

# 中老年 自我治病

# 小偏方

# 1288<sup>例</sup>

汇集世间治病奇效偏方  
妙治中老年人常见疾病  
花钱少，见效快，更安全  
简单易懂，自我治病随用随查

中医药学教授、主任医师，中医药学博士  
段学忠 主编



绿色印刷产品  
食品级油墨印刷



搜狐健康  
health.sohu.com

39健康网  
www.39.net

联合推荐



全国百佳图书出版单位  
化学工业出版社

全案策划:



逗号张文化创意

编写人员: 马烈光 吴晓静 张帆 朱叶琳 彭茵  
肖文静 姜舒文 安杰 戴玄 邵光远  
夏晓燕 盘静 吴卫 何宪云 刘瑜  
代光聪 林莲春 刘菊华 许发兰 李正凯  
王涵 胡兴涛 卫昱锋 孙德伟 高凤芝  
高卫国 陈浩森 王殿宇 李武军 王晓彩  
黄利珍 李天汉 张仕敏 陶勇 周昀亮  
刘文娟 邹燕 龙蔚 张腾方 张冰  
张秀平 张志庄 陈勇 张志安  
图片拍摄: 陈浩渊 付大英 李静 张路漫 李成雨  
赵玉海

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中老年自我治病小偏方 1288 例 / 段学忠主编. —北京: 化学工业出版社, 2014.11  
ISBN 978-7-122-21925-1

I. ①中… II. ①段… III. ①中老年—疾病—验方—汇编  
②老年病—验方—汇编 IV. ①R289.5  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 225603 号

责任编辑: 杨骏翼 高霞  
责任校对: 陈静

装帧设计: 逗号张文化创意

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)  
印装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mmx1000mm 1/16 印张 16 字数 300 千字 2015 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 36.80 元

版权所有 违者必究

第一章

# 长寿小偏方 治疗各种“老年病”

15

**早白头：**首乌酒让你年轻10岁 ..... 16

**帕金森综合征：**天麻炖猪脑可缓解“抖抖病” ..... 18

**老年性痴呆：**远志菖蒲散可健脑、聪智 ..... 20

**老年性白内障：**明目治障汤可益精明目 ..... 22

**老花眼：**枸杞子决明茶，降压又明目 ..... 24

**老年性癫痫：**吴茱萸穴位贴敷可治癫痫 ..... 26

**更年期综合征：**一杯甘麦饮，解忧又去愁 ..... 28



第二章

# 五高小偏方 培养健康的内环境

31

**糖尿病：**饭前一口苹果醋，胜过吃药来降糖 ..... 32

**高血压病：**粥里加几朵菊花，养胃顺带降血压 ..... 36

**高脂血症：**木耳海带熬成汤，滋阴养肺降血脂 ..... 40

**高黏血症：**米醋泡生姜，血黏不用慌 ..... 44

**痛风：**新鲜芦荟汁带来健康奇迹 ..... 46



## 心脑血管疾病小偏方

保护好心脑血管是健康的前提

51

冠心病：每日一杯丹参饮，心脏保平安 52

低血压：陈皮配甘草，血压不会往下跑 56

心律失常：人参莲心汤是救心良品 58

心绞痛：罗布麻膏让心不再“痛” 60

心力衰竭：老茶树根兑黄酒增强心脏活力 64

动脉粥样硬化：常吃醋泡小番茄，血管不硬化 66

病毒性心肌炎：黄芪煎水饮，病毒不入侵 68

风湿性心脏病：黄精粥改善心悸怔忡症状 70

肺源性心脏病：小小葶苈子却能解“心病” 72

脑卒中后遗症：中药调理，减轻中风后遗症 74



## 呼吸系统小偏方

轻松畅快享受人生

79

肺气肿：小醋蛋可以治大病 80

久咳不愈：川贝雪梨饮让气道变通畅 82

老年肺炎：杏仁川贝煲猪肺，以脏补脏效果好 84

老年哮喘：盐腌梨让老年哮喘不发作 86

老慢支：三子养亲汤是痰湿寒证者的救星 88

感冒：生姜葱白红糖饮治风寒感冒最好 92

过敏性鼻炎：王不留行贴压耳穴治鼻炎 96



|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| <b>慢性咽炎：</b> 胖大海清肺利咽效果好 .....   | 98  |
| <b>肺结核：</b> 黄精膏使肺结核大有好转 .....   | 102 |
| <b>肺脓肿：</b> 美味腊八蒜，排脓杀菌不简单 ..... | 106 |
| <b>肺癌：</b> 蒲公英汁外敷缓解肺癌胸痛 .....   | 108 |



## 第五章

# 消化系统小偏方 胃肠好才能身体好

111

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| <b>打嗝不止：</b> 老刀豆和生姜就能搞定 .....     | 112 |
| <b>便秘：</b> 甘薯叶煎汤可通便 .....         | 116 |
| <b>胃溃疡：</b> 别小瞧圆白菜，用好了能护胃 .....   | 120 |
| <b>老寒胃：</b> 白酒烧鸡蛋，驱除经年寒毒 .....    | 122 |
| <b>慢性胃炎：</b> 生姜和橘子皮可止痛止呕 .....    | 124 |
| <b>胃下垂：</b> 枳实水煎可强胃升提 .....       | 126 |
| <b>胃癌：</b> 甘蔗生姜汁解胃癌初期反胃呕吐 .....   | 128 |
| <b>慢性肠炎：</b> 赤豆当饭吃，吃好肠炎 .....     | 130 |
| <b>病毒性肝炎：</b> 鸡骨草猪瘦肉汤疗效好 .....    | 132 |
| <b>肝硬化：</b> 大叶紫珠草煮鸡蛋散瘀消肿效果好 ..... | 134 |
| <b>脂肪肝：</b> 山楂是最好的偏方 .....        | 136 |
| <b>肝癌：</b> 田基黄是护肝的神仙草 .....       | 138 |



## 意外伤害小偏方

## 抚平中老年人的意外伤痛

141

**烧烫伤：**蛋黄油收敛生肌效果佳 142

**扭伤：**仙人掌汁散瘀消肿有奇效 144

**跌打损伤：**韭菜捣烂敷患处，治伤又省钱 146

**骨折：**三七酒可止血定痛 150

**猫狗咬伤：**鲜桃树叶外敷缓解症状 152

**蚊虫叮咬：**家有驱蚊草，蚊虫不近身 154

**蜂蜇伤：**蜂蜜大葱可救急 156

**食物中毒：**小生姜有大功效 158



## 关节病小偏方

给身体的机器部件做好保养 161

风湿性关节炎：白芥子和生姜配合可保护关节 162

类风湿关节炎：丝瓜络酒赶走盘踞的湿毒 164

肩周炎：细辛配老姜，胜过大药方 166

颈椎病：醋炒麦麸可舒筋活血 168

腰椎间盘突出：一杯夜交藤茶，腰痛无影踪 170

骨质增生：陈醋热敷让骨质不再增生 172

骨质疏松：茭白炒牛柳可强筋骨 174

滑囊炎：薏苡仁煎对坐骨结节滑囊炎有效 176



## 皮肤疾病小偏方

让衰老的脚步走得更慢一些 179

鸡眼：乌梅醋糊外敷有奇效 180

冻疮：辣椒配茄子根，治冻疮不留根 182

手足皲裂：白及可轻松治皲裂 184

足癣：苦参花椒茶杀菌消毒效果好 186

老年斑：生姜蜂蜜饮让自由基无处可藏 188

老年皮肤瘙痒症：黑芝麻桑葚糊可润肤止痒 190



## 亚健康小偏方

### 神清气爽精神好

193

- 心悸：**人参猪心汤改善长期心悸.....194
- 疲劳：**枸杞子泡水四五粒，每日常饮两三杯.....196
- 头痛：**夏枯草菊花茶可治多种头痛.....198
- 上火：**麦冬冰糖饮可赶走虚火.....200
- 失眠：**酸枣仁让入睡变得更容易.....202
- 神经衰弱：**枸杞子大枣泡水代茶饮松弛神经.....204
- 健忘：**远志和五味子让人记忆深刻.....206
- 食欲不振：**青梅煮酒“叫醒”你的胃.....208
- 耳鸣：**杜仲炒腰花，藏在家常菜里的聪耳方.....210
- 口臭：**芦根汤让口齿生香.....212
- 手脚冰冷：**一碗当归生姜羊肉汤，浑身暖洋洋.....214



## 男女保健小偏方

### 让人生自信、生活和谐

217

- 阳痿：**韭菜炒河虾，家常菜让你重振雄风.....218
- 早泄：**五倍子熏洗可降低敏感度.....220
- 前列腺炎：**用生大黄汤熏洗会阴，为前列腺“灭火”.....222
- 前列腺肥大：**车前草肉桂粥可助前列腺“瘦身”.....224
- 尿频：**睡前一碗益智仁粥，不再受尿频困扰.....226
- 痛经：**益母草代替茶叶煮茶蛋可行气养血.....228
- 月经失调：**玫瑰、月季合用，调经有奇效.....230
- 乳腺增生：**小小金橘叶有效缓解乳腺增生.....232



|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 老年性阴道炎：龙胆草抗菌消炎效果好 ..... | 234 |
| 外阴瘙痒：杏仁油糊缓解瘙痒有良效 .....  | 236 |
| 乳腺癌：一杯全橘饮，乳房保安康 .....   | 238 |

第十一章

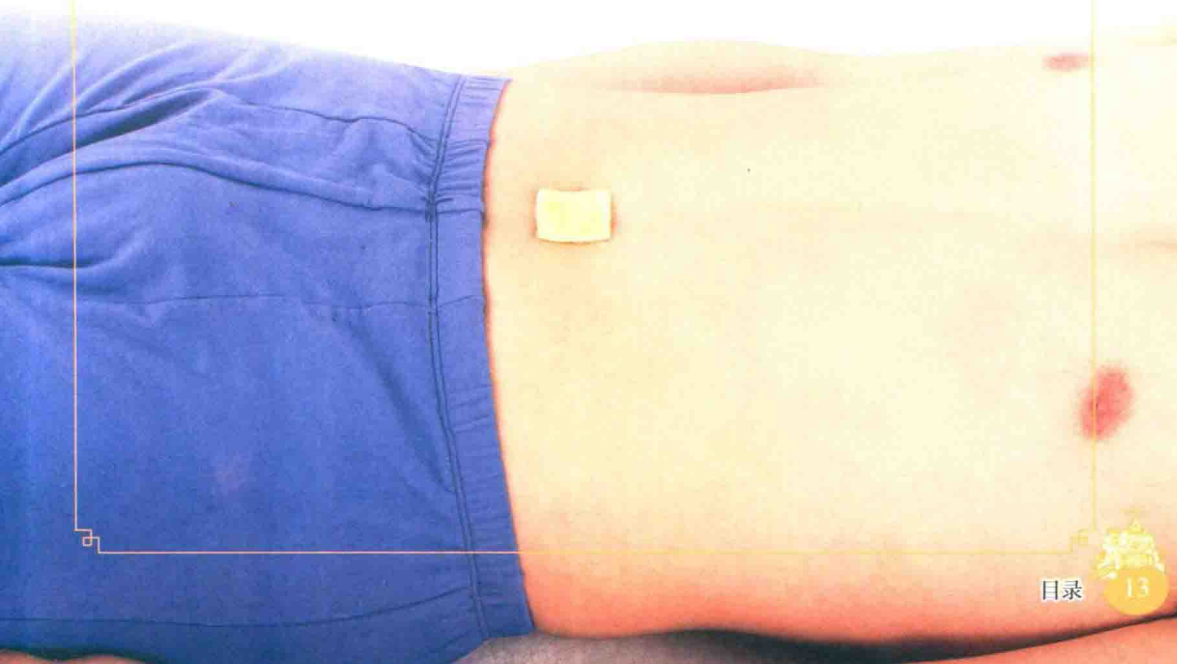
## 差旅、应酬小偏方

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 你的健康是对家人最好的回报 ..... | 241 |
|---------------------|-----|

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 晕车晕船：肚脐上贴生姜片可止吐 .....      | 242 |
| 中暑：绿豆汤里加金银花，夏季消暑不用愁 .....  | 244 |
| 感染性腹泻：番石榴叶水煎服，再也不拉肚子 ..... | 246 |
| 宿醉：葛花蜂蜜茶是好酒者的救星 .....      | 250 |

附录

|                  |     |
|------------------|-----|
| 中老年其他疾病小偏方 ..... | 252 |
|------------------|-----|



# 中老年 自我治病

# 小偏方

# 1288<sup>例</sup>

汇集世间治病奇效偏方  
妙治中老年人常见疾病  
花钱少，见效快，更安全  
简单易懂，自我治病随用随查

中医药学教授、主任医师，中医药学博士  
段学忠 主编



绿色印刷产品  
食品级油墨印刷



搜狐健康  
health.sohu.com

39 健康网  
www.39.net

联合推荐



全国百佳图书出版单位  
化学工业出版社



# 中老年自我治病 小偏方 1288例

段学忠 主编



全国百佳图书出版单位

化学工业出版社

·北京·

全案策划:   
逗号张文化创意

编写人员: 马烈光 吴晓静 张帆 朱叶琳 彭茵  
肖文静 姜舒文 安杰 戴玄 邵光远  
夏晓燕 盘静 吴卫 何宪云 刘瑜  
代光聪 林莲春 刘菊华 许发兰 李正凯  
王涵 胡兴涛 卫昱锋 孙德伟 高凤芝  
高卫国 陈浩森 王殿宇 李武军 王晓彩  
黄利珍 李天汉 张仕敏 陶勇 周昀亮  
刘文娟 邹燕 龙蔚 张腾方 张冰  
张秀平 张志庄 陈勇 张志安  
图片拍摄: 陈浩渊 付大英 李静 张路漫 李成雨  
赵玉海

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中老年自我治病小偏方 1288 例 / 段学忠主编. — 北京: 化学工业出版社, 2014.11  
ISBN 978-7-122-21925-1

I. ①中… II. ①段… III. ①中老年—疾病—验方—汇编  
②老年病—验方—汇编 IV. ① R289.5  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 225603 号

责任编辑: 杨骏翼 高霞  
责任校对: 陈静

装帧设计: 逗号张文化创意

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)  
印装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司  
710mmx1000mm 1/16 印张 16 字数 300 千字 2015 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 36.80 元

版权所有 违者必究

## 前言



俗话说：“人过四十天过午”。当我们走过人生黄金期 40 岁的时候，人体的生理功能和各器官、组织逐渐发生退行性变化，抵抗疾病的能力也变得越来越弱，各种疾病正在悄悄地向我们袭来。

此外，进入老年期后，一些在中年时隐匿的疾病，如高血压病、高脂血症、高黏血症、糖尿病、冠心病、慢性支气管炎、骨质疏松等病症纷纷开始“肇事”。这时的中老年人成了医院里的常客。很多中老年人身体本来就不好，更不愿意老去医院排着长长的队伍等待就医。这时，偏方就成为中老年人治病保健的另一种选择。

偏方以其药源易得、使用方便、价格低廉、疗效显著的优点，颇受中老年人的青睐。它虽然不是中医治病的主流，却常会给人带来意想不到的惊喜。如，中老年人常饮首乌酒可以让黑发长驻，一杯甘麦饮可以让中老年人度过恼人的更年期，菊花粥养胃又降压……这些偏方，看似简单，功效却是卓著的。

为了让中老年朋友远离疾病的困扰，我们参考了数十种医学期刊和百余种古今书籍，选取其中适合中老年人使用的偏方，汇编成了本书。

尽管偏方有着神奇的功效，我们也不能完全把它当作“救世主”，不能凡事都依赖于偏方，应该客观地对待身体的疾病，而不是盲从，更不能讳疾忌医。

现在，就让我们用客观的态度来走进偏方的大世界吧！

段学忠

2014 年 11 月



第一章

# 长寿小偏方 治疗各种“老年病”

15

**早白头：**首乌酒让你年轻10岁 16

**帕金森综合征：**天麻炖猪脑可缓解“抖抖病” 18

**老年性痴呆：**远志菖蒲散可健脑、聪智 20

**老年性白内障：**明目治障汤可益精明目 22

**老花眼：**枸杞子决明茶，降压又明目 24

**老年性癫痫：**吴茱萸穴位贴敷可治癫痫 26

**更年期综合征：**一杯甘麦饮，解忧又去愁 28



第二章

# 五高小偏方 培养健康的内环境

31

**糖尿病：**饭前一口苹果醋，胜过吃药来降糖 32

**高血压病：**粥里加几朵菊花，养胃顺带降血压 36

**高脂血症：**木耳海带熬成汤，滋阴养肺降血脂 40

**高黏血症：**米醋泡生姜，血黏不用慌 44

**痛风：**新鲜芦荟汁带来健康奇迹 46



## 心脑血管疾病小偏方

## 保护好心脑血管是健康的前提

51

冠心病：每日一杯丹参饮，心脏保平安 52

低血压：陈皮配甘草，血压不会往下跑 56

心律失常：人参莲心汤是救心良品 58

心绞痛：罗布麻膏让心不再“痛” 60

心力衰竭：老茶树根兑黄酒增强心脏活力 64

动脉粥样硬化：常吃醋泡小番茄，血管不硬化 66

病毒性心肌炎：黄芪煎水饮，病毒不入侵 68

风湿性心脏病：黄精粥改善心悸怔忡症状 70

肺源性心脏病：小小葶苈子却能解“心病” 72

脑卒中后遗症：中药调理，减轻中风后遗症 74



## 呼吸系统小偏方

## 轻松畅快享受人生

79

肺气肿：小醋蛋可以治大病 80

久咳不愈：川贝雪梨饮让气道变通畅 82

老年肺炎：杏仁川贝煲猪肺，以脏补脏效果好 84

老年哮喘：盐腌梨让老年哮喘不发作 86

老慢支：三子养亲汤是痰湿寒证者的救星 88

感冒：生姜葱白红糖饮治风寒感冒最好 92

过敏性鼻炎：王不留行贴压耳穴治鼻炎 96

