

<<最灵老偏方>>

图书基本信息

书名：<<最灵老偏方>>

13位ISBN编号：9787530869567

10位ISBN编号：7530869566

出版时间：2012-5

出版时间：天津科技

作者：李春深

页数：246

字数：250000

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>

<<最灵老偏方>>

内容概要

权威来源：

传统医药典籍+民间千百年验证+作者行医心得。

功能主治：

白领特有病专方：鼠标手、熊猫眼、腰肌劳损、颈椎酸痛等

形象搭理巧方：头皮屑、青春痘、黑斑、肥胖、脚气脚臭等

五官疾病巧方：口臭、嗓子疼、眼睛干涩、鼻塞等

消化系统灵方：胃痛、消化不良、恶心、痔疮、便秘等

内在疾病便方：心慌失眠、头疼、高血脂、痛风、脂肪肝等

女性上班族特有妙方：皱纹、手脚冷、脸色不好、瘙痒等

急症杂症偏方：感冒、晕车、中暑、鼻出血等

<<最灵老偏方>>

作者简介

李春深

中华人民共和国医师资格证书编码：201012110120223197409101232

中西医结合临床专业博士，在国内外公开发表多篇论文，编译多部国外医学专著和科普著作，承担多项国家及省部级科研课题。

现于天津中医药大学及附属保康医院，主要从事中西医结合对内分泌及代谢性疾病的临床防治和基础理论研究工作。

<<最灵老偏方>>

书籍目录

第一章 白领生病不用慌，既要光鲜也健康

1. 要想不得鼠标手，时常做做手指操
2. 眼睛太疲劳，菊花粳米是高招
3. 菊花枸杞茶，早防熊猫眼
4. 韭菜调冰糖，腰肌劳损不再疼
5. 食盐热敷法，颈椎酸疼立刻好
6. 龙眼枸杞大枣粥，治好失眠不再愁
7. 芹菜根煮水，记忆力不减退
8. 工作太累放轻松，黄芪陈皮去疲劳

第二章 形象打理有帮手，巧用偏方魅力来

1. 有了头皮屑，陈醋洗洗就不见
2. 掉头发让人烦，洗头水里加点盐
3. 多吃黑芝麻，白发变黑发
4. 常喝萝卜红枣汤，和青春痘说拜拜
5. 生姜食盐泡泡脚，脚气脚臭全治好
6. 黄褐斑能消掉，陈皮山楂是灵药
7. 红枣木耳汤，喝完去黑斑
8. 皮肤瘙痒不要抓，西瓜皮擦一擦
9. 黄瓜皮也是宝，治疗湿疹不可少
10. 普通肥胖容易减，荷叶饮茶也泡澡

第三章 病在五官用巧方，眼耳口鼻都健康

1. 黑白木耳配山楂，口腔溃疡不复发
2. 口腔有异味，就把山楂嚼
3. 牙痛小毛病，苦瓜白糖来搞定
4. 一杯淡醋水，不怕牙周炎
5. 耳鸣耳聋不可怕，黑木耳加鲜葱花
6. 得了中耳炎，就喝金银菊花茶
7. 西瓜皮别浪费，巧治嗓子疼
8. 慢性咽炎有困扰，胖大海泡茶要趁早
9. 支气管炎总咳痰，白梨川贝母来帮忙
10. 葱白捣一捣，鼻塞马上好
11. 大蒜贴在涌泉穴，慢性鼻炎能治好
12. 鼻子过敏烦恼大，花生粳米来熬粥
13. 不慎患针眼，金银花能消炎
14. 木耳绿茶煮鸡蛋，红眼病很快好
15. 抓把干菊花，迎风流泪擦一擦

第四章 消化系统有灵方，养好肠胃身体棒

1. 胃痛难忍耐，姜枣红糖治疗快
2. 慢性胃炎折磨人，陈皮大枣是救星
3. 山楂麦芽熬红糖，告别消化不良
4. 吐酸和嘈杂，酱油能救急
5. 恶心呕吐受不了，生姜蜂蜜熬一熬
6. 口服山楂汁，打嗝就能止
7. 慢性腹泻是烦恼，山药蘸烤馒头
8. 结肠炎麻烦多，豆浆白糖时常喝

<<最灵老偏方>>

9. 消化系统有溃疡，喝点豆浆加饴糖

10. 葱白煮水洗痔疮，疼痛不再有

11. 得了便秘，胡萝卜汁加蜂蜜

第五章 内在疾病有便方，病症来时不用慌

1. 鸡蛋黄烤油，心慌胸闷不再愁

2. 心律失常要警惕，猪心大枣是补剂

3. 大枣黑豆配黄芪，虚汗多汗全消失

4. 精神紧张犯头痛，大蒜捣汁滴鼻中

5. 患上偏头疼，滴点萝卜汁

6. 神经衰弱难抑制，龙眼百合配莲子

7. 精神焦虑需安神，龙眼冰糖最有效

8. 每天一碟醋花生，血压不再升

9. 鲜萝卜粳米一起熬，远离糖尿病

10. 花生米泡醋，高血脂能挡住

11. 生姜加香油，痛风敷一敷

12. 西瓜皮熬水，巧治胆石症

13. 想治尿频尿急尿痛，少不了西瓜番茄汁

14. 前列腺炎及时治，赤小豆炖鲤鱼

15. 早泄莫灰心，羊腿肉里加枸杞

16. 得了阳痿不气馁，韭菜大米就OK

17. 肾虚腰腿酸，多喝枸杞酒

18. 肝炎传染危害大，鸡蛋枸杞解危难

19. 枸杞配绿茶，脂肪肝自消

20. 决明子配山楂，冠心病肥胖不用怕

21. 高血脂致肥胖，决明子最有效

第六章 关爱女人有妙方，美容养身更漂亮

1. 羊肉豆腐汤，手脚不冷暖洋洋

2. 银耳大枣粥，补血气色好

3. 关注乳房病，芝麻桃仁治增生

4. 按摩丰胸，不做“太平公主”

5. 痛经月来，干姜大枣熬红糖

6. 月经过多需调养，黑木耳红枣是良方

7. 月经紊乱别大意，山楂红糖熬水饮

8. 宫颈有炎症，来一碗杜仲粥

9. 常喝乌梅汁，阴道炎症一扫清

10. 盆腔炎疼痛，食盐热敷效果好

11. 外阴瘙痒也是病，葱白花椒泡水洗

12. 妊娠呕吐难避免，牛奶生姜缓一缓

13. 产后少奶水，鸡蛋伴着芝麻吃

14. 想要一身轻，冬瓜来煮汤

15. 冬瓜汁兑白醋，皮肤白又净

16. 黄瓜汁调鸡蛋清，除皱面膜好心情

17. 黄豆加绿豆，美肤嫩肤有奇效

第七章 急症杂症偏方治，生活滋润万年长

1. 蜂蜜柠檬养身茶，感冒来时不用慌

2. 换季之时防感冒，大枣生姜少不了

3. 生姜加红糖，感冒咳嗽不用抗

<<最灵老偏方>>

- 4.鱼刺在喉，喝点香油
 - 5.嘴里含片姜，不怕晕车晕海浪
 - 6.中暑头晕眩，大蒜来解决
 - 7.韭菜和鲜藕，对付鼻出血
 - 8.花椒食盐泡泡手，消除灰指甲
 - 9.有腋臭太尴尬，番茄茶叶消灭它
 - 10.四肢麻木不能动，陈醋葱白来热敷
 - 11.敷牛奶，贴土豆，烫伤不必愁
- 附录

<<最灵老偏方>>

章节摘录

3菊花枸杞茶，早防熊猫眼 症状：黑眼圈 偏方1：土豆片外敷； 偏方2：5克枸杞，10克菊花冲泡，代茶频饮。

黑眼圈是由于经常熬夜、情绪不稳定、眼部疲劳、衰老，静脉血管血流速度过于缓慢、眼部皮肤细胞供氧不足、静脉血管中二氧化碳及代谢废物积累过多，形成慢性缺氧，血液较暗并形成滞流造成的眼部色素沉着。

黑眼圈有两种情况，一种呈青色，这是因为微血管的静脉血液滞留；另一种呈茶色，是因黑色素生成与代谢不全而产生。

青黑色眼圈通常发生在20岁左右，这是由于年轻人生活、学习压力大，生活不规律，经常熬夜导致的。

茶黑色眼圈的成因则和年龄的增长有关系，长期日晒造成色素沉积在眼周，久而久之就会形成黑眼圈；另外，血液滞留造成的黑色素代谢迟缓，肌肤过度干燥，也都会导致茶色黑眼圈的形成。

春节过后，我的电话频频响起，除了亲朋好友的拜年之外，还有不少是咨询电话。

其中，就有一大部分人是为黑眼圈而打来的。

萍萍是我母亲好友的女儿，今年刚上大学，是个懂事乖巧的孩子。

往年，萍萍因为学习的缘故，春节期间也没有很好休息过，这大学的第一个寒假，便有些彻底放松了。

要么在家里是熬夜看各种晚会、演唱会，要么和同学们出去K歌、逛庙会，有时候一天一夜不睡觉，回来了倒头睡上一整天。

结果，春节刚过，黑眼圈就爬上了萍萍的眼睛，小丫头这才开始着急起来。

为了尽快帮萍萍消除可恨的黑眼圈，我推荐给她两个方子，一个外敷，一个内服。

外敷的方子很简单，就是将新鲜土豆切片，贴在眼睛上。

现代医学研究认为，人的皮肤很容易被晒伤、晒黑，尤其是夏天，而土豆汁清除色斑的功效十分显著，因此能很好地呵护肌肤、保养容颜。

许多女性都用新鲜土豆汁液敷面，增白作用十分显著，所以用土豆去除黑眼圈的色素沉淀十分有效。

内服的方子则是饮用枸杞菊花茶。

将5克枸杞、10克菊花冲泡，代茶频饮。

枸杞是一味常用的补肝益肾中药，《本草汇言》中记载道：“俗云枸杞善能治目，非治目也，能壮精益神，神满精足，故治目有效”。

枸杞有丰富的生物活性物质，能增强机体免疫功能，抗疲劳。

菊花有散风清热，平肝明目的功效，是我国常用中药，能清热、明目、解毒。

《本草经百种录》称，菊花“于头目风火之疾，尤宜焉”。

现代药理研究表明，菊花具有抗菌、抗病毒、抗炎、抗衰老等多种药理活性，配合枸杞子食用，对头昏眼花疗效甚好。

萍萍按照我的方子试了两天，黑眼圈果然消失了。

她表示，以后再也不熬夜了，依然恢复以前的生活习惯，早睡早起，养足精神。

对于那些因为工作性质特殊，或者工作确实太忙必须熬夜的人来说，日常养护是预防黑眼圈的最好办法。

可以做眼部按摩，如推压眉头之间稍浅的凹陷处的攒竹穴；推揉眉尾部分稍稍凹陷的部位丝竹空穴；用中指按住太阳穴轻轻地向脸部中央推揉；小时候课间做的眼保健操也很有效。

此外，多吃含丰富维生素C的水果，做适量的有氧运动，增强心肺功能，促进血液循环，对减少黑眼圈的形成很有帮助。

还可以采取冷热水交替洗脸，先用热毛巾敷眼，让热气促使眼下的血液流通，10分钟后更换冷水进行冷敷1分钟，这样有助于血管收缩。

5食盐热敷法，颈椎酸疼立刻好 症状：颈椎病 偏方1：食盐热敷； 偏方2：葛根25~40克，生姜、大枣各6克，每日一剂，水煎服，20天为1个疗程。

<<最灵老偏方>>

颈椎病是指颈椎骨质增生、颈项韧带钙化、颈椎间盘萎缩退化等改变并刺激或压迫颈部神经、脊髓、血管而产生的一系列症状和体征的综合征。

颈椎病多见于40岁以上的老年人，但长期从事伏案工作的人，如会计、编辑、裁缝也容易患上颈椎病。

随着电脑的广泛应用，现在的年轻人长期对着电脑工作，患病率也逐渐上升。

颈椎病的主要表现为颈肩痛、上肢麻木、肌肉萎缩、头晕头痛，严重者双下肢痉挛、行走困难，甚至四肢麻痹，大小便障碍，出现瘫痪。

小田在报社做校对工作，每天都要低着头面对一沓沓的报纸，时常还要倒夜班。

对小田而言，脖子酸疼是常有的事，但睡一觉也就好了，所以没太放在心上。

最近，小田每到下午两三点的时候就觉得头晕眼花，感觉脑缺氧，恨不得立刻躺床上睡一觉。

小田感到很纳闷，不知道怎么回事，于是到医院来就诊。

听完小田的介绍，我诊断其患上了颈椎病。

之前，小田脖子疼的症状就是颈椎受损的警报，经过短暂的休息虽可得到缓解，但是病根未除。

而小田并没有注意对颈椎的保护和治疗，以至于病情加重，发展为颈椎病。

小田向我请教治疗颈椎病的办法。

虽然牵引和理疗都能立刻缓解颈椎病的疼痛，但疗效维持的时间有限，一旦颈部受损，依然会再犯。小田的工作性质决定其必须天天伏案而坐，所以，我建议她用中药来调理，虽然治疗时间长，但能根治。

我先告诉小田一个缓解颈椎疼痛的外敷的方子：食盐适量，炒热后每晚睡前敷在患处，每次30分钟。

食盐具有清热解毒、凉血润燥、滋肾通便、杀虫消炎的功能，且有止痛的作用，还能软化体内酸性肿块。

中医很早就用食盐作为杀菌消炎的外用药，《医林纂要》称其能“活血祛瘀”。

外敷止痛，内服则治本。

葛根25~40克，生姜、大枣各6克，每日一剂，水煎服，20天为1个疗程。

葛根性凉、气平、味甘，具有清热降火、生津透疹、升阳止泻的功效，《本草经疏》中称葛根“解散阳明温病热邪主要药也”，主治外感发热、头顶痛强、麻疹透发不畅等病。

生姜辛温，能发汗解表，温中散寒。

研究发现，生姜的提取液可以消肿止痛。

大枣作为中药应用已有2000多年的历史，《本草新编》称其“通九窍，和百药，养肺胃，益气，润心肺，生津，助诸经，补五脏”。

大枣中富含钙和铁，可以很好地补血活血，防止骨质疏松。

此方旨在通过调养心肺，祛除邪热，达到消除颈椎病发炎肿痛的效果。

颈椎病患者一定要注意休息，劳逸结合，工作中要时不时抬起头并向四周各方向适当地轻轻活动颈部，不要老是让颈椎处于弯曲状态。

伏案工作一次不宜超过2个小时，否则会加重加快颈椎的蜕变。

避免长时间吹空调、电风扇，寒冷和潮湿容易加重颈椎病的症状。

应当尽量减少在气温过低或者寒冷潮湿的条件下长期低头伏案工作的时间，以防止颈椎病症状的出现，或者颈椎病诱发颈肩背部酸痛的症状。

避免参加重体力劳动，提取重物等等，平常应注意保护颈部，防止受伤。

6 龙眼枸杞大枣粥，治好失眠不再愁 症状：失眠 偏方1：龙眼肉15克，枸杞子10克，大枣4枚，粳米100克，同煮成粥，每日晨起空腹食用； 偏方2：将适量的核桃仁捣碎，和红糖，晚饭后冲服。

失眠是指患者对睡眠时间或质量不满足，并影响白天社会活动的一种主观体验。

通常情况下，当我们难以入睡，睡眠过程中总是醒来，因睡眠质量差而导致第二天头晕乏力、不愿意活动，都可以视作失眠。

失眠的程度虽有轻重之分，但或多或少都会影响我们的生活，及时解决很有必要。

<<最灵老偏方>>

导致失眠的原因有很多，其中环境原因、个体因素、精神因素、情绪因素等起主要作用。中医认为失眠是由脏腑机能紊乱导致的，尤其是心的温阳功能与肾的滋阴功能不能协调，导致气血亏虚。

失眠一般可分为肝郁化火、痰热内扰、阴虚火旺、心脾两虚、心胆气虚等症类型。

一天我回家时被邻居小李拦住了，她皱着眉头向我哀叹：“我和我老公都失眠了！”我不由吓了一跳，赶忙问起缘由。

小李说，她老公为了事业发展想进一步深造，打算读研究生，最近忙着考试。可是，他目前的工作还不能停下来，用来学习的精力和时间都有限，压力特别大！而小李既担心老公的身体，又要担负起所有家务的重任，渐渐地也精神不振。这两天，两口子脾气都很差，焦躁不安，胃口不好，晚上都睡不着觉。

为了尽快帮助小李夫妻走出失眠的困扰，我教给她一个适用于各类失眠的偏方。

龙眼肉15克，枸杞子10克，大枣4枚，粳米100克，同煮成粥，每日晨起空腹食用。

龙眼益心脾，补气血，常用于治疗失眠多梦，《本经》称其“久服强魂魄，（使人）聪明”。

枸杞子则补肝肾，益精血，有明目的功效。

大枣能“补中益气，除烦闷”，对胃虚食少、心悸有很好的疗效，而且大枣富含蛋白质、有机酸、维生素和钙铁磷，营养价值很高。

粳米性平，《食物本草会纂》记载，粳米能“通血脉，和五脏，补脾气，止烦闷”，对失眠也起到辅助治疗的作用。

鉴于小李老公要应付学习考试，容易大脑疲劳的特殊情况，我还建议小李为老公做一个特别的辅助餐。

将适量的核桃仁捣碎，和红糖，晚饭后冲服。

据测定，核桃中的脂肪和蛋白是大脑最好的营养物质，磷脂对脑神经有很好的保健作用，是古今中外公认的健脑滋补品，也有助于安眠。

小李听了我的话，赶忙回去开始熬粥。

一周后，小李又拦住了我，乐呵呵地说她和她老公的失眠已经好了。

而她老公情绪很不错，精力也很好，每天都在用功学习，核桃红糖的方子她还在用。

生活中，大多数人都承受着工作、学习上的压力，长期处于高压的生活状态，或是遇到较大的刺激，很容易引起心肺肝脾等脏腑的失调，都有可能导致失眠。

……

<<最灵老偏方>>

编辑推荐

《最灵老偏方：上班无病一身轻》速查全面简单！

中国第一本专门针对上班族亚健康整理而成的自疗妙方。

甭管你有坐出来的小肚子、颈椎腰椎疼，还是有熬夜加班出来的胃痛、熊猫眼，医学博士李春深教你，不用死抗，不用花很多钱，轻松成为自己的专属保健师。

权威：传统医药典籍+民间千百年验证+医学博士十几年专业资历和临床经验，精华汇编首次成书；

全面：涵盖白领人群最常见的100多种疾病，包括常见白领职业病专方、五官巧方、消化系统灵方、内在疾病便方、妇科妙方、急症杂症偏方等； 简便：针对每种疾病提供1~2个手边即可操作的偏方；

每个偏方选材只有1~2种，最多3种；安全：95%的偏方选材，全是最常见食材配方；5%偏方选材，是最常见食材+最常见中药材。

<<最灵老偏方>>

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>