜尿频多，多吃香菇大枣鸡蛋羹	370
排尿不顺畅，就按膀胱俞“通管道”	372
得了尿道炎，外洗内治“赶走”它	373
防治膀胱炎，就喝竹叶粥	376
急性泌尿系统感染，试试银蒲消毒饮	378
要消肾炎水肿，赤小豆能显奇功	380
西瓜藕汁“溶解”尿路结石	381
白酒送服洋葱末，泌尿系统结石可渐消	383



第二十章 抗压老偏方，释放压力状态佳..... 385

治疗焦虑症，试试《红楼梦》里的好偏方	385
综合疗法克服焦虑，工作才能不疲劳	387
越鞠丸，赶走郁闷笑开颜	389
刮痧、拔罐缓解烦躁	390
芳香疗法，扫除烦躁很有效	392
天柱穴，抑郁症的死穴	394
抑郁胸闷，快喝玫瑰佛手茶	396
深呼吸，控制烦躁情绪简单有效	398
缓解焦躁情绪，就按大敦穴	400
适当吃甜食，让男人远离抑郁	402



第一章

护发老偏方，让男人远离“聪明绝顶”

预防“地中海危机”，就从涌泉穴下手

症状 男性大量脱发、秃顶。

偏方 ① 推搓或拍打涌泉穴，直至有温热感。② 双脚对搓，或用脚心蹬搓家中器械。③ 每天艾灸或隔药物灸涌泉穴，或睡前热水泡脚。

据一项在北京、上海、广州三地开展的调查数据显示，我国 30% 以上的成年男性都存在脱发困扰，在 40 岁男性中脱发秃顶的比例更是高达 40%。

头发的生长、休眠和脱落是一个循环不止的过程，如果头发的脱落速度快于生长速度，那么头发的数量就会不断减少，容易形成秃顶，也就意味着将面临“地中海危机”。

除了某些疾病或药物因素导致的大量脱发外，导致秃顶形成的主要原因是患者体内的雄性激素分泌过多，从而引发皮脂腺分泌过多，致使头顶的毛孔被油脂堵塞，使得头发的营养供应出现问题，最终导致头发异常脱落，逐渐脱发而最后成为秃顶。

脱发主要分两种：一种是脂溢性脱发，一种是神经性脱发。其中脂溢性脱发，约占全部脱发病人的 70%，多有家族史。青年时期头发就开始逐渐稀疏、脱落，从两侧前额逐渐延伸到头顶。若不及时就诊、饮食调理，经过缓慢的发展，头顶可能成为“不毛之地”，男性俊朗风采不再。神经性脱发则因精神压力过大引起，其特点是进展快速，严重时可能会一夜间全秃。

脱发和秃顶除了会对男性的个人形象造成严重的不利影响之外，还会给男性带来以下几种尴尬状况：

1. 自尊心受挫

秃顶的男性存在着巨大心理压力，担心自己的形象会影响事业的发展。据调查，1/4 的秃顶男性感觉自尊心受挫，变得自卑。

2. 加速衰老

秃顶者认为大量脱发是身体衰老的象征，对快速衰老的身体机能产生恐惧，悲观的态度更加速身体机能的衰老，形成恶性循环。

3. 信任危机

人们通常认为“聪明绝顶”，即脱发和秃顶是聪明人用脑过度造成的，所以秃顶者



通常会给人奸诈的负面印象，因而不利于公关、谈判及公众选举。

4. 难获异性钟情

据调查，有 61.5% 的女性会拒绝与秃顶男士继续交往。秃顶会严重影响工作和生活社交活动，所以男性朋友们一定要及早预防、发现与治疗脱发，远离秃顶的困扰。

茂盛的头发对于男性来说，至关重要。但是，有的男性朋友们就没这么幸运了，年龄不大就开始秃顶，脑袋四周的头发很茂盛，而发际线却越来越高，大有“聪明绝顶”之势。

还没找到女朋友的小于，经常因为秃顶而被女孩子拒绝，同事看他的眼光也总是怪怪的。因此，小于感到很自卑，并且决心不惜一切代价来摆脱这脱发、秃顶给自己带来的困扰。为此，他没少擦“毛发再生精”等各种外治脱发与促进生发的药膏，也没少用生发的洗发水。但是，钱花了不少，却收效甚微，小于的头顶依然像电灯泡那样“放光”。

小于担心自己以后都只能以秃顶的面目示人了，情绪非常低落。小于的一个朋友建议他到专门的医院做个检查，找到根本的病因再进行对症治疗，毕竟市面上的很多药膏什么的不一定适合所有脱发与秃顶的人用。

小于觉得朋友说得有道理，就专门去医院做了检查，证实是脂溢性脱发。医生建议他饮食要清淡，不要熬夜，最关键的是经常按摩足底的涌泉穴来帮助治疗脱发。

于是，小于每晚临睡前都坚持按摩涌泉穴。经过一个多月规律的生活，小于“发光”的头顶竟渐渐地开始有头发长出来。

随着头顶原来光秃的地方头发变长变密，小于相信“电灯泡”的形象一定会改变，心情也就好多了。想到用不了多久，自己就能拥有一头茂密的头发，不用再忍受怪异的眼神，他梦中都能笑醒。

和小于一样被脱发困扰或者怕遭遇脱发危机的男性朋友们，如果头皮油脂分泌过多，平时就要注意饮食清淡、少吃或不吃刺激性的食物，并且学会减压、保持心情愉快。通过经常按摩足底的涌泉穴，对生发有一定的功效。

位于脚心的涌泉穴是肾经的穴位，具有补肾安神的作用。因为头发的营养都是肾供给的，所以坚持按摩涌泉穴，对脱发的防治能够达到事半功倍的效果。男性朋友们还可以根据自身的实际情况，来选择不同的按摩手法。通过按摩涌泉穴来预防“地中海危机”，主要有以下两种方法：

(1) 在床上取坐位，双脚向上自然地分开，然后用双手拇指从足跟向足尖方向涌泉穴处，做前后反复地推搓；或用双手手掌自然轻缓地拍打涌泉穴，以足底部有热感为适宜。

(2) 在保持自然体位，或者采取仰卧位、俯卧位时，双脚互相做交替的对搓动作；用脚心蹬搓床头或其他器械，也可以收到同样的效果。

按摩涌泉穴，其实就是通过刺激涌泉穴，来补肾安神，以达到治疗脱发与秃顶的目的。我们要对涌泉穴进行刺激，除了按摩的方法之外，还可以尝试灸法和泡脚法：

对涌泉穴使用灸法时，可以直接用艾灸，也可以隔药物进行，直到感觉涌泉穴处有温热上行。每天进行 1 次即可。



刺激涌泉穴，还可以用热盐水浸泡双足的方法。热水的温度以自己能适应为宜，加少许食盐，每日临睡觉前浸泡 15~30 分钟。

同样的，人年纪大了，很可能会出现生理性的大量脱发，这虽然难以避免，但是可以通过适当的饮食等来推迟脱发出现的时间。要防治脱发和秃顶，我们在日常生活中，还应该少吃刺激性食物和热量过大的食物（如糕点、快餐、碳酸饮料等），多吃绿色蔬菜、薯类、豆类和海藻类等，以提供头发生长所需的营养成分。此外，保持心情舒畅和规律的作息，对预防脱发也很有意义。

治疗斑秃，姜真是个好帮手

症状 成片脱发，没有明显伴随症状的单纯性斑秃；或各证型斑秃。

偏方 ① 鲜生姜片直接或烤热后擦患处。② 生姜片擦后涂半夏油。③ 生姜、闹洋花泡酒搽患处。④ 高粱酒泡老姜，常搽患处。

头发可以作为自身形象的修饰，打啫喱水、染发等可以让我们男性朋友更加帅气。虽然现在社会很开放，剃个光头都能成为时尚，但如果男性朋友的头发成片脱落或“被迫”变成秃顶，就实在是让人头痛了。

斑秃俗称“鬼剃头”，是一种骤然或渐渐发生的局限性斑片状的脱发性毛发病，病变处头皮正常，光滑、无炎症及自觉症状，可自行缓解和复发。若整个头皮毛发全部脱落，称为全秃；严重者全身所有毛发均脱落，称为普秃。

斑秃可以出现在任何年龄，但以中年人较多，少数发病初期患处有轻度异常感觉。初起时为一个或数个边界清楚的圆形或椭圆形脱发区，直径为 1~2 厘米，或者更大。脱发区的边缘常有一些松而易脱的头发，有的已经折断，近侧端的毛往往萎缩。如果继续进展可以全秃，严重者可为普秃。

现代医学认为本病与神经系统功能紊乱和免疫反应有关。过度的脑力劳动，长期精神忧虑、焦急、悲伤、惊恐，都属于神经功能紊乱范畴，也是诱发斑秃最常见的病因。所以，斑秃患者常有失眠、易激动等神经兴奋症状，或嗜睡、精神萎靡不振等神经抑制症状。

中医认为斑秃的发生原因有以下几点：一是气血双虚：发为血之余，气虚则血难生，毛根不得濡养，所以头发成片脱落；二是肝肾不足：肝藏血，肾藏精，精血不足，则头发没有生长之源；三是血瘀毛窍：阻塞血络，新血不能养发，所以头发脱落。

根据脱发特点及症状不同，斑秃大致可分为以下两种情况：

（1）突然发生的小片状脱发，脱落处呈圆形或不规则形状，脱发局部的头皮光亮，一般没有红肿，中医称之为“油风”。

（2）顶秃，多见于男性青壮年，多表现为前额及头顶部头发稀疏变细并逐渐脱落，中医称之为“蛀发癣”。

斑秃会对一个人的工作和生活造成很大的影响。28 岁的小陈，自身条件挺好，却因为脱发一直找不到合适的工作，也没有女朋友。因此，他特别自卑，整天愁眉苦脸，整



个人跟丢了魂似的。他的朋友们看在眼里急在心里，于是绞尽脑汁地为他介绍各种各样的方法，效果却不怎么明显。

后来，小陈专门去医院做了检查，知道自己是单纯性斑秃脱发，就根据医生的建议用了对症的偏方。不久之后，他的头发慢慢长了出来，心情也好多了，还信心满满地跟朋友们说，自己很快就能找到工作，也能得到女孩的喜欢和青睐。看着他恢复了自信，大家都为他感到非常高兴。

姜是治疗斑秃的“好帮手”。用姜来治疗斑秃，方法可不少，具体的用法主要有以下几种：

(1) 直接用鲜生姜片，或将其烤热后使用。以中度力道搓擦脱发处，直到头皮有火热感为止。每日擦1~2次，坚持使用一段时间斑秃就会有所改善。等头发慢慢长出，还要继续擦头皮进行巩固，但可减少次数或延长间隔时间。

(2) 生姜6片，生半夏（研末）15克。先用生姜擦患处1分钟，稍停再擦1~2分钟，然后用生半夏末调香油涂擦，连续使用直至生出头发为止。

(3) 将生姜30克，闹洋花5克，用60毫升白酒浸泡5天，然后用泡制好的药酒搽患处。可以根据斑秃头发的具体情况，每日擦1~2次。

(4) 准备一块老姜，将其切片后浸泡在高粱酒中，两三天后，就可以取适量药酒来擦拭斑秃的地方，一般半个月后即可见效。

脱发的症状大家几乎都是一样的，但是每个人身体的体质不见得一样，或者说导致斑秃脱发的原因可能是不同的，所以别人用着最有效的生发药不一定就适合您，因此中医要把疾病分成许多证型来进行辨证施治，以求达到最好的治疗效果。

如果斑秃脱发没有明显的伴随症状，也就是说不能将其划分为具体的证型，就是单纯性斑秃。单纯性斑秃没有具体的发病原因可以让我们进行针对性治疗，那么我们就可以用姜来进行外治，同时保持心情愉快。

如果斑秃脱发伴有头晕、失眠、面色发黄无光、口唇指甲颜色淡白、头皮发痒等，多属于血虚风燥，应注意补血防风寒；如果伴有情绪低落、脾气急躁、胸胁胀闷等表现，并出现食欲差、疲乏无力，则是肝郁脾虚的表现，需要疏导心情并健脾；如果伴有头晕耳鸣、腰腿酸重、失眠多梦、手脚心发热、遗精等症状，多属于肝肾阴虚；如果脱发早期伴有发质油腻、头皮分泌物过多、汗多、口苦、大便干等表现，多属于湿热内盛。

患有斑秃的男性朋友们，在选取偏方进行治疗之前，一定要请专业中医师进行指导，以免误用不适合自己的证型的偏方，不仅不利于治疗，甚至可能加重病情。

斑秃有时可不治自愈，但严重者也可能造成全秃，所以发现斑秃应及早进行治疗与调理，尤其是血虚风燥和肝肾不足引起的斑秃。对于，湿热内盛型斑秃除了调理治疗，平时饮食应以清淡为主，不吃高热量或刺激性食物，如煎炸食品、辣椒等；还可选用一些清湿热的中药，如黄柏、苦参、白鲜皮等煎汤洗头，用此药水浸泡头发十几分钟等。