

一走路就气喘怎么办?
将干蛤研磨成细末，每次用2克，加入蜂蜜，配温开水冲服，每日1~2次，走路很快不再气喘。



速查速用
值得珍藏

更年期烦躁心神不宁
把等量的黑豆、核桃磨成细末，每次取5克加水冲服，每日2~3次，很快就能消减症状，全身轻松。



纯食材
配方

很老很老的老偏方

中老年病痛一扫光

医学博士多年精心收集
最古老、最齐全、最安全
巧治中老年病痛的经典老偏方

医学博士 朱晓平 著

(中华人民共和国医师编号: 141440000301972)

失眠、早醒、睡不好

将黄连粉、肉桂粉、蜂蜜按重量比例为10:1:10，共混调匀成膏状。每晚睡前将膏药敷于肚脐，早晨取下，就可享受安稳睡眠。



视力模糊老花眼

用热水浸毛巾，趁热盖在额头双眼部，眼睛轻闭。每天进行2~3次，就能防止度数加深。



肾虚腰痛怎么办?

取杜仲50克、米酒500毫升，将杜仲切碎，放入酒中浸泡，密封，一周后可开始饮用，腰痛很快得到改善。



夜间尿频怎么办?
取乌药、益智仁、酒制山药各10克，用水煎服，每日一剂，连服一个月为一疗程，尿频现象立刻消失。



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社



中国医药
出版社

医药保健
医药

很老很老的老偏方

中老年病痛一扫光

（中国医药出版社）

（中国医药出版社）

（中国医药出版社）

（中国医药出版社）

（中国医药出版社）

（中国医药出版社）

（中国医药出版社）

（中国医药出版社）

（中国医药出版社）

（中国医药出版社）

（中国医药出版社）

（中国医药出版社）

（中国医药出版社）

（中国医药出版社）

（中国医药出版社）

（中国医药出版社）

（中国医药出版社）

（中国医药出版社）

（中国医药出版社）

（中国医药出版社）

速查速用
值得珍藏



很老很老的老偏方

中老年病痛一扫光

医学博士多年精心收集
最古老、最齐全、最安全
巧治中老年病痛的经典老偏方

医学博士 朱晓平 著

中华人民共和国卫生部：144-154-000301-1



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

很老很老的老偏方, 中老年病痛一扫光 / 朱晓平著.

— 杭州: 浙江大学出版社, 2013.1

ISBN 978-7-308-10890-4

I. ①很… II. ①朱… III. ①保健 - 基本知识 IV.
① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 291032 号

很老很老的老偏方, 中老年病痛一扫光

朱晓平 著

责任编辑 阮海潮 何 瑜

特约编辑 符马活 王唯径 梁余丰

封面设计 读客图书 021-33608311

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 读客图书

印 刷 北京嘉业印刷厂

开 本 680mm x 990mm 1/16

印 张 12.75

字 数 158 千

版 印 次 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-10890-4

定 价 29.90 元

版权所有, 侵权必究

如有印刷、装订质量问题, 请致电 021-33608311 (免费更换, 邮寄到付)



目 录

第一章 长寿健脑老偏方，做健康健康的中老年人

大脑是长寿的根本，脑健康了，很多疾病就会自动远离。

1. 天天按耻骨，头晕头痛去无踪 / 2
2. 老忘事可预防，赤龙搅海帮您忙 / 6
3. 抑郁、烦闷别着急，用火罐拔走即可 / 9
4. 白萝卜汁滴鼻，不怕偏头痛 / 13
5. 年纪大了头昏沉，“咬牙切齿”治一治 / 16
6. 简单艾灸，预防中老年中风 / 19
7. 每天含一片西洋参，不用担心低血压 / 22

第二章 耳聪目明老偏方，一份清楚，一份光明

听力和视力都好了，您的世界和年轻人就没什么两样。

- 8. 吃点杞菊地黄丸，水润润不眼干 / 26
- 9. 担心老花眼加深？热毛巾法助您改善 / 29
- 10. 每天三按承泣穴，不再迎风流泪 / 32
- 11. 巧用鱼肝油，秋天鼻子不干燥 / 35
- 12. 耳朵嗡嗡响，鸣天鼓法可减轻 / 37

第三章 吃好睡好老偏方，精神超级爽，日子不寻常

吃好睡好就是福气，年纪大了，这两方面都得多注意。

- 13. 经常失眠，赶紧用交泰丸敷肚脐 / 42
- 14. 脾胃虚弱肚子胀，喝喝特制人参汤 / 45
- 15. 消化不良，《伤寒论》中有妙方 / 47
- 16. 肾阳不足五更泻，自制四神丸来巧治 / 49
- 17. 云南白药配蜂蜜，对付褥疮就是好 / 52
- 18. 总是早醒睡不好，刮痧一觉到天亮 / 55
- 19. 三叉神经痛太愁人，疏通经络缓解快 / 58
- 20. 糖尿病胃轻瘫，试试古方四磨汤 / 61
- 21. 自制固齿神方，牙齿松动再不用担心 / 63

第四章 止咳平喘老偏方,不咳不喘,身体倍儿棒!

坚决拒绝痰多、咳嗽、气喘吁吁、让人生厌的日子!

22.慢性咽炎困扰你?吃海带治好它! / 66

23.巧喝粥治好气喘 / 68

24.久咳不止,请喝鸭肫山药粥 / 70

25.甩腿扭膝,甩掉老慢支 / 73

26.穴位贴药末,远离呼吸道疾病 / 76

27.咽喉肿痛,掐红少商穴好得早 / 80

第五章 强腰健腿老偏方,自己舒心,别人放心

腿好腰好,走路神气,生活就方便多了。

28.膝关节经常疼痛,腿部的问题从手肘治 / 84

29.腿脚抽筋,白酒加热巧治疗 / 87

30.按摩阴阳经,对付中风后走路打圈 / 90

31.甩甩手臂行气活血,甩掉肩周炎 / 95

32.喝当归四逆汤,手脚不再冷冰冰 / 97

33.中药鞋垫对付足跟痛,走路就是神气 / 99

34.小小黄豆枕,治好颈椎病 / 102

35.蛇酒治手指关节痛很妙 / 105

36.有了“三两半”,不再为骨质疏松烦恼 / 108

- 37.手脚麻木疼痛，试试黄芪桂枝五物汤 / 111
- 38.按摩头皮，手指不再颤抖 / 114
- 39.赤小豆鲤鱼汤，既美味又能治水肿 / 117
- 40.年纪大了腰痛，在腰带处找治疗点 / 120

第六章 男科妇科老偏方，为自己和老伴负责

有些难言之隐，和老伴用疗效不错的老偏方来解决。

- 41.自制杜仲酒，肾不虚腰不痛 / 124
- 42.患上前列腺增生，油菜花蜜帮您解决难言之隐 / 127
- 43.玉米须磁化水，肾结石的防治妙方 / 130
- 44.皮肤痒得不行，玉米淀粉让您清爽起来 / 132
- 45.得了阴道炎，用点维C可改善 / 135
- 46.更年期脾气烦躁，黑豆核桃让您心平气和 / 137
- 47.男性更年期，喝点二仙汤提提神 / 141

第七章 日常小病老偏方，小病小痛一扫光

平时遇到小病小痛，就可以自己巧妙治好。

- 48. 生姜水刮擦，速治**风寒感冒** / 146
- 49. 打嗝不止，按按攒竹穴深呼吸 / 149
- 50. **尿频**了，别急，有的是对治妙方 / 152
- 51. “神龙摆尾”常锻炼，不怕**尿失禁** / 155
- 52. 治疗**便秘**，按支沟穴效果佳 / 158
- 53. 常常扯耳朵，**胸闷**就减轻了 / 161
- 54. 涂点清凉油，**痔疮**肿痛快快消 / 165
- 55. 灯芯草灸一灸，**带状疱疹**也能治 / 167
- 56. 脾胃虚寒惹来**慢性皮疹**，吃点附子理中丸就好 / 170
- 57. 冬天长**冻疮**，葱白辣椒酒消除肿痛 / 173
- 58. **腋臭**的确招人烦，有了生姜不为难 / 176
- 59. 治**皮下淤斑**，三七粉疗效好 / 179
- 60. 猪油拌蜂蜜，远离**足跟干裂**之痛 / 182

附录：很老很老的老偏方·速查表 / 185



第一章

长寿健脑老偏方， 做健康健康的中老年人

大脑是长寿的根本，脑健康了，很多疾病就会自动远离。

现代医学认为，人的衰老首先是从大脑开始的。人的健康首先是脑健康，只有大脑健康，长寿才具有坚实的基础。营养大脑，爱护自己的大脑，就要多注意自己的大脑的一些小细节，平时头晕、头痛、昏沉等等，都要早早调理和治疗。

本章优选的老偏方，都是根据我的实际临床，结合了权威论证来写成的。以安全性、有效性为最最根本的写作原则，希望对大家有切实的帮助。





1. 天天按耻骨，头晕头痛去无踪

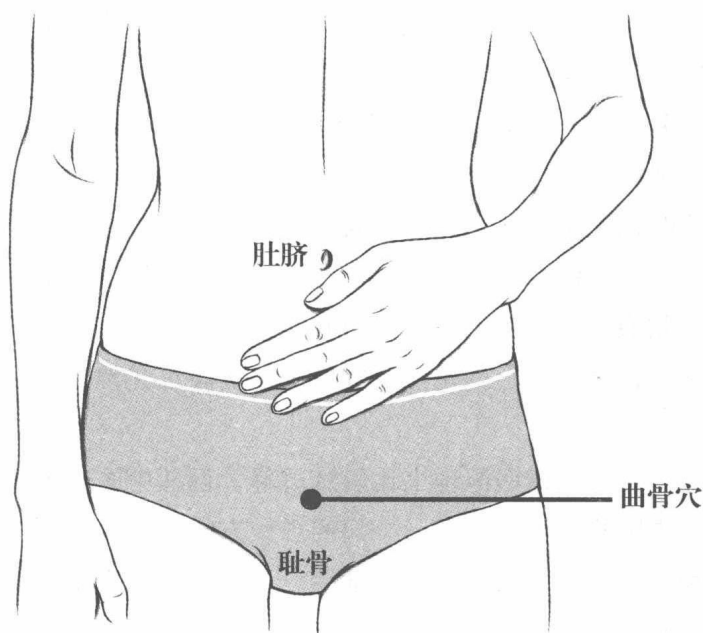
症状：中老年人头晕、头痛

偏方：在耻骨骨面下缘寻找压痛明显处，用手指进行深按，每次均要求深按至骨面，以有胀痛感为宜。每天按摩次数以痛感减轻或消失为准。

头昏、头晕、头重、头痛是老人家们经常抱怨的一个问题，在这里，我教大家一条遵循中医整体观原则的“上病下取”偏方。

由肚脐从上往下推，会触摸到一个拱形的骨头，这块骨头就是耻骨。耻骨上缘的中心处有一个穴位叫“曲骨穴”，越过曲骨穴，继续往下方，在耻骨下缘处按压，一般可以找到一个敏感的压痛点，在此处进行按压。按压时，先用力一下一下深按，每次均要求深按至骨面，要求按压有胀痛感为宜，一般连按10下后，即可感到头昏感减轻，头脑清醒。反应敏感者一次即可使头昏感消失，效果不佳者亦可增加按摩次数，或一天内进行多次。此法既可作为病症出现时治疗使用，亦可作为一种预防保健方法，每天进行一次即可。不过，如作为预防保健时，就不强调非要在耻骨处找敏感压痛点了，只需要在耻骨处由上至下按压即可，每次按摩5~10分钟。

临床上我使用这个方法收到过不少奇效。比如有位郑老伯，他来看病时说近两周每天早上会出现头晕症状，一至两小时后渐渐消失，但次日又再出现。我怀疑他可能有高血压病，让他佩戴24小时动态血压监测仪监测血压，果然发现血压升高，而且集中在早上血压最高，达150/95mmHg。但郑老伯不想服用西药降压，问我有没



按摩耻骨，就能赶走烦人的头晕头痛。

有什么中医的办法。我就教了他这个耻骨按摩偏方让他先试试，叮嘱他一日至少进行三次，尤其是在清早起床前。两周后复诊时，他说头晕症状已消失。让他再进行24小时动态血压监测，发现血压竟也基本恢复正常。后来郑老伯又每天坚持这个方法，至今已有两年多了，头晕再无发作，多次测量血压，也处于正常范围。

又比如有一位章伯伯，因为头昏头重感持续一个多月来住院治疗，他头晕的特点是，平躺时症状轻微，但站起、坐起及走路时，头昏重感即明显出现，做了多项检查，但诊断还不是太清楚，来找我会诊时，他已经吊了三天的活血化淤扩血管的针液，但症状还没有缓解。当时我刚学会这个方法，于是就在他耻骨下端处按压，让他配合我找到压痛点，按压数下后，让他再起来试试，他说头晕症状减轻了，于是我就直接在此处针刺，一针下去，他立刻就感到头脑清醒了，留针三十分钟后起针，他站起走动，头昏头重感仍有，

但已明显好转。再教他自行按摩耻骨，一日按摩3次以上，每次至少10下。次日他说头昏重感全消，顺利出院了。

耻骨这里还可以治疗头痛病，有一位黄大叔，我印象十分深刻，他来看病时说经常头皮发紧、疼痛，西医诊断是紧张性头痛，来找我时他正是症状明显的时候，当时我一眼就在他耻骨处看见皮肤上有一块疤痕，按压深处亦有疼痛感，黄大叔说这块疤痕是曾经长了个脓疱，破溃后留下的。当时我就在这块疤痕处扎了一根针，针刺下去，患者马上就说头皮放松了，疼痛也突然消失无踪，很是神奇。

这个方法从西医原理上比较难解释，但从中医理论看来就很有根据。中医临床上治疗某一个病的思维方式，基本上可以分为局部治疗和整体治疗两大类别。局部治疗，就是我们常说的俗语“头痛医头，脚痛医脚”，比如在治疗头昏头晕病时，在“很老很老的老偏方”系列书前三册中，我曾讲过按压颈部枕骨后缘的治疗方法，这可以说就是一种局部治疗思维。而整体治疗，就是“头痛不医头，脚痛不医脚”，即并不在疾病所在部位处进行治疗，而是在远离病位处治疗，比如这个耻骨对付头昏头痛就是此类。

对于很多简单的病，或发生于年轻人身上的疾病，由于病机比较简单，往往只采用局部治疗即可达到良好效果，但是对于老年人所患的疾病，局部治疗往往并不理想，而更需要采用整体治疗的思维和方法。在本书中，你会发现，很多方子都是属于“整体治疗”的思维。

中医的整体治疗有多种原则，其中“上病下取”就是一个。采用耻骨治疗头昏头痛，其思维方式是将头部和人体的躯干视为一个整体。头部在最高位，在上，属阳；耻骨这里，自然就是最低位，在下，属阴。头晕头痛，在中医看来，往往属于阳气上亢导致，所以要用耻骨处的阴气来中和阳气，从而达到阴阳平衡之效。另外，从经络学说来看，耻骨这里有肝、肾经通过，而中老年人由于肝肾

亏虚，头晕头痛往往由肝、肾经病变所导致，因此按摩耻骨这里，不仅有治疗效果，还能起到调补肝肾，达到预防保健之效。

不过需要提醒，由于头晕头痛往往是心脏病、脑血管意外等重大疾病的症状，所以在使用此法时，需要注意明确疾病诊断为宜。



2. 老忘事可预防，赤龙搅海帮您忙

症状：中老年痴呆

偏方：

①舌尖抵住牙床，在口中顺时针或逆时针地转动，反复搅10次，再上下牙轻叩40次，用口中唾液鼓腮漱口10次，再将唾液缓缓咽下。每天1~3次。

②稍微张开嘴，尽量伸出舌头然后缩回，反复做10~20次，再像“蛇吐信”那样，把舌体伸出后向左右来回摆动10~20次。上述动作做完后，亦将口中产生的唾液咽下。每天1~3次。

现在很多长者，都很担心自己会患上老年痴呆症这个病。他们觉得，得了这个病之后，连一些最基础的生活都不能自理，会给家里人带去很大麻烦，自己在别人眼中，也很没有尊严。有没有办法可以预防这个病呢？答案不是全部否定的。毕竟老年痴呆症也是一个由浅入深的发展过程。如果患者和家人能趁早发现此病的预兆，及早进行干预，是很有可能控制住病情发生的。

过去，65岁的何伯总是在我们小区下面提着鸟笼到处晃悠。可有很长一段时间，却见不到人影了。有一次，刚好碰见何伯的家人，我就问起了何伯的情况。他们告诉我，原来最近何伯老忘事，刚说完什么事，一回头就忘掉，上次他下楼去买瓶醋，居然忘记了回家的路。带他去医院检查，医生说何伯的脑动脉硬化，会有老年痴呆症的趋势，于是开了改善脑血液循环的药物，让何伯回家服

用。家里人怕何伯走丢了，就让他待在家里，不给出门。

听完他们这一番话，我就提出主动上门拜访一下何伯。见到何伯后，我就问服药情况，何伯就说他两个月来每天准时服药，可记忆力还是不见好，很担心以后连家里人姓甚名谁都不记得了。听他这样说，我就安慰他说，其实他的情况还算好的，在比较早的阶段就已经开始介入治疗，这对于日后的病情控制，帮助是很大的。我劝他最好还是按照医嘱服药，如果担心单用药物效果不佳，我可以介绍他做一套舌头功，配合治疗。

这套舌头功，有个好听的名字，叫做“赤龙搅海”。具体操作如下：

1. 舌尖抵住牙床，在口中顺时针或逆时针地转动，反复搅10次，再上下牙轻叩40次，用口中唾液鼓腮漱口10次，再将唾液缓缓咽下。每天1~3次。

2. 稍微张开嘴，尽量伸出舌头然后缩回，反复做10~20次，再像“蛇吐信”那样，把舌体伸出后向左右来回摆动10~20次。上述动作做完后，亦将口中产生的唾液咽下。每天1~3次。

我一边说，何伯一边跟着做了起来。做完一次后，他说这个动作难度很小，这么简简单单就能对老年痴呆症有帮助？我笑着告诉他，这个方法看似简单，但其实是很有根据的。

老年痴呆在中医看来，是由于年老体衰，脏腑功能衰弱所导致的，尤其与心、脾、肾三脏有密切的关系。而人的舌头，与心、脾、肾三脏均通过经脉相连，通过运动舌头，就会可以对心、脾、肾三脏起到有益调整作用，可谓“动一舌而调三脏”。

此外，运动舌头后会刺激口腔产生许多唾液，中医理论认为“肾在液为唾”，意思是唾液是肾精所化，因此将唾液咽下后，更能起到补肾之效。中医理论还认为，牙齿是由肾中精气所充养的。所以运动舌头时刺激牙齿，以及叩击牙齿，也同样有补肾之效。由于中医理论认为肾藏精，精生髓，髓聚于脑，故肾为生髓之官，脑

为聚髓之海，因此通过咽唾液，叩牙齿，就能起到健脑之效。

而现代医学研究则表明，老年痴呆症与老年人血管退化、狭窄，而导致大脑细胞慢性缺血缺氧，进而造成大脑神经细胞发生损伤、退化有关。刺激舌头，能够明显提高脑神经组织细胞的血流供给，改善脑部缺血状况。舌头上分布有大量神经末梢，经常运动舌头，还能通过刺激神经末梢，减缓大脑神经细胞的功能退化。在临床上，就常有医生采用针刺舌头的方法来治疗痴呆患者，效果也是不错的。同时，现代临床还发现老年痴呆患者舌底静脉往往还有重度的曲张和淤滞；通过舌头的活动，能够促进舌底下静脉血流的运动，减少其曲张、淤滞的程度。

此外，近年的研究还发现，人体分泌唾液的腺体，会分泌出一种叫“Ghrelin”的物质。这个“Ghrelin”是一种有生长激素特性的内源激素，甚至有人将之称为“返老还童素”。脑神经科学研究发现，“返老还童素”在大脑的学习、记忆、睡眠等多种神经功能中扮演着重要角色。对于健康人来说，“返老还童素”的含量比较高，而像肥胖、糖尿病、动脉硬化、心脑血管疾病的患者，这个物质的含量却比较低。经常运动舌头，把含有“返老还童素”的唾液慢慢咽下，对于治疗老年痴呆症，确实是有比较积极的意义的。

何伯一听“返老还童”，就乐了，说这个方子简单，他肯定会坚持做。另外我又对何伯的家里人说，不能因为老人家容易忘事，就把他关在家里。预防老年痴呆，很关键的，就是要多参加社会活动，多用脑。何伯家里人听到后，也表示以后会改进自己的做法。

过了一段时间，小区里又出现了何伯乐呵呵地提着鸟笼的身影。听他说，自己一直坚持实行舌头操。使用一个月后，觉得头脑清醒多了。坚持了半年舌头操，加上认真遵循医嘱服药，家人又配合治疗，何伯的记忆力已经和常人差不多了，另外发现胃口也变得理想，排便通畅，确有“返老还童”的感觉了。