

养生「大讲坛」

一学就会的奇效小偏方

针对上班族的 保健妙方

主编●赵熠宸



小偏方面对“小问题”绝不手软
只要坚持，滴水石穿

中国医药科技出版社

养生「大讲坛」

一学就会的奇效小偏方

针对上班族的 保健妙方

主编●赵熠宸

中国医药科技出版社

内 容 提 要

偏方治病，有奇效。民间有许多小偏方，本书从小偏方的组成、疾病的定义、疾病的具体表现、贴心小故事4个方面对上班族经常遇到的小疾患做了详细地讲述，内容精彩、做法简单、实用性强，适合上班族参考使用，可以有针对性地处理、缓解症状，是上班族身边的“保健医生”。

图书在版编目（CIP）数据

一学就会的奇效小偏方：针对上班族的保健妙方 / 赵熠宸主编.
—北京：中国医药科技出版社，2013.11

（养生大讲坛）

ISBN 978-7-5067-6419-3

I. ①一… II. ①赵… III. ①土方—汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第237230号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1020mm^{1/16}

印张 11^{3/4}

字数 136千字

版次 2013年11月第1版

印次 2014年3月第2次印刷

印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6419-3

定价 29.80元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会



主 编 赵熠宸

编 委 (按姓氏笔画排序)

于凤莲	于国锋	于富强	于富荣
王学明	王春霞	王勇强	白娟娟
刘 玫	刘子嫣	刘红梅	安 雷
张 璟	赵震雯	袁永革	曹烈英
商芬霞	韩珊珊	覃思正	

前言

P R E F A C E

偏方是直接从医学实践中产生的世代流传的中医经验方，分为民间而来的“土方”和历代医家“针对特定个体体质的病证有特别疗效的治方（秘方、验方）”两种。偏方是中医学不可分割的一部分，具有强大的生命力。自神农尝百草始，历代名医，无论是在著述还是在临床治病中，偏方均占据了重要地位。如华佗以蒜和醋治虫证，孙思邈用神草起死回生，“药学圣典”——《本草纲目》更是收录了大量偏方。

尽管西医学技术取得了突飞猛进的发展，但远未达到可以治愈一切疾病的程度，对于某些疾病，即使找医生有时也往往疗效不够明显。而偏方药味不多，但用药独特、组方巧妙，对某些病证具有独特疗效，甚至对某些疑难杂症有奇效。

作为上班族，工作忙，压力大，人际关系复杂，面临空调、电脑、复印机、打印机等工作环境，等等，往往令很多人出现各种身体、精神、心理上的不适。而偏方简便易行、省钱省事，往往医治效果还非常好，非常适合各种上班族参考和使用。

鉴于此，我为大家特制了这本书。在书中，我们针对上班族常见的症状，对历代医典、现代医家之临床验方及散落于民间的单方、验方进行了归纳，“弃其糟粕，取其精华”，共得数百余则久经考验、简单实用、效果显著的偏方。这些偏方的用料大多是生活中的常见之品，中草药也可从普通药店购得，使用十分方便。

为方便读者使用，本书“以病统方”，按照病症情况来使用相

应的小偏方。配合食疗，有病则治，无病则保健。本书除了小偏方具体的介绍之外，还配合着具体【贴心小故事】生动形象地来说明病症的具体情况；另配有详细的【具体表现】，便于读者有针对性地确诊并治疗。

需要强调的是，偏方疗效会因时令、地域和各人的身体状况不同而异，采用时应根据自己情况选用合适的方剂，并适时疗补。因此，本书所辑录之偏方仅供广大读者朋友们参考，不能以其取代医院专业治疗。尤其对骨折、呕血、霍乱等危重疾病，请务必及时就医，在医生指导下选用。以取得更好的疗效，促进早日康复！

编者

2013年8月

目 录

CONTENTS

第一章 小偏方，让上班族远离亚健康 / 1

绿茶，为你穿上隐形防辐射服	2
手指操，甩掉“鼠标手”	4
护肘，让你不再手臂痛	6
按压穴位，治疗手指关节炎	8
喝点银杏茶，戴上耳机不耳鸣	9
特制“香囊”，远离“空调病”	11
枸杞菊花，让眼睛不再干涩难受	13
按后脑督脉穴，防治视力下降	15
菊花粳米，缓解视疲劳	16
玄麦甘桔，润润喉咙不沙哑	18
龙眼枸杞大枣粥，让失眠无影无踪	19

第二章 拥有小偏方，疲劳不适无影踪 / 23

黄芪陈皮，去掉疲劳缓解气虚	24
珍珠层粉，心慌不再愁	25
酸枣仁粳米，恢复正常心率	27
燕麦米糠，自汗盗汗全消失	29
菊花配决明子，摆脱神经衰弱	31
龙眼冰糖，让焦虑的情绪安定下来	32
按压戒烟穴，轻轻松松来戒烟	34

蜂蜜, 治疗口腔溃疡的良方	35
花茶, 让你远离过敏的伤害	37
桑树果煎汤, 治好腿抽筋	39
中医妙方, 去除熊猫眼	40

第三章 小偏方, 为上班族补益大脑 / 43

水煮芹菜根, 增强记忆力	44
大蒜汁, 让你远离紧张和头痛	45
刮痧, 提高反应能力	47
清脑汤, 让你反应灵敏	49
远志汤, 用脑过度要常喝	50
按揉风池穴, 防治恼人紧张性偏头痛	51
西洋参五味茶, 远离“上班综合征”	53
按揉百会穴, 平复“路怒症”	55
牙膏, 摆脱上班瞌睡的毛病	57

第四章 小偏方, 打造美丽无限的自己 / 59

猪肝汤, 面色不再暗沉无光	60
陈醋洗头, 头屑去无踪	61
盐水洗头, 防止脱发	63
米醋黑豆, 让白发变黑发	65
萝卜红枣汤, 跟痘痘说再见	66
乌梅醋泥, 远离鸡眼	68
神奇中药汤, 迅速祛除黄褐斑	70
蓑衣黄瓜, 去黑斑有一手	71
韭菜面膜, 远离化妆品过敏	73
黄瓜皮, 治疗湿疹显神通	74

樱桃萝卜汤, 燃烧脂肪助排毒	76
豆浆, 摸平鼓鼓啤酒肚	78
晨起一杯蜂蜜水, 排毒又养颜	79
常服芝麻, 润肤又乌发	81
五谷饭, 减肥益寿双重效	82
黑米粥, 滋阴又活血	84
金针菜, 镇定安神忘忧草	86
冬瓜皮鲤鱼汤, 浮肿一扫光	88

第五章 小偏方, 缓解肩颈腰腿疼 / 91

冰糖韭菜, 改善讨厌的腰肌劳损	92
食盐热敷, 让颈椎酸疼瞬间消失	93
两大偏方, 让“久坐”一族腰背轻松	95
按压风府穴, “伏案”者不再头痛眩晕	96
姜茶, 让“行者”腿脚不再酸痛	98
点按痛点, 膝关节恢复轻松自在	99
小小妙方, 摆脱坐骨神经痛	101
按按“肩三点”, 巧治肩周炎	103
盐水泡一泡, 不让痔疮惹烦恼	105
苏打水, 缓解醉酒	106

第六章 小偏方, 特别效果给特殊职业者 / 109

交警、协管, 多吃猕猴桃可防尾气中毒	110
户外工作者, 用1元硬币防治中暑	111
用玉屏风散粥抵抗慢性荨麻疹	113
职业性耳鸣耳聋, 选择吴茱萸加醋	114
职业性哮喘, 温热水蒸气来救你	116

电光性眼炎，要用冰牛奶滴眼睛	117
职业性咳嗽，多吃醋泡苦杏仁	119
野外工作者，小妙方防治蜂蜇伤	121

第七章 食疗小偏方，一日三餐保健又健康 / 123

黑豆粥，上班族不可少的营养早餐	124
“五行豆浆”，让你美美的去上班	125
海带，上班族保健法宝	127
开胃凉拌菜，让上班族食欲旺盛	128
上班族午餐离不开果汁	130
晚餐四物粥，为女性补益气血	131
养生晚餐，让熬夜危害减到最低	133
睡前一杯牛奶，安神又助眠	136

第八章 常见病小偏方，意外、急症不用慌 / 139

电脑族远离毒素，蜂蜜帮你来排毒	140
月经失调，当归黄芪煮鸡蛋	142
白领易患前列腺炎，常做提肛操	145
远离慢性胃炎，陈皮大枣来帮忙	147
牙痛不算病，苦瓜白糖齐搞定	149
鸡蛋膜，不怕小擦伤	151
感冒分清风寒与风热，对症下药疗效好	153
割伤不用慌，茶叶来帮忙	155
伤口发炎，大蒜来相助	157
硬肿不用怕，香菜来相助	158
板栗仁核桃仁，扭伤不用慌	160
流鼻血，冰敷可止血	162

老陈醋，给牙齿美白的好手	164
橘子皮，让口气清新	165
涂甘草芝麻油，给你一双纤纤玉手	167
生姜加食盐，治疗脚气见效快	169
花椒食盐，洗洗摆脱灰指甲	170
番茄茶叶，让你摆脱腋臭困扰	172
明矾泡脚，让双脚不再大汗淋漓	173
蒜汁涂一涂，皮肤不再那么痒	175

健康新趋势 都市亚健康

第一章

小偏方，让上班族 远离亚健康

绿茶，为你穿上隐形防辐射服

小偏方

取15~20克的绿茶，大约每杯冲泡5克，每天白天饮用3~4杯为宜。

什么是辐射

辐射指的是能量以电磁波或粒子的形式向外扩散。自然界中的一切物体，只要温度在绝对温度零度以上，都以电磁波和粒子的形式时刻不停地向外传送热量，这种传送能量的方式被称为辐射。现在辐射来自于各个方面，上班族经常使用的电脑、电子设备以及其他化工材料均可引起辐射。

辐射是上班族经常遇到的问题。因为现实生活中辐射几乎处处存在，比如雷达系统、电视和广播发射系统、射频感应及介质加热设备、射频及微波医疗设备、各种电加工设备等。现在上班族整天对着电脑，辐射情况比较严重。随着现代科技的高速发展，电子设备的频率越来越高。使得辐射，这种看不见、摸不着的污染源成为健康的“隐形杀手”。

具体表现

辐射的危害巨大，长时间接受辐射会影响人体的循环系统、免疫、生殖和代谢功能，严重的还会诱发癌症，并会加速人体的癌细胞增殖。辐射还会影响人们的生殖系统，主要表现为男子精子质量降低，孕妇发生自然流产和胎儿畸形；辐射影响人们的心血管系统，表现为心悸、失眠，部分女性经期紊乱、心动过缓、心搏血量减少、窦性心率不齐、白细胞减少、免疫功能下降；辐射对人们的视觉系统有不良影响，由于眼睛属于人体对电磁辐射的敏感器官，过高的电磁辐射，还会对视觉系统造成影响，引起视力下降，引发白内障。

贴心小故事

小李是一个电脑公司的职员，他的任务是每天负责修理损坏的电脑系统。小李和小霞结婚5年了，小霞非常想要一个孩子，双方老人也不断地催促两人快点要孩子。可是，小李和小霞要孩子总是不成功。

一天，小李的妈妈从乡下来到小李家，她决定带小李去看看医生。小李随妈妈来到了一家诊所，诊所的王医生详细检查之后，问小李：“你是从事什么工作的？”小李说自己是从事IT工作的。王医生说：“那就对了，你的身体是由于长期遭到电脑辐射的结果。”“电脑辐射？”小李平常也知道电脑有辐射，但是没想到这么严重。王医生安慰小李说：“你身体不错，各方面都符合要孩子的要求。可是，由于长时间对着电脑工作，导致精子的成活率下降。”小李说：“我的视力也下降得很厉害”。老中医说：“小伙子不要着急。”小李妈妈焦急的问：“医生，我们是不是需要抓些药回去吃？”老中医对小李妈妈笑笑说：“由于小李的工作需要长时间对着电脑，辐射非常大，所以需要防辐射。小李年轻身体挺棒，只要长期喝一些绿茶就能大大减少辐射的危害，增加精子的成活率。”

绿茶中含有防辐射最重要的是茶多酚，茶多酚不仅可能直接吸收辐射能量与辐射产物，还可能通过与细胞的作用，提高DNA分子和染色体的抗辐射性。绿茶的制作工艺不同其他茶类，它是不经过发酵的。因此，整个工艺对茶所含的多酚类化合物的流失最少，因而绿茶营养成分保存最好，抗辐射效果最好。另外，绿茶中还含有茶多酚类化合物、茶蛋白、维生素C和脂多糖具有抗辐射和改善造血功能等作用。

出门之后，小李半信半疑。小李妈妈劝小李听听王医生的话，试试也无妨。于是，小李开始服用绿茶。每天，在单位，小李都泡上一壶绿茶喝。半年以后，小李和小霞要到了他们生命中的第一个孩子。小李兴奋极了，原来偏方真能治大病。

由于现代人使用电子设备的情况非常普遍，所以辐射产生的情况非常多。电脑辐射虽然无处不在，只要我们常喝绿茶，就相当于穿上了一件隐形的“防辐射服”。

手指操，甩掉“鼠标手”

小偏方

模拟弹钢琴：将五指张开，并将手置于水平面上，每次抬起一根手指，慢慢加速。然后换另一只手，来回做练习。练习时找到一定的节奏，并试着尽可能地做快做久。

当你用一只手操作鼠标时，你会按低手掌，并将手腕靠在桌子上。这种姿势会让你感到很舒服，因为你手的重量都压在手腕上的神经、肌腱和血管上。但如果这种情况长时间存在的话，首先，你这只手的血液循环会受到影响，而且后面两三根手指会变得麻木。上述手指操正好可以缓解神经、肌腱和血管的压力，增加他们的韧性。

什么是鼠标手

用医学上的话来说，就是“重复性压力伤害”。一般来说，手腕在正常情况下活动不会妨碍正中神经。但在操作电脑时，由于键盘和鼠标有一定的高度，手腕必须曲屈一定的角度，这时腕部就处于强迫体位，不能自然伸展。长时间如此反复易造成鼠标手。

“鼠标手”发生的原因是由于长时间使用鼠标时，反复机械地活动一两个手指，牵动腕部运动造成的手部疾病。现代上班族经常使用电脑是造成鼠标手的主要原因。

具体表现

对于上班族来说，电脑是人们日常生活中最常用的工具，每天长时间地使用鼠标，人们手腕关节因长期密集、反复和过度的活动，导致腕部

肌肉或关节麻痹、肿胀、疼痛、痉挛，使鼠标手成为一种日渐普遍的白领病。

鼠标手的主要表现为手部逐渐出现麻木、灼痛，夜间加剧，常会在梦中痛醒。不少患者还会伴有腕关节肿胀、手动作不灵活、无力等症状。手掌、手指、手腕、前臂和手肘僵直、酸痛，不适。手部刺痛，麻木，冷。握力和手部各部位协同工作能力降低。夜间疼痛，疼痛可以迁延到胳膊、上背、肩部和脖子。

贴心小故事

海静是一个文化公司的文秘，她从早到晚都是在电脑上处理各种文件和资料。忽然一天，海静在办公的时候感觉到右手掌常断断续续地发麻，起初，她也没有在意，只是简单地按摩几下，以为可能是自己打字时间太长造成的。可是，一个多月以后，海静手部发麻的程度越来越严重。

于是，她就去了中医院，老中医检查了她手部的情况后，告诉她这就是“鼠标手”，医学上则称为“腕管卡压综合征”。老中医说：“鼠标的位置越高，对手腕的损伤越大；鼠标的距离距身体越远，对肩的损伤越大，因此，鼠标应该放在一个稍低位置，这个位置相当于坐姿情况下，上臂与地面垂直时肘部的高度，键盘的位置也应该和这个差不多。很多电脑桌都没有鼠标的专用位置，这样把鼠标放在桌面上长期工作对人的损害不言而喻。”

老中医接着不慌不忙地说，像这样需要长时间利用电脑工作的人群，需要记住一个简单的手指操。说着，老中医就伸出手来教起她来了。

按照老中医的教的手指操，海静每天在工作之余就练习。一开始，她只是觉得手臂和手指比之前灵活了。慢慢的竟然连疼痛的情况也消除了。

后来，这个简单好学的手指操居然在全公司推广开来，老板下令干脆每天大家利用半个小时的时间统一经行练习。没想到一个简单的、好学的“手指操”就治好了难缠的“鼠标手”。

护肘，让你不再手臂痛

小偏方

在手臂弯曲处（手肘）佩戴护肘，在进行体力劳动时尤其要配搭进行劳动。手肘是人们最坚硬的身体部位之一，一些运动员和体力劳动者，手肘处会出现伤病，佩戴护肘来预防肌肉损伤。护肘可以提供压力，减少肿胀；另外护肘还可以限制活动，让受伤的部位得以休息。

什么是手臂酸痛

手臂酸痛是指手肘外侧肌腱发炎疼痛。疼痛的产生是由于负责手腕及手指背向伸展的肌肉重复用力而引起的。患者会在用力抓握或提举物体时感到患部疼痛。

手臂酸痛的引发原因很多，上班族多数是由于长期重复做一种动作（比如，长时间使用鼠标、长时间手臂运动等）引发手臂酸痛。或者有些需要长时间劳累的工作，会引起软组组织损伤。

具体表现

关节、肌肉、骨骼以及软组织，导致疼痛、肿胀、关节功能障碍、发热的症状。

贴心小故事

邻居小陈是一家蛋糕店的面点师，在小区的门市工作5年了。前几日面点店关门了，邻居蔡大妈去面点店买东西得知小陈由于手臂酸痛回家休养了。蔡大妈平日和小陈关系很好，得知小陈病了赶紧买了水果去小陈家