

全民阅读
提升版

民间千年精华 医病妙药百方
专家精心甄选 百姓智慧家藏

很老很老的 老偏方

老人烦恼一扫光

《中国家庭养生保健书库》编委会◎编



膝关节疼痛难忍怎么办?

薏米50克，糖50克，干姜9克。将材料加适量的水混合倒入锅内，煮烂成粥，调入白糖服食即可。每天一次。对类风湿性关节炎引起的膝关节疼痛难忍有良好的治疗效果。



得了老年痴呆怎么办?

黄精、益智仁各300克，三七粉50克，山萸肉、当归各120克，桃仁、黄芪、石菖蒲、何首乌、远志、胆南星、陈皮、瓜蒌各100克。将药晒干研末，每次服50克，每天3次，温水调服。



玫瑰花膏，和脾又健胃

玫瑰花100克，白砂糖300克。将玫瑰花捣碎，与白砂糖混匀，放置阳光下，待糖溶化后服用，日服3次，每次10克。具有强身健体、和脾健胃的功效，非常适宜老年胃下垂患者食用。



云南白药巧治糖尿病

准备半瓶云南白药，将其倒入酒杯中，并加上适量白酒调成糊状，然后将调和均匀的云南白药涂抹在患处处的脚趾头上，再用干净布包好固定住。



预防老慢支，杏仁是一宝

杏仁15克、蜂蜜1茶匙。将杏仁捣烂加水滤汁，再加入蜂蜜，用开水冲服，每日2~3次。

何首乌粥，降脂理气烦恼消

何首乌20克，粳米50克，大枣2枚。先将何首乌洗净晒干，打碎备用，再将粳米、大枣加清水600毫升，放入锅内煮成稀粥，兑入何首乌末搅匀，文火煮数沸，早晨空腹温热服食。



预防老慢支，杏仁是一宝

杏仁15克、蜂蜜1茶匙。将杏仁捣烂加水滤汁，再加入蜂蜜，用开水冲服，每日2~3次。

小麦甘草饮，抗忧郁良方

浮小麦30克，甘草6克，红枣6枚，桂圆肉5枚。将以上四味加适量水，共煎成汤，饮汤吃枣及桂圆肉。每日1次，可连服3日。可养血安神、抗忧郁。



民间千年精华 医病妙药百方
专家精心甄选 百姓智慧家藏

很老很老的 老偏方 老人烦恼一扫光

《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. 老人烦恼一扫光 / 《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, 2015.7

(中国家庭养生保健书库)

ISBN 978-7-5427-6429-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第059264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——老人烦恼一扫光

《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 640 000

2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-6429-4

定价: 59.00 元



前言

现在许多老年人虽然从工作岗位上退休了，但为了家庭、儿女、孙辈，还得继续“发光发热”，常常忽略自身的休息、锻炼与营养，再加上人到老年，身体的各种生理器官自然呈现衰退的现象，其生理、病理及心理都有不同程度的改变，因此免疫功能常常处于失衡状态，对疾病的抵御能力开始下降，许多健康隐患也开始暴露出来：骨质疏松、糖尿病、高血脂症等疾病纷纷找上门来，严重影响老年人的生活质量。另一方面，由于老年人体力、精力大不如前，生了病前往医院就医也很不方便。因此，老人本人及其家人都希望能以简便、安全的缓解方式来应对身体的各种不适症状。老偏方就是一种不错的选择，利用老偏方治病，既见效又省事，既实用又省钱。

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”，有许多来自老百姓在长期的生活实践中总结或发现的治病、养生方法经受住岁月的侵蚀，历经反复验证，代代传承下来，成为疗效切实且显著的老偏方、经验方，为我们的健康护航。老偏方对中国人的影响是悠久而深远的。在现代医学进入中国之前，这些民间的老偏方肩负着维系全体国民健康及保健养生的重大作用。多部古代医学著作中都记载了大量的民间偏方。

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

一是疗效显著，适用全面。老偏方大多由来已久，且为实践所验证，因而疗效切实且显著。除了日常生活中常患的小毛病，老偏方针对老年人的很多慢性病，甚至疑难杂症和一些突发病况都尽可能提供多种治病方法。

二是取材方便，经济实用。老偏方多采用姜、枣、葱、萝卜等日常食物，以及百合、甘草等常见药材治病，材料很容易找到，且价格低廉，如利用酸枣仁治疗失眠，用韭菜根治关节炎等。

三是操作简便，方法多样。利用老偏方治病，只需对食物或药材进行简单处理，或是熬一碗汤，或是泡点药酒，或是做一餐药膳，或是将材料外敷于患处，即可奏效。有些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。老年人一学就会，在家就能自行治疗各种常见病症。

四是安全温和，通俗易懂。老偏方多取材于老百姓日常饮食，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，如利用玉米须治糖尿病，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，往往不使用专业的中医术语，通俗易懂。

本书从老年人最常见的健康烦恼出发，旨在解决老人的健康困惑，针对老年人常见的骨质疏松、腰腿疼、肩颈痛、高血压、糖尿病、冠心病、老慢支、哮喘、脑萎缩等病症及日常生活中的小毛病，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，还以真实的病例为引，配有大量的食材和药材图，详细介绍了偏方所涉及的主要药材的药性、功效，便于老年人因地、因时制宜地速查速用，可快速解除老年人的身体不适。本书内容丰富，思想性、科学性、知识性和趣味性结合紧密，提及的治病、养生保健措施对老年人具有很强的针对性、实用性，是老年人长寿保健不可多得的参考书。

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老年人，有些偏方在某些人身上可能快速见效，对于另一部分人可能并不适用，读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。

编者



目录

第一章 骨质疏松偏方，让老人身子骨更硬朗

人老了骨脆易折，先学怎么晒太阳·····	1
走路总崴脚，试试核桃烧酒调红糖·····	2
常吃黄豆猪骨汤，预防骨质疏松·····	3
敲着肾经泡泡脚，坚固骨质·····	4
骨刺疼痛，三方并用帮你止痛·····	6
杏仁、胡萝卜巧搭配，骨质疏松可以防·····	6
伸筋透骨两草齐下，预防骨质疏松·····	7
蹲起功，动起来的骨骼更有力·····	8
骨折难恢复，活螃蟹泡烧酒·····	9
芙蓉树皮配烧酒，骨脆骨折难再来·····	10
维生素 D 疗法，让老人远离骨质问题·····	11
骨头米粥经常吃，骨质疏松晚点来·····	11
西红柿马铃薯牛尾汤，防老年女性骨质疏松·····	12
抬腿退步走，骨质疏松运动处方·····	14
一罐减轻病痛，骨质越来越健康·····	14
每日跳跃 50 次，有效预防骨质疏松·····	15
中药外敷巧搭配，专治骨质增生·····	16
鲜为人知的草药方，治好骨质疏松·····	17
要想身强骨健，就多吃白菜·····	17
芝麻妙用，让你的骨架更结实·····	18

第二章 腰腿疼偏方，止痛防寒脚底生风

膝关节疼痛难忍，薏米干姜来帮忙·····	20
老寒腿，勤做周身三禽戏·····	21
腰痛得直不了身，试试马尾松泡酒·····	23
小小松叶妙无穷，治疗风湿性关节炎·····	23
枕垫强化腰力矫正法·····	25
羊骨浸酒擦去腰椎痛·····	26
扭扭腰肢健身心，跳舞防腰痛·····	27



温泉浴法，镇痛促代谢·····	28
按摩加伸展：壮腰的不二法门·····	29
热敷加食疗，让你挺直腰板·····	30
内服独活茶，防治膝关节炎症·····	32
巴豆饭外敷，应对风湿性关节炎·····	33
生姜艾蒿外敷，关节炎症这就好·····	34
古方搭配治炎症，膝关节不再疼·····	35
风湿痛关节痛，树枝树叶也是好药材·····	36
酒烧鸡蛋治疗风湿性关节炎·····	37
枸杞子羊腰子粥，防治腰痛有良效·····	38
民间十味方，对症治腰痛·····	40
栗子嚼成浆，老人腿脚变利索·····	41
干洗腿，让老人远离老寒腿·····	42
艾草泡脚，专治寒凉性腿痛·····	43
老人体虚腰痛，热掌外擦缓不适·····	44
腰背酸痛，五材酒疗显实效·····	45
芍药甘草加按摩，腰不酸背不疼·····	47
急性腰部扭伤，外敷方法效果好·····	48
先仰卧再指压，腰肌劳损即缓·····	49
枸杞子根苻蓉羊脊汤，让腰酸背痛不再困扰·····	50
小小韭菜根作用大，可以治好关节炎·····	51
边热敷边按摩，安抚坐骨神经痛·····	52
腰肌劳损，驱邪通络用党参·····	53
核桃黑芝麻丸，辅助治疗腰椎间盘突出·····	55
腰痛病用拉单杠法治愈·····	56
爬行模仿，治疗腰椎间盘突出·····	57
腰椎间盘突出不用愁，草药帮你解忧·····	57

第三章 肩颈痛偏方，身姿挺拔人康健

肩膀痛得抬不起来，用药醋热敷患处·····	59
肩颈肌肉硬邦邦，推拿捏脊可缓解·····	60
引身伸颈操，预防颈椎病·····	61
太极泳，老年人的颈椎保健良方·····	63
舒筋散寒汤，益肾健脾壮颈椎·····	64
手杖健身法，预防驼背就靠它·····	65
捶颈、拍颈、按颈，三管齐下治双椎·····	66
学会“揉面团”，给双椎减负·····	67
拉毛巾，帮你治好冻结肩·····	68
肩周肿痛有炎症，食疗药粥解烦忧·····	69



拔罐疗法，妙治肩关节周围炎·····	70
肩周发炎就找它的克星肩井穴·····	71
茄虾饼，预防肩部炎症的美食·····	72
搓脸搓耳，缓解肩部疼痛·····	73
对治背痛的三种民间妙法·····	74
模仿动物做运动，有效防止颈椎病·····	76
颈椎疼痛先动头，止痛去疲劳·····	77
仙草药袋挂身上，缓解颈椎疼痛·····	78
一组运动偏方，肩膀不再痛·····	79
点穴法治疗颈椎病，效果不错·····	80
小枕头睡一宿，颈椎病好很多·····	81
炒盐熨敷缓解颈肩痛·····	83
中药配合耸肩操，调治五十肩·····	84
五十肩来袭，握拳扩胸后仰·····	85
用萝卜泥治疗肩酸·····	85
电吹风温熨法，缓解颈椎病·····	86
后溪穴，助你摆脱颈椎病困扰·····	87
懒人肩周炎，想好就学健身操·····	88
悬挂疗法，地心引力妙治肩周炎·····	88

第四章 高血压偏方，平稳降压情绪佳

血压飙高，常玩铁球稳血压·····	90
血压升高了，就饮古方真武汤·····	91
红瓢大萝卜防治高血压有一手·····	92
吴茱萸药敷，平稳降压·····	93
情绪不佳血压升，喝点皮蛋粥·····	94
血脉瘀滞血压高，延用老方糖醋茶·····	94
热水袋敷腰，缓解高血压不适·····	95
高血压性头晕，静卧后喝点山楂茶·····	96
红葡萄酒泡党参稳步降血压·····	97
传奇古方：八味降压汤·····	97
防治高血压，自酿菊花糯米酒·····	98
瑜伽腹式呼吸法，辅助降压好帮手·····	99
森林浴疗法，大自然给老人的礼物·····	100
限盐控压，香蕉最合适·····	101
李时珍药枕，轻松解决血压难题·····	102
鬼针草做茶饮，防治高血压·····	103
常饮芦荟汁，也可防治高血压·····	104
香疗降压，随身携带就能治病·····	104



中药足浴降压，舒适感受更健康·····	105
核桃仁粥，帮你预防高血压·····	106
低盐饮食加快走，稳定血压不是难事·····	107
涌泉穴按一按，血压平稳降下来·····	108
老人控压补虚，多吃菠菜海蜇·····	109
青稞，来自高原的神奇降压方·····	110
传统草药方，治疗低血压有奇效·····	111
按摩百会穴，降压美容两不误·····	112
三穴合一，血压速降·····	113
品一口沁心茶，治好高血压·····	113
降血压药膳，芹菜粥最有效·····	115

第五章 糖尿病偏方，远离甜蜜的陷阱

双穴按摩加足浴，隔离糖尿病·····	117
血糖高身体虚，鳝鱼药膳补气降糖·····	118
口渴多饮，白扁豆天花粉丸对症·····	119
每天快走 120 步，运动疗法降血糖·····	120
云南白药换个用法，可以防治糖尿病足·····	120
自制黑豆磁石枕，有效预防并发症·····	122
刮痧、拔罐主七穴，辅助治疗糖尿病·····	122
芝麻核桃做零食，辅助治疗糖尿病·····	123
自制自饮银杞汤，预防糖尿病并发症·····	124
桂枝丹参泡脚，缓解糖尿病不适症·····	125
坚持用羊角瓜治糖尿病·····	126
猪胰子山药汤，血糖下降好帮手·····	126
醋豆疗法，给糖尿病患者的惊喜·····	128
苦瓜肋排汤，辅助降糖效果好·····	129
中药降糖，首选黄芪·····	130
拍打八髎，站桩，补脾胃降血糖·····	131
妙用玉米须治疗糖尿病·····	132
糖尿病不用愁，绿豆南瓜熬成粥·····	133
菠菜根，给血糖打的“镇静剂”·····	133
豆腐食疗方，糖尿病的“克星”·····	134
滋阴汤饮，治糖尿病的独门秘方·····	135
黑豆、黄豆可治糖尿病·····	136
老叶粗茶降血糖·····	136
三七妙用，解除甜蜜的“病咒”·····	137
自我按摩四穴齐下，血糖跟着下·····	137
蜜汁鹅肉，世间最美味的降糖药·····	138



第六章 高血脂偏方，血脉流畅降血脂

干荷叶小末茶，辅助治疗高血脂·····	140
血脂居高不下，坚持太极晨练能助疗·····	141
何首乌粥，降低血脂次次有效·····	142
仙人掌泡白酒，化痰降脂最拿手·····	143
高血脂忌口多，柴胡降脂效果好·····	144
海带漂漂入菜肴，降脂利尿效果好·····	144
食粥降血脂，荠菜荸荠马兰头·····	146
醋泡花生米做零食，辅助降血脂·····	147
山楂两味方，妙治高血脂·····	149
自制“寺院菜”，健康轻松降血脂·····	150
血脂过高烦恼多，多喝红薯汤·····	151
洋葱降脂，效果看得见·····	151
方法得当，散步也能降血脂·····	152
泡泡温泉，血脂下来健康多·····	153
黑芝麻方控血脂，口碑效果都不错·····	154
指压法降血脂，最安全无忧的治疗方·····	155

第七章 冠心病偏方，老人健康从“关心”开始

十指连心，勤做手指操辅助治疗冠心病·····	157
血管脆化危险多，猪肉榨菜先预防·····	158
生姜药膳，防止血液凝固，补充心肌血·····	159
冠心病老人的佐餐药膳：蜂蜜决明汤·····	160
仿古人垂钓静心，辅助治疗冠心病·····	161
冠心病传世名方：穴位贴敷疗法·····	162
用醋豆治冠心病真灵验·····	163
猪心食疗方，安心静神两不误·····	163
你知道吗？醋蛋液也可防治冠心病·····	164
治疗冠心病小帮手：桑椹膏·····	165
巧吃鱼，预防老年冠心病·····	166
柏子养心丸，疗心良方可放心·····	166
对冠心病有好处的老北京杂面·····	167
特效食疗套餐，帮你击退冠心病·····	168
鸡蛋清炒蚯蚓，让冠心病不再吓人·····	169
夜间三杯安全水，冠心病不发作·····	170
左归饮治血虚型冠心病·····	171
藕藏花生，预防冠心病的小零食·····	171
心悸不再，草药方的神奇功效·····	172



拔火罐，身心都舒服的自然疗法·····	173
瓜荷姜三汁饮治疗冠心病·····	174
按压内关穴，妙治冠心病·····	175
吃萝卜醋豆治好冠心病·····	175
酸甜甜的食疗偏方治愈冠心病·····	176
冠心病营养药膳——枣香皮冻·····	176

第八章 老慢支偏方，妙方在手炎症不愁

扩胸运动每日做，轻松告别老慢支·····	178
杏仁当零食，预防老慢支·····	178
嗅醋气可使气管炎迅速治愈·····	179
“呼吸操”帮老人改善炎症症状·····	180
有咳有痰气不畅，有氧体疗来帮忙·····	181
知道吗？吹泡泡能治老慢支·····	182
老慢支排痰三妙招，一学就会·····	182
热掌熨颈止咳，辅助治疗老慢支·····	184
三穴敷贴法治疗老慢支，长期使用效果好·····	184
三伏天里吃西瓜，能治老慢支·····	185
用鲤鱼炖野兔治气管炎·····	186
冰糖炖葵花，防治慢性支气管炎·····	187
吸烟引发的老慢支，胎盘山药最有效·····	188
香薰泡脚疗法，让老人自在呼吸·····	188
猪肺煎仁剂，治好老慢支·····	189
枇杷叶粥治疗慢性支气管炎·····	190
遭遇老慢支，外包足心有显效·····	190
简单刮痧疗法，治好老慢支·····	191
调治气管炎的高招：海蜇牡蛎丸·····	192

第九章 哮喘偏方，让老人呼吸更顺畅

走不了两步就喘？爬楼操帮你甩掉烦恼·····	194
学会唱歌健康发声，治疗哮喘效果佳·····	195
只花五元钱，霜雪糖水治哮喘·····	196
顽固性哮喘频发，可用青木双皮·····	197
风油精止咳小妙招·····	197
自制葡萄酒，一样止咳嗽·····	198
喝香油竟能治好干咳病·····	199
黛蛤散，小方轻松为你镇咳·····	199
咳声连续还多痰，桑白皮降气止咳·····	200



呼吸 + 吹笛, 组合疗法治哮喘	201
丝瓜藤滋水, 防治老年哮喘效果佳	202
姜瓜麦芽膏, 治疗哮喘效果好	203
伏姜鸡汤治哮喘病	204
运动妙方治哮喘, 推墙 + 缩唇	204
八旬老人喝蜂蜡治好顽固哮喘	205
川贝母妙方止咳, 不良反应小、疗效佳	206
鹅肉炖成汤, 止咳平喘效果好	207
橘红皮治发热咳嗽, 清肺除痰	208
芝麻蜜糖水, 止咳良方在身边	208
治咳抓病根, 葱姜鸡蛋来助力	209
止咳平喘, 还数药王蜜膏酒	210
睡觉含姜片止咳有奇效	211
冰糖食醋防治支气管哮喘	212
常背热水袋也可治哮喘	212
防哮喘有高招, 巧洗鼻子就能好	213
核桃杏仁蜜, 治哮喘的甜美方	214
一推一拿, 顽固哮喘不复发	214

第十章 脑萎缩偏方, 延缓发展稳定病情

动几下嘴巴一样可以强身健脑	217
单侧体操勤学勤做, 维持脑功能	218
没事踩踩石子路, 延缓脑萎缩速度	219
脑萎缩引发四肢麻木, 击掌跺脚可缓解	219
“面部按摩十术”放松你的神经	220
灵芝薄荷茶, 补脑益智好奇妙	222
搓掌捂脑反复做, 每日 3 分钟搞定脑萎缩	223
荣脑传世方, 应对脑萎缩	224
木耳、核桃仁治四肢麻木	224
每天做 1 小时数学题, 维护老人脑健康	225
沿用古方脑萎汤, 老人脑健康的福音	225
单脚站立, 小脑萎缩的克星	226
黄金橘, 预防老人脑血管意外	227
枸杞子当归妙治老人血栓性麻木	228
食疗套餐, 铲除血栓隐患	228

第十一章 抗痴呆偏方, 老人越老越机敏

偶尔不认人, 敷贴让老人更清醒	230
-----------------------	-----



妙用二十一味散，中药偏方治痴呆	231
粗粮套餐，预防阿尔兹海默症	232
短暂性失忆型痴呆，辅助药材是枸杞子	233
核桃当零食，有效防治阿尔兹海默症	234
头部热敷，让老人耳聪目明脑力健	235
健脑长寿首选名穴：百会穴 + 郄门穴	235
传世古方治痴呆：补天大造丸	236
黄精益智，治疗阿尔兹海默症的良方	237
会吃枸杞子，健脑益智很简单	238
老人玩核桃，有效预防阿尔兹海默症	239
手浴疗法治痴呆，通窍活血效果好	240
穴位疗法治疗阿尔兹海默症	241
黄芪猴头鸡汤，阿尔兹海默症食疗方	241
对抗阿尔兹海默症的两款药膳	242
人参搭配何首乌，对抗痴呆效果好	243
益肾中药方，老人不再为痴呆所苦	244
经络疗法，阿尔兹海默症可以防	245
煲三仁粥，为老人找回记忆	246
中药秘制方，促进老人脑功能	247
送老人开心果，健康又开心	247

第十二章 胃痛、胃下垂偏方，助力消化胃口好

土豆泥治胃痛，营养治疗两不误	249
六君子汤出手，根治胃痛并不难	250
胃下垂食欲差，橘皮泡水解烦忧	250
莲子糖饮做点心，积极预防胃下垂	251
消化不良肠胃不适，适时吃点人参炖鸡	252
胃部压痛，韭菜子冲剂来帮忙	253
半仰身坐，有效防止胃下垂	254
足底按摩，短疗程治胃下垂	254
内服玫瑰花膏，和脾健胃	256
牛肚入药膳，防治胃部下垂	256
穴位按摩，帮你缓解胃部不适	257
黄芪药膳，温和健胃的佳肴	258
三种运动偏方，辅助治疗胃下垂	259
蓖麻仁外敷方妙治胃下垂	259
橘皮酒舒缓胃下垂不适	260
人参陈皮治疗胃下垂	261
胃下垂，试试辅助提胃法	262



按揉内关穴，胃部不积食·····	263
水萝卜治疗胃病有高招·····	264
仰卧摇摆，有效提升胃功能·····	264
刺激“前头点”，治愈胃炎胃痛·····	265
猪胃散治疗胃下垂，效果就是好·····	266

第十三章 耳聋、耳鸣偏方，让老人实现无障碍沟通

耳聋耳鸣通经络，按揉支沟症状轻·····	267
捏捏手指头，巧治耳聋·····	268
耳鸣不绝，只需补肾鸣天鼓·····	269
天麻炖猪脑，美味治耳鸣·····	269
循环音乐疗法，治疗耳鸣效果好·····	270
每晨起，叩齿百遍防耳鸣·····	271
老年人耳聋食疗方：瘦猪肉两味方·····	272
耳聋听不见，双甘草药缓症状·····	273
耳穴按摩法，还耳朵清净·····	274
耳鸣声音太大，弹击耳部动一动·····	275
神经性耳聋，常读报吃中药·····	276
粥疗三方治耳鸣，坚持就有效·····	277
木瓜酒治耳鸣，古方今用效果好·····	277
塞耳法治耳鸣，简单有效·····	278
上火型耳鸣，喝点柴胡栀子汤·····	279
核桃油滴一滴，耳朵更聪灵·····	280
食疗妙方，耳朵不再嗡嗡作响·····	280
推拿+食疗，组合治疗耳聋、耳鸣·····	281
没事弹弹耳朵，机灵又健康·····	282
食穴双补，还你宁静世界·····	282

第十四章 老花眼、白内障偏方，还老人清晰世界

没事敲敲头，老花眼不花了·····	284
视疲劳不想睁眼，冷洗热敷最有效·····	284
按摩治疗老花眼，摇动治疗效果好·····	285
特配蔬菜汁，专治老花眼·····	286
眼露血丝太疲劳，蒸点红肝丸·····	287
枸杞子酒治白内障，三日一疗程·····	287
白内障来了，要学做“科学眼运动”·····	288
瓜果汁洗眼法，治好早期白内障·····	289
菊花延龄膏——来自宫廷的眼科秘药·····	289



“花花”世界变清晰，全靠古方桑椹糖·····	290
茶水熏眼，视界更清晰·····	291
明砂山药粥，防治肝肾两虚型白内障·····	292
手掌按摩退想法，缓解视疲劳·····	292
动物肝脏养疗餐，对治老花眼·····	293
化障明目汤，辅助治疗好帮手·····	294
转眼揉承泣，解老花眼之忧·····	295
早期白内障，黑芝麻下药有疗效·····	296
冷热双敷，不再“雾里看花”·····	297

第十五章 皱纹、老年斑偏方，解决面子上的烦心事

鱼尾纹增多了，天然芦荟解烦忧·····	298
宫廷抗皱古老方：八白玉颜膏·····	299
对付老年斑，小番茄有大用途·····	299
玉米精华，帮你把颈纹藏起来·····	300
法令纹变深，勤做漱口操·····	301
手足长了老年斑，白芷来帮忙·····	302
花生泡白酒，减压淡斑效果好·····	302
皮肤松弛没弹性，涂点米醋·····	303
薰衣草煮起来，眼窝不塌弹性十足·····	304
熬夜变“金鱼”，果酸面膜打散鱼尾纹·····	305
让葡萄籽帮你抚平鱼尾纹·····	305
冷热交替敷，颈纹悄不见·····	306
妙用维生素 C，不让颈纹透漏你的年龄·····	307
大枣和百合搭配，抗皱功效加倍·····	307
薏苡仁（薏米）治老年斑·····	308
热手摩身体，最简便的抗皱保养方·····	308
驻颜除皱保青春·····	309

第十六章 脱发、白发、齿松偏方，龙钟老态消失不见

头顶“地中海”，老姜擦头皮·····	311
黑豆治脱发，别总想着吃香喝辣·····	312
啤酒醋热敷，巧治脱发·····	313
白发早生，有了鬼版酒不为难·····	313
梳头也要“拿五经”，养脑提神防脱发·····	314
桑叶芝麻，补虚养血防白头·····	315
早秃性脱发，对症食疗是关键·····	316
玫瑰花合欢茶，防止脱发好帮手·····	317



柚子核生姜治好脱发症·····	317
淘米水洗头，帮老人护发·····	318
大蒜米酒按摩防脱是高手·····	319
药物性脱发选方应温和·····	319
黄芪何首乌，黑发防脱的自然方·····	320
养血乌发就用一醉不老酒·····	321
经常刺激手部穴位，补虚防白头·····	322
鸡内金，治愈斑秃的新希望·····	322
补好肝肾，头发自然郁郁葱葱·····	323
治疗早秃脱发的刮痧疗法·····	324
侧柏叶治脱发，获益良多的秘方·····	324
双花齐下，远离脱发的烦恼·····	325
牙齿松动摇晃，多喝固齿汤·····	326

第十七章 头晕、头痛偏方，还老人清晰头脑

巧用酒精棉缓解头晕症状·····	328
雪梨山楂百合汤可治眩晕·····	328
按压眉冲穴，宁神止痛不眩晕·····	329
单用天麻治眩晕的传世方·····	330
葱姜炒螃蟹，食疗方帮你止头痛·····	331
清凉油加冰水，缓解头痛就这么简单·····	332
简单按摩三步走，巧治偏头痛·····	332
按摩鸠尾穴，快速缓解眩晕·····	333
顽固眩晕症，白果到病症消·····	334
咀嚼生姜，治好眩晕症·····	334
快速缓解头痛的民间奇效方：泡手 + 食疗·····	335
分清头痛根源，按摩也要对症·····	336
贴敷疗法，治好老年偏头痛·····	336
百麦安神饮，祛风清火头不痛·····	337
几片嫩茶叶，让你不再头晕目眩·····	338
砂炒热醋敷前额，治好头风痛·····	338
痰浊上涌头痛，就饮防风葱菊茶·····	339
蛋滚疗法，头晕头痛一举双治·····	339
调味品治头痛，方便有效·····	340
当归、酒川芎治偏头痛有奇效·····	341
贴耳穴法治疗偏头痛，屡用屡效·····	342
泡手 5 分钟，标本兼治疗效好·····	343
吴茱萸饮止头痛·····	343
老方新解治愈偏头痛·····	344



关键点按摩，经络疏通头不痛	345
食疗也是最好的“麻醉剂”	346
治疗紧张性头痛的两个秘制方	347
头痛了就刮刮痧	347
眩晕，柳枝帮你找个定点	348
以食调养，让眩晕成为“过去时”	349
头晕目眩，掐捏一会儿膻中穴	349

第十八章 失眠偏方，让你一觉到天明

时睡时醒身体乏，试试五味子膏	351
睡得太浅，点按中脘穴和丰隆穴	352
老人失眠不用愁，请用柏树叶药枕	353
猪脑汤，找回你的精气神	354
科学动脚指，整夜不失眠	354
甘草大枣汤，让你远离失眠困扰	355
睡前喝点小米粥，入睡效果好	356
入睡困难，朱砂安神丸还你安眠梦	357
应对顽固失眠，可以喝点龙眼酒	358
芳草精油治失眠，让老人安然入梦	358
拍打脚心治失眠，老人睡得香	359
豆蔻牛奶治失眠，在美味回忆中安眠	360
鹅卵石泡脚，让你安静入睡	361
老年女性常失眠，桂圆童子鸡补气又安神	361
入睡之前旋摩全腹，一会儿就睡着	362
胸腹式呼吸疗法，让你尽享舒眠之乐	363
鲜花浴给老人，花香中安眠就寝	364
中药古方应对神经衰弱性失眠	364
择时摇摆睡眠法，催眠效果显而易见	365
掌心拉锯战助你快速入眠	366
佛门拿捏按摩法，助老人远离失眠便秘	366
若要一夜安眠，煮粥加白莲	367
干炒酸枣仁治疗顽固性失眠	368
老年失眠，关键在于养肝肾	369
双穴对心肾，相交不失眠	370
解决了疲劳就解决了失眠	371
黄连草药方，一夜安宁到天明	372