

养生「大讲坛」

一学就会的奇效小偏方

日常养生 保健妙方

主编 ● 赵熠彤



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

日常养生 保健妙方



主编◎赵熠宸

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书对日常生活中常见的亚健康状态、慢性疾病以及初患之病的保健与治疗给予生动的讲解,并对食材功效、饮食禁忌、使用注意事项等进行了专业解答。本书中偏方取材简单,制作方便,均能因地因时而治疗,既经济又便捷,易被广大读者接受。

图书在版编目(CIP)数据

日常养生保健妙方 / 赵熠宸主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2013.11

(养生大讲坛. 一学就会的奇效小偏方)

ISBN 978-7-5067-6442-1

I. ①日… II. ①赵… III. ①养生(中医) —土方 —汇编
IV. ① R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 244811 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 $\frac{1}{16}$

印张 14 $\frac{1}{4}$

字数 200 千字

版次 2013 年 11 月第 1 版

印次 2013 年 11 月第 1 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 978-7-5067-6442-1

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

前言

P R E F A C E

健康是每一个人的无价之宝，健康是一个人高质量生活的保证。在日常生活中，当健康开始受到“侵袭”，继而导致人体出现疾病早期症状时，就需要我们付诸实际行动维护我们的健康，真正做到“健康在我手中”。

绝大多数的疾病都是有早期征兆的，然而很多人由于缺乏必要的医学常识；或自恃身强体壮而满不在乎，忽略了病症的早期治疗；亦或混淆疾病之间的不同症状，治疗没有针对性，导致小病拖成大病，以致延误了最佳治疗时期。因此，我们编写了此本读物，对日常生活中常见的亚健康状态、慢性疾病以及初患之病给予保健与治疗，保健与治疗的方法是经由民间验方医师以及使用者采集并提供的，方法简单易行，安全有效，易被广大患者接受，并对食材功效、饮食禁忌、使用注意事项等进行了专业解答。

也许有患者会疑惑，中国民间偏方数不胜数，相关著述也多如牛毛，本书中的日常保健养生妙方的使用与实用性是否安全？有何优势？本书所列的偏方源自民间，贴近生活，因此很具有实用性；本书中的每一个保健养生妙方的效果都进行了反复的临床验证，疗效可靠；与西医治疗后产生的副作用相比，偏方的安全性是优势之一；如今的就医环境令很多人头疼，排队难，挂号难，就医难，用药贵，而本书中偏方取材简单，制作方便，均能因地因时而治疗，由此看，经济性与便捷性并存。

值得注意的是，本书中的方子由来已久，且经过实践证实，最

适合家庭使用。然而对于较为严重的疾病症状，建议接受专业医生治疗，以免延误病情。另外，每个人的体质不同，个体存在差异，所选偏方不一定适合每一个人，因此患者在使用的过程中应根据自身条件咨询医师斟酌使用。

本书旨在为普通大众服务，亦可算是为中国中医文化的存续发展进一份绵薄之力。

最后，我要在此感谢王学明、于富荣、刘红梅、商芬霞、于富强、王春霞、于凤莲、王勇强、曹烈英、于国锋、刘子嫣、刘玫、安雷、覃思正、张璟、刘蕊，是在他们的热情催促下，才使本书得以尽快完成。另外，本书在写作过程中还参考了大量的书籍和论文，吸收了不少其他人的成果和观点，限于本书的体裁，不能一一注明出处，诚对各位作者的劳动表示感谢与敬意。

编者

2013年8月

目 录

CONTENTS

第一章 小偏方，做自己的“日常保健师” / 1

感觉疲惫，让“枸杞”来帮忙	2
日常排毒，芦荟显神效	3
“百谷糊”，增强抗病力	5
预防感冒，就吃醋萝卜	7
“杞圆药酒”，强筋健骨效果好	9
要想睡得香，就找“小麦粥”	11
屏蔽电脑辐射，熏灸“足三里”和“关元”有奇效	13
当归+生姜+羊肉，让手脚不再冰凉	15
喝粥，也能预防情绪焦躁	17
掐按“胸大肌”，心情阴转晴	19
“胸骨”拍打法，提高免疫力	21
日嚼生姜一片，心脑血管更健康	23
夏天中暑，一元硬币有妙用	24
铅中毒，多吃猕猴桃	26
“远志汤”，用脑过后补一补	28
半夏+小米，一觉睡到大天亮	30
应酬太多，别忘了喝杯“苏打水”	32
忧郁了，按按“开心穴”	34
打嗝，烧片指甲就见效	36
牙膏一支，让你上班精神抖擞	37

花生和鱼头，让记性越来越好	39
老慢支不用愁，白糖鸡蛋解烦忧	41
敲击桌面，预防老年痴呆	43
牛肉+覆盆子，补充维生素A不用愁	45
韭黄+羊肾，维生素B补一补	46
补充维生素C，少不了“罗汉果”	48
香菇+鸡蛋，好吃又补维生素D	50
核桃仁粥，摄取充足维生素E	52

第二章 小偏方，让你气血两不虚 / 55

补气，从清晨拍手开始	56
猪肝汤，从内到外来补气	57
人参+鸡肉，培补元气温中补虚	60
羊骨粥，补血健体没商量	61
晚上泡脚，补血从“脚”开始	63
补虚养血，桑叶+芝麻显神功	65
牛乳+粳米，补阴补血强健体魄	67
桑葚+酸枣仁，血虚不用愁	69
补阴养血，非“阿胶粥”莫属	71
常灸关元穴，气血常盈保健康	72

第三章 小偏方，脏腑的养生专家 / 75

芦荟酒，胃弱人士的好朋友	76
脾胃上火，要常吃“红螺肉”	77
番茄汤，健脾开胃没商量	79
突发胃痉挛，点穴立见效	81
脾虚，来点薏仁粳米粥	82

肠道不顺畅, 按摩肚腹轻松解决	84
甘草泡水, 护肝养肝	86
清肺热, 选择“罗汉果柿饼汤”	87
动动脚趾护脾, 不做积水“胖”女人	89
炙甘草小麦黑枣滚鸡蛋, 养心安神见奇效	91
莲子鸡丁, 摆脱“肾虚”烦恼	92
鹿肾+肉苁蓉+粳米, 补肾健体效果佳	94
补肾不分男女, 一齐来做强肾操	96

第四章 小偏方, 做一百分的健康男女 / 99

肉苁蓉+锁阳+枸杞, 提升男子性欲	100
常吃海参, 调补男子精血	101
巧“呼吸”, 预防性功能下降	103
冥想调息, 做“气质”女人	105
自制“柠檬汁”, 让女性远离生理痛	107
急性乳腺炎, 试试瓜蒌籽	109
调理经期, “玉竹沙参鸡汤”不可少	110
当归黄芪煮鸡蛋, 远离月经失调	112
炒盐熨敷, 迅速缓解痛经	114
牛奶+紫菜+大蒜, 经前不烦也不躁	116
莲子百合粥, 让女性安心度过“更年期”	118
米酒蒸子鸡, 让女性远离性冷淡	120
自制肚膜, 去掉可恶妊娠纹	121
“缩阴功”, 让夫妻生活更甜蜜	123
米酒蒸子鸡, 让女性远离性冷淡	124
产后气血亏虚, 多喝红糖小米粥	126
麦芽回奶, 轻松又有效	128

第五章 小偏方，面对“小问题”绝不手软 / 131

口干，快去找“枸杞”	132
甘草厚朴水，不再为“口臭”而烦恼	133
大便不畅，芋头+大米有妙招	135
神曲+麦芽+山楂，可解腹胀	137
腹部不适，快给自己做个按摩	138
咽部总有异物感，“拔萝卜”立马见效	140
神经衰弱，选择灵芝和银耳	142
莲藕排骨汤，口腔溃疡不用慌	144
鼻子不通气，用白萝卜汁解决	145
喉咙痛，“大蒜汤”来帮你	147
银耳+鹌鹑蛋+黄酒，悄悄赶走老年斑	148
牙龈肿痛，含醋按摩很有效	150
丁香泡酒，不用再怕要命的“牙痛”	152
“甩手功”，甩走亚健康	153
烟瘾难耐，按揉“甜美穴”	155
颈肩痛，“炒盐熨敷”可以缓解	156
颈椎不好，就按天宗穴	158
用大蒜泥湿敷，“腰痛”不再愁	160
被蜂蛰伤，用“肥皂水”来解决	161
大枣+绿豆，皮肤痒痒不烦恼	163
花椒水坐浴，轻松治疗痔疮	164
喝了“猪肝胡椒汤”，不怕“忘性大”	166
两腿酸痛，泡点“姜水喝姜茶”	167
脚酸累，盐水自有办法解决	169
有了“乌梅醋泥”，长鸡眼不用怕	171
有“脚汗”，要坚持“明矾”泡脚	172

疲劳盗汗，快用米汤和桑叶	174
眼疲劳，快饮“枸杞菊花茶”	175
胃酸，饭前先吃“蛋壳芝麻粉”	177

第六章 小偏方，打造最美的你 / 179

盐水洗脸，亮肤又控油	180
自制“果酸面膜”，让青春永驻	181
核桃+牛奶+芝麻，让你“白里透红”	183
丝瓜药膳，让肌肤“水水嫩嫩”	184
留住不老容颜，就喝“桃花酒”	186
历代宫廷洗面药，让女人岁月无敌	187
常按摩，皱纹去无踪	189
杏仁雪梨汤，让皮肤不再“孔”慌	191
土瓜根粉面膜，祛痘有奇效	192
“土豆贴”，赶走难看“熊猫眼”	194
木瓜薄荷茶，告别“大眼袋”	195
老陈醋刷牙，不再“笑不露齿”	197
巧用淘米水，护发奇效就在眼前	199
拍打+饮食，让“少白头”无影踪	200
药膳“生发饮”，脱发不用愁	202
柳橙，预防头屑的骚扰	204
甘草芝麻油，拥有“软嫩玉手”	205
想轻松减肥，少不了“桑叶茶”	207
豆奶，不再担心“啤酒肚”	209
大黄瘦身糊，甩掉难看“肥臀”	210
竹笋雪耳汤，重塑“杨柳小蛮腰”	212
药膳丰胸，拓建你的“飞机场”	214
狐臭，用碘酒赶走它	215

第一章

小偏方，做自己的 “日常保健师”

感觉疲惫，让“枸杞”来帮忙

小偏方

宁夏枸杞15克，冰糖适量，放在茶杯里倒入开水冲泡，加盖闷五分钟后即可饮用，每晚睡前喝上一杯。

贴心小故事

宁宁今年28岁，是名“OL”（办公室女性），每天穿着体面的服装，踩着高跟鞋出入高档写字楼，外表的光鲜令很多人羡慕不已。但是宁宁却有自己说不出的苦衷——工作的繁重压力，常常忙得顾不上三餐；顾及职场人际关系，免不了在酒桌上推杯换盏；迫于销售指标的压力，不得已要加班到深夜……这一切，都在过度透支宁宁的身体健康和心理压力。尤其是这段时间，年关将近，领导督促的紧，她压力更大了，繁重的工作像一座大山压得她喘不过气来，她觉得非常疲劳与倦怠，精神状态很差，腰酸背痛，睡眠差，又起不了床，也提不起劲来做事，最近在工作上出了好几个漏洞了。眼看着领导对自己越来越不满，宁宁也暗自着急，这可关系着自己年终奖金的数额呢？

具体表现

精神状态差、
睡眠不好，常感腰
酸背痛，工作时乏
力倦怠。

心情烦闷之余，找了个空闲时间向自己的好朋友小南吐苦水：“哎，真是发愁呀，可能是我精神紧张吧，导致身体很疲劳，干什么都没劲。我试过练瑜伽，晚上睡前泡澡，去美容院做按摩等等各种方法，希望能缓解疲劳，都没用，你说怎么办呀，现在领导对我有很大的意见，我看呀，这工作都保不住了。”

小南听后，对宁宁说道，“我有一个办法，抗疲劳，恢复精神非常有效。你每晚临睡前喝一杯枸杞子茶，加点冰糖，试试，效果非常好。”

宁宁听后来了精神：“是吗？枸杞子真能消除我的疲劳？是什么原理呢？”

小南解释道：“枸杞本身就是一种极具生命韧性和精力的植物，很多人

用枸杞泡茶，或者用枸杞来食疗，以此消疲劳。因为枸杞中的“枸杞多糖”成分，能够快速有效地清除人体体内诸如乳酸、丙酮酸之类的代谢产物，因为当人体因工作过度、焦虑过度等引起的疲劳时，体内的能源物质已经被消耗太多，就会产生乳酸、丙酮酸等代谢物质，这些物质就是导致人体疲劳的重要因素。可想而知，只有把这些代谢垃圾清除掉，才能恢复精力，保证生活、工作的正常运行。除此之外，枸杞对肝脏的作用很大，能够增加肝脏里的肝糖原含量。增加肝糖原就等于是储备能量，当人体感觉到疲惫时，肝糖原就能够发挥作用，保证人体的能量供应了，消除疲劳，恢复精力了。所以，你就睡前喝杯枸杞泡的茶，效果会让你意想不到的。”

宁宁听后，抱着试试的态度开始每晚用枸杞泡茶，按照小南说的方法，服用一个月后，宁宁果然感觉精神好了很多，没以前那么疲劳了。之前经常对着电脑，眼睛也很疲劳，服用枸杞茶后，宁宁感觉眼睛不像之前那样劳累了，精神了不少，领导也有感于她的变化，开会时表扬了她好几次。后来，宁宁到网上一搜，发现枸杞的功效真是强大，不单单能够抗疲劳，还具有滋阴补肾，益精明目的作用。



小贴士

枸杞浑身是宝，枸杞叶、枸杞果实均可用来泡茶，枸杞根还能作为药材使用，可谓是物尽其用。枸杞的功效也非常广，尤其适合体虚、体质弱的人群。

日常排毒，芦荟显神效

小偏方

新鲜芦荟叶400克，洗干净后去掉尖刺，在盐开水中泡10分钟，去掉外层绿皮，留下透明绿果肉切丁待用；取一块蜂岩蜜；取一个锅烧开足量的水，将准备好的蜂岩蜜放入熬，到完全融化时，过滤取汁水待用；将汁水连同芦荟丁放入砂钵中煲60钟左右，盛碗即可食用。

贴心小故事

大学伊始，君君怀抱着心中的梦想走进了自己梦寐以求的大学圣殿，没多久，君君心中有了自己心仪的男孩，但是她不敢向对方表白，因为自己的外貌！君君的皮肤和身材都不好，皮肤油腻，脸上长了很多痘痘，下半身肥胖，最令人烦恼的是，君君有口臭，每次开口说话都要接受别人异样的眼光，宿舍姐妹还有意无意的取笑过呢。这些都令君君自卑不已。

看着宿舍内的其他姐妹，青春的脸庞因为自信而动人，因为情感的滋润而美丽，她变得内向而自卑。殊不知，她的愁容、她的不自信都被睡在她上铺的女孩微微看在眼里。微微是个漂亮的女孩，身材好，肤色白皙，是班上的文艺分子，身后亦有不少的追随者，而且她热情善良。有天晚上，宿舍只有君君和微微，君君照例趴在书桌上看书，微微拿着寝室的砂钵在捣鼓着什么。一会，一碗冒着热气，透着清香的甜品放在君君面前。君君诧异，抬头一看，微微笑容满面的说道：“这是我自制的芦荟饮，尝尝，可以清肠排毒的。”

君君一愣，她看着微微，微微对她说道：“我看你最近一段时间很消沉，能告诉我发生了什么事吗？”君君的眼泪都快掉下来了，在微微关切的眼神里，君君打开了心扉，向微微讲述着心里的自卑与委屈。明白了始末，微微说道：“没关系的，你完全可以把自己变得更美好，相信我，我来帮助你。你现在把这碗芦荟甜品给吃了，每周吃两次，你脸上的痘痘、肤色暗黄的情况会改善很多的。”

君君半信半疑，但是因为君君的“你完全可以变得更美好”这句话，她心动了，于是在微微的帮助下，她开始给自己做芦荟饮，坚持了两个月后，君君也不敢相信，镜子里那个肤色光滑，眼神自信的女孩就是自己。她眼睛湿润了，她再也不是以前那个自卑内向的女孩了，她的未来，会很精彩，她懂得了怎样让自己变得更美好，懂得了怎样呵护自己。这一切，她感谢微微。

后来，微微对她说道：“你最应该感谢的不是我，应该是芦荟。之前你

具体表现

长痘、便秘、
肝火旺、长斑、肤
色暗黄无光泽、毒
素堆积。

体内囤积了过多的毒素，所以你身体下半身肥胖，口腔不够清新，而且脸上频繁冒痘痘，肤质油腻。毒素对人体的危害太大了，皮肤粗糙，身材肥胖，口臭，便秘，肝火旺等等都是毒素惹的祸。而有号称“植物医生”

的芦荟便是排毒的佳品了。它能

很好的清除血管、脏器以及肠道内的垃圾，芦荟所含的芦荟素成分，可以刺激肠胃蠕动，将宿便和垃圾排出去；芦荟因含有机酸则可以软化血管，清除血管杂质。在美国有这样一个说法：清早一杯芦荟，如金币般珍贵。你只要长期使用芦荟美容，相信我，你的皮肤和身体会一直细腻光滑、健康美丽。”



小贴士

芦荟苦寒，所以孕妇、产妇、儿童、体质虚弱的人群不宜服用；如果要将芦荟外用的话也要注意，提防过敏现象。

“百谷糊”，增强抗病力

小偏方

五豆即红豆、黄豆、绿豆、黑豆、白芸豆各5克；五米即大米、小米、糯米、薏苡仁米、玉米渣各5克，花生、杏仁、开心果、腰果、核桃仁、莲子各两粒；黑芝麻一小把，红枣两颗，山药片、干百合各3克；将上述材料一齐浸泡10小时后再磨碎，加入1000毫升的水放入全自动豆浆机内，调在米糊档开始打糊，打完后，可以再打一遍，这样打出来的米糊口感会更细腻。打好后，倒入碗内即可，可作为早餐食用。

具体表现

易感冒流鼻涕，易生病。

贴心小故事

小毛今年25岁，是正值大好年华的青年，可是令人体质却很差，天气一

变化就开始感冒。这不，冬天刚来临，气温下降，小毛便不停地打喷嚏，流鼻涕。小毛爷爷看了直摇头：“瞧你这大身板，原来是中看不中用，我老头子虽然70多了，身体也比你硬朗多了，你呀，抵抗力太差！还不如跟爷爷学学，早上喝碗百谷糊，万病去无踪。”小毛说道：“百谷糊？就是您老每天早上喝的那种？我一看就没胃口，还不如去肯德基买个汉堡。”“你呀，亏你还是个大学生，汉堡难道不是垃圾食品？我那百谷糊，都是五谷杂粮组成的，对人体最是有益，可以增强抗病力，你看我，红光满面，身板硬朗，什么时候像你一样，变天就感冒生病，动不动还缺乏这种维生素，那种维生素。年纪轻轻的以为身体素质还不错，肆意挥霍，到老了就知道后悔了。”“哈哈，爷爷，那我每天早上和你一起喝碗那个什么糊糊就行了呗，叫我奶奶多做点，省得您老唠唠叨叨”。小毛不以为然的说道，便走了。

感冒的滋味确实难受，小毛一年要感冒好几次，严重的时候还会发烧，办公室的女同事偷偷笑话他是绣花枕头，小毛也无奈。昨天听爷爷那样说起百谷糊，还真动了心要喝一段时间看看。自此，每天早上七点，小毛都和爷爷坐在餐桌上吃早餐，每天一碗百谷糊糊，那冒着谷香气的糊糊，让小毛感觉身体都暖和起来了。

半年时间也就这样一晃而过，小毛忙着公司的事和爷爷聊天的时间也不多。偶然闲着的一天晚上，爷爷笑咪咪的对他说：“小毛，怎么样？我看你这半年的时间也没有感冒生病过嘛，以前还老是发生口腔溃疡、便秘什么的，现在怎么样了？”小毛一愣，随即高兴的说道：“还真是，看来呀，是跟您老吃百谷糊见到效果了，哈哈。还真是好东西呢。”

“那是当然，那碗糊糊里面，营养那叫一个丰富，懂得养生，懂得均衡营养的人都会吃这种百谷糊，或者是做成百谷粥。里面有五豆，就是红豆、黄豆、绿豆、黑豆、白芸豆，还有五米，就是大米、小米、糯米、薏苡仁、玉米渣，还有六仁，花生、杏仁、开心果、腰果、核桃仁、莲子，加上大枣、山药、黑芝麻等等，小小一碗糊糊，内里乾坤不可小觑呀。再说我们中国人就是吃五谷杂粮长大的，这些材料虽然普通，但是作用很大，结合在一起，发挥的功效就更强大了。比如，红豆可利水消肿，补血；黄豆是豆类中营养价值最高的，含有不饱和脂肪酸、蛋白质和各种维生素等，还能促使头发健康亮泽；绿豆具有去火功效；黑豆补肾，还有黑发功效；白芸豆高钾

低钠，很适合一些心脑血管疾病的人吃；大米最常见，含蛋白质价值高，大米中蛋白质和氨基酸的配比模式最接近世界卫生组织认定的标准；有“代参汤”之美誉的小米，B₁含量很高，像你这种经常烂嘴角，口腔溃疡的人应该多吃；糯米可以增加百谷糊的黏稠度，而且可以健脾利肝，活血益睛；薏苡仁也可利水消肿；“黄金作物”玉米可促进肠胃蠕动，改善便秘问题；至于那些坚果类，可补脑，像你这种脑力工作者，能量消耗大，吃吃花生、核桃、杏仁之类能够快速给大脑供给能量……”

小毛听得口服心服，他现在也明白一碗百谷糊里蕴藏的养生价值了。每天一碗百谷糊，增强抗病力，为自己的身体健康加分。

☕ 小贴士

百谷糊营养价值非常高，但是以下几种人群不能服用。一是消化能力有问题的人，这类人群不适合吃五谷杂粮中难消化的谷物；二是痛风病人，这类人不适合摄取含嘌呤高的食物，如豆制品，因此可将百谷中糊材料豆类去掉即可；三是肾脏病人，肾脏患者更应该吃精白米面，这类五谷杂粮含蛋白质、钾、磷偏高，患者若食用过多，会增加身体负担。

预防感冒，就吃醋萝卜

小偏方

新鲜白萝卜，用醋浸泡两个小时，佐餐食用。

贴心小故事

敏敏每到春节前后就会得一次重感冒，害得她好多年的春节食不知味，玩也不尽兴。归根到底，还是因为她体质比较弱，而春节处在冬末春初，天气乍暖还寒，年末活动多、工作多，疲劳加上变化无常的气候，感冒就找上门来了。