

我身边的

老偏方

分钟都不行
 冬泽泻赤
 带症
 让你摆
 花椒叶煮水浴
 帮你忙
 患椎动脉型眩晕症
 自我调养少不了
 腿抽
 每天一杯绿茶帮到你
 冬季健肺
 年过节要喝酒
 饮食解酒
 兔肉不但美味

蜂密
 血小
 治疗
 益母草
 晒太阳
 医治糖
 苦不堪言
 中医有妙

鱼油
 醋和柠檬
 让你摆
 后高
 要重视
 兔肉不但美味
 还可防止动脉硬化
 妙用

反流
 逢年过节要喝酒
 饮食解酒有妙法
 秋
 你降血压
 兔肉不但美味
 还可防止动脉硬化
 妙用
 好尴尬
 每天一杯绿茶帮到你
 冬季健肺好
 咳嗽
 养阴润燥食疗很见效
 肺
 患
 叶煮水



赵南成
 符启文
 梁登峰
 主编
 编

● 取材广泛，即学即用
 角度、多途径，
 轻松应对疾病



中国出版集团
 世界图书出版公司



歌叶煮水

效特灵

止咳，患肺

调养少

咳嗽，养阴润燥食疗很见效 肺气

好尴尬，每天一杯 赵南成 符启文 主编 冬季健肺好妙

酸反流 逢年过节要喝酒 梁登峰 编 秋季排毒

你降血压 兔肉不但美味，还可防止动脉硬化 妙用苦瓜降

号要留意 中 加高血 重要重视， 松帮， 你认识和

失眠症 杞茶 简单方法教你学

鱼油， 付中 寸寸

主卧不宁，沙梨，雪梨 醋和柠檬，让你摆脱手麻 迹象

5分钟都不行 蜂蜜 益母草， 地和陈皮， 痛经

带症很 乳 苦不堪言， 中医有

让你摆脱皮肤粗糙 让你们更亲 晒太阳

花柳叶煮水治，治神经性皮炎效特灵 治好鸡眼，让你

帮你忙 患椎动脉型眩晕症，自我调养少不了 腿抽

秋燥咳嗽，养阴润燥食疗很见效 肺气肿， 次

每天一杯绿茶帮到你 冬季健肺

年过节要喝酒，饮食解酒有

我身边的老偏方



中国出版集团
世界图书出版公司



我身边的 老偏方

图书在版编目(CIP)数据

我身边的老偏方 / 赵南成, 符启文主编; 梁登峰编.
—广州: 世界图书出版广东有限公司, 2012.11
ISBN 978-7-5100-5409-9

I. ①我… II. ①赵… ②符… ③梁… III. ①土方—汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第258176号

责任编辑: 杨贵生

特约编辑: 梁俏茹

装帧设计: 黄炜瑜

排 版: 黄炜瑜

插图摄影: 广州天地图书有限公司

出版发行: 世界图书出版广东有限公司

(广州市新港西路大江冲25号 邮编: 510300)

电 话: 020-84469182

http: //www.gdst.com.cn E-mail: edksy@qq.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 深圳市彩轩印刷包装有限公司

(深圳市福田区八卦岭工业区532栋4楼东 邮编: 518029)

版 次: 2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16 16.25印张

字 数: 95千

书 号: ISBN 978-7-5100-5409-9/R · 0211

定 价: 38.00元

购书热线: 020-61278807 61278808

版权所有, 翻印必究

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

【前言】

老偏方，即流传千载的民间验方，是中国医药学这个伟大宝库中的智慧结晶与璀璨瑰宝。数千年来，这些实用的老偏方伴我们走过一个又一个春夏秋冬，为我们中华儿女的健康昌盛和繁衍生息做出了不可替代的贡献。进入21世纪的今天，我们身边的老偏方，仍然为我们的身体健康保驾护航，在医疗、保健、预防、调养、康复等方面发挥着重要作用。

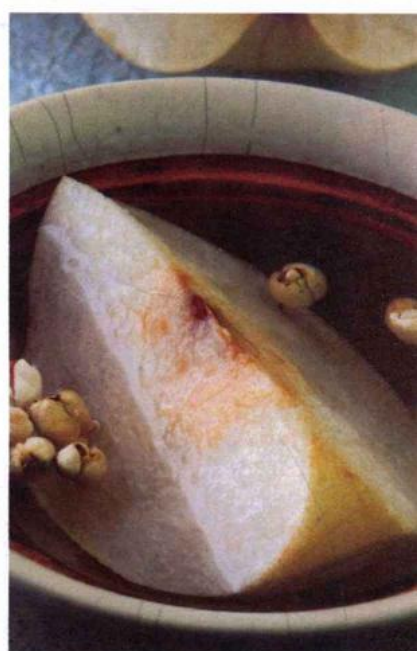
随着社会发展、人民生活水平的不断提高，人们对医疗保健越加重视，已经由当初的被动接受转向重视自身的保健和调养。

本书的老偏方从2001~2011年《老人报》保健养生、医疗卫生等专栏中编而成。全书共分为八章，针对外皮系统、运动系统、呼吸系统、消化系统、循环系统、神经系统、内分泌系统及血液系统、泌尿和生殖系统的常见病、多发病和慢性病，按一定的系统、疾病分门别类，配以活泼生动的图例，力求让读者“一看就懂，一用就灵”。

书中的各种偏方与疗效，均来自于个人体验，仅供参考。读者在具体实践中，一定要根据个人病情和体质进行加减化裁，并多听取医生的意见和建议。

本书可以供临床医生和普通读者参考，是家庭必备的健康辞典，一册在手，全家受益。





【目录】



一、外皮系统疾病的老偏方..... 1

- “地中海”斑秃招人烦，有了这招不用愁 2
- 脱发不用怕，中医有妙法..... 3
- 生姜菠菜薏苡仁，轻轻松松去头屑 4
- 1个熟鸡蛋，轻松解决“熊猫眼” 5
- 告别老年斑，芦荟显身手..... 6
- 氯霉素在手，痘痘说拜拜..... 7
- 对付皮肤瘙痒，芦荟有奇效..... 8
- 3个食疗方，让你摆脱皮肤粗糙..... 9
- 扁平疣好难看，薏苡仁粥消灭它 10
- 晒太阳好处多，玫瑰糠疹可治愈 11
- 花椒叶煮水浴，治神经性皮炎效特灵 12
- 3种中草药，巧治带状疱疹..... 13
- 鲜苏叶治腋臭，让你们更亲近 14
- 五倍子出马，褥疮影无踪..... 15
- “三宝”在手，烫伤不怕..... 17
- 韭菜是治疗“坐板疮”的好药..... 19
- “伤湿止痛膏”，快速治冻疮 20
- 治好鸡眼，让你走路添神气..... 21
- 唾液是个宝，蜂蜇全靠它..... 22
- 龟裂皮炎很痛苦，用梅叶冬青根洗洗就好 23
- 坚持外用内服，指掌皮肤角化病不见了 24
- 有了苍术膏，轻松摆脱下肢丹毒 26
- 治好手足皲裂，不怕天寒地冻 27
- 脚趾痒痒心难受，干碘酒棉球帮到你 28

有了灰指甲，就用蜂胶囊与醋蒜	29
布条隔趾，助我除脚癣	30
明矾水洗脚，消除烂脚丫	31
不仅仅好看，鲜花入饌可治病	32
简易食疗方，皮肤病远离我	33

二、运动系统疾病的老偏方..... 35

落枕好痛苦，生活妙招帮你忙	36
肩周炎好难受，中药热敷好神效	37
颈椎病，不用怕，试试九节小运动	39
患椎动脉型眩晕症，自我调养少不了	41
患“空调肩”，拔拔火罐	42
老人骨折要小心，多吃菠菜可防治	43
六项措施要谨记，骨质疏松巧防治	44
常见腰背痛，“六字法”帮你	45
游泳，治疗腰椎间盘突出出的好方法	46
酸醋昆布海藻煲汤，治疗腱鞘囊肿一大良方	47
急性腰扭伤，卧床1周不能少	48
徒手治小病，简单又方便	49
腿抽筋，吃木瓜	50
长期站立得腿病，用梅花针敲敲	52
风湿性关节炎难根治，鲜青麻叶外敷帮到你	53
运动损伤很常见，早期冰敷必牢记	55
外敷内服，类风湿不用怕	57
足跟痛，红花泡泡脚，提提脚后跟	59
多做关节锻炼，巧治老年性膝痛	60
打扫不慎碎髌骨，中草药来“接筋续骨”	61
动动手，齐来防范“鼠标手”	62



热醋熏洗缓解骨刺疼痛，助你健步如飞	63
做做高抬腿，裨益全身心	64
每天按压四穴位，遏制小病福禄寿	65
医生就在我身边：食物中的“医生”	66
适当运动，注意以下“三法则”	67

三、呼吸系统疾病的老偏方.....69

秋燥咳嗽，养阴润燥食疗很见效	70
体育锻炼是治愈并巩固“老慢支”的好方法	71
桂圆核冰片粉，助你轻松摆脱喉蛾病	72
声音嘶哑辨寒热，对症治疗很关键	73
鱼刺卡喉，吞咽难下，大蒜来帮你	75
清肺降火，是治疗慢性咽喉炎的基本治则	76
哮喘病，三分吃药，七分调养	77
打嗝不停很累人，5大妙招试一试	78
入冬常喝百合粥，治好干咳远离我	79
小儿咳嗽不惧怕，两大验方好办法	81
治气管炎，从防寒、防感冒入手	82
肺气肿，吹吹口哨心情好	83
日常生活中的祛痰好手	84
蜂蜜绿茶，舒缓慢性咽炎	86
鹅不食草，慢性鼻炎的特效药	87
巧用葱白，摆脱急性鼻炎的困扰	88
感冒鼻塞不用怕，4个方法赶走它	89
过敏性鼻炎爱“喷嚏”，传统中医来帮你	90
坚持撮鼻法，不怕常感冒	92
驱风寒，葱粒搽身是妙方	93
伤风感冒的自我疗法	94

老人感冒的6个家庭自疗方·····	95
打鼾好尴尬，每天1杯绿茶帮到你·····	96
鼻出血，抹点薄荷油·····	97
萝卜汁漱口，口腔溃疡再见·····	99
巧用中药防甲流·····	100
中药擦浴退热快·····	102
用“土方法”，防治H1N1·····	103
冬季健肺好妙法，补养肺气身体棒·····	105
热敷治病，胜过用药·····	106
春节易感冒，巧吃抗病毒·····	107
治病莫忘热姜汤·····	108

四、消化系统疾病的老偏方····· 109

牙痛好要命，白酒来漱口·····	110
自我保健很关键，胃炎结肠炎好对付·····	111
白蜜食疗法是治疗慢性肠胃病和鼻咽炎的好帮手·····	112
胃溃疡不可轻视，中药治愈效果佳·····	113
胃寒喜热又怕冷，饮食疗法来调理·····	114
饭后嚼口香糖，可防止胃酸反流·····	115
饭后助消有妙招，跪姿压鼻起良效·····	116
胃肠不适，多做“脚趾操”·····	117
两大小妙招，解除药物性呕吐·····	118
盐酸黄连素，溃疡性结肠炎的救星·····	119
醋泡四季葱，胆管蛔虫都怕它·····	120
节日伤食，以食攻食·····	121
药粥养肠胃，慢性腹泻的佳音·····	122
枸杞巧治脂肪肝·····	123
别看生姜小，治疗胆结石有一手·····	124

逢年过节要喝酒，饮食解酒有妙法	125
“多管”齐下，战胜乙肝	127
不慎肝硬化，积极调养可转化	128
预防肠癌，由饮食点滴做起	130
便秘好痛苦，白萝卜帮你通一通	131
如厕要“专一”，以防患痔疮	132
金匱“黄土汤”，治好血便老秘方	133
治肛周病，用韭菜汤熏蒸	134
10款药粥解老人便秘之忧	135
夏日炎炎易中暑，消暑止渴简便法	137
5款暖胃好药膳，助你过个温暖冬	139
蔬菜中的防癌“高手”	140
秋天排毒比进补更重要	142
十佳食物排清体内毒素，还你美丽容颜	143

五、循环系统疾病的老偏方..... 145

野生苦丁茶，帮你降血压	146
兔肉不但美味，还可防止动脉硬化	147
没事活动下肢，远离难看的静脉曲张	148
妙用苦瓜降血脂	149
菜篮子里的“降糖宝贝”	150
低血压，多做床上运动	151
心肺复苏需掌握，抢救心脏骤停别等医生	152
坚持体能锻炼，治愈早搏顽疾	153
心脏病发很突然，4大信号要留意	154
防治冠心病，丹参山楂显神通	156
老人饭后易心慌，养成好的进餐习惯是对策	158
中风后高血压要重视，6大方法帮助你	159

被窝里搓搓，祛寒好入睡·····	160
发现心脏杂音，坚持晨跑有帮助·····	161
久坐小腿易肿胀，多走多动是关键·····	162
多吃番茄，减少心梗概率·····	163
四虚“怎样补”·····	164
立夏养生饮食食谱·····	165
柚子食疗：健脾胃，保健康·····	166
每周吃5次薯类食物，对心脑血管很有利·····	167
脸色过于苍白，当心“白色高血压”·····	168
腹部赘肉好难看，多喝些茶有帮助·····	170
能降血脂的家常菜·····	172
教你认识和预防胆结石·····	173

六、神经系统疾病的老偏方····· 175

按摩操，治失眠·····	176
天麻，头痛病的“煞星”·····	177
4个“小动作”，解除偏头痛·····	178
防治白内障，我有我方法·····	180
青光眼，眼胀痛，中草药是良方·····	181
眩晕病，头晕晕，试试晕动片·····	182
菊花枸杞茶，明目好搭档·····	183
眼花花，常点穴，功不可量·····	184
“四大护法”，保养老花眼·····	185
耳鸣有苦不能诉，简单方法教你学·····	186
饮饮食食，巧治老年性耳聋·····	188
看报纸，做指操，防老年痴呆·····	190
帕金森患者，宜常走路打太极·····	191
中药沐足，让你不再神经衰弱·····	192



鱼油，预防抑郁症的天然良药	193
做事不求完美，强迫症远离你	194
对付记忆力衰退，我有小妙招	195
“热敷”疗法，让中风得到康复	196
热毛巾捂脸，面部不再抽搐	198
锻炼大脑，延缓脑萎缩	199
汤剂粉剂双管齐下，对付中风后偏瘫和面瘫	200
内外兼修，治愈强直性脊柱炎	201
类风湿关节炎，看蜂毒显奇功	202
痛风让人坐卧不宁，沙梨、雪梨显神功	203
醋和柠檬，让你摆脱手足麻木	204
坐骨神经痛，做套简易操	205
转转头，扭扭腰，远离电脑综合征	206
按摩、药疗双结合，对付产后冷症佳	207
香蕉牛奶，减压宁神、增强免疫力	208
饮食调节很重要，让亚健康远离你我他	209
没事做做舌头操，延缓衰老好轻松	210
“脑白金”，就在你身边	211

七、内分泌系统及血液系统疾病的老偏方..... 213

健康“四步曲”，助你轻松控制糖尿病	214
服降糖药，差5分钟都不行	215
患了甲亢，注意饮食很重要	217
马齿苋，医治糖尿病足的“老专家”	218
败血症虽可怕，乐观精神不可缺	220
小儿唇色异常食疗	221
蜂蜜泡红皮花生，巧治血小板减少症	222

八、泌尿、生殖系统疾病的老偏方.....223

- “两草一金”，治疗尿路结石的经典好药 224
- 多喝柠檬水，预防肾结石 225
- 知柏地黄丸，尿路感染不用怕 227
- “小单方可治大病”，膀胱炎不再是心头痛 229
- 茯苓泽泻赤小豆冬瓜煲老鸭，治疗肾病好汤药 230
- 小小六味地黄丸，巧治老年性阴道炎 231
- 益母草、熟地和陈皮，治疗痛经有一手 232
- 可吃可药话扁豆，治疗白带症很见效 233
- 经期病，易烦躁，桑寄生茶好帮手 234
- 吃丝瓜，乳腺增生有办法 235
- 前列腺增生很常见，自我保健是妙法 237
- 自我按摩，征服前列腺肥大 238
- 前列腺炎，苦不堪言，中医有妙方 239
- 鱼、绿茶、核桃，预防前列腺癌的三大法宝 240
- 给肾俞按按摩，夜尿频多远离我 242
- 阳痿肾虚有妙法，吃吃韭菜好见效 243
- 尿点滴，尿不畅，试试捏小拇指关节 245
- 核桃好吃亦良药，民间巧方治肾虚 246
- 滋阴向左走，壮阳向右走 247





茶
饭后嚼口香糖

野生苦

脏病发很突然

坚持做按摩

看报纸 防老年痴呆

痛风让人坐卧不宁 沙利

糖药 差1分钟都不行 蜂

预防肾结石 茯苓泽泻赤小

治疗白带症很见效 吃丝

煮 皮肤粗

一、外皮系统疾病的老偏方

皮肤是占人体面积最大的感觉器官，也是人体最大的排泄器官。由于其每天都要排泄大量的代谢废物，故又被人们称为“第三肾脏”；同时，其亦是人体对抗疾病的第一道防线，可见其重要性。外皮系统由皮肤及毛发、指甲、趾甲、汗腺及皮脂腺组成，该系统疾病繁多且常见。本章精选了关于痤疮、褥疮、股疮、皮肤瘙痒、脱发、斑秃、灰指甲、脚气病等外皮系统常见疾病的老偏方。

一天一杯绿茶帮到你 冬季健肺好妙法 补养肺气身体
年过节要喝酒 饮食解酒有妙法 秋天排毒比进补更重要
肉不但美味 还可防止动脉硬化 妙用苦瓜降血脂
眼 让你走路添神气
太阳好处多 玫瑰
中医有妙方
经治
老

“地中海”斑秃招人烦，有了这招不用愁

病征：头部出现圆形斑状脱发，并会逐渐扩展

- 1 将人参（最好是野山参）捣成碎末，用瓶子装起，再把生姜切块，蘸人参药末涂于发落斑秃处，每日搽1~2次。

- 2 桑叶泡水，代茶饮。

我身边的老偏方

古人说得好：“毛发也者，所以为一身之仪表。”我正是40多岁的时候，突然发生斑秃，它曾令我心情极为沮丧抑郁。不知从什么时候起，我突然出现圆形斑状脱发的现象，鹅蛋一样大的患部皮肤光滑发亮，周围毛发也松动易脱，并逐渐扩展。要外出，我怕形象不雅，只好常常戴帽子。我找了不少医生看，有的说是休息不好，神经因素引起毛发生长暂时障碍；有的说是内分泌障碍等等。我也使用了不少药物，像多种维生素、安眠药以及外涂药膏等，但半年多了，斑秃依旧，心情十分沮丧。



一次，我出差到云南澄江，在那里遇上了一位卖鲜草药的老人。谈起此病，他嘱咐我把人参（最好是野山参）捣成碎末，用瓶子装起，再把生姜切块，蘸人参药末涂于发落斑秃处，每日搽1~2次。他还教我每天煮“神仙叶”水饮。我问“神仙叶”是什么植物，到哪里能买到。老人笑着告诉我，“神仙叶”就是桑叶。桑叶能够祛风清热，清肝明目，可以代茶饮，因传说中能使人聪明，所以中医古籍《本草图经》把它叫做“神仙叶”。而野山参阴阳俱补，能使人正气充足，毛发易生长；生姜汁温而辛辣，可刺激毛发生长。

我回家后抱着试试的心态按照老人的方法治疗，半个月后，斑秃处竟然奇迹般地长出了纤细柔软的毛发，然后逐渐变得粗黑，两个月后终于恢复正常。



(三水)

桑叶

脱发不用怕，中医有妙法

病征：头发容易脱落

我身边的老偏方

- 1 外洗方：新鲜木槿花100克，煎水洗发，每周2次；侧柏叶100克，煎水洗发，每周2次。
- 2 外用生发剂：侧柏叶酊，补骨脂酊。
- 3 喝黄瓜汁。

中医认为，秋燥易耗伤人体的阴血正气，导致肌肤毛发失养，出现血虚风燥落发。有一些民间单方有助解决这种烦恼。

■ **外洗方**：①新鲜木槿花100克，煎水洗发，每周2次。适用于毛发干枯脱落，头屑较多者。有生发、去头皮屑、止痒的功效。②侧柏叶100克，煎水洗发，每周2次。可防治各种脱发，有养血生发、润燥去屑的功效。

■ **外用生发剂**：①侧柏叶酊——侧柏叶、骨碎补各15克，加入75%酒精100毫升，浸泡1周备用，用时每天早晚各1次涂患处。适用于各种脱发，有生发止痒、去屑润燥的作用。②补骨脂酊——补骨脂20克，川椒10克，加入75%酒精100毫升，浸泡1周备用，用时每天早晚各1次取少许涂于患处。适用于各种脱发，尤其对斑秃有显著功效，有刺激头发生长的作用。

(潘祥龙)

■ **喝黄瓜汁**：众所周知，黄瓜具有利尿、强健心脏和血管、调节血压、预防心脏过度紧张和动脉粥样硬化的功效。美国营养专家通过对比研究证实，每天饮用1杯黄瓜汁能够起到防止头发脱落和指甲劈裂的作用，甚至还可以增强记忆力。通过实验，营养专家还发现，吃整条黄瓜的效果没有饮黄瓜汁效果好。

营养专家表示，黄瓜汁所含的许多元素都是头发和指甲所需要的，而且它含有很少量的脂肪和糖，因此是理想的饮料。

(张影)



侧柏叶

生姜菠菜薏苡仁，轻轻松松去头屑

病征：头皮屑

- 1 生姜：用生姜擦头发，用热姜水清洗头发。
- 2 菠菜粥：菠菜50克，白米50克，煮成粥，每日1次。
- 3 绿豆薏苡仁汤：薏苡仁200克，绿豆50克，煮熟。

我身边的老偏方

头皮屑，会让人很尴尬。我们头上的头皮屑，是头皮上的死亡细胞。头皮屑过多，主要是由马拉色菌引起的，这种细菌属于真菌的范畴，以头皮上的油脂为食，刺激皮肤，造成成片的细胞像雪花状脱落。

不过，其实身边很多食物都有去头屑的功效。

举例如下：

■ **生姜**：先用生姜轻轻擦头发，然后再用热姜水清洗头发，可有效防治头皮屑。此外，经常用热姜水洗头，对秃头有一定的疗效。

（长学）

■ **菠菜粥**：适用于血虚风燥型体质。做法：将菠菜50克洗净，煮去涩味，切段备

用。再将白米50克淘净，放入锅内，加入适量的水熬至米熟汤稠，再将菠菜放入锅内，继续熬至粥成。空腹时服用，每日1次。

■ **绿豆薏苡仁汤**：适用于湿热内蕴型体质。做法：将薏苡仁200克泡软、煮熟，再加上绿豆50克煮熟。

（刘海琴）



生姜



薏苡仁