

醋泡黑豆防治冠心病

取黑豆500克（如果没有黑豆，用普通黄豆也行），醋100毫升，将黑豆炒20—25分钟，不能炒焦，冷后及时装入玻璃瓶内，密封浸泡，密封7—10日后即可服用。每日早晚各食6粒。



五味子治肺气肿

取五味子20克、鸡蛋1个，五味子洗净，浸泡，用清水700毫升（约2碗半量）和鸡蛋一起煎煮，蛋熟后捞起放在冷水中浸泡片刻，去壳后再放回煎煮，约1小时煲至汤汁剩250毫升（约1碗量），加入少许白糖便可。



玉竹汤软化血管

常饮玉竹汤，玉竹12克，白糖20克，加水煮熟，饮其汤，食其药，日服1剂。

速查速用

省时、省力、省钱，一用就灵

简便易行

易找、易买、易用，一看就懂

丰富实用

80多种常见病，500个小偏方

HENXIAO HENXIAO DE
XIAOPIANFANG



很小很小的 小偏方

中老年疾病一扫光

主任医师 土晓明◎编著

执业医师编号：142110116000010

玉米须苦丁茶治高血压

常喝玉米须苦丁茶，取苦丁茶2支，干玉米须7—8克，用开水冲泡，早晚当茶水来饮用。



虾皮防治骨质疏松症

虾皮50克，嫩豆腐200克，虾皮洗净后泡发，嫩豆腐切成小块，将葱花、姜末、料酒，油锅内煸香，加水烧汤，汤沸后，加入虾皮和嫩豆腐，熬煮至汤浓，加少许鸡精调味即成。



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

速查速用

省时、省力、省钱，一用就灵

简便易行

易找、易买、易用，一看就懂

丰富实用

80多种常见病，500个小偏方

HENXIAO HENXIAO DE
XIAOPIANFANG



很小很小的 小偏方

中老年疾病一扫光

主任医师 土晓明◎编著

执业医师编号：142110116000010

河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

很小很小的偏方. 中老年疾病一扫光 / 土晓明编
著. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2013. 3

ISBN 978 - 7 - 5375 - 5571 - 5

I. ①很… II. ①土… III. ①中年人—疾病—土方—
汇编 ②老年病—土方—汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 297450 号

很小很小的偏方. 中老年疾病一扫光

土晓明 编著

出版发行: 河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

印 刷: 北京振兴源印务有限公司印刷

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 19.75

字 数: 200 千字

版 次: 2013 年 3 月第 1 版

2013 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 26.80 元



“人老了，不中用了，不是这毛病就是那毛病，整天药不离身”，说这些话的远不只是拄着拐杖的老年人；还有四十出头的中年人。随着人们生活节奏的加快以及老龄化的加剧，中老年人的健康问题日益严重，疾病接踵而至：久咳不止、咽喉炎、盗汗、自汗不止、失眠、痔疮、哮喘、慢性胃炎；腰酸、腿疼、胳膊痛、肩周炎、骨质疏松；尿急、尿频、尿等待、排尿无力；高血脂、高血压、高血糖；肝硬化、动脉硬化、心脏病……

毋庸置疑，有病了就要治。但就治病而言，很多患者都有一个误区：无论大病小病往医院跑，一些医生也不管是感冒、咳嗽，还是需要降压、降脂，这药那药开一大堆，钱不少花，结果，几个疗程下去，病情不见好转。那么，有没有少花钱甚至不花钱，还能调治疾病的方法呢？有，偏方就是不错的选择。

所谓偏方，是指药食（多数是服用起来没有痛苦的调味品和美味食材）不多，却对某些病症具有独特疗效的方剂。正是本着这样的认识，广泛参照，搜罗、整理了这本《很小很小的偏方——中老年疾病一扫光》，收录了循环系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统等各类中老年常见病近100种，涉及偏方近1000条。在适用群体、选方原则、偏方组成等方面严格甄选，从偏方来源上也尽可能多方考证，力图保证偏方的科学性、权威性，这是策划、编辑的初衷，也是整理过程中，一以贯之的



标准：

适用群体：中老年常见病、慢性病、部分初发病及疑难杂症患者。

选方原则：见效管用、取材方便、制作简便，花钱少。

偏方组成：绿色疗法为标准，生姜、枸杞、鸡蛋、核桃、韭菜、黑豆、红枣等常见食材为主，易找药材为辅，但并不拘泥于此，立足患者，还补充加入了管用经穴，以供调治选用。

偏方来源：传统经典医药典籍，经过民间千年验证和作者多年医疗实践。

急患者之所急，想患者之所想，本书所及的每一种中老年常见病，都尽可能从食疗、经穴调治方面加以说明，以尽可能满足不同病症不同体质患者的治疗需要。此外，针对美容、亚健康等问题还收录了泡脚疗法和面膜、眼膜疗法等，以引导并满足养生爱好者健康和美丽的双丰收。

为父母长辈选一本《很小很小的偏方——中老年疾病一扫光》，让他们安享健康；自选一本《很小很小的偏方——中老年疾病一扫光》，让健康伴随梦想。

编者，

◀ 目录 Contents



目 录

第一章 【循环、血管及神经系统】小偏方

神经衰弱不烦恼，耳穴贴压疗效好 / 004

醋泡黑豆，防治冠心病 / 008

大蒜疗法，治疗高脂血症最简便的方法 / 012

动脉硬化，试试玉竹汤软化血管 / 016

抑郁不算病，一杯参茶来助兴 / 019

归脾汤加按摩，治好你的胸痹心痛 / 022

健忘了，动动手比冥思苦想更有效 / 025

调治盗汗，补气排骨汤赶走健康盗贼 / 029

食疗加穴位按摩，阻止“自汗不止” / 032

患了高血压，常喝玉米须苦丁茶 / 035

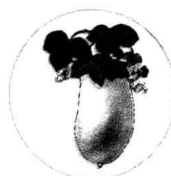
低血压症，用高丽参治疗好得快 / 039

巧用天麻，赶走偏头痛的老毛病 / 042

治疗失眠，快用酸枣仁茶紫苏酒 / 046

红枣食疗，患上贫血不用愁 / 050

心慌、头晕，按摩劳宫穴 / 053





常饮乌梅汤，消除**脂肪肝**的小妙招 / 057

甘草泡茶，有效防治**肝硬化** / 060

中药内服外用，轻松治好**痔疮** / 063

乳腺增生，简便刮痧除病痛 / 066

豆腐配豆苗，中老年**减肥**的佳肴 / 070

第二章 【呼吸系统】小偏方

蜂蜜治**哮喘**，既润肺又营养 / 076

五味子、鸡蛋，消除**肺气肿**的良方 / 080

生姜猪排骨汤，对抗**感冒初期**有效 / 084

咳嗽不止，经络按摩来帮你 / 087

生姜，预防**经常性感冒**良药 / 091

巧用盐水和醋，就能治好**咽喉炎** / 095

老慢支，想标本兼治就做腹式呼吸 / 099

热敷后背和前胸，远离**干咳**的烦恼 / 103

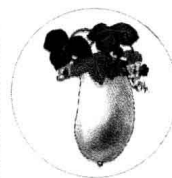
燕窝白芨汤，**肺结核**病人的好帮手 / 106

科学洗鼻，治好**鼻窦炎** / 109

白萝卜煮水，消除**慢性鼻炎**的烦恼 / 112



目录



第三章 【消化系统】小偏方

常饮芦荟酒，改善脾胃虚弱 / 118

患了老胃病，用老姜食疗最管用 / 121

消化道溃疡，食疗妙方帮你养胃 / 124

打嗝不断，试试八角茴香汤 / 130

参芪炖老母鸡，治疗胃下垂的良方 / 134

核桃、菠菜治便秘，排出毒素一身轻 / 138

腹泻别慌，简单食疗方帮你止泻 / 142

第四章 【泌尿系统】小偏方

荸荠金钱草汤，治好你的肾结石 / 148

小小车前草，让你远离尿道炎的困扰 / 151

慢性肾炎，喝粥最补 / 154

小便赤涩、淋痛不用愁，一剂竹叶除病快 / 158

急性膀胱炎，穴位按摩显神效 / 161

韭菜食疗，治好了老年尿频的毛病 / 164



前列腺增生，三七洋参散帮你治好 / 167

向日葵盘熬水，慢性前列腺炎好得快 / 170

第五章

【生殖系统】小偏方

常吃豆腐，防治更年期综合征 / 176

区位按摩，治疗慢性盆腔炎 / 181

抱腿压涌泉，预防卵巢囊肿的好办法 / 185

穴位按摩，揉揉就能缓解痛经 / 190

老年性阴道炎，试试内服外调法 / 195

壮阳饮治阳痿，让男人重拾信心 / 199

远离遗精，茯苓、食盐除难言之隐 / 203

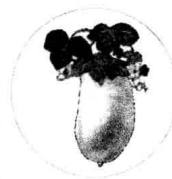
常喝猪肝豆腐汤，阴道不再干涩 / 207

第六章

【筋骨祛病】小偏方

扎绑腿，消除下肢静脉曲张 / 214

芍药甘草茶，治疗抽筋有神效 / 219



风湿性关节炎，生姜大葱助保暖 / 223

盐水泡脚，让你的腿不怕水肿 / 226

精油沐浴，治疗腰椎间盘突出 / 229

虾皮豆腐汤，防治骨质疏松的佳肴 / 233

足跟痛，用白芥子粉敷贴 / 236

肩酸、腰痛，可湿敷大蒜泥 / 239

热敷和电吹风，治疗颈椎疼痛效果好 / 242

闪腰了，按摩、食疗帮你忙 / 246

第七章

【皮肤五官】小偏方

去皱抗衰，试试“鸡蛋驻颜术” / 252

对付老年斑，蜂蜜和姜帮你忙 / 256

常喝三红汤，赶走面色萎黄 / 261

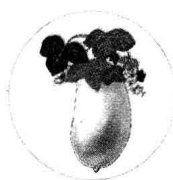
木香止痒汤，赶走皮肤瘙痒 / 265

对付湿疹，常用中药洗浴 / 269

葱白、蒲公英治鸡眼，还你一双健康的脚丫 / 273

首乌大麻汤，洗去烦人的牛皮癣 / 275

白癜风，巧用白芷效果出奇 / 279



按揉悬厘穴，治疗**晕眩、耳鸣**的急救方 / 283

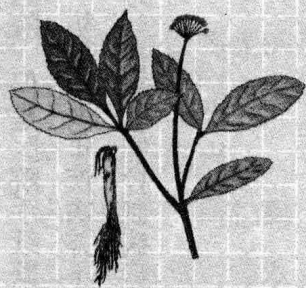
眼纹眼袋，敷眼猜不出年龄 / 287

厨房调料治**牙痛**，止痛效果好 / 291

老年白内障，按摩疗法帮你忙 / 295

常嚼枸杞，让你的口不再**干渴** / 299

猪肝养血明目，**夜盲**患者不再忧 / 303



HENXIAO HENXIAO DE XIAOPIANFANG
——ZHONGLAONIAN JIBING YISAOGUANG

第一章

人到中年常常会患上高血压、冠心病、动脉硬化、脂肪肝、心绞痛等重大疾病，还有些更年期妇女常会感到心情抑郁、健忘、头痛、失眠多梦、心神不宁，面对这些问题，很多人会选择去医院，但是医院手续繁杂不说，而且还得排队等候。其实，防治中老年疾病并不难，只要您能懂得一些防病的小偏方，在家就能控制病症。

【循环、血管及神经系统】小偏方



本章看点



- 神经衰弱不烦恼，耳穴贴压疗效好
- 醋泡黑豆，防治冠心病
- 大蒜疗法，治疗高脂血症最简便的方法
- 动脉硬化，试试玉竹汤软化血管
- 抑郁不算病，一杯参茶来助兴
- 归脾汤加按摩，治好你的胸痹心痛
- 健忘了，动动手比冥思苦想更有效
- 调治盗汗，补气排骨汤赶走健康盗贼
- 食疗加穴位按摩，阻止“自汗不止”
- 患了高血压，常喝玉米须苦丁茶
- 低血压症，用高丽参治疗好得快
- 巧用天麻，赶走偏头痛的老毛病
- 治疗失眠，快用酸枣仁茶紫苏酒
- 红枣食疗，患上贫血不用愁
- 心慌、头晕，按摩劳宫穴
- 常饮乌梅汤，消除脂肪肝的小妙招
- 甘草泡茶，有效防治肝硬化
- 中药内服外用，轻松治好痔疮
- 乳腺增生，简便刮痧除病痛
- 豆腐配豆苗，中老年减肥的佳肴





神经衰弱不烦恼，耳穴贴压疗效好



患者小档案

症状：精神疲乏、脑力迟钝、注意力难集中，紧张、易激动、烦恼。

管用小偏方：

按摩耳朵，在耳朵上选取神门、枕、皮质下、心、肾等主穴点，外加肝、胆、脾等配穴，将耳朵常规消毒后，将粘有王不留行子的耳贴贴到这些穴位上，两耳交替贴压，每天自行按压3~5次，每穴压3~5分钟即可。

张姐在一家国企单位从事人力资源工作，国企的工作相对而言不是太辛苦，福利待遇也好。小孩儿读初中了，很听话，学习成绩也好。按说，她的生活应该是很舒服的，没什么问题才对。可就在去年，因为单位效益不好，上级领导说把一些闲散的部门集中成一个部门，减少人员损耗，这样一来就有一批工人面临下岗。这消息宣布后，张姐就着急上火了，天天提心吊胆，晚上根本睡不好，稍微有点动静就醒，饭也吃得少，今天这儿痛，明天那儿难受，自己痛苦不说，还把她爱人给折腾得受不了了，跑来找我，一定要我开个方子，让她“消停消停”。

我根据张姐的情况，断定她患上了神经衰弱。神经衰弱属于心理疾病的一种，是由于大脑神经活动长期处于紧张状态，导致大脑兴奋与抑制功能失调而产生的一组以精神易兴奋，属于神经功能性障碍的一种。

中医学讲，心、肝、肾、脾等脏腑功能失调，压力过大，思虑过多，就会直接伤害脾脏和肝脏，脾的运化能力不足，其他的脏



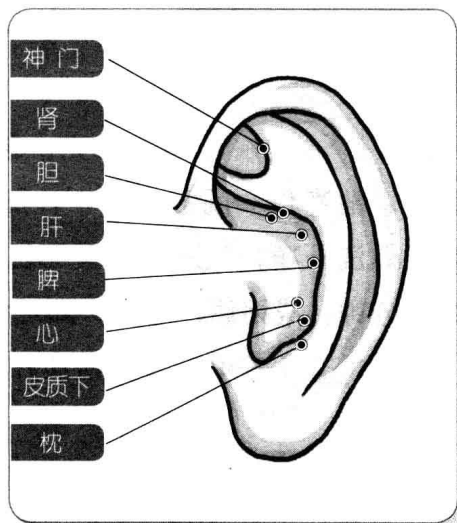
腑就得不到足够的营养支持而出现气虚，心气虚、肾气虚都源于此；肝藏血，肝脏受伤，血液就会出问题，肝血不足，最直接的 symptom 就是心烦、易怒。而且肝藏血的功能不足，心血也会失去调养，从而出现各种心神问题，综合表现出来就是神经衰弱。因此，要想治好神经衰弱一定要以心为主，兼顾脾、肝和肾，调心，最重要是宁心安神。

鉴于张姐面临下岗的压力，必然要在工作上更加努力上进，不能请假医治，所以我给她爱人推荐每日进行耳穴按摩，这样既不会耽误时间，还能自己治疗，且不易被人发现。

具体做法：在耳朵上选取神门、枕、皮质下、心、肾等主穴点，外加肝、胆、脾等配穴，将耳朵常规消毒后，将粘有王不留行子的耳贴贴到这些穴位上，两耳交替贴压，每天自行按压3~5次，每穴压3~5分钟，按压的时候，稍微有痛感是很正常的现象，按到耳朵有麻胀、发热的感觉为宜，3~4天换一次药，换一边耳朵，10次一个疗程，连续治疗1个月，就能见效。

她爱人听后，苦着脸说：“这样我还得忍受她一个月的折腾，有没有快速治疗的办法？”我想了想，感觉如果搭配桂圆芡实粥，可能效果会更好。

具体做法：取桂圆肉、芡实各20克，糯米100克，外加15克酸枣仁，一起煮成粥，吃的时候用蜂蜜来调味，每天早上当早餐，连服1个月。桂圆可滋补心肺，酸枣仁可安心神，搭配食用可有健脑益智、益肾固精之功效，可治疗神经衰弱、智力衰退、肝肾虚亏等病症。对治疗中年人因为压力而导致





的心神疲乏、神经衰弱实在是再好不过了。

耳穴按摩可疏通经络，调节气血，可以说是“内调”的方式。这时候，如果再加上“外补”桂圆芡实粥，双重作用下，效果会更好，而且还能够一并扫除其他的小毛病。

张姐爱人听后，万分感谢，说一定按照方法去做。没多久，张姐和她爱人在小区里散步，我看她神清气爽的，于是便问她的身体状况，她激动地说：“多亏了你的偏方，要不那阵儿我都感觉自己要疯了。”

老中医推荐方

增效食疗方

益智仁红枣粥

【具体做法】益智仁15克，白术10克，红枣5颗，大米80克。将益智仁、白术、红枣分别洗净，放入沙锅中，水煎成汁，去渣，放入洗净的大米，熬煮成稀粥即成。

【功效】益气安神，补气养血。

酸枣仁远志粥

【具体做法】远志10克，酸枣仁（炒）8克，大米80克。将远志、酸枣仁一同放入锅中，加4碗清水，水煎成汁，去渣；将大米淘洗干净，放入远志酸枣仁汁中，大火煮沸后，转小火熬煮约30分钟，成粥后，晾温，即可食用。

【功效】宁心安神，祛痰开窍，补中益气。

柏子仁炖猪心

【具体做法】猪心1个，柏子仁10克，姜片、葱末、盐、鸡