

养生与诊疗药典

偏方·秘方·验方

普及中华医药知识

传承中医理论精髓

刘长江◎编著



内容严谨 + 科学全面 + 现用现查
居家必备养生方剂百科全书

书中所收录的方剂集实用性、科学性和可操作性为一体，按照组成、用法、功效、主治、来源等内容编写，条理清晰、便于查阅。编者严格遵循因病辨证、因证立法、依法选方、安全用药的现代中医诊疗规律，所录之方皆经过千百年流传，并经名老中医多次验证，疗效显著。

中医古籍出版社

偏方·秘方·验方

刘长江 编著



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

偏方·秘方·验方/刘长江编著. - 北京:中医古籍出版社,2017.4

ISBN 978-7-5152-1496-2

I. ①偏… II. ①刘… III. ①土方-汇编②秘方-汇编③验方-汇编
IV. ①R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 142658 号

偏方·秘方·验方

编 著 刘长江

责任编辑 魏 民

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷 北京中振源印务有限公司

开 本 787mm × 1125mm 1/16

印 张 26

字 数 350 千字

版 次 2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 5000 册

书 号 ISBN 978-7-5152-1496-2

定 价 68.00 元



前 言

在世界医学史上，中医是唯一历经 2000 余年仍能焕在生命力的医学技术。中医药方神奇的疗效便是这一传统医术科学、高明人集中体现。在这些有效、实用的药方里，包含着历朝历代诸多名医名家的智慧和心血，他们为我国人民乃至世界人民作出了不可磨灭的贡献。中国有句古话：“识得单方一味，可以气杀名医。”这句话的意思是说，一些名医和大医院治不好的病，用一味单方却能治愈，令名医们羞愧难当。其实，这句话说得有些偏颇，名医之所以称得上名医，自有其独到之处。名医，因医术高明而出名的医生，并以临床疗效作为评定标准，如《灵枢·邪气藏府病形》曰：“上工十全九，中工十全七，下工十全六。”可见，治愈率达 90% 者方可称为上工，即名医。临床疗效的取得，最终都是落实到方术上，正如《隋书经籍志》中所说的“医方者，所以除疾灾，保性命之术者也”。因此，张仲景、孙思邈等名医其名方的特点就是高效、灵验、具有可重复性。古代名医所留下来的方剂，千百年来一直为后世所效法。来自于名医的一些单方、验方、秘方，确实有神奇的疗效。这一点早已为实践所证明，亦早已为广大人民群众所心悦诚服、喜闻乐用。

由于化学药品毒副作用较大，因此要求应用天然药物的呼声不断增高。中医是应用天然药物治病的，曾为中华民族的繁衍和健康做出过巨大贡献，也对世界医学产生过巨大影响。中医药是中国人民在长期与疾病斗争中形成和发展起来的。搜集、挖掘、整理历代名医名方，对于继承和发展中医学具有重大意义，对于人民群众的医疗保健也具有实际意义。

中医方书汗牛充栋、浩如烟海，属于名方范畴的方剂不计其数，且各类方剂犹如零金碎玉，散落在各类学术著作和文献资料中。以目前常用的方剂统计，有 1200 首左右，而使用频率较高的名方，可能只有 300 首左右，且大多属于经典方剂和历代名医学术思想代表方剂，极少数属于某些名医极力推荐和运用的方剂，或临床研究运用时重新发掘认识的方剂。

众所周知，大多古医药方多散见于各种医学典籍之中，难以查找。为了解决这个难题，编者从上百种古医典籍或名医专著中摘取了大量的名方、验方，经科学的分类统筹，编辑成书，以方便读者参考验用。《名医名方》



集录了从古今众多的名医名方，既具有实用价值又极具收藏价值。

全书分为历代名医名方、常见疾病名医名方、五官皮肤科疾病名医名方、妇科男科疾病名医名方四章，遵循因病辨证、因证立法、依法选方、安全用药的现代中医诊疗规律，所录之方皆经过千百年流传，并经名老中医多次验证，疗效显著。

因古今剂量差异较大，而且各朝各代的标准有别，故在整理古方时参考了原有的剂量，并结合当今临床的实际，统折合成公制；某些古方的药物名称用的是俗语或方言，个别古方主治病症已存在古今称谓上的差异，为了使读者了解古方的特色，仍保存原貌；对于古方的来源，大多追溯到其原始的出处，尽量做到准确无误。全书所收录的方剂，集实用性、科学性和可操作性为一体，内容翔实，通俗易懂，每一方都是按照组成、用法、功效、主治、来源等内容编写，条理清晰，便于查阅。

本书有以下几个特点：一是选方认真。筛选出来的这些秘方，有的求教于名医，有的来自祖传，有的来自师传，有的摘自前贤著述，个个方剂都是确有疗效的良方。二是制用方法介绍详细。是汤剂还是丸剂，是先煎还是后煎，第一次煎多长时间，第二次煎多长时间，是饭前服还是饭后服等，均有详细介绍。无论内行还是外行，都能看得明白，掌握正确的制作方法和使用方法，从而提高疗效，避免发生医疗事故。三是对方药的药效主治叙述详尽。某方药有何功效，主治什么疾病，主要表现为何种症状，属于何种证型等等，均有详尽介绍，使读者一看便知，不至于误入歧途，便于“对症”选方。



目 录

上 篇 偏 方

第一章 护发老偏方，让男人远离“聪明绝顶”

- 预防“地中海危机”，就从涌泉穴下手 2
- 治疗斑秃，姜真是个好帮手 4
- 内燥斑秃，鸡内金带来新希望 7
- 常喝仙人粥，白头自然变黑发 9
- 苦参水洗头，巧治斑秃脱发 12
- “糯米药膏”涂患处，斑秃发自生 15
- 黑芝麻丸解决脱发难题 17
- 神经性脱发反复发作，双花药酒解您忧 19
- 常服生地与黄精，生发不远矣 21
- 洗发妙招破除脱发“魔咒” 23
- 女贞桑葚汤乌须发，不再未老发先衰 25
- 坚持穴位按摩，轻松摆脱少白头 27
- 做好足底按摩，不怕须发早白 30
- 每日茶饮频梳头，不再未老发先白 32
- 头屑反复不用愁，白醋帮您解烦忧 34
- 头屑过多损形象，外治加食疗胜过洗发液 36

第二章 减啤酒肚老偏方，腹部平坦重振男性魅力

- 毛巾一条碗一只，轻松恢复平坦腹部 39
- 用好榨汁机，喝掉啤酒肚 41
- 腹部圆滚，自己动手就能“推”掉 44
- 参苓白术散，消除难看啤酒肚 46



按压穴位，腹肌快速健美	48
想要丢掉“游泳圈”，就喝对症药茶	50
为啤酒肚犯愁，试试神奇灸法	53
巧用桑叶，舒舒服服减掉啤酒肚	55

第三章 祛痘平疹老偏方，皮肤光洁有面子

海带与白果，内服外治让青春痘昙花一现	58
中药外洗治痘痘，还您一张帅气脸	60
荸荠擦一擦，酒糟鼻双手投降	63
黄瓜与菊花，防治汗斑功力不一般	65
“擦”去老年斑，让您不显老	66
按摩曲池穴，还您光洁面孔	69
成片湿疹真恼人，小樟脑球显大神通	72
得了带状疱疹不用愁，马齿苋来解您忧	74
有三种外用老偏方，扁平疣不用愁	77
灰指甲容易复发，“神奇药水”来预防	79

第四章 戒烟解毒老偏方，将吸烟的危害降到最低

萝卜不起眼，戒烟很有效	82
4步戒烟法+针灸辅助=成功戒烟	84
厌恶疗法+毅力，帮您把香烟一次戒断	86
从穴位下手，减轻戒断反应	89
吸烟老化身体，腹式呼吸能护肺	92
家庭拔罐帮您轻松戒烟	94
烟瘾难以戒除，试试尼古丁替代疗法	97
戒烟困难，按摩法来帮您	99
槟榔戒烟法，民间首推	101

第五章 养肺老偏方，还您一个健康的肺

烟瘾实在戒不掉，养肺护咽来补救	105
治呼吸疾病，就找迎香穴	107
肺燥干咳，梨来滋养肺阴	110
肺炎后期咳喘，快试试百合粥	113

支气管炎咳喘发作，快按鱼际来缓解	116
慢性支气管炎辅助治疗，紫菜有特效	118
自己动手，解决慢性支气管炎的困扰	120
治疗肺气肿，试试腹式呼吸锻炼	123
清金汤，清肺止血妙非常	125
空心菜与白萝卜共榨汁，简简单单治咯血	126
《金匱要略》桔梗汤，宣肺排脓治肺痈	128
防治肺癌，就吃北沙参炖鸡	130
菠萝茅根蜂蜜水，治气管炎真管用	131

第六章 醒酒解酒老偏方，商务应酬不伤身

酒是双刃剑，贪杯也能千杯不醉	135
解酒不能喝浓茶，试试葛花解醒汤	137
缓解宿醉，拍一拍百会穴和天柱穴	139
甘蔗与生姜，解酒各有千秋	141
按按中封和太冲，解酒又护肝	143
凉拌豆芽竟能做醒酒小菜	145

第七章 护肝老偏方，正常疏泄保健康

多吃橘子，远离酒精肝	148
想要喝酒不伤肝，家中常备葛根粉	150
甘草水帮您轻松养肝护肝	152
不想被脂肪肝瞄上，就喝冬瓜赤豆鲫鱼汤	154
萝卜瘦肉煲，轻松防治各种肝硬化	157
早晚百合生姜粥，肝硬化腹水去无踪	159
喝蘑菇红花汤，成功治愈肝癌	161
桑寄生鸡蛋汤护体，肝癌难近身	163

中 篇 秘 方

第一章 瘦身老偏方，释放性感的魅力

全面瘦身：饭前半小时喝杯黑木耳粉，既饱腹又瘦身	168
-------------------------------	-----



每天喝点荷叶乌龙茶，一边减肥一边降血脂	169
巧吃燕麦粥，减肥降血糖	170
干姜、白矾等细末做丸，治疗脾湿型肥胖病	172
用鞋刷刷遍全身，有效燃烧体内多余脂肪	173
瘦腰：鸡肉蔬菜瘦腰方，防止腰部脂肪积累	174
常喝冬瓜芦荟汤，减脂瘦腰效果好	175
山楂丸消食开胃又瘦腰	176
桃花泡茶喝，瘦腰养颜一举两得	177
做一做简单有效的纤腰运动法	178
每天拍打小腹，快速消除腰部脂肪	179
瘦腿：腿部哪里肥胖，就在哪里上下推罐	180
多吃香椿鸡蛋，能让腿部肌肤滑嫩紧致	181
红豆冬瓜汤，可预防及治疗腿部水肿	182
用生姜泡澡，快速燃烧腿部脂肪	184
为双腿刮痧，经络通畅腿不胖	185
双脚击掌，减掉大腿内侧赘肉	186

第二章 妇科老偏方，巧做女人少烦恼

卵巢保养：丹参黄豆汤有效养护卵巢健康	187
枸杞子红枣鸡蛋汤，给卵巢多一些关爱	188
生姜红糖可治疗宫寒、保养卵巢	189
打圈按摩腹部，深度温暖卵巢	190
保养卵巢，常按腿上的三阴交穴	191
简单的抬腿动作也能促进卵巢内分泌	192
子宫保养：散寒止痛、温暖子宫，就选艾叶鸡蛋	193
粗盐热敷小腹，温暖子宫、排除瘀血	195
中指、示指点揉子宫穴，呵护子宫健康	196
八字排毒式小运动，疏通腹部经络益子宫	197
月经失调：月经不调，多吃阿胶牛肉汤	198
早晚一杯玫瑰花红糖，改善月经不调	199
月经量少有黑块，喝点山楂红花酒	200
黑木耳红枣汤，可治气虚型月经出血过多	202
月经不调，试试葱白生姜调经方	203
寒湿凝滞型月经不调，可用吴茱萸肉桂敷肚脐	204



艾灸隐白穴，月经过多不用怕	206
鱼腥草减体重，治月经稀少不规律	207
痛经：经前服用山楂红糖汁，有效预防痛经	208
当归羊肉活血补血，调经止痛	209
气滞血瘀引发痛经，可用延胡索活血止痛	210
腹中刺痛有瘀血，快用红花酒化瘀调经	211
吃维生素 E，就可以消灭原发性痛经	212
痛经难忍，赶快用电吹风吹走	215
闭经：陈小米糠炒焦服用，有效活血通经	216
血滞经闭，不妨喝点黑豆红花汁	217
绿茶 + 白糖，也是治闭经的良方	218
年壮妇女闭经，不妨吃点鸡蛋、当归身	219
治疗肝肾亏虚型闭经，吃点栗子核桃仁	221
肝肾不足引发闭经，不妨喝点鳖肉汤	222
经行不畅，可用益母草、月季花汁热敷小腹	223
治闭经，可艾灸三阴交、合谷、气海穴	224
闭经了，敲打臀部骨盆可通	225
外阴瘙痒：喝点莲子薏苡仁蚌肉汤，巧治外阴瘙痒	226
外阴瘙痒，试试扁豆花椿白皮止痒方	227
鲜桃叶熏洗患处，有效杀菌止痒	228
生姜艾叶水熏洗阴部，有效止痒消炎	229
下身瘙痒，用花椒水洗洗就好	230
蛇床子洗液，除痒止涩效果好	231
外阴溃疡，可用青黛止痒消炎方	233
外阴红肿严重，可用黄柏赤芍洗液	234
外阴瘙痒 + 白带腥臭，快用苍术白藓皮洗液	235
白带异常：白带过多，喝点苦菜银花汤	236
喝点米酒蚌肉汤，让白带不再多	237
芹菜子、榆钱汤都是止带高手	238
白带黄浊，不妨吃点马齿苋	239
白带质清如水，吃点胡椒鸡蛋就好	240
鸡蛋搭配白果、何首乌，止带效果好	241
凤仙花梗、莲蓬壳也可治疗白带过多	242
白带异常不用愁，向日葵茎解烦忧	244
崩漏：乌梅肉红糖水，主治虚热型崩漏	245



莲藕治崩漏，效果实在好	246
豆腐与醋同时煎服，主治血热型崩漏	247
柿饼+黄酒，主治功能性子宫出血	249
空腹饮用豆浆韭菜汁，有效缓解血崩	250
排卵期出血，多用淫羊藿泡水喝	251
党参水煎服治脾虚之崩漏	252
芡实炒熟冲饮，治肾虚型崩漏	253
阴道炎：治疗老年阴道炎，就选淮山药	255
空腹服用马齿苋、白果，巧治阴道炎	256
百部、乌梅清热利湿，治阴道炎效果好	257
萝卜醋适用于滴虫性阴道炎	258
得了阴道炎，用冰片巧妙治好	260
茶包冷敷患处，缓解阴道炎症状	260
甘草薄荷汁熏洗外阴部，消炎止痒效果好	262
宫颈炎：脾虚型宫颈炎，空腹吃点雄乌骨鸡	263
宫颈炎引起赤白带下，就用赤石脂止血生肌	264
天花粉栀子可治宫颈炎湿热证	265
鸡冠花清热、利湿、止带，对治急性宫颈炎	266
孩儿茶冲洗宫颈，有效治疗宫颈炎	267
得了慢性宫颈炎，涂抹五倍子、枯矾糊	268
鸡蛋清涂抹患处，有效治疗宫颈糜烂	269
猪苦胆石榴皮也能治疗宫颈糜烂	270
盆腔炎：莲子排骨汤，可治疗肝肾不足的盆腔炎	271
治疗慢性盆腔炎，可用金荞麦来清热解毒	272
治慢性盆腔炎，可用土茯苓芡实解热祛湿	274
有了盆腔炎，试试大黄外敷法	276
每晚睡前一粒野菊花栓剂，有效治疗盆腔炎	277
缩阴提肛，治疗慢性盆腔炎	278
子宫脱垂：体质虚弱伴有子宫脱垂，多喝黄鳝汤	279
荔枝酒治子宫脱垂，效果看得见	280
金樱子治疗子宫脱垂的四个偏方	281
患处外敷蓖麻叶，帮助子宫逐渐收缩	283
热醋熏阴部，有效改善子宫脱垂	284
无花果叶煎水洗阴部，可治子宫脱垂	285
看石榴皮如何巧治子宫脱垂	286

子宫肌瘤：桂枝茯苓活血化瘀，可治子宫肌瘤	287
得了子宫肌瘤，可用金荞麦仙鹤草排脓消肿	288
饭后 3 粒地黄干漆丸，有效缓解子宫肌瘤	289
不孕：肾虚不孕，吃点韭菜青虾来温肾	290
月经后吃点荔枝核，可治肝郁不孕	291
长期痛经难怀孕，空腹吃点玉兰花	293
治疗宫寒不孕，就选鹿茸山药酒	294
对治不孕症，可试试 5 种滋补酒	295
不孕别恐慌，试试芍药甘草汤	297
月经正常而不孕，不妨吃点丹参	298
月经不调难受孕，隔姜艾灸七大穴	299
潜力按压三阴交、肾俞穴，调节不受孕体质	301

下 篇 验 方

第一章 肩颈痛偏方，身姿挺拔人康健

肩膀痛得抬不起来，用药醋热敷患处	304
肩颈肌肉硬邦邦，推拿捏脊可缓解	306
引身伸颈操，预防颈椎病	307
太极泳，老年人的颈椎保健良方	309
舒筋散寒汤，益肾健脾壮颈椎	310
手杖健身法，预防驼背就靠它	311
捶颈、拍颈、按颈，三管齐下治双椎	313
学会“揉面团”，给双椎减负	314
拉毛巾，帮您治好冻结肩	315
肩周肿痛有炎症，食疗药粥解烦忧	316
拔罐疗法，妙治肩关节周围炎	318
肩周发炎就找它的克星肩井穴	319
茄虾饼，预防肩部炎症的美食	320
搓脸搓耳，缓解肩部疼痛	322
对治背痛的三种民间妙法	323
模仿动物做运动，有效防止颈椎病	324
颈椎疼痛先动头，止痛去疲劳	326
仙草药袋挂身上，缓解颈椎疼痛	328



一组运动偏方，肩膀不再痛	329
点穴法治疗颈椎病，效果不错	330
小枕头睡一宿，颈椎病好很多	331
炒盐熨敷缓解颈肩痛	333
中药配合耸肩操，调治五十肩	335
五十肩来袭，握拳扩胸后仰	336
用萝卜泥治疗肩酸	337
电吹风温熨法，缓解颈椎病	337
后溪穴，助您摆脱颈椎病困扰	338
懒人肩周炎，想好就学健身操	339
悬挂疗法，地心引力妙治肩周炎	340
连吃樱桃，消炎胜过阿司匹林	341
穿山甲入药，缓解您的关节痛	342
药粥偏方赶走肩周炎	342

第二章 高血压偏方，平稳降压情绪佳

血压飙高，常玩铁球稳血压	344
血压升高了，就饮古方真武汤	345
红瓢大萝卜防治高血压有一手	347
吴茱萸药敷，平稳降压	348
情绪不佳血压升，喝点皮蛋粥	349
血脉瘀滞血压高，延用老方糖醋茶	350
热水袋敷腰，缓解高血压不适	351
高血压性头晕，静卧后喝点山楂茶	352
红葡萄酒泡党参稳步降血压	353
传奇古方：八味降压汤	354
防治高血压，自酿菊花糯米酒	355
老人喝点苦丁茶，稳步降血压	356
瑜伽腹式呼吸法，辅助降压好帮手	358
森林浴疗法，大自然给老人的礼物	359
限盐控压，香蕉最合适	360
李时珍药枕，轻松解决血压难题	361
鬼针草做茶饮，防治高血压	362
常饮芦荟汁，也可防治高血压	363



香疗降压，随身携带就能治病	364
中药足浴降压，舒适感受更健康	365
核桃仁粥，帮您预防高血压	366
低盐饮食加快走，稳定血压不是难事	367
涌泉穴按一按，血压平稳降下来	369
老人控压补虚，多吃菠菜海蜇	370
青稞，来自高原的神奇降压方	372
传统草药方，治疗低血压有奇效	373
按摩百会穴，降压美容两不误	374
三穴合一，血压速降	374
品一口沁心茶，治好高血压	375
降血压药膳，芹菜粥最有效	377
钩藤降压，“勾”住您的血压值	378

第三章 糖尿病偏方，远离甜蜜的陷阱

双穴按摩加足浴，隔离糖尿病	380
血糖高身体虚，鳝鱼药膳补气降糖	381
口渴多饮，白扁豆天花粉丸对症	382
每分快走 120 步，运动疗法降血糖	383
云南白药换个用法，可以防治糖尿病	384
自制黑豆磁石枕，有效预防并发症	386
刮痧、拔罐主七穴，辅助治疗糖尿病	387
芝麻核桃做零食，辅助治疗糖尿病	388
自制自饮银杞汤，预防糖尿病并发症	389
桂枝丹参泡脚，缓解糖尿病不适症	390
坚持用羊角瓜治糖尿病	391
猪胰子山药汤，血糖下降好帮手	392
醋豆疗法，给糖尿病患者的惊喜	394
苦瓜肋排汤，辅助降糖效果好	395
中药降糖，首选黄芪	397
拍打八髎，站桩，补脾胃降血糖	397
妙用玉米须治疗糖尿病	399
糖尿病不用愁，绿豆南瓜熬成粥	400
菠菜根，给血糖打的“镇静剂”	401

上 篇 偏 方



第一章

护发老偏方，让男人远离“聪明绝顶”

预防“地中海危机”，就从涌泉穴下手

症状 男性大量脱发、秃顶。

偏方 A 推搓或拍打涌泉穴，直至有温热感。B 双脚对搓，或用脚心蹬搓家中器械。C 每天艾灸或隔C药物灸涌泉穴，或睡前热水泡脚。

据一项在北京、上海、广州三地开展的调查数据显示，我国30%以上的成年男性都存在脱发困扰，在40岁男性中脱发秃顶的比例更是高达40%。

头发的生长、休眠和脱落是一个循环不止的过程，如果头发的脱落速度快于生长速度，那么头发的数量就会不断减少，容易形成秃顶，也就意味着将面临“地中海危机”。

除了某些疾病或药物因素导致的大量脱发外，导致秃顶形成的主要原因是患者体内的雄性激素分泌过多，从而引发皮脂腺分泌过多，致使头顶的毛孔被油脂堵塞，使得头发的营养供应出现问题，最终导致头发异常脱落，逐渐脱发而最后成为秃顶。

脱发主要分两种：一种是脂溢性脱发，一种是神经性脱发。其中脂溢性脱发，约占全部脱发病人的70%，多有家族史。青年时期头发就开始逐渐稀疏、脱落，从两侧前额逐渐延伸到头顶。若不及时就诊、饮食调理，经过缓慢的发展，头顶可能成为“不毛之地”，男性俊朗风采不再。神经性脱发则因精神压力过大引起，其特点是进展快速，严重时可能会一夜间全秃。

脱发和秃顶除了会对男性的个人形象造成严重的不利影响之外，还会给男性带来以下几种尴尬状况：



1. 自尊心受挫

秃顶的男性存在着巨大心理压力，担心自己的形象会影响事业的发展。据调查，1/4的秃顶男性感觉自尊心受挫，变得自卑。

2. 加速衰老

秃顶者认为大量脱发是身体衰老的象征，对快速衰老的身体机能产生恐惧，悲观的态度更加速身体机能的衰老，形成恶性循环。

3. 信任危机

人们通常认为“聪明绝顶”，即脱发和秃顶是聪明人用脑过度造成的，所以秃顶者通常会给人奸诈的负面印象，因而不利于公关、谈判及公众选举。

4. 难获异性钟情

据调查，有61.5%的女性会拒绝与秃顶男士继续交往。秃顶会严重影响工作和生活中的社交活动，所以男性朋友们一定要及早预防、发现与治疗脱发，远离秃顶的困扰。

茂盛的头发对于男性来说，至关重要。但是，有的男性朋友们就没这么幸运了，年龄不大就开始秃顶，脑袋四周的头发很茂盛，而发际线却越来越高，大有“聪明绝顶”之势。

还没找到女朋友的小于，经常因为秃顶而被女孩子拒绝，同事看他的眼光也总是怪怪的。因此，小于感到很自卑，并且决心不惜一切代价来摆脱这脱发、秃顶给自己带来的困扰。为此，他没少擦“毛发再生精”等各种外治脱发与促进生发的药膏，也没少用生发的洗发水。但是，钱花了不少，却收效甚微，小于的头顶依然像电灯泡那样“放光”。

小于担心自己以后都只能以秃顶的面目示人了，情绪非常低落。小于的一个朋友建议他到专门的医院做个检查，找到根本的病因再进行对症治疗，毕竟市面上的很多药膏什么的不一定适合所有脱发与秃顶的人用。

小于觉得朋友说得有道理，就专门去医院做了检查，证实是脂溢性脱发。医生建议他饮食要清淡，不要熬夜，最关键的是经常按摩足底的涌泉穴来帮助治疗脱发。

于是，小于每晚临睡前都坚持按摩涌泉穴。经过一个多月规律的生活，小于“发光”的头顶竟渐渐地开始有头发长出来。

随着头顶原来光秃的地方头发变长变密，小于相信“电灯泡”的形象一定会改变，心情也就好多了。想到用不了多久，自己就能拥有一头茂密的头发，不用再忍受怪异的眼神，他梦中都能笑醒。

和小于一样被脱发困扰或者怕遭遇脱发危机的男性朋友们，如果头皮油