

<<很老很老的老偏方-中老年病痛一扫光>>

图书基本信息

书名：<<很老很老的老偏方-中老年病痛一扫光>>

13位ISBN编号：9787308108904

10位ISBN编号：7308108902

出版时间：2012-12

出版时间：浙江大学出版社

作者：朱晓平

页数：194

字数：158000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<很老很老的老偏方-中老年病痛一扫光>>

内容概要

偏方来源：传统经典医药典籍，经过民间千年验证和作者多年医疗实践。

撰写原则：既见效，又安全，既管用，又省钱。

所治病症：

长寿健脑老偏方：头晕、健忘、偏头痛、头昏沉、抑郁等

耳聪目明老偏方：眼干、老花眼、常流泪、耳鸣、鼻子干燥等

吃好睡好老偏方：失眠、恶心呕吐、牙齿松动、消化不良等

止咳平喘老偏方：堵痰、气喘、久咳、老支慢、咽喉肿痛等

强腰健腿老偏方：腿抽筋、足跟痛、脊椎病、骨质疏松、腰痛等

男科妇科老偏方：肾虚腰痛、前列腺增生、阴道炎、肾亏阳痿炎等

日常小病老偏方：打嗝、尿频、尿失禁、胸闷、冻疮、瘀斑等

偏方取材：

1. 食材：白萝卜、蜂蜜、山药、黄豆、核桃、黑豆等。

2. 药材：西洋参、桂枝、黄连、芍药等。

3. 辅材：毛巾、硬币、白酒、艾条、布袋等。

作者简介

医学博士朱晓平（中华人民共和国医师编号：141440000301972）

医学博士，主治医师。

曾为广东省执业医师主考官。

先后在中山大学、广州中医药大学接受系统的中西医教育。

现就职于广东省中医院。

获得“广东省科技进步奖”“中国针灸学会科学技术奖”“广州中医药大学科学技术奖”等多种奖项。

在十多家医学刊物发表专业论文60余篇，共计20万字，长期在《家庭医学》杂志开设专栏。

著有《很老很老的老偏方，小病一扫光》《很老很老的老偏方，女人烦恼一扫光》《很老很老的老偏方，职场疲劳一扫光》，三本书长期霸占保健类图书畅销榜前三名。

<<很老很老的老偏方-中老年病痛一扫光>>

书籍目录

第一章 长寿健脑老偏方，做健健康康的中老年人

大脑是长寿的根本，脑健康了，很多疾病就会自动远离。

- 1.天天按耻骨，头晕头痛去无踪
- 2.老忘事可预防，赤龙搅海帮您忙
- 3.抑郁、烦闷别着急，用火罐拔走即可
- 4.白萝卜汁滴鼻，不怕偏头痛
- 5.年纪大了头昏沉，“咬牙切齿”治一治
- 6.简单艾灸，预防中老年中风
- 7.每天含一片西洋参，不用担心低血压

第二章 耳聪目明老偏方，一份清楚，一份光明

听力和视力都好了，您的世界和年轻人就没什么两样。

- 8.吃点杞菊地黄丸，水润润不眼干
- 9.担心老花眼加深？

热毛巾法助您改善

- 10.每天三按承泣穴，不再迎风流泪
- 11.巧用鱼肝油，秋天鼻子不干燥
- 12.耳朵嗡嗡响，鸣天鼓法可减轻

第三章 吃好睡好老偏方，精神超级爽，日子不寻常

吃好睡好就是福气，年纪大了，这两方面都得多注意。

- 13.经常失眠，赶紧用交泰丸敷肚脐
- 14.脾胃虚弱肚子胀，喝喝特制人参汤
- 15.消化不良，《伤寒论》中有妙方
- 16.肾阳不足五更泻，自制四神丸来巧治
- 17.云南白药配蜂蜜，对付褥疮就是好
- 18.总是早醒睡不好，刮痧一觉到天亮
- 19.三叉神经痛太愁人，疏通经络缓解快
- 20.糖尿病胃轻瘫，试试古方四磨汤
- 21.自制固齿神方，牙齿松动再不担心

第四章 止咳平喘老偏方，不咳不喘，身体倍儿棒！

坚决拒绝痰多、咳嗽、气喘吁吁、让人生厌的日子！

22.慢性咽炎困扰你？

吃海带治好它！

23.巧喝粥治好气喘

24.久咳不止，请喝鸭肫山药粥

25.甩腿扭膝，甩掉老慢支

26.穴位贴药末，远离呼吸道疾病

27.咽喉肿痛，掐红少商穴好得早

第五章 强腰健腿老偏方，自己舒心，别人放心

腿好腰好，走路神气，生活就方便多了。

<<很老很老的老偏方-中老年病痛一扫光>>

28.膝关节经常疼痛，腿部的问题从手肘治

29.腿脚抽筋，白酒加热巧治疗

30.按摩阴阳经，对付中风后走路打圈

31.甩甩手臂行气活血，甩掉肩周炎

32.喝当归四逆汤，手脚不再冷冰冰

33.中药鞋垫对付足跟痛，走路就是神气

34.小小黄豆枕，治好颈椎病

35.蛇酒治手指关节痛很妙

36.有了“三两半”，不再为骨质疏松烦恼

37.手脚麻木疼痛，试试黄芪桂枝五物汤

38.按摩头皮，手指不再颤抖

39.赤小豆鲤鱼汤，既美味又能治水肿

40.年纪大了腰痛，在腰带处找治疗点

第六章 男科妇科老偏方，为自己和老伴负责

有些难言之隐，和老伴用疗效不错的老偏方来解决。

41.自制杜仲酒，肾不虚腰不痛

42.患上前列腺增生，油菜花蜜帮您解决难言之隐

43.玉米须磁化水，肾结石的防治妙方

44.皮肤痒得不行，玉米淀粉让您清爽起来

45.得了阴道炎，用点维C可改善

46.更年期脾气烦躁，黑豆核桃让您心平气和

47.男性更年期，喝点二仙汤提提神

第七章 日常小病老偏方，小病小痛一扫光

平时遇到小病小痛，就可以自己巧妙治好。

48.生姜水刮擦，速治风寒感冒

49.打嗝不止，按按攒竹穴深呼吸

50.尿频了，别急，有的是对治妙方

51.“神龙摆尾”常锻炼，不怕尿失禁

52.治疗便秘，按支沟穴效果佳

53.常常扯耳朵，胸闷就减轻了

54.涂点清凉油，痔疮肿痛快快消

55.灯芯草灸一灸，带状疱疹也能治

56.脾胃虚寒惹来慢性皮疹，吃点附子理中丸就好

57.冬天长冻疮，葱白辣椒酒消除肿痛

58.腋臭的确招人烦，有了生姜不为难

59.治皮下淤斑，三七粉疗效好

60.猪油拌蜂蜜，远离足跟干裂之痛

附录：很老很老的老偏方速查表

章节摘录

版权页： 1.天天按耻骨，头晕头痛去无踪 症状：中老年人头晕、头痛 偏方：在耻骨骨面下缘寻找压痛明显处，用手指进行深按，每次均要求深按至骨面，以有胀痛感为宜。

每天按摩次数以痛感减轻或消失为准。

头昏、头晕、头重、头痛是老人家们经常抱怨的一个问题，在这里，我教大家一条遵循中医整体观原则的“上病下取”偏方。

由肚脐从上往下推，会触摸到一个拱形的骨头，这块骨头就是耻骨。

耻骨上缘的中心处有一个穴位叫“曲骨穴”，越过曲骨穴，继续往下方，在耻骨下缘处按压，一般可以找到一个敏感的压痛点，在此处进行按压。

按压时，先用力一下一下深按，每次均要求深按至骨面，要求按压有胀痛感为宜，一般连按10下后，即可感到头昏感减轻，头脑清醒。

反应敏感者一次即可使头昏感消失，效果不佳者亦可增加按摩次数，或一天内进行多次。

此法既可作为病症出现时治疗使用，亦可作为一种预防保健方法，每天进行一次即可。

不过，如作为预防保健时，就不强调非要在耻骨处找敏感压痛点了，只需要在耻骨处由上至下按压即可，每次按摩5~10分钟。

临床上我使用这个方法收到过不少奇效。

比如有位郑老伯，他来看病时说近两周每天早上会出现头晕症状，一至两小时后渐渐消失，但次日又再出现。

我怀疑他可能有高血压病，让他佩戴24小时动态血压监测仪监测血压，果然发现血压升高，而且集中在早上血压最高，达150/95mmHg。

但郑老伯不想服用西药降压，问我有没有什么中医的办法。

我就教了他这个耻骨按摩偏方让他先试试，叮嘱他一日至少进行三次，尤其是在清早起床前。

两周后复诊时，他说头晕症状已消失。

让他再进行24小时动态血压监测，发现血压竟也基本恢复正常。

后来郑老伯又每天坚持这个方法，至今已有两年多了，头晕再无发作，多次测量血压，也处于正常范围。

又比如有一位章伯伯，因为头昏头重感持续一个多月来住院治疗，他头晕的特点是，平躺时症状轻微，但站起、坐起及走路时，头昏重感即明显出现，做了多项检查，但诊断还不是太清楚，来找我会诊时，他已经吊了三天的活血化瘀扩血管的针液，但症状还没有缓解。

当时我刚学会这个方法，于是在他耻骨下端处按压，让他配合我找到压痛点，按压数下后，让他再起来试试，他说头晕症状减轻了，于是我就直接在此处针刺，一针下去，他立刻就感到头脑清醒了，留针三十分钟后起针，他站起走动，头昏头重感仍有，但已明显好转。

再教他自行按摩耻骨，一日按摩3次以上，每次至少10下。

次日他说头昏重感全消，顺利出院了。

耻骨这里还可以治疗头痛病，有一位黄大叔，我印象十分深刻，他来看病时说经常头皮发紧、疼痛，西医诊断是紧张性头痛，来找我时他正是症状明显的时候，当时我一眼就在他耻骨处看见皮肤上有一块疤痕，按压深处亦有疼痛感，黄大叔说这块疤痕是曾经长了个脓疱，破溃后留下的。

当时我就在这块疤痕处扎了一根针，针刺下去，患者马上就说头皮放松了，疼痛也突然消失无踪，很是神奇。

这个方法从西医原理上比较难解释，但从中医理论看来就很有根据。

中医临床上治疗某一个病的思维方式，基本上可以分为局部治疗和整体治疗两大类。

局部治疗，就是我们常说的俗语“头痛医头，脚痛医脚”，比如在治疗头昏头晕病时，在“很老很老的老偏方”系列书前三册中，我曾讲过按压颈部枕骨后缘的治疗方法，这可以说就是一种局部治疗思维。

而整体治疗，就是“头痛不医头，脚痛不医脚”，即并不在疾病所在部位处进行治疗，而是在远离病位处治疗，比如这个耻骨对付头昏头痛就是此类。

<<很老很老的老偏方-中老年病痛一扫光>>

对于很多简单的病，或发生于年轻人身上的疾病，由于病机比较简单，往往只采用局部治疗即可达到良好效果，但是对于老年人所患的疾病，局部治疗往往并不理想，而更需要采用整体治疗的思维和方法。

在本书中，你会发现，很多方子都是属于“整体治疗”的思维。

中医的整体治疗有多种原则，其中“上病下取”就是一个。

采用耻骨治疗头昏头痛，其思维方式是将头部和人体的躯干视为一个整体。

头部在最高位，在上，属阳；耻骨这里，自然就是最低位，在下，属阴。

头晕头痛，在中医看来，往往属于阳气上亢导致，所以要用耻骨处的阴气来中和阳气，从而达到阴阳平衡之效。

另外，从经络学说来看，耻骨这里有肝、肾经通过，而中老年人由于肝肾亏虚，头晕头痛往往由肝、肾经病变所导致，因此按摩耻骨这里，不仅有治疗效果，还能起到调补肝肾，达到预防保健之效。

不过需要提醒，由于头晕头痛往往是心脏病、脑血管意外等重大疾病的症状，所以在使用此法时，需要注意明确疾病诊断为宜。

编辑推荐

《很老很老的老偏方,中老年病痛一扫光》编辑推荐：纯食材配方！

速查速用，值得珍藏！

医学博士收集编写的最古老、最齐全、最安全巧治中老年病痛的经典老偏方。

传统经典医药典籍，经过民间千年验证和作者多年医疗实践。

最安全的系列养生书，畅销200万册！

《很老很老的老偏方，小病一扫光》《很老很老的老偏方，女人烦恼一扫光》《很老很老的老偏方，职场疲劳一扫光》，三本书长期霸占保健类图书畅销榜前三名。

医学博士执笔，万千读者盛赞：实用，有效，安全。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>