

菊花粳米粥煲 解视疲劳

50克菊花，100克粳米。
将菊花洗净，用适量水
煎取汁液；粳米淘洗干
净，锅中注入菊花汁和
适量清水，放入粳米，
熬成粥食用。

绿豆金银花饮，可排 毒抗辐射

绿豆100克，金银花30克。绿豆和金银花洗干
净，放入锅中，加适量水，煮10分钟左右即
可。喝下清汤不仅可以缓解中暑引起的头昏、
腹痛、恶心等，还可以抵抗来自电脑的辐射。

超值白金版

29.80

很老很老的老偏方

职场疲劳一扫光

千年精华 百病妙方 即查即用 值得珍藏

马洪莲 编著

防健忘，要喝 鱼头豆腐汤

嫩豆腐500克，鳊鱼头
500克。豆腐切块，鱼头
清理干净，将二者置于
砂锅中，加上白糖、食
盐、生姜、老酒等适量
佐料，用文火煲30分钟
即可食用。此菜汤浓肉
烂，味道鲜美，食之对
补脑益寿颇有好处。

加班熬夜，常喝菊 花枸杞茶

菊花30克，枸杞10克，蜂蜜适量。把菊
花和枸杞洗净用水煮开，待凉后调入蜂
蜜即可。此茶具有清肝明目，祛毒散火，滋
阴补肾，益气安神的作用。

生姜丝泡水，预防 空调病

生姜10克，红糖30克。生姜切
丝，与红糖一起放入杯中，用开
水冲泡，代茶饮。每日2剂。此生
姜茶具有活血、祛寒等功能。

艾叶热敷， 温暖颈椎放 松肌肉

艾叶和米醋同放锅中加水煮
文火煮约10分钟，加入白
醋，搅拌均匀，将毛巾浸
透，热敷颈后、肩、背部肌
肉，按压力有酸痛感、紧张
之处，热敷以热而不烫为
宜，一日1~2次。

干萝卜叶 汤，可消脚 疲劳

干萝卜叶2片，艾草
少许，水6~7升。将
水烧沸，加入干萝卜
叶、干艾草和盐，大
火煮15分钟，倒入洗脸
稍凉一点，倒入洗脸
盆或桶内泡脚就可以
轻松缓解脚部疲劳。

失眠用生姜， 保你睡得香

每晚入睡时，在自己枕头
旁边放上10克切成细末或
细丝的生姜。生姜的气味
有一种安神的作用。它在
进入鼻孔之后，会迅速使
大脑皮层受到抑制，减少
脑部神经的兴奋度，从而
帮助人们入睡。

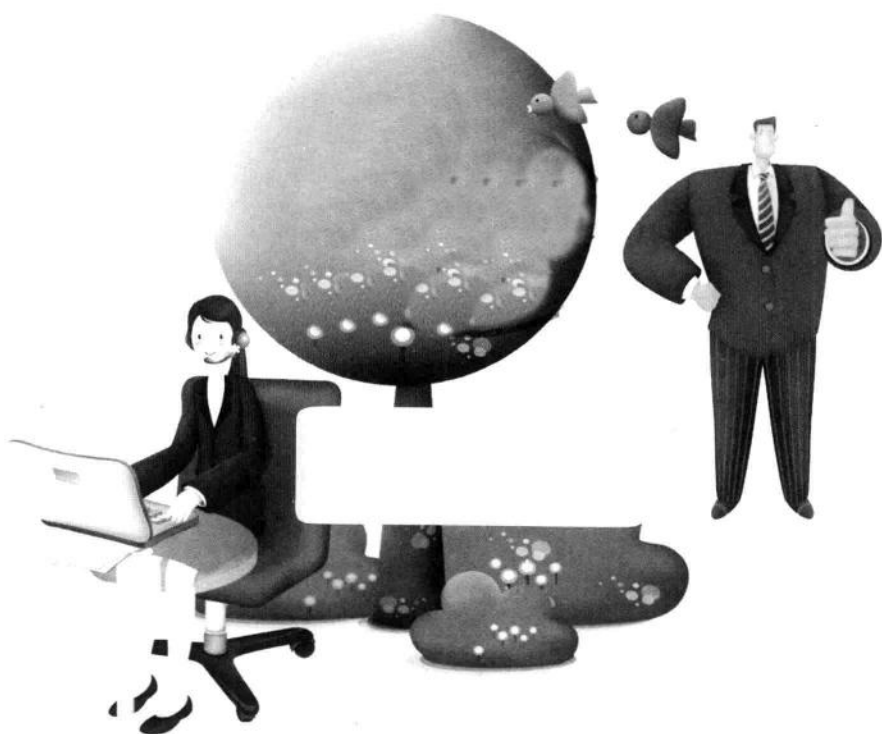
天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

很老很老的偏方

——职场疲劳一扫光

马洪莲 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

很老很老的老偏方——职场疲劳一扫光 / 马洪莲编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5308-8209-2

I. ①很… II. ①马… III. ①常见病—土方—汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 183305 号

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 1 020 × 1 200 1/10 印张 46 字数 786 000

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



一提起“上班族”，人们很容易会联想到那些在宽敞明亮的写字楼里，衣着光鲜的俊男靓女们。殊不知，大部分上班族的身体都处于一种亚健康的状态，加班、无规律的饮食，让他们在展现自身光彩与荣耀的同时，也无奈地透支着健康。如果这种状态不加以改善，后果将很严重。“久坐族”的便秘与痔疮，“久站族”的颈椎病与静脉曲张，“熬夜族”的黑眼圈与肤色暗沉，“电脑族”的鼠标手与辐射，诸如此类的健康问题无时无刻不在折磨和腐蚀着上班族的身体。直到被折磨得寝食难安时，他们才想起去就医，但结果往往是钱花了病却没治好。因此，上班族们希望能找到一种简便、安全的治疗方式来应对身体的各种不适症状。老偏方即是一种不错的选择，利用老偏方治病，既见效又省事，既实用又省钱。

我国民间，自古就有“偏方治大病”的说法。正所谓“智慧藏于民间”，许多老百姓在长期的生活实践中总结或发现的养生方法经受住岁月的侵蚀，历经反复验证，代代传承下来，成为疗效切实而显著的老偏方、经验方，为我们的健康护航。老偏方对中国人的影响是悠久而深远的。在现代医学进入中国之前，这些民间的老偏方肩负着维系全体国民健康及保健养生的重大作用。多部古代医学著作中都对民间偏方有所记载。

那么，老偏方都有哪些特点呢？

一是疗效显著、适用面广。老偏方大多由来已久，且为实践所验证，因而疗效切实而显著。除了日常生活中的小毛病，老偏方针对老年人常见的很多慢性病，甚至疑难杂症和一些突发情况都提供了多种治病方法。

二是取材方便、经济实用。老偏方多采用姜、枣、葱、萝卜等日常食物，以及百合、甘草等常见药材治病，材料很容易找到，且价格低廉，如利用酸枣仁可治疗失眠，用韭菜根可治关节炎等。

三是操作简便、方法多样。利用老偏方治病，只需对食物或药材进行简单处理，或是熬一碗汤，或是泡点药酒，或是做一餐药膳，或是将材料外敷于患处，即可奏效。有些老偏方则仅仅需要对身体上的某个部位或区域揉一揉、按一按，操作起来非常简便，一学就会，在家就能自行治疗各种常见病症。

四是安全温和，通俗易懂。老偏方多取材于老百姓日常饮食，所用药材也来自于大自然的天然植物，药味不多，甚至是以单味药材治病，如利用生姜治疗空调病，治病方式较为温和，副作用极小。另外，在针对偏方的治病原理进行说明时，尽量不使用专业的中医术语，通俗易懂。

本书针对职场上班族的健康问题，描写了人们在生活和职场工作中的一



系列健康问题，旨在解决上班族的健康困惑，针对上班族常见的颈椎病、腹部肥胖、痔疮、视疲劳、电脑辐射、失眠、胃病、腰酸背痛、便秘等病症及日常工作的小毛病，提供了外敷方、食疗方、按摩方、艾灸方、药膳方等多种治病老偏方，既包含了通俗易懂的病理分析，又介绍了具体可行的实用方法，还以真实的病例为引，配有大量的食材和穴位图，详细介绍了偏方中所涉及的主要食材的特性、功效，以及各穴位的功效，便于上班族因地、因时制宜地速查速用，可快速解除上班族的身体不适。本书内容丰富，思想性、科学性、知识性和趣味性结合紧密，提及的治病、养生保健措施对上班族具有很强的针对性、实用性，是上班族远离职场烦恼不可多得的参考书。

需要说明的是，中医讲究辨证施治，书中所录老偏方未必适合所有上班族，有些偏方在某些人身上可以快速见效，对于另一部分人可能并不适用，读者在采用时须考虑自身情况斟酌使用，对于病情较重的患者，则一定要及时就医。





第一章 防辐射老偏方，有效减轻办公室辐射损伤 1

办公室防辐射，每天一个橙子 + 两杯绿茶	1
夏天喝“生普洱”，可瘦身抗辐射	2
西红柿可减少皮肤辐射损伤	4
多吃芝麻，能抗辐射、防脱发	5
多吃猪血，有效降低辐射危害	6
多吃大蒜，也能减少辐射损伤	7
紫菜中的硒是抗辐射的高手	9
海带富含海带多糖，可有效抗辐射	10
黑木耳不仅防辐射，还能清胃、涤肠	11
绿豆可排毒，有效抵抗电磁污染	12
辛辣食物是抵御辐射的天然食品	13
对抗电脑辐射，常按身体两处穴	14
抗辐射，让健康植物走入办公室	16

第二章 视疲劳老偏方，眼明心亮让工作更顺畅 18

看电脑太久眼睛疲劳，菊花粳米粥是高招	18
眼睛累了，喝点枸杞子陈皮红枣汁	19
缓解眼部疲劳还得做做眼保健操	20
眼睛酸涩难忍，揉揉头部原始点	21
电脑引起干眼症，请用枸杞菊花茶	22
眼睛干涩疼痛，吃根香蕉补钾排钠	23
蜂蜜纯净水滴眼，有效缓解干眼症	24
电脑族易得干眼症，可用牛奶敷眼	25
霜桑叶敷眼，有润眼、明目之功	26
对治干眼症，针刺眼周穴位 + 刺激三阴交穴	28
预防干眼症，多戴框架眼镜	28
治疗视力下降，多按后脑勺	30
视力下降，试试远望凝视治疗法	31
办公桌上养金鱼，保护你的眼睛	32
眼睛疲劳了，就打一会儿乒乓球	33
缓解眼睛疲劳，用热茶水熏眼睛	34
上班族易“眼睛过劳死”，需注意放松减压	35
视疲劳的自我防治法，让眼时刻明亮	36

**第三章 犯困醒神老偏方，精神好了，干事更自信 38**

工作时累了困了，不妨吃点鸡肉	38
绿色饮品，喝出精神头来	39
舒缓疲劳、提神健体，就选刺五加茶	40
陈皮泡茶喝，提神舒压效果好	41
上班犯困打瞌睡，小小牙膏可有大用途	42
累了倦了，就找丁香火锅	43
午睡综合征犯了，动动手指可醒神	43
醒脑提神，少冲穴功不可没	45
刮眼眶也能达到醒脑提神的效果	46
疲劳头痛，按一按太阳穴就好	47
感到疲倦，梳一梳头能提神	48
常备醒神香囊，一嗅解千乏	48
午休是下午不犯困的绝招	50
工作时犯困，椅子变身提神发动机	52
静下来冥想，立即使困意一扫光	53
全身摇摆，摆走一身的疲劳	54
困了做拉伸运动，数秒提升元气	56
长期疲劳导致反应迟钝，刮一刮痧就好	57

第四章 健脑补脑老偏方，让你变得更聪明更出众 60

用脑过度常健忘，睡前喝碗远志汤	60
芹菜根煮水，记忆力不减退	61
压力过大记忆力减退，吃点黄花瘦肉羹	62
吃点鸽子蛋，增强记忆力	63
核桃——不可或缺的天然脑黄金	64
补脑防健忘，要多吃鱼头	65
伸懒腰，打哈欠，健脑又抗衰	66
大脑累了，踢踢毽子可健脑	67
跳绳是职场白领最佳的健脑运动	68
提高记忆力，这个小习惯要牢记	69
提高记忆力，就要补充叶酸和维生素 B ₁₂	70
张嘴闭嘴就可强身健脑	71
让大脑保持年轻，桑葚可以帮你	72
卵磷脂，给大脑补充必要的营养	73
头痛不用头痛药，泡手 5 分钟就治好	74
紧张性头痛犯了，每天喝吴茱萸饮	74
患上偏头疼，滴点萝卜汁	75
常按风池穴，以防偏头痛	76
按揉天柱穴，解除头痛烦恼	77
头部热敷，让人耳聪目明脑力健	78
头部松筋术，让头脑日益灵活的妙法	79

职场白领需牢记的日常健脑养生操	80
-----------------------	----

第五章 加班熬夜老偏方，快速弥补身体消耗能量 81

熬夜加班前，先吃一颗B族维生素营养丸	81
熬夜加班要提神，茶比咖啡好	82
加班熬夜过劳了，赶紧喝西洋参五味茶充电	83
熬夜上火，多喝薄荷茶、枸杞茶来滋阴清热	85
熬夜后吃点生地炖鸭蛋，缓解口干咽燥症状	86
加班引发心脏不适，莲子茶清心舒心	87
熬夜后腰酸背痛，吃点猪腰炖杜仲	88
熬夜后肌肉酸痛，喝点粉葛生鱼汤就好	89
刺激丘墟，缓解加班后的头昏脑涨	90
过度疲劳常盗汗，快用米汤和桑叶	91
工作太累放轻松，黄芪陈皮去疲劳	92
加班后要消除疲劳，可做四种经络瑜伽	93
患了慢性疲劳，常喝十全大补汤	94
长时间工作易疲劳，试试足部按摩	95

第六章 空调病老偏方，夏季工作要凉爽更要健康 98

患上空调病，服用藿香正气水治疗	98
夏季空调用得，常喝荷藿薏仁粥	99
生姜丝泡水喝，有效预防空调病	100
治疗空调病最好的办法就是让全身出汗	101
喷嚏止不住，用点风油精就好	102
自制中药水熏鼻，可让喷嚏停下来	104
办公室止喷嚏，试试擦鼻点穴功	105
练练呼吸导引功，有效缓解喷嚏症状	106
葱白捣一捣，鼻塞马上好	107
空调过冷易鼻塞，白萝卜汁可治	108
鼻子过敏烦恼大，花生梗米来熬粥	109
大蒜贴在涌泉穴，慢性鼻炎能治好	110
按压睛明穴，让你不再眩晕	111
防治空调腿，要多活动腿部肌肉	112
夏季常吹空调易痛经，可用益母草泡脚	113
空调房内皮肤易干燥，要多用保湿喷雾	115
耳鸣不可怕，黑木耳加鲜葱花	117
吹空调导致面瘫，按揉面部穴位可解决	118

第七章 肩颈酸痛老偏方，办公室坐坐族的福音 120

肩膀筋骨要放松，就要拉手筋	120
颈部僵硬不舒服，学着拉颈筋	121
对治肩颈酸痛的四季滋补膏方	122



艾叶热敷，温暖颈椎可使肌肉放松	124
简单瑜伽术，轻松解决肩颈酸痛问题	125
舒缓肩颈腰酸痛的八招伸展操	126
坐坐族消除肩颈酸痛的椅上瑜伽	128
久坐后颈肩酸痛，不妨敲敲小肠经	129
食盐热敷法，颈椎酸疼立刻好	130
“举头望明月”，远离颈椎病的小妙计	131
简单拿捏，让颈椎服服帖帖不再疼	132
颈椎酸痛，做一做“米字操”	133
长期伏案易眩晕，按按后脑压痛点	134
按摩肩颈部穴位，有效缓解肩颈酸痛	135
按揉风府和手三里，颈椎病也可“手到病除”	136
颈椎病犯了，就给自己做一做牵引	137
办公族人人必备的颈椎“急救”操	138
电吹风温熨法，吹走颈椎病	139
后溪穴，助你摆脱颈椎病困扰	140
姜葱、热盐也是药，对治肩周炎很有效	141
用萝卜泥、大蒜泥治疗肩酸，效果真是好	141
脖子痛、肩膀疼，做几个简单的运动就好	142
记住“肩三点”，巧治肩周炎	144
立位拉筋法，肩周炎的克星	145

第八章 腰酸背痛老偏方，解决长期伏案工作的困扰 147

久坐易腰酸背痛，两个偏方来帮忙	147
坐姿不良后背痛，滚滚网球扩扩胸	148
韭菜调冰糖，腰肌劳损不再疼	149
腰肌劳损不用愁，多喝猪腰杜仲汤	150
白领女性易肾虚腰痛，多吃栗子可止痛	151
久坐引起坐骨神经痛，擀面杖能急救	152
伏案工作引起背部酸痛，三招四式就搞定	153
没事时常扭一扭，对付背痛有妙招	155
腰背部酸痛，就找膀胱经和督脉	156
长期伏案工作易驼背，做做背部拉伸操	158
腰椎劳损，可把图书当器械来做保健操	159
每天退步走，腰痛好得快	160
搓腰、转腰、扭腰，巩固先天之本	161
每天蛙泳，让你远离腰痛	162
对治顽固性腰痛，可敲打右臂少海穴	164
慢性腰痛，多喝千年健九节茶可止痛	164
鳖甲治腰痛，效果真是不一般	165
常做腰部保健按摩，可防腰肌疲劳	166
每天坚持做拱桥运动，可防治腰肌劳损	167
爬行模仿，治疗腰椎间盘突出	168

不小心闪了腰，不妨蹬蹬腿.....	169
风湿腰痛，不妨多喝独活酒.....	170

第九章 手、肘痛老偏方，电脑一族不再烦恼 171

电话太多手臂痛，戴个护肘很管用.....	171
肘关节疼痛，推一推就好.....	172
手部麻痹，常吃木耳蜂蜜.....	173
要想不得鼠标手，时常做做手指操.....	174
按压一个穴，防治手指痛.....	175
每天5分钟保健操，舒活关节手不痛.....	177
做好6个小动作，远离鼠标手.....	178
预防鼠标手，多让手腕运动运动.....	179
经常弹伸十指，远离手指疼痛.....	180
双手交叉按肩部，有效防止手臂酸麻.....	181
多揉阳池穴，手腕灵活疼痛少.....	182
饮用仙鹤草汤，告别“网球肘”.....	184
手指关节炎，常做“叉手操”.....	185
用电脑手麻，勤按颈椎侧面.....	186
交替拍打整个手臂，为肘关节止痛.....	187
缓解肘关节疼痛，可刺激三个穴位.....	188

第十章 腿脚痛老偏方，职场久站族的健康密码 189

腿脚酸痛不用怕，泡泡姜水喝姜茶.....	189
长时间站立引起小腿抽筋，记得按这两个穴.....	190
这样按摩，膝关节不再痛.....	191
巧制蛋壳醋，治好骨质疏松、腿抽筋.....	192
高跟鞋害你长鸡眼，可用乌梅醋泥治疗.....	193
明矾泡脚，汗脚不再让人烦.....	194
每天练习弓箭步，有效缓解小腿胀痛.....	195
做好隐形体操，减轻腿脚肌肉酸痛.....	196
跺跺脚能缓解腿抽筋.....	198
常喝芍药甘草汤，腿部抽筋一扫光.....	199
运动过度导致脚扭伤，快用核桃和板栗.....	200
类风湿性关节炎，生姜鲜葱帮大忙.....	201
干萝卜叶汤，可消脚疲劳.....	202
热醋泡脚，足跟不痛健步如飞.....	203
芥面醋敷脚，远离足跟骨刺.....	205
想治好足跟痛，多搓搓小腿就可以.....	206
血力花加冰片，告别足底腱鞘炎.....	207
让酸痛的腿脚做一次放松的“足浴”.....	208



第十一章 失眠老偏方，工作再烦也能睡得香 210

失眠心悸，喝一点酸枣仁汤就好	210
对失眠很有效的紫苏酒	211
失眠用生姜，保你睡得香	212
早醒睡不好，常吃半夏小米粥	213
龙眼枸杞大枣粥，治好失眠不再愁	214
夏日失眠不用慌，芹菜炒香干来助阵	215
睡前做好瘦身操，身体健康睡眠好	217
蒲公英龙井茶，清热消炎不失眠	217
适当吃点薄荷粥，清热解乏助睡眠	219
解郁百合茶，安神解乏睡眠佳	220
每天两杯牛奶红茶，失眠多梦不再有	221
五参养心茶，补气养血不失眠	222
晚间睡前一杯牛奶，睡得沉稳又充足	223
常喝丹参安神汤，告别顽固性失眠	224
敲肝经治失眠，真是一个好办法	226
睡不着，不妨试试赤脚散步	227
药枕是很好的中医助睡工具	228
失眠了，不妨试试拔火罐	229
防治失眠，快找足疗来帮忙	230
失眠不见好，可用拍打脚心法	232

第十二章 解压老偏方，身心健康才能赢得漂亮 234

精神焦虑需安神，龙眼冰糖最有效	234
看电脑烦躁，试试合欢红枣茶	235
15分钟办公室健身减压操，化解职场焦虑	236
五个小动作，帮你消解郁闷情绪	237
把焦虑从身上“刮”掉的刮痧法	239
敷贴疗法：好心情“贴”出来	240
开车急躁易发怒，按按头顶百会穴	241
神经衰弱难抑制，龙眼百合配莲子	242
鸡蛋黄烤油，心慌胸闷不再愁	243
精神紧张犯头痛，大蒜捣汁滴鼻中	244
心律失常要警惕，猪心大枣是补剂	245
葡萄，破解神经衰弱的密码	246
摆脱神经衰弱，试一试拉耳垂法	248
薰衣草茶，缓和焦虑精神好	249
常喝柠檬草茶，神清气爽身体棒	250
康乃馨茶，安神止烦效果佳	251
绞股蓝茶，益气养血精神佳	252
薄荷绿茶，提神醒脑促消化	253
每天一杯茉莉麦冬茶，失眠心烦不再有	254

第十三章 腰腹肥胖老偏方，职场白领久坐不发胖..... 256

久坐不动腰易胖，多喝黑茶来消脂	256
办公室常备乌梅泽泻茶，腰腹难肥胖	257
应酬搞出啤酒肚，每天一杯豆奶瘦肚子	258
想要一身轻，冬瓜汤要多喝才行	259
每天早上一杯淡盐水，轻松喝掉小肚子	260
超级简单的办公室瘦腰法：捡书法	261
预防腰腹赘肉堆积的椅子操.....	262
办公室椅子上就能做的腹部消脂运动	263
每天快走 40 分钟，腰腹赘肉跑光光	264
游泳，让“游泳圈”消失不见	265
饮上一杯菊花茶，清热解毒消脂肪	266
山楂益母茶，清热活血减脂肪	267
腰腹肥胖，就饮纤美瘦身茶.....	268
荷叶消脂茶，清暑利湿赘肉少	269
预防腰腹发福的办公室健身操	271
工间休息做瑜伽，腰腹减肥好方法	271
做好减肥健身操，腰腹赘肉全不见	272
常做“消腹六部曲”，重塑玲珑腰部曲线	274
工间做好“扫地式”，灵活腰椎脂肪少	275

第十四章 美容老偏方，让你拥有不老容颜..... 277

有了头皮屑，陈醋洗洗就不见	277
掉头发让人烦，洗头水里加点盐	278
多吃黑芝麻，白发悄悄变黑发	279
常喝萝卜红枣汤，青春痘跑光光	280
丹参液敷脸，扫光脸上“成人痘”	281
按摩天枢和内庭，脸上痘痘全不见	282
黄褐斑能消掉，陈皮山楂是灵药	284
脸有黑斑不用愁，喝点红枣木耳汤	285
皮肤瘙痒不要抓，西瓜皮擦一擦	286
皮肤瘙痒总想抓，外涂花椒苦参醋可止痒	287
黄瓜皮也是宝，治疗湿疹不可少	288
化妆品过敏惹皮炎，韭菜敷脸放宽心	289
手掌干燥脱皮，甘草芝麻油来帮忙	290
冬瓜汁兑白醋，皮肤变得白又净	290
黄瓜汁调鸡蛋清，除皱面膜好心情	291
黄豆加绿豆，美肤嫩肤有奇效	292
花椒食盐水泡手，灰指甲变不见	293
常喝玫瑰蜂蜜茶，润肤美颜不用愁	294
迷迭香茶，减皱去斑有讲究.....	295
常食冰糖木耳汤，肌肤润泽头发黑	296



黄鱼加豆腐，生津润燥皮肤好	297
按摩列缺穴，皮肤光滑又细腻	298

第十五章 口腔咽喉老偏方，面对面沟通更顺畅 300

满嘴黄牙太吓人，快用老陈醋刷牙去黄	300
牙齿黑黄，快用香白芷药膏擦齿	301
蘸点绿矾刷牙，有效清除牙缝污渍	302
口腔有异味，常嚼橘子皮	303
爱吃山楂的白领，从不担心口腔有异味	303
艾草浸酒绞汁食用，可除口臭	304
吃出口腔溃疡了，涂点蜂蜜就好	305
黑白木耳配山楂，口腔溃疡不复发	306
对治复发性口腔溃疡，多吃苹果就好	306
贴压关键穴，牙痛和你说再见	307
一杯淡醋水，不怕牙周炎	308
野山菊泡脚，巧治牙周炎	309
治疗咽喉疼痛，西瓜皮疗效佳	310
咽喉疼痛，快用丝瓜汁消肿止痛	310
明矾橄榄嚼一嚼，让咽喉不再肿痛	311
声音嘶哑嗓子痛，快喝玄麦甘橘茶	312
冰糖梨是清热润喉的法宝	313
烟酒过量声音嘶哑，喝点橄榄竹叶汤	314
慢性咽炎，喝点罗汉果茶准没错	315
慢性咽炎有困扰，胖大海泡茶要趁早	316
支气管炎总咳痰，川贝白梨汤来帮忙	317
海带白糖清热下火，巧治咽炎	318

第十六章 胃病老偏方，启动办公室里的保胃战 320

胃病瞄准职场人，多喝芦荟酒可养胃	320
小米是办公室白领养胃的上上之选	321
上班族脾胃虚弱，离不开猪肚汤	322
肠胃不适，快用十宝粥补脾胃	323
山楂麦芽熬红糖，告别消化不良	324
吐酸和嘈杂，酱油能救急	324
嗝声连连，喝点八角茴香汤就好	325
恶心呕吐受不了，生姜蜂蜜熬一熬	326
驱除胃寒，可用白酒烧鸡蛋	327
消化系统有溃疡，喝点豆浆加饴糖	328
食无定时胃反酸，饭前常服蛋壳芝麻粉	329
白领女性胃痛，喝点梅花水可缓解	329
缓解胃痛，不妨吃点山稔根	330
胃痛难忍耐，姜枣红糖疗效好	331

胃痛好难受，按摩穴位解忧愁	331
鲜土豆汁巧治十二指肠溃疡	333
甘草配蜂蜜，肠胃溃疡不再愁	334
食用小羊羔肠子，对胃溃疡有效	334
得了胃溃疡，试试牛肉仙人掌	335
木瓜、荔枝、樱桃互配治胃溃疡	336
慢性胃炎折磨人，陈皮大枣是救星	337
老母鸡炖参芪，能治胃下垂	337
多做仰卧运动，治好胃下垂	338
巧用胡椒制妙药，治好慢性胃炎	339

第十七章 便秘老偏方，狙击“职场健康新杀手” 341

要想赶走顽固的便秘，快用黄豆面 + 牛奶	341
解除腹胀便秘，可煎服厚朴、藿香、苏子和大黄	342
胡萝卜汁加蜂蜜，肠道通畅不便秘	343
吃菠菜猪血，有效治疗便秘	344
工作压力大易便秘，多吃红薯顺肠又补气	345
天热导致便秘加重，莴笋为你解忧	346
一碗麻子仁粥，轻松解决便秘烦恼	347
多吃空心菜，可有效缓解便秘	348
决明子一箭双雕：既治便秘又护眼	349
久坐引起便秘，胖大海、黄芪泡茶巧治好	350
上班族治便秘，吃点杏仁粉就好	351
工作劳累易体虚便秘，可吃松子治疗	351
运动不足引发便秘，黑芝麻煮粥疗效好	352
韭菜是上班族治疗便秘的法宝	353
红薯 + 大枣，治疗便秘效果好	354
工作紧张易大便干燥，可喝芋头粥	355
吃点泡蒜，有效缓解工作紧张引发的便秘	356
白领女性减肥引发便秘，快找黑豆帮忙	356
节食过度引发便秘，可用桃花来治	357
上班族便秘了，快找芦荟来帮忙	358
缓解便秘，荸荠比药还灵	359
葱醋敷肚脐，促进新陈代谢治便秘	360
热水熏洗肛门，快速促进排便	361
上班族必知的治便秘特效穴——支沟穴	362
缓解便秘症状，多多刺激章门穴	363
坚持按揉天枢穴，便秘很快就消失	363
上班族饮食不规律导致便秘，快用外敷 + 按摩	364

**第十八章 痔疮老偏方，白领一族不再有难言的痛 366**

- 白领久坐、久站易患痔疮，多多缩肛可预防 366
- 办公族预防痔疮，应该多坐硬座椅 367
- 临睡前按摩长强穴，改善肛门血液循环 368
- 葱白煮水洗痔疮，疼痛不再有 368
- 痔疮作祟，柿子帮你解“难言之隐” 369
- 治痔疮，倒立、冷敷是首选 370
- 苦楝子对治裂痔卓有成效 370
- 用鲜无花果叶治痔疮，效果真不错 371
- 大黄、鸡蛋，是治痔疮的一对好搭档 372
- 长时间站立引发痔疮，多吃苋菜 373
- 久坐引发内痔，喝点双花槐角饮可治 373
- 生豆腐渣治痔疮，效果真不错 375
- 夏季湿热易引发痔疮，多吃黄鳝可防治 375
- 黄花菜煮汤喝，治疗痔疮很有效 376
- 痔疮犯了，快用田螺明矾汁消痔止痛 377
- 米醋煮羊血，止内痔出血效果好 378
- 早晚一盅葡萄糖水，缓解痔疮出血症状 379
- 小小的清凉油，也是治痔疮的法宝 380
- 久坐易生痔疮，多踮起脚跟走路可预防 381
- 刺激会阴穴，治疗痔疮有良效 382
- 根治老年性痔疮，丝瓜络水内服、外洗均可 382

第十九章 应酬老偏方，再也不怕职场应酬忙 384

- 应酬太多易得脂肪肝，记得大蒜和山楂 384
- 应酬太多得痛风，苏打水解你后顾之忧 385
- 酒后身体不适，几种饮食能解除 386
- 宴席场上千杯不倒，我有绝招 387
- 有了葛花根，千杯不醉不是梦 388
- 醒酒去腻，试一试酸笋鸡皮汤 389
- 醉了别愁，豆腐、食醋能解酒 390
- 喝酒过多易伤胃，当归泡酒可防治 391
- 解决宿醉困扰，就找洛神花茶 391
- 橄榄解酒，生吃、熟食都可以 392
- 醉酒伤身，菱角帮你解酒又益气 393
- 酒后头痛呕吐，可用竹茹煎水喝 394
- 防治吸入二手烟，喝杯好茶解忧心 395
- 每天按压甜美穴，甜美地远离烟瘾 396
- 针灸戒烟，让你彻底摆脱尼古丁的诱惑 397
- 戒烟请吃鱼腥草，清热解毒疗效好 398
- 饮食小妙方，让无法戒烟的男人护好肺 399
- 有了5天戒烟法，烟瘾再大也不怕 400

第二十章 特殊职业老偏方，特别的爱给特别的你..... 402

汽车尾气、化妆品引起铅中毒，多吃4种食物	402
户外工作易中暑，常备硬币来刮痧	403
吴茱萸加醋，治好职业性耳鸣耳聋	405
戴耳机引起耳鸣，耳前三穴和银杏茶为你解忧	406
应对信息焦虑综合征，常按肝俞穴和鸠尾穴	407
宠物惹来慢性荨麻疹，可喝玉屏风散粥	409
吸温热水蒸气，有效缓解职业性哮喘	410
冰牛奶滴眼，治好电光性眼炎	411
环境太差易咳嗽，吃点醋泡苦杏仁可止咳	412
野外工作被蜂蜇伤，可用肥皂水来治疗	413
司机易得前列腺痛，动动手指做牵拉	414
开车戴手套，有效预防振动病	415
防治粉笔综合征，多喝水+滴鼻疗法	416

第二十一章 急症杂症老偏方，生活滋润事业旺..... 419

口服山楂汁，打嗝就能止	419
蜂蜜柠檬养身茶，感冒来时不用慌	420
换季之时防感冒，大枣生姜少不了	421
款冬、紫菀加冰糖，巧治感冒和咳嗽	422
生姜加红糖，感冒咳嗽不用怕	423
鱼刺在喉，喝点香油	424
嘴里含片姜，不怕晕车晕海浪	425
中暑头晕眩，大蒜来解决	426
大枣黑豆配黄芪，虚汗多汗全消失	427
韭菜和鲜藕，对付鼻出血	428
敷牛奶，贴土豆，烫伤不必愁	429
牙痛小毛病，苦瓜白糖来搞定	430
不慎患针眼，金银花能消炎	431
木耳绿茶煮鸡蛋，红眼病很快好	432
香水过敏喷嚏多，泡杯花茶熏鼻子	432
慢性腹泻是烦恼，山药蘸烤馒头	433
鲜松叶+扁豆粥，治疗腹泻很有效	435
结肠炎麻烦多，豆浆白糖时常喝	436
老腹泻伤不起，每天喝喝酸奶烦恼消	437
有腋臭太尴尬，番茄茶叶消灭它	437
生姜食盐泡泡脚，脚气脚臭全治好	438
四肢麻木不能动，陈醋葱白来热敷	439



第一章

防辐射老偏方，有效减轻办公室辐射损伤

据卫生部早先公布的数据显示，IT 等新型行业已经取代传统行业成为职业病新的多发领域，电磁辐射成为新的职业病危害因素。其实，不只从事 IT 行业的人群在遭受辐射危害，经常使用电脑、复印机、打印机的办公室白领也面临着电磁辐射对人体的生殖系统、免疫系统、心血管系统的威胁。然而，在如今这个电子时代，电子产品的使用不可避免，这就需要人们通过一些中医偏方来抵抗辐射损伤，维护自身健康。

办公室防辐射，每天一个橙子 + 两杯绿茶

在如今这个电子时代，无纸化办公在给白领们带来无数便捷的同时，也给他们带来了电磁辐射这个健康的“隐形杀手”。办公室里的电脑、复印机、打印机等电器都是释放电磁辐射的罪魁祸首。医学研究证实，人体所处环境的电磁辐射强度超过一定限度时，就会对人体健康产生不良影响：轻则会导致人体神经功能失调，产生头昏脑涨、失眠多梦、疲劳无力、记忆力减退、心悸等神经衰弱的症状，重则会增加人体罹患癌症的概率，并可能引起孕妇肚中的胚胎发育不良，使得流产率、畸胎发生率升高。正是因为电磁辐射可能会对人体产生危害，联合国人类环境会议才把电磁辐射列为“造成公害的主要污染之一”。医院里那些需要在强辐射环境下工作的人员，比如医院影像科的工作人员，由于接触 CT、MRI 等强辐射仪器，遭受电磁辐射损伤的概率较普通办公人员大了许多，因此他们每年都可以享受 1 个月的带薪“辐射假期”，目的就是要尽量减少他们接触辐射的机会，适当调养身体，减少辐射的危害。

尽管普通的办公室工作人员不会接触到那些强辐射仪器，大部分专家也认为普通电器在制作时均通过了严格检测，确保其产生的辐射量很小，不会对人体产生损害，大量的临床实践报告也证实了这点，但有专家曾在同一家医院进行研究，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、电脑、打印机等电器的频率明显要比正常孕妇高了许多。因此，一些专家提出了不同的看法：单件电器虽然产生的辐射量不大，但是如果电脑、复印件、打印机等多台电器同时存在，同时产生辐射，就可能造成辐射量超标，从而对办公室内的工作人员造成伤害。也正是因为如此，许多白领女性尤其是备孕或怀孕的白领女性，往往将防辐射列为每天必做的保健计划之一。

肖云从事的是图书版面设计工作，每天都需要对着电脑工作很长时间。自从她在一