

老年人不生病的 老偏方

取材方便、经济实用、操作简便、疗效显著

张永红◎著

健脑滋补老偏方

黑豆、浮小麦各30克，莲子7个，黑枣7个。同煮汁，滤渣，调入冰糖少许合溶，代茶饮。
本方益智安神，增强记忆力。

补肝明目老偏方

枸杞10克，菟丝子15克，五味子8克，谷精草10克。水煎服，每日1剂，日服2次。
本方平补肝肾，益精明目。

安神助眠老偏方

鲜藕1节，梨1个。将藕洗净，去藕节与外皮，梨去皮、核，切碎，分别用洁净纱布绞取汁液，两汁合并，代茶饮。
本方益血补心，清热除烦。

风寒咳嗽老偏方

萝卜1根，葱白6根，生姜15克，用水三碗先将萝卜煮熟，再放葱白、姜，煮成一碗汤，连渣一次服。
本方宣肺解表，化痰止咳。

益精补肾老偏方

枸杞10克，豉汁50毫升，粳米100克。先煮枸杞去渣取汁，再入粳米煮粥，待熟，下豉汁，搅拌，煮沸后，随意食用。
本方补益肝肾，和养胃气。

汇集民间智慧精华，易学实用，健康秘诀，尽在其中

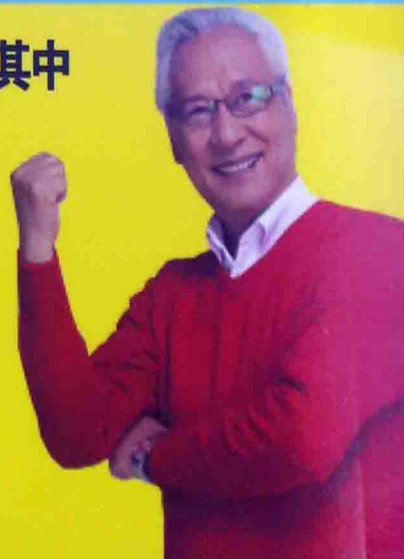
权威，全面，贴心，为老年人量身订做！

历经数代实践验证，千锤百炼精益求精！

日常起居没有小事，养生智慧奥妙无穷！

掌握不生病的老偏方，拥有人生的大健康

黑龙江科学技术出版社



老年人不生病的 老偏方

张永红◎著



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年人不生病的老偏方 / 张永红著. -- 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2014.3
ISBN 978-7-5388-6970-5

I. ①老… II. ①张… III. ①老年病—常见病—土方
—汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第054964号

老年人不生病的老偏方

LAONIANREN BUSHENGBING DE LAOPIANFANG

作 者 张永红
责任编辑 刘 杨
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 18.5
字 数 220千字
版 次 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-6970-5/R · 2264
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



前言

众所周知，中医是我国的传统医学，几千年来神奇的中医药对华夏子孙的健康起着全方位的保护作用。从华佗、张仲景到孙思邈、李时珍，从《黄帝内经》到《本草纲目》，一代代国医大师，一部部医学巨著，推动并且见证了中医的发展。然而，在这些大师和医学名著之外，中医药还以另外一种姿态默默发展着，那就是民间老偏方。

时至今日，在我国民间偏方的应用还是非常广泛的，比如我们熟知的耳上压石子止鼻血、喝猪蹄汤催乳、兜肾囊治阳痿等等。这些偏方在使用时较少涉及名贵药物，更多是从日常饮食起居入手，配合中医上的一些按摩手法，从而对各类病症达到了其独特治疗的目的。很多偏方在经历了长时间的检验之后，已经演变为金玉良方，是中国民间养生的诀窍。虽然尽管如此，许多人对偏方却没有正确的认识，比如我们经常说的“偏方治大病”，很容易让人产生一种误解，即偏方只能用来“死马当活马医”，在其他一切医学手段都失灵的情况下发挥功效。另外，还有人认为，偏方治病没有科学依据，治愈率非常低，即便有效也属于误打误撞。

事实上，我们所熟知的名医，比如华佗、孙思邈、钱乙、叶天士等，都是偏方的忠实拥护者与实践者，而写出《本草纲目》这样宏伟医学巨著

的李时珍，恰恰是民间偏方最伟大的收集人。

在本书中，我们本着每则偏方疗效显著、取材方便、经济实用、操作简便、安全治病等特点。针对老年人常见病症及日常生活的小毛病，尽可能提供多种治病老偏方，有外敷方、食疗方、按摩方、艾灸方、药膳方等，便于中老年朋友对症治疗和提前防范。在偏方处理上，本书体例简明，可速查速用，几乎每个偏方都有典型的病例，并针对偏方的治病原理进行说明，应用更方便。使用的语言通俗易懂，尽量不使用专业的中医术语，非常适合普通老百姓使用。

在日常生活，由于老年人年龄的增长身体开始走下坡路，体质由盛转衰，往往会出现一些现代医学无法应对的症状。我们严格遵照中医辨证论治、对症施治的治疗原则，选择的偏方都是经过人们几十次、上百次的医治实践的，所以它们必将对老年人身体健康起到神奇的效果。

为了让更多的中老年朋友能够顺利地找到适用于自己的偏方，我们精心编写了这本《老年人不生病的老偏方》。我们本着“巧治病、重实效”的原则，搜集、整理、收录偏方近千例。每例偏方都针对不同的、真实的病症案例，详细地介绍了其配方、制作、使用方法及功效，对某些需要注意的禁忌等问题作了特别的说明，以帮助读者对相关问题有充分的了解。

本书的编写参阅了多部医学著作，由于时间紧迫，书中难免有所疏漏，还望广大读者朋友批评指正。

最后，希望本书能为更多的中老年朋友送去健康与幸福，远离疾病，延年益寿！

目录
Contents

第一章

健身先健脑，用对偏方抗衰老

健脑益智老偏方	002
益智健脑药膳方	007
健脑滋补老偏方	011
简易健脑益寿法	014
预防老年痴呆要早下手	015
抗衰防老老偏方	020

第二章

耳不聋眼不花，晚年生活美如花

预防老花眼老偏方	030
预防花眼从中年开始	033
简易防治老花眼	035
治疗红眼病的老偏方	036
眼干口渴治疗老偏方	038
缓解眼睛干涩的老偏方	042
眼睛干食疗“补”	043

巧治沙眼的老偏方	044
防近视眼老偏方	048
老年白内障食疗方	052
治疗夜盲症的老偏方	056
治疗青光眼的食疗方	060
中老年人防治耳鸣	065
自我按摩法治耳鸣	069
老年人聪耳老偏方	070
常练聪耳操延缓耳衰老	074

第三章

吃得好睡得安，精力充沛赛神仙

调治失眠简易食疗汤	078
巧治失眠的食疗老偏方	079
常用的安神助眠老偏方	084
简易疗法治失眠	091
治神经衰弱老偏方	093
老年人眩晕症的治疗老偏方	108

第四章

腰杆直四肢健，活动筋骨常锻炼

强身又好吃的老偏方	112
健骨强腰老偏方	118
一松一紧强健筋骨	128
治疗骨质增生老偏方	130

治“老寒腿”有妙方	132
治关节炎的老偏方	135

第五章

肺不咳气不喘，心情舒畅精神爽

咳嗽食疗老偏方	142
冬季咽喉干燥咳嗽简方治疗	149
治咳祛痰老偏方	154
治老年喉源性咳嗽方	156
咽干咳嗽老偏方	158
哮喘病治疗老偏方	161
治疗慢性支气管炎老偏方	173

第六章

老年肾虚不用愁，防治结合解烦忧

滋阴补津老偏方	178
益精补肾老偏方	183
增补阳气老偏方	190
补肾气老偏方	195
固护阳气，永葆生命活力	205

第七章

常见疾病莫恐慌，巧用偏方保健康

老偏方巧治中风	212
---------------	-----

老偏方巧治高血压	220
老偏方巧治冠心病	224
老偏方巧治中暑	226
老偏方巧治便秘	228
老偏方巧治腹泻	230
胃痛的中医治疗	232
老偏方巧治急性肾炎	234
老偏方巧治尿路感染	236
老偏方巧治糖尿病	237
治疗慢性咽炎老偏方	239
治疗雀斑老偏方	243
老偏方巧治肺结核	246

第八章

气血两旺不生病，日常调养保健康

补气药膳方	250
养血药膳方	253
滋阴药膳方	256
助阳药膳方	258
滋阴助阳药膳方	260
常用的补气老偏方	263
常用的补血老偏方	269
常用的气血双补老偏方	279



第一章

健身先健脑，用对偏方抗衰老

人到了老年，身体各个功能器官都在逐渐退化，尤其是大脑功能，会出现思维迟钝、记忆力下降等现象，甚至会患上健忘症和老年痴呆症。这一现象为我们敲响了警钟：老年人健脑势在必行。那么老年人应当如何健脑呢？在本章就为老年朋友介绍一下健脑益智的实用老偏方。





健脑益智老偏方

现代社会的飞速发展，不仅需要人们有强壮的体魄，还要有良好的智力。智力主要包括学习能力、记忆能力、适应能力、创造能力、思维能力等要素，而这些要素又相互影响，紧密联系。



经验方一则

在中医理论中，与智力有关的是神、志、思、意、智等精神意识思维，皆为五脏所主，如《素问·宣明五气》：“五脏所藏：心藏神、肺藏魄、肝藏魂、脾藏意、肾藏志。”古人还有“心也者，智之舍也”；“脾主意与思，意者，记所往事，思则兼心之所为也”；“肾者，精神之舍，生命之根”的论述。传统益智保健方非常注意各脏腑的功能调养，对心、脾、肾三脏着力尤著。

我外公记忆力特好，70多岁时，还经常看古典小说，而且过目不忘，书中的很多情节都能一字不漏地讲出来。他生活中有一个习惯，就是经常吃鱼头等健脑的食物。

◆ 茼蒿鱼头汤

鲜茼蒿250克，鳊鱼头1个（重约250克），生姜3片，植物油、味精、食盐各适量。

制法：先把鳊鱼头洗净，去鳃，用刀剖开；生姜洗净，切片；炒锅上火，放入植物油加热，再放入鳊鱼头煎至微黄色。砂锅内加水适量，用大火烧开，放入鳊鱼头、生姜片，用中火继续煲10分钟，再放入茼蒿，熟后加入食盐、味精即可食用。

食用：佐餐食用，吃茼蒿、鱼头，喝汤，每天1~3次，每次150~200毫升。

功效：补益肝肾，健脑益智。适用于肝肾不足、虚火上扰所致眩晕头痛、记忆力减退、失眠等。本汤春季适用。

注意：肝火亢（如肋痛、面红、目赤）、肾阴虚（如腰膝酸软、潮热）者慎用。



实用老偏方

◆ 老偏方一

东北人参、干地黄、甘枸杞各25克，淫羊藿、沙苑蒺藜、母丁香各15克，沉香、远志各5克，荔枝核7枚，60%体积分数（即60度）高粱白酒1000毫升。将药去杂质，浸入酒中45天，日服1次，每次10毫升，徐徐呷服。

本方补益虚损，焕发精神，协调阴阳。适用于肝肾不足、气血虚弱、精力衰弱、易于疲劳者，常服可使精力旺盛，工作效率大大提高。

◆ 老偏方二

枸杞子、桂圆肉、制黄精各10克，鸽蛋4个，冰糖50克。枸杞子、桂圆肉、制黄精均洗净切碎，待用；冰糖敲碎装在碗内；锅置中火上注入清水约750毫升，与3味药物同煮至沸后约15分钟，再把鸽蛋打破后逐个下入锅内，同时将冰糖屑下入锅中同煮至熟即成。每日服1次，连服7日。

本方补肝肾，益气血。适用于肺燥咳嗽、气血虚弱、智力衰退者。

◆ 老偏方三

桂圆肉、干银耳各15克，鹌鹑蛋6只，冰糖50克。银耳用水浸发去杂质，洗净；鹌鹑蛋煮熟去壳。置锅加适量清水，煮沸放入桂圆肉，银耳煮至熟时放入冰糖，待溶解后，把熟鹌鹑蛋放入煮片刻，吃蛋饮汤及各物。

桂圆肉健脑益智为滋补品；银耳润肺补脑，强志养荣；鹌鹑蛋补益气血，强身健脑，含卵磷脂较高，是脑神经系统有益之品；冰糖润肺养颜。共奏补气养血、益智、养颜强身、健脑之功。

◆ 老偏方四

怀山药20克，枸杞子12克，猪脑2具。将猪脑剔去血筋，洗净，加2味药材同放入大碗里，加适量汤或沸水，盖严隔水炖熟，调味后，饮汤吃肉。

怀山药补肾健脾，对健忘有疗效；枸杞子补肾壮阳，明目；猪脑味甘、性寒，含钙、磷、铁丰富，还含维生素B₁、维生素B₂、烟酸、卵磷脂，有健脑的作用，治神经衰弱、健忘有良效。

◆ 老偏方五

黄芪、党参、玉竹各15克，黄口小雀12克。先将黄雀宰杀去毛及内脏，洗净，放热水锅里氽水；把3味药材及黄雀一起放入大碗里加适量汤或沸水，炖到烂熟，调味后，饮汤吃肉。

黄雀性温味甘，功能壮阳益气、暖腰膝、缩小便、补脑、益精髓，为

强壮滋补之品，对老人健忘有益；黄芪固表扶正益气；党参健脾胃益气补中；玉竹滋养润肺强心力。各物合用有补脑强心、固肾益气的功效。

◆ 老偏方六

核桃肉100克，红枣10枚（去核），羊脊骨（或胫骨）250克。先将羊骨捶裂，洗净，同核桃、红枣一起放锅里加适量清水熬煎浓汤；去骨后调味，饮汤及吃红枣、核桃，可分次吃完。

功效：核桃肉含亚油酸、蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、核黄素、胡萝卜素、维生素E等，又含卵磷脂，有补脑健胃的功效；羊脊骨（或胫骨）味甘性温，含大量磷酸钙、钠、钾、铁、氟、骨胶原、骨类黏蛋白等，可益肝肾、强筋骨、健脑、补血；红枣健脾补血，对脑思维能力有帮助，使健忘症得以改善。

◆ 老偏方七

白鸽2只，燕窝30克，鸡骨头250克，枸杞子50克，笋片、火腿片、味精、细盐、高汤各适量。将白鸽用水闷死，去毛，剖腹去内脏，清水洗净，切去脚爪、翼梢，拆去大骨，勿损坏皮肤。燕窝用温水浸透，拣去毛杂，清水洗净。将燕窝与枸杞子加味精、精盐少许拌匀后，塞入鸽腹，用竹针封闭腹部切口。将鸡骨头用开水氽透，与白鸽同碗，兑入高汤，加味精、精盐，旺火蒸2小时，单取鸽肉装盘，上摆笋片、火腿片即可。味鲜，清口。

本方滋阴壮阳，益气养血。适用于气短，乏力，用脑过度，病后、产后身体虚弱。

◆ 老偏方八

甜杏仁100克，大枣150克，芋头300克，糯米200克，金糕50克，白糖250克，杏仁精少许。大枣去核，碗内少许清水旺火蒸约20分钟，取出后

碾碎，过箩，制成枣泥。芋头蒸熟，剥去外皮，碾成芋泥。用枣泥搓成杏核形，芋泥成枣形包住，制成玉枣，码放碗内。糯米、杏仁（去皮）一起磨成糊状。无油净锅，入清水750毫升，入白糖，烧开后撇沫，徐徐下入米糊，轻搅，煮成羹状，撒点杏仁精，浇在玉枣碗中。上撒刻成梅花形金糕片即成。

本方补血，止咳，润肺，健脑。

◆ 老偏方九

鱿鱼500克，青椒、红椒各50克，料酒、味精、精盐、胡椒粉、酱油、白糖、菜油、香油、淀粉、奶汤、葱、姜、蒜各适量。鱿鱼去头，用凉水泡软，撕去皮筋，再用碱水泡10小时，然后在其里部划成十字花刀，并切成长方块，用清水泡出碱质。青椒、红椒洗净去籽，切成柳叶花片。将酱油、料酒、白糖、精盐、奶汤、胡椒粉、味精、淀粉调成汁，将葱、姜、蒜切成小片。将鱿鱼块投入热油锅中，炸成麦穗花形状后捞出沥油，再倒入砂锅中。依次加葱、姜、青蒜、红椒，最后倒入调料汁，翻炒均匀，淋些香油即可出锅。本方益气强志。



益智健脑药膳方



经验方一则

湖南长沙的余先生，53岁，患严重神经衰弱，头昏失眠，记忆力减退，经常丢三落四，记个电话号码都十分困难。经过别人介绍有提高记忆力的药膳秘方后，抱着试试看的心里便使用了此方法。他按照方法服用一个多月后，记忆力果然大有好转，睡眠和头昏现象也有了改善。他十分高兴，如今还在继续使用此方。

鸽蛋一个（或鹌鹑蛋5个），打碎，莲子肉10粒砸碎，加水约两汤匙，搅匀蒸熟，早晨空腹食用，一日一次，连吃7天，此食品对提高智力和增强记忆力有特效，忌酒、皮蛋、蚕豆、海带、辣物。可每年或半年吃一个疗程。

也可用鸽子一只，党参15克，加调料炖汤，一日分两次吃完，此汤具有镇静安神、头不晕、心不慌之功效。

**实用老偏方****◆ 地黄乌鸡**

原料：雌乌骨鸡1只（重约1000克），生地黄、饴糖各150克。

制作：将乌鸡宰杀，去毛、内脏，洗净，备用；生地黄洗净，切成条状，加饴糖拌匀，装入鸡腹内；将鸡仰置瓷盆中，隔水用文火蒸熟即成。

服法：分2日食用，吃肉喝汤。

功效：填精添髓，补脏益智。适宜于用脑过度、脑髓不足而见头晕耳鸣、记忆力减退、腰膝酸痛、神疲气短等症者食用。常食能收到填精补脑、益智健身的功效。

宜忌：感冒发热，或湿热内蕴而见食少、腹胀、便溏者，均不宜食用。

◆ 黄精蒸鸡

原料：黄精、党参、山药各30克，母鸡1只（重约1000克），葱、生姜、川椒、食盐、味精各适量。

制作：将鸡宰杀，去毛及内脏，洗净，切成3厘米见方的块，放入沸水锅烫3分钟捞出，洗净血沫，装入汽锅内，加入葱、姜、食盐、川椒、味精，再加入黄精、党参、山药，盖好汽锅盖，上笼蒸3小时即成。

服法：空腹分顿食用，吃鸡喝汤。

功效：益气补虚。适宜于体倦无力、精神疲惫、体力及智力下降者服食。

宜忌：湿热内盛者不宜食用；感冒时暂停。

◆ 莲子鸡丁

原料：净鸡脯肉250克，莲子60克，香菇、火腿肉各10克，蛋清、淀