



便秘怎么办？
将胡萝卜洗净榨汁，
兑上蜂蜜服用，
每次80毫升，
早晚各1次。



有黑眼圈怎么办？
5克枸杞，
10克菊花冲泡，
代茶频饮。



怎样去工作疲劳？
生黄芪30~60克，
粳米60克，红糖少量，
陈皮研末1克，
煮粥食用。



牙疼怎么办？
将1个苦瓜捣烂如泥，
加白糖调匀后静置2小时，
滤液后冷服，
连服3次。



减肥的老偏方
将100克魔芋
简单调味，
佐餐食用。



头疼怎么办？
大蒜1个，去皮后捣
成汁，患者抬头，
点少许大蒜汁滴入鼻中，
急嗅入脑，眼中泪出
即可止痛。



怎样消除脚气脚臭？
生姜100克，食盐50克，
加入2碗清水，
煮沸10分钟，用于泡脚。



如何防治感冒？
柠檬榨汁冲水，
用蜂蜜调。



告别青春痘的偏方
生萝卜200克洗净切片，
红枣10个，加水3碗煮成1碗，
1天内分2~3次饮用。



胃痛怎么办？
生姜60~120克，
红糖120克，
大枣7枚，
每日一剂，
水煎服，
连服2天。

速查全面简单
专为上班族收集

最灵 老偏方 上班无病一身轻

医学博士送给上班族的
亚健康自疗妙方

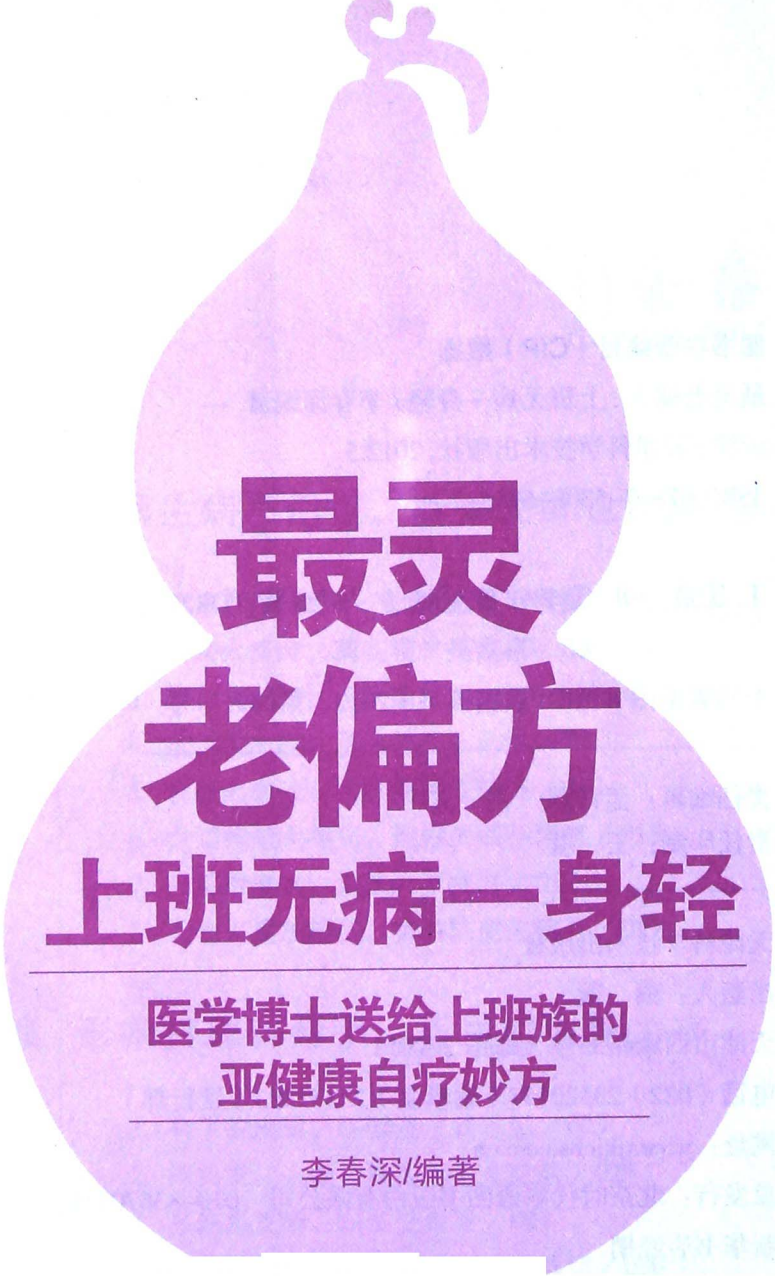
李春深/编著

中华人民共和国
医师资格证书编码

2010121101202
23197409101232



天津科学技术出版社



最灵 老偏方 上班无病一身轻

医学博士送给上班族的
亚健康自疗妙方

李春深/编著

图书在版编目 (CIP) 数据

最灵老偏方: 上班无病一身轻 / 李春深编著. —

天津: 天津科学技术出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5308-6956-7

I. ①最… II. ①李… III. ①土方 - 汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第069717号

责任编辑: 孟祥刚 房 芳

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23520557 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

总发行: 北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231

新华书店经销

北京建泰印刷有限公司

开本 690 × 980 1/16 印张16 字数250 000

2012年5月第1版第1次印刷

定价: 32.00元

目录



CONTENTS

第一章 白领生病不用慌，既要光鲜也健康

1. 要想不得鼠标手，时常做做手指操 / 003
2. 眼睛太疲劳，菊花粳米是高招 / 006
3. 菊花枸杞茶，早防熊猫眼 / 008
4. 韭菜调冰糖，腰肌劳损不再疼 / 011
5. 食盐热敷法，颈椎酸疼立刻好 / 013
6. 龙眼枸杞大枣粥，治好失眠不再愁 / 015
7. 芹菜根煮水，记忆力不减退 / 017
8. 工作太累放轻松，黄芪陈皮去疲劳 / 019

第二章 形象打理有帮手，巧用偏方魅力来

1. 有了头皮屑，陈醋洗洗就不见 / 023
2. 掉头发让人烦，洗头水里加点盐 / 025
3. 多吃黑芝麻，白发变黑发 / 027
4. 常喝萝卜红枣汤，和青春痘说拜拜 / 030
5. 生姜食盐泡泡脚，脚气脚臭全治好 / 032
6. 黄褐斑能消掉，陈皮山楂是灵药 / 034
7. 红枣木耳汤，喝完去黑斑 / 037
8. 皮肤瘙痒不要抓，西瓜皮擦一擦 / 039
9. 黄瓜皮也是宝，治疗湿疹不可少 / 041
10. 普通肥胖容易减，荷叶饮茶也泡澡 / 043



目录

CONTENTS

第三章 病在五官用巧方，眼耳口鼻都健康

1. 黑白木耳配山楂，**口腔溃疡**不复发 / 047
2. **口腔有异味**，就把山楂嚼 / 049
3. **牙痛**小毛病，苦瓜白糖来搞定 / 051
4. 一杯淡醋水，不怕**牙周炎** / 053
5. **耳鸣耳聋**不可怕，黑木耳加鲜葱花 / 055
6. 得了**中耳炎**，就喝金银菊花茶 / 057
7. 西瓜皮别浪费，巧治**嗓子疼** / 059
8. **慢性咽炎**有困扰，胖大海泡茶要趁早 / 061
9. **支气管炎**总咳痰，白梨川贝母来帮忙 / 063
10. 葱白捣一捣，**鼻塞**马上好 / 066
11. 大蒜贴在涌泉穴，**慢性鼻炎**能治好 / 068
12. **鼻子过敏**烦恼大，花生粳米来熬粥 / 070
13. 不慎患**针眼**，金银花能消炎 / 072
14. 木耳绿茶煮鸡蛋，**红眼病**很快好 / 074
15. 抓把干菊花，**迎风流泪**擦一擦 / 076

第四章 消化系统有灵方，养好肠胃身体棒

1. **胃痛**难忍耐，姜枣红糖治疗快 / 081
2. **慢性胃炎**折磨人，陈皮大枣是救星 / 083



3. 山楂麦芽熬红糖，告别消化不良 / 086
4. 吐酸和嘈杂，酱油能救急 / 088
5. 恶心呕吐受不了，生姜蜂蜜熬一熬 / 090
6. 口服山楂汁，打嗝就能止 / 092
7. 慢性腹泻是烦恼，山药蘸烤馒头 / 094
8. 结肠炎麻烦多，豆浆白糖时常喝 / 097
9. 消化系统有溃疡，喝点豆浆加饴糖 / 100
10. 葱白煮水洗痔疮，疼痛不再有 / 102
11. 得了便秘，胡萝卜汁加蜂蜜 / 104

第五章 内在疾病有便方，病症来时不用慌

1. 鸡蛋黄烤油，心慌胸闷不再愁 / 109
2. 心律失常要警惕，猪心大枣是补剂 / 111
3. 大枣黑豆配黄芪，虚汗多汗全消失 / 114
4. 精神紧张犯头痛，大蒜捣汁滴鼻中 / 117
5. 患上偏头疼，滴点萝卜汁 / 119
6. 神经衰弱难抑制，龙眼百合配莲子 / 121
7. 精神焦虑需安神，龙眼冰糖最有效 / 124
8. 每天一碟醋花生，血压不再升 / 126
9. 鲜萝卜粳米一起熬，远离糖尿病 / 128
10. 花生米泡醋，高血脂能挡住 / 130



目录

CONTENTS

11. 生姜加香油，**痛风**敷一敷 / 133
12. 西瓜皮熬水，巧治**胆石症** / 135
13. 想治**尿频尿急尿痛**，少不了西瓜番茄汁 / 138
14. **前列腺炎**及时治，赤小豆炖鲤鱼 / 141
15. **早泄**莫灰心，羊腿肉里加枸杞 / 144
16. 得了**阳痿**不气馁，韭菜大米就 OK / 146
17. **肾虚腰腿酸**，多喝枸杞酒 / 148
18. **肝炎**传染危害大，鸡蛋枸杞解危难 / 151
19. 枸杞配绿茶，**脂肪肝**自消 / 154
20. 决明子配山楂，**冠心病肥胖**不用怕 / 156
21. **高血脂致肥胖**，决明子最有效 / 159

第六章 关爱女人有妙方，美容养身更漂亮

1. 羊肉豆腐汤，**手脚**不冷暖洋洋 / 163
2. 银耳大枣粥，**补血**气色好 / 166
3. 关注**乳房病**，芝麻桃仁治增生 / 168
4. 按摩**丰胸**，不做“太平公主” / 171
5. **痛经**月月来，干姜大枣熬红糖 / 173
6. **月经过多**需调养，黑木耳红枣是良方 / 176
7. **月经紊乱**别大意，山楂红糖熬水饮 / 178
8. **宫颈有炎症**，来一碗杜仲粥 / 181
9. 常喝乌梅汁，**阴道炎症**一扫清 / 184



10. 盆腔炎疼痛，食盐热敷效果好 / 186
11. 外阴瘙痒也是病，葱白花椒泡水洗 / 188
12. 妊娠呕吐难避免，牛奶生姜缓一缓 / 190
13. 产后少奶水，鸡蛋伴着芝麻吃 / 192
14. 想要一身轻，冬瓜来煮汤 / 195
15. 冬瓜汁兑白醋，皮肤白又净 / 198
16. 黄瓜汁调鸡蛋清，除皱面膜好心情 / 200
17. 黄豆加绿豆，美肤嫩肤有奇效 / 202

第七章 急症杂症偏方治，生活滋润万年长

1. 蜂蜜柠檬养身茶，感冒来时不用慌 / 207
2. 换季之时防感冒，大枣生姜少不了 / 209
3. 生姜加红糖，感冒咳嗽不用抗 / 211
4. 鱼刺在喉，喝点香油 / 214
5. 嘴里含片姜，不怕晕车晕海浪 / 216
6. 中暑头晕眩，大蒜来解决 / 218
7. 韭菜和鲜藕，对付鼻出血 / 221
8. 花椒食盐泡泡手，消除灰指甲 / 223
9. 有腋臭太尴尬，番茄茶叶消灭它 / 225
10. 四肢麻木不能动，陈醋葱白来热敷 / 227
11. 敷牛奶，贴土豆，烫伤不必愁 / 229

第一章

CHAPTER ONE

白领生病不用慌,既要光鲜也健康

——白领们最容易犯的那些病啊,小小偏方细细数来慢慢治

1. 要想不得鼠标手,时常做做手指操
2. 眼睛太疲劳,菊花粳米是高招
3. 菊花枸杞茶,早防熊猫眼
4. 韭菜调冰糖,腰肌劳损不再疼
5. 食盐热敷法,颈椎酸疼立刻好
6. 龙眼枸杞大枣粥,治好失眠不再愁
7. 芹菜根煮水,记忆力不减退
8. 工作太累放轻松,黄芪陈皮去疲劳

1. 要想不得鼠标手,时常做做手指操



症状: 鼠标手

偏方 1: 花椒水泡手;

偏方 2: 手指操。

鼠标手是一种腕管综合征,是指人体的正中神经以及进入手部的血管,在腕管处受到压迫所产生的症状,主要会导致食指和中指僵硬疼痛、麻木与拇指肌肉无力感。现代社会科技发达,电脑是人们日常生活最常用的工具,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现代文明病。

鼠标手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,严重者可以迁延到胳膊、上背、肩部和脖子。其早期的征兆是手指和腕关节疲惫麻木,有的关节活动时还会发出轻微的响声。相关研究证明,女性更容易患上鼠标手,发病概率比男性高3倍,这是因为女性手腕管通常比男性小,腕部正中神经容易受到压迫。此外,孕妇、风湿性关节炎患者、糖尿病患者、高血压患者、甲状腺功能失调者,也容易患上鼠标手。

小傅是个二十多岁的年轻女孩，因手指麻木、肿胀前来就诊，显得忧心忡忡。经过一番询问，我了解到，小傅是从事平面设计工作的，每天就是对着电脑不停地设计、修改图片，而且几乎都是用鼠标操作，手腕、手指长时间受到压迫，患上了所谓的鼠标手。小傅说，她现在正接着两个方案，对她而言都很重要，很可能关系到最近的一次升职机遇。小傅希望我能赶紧治好她的鼠标手，好让她继续工作。

从临床上来讲，鼠标手的症状类似于风湿性关节炎、腱鞘炎等病症，是手腕部肌肉发炎的表现。所以，要治疗鼠标手，首先要消炎、消肿、止痛。我推荐给小傅一个消炎止痛的方子：花椒水泡手。

取适量花椒，用水煎煮后，凉至手能承受的温度，浸泡搓洗。花椒味辛，性温，有芳香健胃、温中散寒、除湿止痛、杀虫解毒、止痒解腥的功效。现代抑菌试验证明，花椒对炭疽杆菌、溶血性链球菌、白喉杆菌、肺炎双球菌等多种病菌均有明显的抑制作用；其所含挥发油有局部麻醉和止痛作用。

小傅回去后便用花椒水泡手，只两天的时间，鼠标手的疼痛肿胀感就消失了，她非常高兴，说要赶紧开始工作。我告诫小傅，用花椒水泡手固然可以消炎止痛，但如果不注意对手指的保养，很快就会再犯。工作虽然重要，但更要保护好自己的身体，即使再忙，也要抽空休息。

为了防止小傅在后来的工作中再度患上鼠标手，我教给她一套手指操。

1. 将五指张开，并将手置于水平面上，模仿弹钢琴的样子，每次抬起一根手指，慢慢加速。然后换另一只手，来回做练习。
2. 伸展开手指，再每次用一根手指去触碰掌心，同时保持其他手指尽可能伸直，两手交替做，这有助于锻炼协调性。
3. 用一只手把纸搓成一小团，再把纸拉平后重复此动作。

此外，工作中尽量采用人体工程学办公用具，电脑桌上的键盘和鼠

标的高度,最好低于坐着时的肘部高度,这样有利于减少操作电脑时对腰背、颈部肌肉和手肌腱鞘等部位的损伤。使用鼠标时,手臂不要悬空,以减轻手腕的压力,移动鼠标时不要用腕力而尽量靠臂力做,减少手腕受力。

2. 眼睛太疲劳，菊花粳米是高招



症状：眼睛疲劳，干涩，发痒

偏方 1：50 克菊花水煎后取汁，加入 100 克粳米熬成粥食用；

偏方 2：将两个梨洗净切碎后同 100 克粳米煮粥。



眼睛疲劳的主要症状是眼睛干涩。眼干燥症其实是种病，又称干燥性角膜炎。其临床表现差异较大，轻者眼睛干涩不适，发痒；重者眼睛干燥，有烧灼感，畏光，视力减退。许多人都患有轻度的眼干燥症，但往往不能引起他们的注意。如果长期如此，会产生病变，角膜干燥、角化、浑浊，视力严重受损。

我的小外甥今年刚刚上大学，学习压力并不大，以为正是放松的时候，课余时间就迷上了玩电脑游戏。春节我到他家做客，他揉着眼睛同我打了声招呼就回到房间继续玩了起来。孩子的父母有些溺爱孩子，觉得高中三年孩子学习很苦，现在应该放放手了。我便问孩子父母，外甥这几天是不是总爱揉眼睛。孩子父母说没太在意，自从孩子读书以来，一直给他买眼药水，应该没什么。我听了忙摇头，把外甥叫出来仔细检查了一番。

外甥的结膜已经失去光泽，有轻度充血，他自己也说有点发干发痒，这正是眼干燥症的早期表现。我立刻很严肃地告诫外甥和孩子父

母,这几天不能再玩电脑游戏了,电视也要少看,先把眼睛养好,不然后悔都来不及。

听我这么说,孩子父母忙问怎么调养,我便告诉他们一个食疗的方子:菊花粳米粥。将50克菊花水煎后取汁,加入100克粳米熬成粥食用。菊花素有平肝明目的疗效,《本草经百种录》说道:“凡芳香之物,皆能治头目肌表之疾,但香则无不辛燥者,唯菊不甚燥烈,故于头目风火之疾,尤宜焉。”中医认为,眼部疾病是由于脾胃虚弱,气血不足,精气不能上承,目失所养而导致的。此外,虚火上炎会灼烧津液,以致泪液减少,眼睛干燥。粳米性甘平,补中益气,健脾和胃,恰对这一病症,可以起到很好的治疗效果。

还有一个方子也很有效,将两个梨洗净切碎后同100克粳米煮粥也能治疗眼干燥症。梨性甘凉,能生津润燥,“清六腑之热”,古人常将梨做成秋梨膏等用以平肝降火,对阴虚火旺有很大裨益。梨富含蔗糖、果糖、葡萄糖以及苹果酸、胡萝卜素、钙、铁、磷等,能滋阴清热,平抑肝火旺盛。

几天后外甥来看我,说眼睛已经舒服多了,他以后也会注意保护眼睛,玩电脑游戏也会节制一些。

现代科技的发达,让人们的工作完全依托于电脑,整天对着电脑屏幕接受辐射,眼睛疲劳的症状屡屡发生。大多数情况下,人们觉得眼睛疲劳就像身体疲劳一样,歇一歇就好。殊不知,我们的眼睛要比肌体脆弱得多,如果不加以保护,会很容易受损。如果眼睛功能退化,那将是无法弥补的。

所以,日常生活中我们要用眼得当,多眨眨眼睛,做做眼保健操,避免长时间用眼。如果房间里常年吹空调,就要在桌边放上加湿器,或者是一杯清水,以增加眼睛周围的湿度。佩戴隐形眼镜的人更要注意保护眼睛,不要长时间佩戴,每天都要清理镜片,定点定时地滴眼药水,保持湿润。

3. 菊花枸杞茶，早防熊猫眼



症状：黑眼圈

偏方 1：土豆片外敷；

偏方 2：5 克枸杞，10 克菊花冲泡，代茶频饮。



黑眼圈是由于经常熬夜、情绪不稳定、眼部疲劳、衰老，静脉血管血流速度过于缓慢、眼部皮肤细胞供氧不足、静脉血管中二氧化碳及代谢废物积累过多，形成慢性缺氧，血液较暗并形成滞流造成的眼部色素沉着。

黑眼圈有两种情况，一种呈青色，这是因为微血管的静脉血液滞留；另一种呈茶色，是因黑色素生成与代谢不全而产生。青黑色眼圈通常发生在 20 岁左右，这是由于年轻人生活、学习压力大，生活不规律，经常熬夜导致的。茶黑色眼圈的成因则和年龄的增长有关系，长期日晒造成色素沉积在眼周，久而久之就会形成黑眼圈；另外，血液滞留造成的黑色素代谢迟缓，肌肤过度干燥，也都会导致茶色黑眼圈的形成。

春节过后，我的电话频频响起，除了亲朋好友的拜年之外，还有不少是咨询电话。其中，就有一大部分人是为黑眼圈而打来的。萍萍是我母亲好友的女儿，今年刚上大学，是个懂事乖巧的孩子。往年，萍萍因

为学习的缘故,春节期间也没有很好休息过,这大学的第一个寒假,便有些彻底放松了。要么在家里是熬夜看各种晚会、演唱会,要么和同学们出去K歌、逛庙会,有时候一天一夜不睡觉,回来了倒头睡上一整天。结果,春节刚过,黑眼圈就爬上了萍萍的眼睛,小丫头这才开始着急起来。

为了尽快帮萍萍消除可恨的黑眼圈,我推荐给她两个方子,一个外敷,一个内服。

外敷的方子很简单,就是将新鲜土豆切片,贴在眼睛上。现代医学研究认为,人的皮肤很容易被晒伤、晒黑,尤其是夏天,而土豆汁清除色斑的功效十分显著,因此能很好地呵护肌肤、保养容颜。许多女性都用新鲜土豆汁液敷面,增白作用十分显著,所以用土豆去除黑眼圈的色素沉淀十分有效。

内服的方子则是饮用枸杞菊花茶。将5克枸杞、10克菊花冲泡,代茶频饮。枸杞是一味常用的补肝益肾中药,《本草汇言》中记载道:“俗云枸杞善能治目,非治目也,能壮精益神,神满精足,故治目有效”。枸杞有丰富的生物活性物质,能增强机体免疫功能,抗疲劳。

菊花有散风清热,平肝明目的功效,是我国常用中药,能清热、明目、解毒。《本草经百种录》称,菊花“于头目风火之疾,尤宜焉”。现代药理研究表明,菊花具有抗菌、抗病毒、抗炎、抗衰老等多种药理活性,配合枸杞子食用,对头昏眼花疗效甚好。

萍萍按照我的方子试了两天,黑眼圈果然消失了。她表示,以后再也不熬夜了,依然恢复以前的生活习惯,早睡早起,养足精神。

对于那些因为工作性质特殊,或者工作确实太忙必须熬夜的人来说,日常养护是预防黑眼圈的最好办法。可以做做眼部按摩,如推压眉头之间稍浅的凹陷处的攒竹穴;推揉眉尾部分稍稍凹陷的部位丝竹空穴;用中指按住太阳穴轻轻地向脸部中央推揉;小时候课间做的眼保健操也很有效。