

男人不衰老的 老偏方

延缓衰老很简单，保健养生不要等

李杨◎著

润肤驻颜老偏方

阿胶150克，核桃仁100克，黑芝麻50克，冰糖200克，一起研磨成粉末状，早晚各一小勺，空腹喝。
本方调气血，滋皮肤，葆青春。

治疗风湿老偏方

木瓜1个，水酒各半，煮令极烂，研成粥浆样，用布摊敷于患处，凉即更换，连用3~5次。
本方舒筋活络，祛风湿。适用于风湿性关节炎、关节痛。

预防中风老偏方

牛胆汁绿豆粉汤，牛胆汁120克，绿豆粉60克。混合拌匀，晒干，研细粉。开水冲泡，频服。
本方平肝、清热，预防中风症。

脑血栓老偏方

公鸡腿1对，黑木耳30克，黄酒适量。公鸡腿烧成灰，木耳熬汤。用黄酒送服，数次可愈。
本方祛风化痰、通腑活络。适用于身体失灵、言语失利者。

平肝明目老偏方

于风火赤眼、头痛眩暈者。

汇集中医偏方，献上锦囊妙计，让你远离衰老的恐惧！

一本风靡全国的抗衰老行动手册
青年人送给父辈的真挚礼物

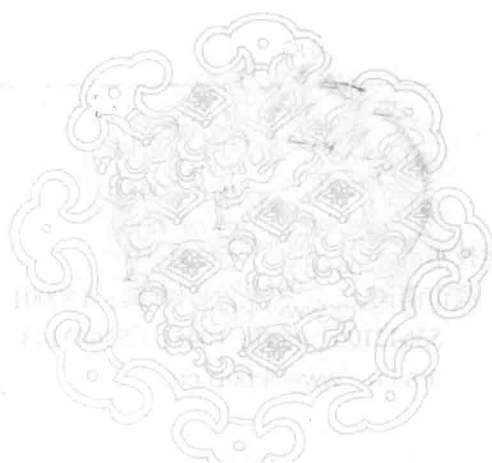
不用追赶时尚与流行，使你更年轻的秘诀就在本书中

黑龙江科学技术出版社



男人不衰老的 老偏方

李杨◎著



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

男人不衰老的老偏方 / 李杨著. -- 哈尔滨: 黑龙江
科学技术出版社, 2014.3
ISBN 978-7-5388-7787-8

I. ①男… II. ①李… III. ①男性—保健—土方—汇
编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第054977号

男人不衰老的老偏方

NANREN BUSHUAILAO DE LAOPIANFANG

作 者 李 杨

责任编辑 徐 洋

封面设计 游 麒

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京嘉业印刷厂

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张 12.25

字 数 150千字

版 次 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7787-8/R · 2262

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



女人爱美，男人也不例外，或许更多的男人追求的是内在，但是好男人不但要有好的涵养，还要有好的外表，想想一个漂亮的女人喜欢与一个秃顶、肥胖的男人手挽手，还是与一位皮肤白皙、身材矫健的男人的手挽手呢？答案不言而喻。

看看电视上的男明星们，他们个个都英俊潇洒。当然，脸蛋、身材才是重要的。在我们的平常生活中，很多男人过于邋遢，不注重保养，因此其脸部看起来皱巴巴的，像个核桃，真是没什么看点，更不会吸引女人的目光了。这与男人们的观念与认识也有关，有些人觉得男人没必要涂什么护肤霜，不需要做什么面膜，不需要服用什么汤汤水水来达到美容的目的，殊不知，在食疗等过程中，不但会增强男人的体质，而且还能够使他们的皮肤焕发夺目的光彩。

在这个讲究生活质量的年代，每个人，包括男人和女人，都应该臭美一下，穿着讲究或许能够凸显你的品位，但是光有表面，里子却很掉价势必会让外人觉得你有点儿土。不过，不要紧，这本书将会告诉你如何让自己年轻10岁的偏方，其中包括一些护肤偏方、减肥偏方，以及让你的记忆力不断提升，在职场叱咤风云的偏方。

如果您还在为有口臭而无法正常与人社交而烦恼，如果您还在为一些常见而反复发作的小病而烦恼，请翻开此书，从中找到您想要的答案。

事实上，最令男人头痛的话题就是性欲等方面的问题，其中包括阳痿、早泄以及性欲减退等症。我们都知道，夫妻生活是维系家庭生活和谐的一个重要因素，在我们的周围很多人因为男性患有专科疾病而分手，这是我们不想看到的。因此，如果您有这方面的疾病，不妨翻看一下这本书，里面的内容会让你大开眼界，其中偏方的配料不但低廉，而且用起来很方便，相信能够祝你一臂之力。

总之，本书中的偏方是经过前人的努力发明总结出来的，具有很高的价值，当您遇到一些小病或者其他症状，不妨用用本书中的偏方，让它成为你的医生，让大病化小，小病化无，达到您想要的效果，给您注入活力，让您越活越年轻！

目录
Contents

第一章

男人要美容，不衰老的第一步

第一节 男人头发乌黑浓密，让你充满自信与活力 ……002

- ① 面粉和醋洗发，秀出乌黑浓密的美发 …… 002
- ② 首乌熟地甘草茶，让少白头一去不返 …… 003
- ③ 何首乌黑芝麻汤，白发变黑发 …… 005
- ④ 桑树根皮熬汤治秃发，体毛长出很容易 …… 006
- ⑤ 生姜枸杞膏治掉发，丝丝发根捡回来 …… 008

第二节 男人牙齿洁净白皙，闪闪亮亮放光泽 ……010

- ① 小苏打加盐刷牙，洁白牙齿轻松牙变白 …… 010
- ② 陈醋去除牙垢牙结石，光滑明亮亮晶晶 …… 011
- ③ 墨鱼骨粉去除烟黄牙齿，还牙齿本色 …… 013
- ④ 生地治疗风火牙痛，牙齿不再碰不得 …… 014

第三节 男人面容美白，滋润皮肤增一分色 016

- ① 阿胶枸杞黑芝麻膏，滋养皮肤驻颜添彩 016
- ② 白醋甘油涂面，粗糙黝黑不再烦恼 018
- ③ 鲜西红柿蜂蜜汁，分解黑色素又白皙 019
- ④ 鲜黄瓜汁白醋，酒刺粉刺统统灭 022

第四节 男人不肥胖，减一分过瘦，增一分过胖 024

- ① 三花减肥茶，腰部瘦一圈肚子瘦一层 024
- ② 乌龙茶，边喝边减轻松消脂 026
- ③ 海带决明子汤，祛脂减肥有汤就行 029
- ④ 绿豆海带汤，越吃越瘦最佳效果 031

第五节 男人祛斑祛皱，宁做老妖怪不做老人家 034

- ① 杏仁鸡蛋清敷面，面上雀斑一点点无 034
- ② 木耳红枣汤，大眼袋平复正常 036
- ③ 姜片蜜水除老年斑，从此不再是老年 039
- ④ 土豆泥敷面，润肤祛皱活血有力 041

 第二章

男人五官的老偏方，健康有度五官端正

第一节 男人眼睛的老偏方，明目澄澈健康有力 046

- ① 野菊花治针眼，不水肿的自己才自然 046
- ② 梅汁拭去眼屎，干净形象小清新 048

③ 治疗红眼病，胖大海来帮忙 050

④ 白内障，枸杞子酒治疗有法 052

第二节 男人耳朵的老偏方，简简单单声音传来 055

① 虎耳草治疗慢性中耳炎，清理疼痛流脓 055

② 猪肾治中老年耳聋，稳定听力很重要 057

第三节 男人口里的老偏方，口腔舒爽自在行 060

① 浓茶漱口清新口腔，洁齿爽口添自信 060

② 涂抹蜂蜜，妙法治疗口腔炎 062

③ 银耳治虚热型口疮，不再顾忌说话时形象 064

第四节 男人鼻子的老偏方，美在外在赢在内在 067

① 冬瓜巧治酒渣鼻，滑嫩肌肤长鼻上 067

② 鱼腥草治疗鼻炎，无喷嚏直通气 069

第三章

男人外科的老偏方，人生百种伤痛全消光

① 脚气脚臭的老偏方，柳树叶进袜子的秘密 074

② 南瓜治疗便秘，呼吸从头到脚均通透 075

③ 打嗝坏习惯，手指甲味道即可止 078

④ 身体狐臭要小心，米醋茴香粉抹擦消异味 080

⑤ 肩周炎的老偏方，简单追风祛湿 082

- ⑥ 腰肌劳损的老偏方，涂药酒治要命腰疼····· 085
- ⑦ 骨质增生的老偏方，拔掉一根根骨刺····· 087
- ⑧ 四肢麻木的老偏方，风风火火行走天下····· 089
- ⑨ 腿抽筋的老偏方，肌肉痉挛不再欺负人····· 091
- ⑩ 手足开裂的老偏方，擦生猪油永不复发····· 093
- ⑪ 痔疮的老偏方，坐多久吃多辣都没事····· 095
- ⑫ 足跟痛的老偏方，快乐步行不皱眉····· 097
- ⑬ 治疗腰椎间盘突出症的老偏方，热敷腰部睡眠足····· 099
- ⑭ 肩酸痛的老偏方，萝卜泥湿布贴促进血液循环····· 101

 第四章

男人内科五脏的老偏方，由里及表保护健康

第一节 男人内科的老偏方，简单材料大用途····· 106

- ① 高血压的老偏方，醋泡玉米解烦恼····· 106
- ② 冠心病的老偏方，醋泡黑豆有大用····· 109
- ③ 糖尿病的老偏方，吃菜治病两相宜····· 111
- ④ 老年痴呆的老偏方，核桃首乌炖猪脑····· 114
- ⑤ 脑血栓的老偏方，水蛭化瘀功效显著····· 116
- ⑥ 动脉硬化的老偏方，一天吃一次食疗用处大····· 118
- ⑦ 尿频的老偏方，益智仁金樱子乌药茶效果好····· 120
- ⑧ 失眠的老偏方，花生叶煎服根除····· 123
- ⑨ 腹泻的老偏方，不拉肚子的小学问····· 125
- ⑩ 低血压的老偏方，鹿茸粉可治好····· 127

① 中风的老偏方，芹菜汁解人忧虑	129
② 肾结石的老偏方，内服肾茶汤不见石头	131
③ 心绞痛的老偏方，栀子桃仁敷心	134
④ 头痛的老偏方，白萝卜汁一试头清爽	136

第二节 男人心脏的老偏方，老心脏年轻态

① 男人心阴虚的老偏方，食用清蒸玉竹鸡	139
② 男人心阳虚的老偏方，人参当归猪心汤	141

第三节 男人肝脏的老偏方，不上火不畏寒的秘密

① 男人肝阴虚的老偏方，首乌羊肝片	143
② 男人肝阳虚的老偏方，小茴香当归黑豆鸭蛋汤	145

第四节 男人脾脏的老偏方，不会疲惫吃得香

① 男人脾阴虚的老偏方，冬菇豆腐汤	147
② 男人脾阳虚的老偏方，鲢鱼姜椒汤	149

第五节 男人肺脏的老偏方，呼吸唾液恢复正常

① 男人肺阴虚的老偏方，雪梨银耳瘦肉汤	151
② 男人肺阳虚的老偏方，茯苓干姜粥	152

第六节 男人肾脏的老偏方，关键部位要注意

① 男人肾阴虚的老偏方，猪肾黑豆汤	155
② 男人肾阳虚的老偏方，羊肉补阳汤	156

第五章

男人心理不老的老偏方，心不老才是最终的年轻

- ① 男人神经衰弱的老偏方，猪脑蜂蜜调羹食 160
- ② 男人记忆力差的老偏方，空服鹅蛋增强记忆力 162
- ③ 男人焦虑的老偏方，酸枣仁绿豆汤安神镇静 163
- ④ 男人戒烟的老偏方，不抽烟体内一身轻 165
- ⑤ 男人戒酒的老偏方，黄鳝泡酒止酒法 167

第六章

男人男性科的老偏方，早早祛病早早安

- ① 男人前列腺炎的老偏方，干枣雄鸡肝汤 172
- ② 男人阳痿的老偏方，磁石鸡肾助勃起 174
- ③ 男人早泄的老偏方，韭菜籽治疗没商量 177
- ④ 男人精少的老偏方，枸杞黄精汤可增多 179
- ⑤ 男人性功能减退的老偏方，白虾泡白酒房事喜多多... 181
- ⑥ 男人性欲低下的老偏方，熟地淫羊藿酒 183

第一章

男人要美容，不衰老的第一步



第一节

男人头发乌黑浓密，让你充满自信与活力

**① 面粉和醋洗发，秀出乌黑浓密的美发**

我是到了不惑之年的人了，算是有点小成就，身为企业高管，本来一头乌黑的头发是我个人精力旺盛的标志，但是近一年的枯黄头发让我显得很憔悴，补品没少吃，但是头发就是不见黑，听人说，让头发还原很难了。这次听老王说了个面粉和醋洗发的方子，我刚开始不信，耐不住每次吃饭都看到他的头发，让我动了心，让妻子准备相关的食材，让妻子帮忙洗发，先将头发在温水里面洗了一遍，然后拿一把面粉，在面粉上放了一小勺醋和适当水，调稀，放在头发反复揉洗。1个月后竟然有了明显效果，让我每天神清气爽，更令人惊讶的是，我有些头发少的地方长新头发了，现在那地方还有很多碎的绒毛，这个不仅我妻子发现了，而且身边朋友家人都发现了。

【上海 贾帅霍】



忠告

(1) 面粉和醋洗发后，如头发干脆的最好用鸡蛋清将头发抹匀，用毛

巾包好，30分钟后再将其冲洗干净。

(2) 洗完头发后，头上可能有面粉小颗粒，可以将面粉替换为淘米水。

(3) 不管头发多与少，都不应该太频繁地洗头，正常发质的人，每周洗头最多别超过3次。

(4) 洗头发注意事项：醋、面粉等搅拌时需要用温水，以免效果欠佳；面粉需要全麦面粉，因为这种面粉的清洁度高，面筋少，易冲洗；很多白醋都添加冰乙酸、苯甲酸钠，很多牌子的米醋也有添加，大家选醋的时候要小心，需要选没有添加剂的；醋的浓度不同，大部分米醋的浓度在5°左右，经过开水放凉时间的挥发，醋酸浓度降低，所以要选9°更好些。

(5) 此洗头法是为饮食合理、作息规律的朋友提供的。如果作息上面不规律、饮食不合理，那么很难让人气血充足，毛发为血之余，头发的乌黑浓密就很难达到了。

(6) 其他同类偏方：取黑豆500克，水1升，然后用文火一起熬煮，以水熬尽、豆粒泡涨为度，取出后放在器皿上晾干，并撒少许细盐，存于瓷瓶内。每天66克，一日两次，用温开水送下。取黑豆30克，雪梨1~2个。将梨切片，然后加适量水与黑豆一起放入锅内，用旺火煮开后，改微火烂熟。吃梨喝汤，每日两次，对防止白发、少年白发、早年白发、头发枯黄都比较有效。

② 首乌熟地甘草茶，让少白头一去不返

听说我舅舅从小就一头白发，那时候家境还不错，家里就他一个儿子，于是中西医各种药都吃过了好多，结果都不见好转，大家都绝

望了，每次说起少白发，舅舅都是笑嘻嘻，让我们这些晚辈都感觉心酸，我一直都在找寻良药，为他解决这个人生难题。很巧合的一次中医聚会，一位朋友说首乌熟地甘草茶可以治疗少白头，茶的方子为：首乌10克，熟地10克，甘草2克，以开水浸泡当茶饮，1次药可连用2天。决定回家让舅舅试试，舅舅本来不愿意，最后不得已，抱着喝茶的态度去试了试，连服2个月左右竟然就开始有白发转黑发，6个多月后头发全部转黑了。

【延安 张德舫】



忠告

(1) 每天频服首乌熟地甘草茶，配合每日用柔软的梳子梳头发三次，通过刺激头皮，扩张头皮下血管，增加发根的营养供应。

(2) 首乌、熟地都是中医的补肾佳品。据明朝李时珍《本草纲目》记载，首乌可以“养血益肝，固精益肾，健筋骨，乌须发，为滋补良药，不寒不燥功在地黄、天门冬诸药之上”。甘草，味甘，性平，无毒。治五脏六腑寒热邪气，坚筋骨，长肌肉，倍气力，解毒，久服轻身延年。

(3) 据相关研究，30%~70%的少白头都是因为有家庭病史造成的，而情绪、压力、气血不足造成的少白头可以通过本方解决。

(4) 甘草禁忌：湿盛胀满、水肿者不宜用。不可与鲤鱼同食，同食会中毒。反大戟、芫花、甘遂、海藻。久服较大剂量的生甘草，可引起水肿等。因此，此方不可长期服用。

(5) 其他同类偏方：用柏壳装进枕头，以此枕头半年，白发变黑；需

要黑芝麻150克，何首乌150克，加糖水煮沸，分三次吃完，连吃半月后，白发可逐渐变黑。

③ 何首乌黑芝麻汤，白发变黑发

我本来不到36周岁，但儿子刚12岁，就开始叫我“老爸”“老爸”的，问他为什么这样称呼我，他说：“谁叫你有白头发了？！”听了后，我很伤心，本来是壮年的我，咋被叫老了呢，每次说儿子，他还老顶嘴，青春期的孩子就是这样，逆反心理很强。为了解决这个白发问题，我咨询了很多专家，专家让我吃一些中草药，还有西药，有些西药吃了后，甚至让我的头发掉了许多，让我更加苦恼了。

有一位老中医让我试试偏方，方子上面写的需要何首乌、黑芝麻各150克，我看了看，何首乌药店有卖的，黑芝麻菜市场就有卖的，老中医说让我买制作好了的何首乌（加工过的），然后将二者一起炒干，再研碎，取出15克，放在已经调好的红糖水里，一起服用，一日一次。快2个月的时候，头发开始变黑了，记得是5~6个月的时候，全部变黑了。这样的黑发终于让我儿子改口叫“爸爸”了。

【唐山 李向南】



忠告

（1）生何首乌是有毒的，味甘、苦，性平。归心、肝、大肠经。食用忌讳：非常伤肝，同贝壳类海鲜食用，易突发急性肝炎等肝脏疾病，首乌

不宜跟猪血同食。所以，特别是敏感性体质或有肝病史（包括酒精肝、脂肪肝等）的人，更加应该在医生的指导下服用。

（2）首乌能益精血，补益肝肾，壮筋骨。所以首乌可以改善老年人身体衰老的征象，如白发、老年斑等，还能提高人体的免疫力，抑制能让人衰老的“脂褐素”在身体器官内的沉积。首乌对冠心病、高脂血症、老年贫血、大脑衰退等都有预防的作用。

（3）一般加工何首乌的制作方法很复杂，如果买到的是新鲜的何首乌，可以做首乌芝麻糊，效果一样：将何首乌洗净，放于锅内蒸半小时，何首乌变软。将蒸软的何首乌取出，再放入锅内煎一小时，何首乌的汁溶于水中。将芝麻炒熟，放于盛有何首乌片的锅内煮10分钟。放凉后加入蜂蜜，将所有材料搅匀即可。

（4）黑芝麻，又称胡麻、巨胜等，据《本草纲目》记载：“服至百日，能除一切痼疾。一年身面光泽不饥，二年白发返黑，三年齿落更生。”说明黑芝麻具有神奇的功效。

（5）对黑芝麻的食量为每天半小匙，不能超过一瓷勺。因为食用过多会使人体的内分泌紊乱，从而引发头皮油腻，导致毛皮的枯萎，甚至脱落。食欲不良、大便秘的人也不宜多吃黑芝麻。

（6）偏方中，还有“忌蚕豆”一说。

④ 桑树根皮熬汤治秃发，体毛长出很容易

我朋友拥有秃头的生涯很多年了，本来年轻帅气的青年，却因为秃发，让自己的魅力值减少了60%以上，甚至娶到的美丽的妻子也