

小偏方治大病

健骨强身人长寿

主治医师 刘玥 著

执业号：201052110520103198502162820



用最安全的方法，打造最健康的体质！



老年糖尿病

冬瓜子30克，黄连5克，
麦冬10克，加水煎煮，
取汁每日代茶饮即可。



血压升高怎么办

用芹菜500克洗净榨汁，去渣留汁加热，加入适量蜂蜜，每日饮用3次，每次40~50毫升。

失眠睡不着

酸枣仁15克，茯神12克，
知母10克，川芎9克，甘草4
克，加水250毫升，大火煮
沸后转小火煎至200毫升取
汁服。



痰多喘不停

罗汉果半个洗净，与柿饼2~3个一
起加清水二碗煎汤至一碗半，加冰
糖调味，去渣取汁，1日分3次饮用
即可。



腰腿疼痛

麦麸1500克，加陈醋500克搅拌均
匀，用锅翻炒加热，装入布袋，扎
紧口袋趁热敷在疼痛部位。冷却后
取出再次翻炒，可反复使用。每天
热敷3次，每次30分钟。



记忆力下降老忘事

葱花、姜丝放入油锅爆香，加50克洗净切片的猪肝，
共同翻炒，加清水煮5分钟后加胡椒粉、盐调味，
常吃有效。



贵州出版集团
Guizhou Publishing Group
贵州科技出版社

小偏方治大病

健骨强身人长寿



刘玥 著

 贵州出版集团
Guizhou Publishing Group
贵州科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小偏方治大病. 健骨强身人长寿 / 刘玥著. — 贵阳:
贵州科技出版社, 2014. 6

ISBN 978 - 7 - 5532 - 0225 - 9

I. ①小… II. ①刘… III. ①老年病 - 土方 - 汇编
IV. ①R289. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 095344 号

小偏方治大病. 健骨强身人长寿

刘玥 著

责任编辑 李艳辉 刘金金 熊兴平

出版发行 贵州科技出版社

地 址 贵阳市中华北路 289 号 (邮政编码: 550004)

网 址 <http://www.gzstph.com> <http://www.gzkj.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京盛源印刷有限公司

版 次 2014 年 6 月第 1 版

印 次 2014 年 6 月第 1 次

字 数 160 千字

印 张 13

开 本 635mm × 965mm 1/16

书 号 ISBN 978 - 7 - 5532 - 0225 - 9

定 价 28.00 元

前 言

随着物质、医学水平等的进步，人类平均寿命呈现出普遍增高的趋势，所以世界卫生组织对于中老年人的年龄有了新的划分，即45到59岁的人群称为中年人，60到74岁的人群称为年轻的老年人，75以上的称为老年人。如果能活到90岁以上，则称之为长寿老人。

每每提到中老年人，我们最先想到的就是“最美不过夕阳红，温馨又从容……”这句歌词。在历尽千帆，遍尝酸甜苦辣大半辈子之后，人便如夕阳一样，越发温馨、从容。可是，在这温馨、从容背后，也有着中老年人身体机能逐渐走向衰退的隐患。这种机能的衰退，无论是工作、生活造成的，还是意外、机能本身导致的，都会引发各种各样的小毛病。

儿女是父母血脉相连之人，每一个儿女，都希望自己的父母能成为长寿老人，同样的，父母也希望自己在步入中老年之后少为儿女增添负担。正是这种相互的爱，让我们更加关心中老年人的身体健康。

本书正是本着这份爱，以食材易得、使用方便、价格低廉、安全有效为原则，精心选取了食疗、按摩、刮痧、拔罐、药酒等多种

小偏方来为中老年人明智健脑、止咳平喘、健骨强筋等，无论是脑、神经、呼吸、消化、皮肤等各系统的常见病，还是日常生活中的其他中老年多发病，均有所涉及，内容丰富而全面。

而且，书中每一个小偏方，如果是食材的，从原料、制法到原理均有详细介绍，让每一位读者跟着书中所写就能轻轻松松做出好吃又滋补的美味食疗方；如果是按摩、刮痧等，对其方法、选穴和原理也有详细而明晰的介绍，让每一位读者跟着书中所写就能轻轻松松按摩、刮痧、拔罐，减轻身体症状。

此外，本书还以中老年人各方面的疾病为索引，对于每一种疾病及其常见症状都有简单的介绍，通俗易懂，方便每一位中老年人查找和阅读。

每一个人都希望能够健康长寿，尤其是中老年朋友，对其更为迫切。日常生活中一旦出现头痛脑热的小病，及时运用小偏方解决掉，那么发展成大病几率就会大大减少，身体健康的几率则大大增加。

愿每一位中老年朋友都能远离疾病，健康生活，颐养天年。

作者

目录

C O N T E N T S

Part 1

明志健脑小偏方，头脑清爽精神棒

- 记忆力下降，试试胡椒猪肝汤 / 3
- 老人失眠睡不着，酸枣仁汤效果好 / 5
- 治疗脑萎缩，药补不如食补 / 9
- 防治脑溢血，食疗效果好 / 12
- 治疗血栓后遗症，黑木耳茶效果好 / 15
- 老年中风症状多，治疗方法也要有选择 / 17
- 入睡困难睡眠差，龙眼可以助安神 / 20
- 头皮酸胀发麻，养成勤梳头的好习惯 / 22
- 糊涂又健忘，就用远志汤 / 23
- 偏头痛不用怕，就找萝卜和丝瓜 / 25
- 低血压怎么办，试试太子参山药粥 / 27
- 三叉神经痛，参芎瘦肉汤有效 / 29
- 头晕头痛怎么办，天麻食疗效果好 / 31
- 经常抑郁烦闷，大枣小麦炙甘草 / 33

Part 2

内科小偏方，从内到外养出健康

- 三道美味药膳菜，轻松告别高血脂 / 37
- 血压升高很危险，试试芹菜蜂蜜汁 / 39
- 老年糖尿病，重在饮食调理法 / 41

老年人得肺炎，食疗药膳最有方 / 43
动脉硬化危险大，敲肝经是好方法 / 46
老年人得冠心病，经络调理有妙招 / 48
患了胆囊炎，“吃”上找解药 / 51
消化道溃疡怎么办，补充卵磷脂是关键 / 53
消化不良不舒服，常喝姜苏粥 / 55
老年人肝硬化，常按太冲肝俞期门三焦 / 58
老年人脂肪肝危害大，郁金和柑橘可防治 / 62
心绞痛难忍，常饮银杏茶 / 64
肺气肿消气解肿，老中医有妙方 / 66
防治胃炎很简单，时常按压足三里 / 68
老年人腹泻，食疗有方可循 / 71
预防慢性肾衰竭，可用山药麦门冬 / 74
心肌梗死危险高，早期预防很必要 / 76
痛风疼痛难忍，常用葡萄熬粥喝 / 78

Part
3

止咳平喘小偏方，不咳不喘生活更有质量

痰多喘不停，巧用罗汉果和柿饼 / 83
咳嗽哮喘难治愈，试试白果调蜂蜜 / 85
老年性哮喘怎么办，盐腌梨最简便 / 86
简单按摩加食疗，调理慢性支气管炎 / 88
嗓子舒畅，摆脱慢性咽炎方法多 / 91
感冒咳嗽不用药，麻油煎蛋有效果 / 94
热证引干咳，冰糖萝卜饮是首选 / 96
咽喉肿痛影响进食，就用丝瓜来帮忙 / 98
预防咽炎有诀窍，橄榄无花果是两宝 / 99
睡咳睡不香，巧把橘子火上烤 / 101

健骨强筋小偏方，骨架强健人长寿

- 老年腰腿痛，可用麦麸加醋敷 / 105
- 骨质疏松易骨折，试试陈醋泡蛋壳 / 107
- 跌倒瘀肿别着急，辣椒可以做膏药 / 108
- 手指关节痛，试试手指操 / 109
- 骨质增生酸痛重，醋调川芎解病痛 / 110
- 落枕脖僵不能动，按摩热敷可调治 / 112
- 风湿性关节炎，樱桃泡酒来缓解 / 114
- 治疗劲椎病，食疗按摩均可行 / 116
- 补肾强腰，椎间盘不再突出 / 119
- 坚持腰肌锻炼法，与腰肌劳损说再见 / 122
- 老年人急性腰扭伤，委中穴拔罐效果好 / 124
- 肩周炎苦不堪，不妨饮点薏仁酒 / 126
- 足跟痛很常见，一点白醋就有效 / 128
- 腿脚老抽筋，加热白酒搓一搓 / 129
- 手脚冰凉，常喝健脾栗子粥 / 131

五官皮肤小偏方，不让小毛病添烦恼

- 耳聋加耳鸣，鼓气动作来帮您 / 135
- 老年不要老年斑，生姜维 E 解忧烦 / 137
- 得了红眼病，可用野菊花 / 139
- 麦粒肿很难受，三种液体来解救 / 141
- 老人皮肤痒难耐，醋加甘油巧治疗 / 143
- 鼻窦炎难治愈，盐水冲鼻要坚持 / 145

白内障勿慌张，茶与酒来帮你忙 / 146
预防老年青光眼并不难，多服蜂蜜效果好 / 149
手足皲裂，涂抹黄酒猪胰膏试试看 / 150
老花眼看不清，教您一套按摩操 / 152
消除眼干眼涩，吃些枸杞桑葚粥 / 154
迎风流泪不舒服，巧妙按压承泣穴 / 156
冬天肌肤生冻疮，葱白辣椒酒勤涂 / 159
不小心生了褥疮，白药蜜糊可解决 / 161
带状疱疹的克星，鱼腥草汤 / 163

Part
6

常见病小偏方，小病小痛一扫光

牙痛太难忍，花椒白酒来漱口 / 167
口腔溃疡反复发作太痛苦，姜水维 C 可解除 / 169
甲状腺肿大怎么办，海带萝卜汤来帮您 / 171
告别牙齿松动，早晚叩齿吞津益处多 / 174
老人感冒不吃药，按摩刮痧都见效 / 176
脚气杀菌很重要，姜醋盐足浴能做到 / 179
老年便秘很常见，饭后按揉天枢穴 / 181
餐后腹胀，就用局部热敷法 / 183
老人尿频睡不好，多吃核桃有功效 / 185
老年贫血易发生，补脾益气三红汤 / 186
前列腺增生不求人，自我按摩好调养 / 189
前列腺炎苦不堪，试试车前草与蒲公英 / 191
治风寒感冒，姜糖水见效快 / 195
得了痔疮，黄花菜红糖效果好 / 197

Part 1

明志健脑小偏方，头脑清爽精神棒



记忆力 下降

记忆力下降，试试胡椒猪肝汤

常常能听到老人们这样说：“年纪大了，不中用了，什么都记不住。”的确，人在步入老年后，记忆力下降，健忘是很常见的。这是因为随着年纪的增长，人的大脑机能出现衰退。一般人二十岁左右是大脑机能最好的时期，记忆力也最好，而二十五岁以后会出现记忆力下降。

【常见症状】

健忘，记忆力下降，可能伴有失眠。

【小偏方】




胡椒猪肝汤

原料：猪肝 50 克，葱花、姜丝少许，胡椒和盐适量。

制法：

1. 将猪肝洗净切片。
2. 锅中入油，将葱花、姜丝和猪肝放入略翻炒。
3. 加入清水煮 5 分钟左右，出锅前加入适量花椒和盐。

 鹤鹑蛋莲子汤

原料：鹤鹑蛋6个，莲子12颗。

制法：鹤鹑蛋磕入碗中，莲子去心，两者加水3汤匙共同搅拌均匀，放入锅中隔水蒸熟。

【原理】

记忆力下降多是由于脑部营养供给不足，而猪肝有补肝、明目、养血的功效，它含有大量的维生素B₁₂，能够使人血气充足，使脑部血流量增加，从而营养脑部神经。猪肝是胆固醇含量较高的食物，所以在烹调时加入具有降血脂功效的胡椒，这样不仅更健康，而且味道也更好。

鹤鹑蛋莲子汤每天早晨起来服用1次，1周为1个疗程，每隔3个月服用1个疗程，对于提高智力和增强记忆力有十分显著的效果。鹤鹑蛋有“天然补脑丸”的美誉，它不仅富含多种营养用以滋养身体，还含有大量的卵磷脂和脑磷脂（高级神经活动不可缺少的营养物质），健脑、补脑效果显著；莲子性平，味甘、涩，入心、肺、肾经，具有补脾、益肺、养心、益肾和固肠等作用。

失眠


老人失眠睡不着，酸枣仁汤效果好

老年人是失眠的一大群体，长期的失眠很容易引起老年人其他身体及心理上的疾病。因此，怎么治疗老年人失眠是老年人及其家属应该重视的问题。老年失眠症不同于中青年失眠的特点是，其在病因、病机方面与精神思想因素关系不大。其实，老年失眠症是由年老带来的全身和大脑皮质生理变化所导致的，治疗应以改善老年人全身和大脑生理衰退状况为主。

【常见症状】

入睡困难，或入睡后睡眠质量差。

【小偏方】

 酸枣仁汤

原料：酸枣仁 15 克，茯神 12 克，知母 10 克，川芎 9 克，甘草 4 克。

制法：将以上几种药材一同入锅，加水 250 毫升，煮沸后用小火煎至 200 毫升左右。过滤掉渣滓，取汁服用即可。



百合粥

原料：百合 30 克，粳米 100 克，冰糖适量。

制法：将百合用清水浸泡 2 个小时，再加粳米共同煮粥，可根据个人口味加适量冰糖。早晚各服 1 次。



党参当归炖猪心

原料：猪心 1 个，党参 30 克，当归 15 克。

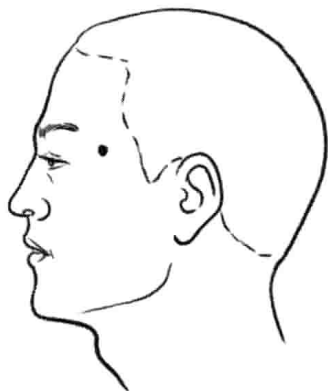
制法：猪心剖开洗净，将党参、当归夹在猪心中，隔水炖熟，调味后吃猪心。



自我按摩疗法

方法：

1. 按揉太阳穴：太阳穴位于眉梢与目外眦之间向后约 1 寸凹陷处。用两手食指螺纹面同时按揉 100 次。手法宜轻柔，带动皮下组织作顺时针方向按揉，精神放松，意念集中。



太阳穴

2. 按揉印堂穴：印堂穴位于两眉头连线之中点。用中指螺纹面按揉 100 次。手法宜轻，带动皮下组织作顺时针方向按揉，意念集中在印堂穴，起诱导作用。以局部有轻松感为度。



印堂穴

3. 擦涌泉穴：涌泉穴位于足底前 1/3 与后 2/3 交界凹陷处。用手小鱼际肌部摩擦，左右交替，早晚各 100 次。临睡前洗足后推拿或早上起床前推拿。用左手小鱼际肌部擦右足涌泉穴，右手则擦左足涌泉穴。用力宜轻，手贴足心皮肤来回摩擦，频率宜快，摩擦的距离稍长，以足心透热为佳。



涌泉穴

【原理】

中医认为酸枣仁具有养肝、宁心、安神、敛汗的功效，和其他几味药材一起服用能够对失眠心悸、虚烦不安、头目眩晕、夜间盗汗、咽干口燥、舌红等症有治疗作用。

百合含有少量淀粉、脂肪、蛋白质及微量生物碱，具有清热养阴、润肺安神的功效，是治疗老年人神经衰弱的滋补食物与药物。粳米味甘性平，能益脾和胃，含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、铁和维生素 B₁ 等，营养丰富。

党参当归炖猪心对于血虚失眠者的效果比较显著，因为猪心性平，味甘、咸，含蛋白质、脂肪、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₃ 等成分，具有补虚、安神定惊、养心补血的功效。党参归脾、肺经，具有健脾补肺、益气生津的功效。当归味甘而重，专能补血，为血中之要药。

按揉太阳穴可以给大脑以良性刺激，能够解除疲劳、振奋精神、止痛醒脑，并且使人能继续保持注意力的集中；按揉印堂穴有安神定惊、醒脑开窍、宁心益智之功；涌泉穴主治神经衰弱、精力减退、倦怠感、妇女病、失眠等。