



### 『啤酒肚』怎么办？

取鲜荷叶、山楂各5克，生薑、杏仁各5克，沸水沏之，代茶频饮。此方有很好的化湿导滞、降脂减肥的作用。

### 淡竹叶治疗前列腺

淡竹叶、木通、灯芯草各10克，加水煎沸5分钟，滤除药汁，再加水煎5分钟，滤除药汁，分3次服，每日1~2剂。两煎药液兑匀。

### 泻肝汤巧治遗精症

取龙胆草、梔子、大黄各10克，泽泻、生地各15克，滑石20克（包），赤茯苓、黄芩各15克，木通、柴胡各5克，甘草6克。水煎服，每日1剂，先服5剂。

### 葛花解酒有奇效

取葛花、砂仁、白蔻仁各15克，青皮6克，炒神曲、白术、干姜、陈皮、人参、茯苓、猪苓各15克，然后将上述13味药研成细末，用白开水冲服。每次取9克。

### 苦参水洗头治脱发

取苦参30克，野菊花15克，将上述药材加水煎沸，去渣，用药液趁热洗头。

传世名方轻图典

# 很老很老的小偏方，男人烦恼一扫光

彩图升级版

◎柴瑞震 著

### 灸肚脐治疗夜尿频多

将盐放于肚脐上，将一片厚0.7~0.8厘米的姜片（用针在姜片上扎一些小洞），再在姜片上放艾绒做的艾柱，点燃艾柱即可。



传世名方轻图典：

# 很老很老的小偏方， 男人烦恼一扫光

柴瑞震 著



黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

男人烦恼一扫光/柴瑞震著. —哈尔滨:黑龙江  
科学技术出版社, 2014. 1

(传世名方轻图典. 很老很老的小偏方)

ISBN 978-7-5388-7783-0

I. ①男… II. ①柴… III. ①男性生殖器疾病—土方  
—汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第002649号

## 很老很老的小偏方，男人烦恼一扫光

HENLAO HENLAO DE XIAOPIANFANG NANREN FANNAO YISAOGUANG

---

作 者 柴瑞震

责任编辑 徐 洋

封面设计 闵智玺

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](http://www.lkcbs.cn) [www.lkpub.cn](http://www.lkpub.cn)

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市东亚彩色印刷有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 18

字 数 350千字

版 次 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7783-0/R · 2261

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

# 目 录



## 第一章

## 男士形象很重要，偏方帮您来塑造

1. 常服仙人粥，告别**少白头**..... 014
2. **脱发**问题不用愁，快用苦参水洗头..... 018
3. **头屑过多**损形象，桑白皮醋方帮你忙..... 022
4. 速减“**啤酒肚**”，快用“爸爸汤”..... 026
5. 外用内服治**痘痘**，帮您重现帅气脸..... 030
6. 小小偏方，有效祛除**酒渣鼻**..... 034
7. **汗斑**外用方，两周收良效..... 038
8. 难看**白癜风**，偏方可速除..... 042
9. **带状疱疹**痛难忍，敷敷鲜马齿苋泥..... 046
10. **湿疹瘙痒**难忍，快用苦矾煎熏洗..... 050
11. 偏方好功效，专治**牛皮癣**..... 054
12. **手癣**怎么办，偏方效果好..... 058
12. 偏方除**狐臭**，不做“臭”男人..... 062
14. 桂花治**口臭**，几天就见效..... 066
15. 中药外洗方，杀菌治**脚气**..... 070





## 第二章

## 实用男科小偏方，“难言之隐”一扫光

1. **前列腺炎**怎么办？喝喝淡竹叶饮 ..... 076
2. 小病求艾灸，缓解**前列腺增生** ..... 080
3. 妙方生精汤，可治**无精症** ..... 084
4. 桃花菴精汤，轻松告别**少精症** ..... 088
5. 偏方对治**弱精症**，传宗接代可无忧 ..... 092
6. **精液不液化**，请喝液化汤 ..... 096
7. **不射精症**真恼人，速喝麻黄通精饮 ..... 100
8. **遗精**别着急，试试泻肝汤 ..... 104
9. **滑精**多肾虚，嚼嚼枸杞子 ..... 108
10. **勃起功能障碍**，枸杞子粥有奇效 ..... 112
11. **早泄**从肝治，收效甚是奇 ..... 116
12. 揉按穴位喝喝粥，**性欲减退**不再愁 ..... 120
13. 得了**精囊炎**，快用九味煎 ..... 124
14. 生姜外敷法，赶走**附睾炎** ..... 128



### 第三章

### 泌尿系统毛病多？偏方让您全身通

1. 通草鱼腥草，防治**尿道炎**..... 134
2. 三棱针刺血，轻松赶走**膀胱炎**..... 138
3. **夜尿频多**怎么办？喝附片温阳汤..... 142
4. 热敷法加猪苓方，有效缓解**尿潴留**..... 146
5. **血尿**不用急，饮茶就可除..... 150
6. **慢性肾炎**不用慌，黄芪对症有良效..... 154
7. 防治**尿石症**，荸荠瞿麦共奏效..... 158





## 第四章 神奇祖传小偏方，戒烟醒酒保肝肺

1. 顽固烟瘾怎么办？试试中药戒烟糖..... 164
2. 烟瘾实在戒不掉，罗汉果茶来补救..... 168
3. 笑口常开，秋季养肺好方法..... 172
4. 解酒好难受，葛花解千愁..... 176
5. 保肝护肝有良方，甘草鸡肝不可忘..... 180
6. 纯天然食材，专治酒后头痛..... 184
7. 家用小偏方，缓解酒后胃出血..... 188
8. 小小葛根粉，巧治酒精肝..... 192





## 第五章 老祖宗留下小偏方，让您远离亚健康

1. **反复感冒**身体弱，喝糖姜茶合饮 ..... 198
2. 桑葚百合巧搭配，**失眠**不用再心烦 ..... 202
3. 银耳莲子桂圆汤，有效防治**焦虑症** ..... 206
4. **神经衰弱**怎么办？喝喝药粥就缓解 ..... 210
5. **耳鸣**非小事儿，快用偏方来调养 ..... 214
6. **体虚多虚汗**，桑叶黄芪显神奇 ..... 218
7. 中医对治**偏头痛**，见效更比西药快 ..... 222
8. 压力山大易**疲劳**，不妨试试小偏方 ..... 226
9. 脚底冰凉**肾阳虚**，中医对治效果好 ..... 230
10. 经常**脚抽筋**，偏方来帮忙 ..... 234
11. 男性**更年期综合征**，偏方解忧愁 ..... 238





## 第六章

## 男性常见职业病，祖传偏方全搞定

- 1.胃痛无需忍，蛋壳帮你忙..... 244
- 2.多用生姜牛奶，慢性胃炎远离你..... 248
- 3.治慢性胆囊炎，就喝白芍牛蛙汤..... 252
- 4.得了胆结石，速用金钱草..... 256
- 5.对治干眼症，中医有妙方..... 260
- 6.秘方专治颈椎病，颈项轻松享健康..... 264
- 7.难治肩周炎，试试盐敷方..... 268
- 8.常服壮腰煎，远离腰肌劳损..... 272
- 9.腰间椎盘突出，热敷按摩有奇效..... 276
- 10.静脉曲张不急，中医缓解有一手..... 280
- 11.治接触性皮炎，就用双石外敷方..... 284

传世名方轻图典：

# 很老很老的小偏方， 男人烦恼一扫光

柴瑞震 著



黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

## 作者简介



柴瑞震，男，汉族，1963年4月18日生，山西省万荣县荣河镇人。著名中医药学者、主任医师。世界传统卫生组织（WTHO）内科专业委员会副主任专家委员，中华人民共和国卫生部主管的《中华名医论坛》杂志原总编辑，中华中医药教育在线主讲人。

柴瑞震主要从事中国古医籍整理校释工作及中医四大经典著作的研究，对《黄帝内经》《伤寒杂病论》《金匱要略》及《温病条辨》中的学说有较大的研究创新和发展，形成了其独特的学术思想和风格。先后编著出版了《中国中西医结合内科学》《中国百年百名中医临床家丛书——柴浩然》《中国当代名医类案》《中医学》《黄帝内经·素问现代研究》《黄帝内经·灵枢现代研究》《伤寒论心悟》《金匱要略心悟》《温病条辨现代研究》《妇产科学》（全国中专教材）《中国现代保健药物食物大全》《内科诊疗学与进展》《现代内科急症》《现代心血管病的诊断及治疗》《临床心电图诊断与鉴别诊断》《内科学学习指南》《日常饮食的减肥妙用——科学减肥》《常见慢性病营养配餐与食疗——便

# 序

男性的一生，要扮演三种角色。为人子要孝双亲，为人夫要爱妻子，为人父要育儿女。男性在社会中更要承受来自各方面的压力。然而，往往有不少男性在忙碌中忽视了自己的健康。调查权威机构数据显示，有近八成男性在身体出现轻微不适时都不会放在心上，通常会在病情趋向严重时才去医院看看。而调查也发现，仅三成男性会一年进行一次健康体检，七成男性表示“自己很健康，没必要进行健康检查”。

男性是一个家庭的重要支撑。对于男性的健康，很多人不以为然，但是男性一旦发病，后果不堪设想。本书旨在为广大男性朋友提供一个方便实用的偏方治病指南，以安全有效地防治常见疾病，远离疾病困扰。本书中很多偏方不仅有缓解疾病的作用，而且也可作为日常防病的良方。

民间自古就有“偏方治大病”的说法，对于忙碌而无暇顾及自己身体健康的男性朋友来说，偏方可谓是帮上大忙了。我国传统的医学宝库中独具特色的偏方，虽来自民间，但无一不闪烁着我国劳动人民的智慧结晶，不仅对男性朋友常见症状有食疗效果，而且对一些重症也有缓和的效果；偏方取材方便、经济实用，多采用一些常见的药材和姜、枣、鸡蛋等日常食物，材料简单、易找，且价格低廉；偏方操作简便，只需对药材或食物进行简单处理，如煎煮、泡酒、煮药膳或外敷，即可奏效；偏方副作用小，因其多取材于人们日常饮食，所用的药材也是来自大自然的



秘》《糖尿病》《中国药品检验标准规范与药品质控工作法规全书》《全国医院分级与疾病分类标准及医院工作制度配备职责规范》《全国中医诊疗技术标准规范与中医院工作政策法规全书》《中华医学创新成果宝典》等30本医学书籍。与人合编出版了《中国中医药最新研创大全》《当代中国名医论坛》（世纪版）《叶天士临证指南医案发挥》《中华效方汇海》《道家药膳》《中国当代中医论坛》《中国医药荟萃》《中国当代中医药临床与理论研究》《中国当代民族医药集成》《高血压》《肾病》《肝胆疾病》《癌症》《骨质疏松症》《冠心病》《胃病》《性功能障碍》等38本医学书籍。撰写了200篇医学学术论文，分别在国内外杂志报刊发表。曾在国内成功地策划、主持了8次重大的中医药学术会议，受到卫生部及国内同道的高度评价。

柴瑞震的从医业绩、学术思想及科研成果等，刊登在《中国中医药报》《健康报》《中国专利报》《民主》等报刊、杂志上；并收载入《世界名人录》《中国知识产权年鉴》《共和国功勋人物志》《中国劳模风采》《中国学术大百科全书》及《国家级科技成果研制功臣名录》等168部大型辞书中。曾多次在人民大会堂、中南海、钓鱼台国宾馆及国务院招待所受到党和国家领导人的亲切接见及表彰。

天然植物，且仅仅采用几味药材，甚至是单味药材治病，对男性朋友来说，不仅是食疗方，还是保健方。

本人将从医多年的临床经验及对民间偏方的所见所闻集成成册，针对男性生活中常见的小毛病，如形象打理、生殖系统疾病、泌尿系统疾病、烟酒困扰、亚健康以及特殊职业毛病等方面遇到的问题，以特效偏方对症治疗的形式呈现给广大男性朋友，书中所取偏方均删繁就简、贴近生活、更为实用。而且在“就医难、用药贵”的大环境下，本书提供的偏方具有无可比拟的经济性，采用、制作和服用，均能因地、因时制宜，所列偏方体例简明，可速查速用，是男性朋友必备的日常疾病速查宝典，男性朋友可根据自己的症状选择使用，让您远离疾病，在拥有成功事业的同时也拥有一个健康的体魄。

柴瑞震

# 目 录



## 第一章

## 男士形象很重要，偏方帮您来塑造

1. 常服仙人粥，告别**少白头**..... 014
2. **脱发**问题不用愁，快用苦参水洗头..... 018
3. **头屑过多**损形象，桑白皮醋方帮你忙..... 022
4. 速减“**啤酒肚**”，快用“爸爸汤”..... 026
5. 外用内服治**痘痘**，帮您重现帅气脸..... 030
6. 小小偏方，有效祛除**酒渣鼻**..... 034
7. **汗斑**外用方，两周收良效..... 038
8. 难看**白癜风**，偏方可速除..... 042
9. **带状疱疹**痛难忍，敷敷鲜马齿苋泥..... 046
10. **湿疹瘙痒**难忍，快用苦矾煎熏洗..... 050
11. 偏方好功效，专治**牛皮癣**..... 054
12. **手癣**怎么办，偏方效果好..... 058
12. 偏方除**狐臭**，不做“臭”男人..... 062
14. 桂花治**口臭**，几天就见效..... 066
15. 中药外洗方，杀菌治**脚气**..... 070



## 第二章

## 实用男科小偏方，“难言之隐”一扫光

1. **前列腺炎**怎么办？喝喝淡竹叶饮 ..... 076
2. 小病求艾灸，缓解**前列腺增生** ..... 080
3. 妙方生精汤，可治**无精症** ..... 084
4. 桃花萸精汤，轻松告别**少精症** ..... 088
5. 偏方对治**弱精症**，传宗接代可无忧 ..... 092
6. **精液不液化**，请喝液化汤 ..... 096
7. **不射精症**真恼人，速喝麻黄通精饮 ..... 100
8. **遗精**别着急，试试泻肝汤 ..... 104
9. **滑精**多肾虚，嚼嚼枸杞子 ..... 108
10. **勃起功能障碍**，枸杞子粥有奇效 ..... 112
11. **早泄**从肝治，收效甚是奇 ..... 116
12. 揉按穴位喝喝粥，**性欲减退**不再愁 ..... 120
13. 得了**精囊炎**，快用九味煎 ..... 124
14. 生姜外敷法，赶走**附睾炎** ..... 128





### 第三章

### 泌尿系统毛病多？偏方让您全身通

- 1.通草鱼腥草，防治**尿道炎**..... 134
- 2.三棱针刺血，轻松赶走**膀胱炎**..... 138
- 3.**夜尿频多**怎么办？喝附片温阳汤..... 142
- 4.热敷法加猪苓方，有效缓解**尿潴留**..... 146
- 5.**血尿**不用急，饮茶就可除..... 150
- 6.**慢性肾炎**不用慌，黄芪对症有良效..... 154
- 7.防治**尿石症**，荸荠瞿麦共奏效..... 158

