



中老年人腰背痛
取牛膝5克，用一碗水煎15分钟，放凉后饮用，能大大改善腰膝酸软的现象。

速查速用
值得珍藏

肾虚阳痿引发腰痛

取栗子仁125克、核桃仁250克，蒸熟后捣烂成泥。每次吃10克，每日三次，补肾壮阳效果特别好。



纯食材
配方

很老很老的老偏方 腰酸背痛一扫光

医学博士多年精心收集
最古老、最齐全、最安全
巧治腰酸背痛的经典老偏方

医学博士 柴小姝 著

(中华人民共和国医师编号：141440000302502)

生理期腰腹刺痛

取丹参、元胡各30克，川牛膝、红花、郁金各15克，酒500毫升，一同浸泡，制成药酒，经前连服三天，疼痛立刻消失。



孕期腰酸怎么办?

取牛蒡75克、瘦肉45克、黑芝麻15克、酱油适量，一同制成炒菜食用，能让孕妈妈不再腰酸背痛。



更年期骨质疏松

每天快步走，每分钟步行100~120步，每次走30~60分钟。可预防骨质疏松。



疲劳无力浑身疼痛

取生地黄20克，山药、枸杞子各50克，大米100克。将生地黄、山药捣碎，和大米、枸杞子一同煮粥，当早餐食用，一周就能有效恢复精力。



广东省出版集团

广东科技出版社(全国优秀出版社)



速查速用
值得珍藏



很老很老的老偏方 腰酸背痛一扫光

医学博士多年精心收集
最古老、最齐全、最安全
巧治腰酸背痛的经典老偏方

医学博士 柴小姝 著

(中华人民共和国医师编号: 14144000302502)

广东省出版集团
广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

很老很老的老偏方, 腰酸背痛一扫光 / 柴小姝著.
— 广州: 广东科技出版社, 2014.1
ISBN 978-7-5359-6005-4

I . ①很… II . ①柴… III . ①颈肩痛—土方—汇编
②腰腿痛—土方—汇编 IV . ① R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 233046 号

Henlaohenlao de Laopianfang, Yaosuanbeitong Yisaoguang

责任编辑: 马霄行

特约编辑: 符马活 读客黄思懿 读客梁余丰

封面设计: 读客图书 021-33608311

责任校对: 罗美玲 杨峻松

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

(北京市大兴区黄村镇西芦城黄鹅路西 邮政编码: 102612)

规 格: 680mm × 990mm 1/16 印张 12.5 字数 160 千

版 次: 2014 年 1 月第 1 版

2014 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 29.90 元

如有印刷、装订质量问题, 请致电 010-85866447 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究



目 录

第一章 中老年老偏方，硬硬朗朗度晚年

年纪大了，腰好腿好才能精神好，才能过好每一天。

1. 骨质疏松腰背痛，牛膝泡茶疗效好 / 2
2. 骨关节肿痛，外敷小蓟蓖麻子 / 4
3. 骨质增生足跟痛，常泡川芎小米醋 / 7
4. 反复腰酸背痛，两个动作就搞定 / 9
5. 拍拍肩膀喝喝茶，脖子不痛头不晕 / 12
6. 返老还童丢沙包，丢掉恼人肩周炎 / 15
7. 苏打片和车前草，巧妙办法治痛风 / 17
8. 肋骨肿痛莫惊慌，中药三味就治好 / 19
9. 学学“不倒翁”，治好老寒腿 / 21

第二章 更年期老偏方，健康迎接第二春

为家庭操劳的您，更应该花些时间关注自己的健康。

- 10. 更年期腰痛失眠，喝酸枣仁生地粥 / 26
- 11. 喝虾米粥韭菜汁，治好肾虚腰冷痛 / 29
- 12. 腰痛腹胀胃口差，柚子茶助你消食补钙 / 32
- 13. 痰湿关节酸痛，喝参芪薏豆粥 / 35
- 14. 三黑核桃粥补血，扫除更年期腰痛 / 38
- 15. 每天快走30分钟，预防更年期骨质疏松 / 40
- 16. 男性更年期腰酸乏力，冬虫夏草疗效好 / 42
- 17. 更年期烦热腰痛，吃黄精山药炖鸡肉 / 45

第三章 孕产期老偏方，快快乐乐做妈妈

腰不酸，背不痛，孕产期就能轻松愉快地度过。

- 18. 怀孕腰酸背痛，轻柔按摩脊柱两侧 / 50
- 19. 鱼头豆腐汤，对付缺钙腰痛抽筋 / 53
- 20. 牛蒡芝麻炒肉丝，防治孕期腰酸便秘 / 56
- 21. 孕期水肿浑身痛，吃点赤小豆山药 / 59
- 22. 产后腰痛怎么办，肉桂栗子山药粥 / 62
- 23. 淫羊藿羊肉汤，产后不怕足跟痛 / 65

第四章 生理期老偏方，不怕经期腰酸背痛

每个月的那几天，就应该轻轻松松零负担。

- 24. 热敷命门穴，缓解经期腰酸痛 / 70
- 25. 肾虚经期腰痛，吃点首乌黑豆 / 73
- 26. 经前喝几天丹参酒，不怕经期腰刺痛 / 76
- 27. 经期腰部冷痛，有红枣鸡蛋汤和墨鱼酒 / 79
- 28. 盆腔炎经期腰痛，两个偏方就搞定 / 82

第五章 男人腰痛老偏方，“肾”好腰背才结实

肾是“先天之本”，男人肾好，精力才旺盛。

- 29. 房事后腰酸背痛，吃熟地山茱萸炖鸭肉 / 88
- 30. 肾虚阳痿腰痛，栗子核桃仁补一补 / 91
- 31. 西瓜皮加冬瓜皮，防治尿路感染腰痛 / 94
- 32. 尿路结石腰腹绞痛，可用金钱草煮水喝 / 97
- 33. 荸荠赤小豆猪肚，缓解慢性肾炎腰酸痛 / 100
- 34. 金银花野菊花，对付前列腺炎腰酸痛 / 103
- 35. 龙须茅根汤，对肾结石腰痛有疗效 / 106
- 36. 吃油菜花粉，对付前列腺增生 / 108

第六章 上班族老偏方，腰背疲劳一扫光

腰酸背痛不见了，工作才能更得心应手。

- 37. 学猫伸懒腰，久坐腰酸背痛好得快 / 112
- 38. 晨起腰酸背痛，艾枣茶助驱寒 / 116
- 39. 慢性腰痛行走难，杜仲猪腰煲靓汤 / 120
- 40. 湿热引起腰臀痛，牛膝丝瓜汤帮到你 / 123
- 41. 浑身疲劳无力，喝生地山药枸杞粥 / 126
- 42. 书本垫脚站一站，巧治腰椎间盘突出 / 130
- 43. 落枕按手背，奇穴治颈痛 / 133
- 44. 空调太冷脖子痛，陈醋热敷见效快 / 136
- 45. 抱膝躺一躺，背痛不求人 / 138
- 46. 学学梳头洗脸，也能治肩痛 / 140
- 47. 屁股久坐疼痛，抬腿活动巧缓解 / 143
- 48. 摇摇扇子，“摇”走鼠标手 / 146

第七章 日常保健老偏方，筋骨疼痛有妙招

生活中遇到的小毛病，求医还不如求己。

- 49. 运动后肌肉酸痛，不妨喝点醋 / 150
- 50. “背靠背”运动疗法，轻度闪腰不用愁 / 152
- 51. 失眠头痛脖子痛，换个油柑叶枕头 / 155
- 52. 防风葱白煮粥喝，感冒身痛轻松治 / 157
- 53. 儿童生长痛，吃点蹄筋汤 / 159
- 54. 内服外敷合欢皮，骨折肿痛消得快 / 161
- 55. 做个“O”形垫，不怕尾骨痛 / 163
- 56. 细辛白芥子，敷好手肘疼痛 / 165
- 57. 脚踝软组织扭伤，韭菜外敷止肿痛 / 167
- 58. 足部毛巾操，缓解足底痛 / 169
- 59. 夏天艾叶冬天香蕉，一年不愁腿脚抽筋 / 171
- 60. 黄瓜籽送酒，骨伤好得快 / 174
- 61. 脖子一动就头晕，按压后脑见效快 / 176

附录：很老很老的老偏方·家庭疗法速查表 / 178



第一章

中老年老偏方， 硬硬朗朗度晚年

年纪大了，腰好腿好才能精神好，才能过好每一天。

到了一定的年纪，有很多以前没有的小毛病都可能会找上门，比如骨质增生、肩周炎、颈椎病、老寒腿等。以上问题给中老年人的生活带来很大的影响，有些人因为腿脚不方便放弃了自己的爱好，选择整天待在家里，长此以往，心态也可能变得消极。中老年人腰腿好，才能精力充沛地过好每一天。

本章中，我收集了一些中老年腰酸背痛的有用小偏方，这些偏方都经过了临床疗效的验证，值得信赖。



1. 骨质疏松腰背痛，牛膝泡茶疗效好

症状：骨质疏松，腰背痛，行走无力

老偏方：牛膝5克，用一碗水煎15分钟，放凉后饮用，之后可再用开水重复冲泡饮用。每天可饮用3~5次，坚持饮用一个月以上。

经常有一些中老年患者来看病，主诉腰背痛，但是在医院检查了半天，也没发现腰椎有什么问题，于是就只能被笼统地归为“风湿”，采用搽药油、贴膏药的方法来治疗，但效果不佳。其实，这类患者的腰背痛很可能是由骨质疏松造成的。

关老师是我小学时代的启蒙老师，这天，她来医院开些风湿膏药，我正好碰到她，就和她聊了起来。从谈话中我了解到，自从退休后，关老师的腰背就经常疼痛，仰卧和坐着的时候会好些，但站立时疼痛特别明显，白天痛得比较轻些，晚上和清晨疼痛剧烈。她去附近医院的骨科检查了好几次，都没检查出什么来。小区里的邻居对她说她得的可能是风湿病，所以关老师就每天擦药酒、贴膏药，但效果却并不显著。最近，关老师的小孙子来她家玩，因为她贴的膏药气味比较大，孩子都不喜欢和她亲近，为此，关老师很是苦恼。

我听关老师讲她的情况，觉得比较像是骨质疏松的症状，于是就问她是否做过骨密度检查。她说没有，也没听邻居们提起过这个。我劝关老师在我们医院检查一下，把腰背痛的原因给搞清楚。我给她开了检验单，又给检验科的同事打了招呼，关老师就去检查

了骨密度，检查结果显示关老师确实得了骨质疏松症。

关老师知道检查结果后，第一反应是很高兴的，毕竟，腰背痛的原因已经清楚了，以后就不用再贴那些味道很大的膏药了。但我提醒她，应当对这个病引起高度的重视，而不能等闲视之。

骨质疏松好发于绝经后妇女，因为绝经后妇女体内的雌激素降低，骨代谢活跃，骨转换增强，骨量丢失，最终导致骨质疏松，所以才引起腰背疼痛，严重时就容易发生骨折。目前，对骨质疏松症的治疗主要是消炎、止痛、口服雌激素、补充钙质和活性维生素D等。其中，口服雌激素的疗效比较明显，但因为这种药物价格昂贵，副作用多，所以临床上比较少用。因此，我还是按照常规方法，让关老师采用口服钙制剂、维生素D来治疗。由于关老师还有一个问题，就是经常腰背痛、腰膝酸软，之前她也吃过一段时间的中药，但效果不明显，所以这次我就建议她只用一味中药——牛膝。

从中医的角度说，绝经期骨质疏松症属于肝肾不足引起的痹证。中医认为女子七七（约49岁时）天癸竭，肾气衰，肝血不足。而肝、肾和骨的关系密切，肝主筋，肾主骨，肝肾不足就导致筋骨失养，引起腰膝酸软、疼痛、麻木，关节不灵活等，这和骨质疏松引起的症状是一样的。我建议关老师回去后就用药店炮制好的牛膝片泡茶喝，一天数杯。牛膝是活血祛瘀、补益肝肾的常用药，具有止痛、活血、壮骨的功效。用牛膝治疗骨质疏松症的偏方在很多年前就有人用过了，近几年有不少学者通过动物实验证实，牛膝中的牛膝蜕皮甾酮能有效促进成骨细胞增殖，减慢骨密度降低的速度。用牛膝泡茶或泡酒喝治疗骨质疏松的疗效是经过临床验证的，且副作用很小，所以用作该病的辅助治疗是很有意义的。

关老师回去后按照我的治疗方案治疗了一个月，腰背痛、腰膝酸软的情况已经大为改善。我又建议她平时多吃些黄豆、芝麻、核桃等含钙高的食物，同时多参加户外活动，这样做能有效防治骨质疏松症。



2. 骨关节肿痛，外敷小蓟蓖麻子

症状：关节肿痛，关节活动受限

偏方：取新鲜小蓟10克、蓖麻子5克，混合捣烂后敷在膝关节上，大约4小时后取掉。

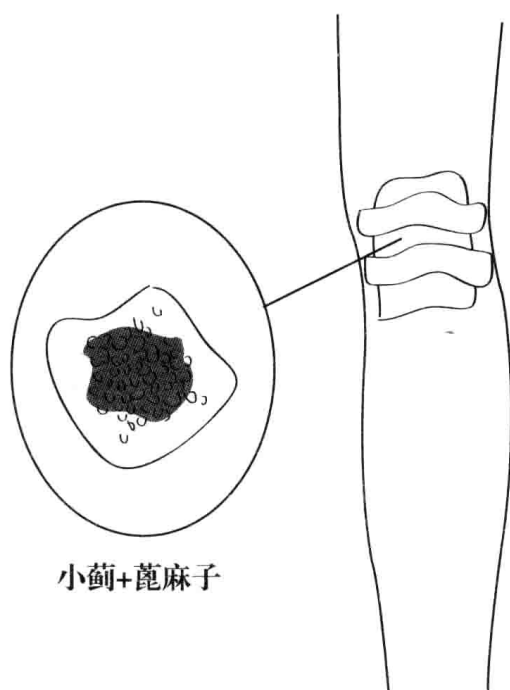
我们常说，健康在很大程度上取决于少年功，意思是说人在年轻时打下良好的健康基础以后会受用很多年。但另一方面，年轻时如果不注意保养自己的身体，留下了很多健康的隐患，年老后就要吃苦头了。

有些老人家并不清楚，有不少退行性疾病都和年轻时的生活习惯有很大关系。例如引起骨关节炎、退行性关节炎这类常见“老人病”的一个主要的病因就是年轻时不注意保暖，导致骨关节受凉，关节软骨韧性变差，从而影响关节滑囊。等人上了年纪，关节软骨、关节滑囊就容易出现退行性变化，年轻时不注意保养身体而引发的后患这时就出现了。

袁大爷是我最近接诊的膝关节炎病人，他的症状较为典型，如关节肿胀、压痛、僵硬，关节活动时摩擦感等。

袁大爷告诉我，他从事搬运工作二十多年，退休后逐渐出现关节疼痛的情况。最初是上下楼梯时觉得膝关节痛，后来有段时间上下楼梯时是不痛了，但疼痛开始在坐着休息时出现。这其实是骨关节炎的特征之一：活动痛或休息痛。只是袁大爷当时没特别注意，一直到最近关节肿胀、痛得受不了了才来医院看病。

我解释给袁大爷听，骨关节炎是一种退行性的疾病，发病的主



小蓟和蓖麻子混合捣烂敷在膝关节上，可治膝关节肿痛。

要原因是人年纪大了以后，关节软骨、关节滑囊出现改变。如果年轻时经常操劳，不注意保暖，老年时骨关节就容易发炎、肿痛。如果病情进一步发展，骨关节受损严重，就可能要通过手术治疗。这次，我给袁大爷安排的治疗方案是药物消炎、推拿手法、理疗并结合药物外敷。

袁大爷表示可以接受我的安排，于是我先给他进行了推拿手法的治疗，采用弹拨法，并摇膝屈伸，以促使膝关节滑囊正常分泌滑液，松解粘连，然后采用理疗。药物方面我给他开了止痛和消炎的药物，还有一些蓖麻子。我嘱咐袁大爷，回去后再到市场上买一些新鲜的小蓟，每次用10克，再加上5克蓖麻子，混合捣烂后敷在膝关节上，大约4小时后取掉。

这个外敷药方虽然简单，但对治疗骨关节炎引起的关节肿痛却有很好的效果。小蓟和蓖麻子在农村地区常用作止血、消肿、疗疮

的药物，原理在于小蓟能祛瘀止痛，蓖麻子能祛风通络，两种药物用于外敷，能治疗关节痹痛、肿痛的症状。现代药理研究也证实，小蓟和蓖麻子具有止痛、消炎、收缩血管的作用，对于关节炎的治疗有一定效果，所以我推荐给袁大爷使用。

蓖麻子有一定的毒性，误服可能危及生命，因此我特别嘱咐袁大爷要注意药物的存放，切勿让家里的小孩碰到。袁大爷回去后按照这个外敷方法进行治疗，十天后回来复诊，关节肿痛的情况已经有了很大改善。



3. 骨质增生足跟痛，常泡川芎小米醋

症状：骨质增生，足跟痛，行走不便

老偏方：取川芎15克、小米醋300毫升，川芎捣碎后和小米醋一起入锅，加清水1升，煮5~10分钟后倒入盆内泡脚跟。每天1~2次，连续泡10天。

骨质增生又叫骨刺，这个名字听上去就让人感到不舒服，骨头上长出了刺，周围的肌肉和软组织处在受压的情况下，当然不好受了。来我的门诊看病的病人中，有不少都有骨质增生，其中最常见的是足跟部的骨质增生。

我有一个病人今年年初时在我们医院检查出腰椎有骨质增生，当时医生跟他说，他的骨质增生并没有影响到周围的神经和血管，不需要特地治疗。但是一般人知道自己身上长了骨刺，心里一定会觉得不踏实，总担心有一天骨刺会变严重，刺到肌肉或血管。这位病人回家后就开始自行贴一些据说能消除骨刺的膏药，有人跟他推荐一种治疗仪，他去买了回来用，后来有人给他介绍某某气功大师，专治骨质增生，这位病人也去“治疗”。就这样奔波了几个月，有一天，他在下床时突然觉得脚跟一阵刺痛，休息几天后仍然觉得走路时隐隐作痛，于是就来我这里看病。

经过检查，我告诉这位病人，他的足跟有骨质增生。他一脸茫然地问我，怎么他治疗了那么久，反而骨质增生还多了？我翻看 he 以前的病历，跟他解释说，他之前的骨质增生在腰椎部位，没有对他的身体造成什么影响，是良性的增生，不需要特地治疗。不过，由于这段

时间他自己乱用药，又到处奔波，足跟长期劳累，就引发了足跟处的骨质增生，骨刺压迫到足部的软组织，引起发炎、疼痛。

其实，很多人都和这位患者一样，对骨刺了解得不多，所以容易误信一些广告宣传，盲目地“治疗”。在这里我要告诉大家，骨质增生是一种正常的生理现象，随着年龄的增长，每个人都会出现骨质增生。对身体没有影响的骨质增生是不需要治疗的，不过当骨质增生影响到肌肉软组织、神经，产生疼痛和炎症时，就需要治疗了。骨质增生又叫增生性骨关节炎，多发生在足部、膝关节、腰椎和颈椎处。

骨质增生一旦形成，能不能通过药物或其他方法消除呢？答案是否定的——除非通过手术。但是手术的风险比较大，而且很多患者的骨质增生也不需要用到手术治疗。骨质增生只有在引发疼痛和炎症的情况下才需要治疗，一般程度的骨质增生，通过对症治疗、增加休息就能使疼痛大大减轻。

治疗骨质增生一般使用镇痛消炎药，紫外线理疗也可加快消炎止痛。中药治疗骨质增生常用川芎、威灵仙、牛膝等药物，近年来发现单味川芎也有很好的疗效。民间验方有一条川芎小米醋的泡洗方，对骨质增生引起的足跟痛很有效果。方用川芎15克、小米醋300毫升，川芎捣碎后和小米醋一起入锅，加清水1升，煮5~10分钟后倒入盆内泡脚跟，每天1~2次，连续泡10天。川芎具有活血化瘀、祛风通络的功效，能促进肌肉软组织消炎、止痛。小米醋具有消肿功效，并能加强药物对患处皮肤的影响。如没有小米醋，也可用陈醋代替。

骨质增生的治疗还有一点要注意，就是多休息。人的身体有个特点，就是用进废退，打个比方，如果一个人有足部骨刺，而他又因为其他疾病不得不卧床半年，那半年以后，他就会发现原来的骨刺萎缩了。但是我们不可能让骨刺患者长期卧床，这对身体的整体健康是没有好处的。不过骨质增生患者还是应当尽量多休息，不要劳累，走路时应该穿底比较软和厚的鞋，这些还是比较容易做到的。



4. 反复腰酸背痛, 两个动作就搞定

症状: 反复腰酸背痛, 无其他症状

偏方:

①找一张硬靠背的椅子坐下, 尽量坐直, 背靠在椅背上, 双臂斜向上举, 伸展上体, 头慢慢向后仰, 保持3秒左右, 然后慢慢还原放松, 再重复做该动作3次左右。

②买一两个网球, 在家里有空时就扶着墙, 一只脚光脚踩在网球上前后滚动按摩, 每次10分钟左右。

腰酸背痛是每个人都有过的体验, 尤其是老人家。好多老人家都把腰酸背痛、风湿痹痛的情况当成是“老朋友”, 常拿这个来自嘲。能有乐观的心态固然不错, 不过, 如果能乐观地去治疗当然就更好了。其实老年人的腰酸背痛完全可以通过活动来减轻, 这些活动方法简便易行, 还能预防很多的腰部疾病。

我的病人林女士之前因为“闪了腰”(急性腰椎错位)来找我看过病, 之后过了大半年都没什么事, 但近一个月她却来找了我好几次, 均是因为腰酸背痛的毛病。有一次林女士问我, 是不是由于她上次闪了腰, 引发了老风湿, 才使得自己天气一转凉腰就痛得受不了。其实, 林女士的腰椎拍片结果显示什么事也没有, 在她这个年龄来说, 腰椎算是很健康了。而她经常觉得腰酸背痛, 其实是腰肌劳损造成的。但林女士并没有干什么重活, 也没有做剧烈运动, 她的腰酸背痛和腰肌劳损到底是怎么回事呢?

林女士跟我说, 她年轻时上山下乡什么活都干过, 不管白天有