

消灭脂肪肝

山楂20克、柴胡3~10克，
研磨为末后，煎服。
每日一次，两个月为一个疗程。
每日掐揉太冲穴。



热毛巾敷手，治好鼠标手

取当归5克、红花9克煎汤，
用毛巾沾取药剂热敷手腕处，
每日五次。半个月为一个疗程。

纯食材配方

口腔异味别担心

新鲜白萝卜榨汁，
连服两周以上。

速查速用 值得珍藏

中医传世 老偏方

男人烦恼一扫光

最古老、

30

老偏方

脚气瘙痒别烦恼

取薏米仁20克熬水后，
加醋适量，泡脚。
每天一次，坚持一个月。



手脚发麻不找你

取3克肉桂、1克川附子，
研磨为末后，置于纱布袋中泡水服用。

老中医 张树荣◎编著

男性阳痿不用愁

黄芪9克、菟丝子6~12g，
羊肉500克用砂锅炖汤食用，
每周一到二次。

青春痘冒不停



新鲜马齿苋20克（干马齿苋发泡亦可），
地丁20克，绞碎后，用适量热水调合，
每日敷于患处20分钟，三天见效。



化学工业出版社

中医传世 老偏方

男人烦恼一扫光

老中医 张树荣◎编著



化学工业出版社

·北京·

随着现代生活节奏加快，职场压力增加，男性朋友既是家中的“顶梁柱”，又是职场的“中流砥柱”，往往承受着各方面的压力。工作中难免要应酬，平时又不注意养生，随之而来的就是各种疾病。

对于各种男性常见病，智慧的古人留下了很多切实可行的偏方。在作者几十年的临床实践中，发现使用这些偏方调整效果显著，可操作性强，副作用小，切实可行。作者把男性常见病与偏方收集起来，做成本书，分享给各位男性朋友，让读者们自己也能够对症下药。

图书在版编目（CIP）数据

中医传世老偏方 男人烦恼一扫光 / 张树荣编著. —北京：化学工业出版社，2013.6 (2014.2重印)
ISBN 978-7-122-17621-9

I. ①中… II. ①张… III. ①男人常见病—土方—汇编
IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第127390号

责任编辑：李 娜 马冰初
责任校对：陈 静

装帧设计：水长流文化

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张13 字数129千字 2014年2月北京第1版第2次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究



序

随着现代生活节奏加快，职场压力增加，男性朋友作为家中的“顶梁柱”和职场的“中流砥柱”，往往承受着各方面巨大的压力。他们在工作中难免要应酬，如果平时又不注意养生，随之而来就会出现各种疾病。俗话说，身体是革命的本钱，拥有健康的身体才能为事业和家庭奋斗出一片天。然而，很多男性朋友在身体出现一些不舒服时，常常“硬扛”，觉得挺过去就没什么事情了。殊不知小病积累到最后就会变成大病。

平时，经常会有一些病情比较严重或者由朋友、亲人硬拉来找我看病的男性朋友，他们总是觉得自己的毛病不碍事，不必治疗。也许在年轻的时候，他们身体够硬朗，很多小毛病都不算什么，忍一忍就过去了，但是等到上了年纪，就要吃苦头了。很多男性一到中年就会出现高血压、高血脂、高血糖等病症，这些都是由于平时应酬过多、不注意保养造成的；也有的男性朋友有脚气、脱发、口腔异味、痤疮等病症，这些病症虽然算不上是大病，可是平时又影响形象和生活，也常常困扰着许多人；还有的人则患有乙肝、胃炎、冠心病等慢性病，生活质量严重下降；而更多的男性朋友则由于平时工作辛苦又常常加班导致体虚血亏、元气不足，身体长期处于亚健康状态。

一直以来，我便有一个愿望，想根据几十年来的从医经验，把男性常见病整理集结成书，并提供对症的治疗方法，让更多没空就医或者不想去医院的朋友自己也能够对症下药。许多男性朋友告诉我，他们在使用了偏方之后效果显著，还推荐给其他同事朋友使用，都收到了很好的效果。所以，我想尽可能把这些常见的病症和偏方收集起来，系统整理，让更多的朋友看到这些偏方，并从中获益。

这本书中的偏方都是我在给患者治疗过程中的经验积累，经过了无数次的

临床应用，也结合了许多现实中的病例。书中所提到的药材都是简单易得的中药材，副作用小，但疗效显著。每个偏方所针对的病症和特点书中都有详细描述，每种药材的用量以及用法也都有详细说明，并且还提供了许多食疗方以及穴位按摩等手法辅助治疗方法。虽然不敢保证偏方对每一位患者都有显著疗效，也不可能覆盖到所有的疾病，但是能够为被病痛困扰的人提供一些帮助，就是我最大的安慰。每当患者痊愈之后来向我表达感谢时，我总是会告诉他们，治病不是最重要的，最重要的是防病。不能总是依赖医生，而要从平时的饮食和作息习惯开始注意养生保健。要想拥有好的体魄，平时注意多锻炼身体，健康的饮食，合理休息，才是最重要的。

书中的偏方大多以调理为主，不过值得注意的是，中医调理是一个长期的过程，不像西医那样有立竿见影的效果。因此，无论是药方、还是食疗方或者是穴位按摩，都要按照说明坚持使用一段时间才能见效。此外，每个患者的体质也有差异，在用药时要注意观察自己的身体反应和治疗效果。因为许多病症在症状表现上非常相似但病因却不尽相同，所以，读者不要随意根据自己的症状来轻易下判断用药。有的急性病病情发展很迅速，所以如果遇到突发急性病症或者用药一段时间没有效果，还是应该及时去医院就医。

书稿完成之后，我又反复研读，虽然已经尽最大努力详细描述不同的病症，分析每一个偏方，但可能依然存在不足之处，也希望广大读者能够批评指出并多包容。无论如何，作为一名医者，我希望尽自己最大的努力帮助患者解除病痛！

张树荣

2013年10月1日



目 录

第一章

男人形象老偏方



- 1 中年发福怎么办，冬瓜荷叶来帮忙2
- 2 啤酒肚是负担，快饮焦三仙荷叶茶5
- 3 吸收不良，体形偏瘦，苍术猪肚煮汤效果不一般8
- 4 柠檬汁或醋漱口，牙齿发黄不担心 11
- 5 腿部水肿不可怕，苍术牛膝好卫士 15
- 6 治脚气，淘米水加苦参效果好 18
- 7 汗脚就找徐长卿，保持脚部干燥好帮手 21
- 8 白鲜皮烧水泡脚让脚臭闻不到 24
- 9 无花果叶，鸦胆子巧治鸡眼 27

第二章

皮肤问题老偏方



- 10 马齿苋地丁敷脸，告别青春痘 31
- 11 告别灰指甲，赶快用雄黄 34
- 12 白发不再长，多吃黑豆和首乌 37
- 13 脱发问题，侧柏桑甚来帮忙 40

第三章

男性问题老偏方



- 14 男性阳痿不用愁，补肾助阳很重要44
- 15 前列腺炎不用怕，王不留行加生地黄47
- 16 男性雄风很重要，多吃羊鞭和羊肉51
- 17 早泄烦恼不用慌，锁阳煮羊肾来帮忙54
- 18 前列腺增生常见病，快用通草路路通57
- 19 阴囊瘙痒很难忍，用川椒和白鲜皮洗一洗60
- 20 附睾炎不可怕，用小茴香全蝎来治疗63

第四章

职业病老偏方



- 21 蜈蚣全蝎，一道小菜，痔疮再见67
- 22 腰椎病烦恼，对症下药病症除70
- 23 对症下药让颈椎灵活74
- 24 热毛巾敷手，治好鼠标手78
- 25 使用空调要防病，防病可用羊肉汤82
- 26 山萸山药养生粥，工作再久不疲劳85
- 27 心脏不舒服，用王不留行贴压穴位88
- 28 巧用益智，远志帮助恢复好记忆力92
- 29 失眠不用怕，合欢花、合欢皮各煎汤服用95

- 30 加班熬夜不健康，绿豆莲子来救场99
- 31 上班犯困用薄荷，远志助人常清新 102
- 32 宿醉用葛花，头晕恶心一扫光 105
- 33 白芥子压敷戒烟穴，创可贴也能把烟戒 108

第五章

五官问题老偏方



- 34 咽炎烦恼，射干、蝉蜕泡水喝 112
- 35 口腔异味用白芷，香草防臭第一流 115
- 36 声音嘶哑嗓子痛，快用浓盐水漱口 118
- 37 汤药热气熏鼻，鼻炎不再犯 121
- 38 戴耳机惹耳鸣，就用枸杞补一补 124
- 39 草决明、枸杞子让眼睛明亮更有神 130

第六章

内部调理老偏方



- 40 高血脂不用怕，吃了山楂能降脂 134
- 41 高血压病不用愁，压贴穴位加按摩能降压 137
- 42 葛根丹参煎服，再按摩穴位，可以辅助降血糖 141
- 43 山楂柴胡煎服，掐揉太冲穴，帮助消灭脂肪肝 145
- 44 灵芝加五味子，保肝护肝身体好 149

45	糖尿病是终生病，丹参、生地黄泡水预防是关键	152
46	一副猪肚方，告别老胃痛	155
47	胃泛酸很烧心，乌贼壳比灵药	158
48	胃下垂很复杂，黄芪羊肉煮汤喝	162
49	慢性胃炎很难缠，蒲公英龙胆草减炎症	165
50	老拉肚子人消瘦，快吃猪肠保健壮	169
51	过度疲劳常盗汗，就用黄芪炖猪腰	172

第七章

生活问题老偏方



52	落枕难受不用愁，按对穴位就轻松	176
53	桔梗、射干研磨冲服，可治疗打呼噜	180
54	乳腺增生不害羞，皂角刺、夏枯草泡水喝	183
55	核桃仁花生米，补脑强记忆	186
56	脚抽筋，木瓜猪蹄炖汤喝	189
57	偏头痛不用烦，试试川芎、徐长卿	192
58	肉桂加附子，手脚发麻不找你	195
59	痛风是老虎，小苏打能打虎	198

第一章



男人形象老偏方

1 中年发福怎么办，冬瓜荷叶来帮忙

症状：人到中年身体发福，赘肉多，体形臃肿。

老偏方：① 每日取冬瓜250克切块，加薏苡仁50克，熬汤至薏苡仁软烂，取汤分两餐饮用。另可用红小豆、荷叶替代薏苡仁。

② 每天用20克干荷叶泡水代茶饮。

我有一位老邻居，半年前来找我，让我给他一个方子用以减肥。原来他在单位体检时，查出了脂肪肝、高脂血症、高血压病等一系列毛病，体检医生告诉他要赶紧控制自己的体重。恰巧他们单位有个同事上班的时候发生猝死，当时尸检报告里也有这些病症，所以他有点儿担心。我看了他，脸色没什么大问题，便和他开玩笑说，“你要是天天在外面吃饭，总吃一些浓油赤酱，不吃出病来才怪呢”！

我的这位老邻居年轻时是国企里给领导开车的驾驶员，人长得帅气，印象里身体也结实得很。后来他经过奋斗，当上了国企里面的小领导，所以喝酒应酬总也免不了。我很清楚，现在许多人的生计是在酒桌饭台上拼出来的。所以，我和他开玩笑是在提醒他，吃得不好、不对是会对人造成伤害的。中年男人打拼了大半辈子，身体的底子已经很差了，哪怕看上去还是个一百八十斤的壮汉，实际身体早就虚不受补了。吃的东西不好，身体没能力消化，吃下去的东西都会像垃圾一样堆在身上，啤酒肚肯定是越来越明显，脂肪肝、高血压、高脂血症自然也是逃不掉的。

因此，男性朋友们人到中年，多有发福肥胖的问题，既对健康影响大，又使自身形象大打折扣。男人四十则往往事业有成，家庭美满，但就在这时才注意到自己青春不再，身材走样，皮带扣又紧了一节，身体走向了衰老变胖的方向。虽然这未必就是病症，但也会为健康埋下安全隐患，随之而来的高血压、高血脂、高血糖，仿佛是肥胖的“兄弟”，让人忧心忡忡。《黄帝内经》里讲：“诸病于内，必形于外。”也就是说，如果人体的内部脏腑有病，必然会在外部表现出来。肥胖也是这样。

有句俗话讲得好，叫作“病从口入”，所以，对于他的肥胖问题，首先要控制饮食，不要胡吃海喝。平时尽量在家里用餐，饮食尽量清淡一些，避免油、盐的过量摄入。

其次，可以靠偏方先调节体质。我告诉他去中药房买些干荷叶，平常的日子坚持泡水喝。荷叶有补养脾胃的功效。而脾是后天之本，需要养，脾主血，人有了新的血液就有了活力，自然身体里长久堆积的垃圾就能被慢慢清除掉。而且荷叶清新凝神，像他这样因为工作而烟酒不离的人，喝点荷叶茶，调节体内循环，算是权宜之计。

最后，我特别推荐他常饮冬瓜汤。具体方法为每日取冬瓜250克切成小块，加薏苡仁50克，熬汤至薏苡仁软烂，取汤分两餐饮用。也可用红小豆和荷叶代替薏苡仁，轮换着来喝。冬瓜有清热解毒、利水消肿的作用，冬瓜富含的丙醇二酸、葫芦巴碱等物质能促进人体的新陈代谢，抑制糖类转化为脂肪，防止体内脂肪堆积并能把多余的脂肪消耗掉。而薏苡仁性味甘淡微寒，有利水消

肿、健脾去湿的功效。和冬瓜配伍，可提高冬瓜汤的疗效。

他从我这里要去偏方以后，日日坚持。他说荷叶茶是好东西，还治好了他的便秘，现在他每天身体通畅，肠胃没什么负担。冬瓜汤也在坚持喝。一到周末，他会和儿子一起去跑步、打羽毛球，增加锻炼的机会。前段时间他特地来感谢我，因为他在单位的半年体检时发现，他的脂肪肝已经消失了，血压血脂都基本正常。他说我的这些偏方太神了，他爱人也说他现在看起来变帅了，有中年男人的魅力了。我听了以后笑笑说，“身体变好就好，医生的天职本就是救死扶伤，不用再来感谢我的。要是你真想感谢我，就把我的‘偏方’告诉其他同事朋友吧，算是造福大家了”。

其实，中年发福的原因不难分析，主要还是运动减少，生活习惯不科学造成的，把根源上的问题改正了，大多能调整过来。只怕是一直不控制，直到人的五脏六腑都出问题了，就是“神方”也是无力回天了。

另外，现在许多年轻小伙子也有膘肥体壮的趋势。大都是由于吃得好，又不运动，体质逐渐虚化造成的。这些人也可以每天喝喝冬瓜汤、荷叶茶，都会有一定作用的。当然，年轻的男性朋友们更要多运动，不要昼夜颠倒，沉迷于网络游戏，要在年轻时就注意保养自己的身体。小伙子们只有把身体搞好了，才能为自己挣一个好前程！

2 啤酒肚是负担，快饮焦三仙荷叶茶

症状：随着年龄增长，男性体内脂肪增加并聚集于腹部。

老偏方：取焦三仙10克，加干荷叶适量，煮水饮用。每日多次，直到腰围减小。

小许三十多岁，但是已经有了“啤酒肚”。也因为这个啤酒肚，他一直没有找到对象。之前，他通过锻炼、节食等多种方法，一直未能把啤酒肚给减下去。这种未致富但是富态毕现的形象给小许的生活带来了不少麻烦。后来小许找到了我，让我帮他想想办法。

我从医至今，一直比较注意男性形象的药物辅助治疗问题。因此，我建议他回去之后可饮用焦三仙荷叶茶。具体方法是，取焦三仙30克，加干荷叶适量，煮水饮用。每日多次，直到腰围减小。该茶气味清新，口感微酸，一直以来比较受患者欢迎，效果十分明显。虽然从药名上看，只有两样药物，其实是四种药物共同作用。因为焦三仙不是一味药而是三味药，即焦麦芽、焦山楂、焦神曲。

为什么这三味药被合用呢？这是由于这三味药均有良好的消化滞功能，但又有各自不同的特点。

焦麦芽具有健脾和胃、舒肝化滞之功，是大麦经发芽而成的，将麦芽置锅内微炒至黄色，喷洒清水，取出晒干，即为焦麦

芽。麦芽中富含淀粉分解酶、转化糖酶、脂化酶、B族维生素等，有良好的助消化作用，尤其擅长消化淀粉类食物。

焦山楂是将山楂切片晒干，置锅内用武火炒至表面焦褐色、内部黄褐色，喷洒清水，取出晒干。焦山楂能增加消化酶的分泌，促进脂肪的分解，善于治疗肉类或油腻过多所致的食滞。

焦神曲为全麦粉和其他药物（即青蒿、苍耳、辣蓼、杏仁、赤小豆等）混合后经发酵而成的加工品。它擅长消化米面食物。中医认为，凡发酵之品都有健脾胃、助消化的作用。

三药合用，能明显地增强消化功能。因此，临床上医生常将三药合用并称为“焦三仙”。

而荷叶味苦辛微涩、性凉，归心、肝、脾经，具有补养脾胃的功效。脾是后天之本，需要养，脾主血，人有了新的血液就有了活力，能调节身体机能，加速体内代谢垃圾的排泄。所以，这个偏方可谓是完美搭配了，对预防和治疗啤酒肚的疗效不错。

然后，我又给小许介绍了啤酒肚形成的原因，希望他建立正确的健身观念。所谓啤酒肚，又叫“罗汉肚”，并不是饮用啤酒造成的。一般认为是随着年龄增长，男性深睡眠阶段减少，激素分泌会随之减少，激素的缺乏使体内脂肪增加并聚集于腹部造成的。而且，年龄越大，影响越明显。此外，很多中年人长时间坐着办公，缺乏运动，容易造成腹部脂肪囤积。而在工作压力较大时，不少人也会因为饮食过量，导致消化不良，脂肪堆积于内脏区域。啤酒肚易造成体重超标，而其中大量的脂肪会产生过量的雌性激素，危害男性气质。

在医学领域，啤酒肚也叫“腹型肥胖”，患者的内脏脂肪含量或内脏脂肪占总脂肪的比例的升高是危害健康的重要因素。内脏脂肪是人体健康的一大杀手，主要存在于腹腔内，如肝、胰、胃、肠道等器官周围和内部，过多的内脏脂肪进入消化系统时，会对肝脏等器官造成损害，引发脂肪肝，还会扰乱新陈代谢，引发糖尿病等病症。不仅如此，内脏脂肪还会导致体内毒素难以正常排出，从而产生多种化学物质，诱发心脏病。内脏脂肪还会增加患心血管疾病的概率，导致动脉炎等。此外，严重的啤酒肚患者，其腹部脂肪还会压迫肺，从而导致呼吸急促。呼吸越困难，就越容易造成血流中氧含量不足，进而导致全身乏力、免疫力受损，甚至引发高血压病。而呼吸睡眠暂停综合征、胆石症、痛风、骨关节炎、男性功能障碍等都是啤酒肚患者的常见病症。

幸运的是，小许的“啤酒肚”虽然明显，但是由于他还比较年轻，体内新陈代谢较快，坚持饮用焦三仙荷叶茶并配合正常的体能锻炼，应该会很快恢复的。

在此要特别强调一点，医学上一般把肥胖症、糖尿病、血脂紊乱、高血压病称为代谢综合征。现代研究发现，代谢综合征可以使冠心病危险增加3倍，使脑卒中危险增加4倍。肥胖（主要是腹型肥胖患者）是代谢综合征的核心。腰围可作为腹型肥胖的指标，瘦腰的目的就是要预防糖尿病和心脑血管疾病发生。因此，需要坚持饮用焦三仙荷叶茶，直到腰围减小。

3

吸收不良，体形偏瘦，苍术猪肚煮汤效果不一般

症状：肠胃吸收不良导致体形过瘦。

老偏方：取5~10克白术、10克苍术，研成末，纳于新鲜猪肚中，置于砂锅中煮熟，喝汤吃肉。每周1次，1个月为1个疗程。

金先生是一所大学的教授，正值不惑之年。一天他向我来请教，说他觉得自己不够强壮，吃什么都不长肉，总觉得是因为消化不好造成的。但他在单位体检的时候，也没有检查出什么病来。而那些看上去很壮硕的同事，反倒是轻者正为脂肪肝所困，重者在被三高问题为难。体检医生说到了他这样的年纪，能保持这样的体形是很好的、很难得的。

金先生是我的老相识，我见他身体的确很健康，可能存在轻微的脾胃不和，并不会影响健康。于是我直接建议他可以适当地食用山楂，山楂能开胃，促进消化。可是金先生不以为然，说他幼时就爱吃山楂，常把山楂当水果吃，这些年来吃的山楂肯定不比别人少。

我作为医生，看到金先生增重的意愿这么强烈，于是为他想出了一个适合他的偏方。这个偏方其实是一个药膳，对强壮身体有效，又不会令他因为盲目进补而陷入“富贵病”的困扰。具体做法是取10~15克白术、10克苍术，研成末，纳于新鲜猪肚中，