



清代御医秦本煜

很久很久久的 老偏方

职场养生特效秘方

清代御医秦本煜第八代传人秦旭东 / 编著



食材配方，最简单最有效的经典老偏方。
熬夜加班，劳心劳力，用好老偏方，职场响当当。



睡眠不好就用小米和牛奶

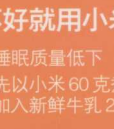
症 状：睡眠质量低下

老偏方：先以小米60克煮粥，待粥将熟时，加入新鲜牛乳250克再煮为粥。

学会鼠标操，告别“鼠标手”

症 状：鼠标手

老偏方：取适量花椒，用水煮开十五分，等晾成温水后就用它泡手。



盐水热敷，巧治颈肩疼痛

症 状：颈肩疼痛，颈椎病，肩周炎

老偏方：①用热毛巾敷颈椎的患处，每次20分钟，早、晚若干次。
②用电吹风敷颈椎的患处，每次15分钟，早、晚若干次。



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

013037849

R289.5

27

很久很久的 老偏方

职场养生特效秘方

清代御医秦本煜第八代传人秦旭东 / 编著



北航

C1645778

R289.5
27

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

013037842

图书在版编目(CIP)数据

职场养生特效秘方/秦旭东编著.——天津:天津

科学技术出版社,2013.4

(很久很久的老偏方)

ISBN 978-7-5308-7869-9

I. ①职… II. ①秦… III. ①养生(中医)—秘方—
汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 079799 号

责任编辑:范朝辉

责任印制:王莹

天津出版传媒集团

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)23332390(编辑室)

网址:www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

北京嘉业印刷厂印刷

开本 787×1090 1/16 印张 15 字数 300 000

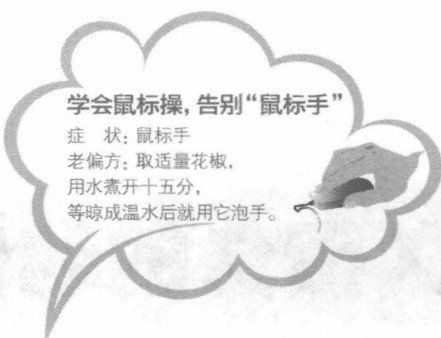
2013 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定价:29.80 元

很久很久老偏方

职场养生特效秘方





学会鼠标操, 告别“鼠标手”

症 状: 鼠标手

老偏方: 取适量花椒,

用水煮开十五分,

等晾成温水后就用它泡手。

本书所选老偏方皆经千百年验证而流传至今, 对疗治疑难杂症尤其有效。偏方药伍皆为纯食材配制, 无毒副作用。书中内容悉心编排, 每节都将药理单独提炼并置于文首, 令阅读与检索省时省力。本书从头到脚, 从内到外讲解职场人士易患疾病及其保养方法, 从根本上讲述疾病的形成原因, 本书行文简洁, 通俗易懂。愿职场男女高效掌握养生知识, 通晓医理病理, 为健康和职场拼搏打好基础。



前言

PREMISE

人在职场，不外乎两种情形：其一为如意状，得遇知己抑或热爱工作本身；其二为失意状，遇人不淑或讨厌工作本身。前者大致好一点，即使暂时薪水少些，但与人相处的快乐和喜欢做事的快乐总还是能令日子过得充实，唯一可虑处在于有时太过用心，太过投入，以致身体抱恙。而后者则正相反，一坏百坏，身心皆得抱恙。

古往今来，人与人的智力纵有不同，却也相差无几，所谓笑傲江湖者，皆在后天习得。职场拼搏的成功与否，就在于能否持续学习和积累，能否做到厚积薄发。然而，扪心自问，身处物质空前之时，有谁甘心为理想摸索奋斗十年、二十年？能奋斗五年者又有几人？众人皆因急功近利而落得两手空空，甚至还将健康搭上，这就失去了醒悟后再重整旗鼓的资本，此可谓是人生最大的败笔。

《很久很久老偏方——职场养生特效秘方》一书针对职场人士易患疾病，从头到脚，从内到外，分门别类，节节深入，从根本上讲述疾病的形成。本书行文简洁，通俗易懂，能让职场人士高效掌握养生知识，通晓医理病理，为健康打好基础。本书精致处有三：其一，所选老偏方皆经千百年验证而流传至今，对疗治疑难杂症尤其有效；其二，偏方药伍皆选纯食材，无毒副作用，可放心使用；其三，书中内容悉心编排，每节都将药理

单独提炼并置于文首,令读者一目了然。

斗转星移,物是人非,每个人都终将意识到,没有什么比健康更重要。

因个人生理及病理差异,所推荐偏方未必适于所有人,患者应据自身条件斟酌使用。对于病情较重者,建议尽快接受专业医师诊治,以免延误病情。

书中如有纰漏之处,敬请谅解。

最后,希望本书有限行文能给您生生不息之力。



目录

C CONTENTS

第一章

职场电脑疾病老偏方 1

学会鼠标操，告别“鼠标手” 2

枸杞巧治“干眼症” 4

正“假性近视”就戴老花镜 6

消除眼疲劳，其实很简单 8

面部按摩，预防松弛“电脑脸” 10

办公室防辐射，三样宝贝来搞定 11

第二章

职场高压疾病老偏方 15

加班上火口溃疡，就找蜂蜜来帮忙 16

难看“熊猫眼”，土豆来帮忙 18

盐水热敷，巧治颈肩疼痛 19

睡眠不好就喝小米牛乳粥·····	21
防治冠心病，就用豆和醋·····	23
巧用膻中穴提高免疫力·····	26
三个老偏方，告别偏头痛·····	28
摇头晃脑有助于提高记忆力·····	30
常吃大蒜健脑益智·····	32
常喝苏打水，巧解痛风之痛·····	34
治疗盗汗的神药——桑叶·····	36
止鼻血就用冰水·····	38
有了枸杞子，上班疲劳得以缓解·····	40
饭后吃一根香蕉，高血压中风统统不见·····	43

第三章

职场久坐疾病老偏方 ····· 47

小香囊巧治空调病·····	48
久坐犯困可揉揉中指·····	50
毛巾葱姜泥巧治肩周炎·····	53
给痔疮一个水疗吧·····	55
久坐引起便秘，试试核桃吧·····	58
治好类风湿性关节炎不简单·····	60
适当补点钙，肾结石不再来·····	63

第四章

职场饮食疾病老偏方 67

胃反酸就服鸡蛋壳..... 68

做仰卧起坐告别胃下垂..... 69

巧用云南白药治疗消化性溃疡..... 71

胃痛好难受，巧按摩不用愁..... 72

两种草让你告别慢性胃炎..... 74

胃胀常打嗝，试试黄连泡水偏方..... 76

米汤加盐，专治拉肚子..... 78

防治吸入“二手烟”，一杯茶水来解决..... 80

工作时吃些“绿色零食”..... 84

第五章

职场女性易患疾病老偏方 87

高跟鞋害您长鸡眼，乌梅醋泥巧治疗..... 88

按揉三阴交安神助眠..... 89

蒲公英巧治缺铁性贫血..... 91

中草药，让你的私处更清爽..... 93

有了它，痛经不痛..... 94

阴道里放冰片，告别炎症..... 97

性冷淡就吃肉苡蓉羊肉粥..... 99

艾灸大脚趾，月经不再多·····	101
乳腺癌早预防·····	103
用热毛巾敷乳，经期不再胀痛·····	106
甜美穴帮你轻松去烟瘾·····	107

第六章

职场男性易患疾病老偏方····· 111

豆制品巧治啤酒肚·····	112
明矾泡脚，汗脚烦恼摆脱了·····	113
治疗脂肪肝，常食大蒜和山楂·····	114
血压高了就找它·····	116
职场男人三大饮食注意点·····	119
工作累房事不举，涌泉穴来帮忙·····	121
穿心莲治好你的阴囊瘙痒·····	124
阳痿有原因，红花来解答·····	126
找准穴位，不再早泄·····	127
多喝山楂水，前列腺炎与你擦肩而过·····	129
呼吸益肾法，巧治性功能低下·····	131

第七章

职场心理疾病老偏方····· 133

小小龙眼，不再让你焦虑·····	134
------------------	-----

黄芪枸杞补气好，心悸心慌统统跑·····	136
抑郁不要紧，人参泡水最关键·····	138
急躁易怒，多种方式可缓解·····	140
别让“电话恐惧症”阻碍你的职场“钱景”·····	143

第八章

职场形象老偏方····· 147

去头屑的好方法·····	148
银杏果竟然能根治痤疮·····	149
脚气很好治，就看怎么治·····	151
扁平疣遭人烦，蒲公英来相助·····	152
艾叶菊花治汗斑，那叫一个棒·····	154
蛋清治疮疖，一下就搞定·····	155
“少白头”是心病，有了这招不用愁·····	156
黄连巧治酒糟鼻·····	159
枸杞治口干，效果不一样·····	161
口臭惹人厌，黄连懂你心·····	162
得了红眼病，就用野菊花·····	164
有了这个“梅花针”，面瘫不是事儿·····	166
盐水冲鼻子，告别鼻窦炎·····	167
巧用辣椒治愈过敏性鼻炎·····	168
老陈醋去黄牙，包您满意·····	170

顽固咽喉炎，盐水来消灭·····	171
打嗝不断，只需举手之劳·····	173
丹参甘草液，彻底清除痘印·····	175
贫血不用怕，多喝猪肝汤·····	178
三种食材让胸部丰满起来·····	179
香菇面膜，保湿效果不一般·····	182
狐臭不用愁，番茄茶叶消灭它·····	183

第九章

特殊职业病老偏方····· 185

防晒用番茄，治晒用冰牛奶·····	186
街道工作尾气多，不如多吃猕猴桃·····	187
得了灰指甲，陈醋大蒜有妙用·····	189
刮痧治中暑，疗效奇又快·····	191
热水洗鼻子，哮喘不再发作·····	193
苦杏仁巧治职业性咳·····	194
野外工作遭蜂蜇，治疗方法很简单·····	196
拉单杠治腰痛，永不再复发·····	198
乌梅治足跟痛很有效·····	199
腰椎间盘突出，生姜辣椒来调理·····	201
晕车晕船不可怕，肚脐眼上下工夫·····	203
干菊花治疗“迎风流泪”有奇效·····	205

割伤碰伤，茶叶水疗伤····· 206

附 录

老偏方速查表 ····· 209

第一章

职场电脑 疾病老偏方



学会鼠标操，告别“鼠标手”

症状：鼠标手

老偏方：取适量花椒，用水煮开 15 分，等晾成温水后再用它泡手。

药理：花椒味辛、性热，归脾、胃经，有芳香健胃、温中散寒、除湿止痛、杀虫解毒、止痒解腥之功效，是治疗风寒湿痹的上等药物。同时，它还有局部麻醉效果，让你在泡手的过程中明显感觉药到病除的惊人疗效。

“鼠标手”属于腕管综合征的一种，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，此病若拖延太久，会导致手指疼痛麻木进而无力。

经研究发现，鼠标的位置越高，对手腕的损伤越大；鼠标距身体越远，对肩的损伤越大。因此，鼠标应该放在一个稍低位置，这个位置相当于坐姿情况下，上臂与地面垂直时肘部的高度。键盘的位置也应该和这个差不多。很多电脑桌都没有鼠标的专用位置，这样长期把鼠标放在桌面上工作，对人的损害不言而喻。鼠标和身体的距离也会因为鼠标放在桌上而拉大，这方面的受力长期由肩肘负担，也是导致颈肩腕综合征的原因之一。当上臂和前身夹角保持 45 度以下时，身体和鼠标的距离比较合适，如太远，前臂将带着上臂和肩一同前倾，会造成关节、肌肉的持续紧张。如果调节鼠标位置很困难，可以把键盘和鼠标都放到桌面上，然后把转椅升高。桌面相对降低，也就缩短了身体和桌面之间的距离。因此，用科学的方法放置鼠标，会大大降低“鼠标手”的发病概率，有利于每一名常坐在电脑前的上班族轻松、愉快地做好自己的工作。

从临床上来讲，鼠标手属中医“伤筋”范畴，系因局部劳作过度，积劳伤

筋或受寒凉，致使气血凝滞，不能濡养经筋而发病。所以，要治疗鼠标手，首先要消炎、消肿、止痛。那么，消炎止痛的最好偏方是什么呢？就是用花椒水泡手。

具体做法是：取适量花椒，用水煮开 15 分，等晾成温水后再用它泡手。其药理就在于花椒味辛、性热，归脾、胃经，有芳香健胃、温中散寒、除湿止痛、杀虫解毒、止痒解腥之功效，是治疗风寒湿痹的上等药物。另外，花椒对炭疽杆菌、溶血性链球菌、白喉杆菌、肺炎双球菌、金黄色葡萄球菌、柠檬色及白色葡萄球菌、枯草杆菌等 10 种革兰氏阳性菌以及大肠杆菌、宋内氏痢疾杆菌、变形杆菌、伤寒及副伤寒杆菌、绿脓杆菌、霍乱弧菌等肠内致病菌均有明显的抑制作用，能很好地保护手部发炎部位。同时，它还有局部麻醉效果，让你在泡手的过程中明显感觉药到病除的惊人疗效。

除了花椒泡水疗法，我们还为大家推荐一套针对鼠标手的保健操。具体做法是如下。

1. 将五指伸直，手心朝下放于桌面，然后依次抬起每根手指，双手交替做，这样既锻炼了手指的灵活性，也促进了指间的血液循环，起到舒筋活络的效果。将动作熟练后，会越来越快，逐渐养成健手又健脑的好习惯。
2. 将五指伸直，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，这样做的目的与上面是相同的，而且疗效很好。
3. 用一只手搓两个核桃，即街上老人常做的动作，这也是治疗和预防鼠标手的不二法门。

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，减少手腕受力。

最后，就是职场生活中放松心情，切莫过于焦虑紧张，否则不仅于事无补，而且会降低自身的抵抗力，鼠标手和其他疾病都会接踵而至，那样就得不偿失了。要知道，赚钱是一门技术活，即使埋头苦干、加班熬夜，也得讲究技巧。