



李春深◎编著



给中老年朋友的 奇效老偏方

贴近大众 简明易懂 健康秘诀 随学随用

偏方非旁门左道，广泛验证效果灵妙

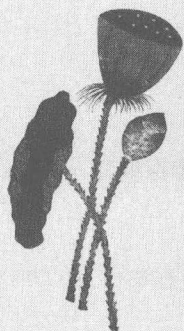
小病小恙不求人，省钱省力更省心

医学博士为中老年朋友精选的家庭常备良方



天津科学技术出版社

李春深◎编著



给中老年朋友的 奇效老偏方

图书在版编目(CIP)数据

给中老年朋友的奇效老偏方/李春深编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2012.7
ISBN 978-7-5308-7038-9

I. ①给… 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107499号

责任编辑: 孟祥刚

编辑助理: 胡艳杰

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

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

新华书店经销

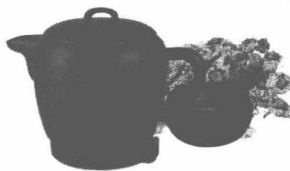
北京同文印刷有限责任公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 27 字数 700 000

2012年7月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

前言



给中老年朋友的奇效老偏方

众所周知，中医是我国的传统医学，在16世纪西医进入以前的数千年历史长河中，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。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。

总之，在很多人眼里，偏方就是旁门左道，难登大雅之堂。然而，看过电视剧《神医喜来乐》的人都知道，真正的神医实际上就是像喜来乐这样，信手拈来皆是奇方，五谷杂粮全能治病。也许有人说，喜来乐纯属虚构，历史上不可能有这样的人。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。

目前，学界对偏方仍没有一个特别准确的定义。有人说，偏方是指没有被正式的药物或医学典籍收录，但又能对某些病症具有独特疗效的方剂；也有人说，偏方即单方验方，指药味不多，对某些病症具有独特疗效的方剂。事实上，这些说法将偏方都局限了，偏方的意义远不止此。首先，我们要了解，偏方的出现与发展，主要是基于其用药简单、价格低廉、疗效独特。与此同时，偏方本身也不是误打误撞的经验汇总，它实际上是基于中医理论的成体系的医学。从这个层面理解，偏方实际上不只是药物，还包括特效食物，以及艾灸、拔罐、刮痧、导引等民间疗法，甚至一些健身的运动疗法，也应归入偏方范畴。

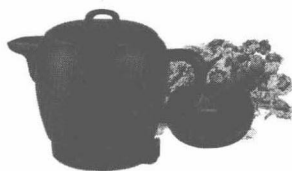
在日常生活，使用偏方的以中老年人相对较多，年轻人寥寥无几。对于这种现象，有人认为年轻人受现代文化冲击严重，对传统文化继承的不够，其实不仅仅如此，主要原因还在于生理层面。

相对于年轻人来说，中年人的身体已经达到顶峰，并开始走下坡路，体质由盛转衰，往往会出现一些现代医学无法应对的症状，而到了老年，这些症状会更加明显。中医讲究辨证论治、对症施治，各偏方对应什么样的症状，都是基于中医理论，并经过千百年实践的经验总结，自然能够产生奇效。可见，偏方正是由于其自身的功效才赢得了不断发展的机会。

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《给中老年朋友的奇效老偏方》。本书的编者本着“花小钱，治百病，有实效”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、使用方法及疗效，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。

本书的编写得到了中医学界众多专家的指点与帮助，这里一并表示感谢。同时，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。如果您有奇效偏方没有被收录，也可以随时告之，以便再版时增补。最后，希望本书能为更多的中老年朋友送去健康与幸福！

目 录



第一篇 中老年人进补老偏方

C_{第一章} chapter	补心	002
	补养心脏，粗制、透明食物为首选	002
	补心气，养心血，神门穴就够了	003
	夏季养心神，两款药膳来帮忙	004
C_{第二章} chapter	补肝	005
	补足肝血虚，穴位大药显神奇	005
	山楂红艳艳，能养肝来能去脂	005
	妙用田七花，养肝治病功效佳	006
	四季不离蒜，不用去医院	007
C_{第三章} chapter	补脾胃	008
	补脾益气，山药是最好的营养品	008
	开胃养胃健胃，小米全能搞定	008
	肉汤养脾胃，也要会喝才行	009
	脾胃虚弱，离不开猪肚汤	010
	茯苓性平和，益脾又安神	010
C_{第四章} chapter	补肺	011
	秋季护肺养肺，认准三个穴位	011
	肺部阴虚不用愁，按掐合谷解您忧	011
	杏仁是宝贝，补肺、润肠又养颜	012
	疏通肺气有绝招，心火降下风寒消	012
	秋梨枇杷膏，生津润肺养五脏	013

C第五章 chapter	补肾	014
	民间不吃药的补肾绝招	014
	壮阳补肾, 多吃鳊鱼	014
	板栗“肾之果”, 吃法很重要	015
	疏通任督脉法, 简单易行补肾功	015
	锁阳, 锁阳, 锁住真阳阴不伤	016
	温补肾阳, 肉桂当仁不让	016
	淫羊藿, 千两金, 壮阳补肾抵千金	017
	海狗鞭, 聚集精华的补肾良品	018
C第六章 chapter	补脑	019
	桑葚, 帮你留住年轻的大脑	019
	会吃枸杞子, 健脑益智很简单	019
	核桃, 不可或缺的天然脑黄金	020
	多吃鱼头, 健脑又增寿	020
	张嘴闭嘴就可强身健脑	021
	民间常用的健脑益智方	021
C第七章 chapter	补气	023
	人参善补气, 对气虚的人有益	023
	固护元气, 像乾隆一样冬季喝汤	024
	行气可随时随地采集元气	024
	最有效的五种呼吸补气法	025
	最简单的补气妙法	026
C第八章 chapter	补血	028
	贫血时, 莲藕连着你的健康	028
	地黄滋阴补血, 内强五脏效果好	028
	泡脚补血, 简单之中有学问	029
	阿胶和驴肉, 补血补出好气色	029
	上年纪喝猪肝菠菜汤, 身血双赢	030
	当归, 补血活血的“有情之药”	031
	常吃南瓜, 补血又排毒	031
C第九章 chapter	增强免疫力	033
	香椿, 提升免疫力的香饽饽	033
	体质不好, 多吃红螺肉来增强	034
	增强免疫力, 经络保健用捏脊	034
	白茯苓, 全面提升你的免疫力	035
	裸睡进行时, 增强人体免疫力	036

第二篇 心脑血管老偏方, 带您走出慢性病阴霾

C第一章 chapter	高血压	040
	三穴合一, 血压速降	040
	品口沁心茶, 治好高血压	040
	降压药膳, 芹菜粥最有效	041
	青稞, 来自高原的神奇“降压药”	042
	钩藤, “勾”住你的血压值	043

C第二章 chapter	冠心病	044
	吃萝卜醋豆治好冠心病	044
	海带松, 让你过得更“安心”	044
	酸甜甜的食疗偏方治愈冠心病	045
	瓜蒌姜三汁饮治疗冠心病	046
	冠心病营养药膳——枣香皮冻	046
	内关穴养心妙法一二三四	047
C第三章 chapter	糖尿病	049
	滋阴汤饮, 治糖尿病的独特秘方	049
	醋豆降糖真有效, 经济简单又实用	050
	菠菜根, 给血糖打“镇静剂”	050
	生活养生方: 老叶粗茶降血糖	051
	自我按摩四穴齐下, 血糖跟着下	051
	蜜汁鹅肉, 世间最美味的降糖药	052
C第四章 chapter	脑血栓、脑淤血	054
	枸杞当归妙治血栓性麻木	054
	金黄银杏巧治病, 心脑血管健康	054
	菊花药枕, 心脑血管保健的偏方	055
	脑淤血急救小窍门	056
C第五章 chapter	老年痴呆	057
	煲三仁粥, 为老人找回记忆	057
	中药秘制方, 促进老人脑功能	058
	送老人开心果, 健康又开心	058
C第六章 chapter	心慌心悸	059
	关心你的心, 从心俞穴开始	059
	心悸不再, 草药方的神奇功效	059
	夏季心悸吃龙眼, 安神又舒心	060
C第七章 chapter	心绞痛	061
	外敷桃仁也能治好心绞痛	061
	拔火罐, 身心都舒服的自然疗法	061
	硬币按摩, 让你不再心如刀绞	062
	老榕树根控制非典型心绞痛	062

第三篇 呼吸系统老偏方, 润燥清咽肺平安

C第一章 chapter	感冒	066
	取嚏法治感冒, 很快就见效	066
	多喝白开水也能治感冒	066
	妙用蒸醋治疗秋季感冒	067
	葱姜米粥油在手, 感冒很快就溜走	067
	穴位按摩让感冒去无踪	068
	阻止寒气入侵, 防止老人受风寒	068
C第二章 chapter	咳嗽	070
	毛刷洗刷刷, 经肺止咳效果好	070
	胡椒油不“辣”, 温柔外敷解烦忧	071

	咳嗽又发烧，橘红皮有妙方	071
	沏上一壶紫苏酒，止咳又消痰	072
	口含生姜一小块，先止痒后止咳	072
	久咳不愈，吃点蜜枣扒山药	073
C 第三章 chapter	哮喘	074
	常背热水袋就能治好哮喘	074
	防哮喘有高招，巧洗鼻子就能好	075
	核桃杏仁蜜，治哮喘的甜美方	075
	一推一拿，顽固哮喘不复发	076
	三物一补，哮喘难发	077
	冰糖食醋防治支气管哮喘	078
	平喘良药，首选西瓜露	078
C 第四章 chapter	咽炎	080
	萝卜饮加物疗，咽炎病这就好	080
	防治咽炎，小鹌鹑有大功效	080
	胖大海里“珍藏”的治咽秘方	081
	有了米醋金银花，咽喉炎症不慌张	082
	大蒜汤做浓，咽喉不再痛	083
C 第五章 chapter	气管炎	085
	枇杷叶熬粥，气管通畅心情好	085
	两款香粥帮你治愈急性气管炎	086
	调治支气管炎的高招：海蜇牡蛎丸	087
	青木双皮：慢性炎症的克星	088
C 第六章 chapter	肺炎	089
	板蓝根宣言：我治肺炎没问题	089
	绿茶柿子饮，还你一个健康的肺	090
	草药秘方治肺炎，高效治疗不留疑	090
	双味药饮，让你拥有健康的肺	091
C 第七章 chapter	肺结核	093
	蛤什蟆油助你抗击肺结核	093
	鸡蛋壳治疗浸润型肺结核	094
	肺病食茼蒿，润肺消痰避浊秽	094

第四篇 消化系统老偏方，疏通中老年营养输送道路

C 第一章 chapter	便秘	098
	红薯飘香，让如厕更轻松	098
	便秘生活，少不了芦荟	099
	决明子对便秘，一决高下	099
	功能性便秘的最简单食疗方	100
	驱逐便秘的命定大穴——天枢	100
	治便秘吃麻子仁最管用	101
	多吃玉竹猪心，不易得便秘	101
	大便干燥就喝芋头大米粥	102
	便秘双治法：淡盐水+缩肛	103

C第二章 chapter	腹泻、痢疾	104
	有了椿根皮，拉肚子不用愁	104
	腹泻食疗偏方：油炒面	104
	山药薏米芡实粥，温补治腹泻	105
	旱莲草治痢疾，传统方剂效果好	106
	马齿苋，让痢疾“泻立停”	106
C第三章 chapter	口臭	108
	菜叶治口臭，人际距离短三米	108
	老丝瓜汤治病，一点也不普通	109
	艾草酒汁，清新口气不是梦	109
	胃热型口臭，需要三穴同治	110
C第四章 chapter	呃逆	112
	仙人推背法，迅速推走呃逆	112
	指甲烟止呃逆，土方显神奇	113
	三穴齐下治呃逆，效果不同凡响	113
	呃声连连，喝点八角茴香汤吧	114
C第五章 chapter	消化不良	115
	消化不良，找山楂来帮忙	115
	鸡肫皮，让你的肠胃动一动	116
	消食导滞，理气和中找茯苓	116
	来碗陈皮水，消食健脾胃	117
C第六章 chapter	胃炎	118
	胃炎胃痛，找找“前头点”	118
	生姜大枣，快治慢性胃炎的妙方	118
	猪胃散治疗胃下垂，效果就是好	119
	红枣热心养胃，炎症不再困扰	120
	生吃大蒜，萎缩性胃炎无处逃	120
	甘蔗酒，慢饮慢养治胃炎	121
C第七章 chapter	胃溃疡	122
	土豆治疗溃疡，胃部健康不是梦	122
	甘草配蜂蜜，肠胃溃疡不再愁	123
	三果品合理互配治胃溃疡	123
	水疗，最普通的防溃疡偏方	124
	牛肉仙人掌，胃溃疡最害怕的对手	124
C第八章 chapter	肠炎	126
	驴肉竹笋，治肠炎的妙术“仙”方	126
	马齿苋，肠炎食疗的领衔主角	127
	效果为先，糕点也可以有疗效	127
	鸡蛋红糖，结肠炎秘传偏方	127
C第九章 chapter	肝炎	129
	草药新组合，巧妙治肝炎	129
	慢性肝炎，就用“六味饮”	130
	偏方食谱，肝炎乖乖投降	130
	柴胡，美丽传说中的养肝妙方	131

C_{第十章} chapter	脂肪肝	133
	玉米须做汤, 脂肪肝不见	133
	动动手动动脚, 勤做肝脏减肥操	133
	乌龙茶不乌龙, 甩掉恼人脂肪肝	134
	请佛手帮你“抚”走脂肪肝	134
C_{第十一章} chapter	肝硬化	136
	丹参对肝硬化, 经得起时间考验	136
	海带水饮, 让肝脏柔软如初	136
	元蘑鸭汤, 帮你消除腹水大肚	137
	鸭血养肝, 提高肝的自我愈合力	138
	牛肉小豆组合, 肝脏也能变“温柔”	139
C_{第十二章} chapter	胆囊炎、胆结石	141
	胆俞穴上拔罐, 治愈胆囊炎	141
	乌梅应对胆囊炎, 慢工出良效	142
	更年期胆囊炎, 吃点猕猴桃	142
	常吃核桃彻底治好胆石症	143
	郁金香加金钱草, 利胆消石	143
	治愈胆道结石的偏方一则	144

第五篇 泌尿系统老偏方, 中老年舒心排尿的秘密

C_{第一章} chapter	排尿障碍	146
	按摩脚心除尿频, 做“爽快”男人	146
	尿失禁, 鸡肠帮解难言之隐	147
	穴位艾灸治尿失禁, 传统方的精华	148
	阴虚型尿失禁, 狗肉黑豆来帮忙	148
	有了食疗方, 老人如厕不尴尬	149
	小便赤涩, 淡竹叶给你最大的安慰	149
C_{第二章} chapter	肾炎	151
	经典草药饮, 消灭肾炎生力军	151
	番茄牛肉, 美味健康两不误	152
	红豆水外敷, 肾炎不再可怕	153
	肾虚补阴, 多靠涌泉、太溪穴	153
C_{第三章} chapter	水肿	155
	去除水肿做佳人, 多喝点鱼汤	155
	四步按摩小动作, 解决坐班水肿	156
	海蜇消肿, 疗效就是这么给力	156
	葡萄, 消除泛滥肌肤的肿	157
C_{第四章} chapter	前列腺疾病	159
	肚脐里装妙药, 巧治前列腺炎	159
	揉揉小腹, 甩开“前炎”	160
	盐敷法, 热热乎乎来止痛	160
	前列腺增生了, 对灸肚皮和脚趾	161
	尿不出来, 葱白、豆豉有奇功	162
C_{第五章} chapter	阴囊阴茎龟头疾病	163
	鱼腥草, 不给“绣球风”一点机会	163

	象皮肿，三个偏方来解忧	164
	阴茎上长了硬结，橘子来化解	164
	阴茎龟头溃疡，用草蜜膏治	165
C 第六章 chapter	尿道炎	166
	尿道炎先杀菌，石苇来帮忙	166
	三味红茶，缓解尿道灼热痛	167
	妙用木棉糖水治好尿道炎	167
C 第七章 chapter	阴道炎	169
	苦参贯众饮，巧治阴道炎症	169
	天然饮食方，应对阴道炎	169
	阴道保养，妙用鸡冠花	170
C 第八章 chapter	盆腔炎	172
	想治盆腔炎，先喝暖宫汤	172
	复方红藤煎，治愈盆腔炎	173
	阿胶鸽蛋能治慢性盆腔炎	173
	慢性盆腔炎穴位疗法	174
	湿热炎症难熬，苦菜来解围	174
C 第九章 chapter	白带异常	176
	水蒸白果，应对带下失常	176
	冰糖冬瓜，甜蜜治白带	176
	胡椒鸡蛋，每日一次治白带	177
	芡实莲子荷叶粥，白带异常的克星	178

第六篇 生殖系统老偏方，开创中老年性福生活

C 第一章 chapter	阳痿	180
	韭菜炒鲜虾，让男人更阳刚	180
	老年人阳痿，巧用虫类药物	181
	兜肾囊，中老年男人的性爱法宝	181
	车前子降血压，阳痿也没了	182
	草药疗法，让“小弟弟”振作起来	183
C 第二章 chapter	早泄	184
	韭菜子，让你不再轻易缴“泄”投降	184
	辛香酊外涂法，满足男人的持久梦	185
	降低敏感度，告别一分钟先生	185
	早泄别泄气，做做保健操	186
C 第三章 chapter	精液病	188
	蝗虫和大蒜，给精子增加活力	188
	精子太少，蒸碗蛋羹吧	188
	熏熏洗洗，精子也能起死回生	189
	拉拉藤，留精去血助阳气	190
	精子畸形，枸杞来帮忙	191
C 第四章 chapter	性功能障碍	192
	金枪迟迟不倒，甘草和黑豆来泄气	192
	性交疼痛，疏通是关键	193

	不射精? 酸枣仁能让你尽情	193
	性欲减退, 情绪也是小偏方	194
C 第五章 chapter	痛经	195
	牛奶蜂蜜, 对抗痛经的强力军	195
	美食中痛经解决有道	196
	妇女生理痛, 可服用柠檬汁	197
	幸福的食疗方, 打破宫寒痛经	197
	双花齐下, 止痛不再为难	199
C 第六章 chapter	月经紊乱	200
	月经不调的营养偏方	200
	玉竹人参鸡汤可调理经期	200
	芙蓉牡蛎都能治经期不调	201
	枸杞炖羊肉, 美味中调节月事	201
	来红太少勿忧心, 对症下药疗效好	202
C 第七章 chapter	崩漏	203
	枸杞散治崩漏, 恢复你的好气色	203
	去火止血用大黄, 女性健康有保障	203
	三七治崩漏, 经期正常不是梦	204
	细读妙方两则, 杜绝崩漏出血	204
C 第八章 chapter	宫颈炎	206
	鱼腥草消除宫颈炎炎症效果好	206
	艾灸法治疗宫颈炎, 安全又有效	206
	对付宫颈糜烂的妙招: 冰片外敷	207
C 第九章 chapter	卵巢早衰	209
	狗肉粳米粥治卵巢早衰	209
	气郁型卵巢早衰偏方	209
C 第十章 chapter	子宫肌瘤	211
	子宫肌瘤的两款食疗验方	211
	三丝芦笋治疗子宫肌瘤	211

第七篇 皮肤科老偏方, 解除中老年朋友的皮肤烦恼事儿

C 第一章 chapter	斑点	214
	外敷妙方, 让蝴蝶斑轻松飞走	214
	品美味淡斑点, 汤水美人的幸福认证	215
	边吃奶糊边按摩, 香甜中找回无瑕肌肤	215
	经济型偏方, 改善皮肤问题有一手	216
	柠檬祛斑法, 专为懒人设计的偏方	217
C 第二章 chapter	黑头	218
	作用阴陵泉穴, 黑头无处藏身	218
	优雅品黑啤, 毛孔变小好神奇	219
	珍珠去黑头, 让肌肤重现光彩	220
	柠檬蜂蜜, 让你不再“孔”慌	220
C 第三章 chapter	脱皮	222
	羊油外敷, 皮肤完整不脱皮	222

	大蒜泥让你摆脱脱皮之苦	222
	玉米高汤, 脱皮不再反反复复	223
C第四章 chapter	皮肤过敏	224
	山楂荷叶饮, 安抚你敏感的肌肤	224
	贴敷磁疗, 睡一觉皮炎就好	225
	冰镇组合套装, 过敏体质不是罪	226
C第五章 chapter	皮肤瘙痒	228
	知了知了, 让你皮肤不再痒	228
	痒痒了? 花椒水变身帮你忙	229
	苦参猪胆, 治愈瘙痒的黄金搭档	230
	冷冬配热茶, 护肤的不二之选	230
	中药熏洗, 讲究多, 效果好	231
	外阴瘙痒的民间小药方	232
C第六章 chapter	银屑病	233
	斑蝥治银屑病, 恢复健康身心	233
	多味参组合, 妙法治愈银屑病	234
	了解身上穴位, 缓解癣疾痛苦	235
	过氧化氢(双氧水)对治银屑病, 不是开玩笑	235
C第七章 chapter	湿疹	237
	成片湿疹竟然被樟脑球除了根	237
	三白两黄, 帮你抑制恼人的湿疹	238
	脾虚出湿疹, 多喝粳米粥	238
	地瓜水果盅, 改善湿疹效果好	239
C第八章 chapter	狐臭	240
	常吃蔬菜, 减轻狐臭见效快	240
	痛快地辣一次, 异味从此远离	240
C第九章 chapter	冻疮	242
	樟脑糊治冻疮, 简单又有效	242
	果蔬皮茎的冻疮奇效治疗方	243
	辣椒治冻疮, 绝对不是空想	243
C第十章 chapter	脱发	245
	桑叶, 自然力量破除脱发“魔咒”	245
	黑豆人人食, 秀发变浓密	246
	侧柏叶治脱发, 获益良多的秘方	247
	两花齐下, 逃离脱发的魔掌	248
	鸡内金, 治愈斑秃的新希望	248
	中药新用, 个性病个性治	249
C第十一章 chapter	脚气	251
	小番茄的大作用: 脚气克星	251
	土霉素研末治脚气, 有理有利	252
	盐水泡脚, 脚气怎能不好	252
	作料泡脚, 脚丫也能香喷喷	253
C第十二章 chapter	鸡眼	254
	活螻蛄治鸡眼, 想到了吗	254

艾炷灸一周, 鸡眼自行脱落	254
用野葡萄叶灸烫消除鸡眼	255
大蒜葱白涂上去, 清爽不留痕	256
C_{chapter} 第十三章 丹毒	257
别吃惊, 救你的是只蛻螂	257
紫花地丁, 恢复肌肤健康色彩	258
芙蓉叶翩翩, 丹毒脓肿全不见	258
单选三味中药外敷治丹毒	259
C_{chapter} 第十四章 疖子	261
生土豆治疖子, 土方也是妙方	261
蛋清治疮疖, 绝对不比软膏差	261
良药苦口, 苦瓜治火疖子	262
治疗疖子, 豆腐渣也是好东西	263
C_{chapter} 第十五章 痔疮	264
痔疮滴血, 葡萄糖水一盅而治	264
治痔疮, 效果杠杠的三个小偏方	264
柿子做汤, 轻松解决痔疮问题	265
点穴手治痔疮, 一点一个准	266
香烟治痔, 辨证治疗有良效	267
治痔疮, 从猪身上取到宝	267
大黄鸡蛋帮你缓解外痔的痛	268
冷水浴“冻”走痔疮	268
C_{chapter} 第十六章 肛裂	270
屁股开花, 白及蜂蜜伸援手	270
乳香没药膏, 肛裂这就好	271
汤药内服, 屁股不再出血	271
C_{chapter} 第十七章 烧烫伤	273
鸡蛋清冰敷, 清爽缓痛	273
风油精可治轻度烫伤	273
冰水加浓糖浆, 治好小烫伤	274
金樱根煎液, 帮你抹去烧伤的痛	274

第八篇 五官科老偏方, 中老年面子问题比天大

C_{chapter} 第一章 老花眼	278
冷热双敷, 不再“雾里看花”	278
没事时搓搓手, 花眼不烦人	279
转眼揉承泣穴, 解老花眼之忧	279
C_{chapter} 第二章 青光眼	281
菊明汤, 青光眼的福音	281
向日葵治眼疾, 值得一试	281
适当食疗, 别被青光眼吓倒了	282
单味草药治愈眼疾有绝招	283
C_{chapter} 第三章 耳鸣耳聋	285
下厨妙方, 耳朵不再嗡嗡作响	285
没事弹弹耳朵, 机灵又健康	286

	食穴双补, 还你宁静世界	286
	风池穴鸣天鼓治疗耳聋	287
	应对噪声性耳聋的七款粥品	288
C第四章 chapter	中耳炎	290
	核桃油滴一滴, 耳朵更聪灵	290
	虎耳草对慢性中耳炎有效	291
	扁豆白术粥可治中耳炎	292
C第五章 chapter	牙痛	294
	贴压关键穴, 牙痛和你说再见	294
	莲心止牙痛, 让心静下来	295
	辣椒面治牙痛, 简单得很	295
	两面针止痛, 关心的只是疗效	296
	胃里起火牙里痛, 鲫鱼来当“消防员”	297
C第六章 chapter	牙周炎	298
	喝碗枣粥治牙周, 健康吃出来	298
	正视牙周炎, 双药齐下解烦忧	299
	一杯鸡蛋酒的神奇疗效	300
	野山菊泡脚, 炎症节节败退	300
C第七章 chapter	牙龈出血	302
	酸藤果饮驱赶红色困扰	302
	郁李酒, 牙龈不再出血	302
	牙龈出血, 多吃维C炒饭	303
C第八章 chapter	口腔溃疡	305
	溃疡又来了? 拿苹果“砸”它	305
	含大蒜治溃疡, 百用百灵	306
	口腔溃疡几时好, 蜂蜜说了算	306
	一勺绿豆、一颗鸡蛋治溃疡	307
	排骨莲藕汤, 溃疡不用慌	308
C第九章 chapter	鼻炎	310
	辣椒水治鼻炎, 收获意外惊喜	310
	鳝鱼煲猪肾: 治“肾虚+过敏+鼻炎”	310
	辛夷花花朵朵开, 鼻炎不再来	311
	盐水洗鼻, 让鼻炎乖乖听话	312
	葱汁塞鼻孔, 刺激疗法效果好	312
C第十章 chapter	鼻窦炎	314
	妙制葫芦酒, 鼻通气畅好舒服	314
	得了鼻窦炎, 冷水洗鼻好得快	315
	丝瓜, 斩断鼻窦炎的“情丝”	315
	慢跑几步, 恢复正常鼻功能	316
C第十一章 chapter	鼻出血	318
	一汤一菜, 温馨食疗防鼻血	318
	关键穴位按摩, 防止鼻血如注	319
	丝瓜加番茄, 止血第一方	320
	一瓶冰可乐, 迅速止鼻血	320

第九篇 神经系统老偏方，让您真正享受神清气爽

C第一章 chapter	头痛	324
	泡手五分钟，头痛标本兼治	324
	小饮茱萸止痛头不疼	324
	周期性头痛就喝五花饮	325
	关键点按摩，经络疏通头不痛	326
	头痛难耐，食疗偏方来缓解	327
	治疗神经性头痛的两个秘制方	328
C第二章 chapter	眩晕	329
	眩晕，柳枝帮你找个定点	329
	以食调养，让眩晕成为“过去时”	330
	用天麻，你的世界不再天旋地转	330
	头晕目眩，掐捏一会儿膻中穴	331
C第三章 chapter	失眠	333
	若要一夜安眠，煮粥加白莲	333
	干炒酸枣仁，治疗顽固失眠	334
	老年失眠，关键在于养肝肾	334
	鹅卵石泡脚，时尚又健康	335
	双穴对心肾，相交不失眠	336
C第四章 chapter	神经衰弱	337
	灵芝银耳，加固你的神经防线	337
	食疗妙用猴头菇，健康气色好	338
	百合入药，找回你的精、气、神	338
	玫瑰疗法，为女人减轻精神负担	339
	柴胡，摆脱神经衰弱的良药	339
	神经衰弱常失眠，拉拉耳垂就有效	340
C第五章 chapter	身体疲劳	342
	疲劳别叫苦，多吃馒头多吃醋	342
	一碗长寿粥，缓解疲倦胜仙药	343
	解除疲劳，人参糯米更滋养	344
	十全大补汤，疲劳感去无踪	344
	肌肉酸痛怎么办？太白穴上按一按	345
	懒人伸腰式，赶走肌肉痛	345
	特制茶，让你享受轻松一刻	346
C第六章 chapter	抑郁症	348
	治疗抑郁症，先要疏肝理气	348
	抑郁症别灰心，人参鱼油可治愈	349
	治抑郁，帮你找准穴位反射区	350
	预防抑郁症，心理调节是首要	351
C第七章 chapter	更年期综合征	353
	人参猪腰，特殊时期也快乐	353
	穴位按摩缓解更年期综合征	353
	更年期综合征按摩三阴交	354
	胡桃，帮你轻松安度更年期	355
	蜂王浆茶饮，女性更年期的好伴侣	356