

本书中的小验方取材方便、

简便易行，既有食疗验方、

药膳验方，也有中药验方；

一看就会、一用则灵。

中老年保健

小验方



杨玺 主编



 科学技术文献出版社

中老年保健小验方

杨 玺 编著

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中老年保健小验方/杨玺编著. -北京:科学技术文献出版社, 2006. 6

ISBN 7-5023-5293-7

I. 中… II. 杨… III. ①中年人-常见病-验方 ②老年人-常见病-验方
IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 037925 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话 (010)58882909, (010)58882959(传真)

图书发行部电话 (010)68514009, (010)68514035(传真)

邮 购 部 电 话 (010)58882952

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 薛士滨

责 任 编 辑 白殿生

责 任 校 对 张咧咧

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京高迪印刷有限公司

版 (印) 次 2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 787×960 16 开

字 数 199 千

印 张 12.75

印 数 1~8000 册

定 价 18.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书以医学科普读物的形式,向广大读者详细介绍了中老年人常见内科疾病小验方、常见外科疾病小验方、常见妇科疾病小验方、常见男科疾病小验方、普通饮食防病治病小验方、蔬菜防病治病小验方、瓜果防病治病小验方、调味剂防病治病小验方、饮茶防病治病小验方及其他防病治病的小验方等方面的预防保健知识。内容丰富、具体、实用,适合中老年人及广大群众阅读。同时,对广大临床医生也具有一定的参考价值。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了您增长知识和才干。

前 言

衰老是不可抗拒的自然法则,虽然当前关于衰老的学说很多,如“代谢机能失调”、“自由基作用”、“遗传程序改变”等。无论如何,衰老是人的生命活动中一个渐进的过程,有的变化甚至从幼儿期就开始了。人到了40岁以后,机体形态和机能逐渐出现衰老现象,通常认为45~65岁为初老期,65岁以上为老年期。一般来说,46~55岁正是人生的黄金年龄段。处在这个时期的人大都年富力强、事业有成,各方面都比较成熟。中年人肩负着事业和家庭双重重担,没有强健的体魄,很难挑起这两副重担。然而值得关注的是这个阶段也是生命的高危期,大多数疾病在此阶段发生,有的甚至危及生命,尤其是冠心病、糖尿病、癌症等多在此期高发。一些英年早逝的悲剧,大多发生在46~55岁这个年龄段,故有专家称之为人生旅途中的“沼泽地”。

资料显示,我国60岁以上的老龄人口已达1.3亿人。老年人患病率远高于其他人群,且带病期长,康复缓慢。进入老年之后,代谢机能的降低是其生理特点之一,尽管这个进程快慢会因人而异。医学研究表明,随着年龄的增长,人体各系统、各器官的功能和结构都会发生退变,而许多特定疾病的危害性以及死亡率也随之上升。据中国老年人医疗现状调查,老龄人口的平均带病期为13.68年,平均患病天数为全体人群的2.2倍。

有一个比喻说得好:健康好比数字“1”,其他的如事业、家庭、金钱、住宅、汽车等,都是“1”后面的“0”。拥有健康,你就拥有10、100、1000、



10000……;但失去健康,你就失去一切了。中老年人应辩证地理解健康和事业的关系。要想事业有成,一定要有个健康的身体。可以设想三天两头住院的人,能在事业上投入多少时间和精力。因此,广大的中老年朋友一定要万分重视和呵护健康,要树立“健康高于一切”的观念。

为了使广大中老年朋友能够应用一看就会、一用则灵的小方法防病治病,我们精心编著了这本《中老年保健小验方》,希望能够成为中老年朋友及广大群众的益友。本书中的小验方取材方便、简便、易行、无毒副作用,既有食疗验方、药膳验方,也有中药验方;既有口服,也有外用的验方;有的是来自于民间,有的则来自于医方。因此需要特别指出的是,在应用这些小验方的过程中一定要有选择性,尽可能选择那些食疗和药膳方,对于一些中药验方使用要持慎重的态度,必要时在医生的指导下应用,以免引起毒副反应和不必要的麻烦。

本书是作者在结合 20 余年临床工作经验的基础上,并参阅大量科普文献编著而成。在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体,深入浅出、通俗易懂、防治结合、以防为主、重点突出。然而,由于作者水平所限,缺点、错误在所难免,敬请读者不吝指正。

杨 奎

2006 年 4 月



目 录

一、常见内科疾病小验方荟萃	(1)
感冒	(1)
感冒(分型)	(2)
风寒感冒(药膳)	(3)
咳嗽	(4)
慢性支气管炎	(6)
老年慢性支气管炎(老慢支)	(7)
肺炎	(8)
支气管哮喘	(8)
支气管哮喘(药膳)	(9)
肺结核	(10)
肺脓肿	(11)
胃痛	(11)
胃炎	(13)
慢性胃炎	(13)
慢性胃炎(药膳)	(18)
消化性溃疡	(19)
急性胃肠炎	(20)
慢性非特异性结肠炎	(21)
便秘	(22)
习惯性便秘	(22)
神经性便秘	(22)
慢性便秘	(23)
老年人便秘	(24)
老年人便秘(药膳)	(26)



腹泻	(26)
脂肪肝	(27)
脂肪肝(药膳)	(28)
急慢性肝炎	(29)
病毒性肝炎	(29)
肝硬化	(30)
肥胖症(食疗)	(31)
肥胖症(药膳)	(32)
高血压(食疗)	(33)
高血压(食疗单方)	(36)
高血压(药膳)	(37)
高血压(中药)	(38)
低血压(食疗)	(39)
慢性低血压	(40)
高脂血症(食疗单方)	(41)
高脂血症(药膳)	(41)
高脂血症(中药)	(44)
高黏血症	(45)
糖尿病(食疗)	(45)
糖尿病(中药)	(46)
甲状腺机能亢进	(47)
痛风	(47)
骨质疏松症	(48)
骨质疏松症(药膳)	(49)
冠心病	(50)
冠心病(食疗单方)	(52)
冠心病(药膳)	(53)
冠心病(中药)	(54)
风湿性心脏病	(54)
缓慢性心律失常	(55)
早搏	(56)
充血性心力衰竭	(57)





肾脏病	(58)
肾脏病(分类)	(59)
急性肾炎	(60)
急慢性肾炎	(60)
泌尿系感染	(60)
贫血	(61)
贫血(药膳)	(61)
再生障碍性贫血	(63)
紫斑	(63)
白血病	(64)
头痛	(64)
血管性头痛	(67)
神经性头痛	(67)
三叉神经痛	(68)
精神病	(68)
动脉硬化症	(68)
脑动脉硬化	(69)
中风(药膳)	(69)
中风(中药)	(69)
老年肢颤	(70)
老年性痴呆(食疗)	(71)
老年性痴呆(药膳)	(72)
癫痫(食疗)	(73)
癫痫(中药)	(73)
失眠	(75)
失眠(药膳)	(76)
失眠(分型药膳)	(77)
神经衰弱	(78)
神经衰弱(药膳)	(79)
神经衰弱(中药)	(83)
慢性疲劳	(84)
慢性疲劳综合征(药膳)	(87)





眼疲劳	(88)
空调病	(88)
中暑	(89)
眩晕	(89)
晕车	(89)
二、常见外科疾病小验方荟萃	(90)
丹毒	(90)
冻疮	(90)
水火烫伤	(91)
胃下垂	(91)
疝气	(91)
静脉曲张	(92)
骨折	(92)
颈椎病	(93)
颈椎病(食疗)	(93)
腰肌劳损	(94)
乳腺炎	(96)
乳腺增生	(96)
乳腺增生(中药)	(97)
感染性肾结石	(97)
尿频	(98)
淋证	(98)
痔疮	(101)
痔疮(中药及药膳)	(102)
痔疮便秘	(104)
癌症	(104)
直肠癌	(105)
结肠癌	(105)
肝癌	(107)
肺癌	(107)
乳腺癌	(109)
胃癌	(110)





胰腺癌·····	(111)
甲状腺癌·····	(112)
前列腺癌·····	(112)
三、常见妇科疾病小验方荟萃·····	(114)
妊娠呕吐·····	(114)
妊娠合并肝炎·····	(114)
妊娠贫血·····	(115)
习惯性流产和先兆性流产·····	(115)
痛经·····	(115)
月经失调·····	(117)
月经过多·····	(118)
不孕症·····	(119)
功能性子宫出血·····	(120)
更年期综合征·····	(120)
更年期综合征(中药)·····	(121)
子宫内膜异位症·····	(122)
子宫肌瘤·····	(122)
白带异常·····	(123)
产后尿潴留·····	(123)
生殖器滴虫病·····	(123)
宫颈癌·····	(124)
子宫绒毛膜上皮癌·····	(124)
四、常见男科疾病小验方荟萃·····	(125)
男子补阳药鸡·····	(125)
男性不育·····	(126)
早泄·····	(126)
早泄(中药)·····	(128)
遗精(食疗)·····	(128)
遗精(药膳)·····	(129)
遗精(中药)·····	(129)
性功能减退·····	(130)
阳痿·····	(133)





男性精液稀少	(134)
无精子症	(134)
性欲低下症	(134)
男性更年期综合征	(135)
前列腺炎	(135)
慢性前列腺炎	(137)
前列腺肥大及增生症	(137)

五、普通饮食防病治病小验方荟萃

饮食养心	(139)
佛门饮食防病治病	(139)
小麦防病治病	(140)
绿豆防病治病	(142)
豆腐防病治病	(143)
牛奶防病治病(食用方法)	(143)
牛奶防病治病	(144)

六、蔬菜防病治病小验方荟萃

各种蔬菜防病治病	(146)
野菜防病治病	(147)
白菜防病治病	(149)
菠菜防病治病	(149)
芹菜治病(食疗)	(149)
芹菜治百病	(151)
荠菜防病治病	(152)
荸荠防病治病	(153)
韭菜防病治病	(153)
萝卜防病治病	(154)
冬瓜防病治病	(154)
西红柿防病治病	(154)
莲藕防病治病	(155)

七、瓜果防病治病小验方荟萃

各种水果防病治病	(157)
苹果防病治病	(157)





葡萄防病治病·····	(157)
梨子防病治病·····	(158)
橘子防病治病·····	(158)
草莓防病治病·····	(158)
香蕉防病治病·····	(159)
桂圆防病治病·····	(159)
栗子防病治病·····	(159)
莲子防病治病·····	(160)
花生防病治病·····	(160)
桃子防病治病·····	(161)
西瓜防病治病·····	(161)
冬瓜防病治病·····	(162)
丝瓜防病治病·····	(162)
橄榄防病治病·····	(163)
石榴防病治病·····	(163)
柠檬防病治病·····	(164)
八、调味剂防病治病小验方荟萃 ·····	(166)
生姜防病治病·····	(166)
花椒防病治病·····	(167)
大蒜的保健作用·····	(167)
大蒜防病治病·····	(168)
大蒜防病治病(食疗)·····	(169)
大葱防病治病·····	(170)
洋葱防病治病·····	(170)
食醋防病治病·····	(171)
酸醋防病治病(药膳)·····	(173)
食盐防病治病·····	(174)
九、饮茶防病治病小验方荟萃 ·····	(176)
电脑一族的药茶保健·····	(176)
饮茶防病治病·····	(176)
饮茶降血压·····	(177)
沸茶防治动脉硬化·····	(177)





药茶防治冠心病·····	(178)
十、其他防病治病的小验方荟萃·····	(179)
红枣保健·····	(179)
大枣防病治病·····	(180)
大枣防病治病(药膳)·····	(181)
蜂蜜防病治病·····	(182)
蜂蜜美容验方·····	(183)
香菇防病治病·····	(184)
海参防病治病·····	(185)
荷叶降血脂·····	(185)
菊花防病治病·····	(186)
茉莉花防病治病·····	(186)
玫瑰花防病治病·····	(186)
菊花防病治病·····	(187)
金银花防病治病·····	(187)
百合花防病治病·····	(187)
桂花防病治病·····	(187)
牡丹花防病治病·····	(187)
鳝鱼防病治病·····	(188)
鸡蛋防病治病·····	(188)
鸡蛋壳防病治病·····	(189)



一、常见内科疾病小验方荟萃

感 冒

验方 1 温一点大蒜汁来喝，或是将切碎的大蒜和姜泡热开水或拌面吃，出汗后即愈。

验方 2 葱白 6 根切片，放入研钵捣碎，老姜 30 克切片，和豆豉 12 克一起入锅，加 1 杯水熬至只剩半杯浓度，沥出残渣，趁热喝下，多穿衣服或闷在棉被中，使身体出汗。葱白、老姜、豆豉都有使身体暖和及促进排汗的功能，所以感冒初期鼻塞、头痛、不出汗时，都可用这种食品，会有很好的效果。

验方 3 大蒜 3 个、葱白 10 根切碎，加入煮熟的粥中，再熬一次，趁热吃完，多穿衣服或盖上棉被，保持身体温暖。这种食品用来治疗初期感冒，尤其是有头痛的感冒，特别有效。

验方 4 葱白 15 克切碎，老姜 15 克切片，加茶叶 9 克，放 1 杯水同入锅，煮好沥去残渣，将汤汁倒入杯中，趁热饮用，并注意不要受风。其中的茶叶，对治疗头痛很有效用，近来的感冒药中，大多含有茶叶的成分。

验方 5 如果是淋雨而感冒伴有寒冷腹痛的症状时，将生姜 50 克切细，加红糖、葱白以开水冲泡，或煮至沸，乘热饮后，盖被卧床，出汗即愈。

验方 6 在伤湿止痛膏上倒入一些速效感冒胶囊的药粉，贴在脚心的涌泉穴上。

验方 7 切上 10 多片姜，加一把橘子皮熬煮成水，喝前放入适量糖（春夏用白糖，秋冬用红糖）。每天趁热喝几大杯。

验方 8 将 10 余根黄花用温水泡开，去掉硬梗切成寸段。锅内放 2 杯凉水烧开。放入黄花，加入冰糖，趁热把黄花带汤一同服下，蒙被入睡。

验方 9 鲜姜 25 克，去皮，切碎，同可口可乐煮开，趁热喝下。

验方 10 胖大海糖水。胖大海与冰糖同熬之后，当饮料喝。

验方 11 杏仁粉。杏仁粉，随时来上一勺，或是泡成杏仁糊。可以化痰，咳嗽时也不会那么痛苦了。

验方 12 生姜豆豉汤。淡豆豉加上生姜熬汤，趁热喝下，小睡片刻。



可以解除感冒初期的头痛。

验方 13 冬瓜汤。冬瓜熬热汤至烂,也可加上蛤蜊,以滋补体力。

验方 14 葱白粥。粳米 50 克,葱白、白糖各适量。先煮粳米,待粳米将熟时把切成段的葱白 2~3 茎及白糖放入即可。每日 1 次。热服,取微汗。解表散寒,和胃补中。适用于风寒感冒。

验方 15 姜糖饮。生姜片 15 克,葱白适量,红糖 20 克。将葱白切成 3 厘米长的段(共 3 段)与生姜一起,加水 50 克煮沸,加入红糖即可。趁热一次服下,盖被取微汗。止呕吐,除风湿寒热,发汗解表,和中散寒。适用于风寒感冒,发热头痛、身痛无汗者。

验方 16 米醋萝卜菜。生萝卜 250 克,米醋适量。将萝卜洗净切片,加米醋浸数小时。当菜下饭。每日 1 剂。辛凉解表,消食解毒。适用于流行性感冒。

验方 17 杭菊糖茶。杭菊花 30 克,白糖适量。将杭菊花放茶壶内开水浸泡,加白糖适量。代茶饮服。通肺气、止咳逆,清三焦郁火。适用于风热感冒初起,头痛发热患者。

验方 18 葱豉汤。连须葱白 30 克,淡豆豉 10 克,生姜 3 片,黄酒 30 克。将葱白、淡豆豉、生姜加水 500 克,煎沸再加黄酒煎煮。热服,服后盖被取汗。可解表和中。

验方 19 茶豆饮。绿豆 30 克,茶叶 9 克,白糖适量。先将茶叶用纱布包好,与绿豆一起,加水煎煮,待绿豆熟时,去茶叶,加入白糖溶化。热服,可一次或分次饮。绿豆甘寒,清热解毒,能治痧痘热毒,加茶叶利尿,白糖清热,用于感冒见咽痛发热,小便不利或兼有尿痛者。

验方 20 薄荷粥。薄荷 15 克,粳米 60 克,冰糖适量。先将薄荷煎取药汁候凉,取粳米加水煮粥,待粥将成时,加入薄荷汁及冰糖即可。稍温即服,得汗最佳。薄荷为疏散风热之要药,加粳米、冰糖煮粥,能促使出汗,又有护胃作用。用于素有胃病,新感风热者最为适宜。

感冒(分型)

1. 风寒感冒:风寒感冒,症见恶寒发热,无汗,头痛,四肢酸痛,鼻塞,流清涕,喷嚏,喉痒咳嗽,声重,痰白清稀,口不渴,小便清长,舌苔薄白,脉浮紧等。治宜辛温解表。

验方 1 荆芥、苏叶、茶叶、生姜各 6~10 克,红糖 20 克。前 4 味加水 500 毫升先煎,武火煮沸约 5 分钟取汁;药渣再加清水适量复煮 1 次取汁,两次药汁合并用纱布过滤,共取药汁约 500 毫升。红糖稍加水煮溶后加入药汁中,分 3 次温服,每日 1 剂。

验方 2 荆芥、淡豆豉各 10 克,





薄荷 5 克,大米 100 克。前 3 味加水适量,煮沸约 5 分钟左右,去渣取汁。大米煮粥,待粥将熟时,加入药汁,再煮成稀粥,分 2 次热食。每日 1 剂,可连用 2~3 日。

验方 3 神仙粥。生姜 3~5 克,连须葱白 5~7 茎,糯米 50~100 克,米醋 10~15 毫升,先将糯米洗净后与生姜入沙锅内煮沸,再放进葱白。待粥将成时,加入米醋,稍煮即可。此粥要趁热服用,服后最好盖被静卧,避免再受风寒。

验方 4 姜糖饮。生姜 10 克,红糖 15 克,将生姜洗净,切丝,放入杯中,以沸水冲泡,上盖,温浸 5 分钟,再调入红糖即成。服后宜盖被静卧取微汗。

2. 风热感冒:常发生于天气温暖或暑热时,有发热、头痛、鼻塞流涕、咽痛口干、咳嗽、痰黄而稠的症状。

验方 1 苍耳子 12 克,辛夷、白芷各 9 克,薄荷 4.5 克,干葱白 3 根,茶叶 2 克。共为细末和匀分 3 包,分 3 次服用,开水冲服。每日 1 剂,可连用 3 剂。对风热感冒伴头痛效果较好。

验方 2 桑叶、菊花 各 5 克,苦竹叶 30 克,薄荷 3 克,或加白茅根 30 克(为广东凉茶的组成)。将各味洗净,放入茶壶内,用沸水浸泡 10 分钟,作茶频饮。每日 1 剂。

验方 3 菊花茶。菊花 5 克,洗净,用开水泡,代茶饮。

验方 4 银花薄荷饮。银花 30 克,薄荷 10 克,鲜芦根 60 克。先将银花、芦根加水 500 毫升,煮 15 分钟,后下薄荷沸 3 分钟,滤出加适量白糖,温服。每日 3~4 次。

3. 暑湿感冒

验方 1 紫苏叶 5 克,藿香、白芷、白术、神曲各 15 克,陈皮、半夏、厚朴各 10 克,生姜 5 克,大枣 2 枚。水煎服,每日 1 剂,连用 2~3 日。

验方 2 白扁豆、藿香(后下)、佩兰(后下)、桔梗各 15 克,厚朴 10 克。水煎服,每日 1 剂,连用 3~5 日。

4. 预防感冒

验方 1 葱蒜汤。葱白 500 克,洗净,大蒜 250 克,去皮切碎,加入清水 2 000 毫升煎汤。每日服 3 次,每服 50~100 毫升。用于预防流行性感冒。

验方 2 葱白萝卜汤。每日取葱白 3 根,萝卜 15 克,水煎服。连服 3 天。用治流行性感冒。

风寒感冒(药膳)

在季节交替、气温骤降时,衣着单薄防护不当,人体受到风寒侵袭而易得感冒。尤其是老年人下气不足,更易罹患风寒感冒。风寒感冒是普通感冒的一种,与流行性感冒不同。它的传染性不强,表现为恶寒重、发热轻,无汗头痛、鼻塞、流清涕、打喷嚏,咳嗽,口不渴,咽痛,喜欢热,苔薄白,脉浮。老年

