

戴耳塞造成的耳鸣、头痛、头晕
每天取干的银杏叶2~3片，
泡茶饮用，两周治好。



腿脚酸痛怎么办

用生姜50克切片
中，加热水浸泡5~10
泡脚，如能用木桶使脚
膝盖处为最佳。

速查速用
值得珍藏



很老很老的老偏方

职场疲劳一扫光

医学博士多年精心收集
最古老、最齐全、最安全
巧治职场疲劳的经典老偏方



防治电脑、电话等电磁辐射

每天上午喝2~3杯的绿茶，吃一个橙子
喝绿茶时，同时加入10克黄芪，效
果更佳。

医学博士 朱晓平 著

(中华人民共和国医师编号：141440000301972)



加班熬夜身体疲劳

取西洋参5克、五味子5克、
枸杞子5克，夜班时加入适
量茶叶共同泡水饮用，可
酌加蜂蜜调味，很快就会精
神饱满。



腰酸背痛怎么办？

背部紧靠墙壁，两手垂直，
掌心向后按住墙壁不动，努
力慢慢将肚子向外送出到最
大限度。重复这个动作5次，
腰酸背痛，立刻减轻。



声音嘶哑嗓子痛

准备玄参、麦冬、甘草、
桔梗各5克，开水浸泡，
代茶饮即可。



速查速用
值得珍藏



很老很老的老偏方

职场疲劳一扫光

医学博士多年精心收集
最古老、最齐全、最安全
巧治职场疲劳的经典老偏方

医学博士 朱晓平 著

(中华人民共和国备案编号: 141940000301972)

江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

很老很老的老偏方, 职场疲劳一扫光 / 朱晓平著.
南京: 江苏科学技术出版社, 2012.5
ISBN 978-7-5345-9309-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 071825 号

很老很老的老偏方, 职场疲劳一扫光

著 者 朱晓平
责任编辑 孙连民
特约编辑 符马活 王唯径 许姗姗
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷
策 划 读客图书
封面设计 读客图书 021-33608311

出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团网址 <http://www.ppm.cn>
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspres.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
照 排 读客图书
印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本 680mm x 990mm 1/16
印 张 16.25
字 数 225千字
版 次 2012年6月第1版
印 次 2012年6月第1次

标准书号 ISBN 978-7-5345-9309-3
定 价 29.90元

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

版权所有, 侵权必究

《很老很老的老偏方，小病一扫光》热卖中！

医学博士收集编写的最古老、最齐全、最安全

巧治常见病的经典老偏方

速查速用，值得珍藏

偏方来源：传统经典医药典籍，经过民间千年验证和作者多年医疗实践。

撰写原则：既见效，又安全，既管用，又省钱。

所治病症：晕车晕船、打嗝、肥胖、失眠、神经衰弱、醉酒、贫血、头皮屑、狐臭、谢顶、青春痘、老年斑、脚气、鼻炎、口臭、牙痛、眼疲劳、腹泻、偏头痛、便秘、咳嗽、痔疮、腰痛、肾虚、痛经、阳痿早泄、妊娠纹、更年期综合症等。

适用群体：日常病、部分初发病、慢性病及疑难杂症患者

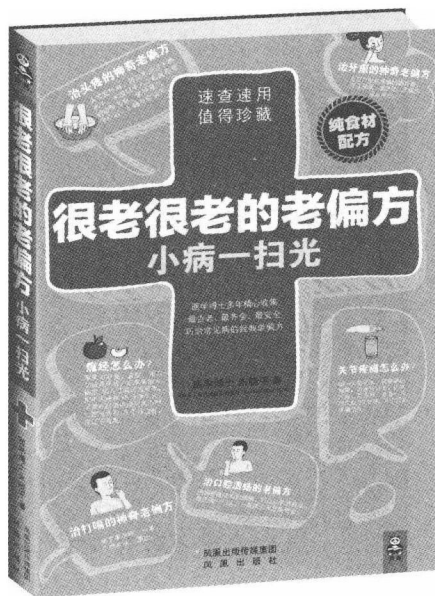
偏方取材：

1、食材。生姜、枸杞、鸡蛋、核桃、韭菜、黑豆、红枣、花生、芹菜、山楂、洋葱、白果等。

2、药材。川红花、桑叶、葛花、首乌、熟地、陈艾、甘草、白芥子等。

3、辅材。刷子、棉片、药水、药膏、单杠等。

药材售地：中药店、菜市场、超市、网络等。



《很老很老的老偏方，女人烦恼一扫光》热卖中！

医学博士收集编写的最古老、最齐全、最安全
巧治女人烦恼的经典老偏方
速查速用，值得珍藏

偏方来源：传统经典医药典籍，经过民间千年验证和作者多年医疗实践。

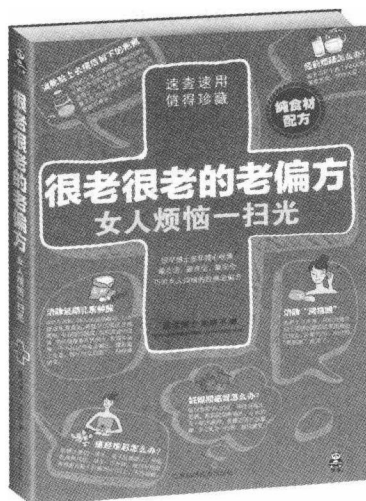
撰写原则：既见效，又安全，既管用，又省钱。

所治病症：

| | |
|-------|-------------------------|
| 美容老偏方 | 美白、保湿、晒伤、油性肌肤、黄褐斑、毛孔粗大等 |
| 抗衰老偏方 | 去皱、脱发、老年斑、皮肤老化、脸色不好等 |
| 瘦身老偏方 | 减肥、体型不均、降血脂、瘦脸、萝卜腿、象腿等 |
| 筋骨老偏方 | 手脚发凉、关节疼痛、足跟痛、闪腰、颈肩疼等 |
| 妇科老偏方 | 痛经、月经过多、月经不调、阴道炎、下身瘙痒等 |
| 房事老偏方 | 房事后腹痛、排卵期出血、性冷淡、阴道干涩等 |
| 美乳老偏方 | 丰胸、乳腺炎、乳腺增生、胸部下垂、乳房胀痛等 |
| 孕产老偏方 | 不孕、妊娠期感冒、习惯性流产、回乳、安胎等 |
| 心理老偏方 | 经前郁闷、焦虑、失眠、胸闷气短、更年期综合征等 |
| 生活老偏方 | 便秘、结石、耳鸣、老慢支、久咳不止、老寒腿等 |

偏方取材：

- 1、食材：西红柿、鸡蛋、红枣、木耳、葡萄等。
 - 2、药材：桑叶、芍药、甘草、荷叶等。
 - 3、辅材：刷子、棉片、香烟、毛巾等。
- 药材售地：中药店、菜市场、超市、网络等。





目 录

第一章 办公室老偏方，健健康康坐办公室

坐办公室的人，千万别忽视身体，健健康康才是真。

1. 办公室防辐射，多吃橙子，多喝绿茶 / 2
2. 做做手指保健功，防治“鼠标手” / 6
3. 电话太多手臂痛，戴个护肘很管用 / 10
4. 按压一个穴，防治手指痛 / 13
5. 戴耳机引起耳鸣、头痛，银杏茶让您快乐无忧 / 17
6. 佩戴小香囊，“空调病”不用慌 / 21
7. 每天按压甜美穴，甜美地远离烟瘾 / 25
8. 防治吸入二手烟，喝杯好茶就没事 / 29

9. 电脑引起干眼症，请用枸杞菊花茶 / 32
10. 长期疲劳、反应迟钝，最简单的刮痧一学就会 / 36
11. 巧制蛋壳醋，治好骨质疏松、腿抽筋 / 40
12. 声音嘶哑嗓子痛，快喝玄麦甘桔茶 / 43
13. 治疗视力下降，多按后脑勺 / 47
14. 香水过敏喷嚏多，泡杯花茶熏鼻子 / 51
15. 吃出口腔溃疡了，涂点蜂蜜就好 / 55

第二章 消疲健脑老偏方，精神好了，干事自信

头脑清醒了，整个人就像充满电一样有活力。

16. 用脑过度常健忘，睡前喝碗远志汤 / 60
17. 常按风池穴，以防偏头痛 / 63
18. 失眠用生姜，助您睡得香 / 67
19. 加班熬夜过劳了，赶紧喝西洋参五味茶充电 / 70
20. 开车急躁易发怒，按按头顶百会穴 / 73
21. 一看电脑就烦躁？试试合欢红枣茶 / 77
22. 上班犯困打瞌睡，小小牙膏可有大用途 / 80
23. 早醒睡不好，常吃半夏小米粥 / 84

第三章 腰酸背痛老偏方，拥有健康，当然成功

日常体痛可不能掉以轻心，有可能已经步入早衰的行列。

24. 脖子痛、肩膀疼，做几个简单的运动就好 / 88
25. 长坐易腰酸背痛，两个偏方来帮忙 / 91
26. 长期伏案易眩晕，按按后脑压痛点 / 95
27. 腿脚酸痛不用怕，泡泡姜水喝姜茶 / 98
28. 长时间站立引起小腿抽筋，记得按这两个穴 / 100
29. 巧按摩，膝关节不再痛 / 103
30. 久坐引起坐骨神经痛，有的是对治妙方 / 106
31. 坐姿不良后背痛，滚滚网球扩扩胸 / 110
32. 记住“肩三点”，巧治肩周炎 / 113
33. 屁股泡澡，痔疮就好 / 117
34. 应酬太多得痛风，苏打水解您后顾之忧 / 120
35. 久坐易患前列腺炎，为了幸福，早做防范 / 122
36. 远离月经失调，多吃当归黄芪煮鸡蛋 / 125
37. 外敷中药穿心莲，阴囊瘙痒偷偷治好 / 129
38. 工作疲劳房事不举，调肝补肾妙不可言 / 132

第四章 职场形象老偏方，在形象上绝不减分

职场上混，稍微注意一下身体小细节，一切OK!

- 39. 刷牙用上老陈醋，满嘴黄牙去无踪 / 138
- 40. 嚼嚼橘子皮，口腔再无异味 / 141
- 41. 化妆品过敏惹皮炎？韭菜敷脸放宽心 / 145
- 42. 丹参液擦脸，扫光脸上“成人痘” / 148
- 43. 贫血让您病恹恹气色不好，多喝秘制猪肝汤 / 151
- 44. 手掌干燥脱皮怎么办？赶紧涂甘草芝麻油 / 154
- 45. 皮肤瘙痒总想抓，外涂花椒苦参醋 / 157
- 46. “鸭梨臀”让您压力山大？试试大黄瘦身糊 / 161
- 47. 应酬搞出啤酒肚，每天一杯豆奶瘦肚子 / 164
- 48. 高跟鞋害您长鸡眼，不怕，有乌梅醋泥 / 166
- 49. 明矾泡脚，汗脚不再让人烦 / 170

第五章 日常内科老偏方，有健康，才有将来

工作再重要，也没有我们的身体重要。

- 50. 应酬多得了脂肪肝，记得大蒜和山楂 / 176
- 51. 款冬、紫菀加冰糖，巧治感冒和咳嗽 / 179
- 52. 职位升了，血糖高了？赶紧用这三个好偏方 / 183
- 53. 得了十二指肠溃疡，乌贝散是奇药 / 186

- 54. 加班引发心脏不适，莲子茶清心舒心 / 188
- 55. 胃痛好难受，有了这招不用愁 / 192
- 56. 食无定时胃反酸，饭前常服蛋壳芝麻粉 / 196
- 57. 多做仰卧运动，治好胃下垂 / 198
- 58. 巧用胡椒制妙药，治好慢性胃炎 / 202
- 59. 老拉肚子伤不起，每天喝喝酸奶吧 / 205
- 60. 久坐引起便秘，用胖大海泡茶喝巧治好 / 209
- 61. 过度疲劳常盗汗，快用米汤和桑叶 / 212

第六章 特殊职业老偏方，只为特殊的您

职业可以不由我们选择，健康却一定要由我们做主。

- 62. 防治汽车尾气、化妆品引起铅中毒，多吃猕猴桃 / 216
- 63. 户外工作易中暑，1元钱硬币有妙用 / 220
- 64. 宠物惹来慢性荨麻疹，可喝玉屏风散粥 / 224
- 65. 吴茱萸加醋，治好职业性耳鸣耳聋 / 227
- 66. 职业性哮喘常发作，吸吸温热水蒸气 / 231
- 67. 冰牛奶滴眼，治好电光性眼炎 / 235
- 68. 环境差患上老咳嗽，醋泡苦杏仁巧止咳 / 238
- 69. 野外工作被蜂蜇伤，治疗方法很简单 / 241

附录：很老很老的老偏方·速查表 / 243



第一章

办公室老偏方， 健健康康坐办公室

坐办公室的人，千万别忽视身体，健健康康才是真。

在办公室里办公的我们，平时缺少运动，工作压力大，每天都在电脑、复印机、空调、电话这些有害的工作设备面前沉浮挣扎，难免患上各种各样的“现代病”。这些病症，最常见的包括“鼠标手”、“空调病”、辐射病、眼干、口腔溃疡等等。虽说是“现代病”，病理方面却并不新奇。通过一些传统的偏方，同样可以药到病除。本章的偏方中，既有纯天然的食材偏方，也有易学易用的按摩方法。善用这些偏方吧，做健健康康的职场达人！



1. 办公室防辐射，多吃橙子，多喝绿茶

症状：电脑、复印机、打印机、微波炉等电子设备造成的电磁辐射

偏方：每天喝2~3杯绿茶，吃一个橙子。喝绿茶时，同时加入10克黄芪，效果更佳。

我朋友的妻子是办公室文员，去年结婚不久就怀孕了。有一天，她看到媒体报道了一个消息：两名长期在电脑等辐射源环境中工作的孕妇产下畸胎……这个报道看得她心惊肉跳，生怕自己的孩子出现问题。她向生过孩子的女同事请教，同事们都建议她去买防辐射衣穿。我朋友一开始听他妻子说起这件事，也挺担心，他想如今的工作和生活环境里，电器越来越多。电脑、复印机、打印机这些自不待言，还有空调、冰箱、微波炉等等，简直是一座“电器迷宫”。用电器越多，电磁辐射也越大，肚子里的小宝宝怎么受得了呢？他越想越担心，赶紧找我来问个究竟。

我告诉他这个问题说起来还真有些复杂：人体所处环境的电磁辐射强度超过一定限度时，肯定是会对人体健康产生不良影响。轻者，会导致人体神经功能失调，产生头昏脑胀、失眠多梦、疲劳无力、记忆力减退、心悸等神经衰弱的症状。重者，会增加患癌的几率，并可能引起孕妇肚中的胚胎发育不良，流产率、畸胎发生率升高。由于电磁辐射可能会对人体产生危害，所以联合国人类环境会议早已将之列为“造成公害的主要污染之一”。在医院里，经常接触强辐射的人，比如医院影像科的工作人员，由于接触CT、MRI，



防电脑辐射，每天吃一个橙子，喝两杯绿茶。

每年都可以享受一个月的带薪“辐射假期”，目的就是尽量减少其接触辐射的机会，避免其产生的危害。

不过话又说回来，日常生活中我们接触的并不是CT、MRI这些强辐射仪器，而只是普通电器，它们会不会产生过量的电磁辐射，并对人体产生危害呢？现在科学界的主流观点认为不会，一方面因为每件普通电器在制作时，均经过严格检测，确保其产生的辐射量很小，对人体安全；另一方面，大量的临床研究报告也认为，日常电器并不会对人体产生损害。但是也有学者提出不同意见，认为单件电器虽然产生的辐射量不大，但是如果像办公室里，复印机、电脑、打印机等多台电器同时存在，同时产生辐射量时，这时候的辐射量可能就不一定安全了；有些学者还专门在同一家医院里进行研究，把正常生育的孕妇和那些畸胎、流产、胎儿发育不良的孕妇进行对比，发现后者使用手机、微波炉等电器的频率要比正常孕妇要高。

总之，普通电器的电磁辐射是否对孕妇有害，这个问题还不能说有最终的定论，但如果问我个人意见的话，不怕一万，只怕万一，让他妻子在怀孕期间尽量远离计算机、电视、移动电话、电磁炉、微波炉等各种电器，如果不行的话，提前做点防辐射措施，总是有益无害的。

朋友听完觉得很有道理，说马上就去上网买防辐射服给老婆穿。我告诉他没有必要花这个钱，因为日常电器产生的电磁波能够发生绕射，除非这件衣服能够密密实地把孕妇从头到脚包裹起来，一个小缝也不露，否则它肯定可以从衣服的领口、袖口任何一个地方钻进去，根本起不到防辐射作用。

朋友又紧张起来，连忙问我还有其他什么好的方法，让他和妻子都不再担心电磁辐射。我告诉他，抵御电脑辐射最简单的办法就是每天喝2~3杯绿茶，再加上吃一个橙子。

他听了怀疑地问，绿茶和橙子真可以防辐射？我解释说，辐射之所以会导致人体损伤，是因为它会产生各种自由基。自由基在体内可引起DNA损伤，造成单、双链断裂以及碱基损伤、DNA分子交联等。研究表明，绿茶里的茶多酚成分能够有效消除上述危害，从而减轻辐射对人体的不良影响。至于橙子的作用，主要是其中富含维生素C成分。每100克橙子含有33毫克维生素C。而药理学研究显示，维生素C有清除自由基的功效，正好能够对抗辐射对人体产生的不良反应。值得提醒的是，吃橙子会比吃橘子要好些，因为后者的维生素C含量大概只有前者的一半左右。

另外，我嘱咐他，如果可以的话，喝绿茶时最好同时加入黄芪一起浸泡，每天冲泡服用10克的黄芪即可。黄芪含有黄芪总黄酮成分，大量研究表明，它对于辐射造成的自由基有强大的清除作用，能够防护辐射引起的细胞DNA链断裂，保护被辐射损伤的脾脏组织、淋巴细胞等人体组织，甚至对于辐射引发的贫血，黄芪亦有治疗的功效。此外，对准妈妈来说，黄芪更是个好东西，要知道很多

很老很老的老偏方，职场疲劳一扫光

保胎安胎的方子里，都少不了黄芪。

朋友听了我的话，就经常和妻子一起喝黄芪绿茶、吃橙子。此后，他们定期到医院进行体检，一切都很正常。等到他妻子顺利产下一个八斤重的宝宝，夫妻俩才真的不再担心了。



2. 做做手指保健功，防治“鼠标手”

症状：腕管综合征

偏方：

①使用鼠标一小时后，掌心向上伸直五指，把鼠标放在掌心，五指用力弯曲抓紧，同时腕关节向掌面方向弯曲；五指放开伸展，腕关节再向掌背方向弯曲。一收一放为1次，连续做15次以上。

②在腕关节的腕横纹(注意是掌面下方的腕横纹，不是掌背下方的腕横纹)正中线左右，沿着腕横纹横向揉搓，注意用力要大些，力透深处，揉搓半分钟以上。如有时间，建议亦揉搓前臂正中线的区域。

③工作时，在上述按摩的区域贴一块伤湿止痛药膏。

写字楼的白领们，有没有经常觉得手腕僵直和酸痛？或者手指、手掌，感觉到麻木、疼痛、发冷，甚至夜间因手部的麻木疼痛而惊醒？如果有这些症状，提醒你别把这不当一回事儿，要抽空赶紧到医院做个手部检查，因为你有可能患上“鼠标手”了。

杨小姐在一家外企当综合秘书，要不是上个月遇到的那件事，她压根儿想不到自己的手会出问题。那天晚上，杨小姐像以往那样在电脑前加班，右手长时间握着鼠标。突然，她感觉右手发麻，几乎动不了。连忙放下鼠标，活动了一下手腕，才有所缓和。之后的每天晚上，她都会在半夜里突然醒来，感觉右手很麻木，活动好几分钟症状才消失。但第二天早上起床时，右手的麻木感又回来了。

这还不算完，她渐渐地发现，白天的手麻木也发作得越来越频繁，最后发展到只要右手握鼠标工作十几分钟，就会出现症状，得活动好几分钟才消失。后来，她只好经常用左手来操作电脑，工作效率大打折扣。

杨小姐有点怕了，专门请假到医院看病。医生告诉杨小姐，她可能得了“鼠标手”，建议她去做个肌电图来确定诊断。杨小姐仔细咨询了一下，得知做肌电图时需要把探测针插进手掌，被吓得不轻。这时医生又告诉她，如果确诊的话，可能要通过手术来治疗。杨小姐真的害怕了，拿了检查单就直接走出了医院。回家后她静下心来想了想，觉得问题应该不会那么严重。随后，她来到我的门诊，想看看中医有没有法子把这个病治好。

听杨小姐神色沉重地讲完经过，我也怀疑她的病是鼠标惹的祸，但要确诊的话，还得做个小试验。我让她模仿平常的工作状态，使用我诊室里电脑上的鼠标，自己先去看其他的患者。十分钟后，杨小姐说自己的手开始麻了，我走过去握住她的手，用大拇指紧按着她的腕关节揉搓了几下，她的麻木症状立刻消失了。杨小姐很惊讶，因为平常手麻后，她得活动好几分钟才能复原，这次怎么会如此快呢？

我笑着告诉她，肌电图检查没必要做了，这个小试验的结果，基本就可以确定她得的是“鼠标手”。这是常见的白领职业病，也是现代病的一种，日常大量使用计算机工作的群体是高发群体。有很多玩电脑游戏的年轻人，或者因其他职业原因，需要长期重复同一个手部运动的人，也很容易患病。另外，有资料显示，女性特别容易罹患这个病，发病率是男性的3倍以上。

平时说起的“鼠标手”只是个俗称，专业上一般叫做“腕管综合征”，是由于人体的神经在腕关节处受到压迫而引起的。现在很多上班族都需要长时间打字或使用鼠标，由于键盘、鼠标均有一定高度，手腕就必须背屈成一定角度，这时腕部就处于一种不自然的