

《很老很老的老偏方，职场疲劳一扫》

图书基本信息

书名：《很老很老的老偏方，职场疲劳一扫》

13位ISBN编号：9787534593093

10位ISBN编号：7534593093

出版时间：2012-6-1

出版社：江苏科学技术出版社

作者：朱晓平

页数：250

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《很老很老的老偏方，职场疲劳一扫》

内容概要

《很老很老的老偏方,职场疲劳一扫光》内容简介：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：

办公室老偏方：防辐射、鼠标手、头痛、头晕、空调病、干眼症等

消疲健脑老偏方：健忘、偏头痛、失眠、过劳疲惫、烦躁、犯困等

腰酸背痛老偏方：脖子痛、肩膀疼、腿脚酸痛、坐骨神经痛、肩周炎等

职场形象老偏方：黄牙、化妆品过敏、贫血、手掌脱皮、啤酒肚、汗脚等

日常内科老偏方：感冒、脂肪肝、胃反酸、慢性胃炎、拉肚子、盗汗等

特殊职业老偏方：中暑、职业性耳鸣耳聋、职业性哮喘、电光性眼炎等

适用群体：

政府机构、办公文教、商业金融、信息技术、广告、新闻、出版、服装、餐饮、医疗、建筑、交通物流、农林等各行各业职场人士。

偏方取材：

1. 食材。生姜、鸡蛋、红枣、豆奶等。

2. 药材。桑叶、枸杞、甘草、百合等。

3. 辅材。毛巾、木盆、纱布、陈醋等。

药材售地：

中药店、菜市场、超市、网络等。

注意事项：

1. 对于重大疾病，建议及时接受专业诊治，以免延误病情。

2. 所录偏方中，过敏性患者根据自身条件斟酌使用。

海报：

《很老很老的老偏方，职场疲劳一扫》

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》，两书一直霸占生活保健类图书畅销榜第一名、第二名。

《很老很老的老偏方，职场疲劳一扫》

书籍目录

第一章 办公室老偏方，健健康康坐办公室

坐办公室的人，千万别忽视身体，健健康康才是真。

- 1.办公室防辐射，多吃橙子，多喝绿茶
- 2.做做手指保健功，防治“鼠标手”
- 3.电话太多手臂痛，戴个护肘很管用
- 4.按压一个穴，防治手指痛
- 5.戴耳机引起耳鸣、头痛，银杏茶让您快乐无忧
- 6.佩戴小香囊，“空调病”不用慌
- 7.每天按压甜美穴，甜美地远离烟瘾
- 8.防治吸入二手烟，喝杯好茶就没事
- 9.电脑引起干眼症，请用枸杞菊花茶
- 10.长期疲劳、反应迟钝，最简单的刮痧一学就会
- 11.巧制蛋壳醋，治好骨质疏松、腿抽筋
- 12.声音嘶哑嗓子痛，快喝玄麦甘桔茶
- 13.治疗视力下降，多按后脑勺
- 14.香水过敏喷嚏多，泡杯花茶熏鼻子
- 15.吃出口腔溃疡了，涂点蜂蜜就好

第二章 消疲健脑老偏方，精神好了，干事自信

头脑清醒了，整个人就像充满电一样有活力。

- 16.用脑过度常健忘，睡前喝碗远志汤
- 17.常按风池穴，以防偏头痛
- 18.失眠用生姜，助您睡得香
- 19.加班熬夜过劳了，赶紧喝西洋参五味茶充电
- 20.开车急躁易发怒，按按头顶百会穴
- 21.一看电脑就烦躁？试试合欢红枣茶
- 22.上班犯困打瞌睡，小小牙膏可有大用途
- 23.早醒睡不好，常吃半夏小米粥

第三章 腰酸背痛老偏方，拥有健康，当然成功

日常体痛可不能掉以轻心，有可能已经步入早衰的行列。

- 24.脖子痛、肩膀疼，做几个简单的运动就好
- 25.久坐易腰酸背痛，两个偏方来帮忙
- 26.长期伏案易眩晕，按按后脑压痛点
- 27.腿脚酸痛不用怕，泡泡姜水喝姜茶
- 28.长时间站立引起小腿抽筋，记得按这两个穴
- 29.巧按摩，膝关节不再痛
- 30.久坐引起坐骨神经痛，有的是对治妙方
- 31.坐姿不良后背痛，滚滚网球扩扩胸
- 32.记住“肩三点”，巧治肩周炎
- 33.屁股泡澡，痔疮就好
- 34.应酬太多得痛风，苏打水解您后顾之忧
- 35.久坐易患前列腺炎，为了幸福，早做防范
- 36.远离月经失调，多吃当归黄芪煮鸡蛋
- 37.外敷中药穿心莲，阴囊瘙痒偷偷治好
- 38.工作疲劳房事不举，调肝补肾妙不可言

第四章 职场形象老偏方，在形象上绝不减分

职场上混，稍微注意一下身体小细节，一切OK！

- 39.刷牙用上老陈醋，满嘴黄牙去无踪

- 40.嚼嚼橘子皮，口腔再无异味
- 41.化妆品过敏惹皮炎？韭菜敷脸放宽心
- 42.丹参液擦脸，扫光脸上“成人痘”
- 43.贫血让您病恹恹气色不好，多喝秘制猪肝汤
- 44.手掌干燥脱皮怎么办？赶紧涂甘草芝麻油
- 45.皮肤瘙痒总想抓，外涂花椒苦参醋
- 46.“鸭梨臀”让您压力山大？试试大黄瘦身糊
- 47.应酬搞出啤酒肚，每天一杯豆奶瘦肚子
- 48.高跟鞋害您长鸡眼，不怕，有乌梅醋泥
- 49.明矾泡脚，汗脚不再让人烦

第五章 日常内科老偏方，有健康，才有将来工作再重要，也没有我们的身体重要。

- 50.应酬多得了脂肪肝，记得大蒜和山楂
- 51.款冬、紫菀加冰糖，巧治感冒和咳嗽
- 52.职位升了，血糖高了？赶紧用这三个好偏方
- 53.得了十二指肠溃疡，乌贝散是奇药
- 54.加班引发心脏不适，莲子茶清心舒心
- 55.胃痛好难受，有了这招不用愁
- 56.食无定时胃反酸，饭前常服蛋壳芝麻粉
- 57.多做仰卧运动，治好胃下垂
- 58.巧用胡椒制妙药，治好慢性胃炎
- 59.老拉肚子伤不起，每天喝喝酸奶吧
- 60.久坐引起便秘，用胖大海泡茶喝巧治好
- 61.过度疲劳常盗汗，快用米汤和桑叶

第六章 特殊职业老偏方，只为特殊的您
职业可以不由我们选择，健康却一定要由我们做主。

- 62.防治汽车尾气、化妆品引起铅中毒，多吃猕猴桃
- 63.户外工作易中暑，1元钱硬币有妙用
- 64.宠物惹来慢性荨麻疹，可喝玉屏风散粥
- 65.吴茱萸加醋，治好职业性耳鸣耳聋
- 66.职业性哮喘常发作，吸吸温热水蒸气
- 67.冰牛奶滴眼，治好电光性眼炎
- 68.环境差患上老咳嗽，醋泡苦杏仁巧止咳
- 69.野外工作被蜂蜇伤，治疗方法很简单

附录：很老很老的老偏方·速查表

章节摘录

版权页：插图：1.办公室防辐射，多吃橙子，多喝绿茶 我朋友的妻子是办公室文员，去年结婚不久就怀孕了。有一天，她看到媒体报道了一个消息：两名长期在电脑等辐射源环境中工作的孕妇产下畸胎……这个报道看得她心惊肉跳，生怕自己的孩子出现问题。她向生过孩子的女同事请教，同事们都建议她去买防辐射衣穿。我朋友一开始听他妻子说起这件事，也挺担心，他想如今的工作和生活环境里，电器越来越多。电脑、复印机、打印机这些自不待言，还有空调、冰箱、微波炉等等，简直是一座“电器迷宫”。用电器越多，电磁辐射也越大，肚子里的小宝宝怎么受得了呢？他越想越担心，赶紧找我来问个究竟。我告诉他这个问题说起来还真有些复杂：人体所处环境的电磁辐射强度超过一定限度时，肯定是会对人体健康产生不良影响。轻者，会导致人体神经功能失调，产生头昏脑胀、失眠多梦、疲劳无力、记忆力减退、心悸等神经衰弱的症状。重者，会增加患癌的几率，并可能引起孕妇肚中的胚胎发育不良，流产率、畸胎发生率升高。由于电磁辐射可能会对人体产生危害，所以联合国人类环境会议早已将之列为“造成公害的主要污染之一”。在医院里，经常接触强辐射的人，比如医院影像科的工作人员，由于接触CT、MRI，每年都可以享受一个月的带薪“辐射假期”，目的就是尽量减少其接触辐射的机会，避免其产生的危害。不过话又说回来，日常生活中我们接触的并不是CT、MRI这些强辐射仪器，而只是普通电器，它们会不会产生过量的电磁辐射，并对人体产生危害呢？现在科学界的主流观点认为不会，一方面因为每件普通电器在制作时，均经过严格检测，确保其产生的辐射量很小，对人体安全；另一方面，大量的临床研究报告也认为，日常电器并不会对人体产生损害。但是也有学者提出不同意见，认为单件电器虽然产生的辐射量不大，但是如果像办公室里，复印机、电脑、打印机等多台电器同时存在，同时产生辐射量时，这时候的辐射量可能就不一定安全了；有些学者还专门在同一家医院里进行研究，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、微波炉等电器的频率要比正常孕妇要高。总之，普通电器的电磁辐射是否对孕妇有害，这个问题还不能说有最终的定论，但如果问我个人意见的话，不怕一万，只怕万一，让他妻子在怀孕期间尽量远离计算机、电视、移动电话、电磁炉、微波炉等各种电器，如果不行，提前做点防辐射措施，总是有益无害的。朋友听完觉得很有道理，说马上就go上网买防辐射服给老婆穿。我告诉他没有必要花这个钱，因为日常电器产生的电磁波能够发生绕射，除非这件衣服能够密密实地把孕妇从头到脚包裹起来，一个小缝也不露，否则它肯定可以从衣服的领口、袖口任何一个地方钻进去，根本起不到防辐射作用。朋友又紧张起来，连忙问我还有其他什么好的方法，让他和妻子都不再担心电磁辐射。我告诉他，抵御电脑辐射最简单的办法就是每天喝2~3杯绿茶，再加上吃一个橙子。他听了怀疑地问，绿茶和橙子真可以防辐射？我解释说，辐射之所以会导致人体损伤，是因为它会产生各种自由基。自由基在体内可引起DNA损伤，造成单、双链断裂以及碱基损伤、DNA分子交联等。研究表明，绿茶里的茶多酚成分能够有效消除上述危害，从而减轻辐射对人体的不良影响。至于橙子的作用，主要是其中富含维生素C成分。每100克橙子含有33毫克维生素C。而药理学研究显示，维生素C有清除自由基的功效，正好能够对抗辐射对人体产生的不良反应。值得提醒的是，吃橙子会比吃橘子要好些，因为后者的维生素C含量大概只有前者的一半左右。另外，我嘱咐他，如果可以的话，喝绿茶时最好同时加入黄芪一起浸泡，每天冲泡服用10克的黄芪即可。黄芪含有黄芪总黄酮成分，大量研究表明，它对于辐射造成的自由基有强大的清除作用，能够防护辐射引起的细胞DNA链断裂，保护被辐射损伤的脾脏组织、淋巴细胞等人体组织，甚至对于辐射引发的贫血，黄芪亦有治疗的功效。此外，对准妈妈来说，黄芪更是个好东西，要知道很多保胎安胎的方子里，都少不了黄芪。朋友听了我的话，就经常和妻子一起喝黄芪绿茶、吃橙子。此后，他们定期到医院进行体检，一切都很正常。等到他妻子顺利产下一个八斤重的宝宝，夫妻俩才真的不再担心了。

《很老很老的老偏方，职场疲劳一扫》

编辑推荐

《很老很老的老偏方，职场疲劳一扫》由医学博士朱晓平著作，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、最安全巧治职场疲劳的经典老偏方。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。

《很老很老的老偏方，职场疲劳一扫》

精彩短评

- 1、也比较相信老偏方，几千年流传下来的，值得拥有。
- 2、好多适合职业人士用的老偏方哦，不错~
- 3、觉得真是太适合上班一族看的书，里面的偏方真是简单易操作，值得一看！
- 4、很实用很实用的一本偏方书，我的工作就是天天趴在办公桌前编报表，坐的时间长了就脖子和腰不舒服，有时很疼。我从这本书上找了治这两个地方的方子，只用了一天还真管用，不那么疼了，脖子和腰感觉轻松了很多。建议长时间在办公桌前工作的同仁们，一定要好好保健自己的这两个关键部位，自己好了才会有能力照顾自己关爱他人。
- 5、解决职场常见病的第一经典保健类图书！
- 6、平时的肩周炎啊 偏头痛啊 都可以找到很不错的老偏方。
- 7、之前买过该系列，感觉不错。有些小偏方在生活中很实用的。尤其是对于我，不喜欢西医的治疗
- 8、之前因朋友推荐，买了本《很老很老的老偏方，小病一扫光》，很高兴现在出第三辑了。
- 9、很老很老很老的偏方，确实挺安全的，值得收藏。每一天都可以做到的。希望大家都能掌握，每一天做做，会收获健康的。
- 10、我怀孕了，可是办公室里的辐射太大了，虽然穿了防辐射衣，但还是有点不放心，书中有条偏方就是教孕妇防辐射的，我现在每天都跟着偏方做，图个安心。
- 11、值得珍藏起来，很实用有效简单的民间老偏方。
- 12、以前买过不少养生保健书，都是说得好听，但没有多少实用性。直到《很老很老的老偏方》出来了，养生保健书才真正名副其实起来！这套书里面大部分偏方都是简单的食材，又容易取得，没有副作用，值得推荐！
- 13、之前看了女人病那本，痛经的那条偏方真的很管用，现在这本刚刚到手，希望跟第一本一样管用，应该不会让我失望的。
- 14、这些偏方的确是我们生活中会遇到的让人头痛的事，针对各种病症都会有一套方法应对。
- 15、非常不错的一本书，书中的偏方简单实用，针对的都是职场中常遇到的疾病。
- 16、上班一族压力大，这是不用置疑的，各种毛病自然不少，这书推荐的偏方真不少，先试试脖子痛的方法。
- 17、不错的书，按照里面的偏方长期坚持的话，应该会收到不错的效果吧
- 18、办公室老偏方：防辐射、鼠标手、头痛、头晕、空调病、干眼症等 消疲健脑老偏方：健忘、偏头痛、失眠、过劳疲惫、烦躁、犯困等
- 19、立马找到了两个对自己有用的偏方，剩下的是验证效果了
- 20、各种办公室的老偏方，很不错。放电脑辐射，腰酸背痛，熬夜疲劳等等。都抓住了上班人的实在需求。
- 21、好看的书，谢谢作者，里面的偏方很好，
- 22、这本书已经是老偏方图书的第三本书了，内容还是关于纯食材配方的偏方，既然前两本已经买了，第三本被我拿下，自然也是顺理成章的事情，何况，这还是妈妈喜欢的书，更加需要出手买了。
- 23、先是买了《小病一扫光》那一本，发现真的是非常简单实用的小偏方，于是立马把《女人烦恼一扫光》和《职场疲劳一扫光》入手，这样简单实用的好书，感觉家里每个人都能用得上，放在手边随时查查，真的省心不少，值得推荐。
- 24、很喜欢，有些偏方好用，如治肩周炎，腰痛等。
- 25、不错的老偏方，十分赞的一本书，这套书其实都很不错。
- 26、常年在办公室 确实需要注意身体 书里的偏方都挺简便易行的
- 27、办公室老偏方：防辐射、鼠标手、头痛、头晕、空调病、干眼症等 消疲健脑老偏方等等。
- 28、有买过这套书其中的一本，觉得好多偏方都挺实用的。继续支持噢！希望能多出一些系列的养生宝典噢。
- 29、有病不一定非得去医院，民间的偏方也有很好的借鉴之处，效果有待检验！货到及时，服务周到，感谢！
- 30、有许多参考偏方，很好，可以在生活中用到。
- 31、内容十分齐全，里面的老偏方取材简单，很好操作~

《很老很老的老偏方，职场疲劳一扫》

- 32、很多人都说中医没有根据，不可信，可在实践中，中医往往是很有效的。老偏方这个系列，很多都用到中医药的方子，真是挺不错啊！
- 33、里面大部分偏方，都有现代医学和中医的双重分析，很有信服力。
- 34、试了几个书里的刮痧偏方，感觉挺有效果的。现在肩膀的酸痛好多了
- 35、很不错的书，很好用的偏方！
- 36、很不错的职场防病老偏方，很值得一看。
- 37、其实大部分的养生保健书，虽然挂了“xx养生大师”的名号，但内容其实都是小编们鼓捣出来的。但《很老很老的老偏方》我知道，确实是朱医生亲自写，亲自修改，内容上确实很有保证的。
- 38、开始尝试用偏方了，管用。
- 39、书中不少偏方确实是解决了工作中常见的各种问题，很实用，偏方材料也好买，而已有些是不需要花钱的，只需要动动手，做做动作就可以。
- 40、纯食材配方！速查速用，值得珍藏！最古老、最齐全、最安全巧治职场疲劳的经典老偏方
- 41、很好的书，有很多实用的小偏方，希望以后多出点
- 42、蛮喜欢老偏方系列的书籍，这次又入手了一本，对自己很有用
- 43、很实用的老偏方，值得试试！
- 44、目前我已经试过十条偏方了，大部分还是很有效果的，没效果的那两条不知道是不是我的操作方法不对，还是坚持的时间不够长。
- 45、冲着书名，非常感兴趣，里面的全是职场方面的疾病的偏方，比较适合自己，我还是比较相信中医的养生之道的。
- 46、哟西，第二次买老偏方了，一如既往地赞
- 47、对于现代人来说，中医理论过于深奥和难懂了。不过《很老很老的老偏方》这套书却走出了不一样的路子，用十分实用的方式，让中医发扬光大，十分喜欢！
- 48、书上的几个偏方我以前在网上也看到过，一直不太相信，抱着试一下的心态，之后我才发现原来是有效果的。
- 49、属于上班族的老偏方，上班的小病小疼都有解决的方子。
- 50、老偏方，重点针对职场上易犯的病症，安全可靠的好书
- 51、因为觉得《很老很老的老偏方》不错，所以有一次，专门在朱医生的微博上留了言，居然回复了（陶醉），朱医生的书一直都不错，小病、女人病、职场病，都抓住了人们关注的焦点啊！
- 52、偏方治大病，不错的书，值得看看
- 53、一天班上下来，腰酸背痛，还好有老偏方帮我解决问题哎
- 54、谢谢作者的一片苦心收集这么多的老偏方，好的都实用。
- 55、由于工作原因一天到晚都离不开空调，空调病也一直伴随着我，试过很多方法都不管用，试了书中的偏方，真的很有效，确实是一本好书。
- 56、终于集齐了这套书，小偏方很实用，有的已经试用了，很不错，值得
- 57、还行吧，涉及到用药的，我还真不敢随便试。
- 58、分成了办公室老偏方、消疲健脑老偏方、腰酸背痛、形象、内科等等，十分直观，方便读者去寻找，这比简单地按病种分类的保健书好多了！
- 59、一早醒来**当，一眼看到老偏方，鼠标一抖就入手，职场烦恼一扫光！
- 60、这一套书都很好，不管是小病、女人烦恼还是职场疲劳，即便不能一扫光，也还算是挺有效的。不想上医院的，这些小病小痛就自己治了……
- 61、最正宗的又回来了，其他偏方书颤抖吧！哈哈。
- 62、其实有些偏方我日常都在用，比如经常喝酸奶，没想到这书也作此介绍，来治拉肚子。呵呵
- 63、是为了凑数，买的，回来发现，这本书里的偏方都是生活中经常用到的挺实用的。
- 64、管用的老偏方，值~
- 65、铅中毒，第一时间就想到多吃猕猴桃了，这也算偏方啊，呵呵，这是日常生活中的常识了吧。
- 66、经常偏头痛的人找到一个偏方了，按风池穴。
- 67、书里面介绍的偏方很有效果
- 68、这本书中的有些偏方操作起来很简单，药材也很容易购买，试了两个了效果还不错。
- 69、有用

《很老很老的老偏方，职场疲劳一扫》

- 70、按照书里的偏方试了几个，的确有用，不过还没一一尝试。
- 71、值得收藏，偏方材料取得方便又简单！~
- 72、市面上其他的一些偏方书，很空泛，内容网上都有。只有这一本是例外的。里面提到的一些原理都很专业，不是专业医师写不出来，质量很有保证啊！
- 73、很不错的偏方 很多都很有用
- 74、老偏方很好操作，效果还很好，推荐！
- 75、书的质量不错，里边的偏方也很简单，但是不知道效果如何，期待中
- 76、简单、可行。
- 77、我是个写字楼的白领，这本书一上市，我就迫不及待的买了一本，书中的偏方很实用，特别是第一章，我终于知道怎么对付二手烟了，哈哈。
- 78、值得购买，可以了解多些偏方，多学习，能起到预防疾病的作用！
- 79、书中介绍的偏方，其实很多原材料都比较好找的，我只试过其中几种，还是有点功效的，有兴趣的朋友，不妨也试试吧，反正是纯食材的，安全。
- 80、看完了那本小病的偏方，刚好就看到这本了，没犹豫就买了，好喜欢，好实用。
- 81、随便看了看，发现都还挺方便，买一本试试。看起来很不错的。对于老偏方，我一直还是比较相信的，小时候用过。
- 82、很老很老的老偏方系列，第一辑、第二辑买回家很实用，第三辑也很给力。
- 83、这个书介绍的偏方很全面的，比如肩周炎啊，月经不调啊啥的都有，好实用
- 84、凑齐一套了，值得留着的书，老偏方确实很实用，并且最大的优点是很容易操作，不想一般的偏方用起来很麻烦。
- 85、一天坐到晚，肚子上全是肉，愁死了，还好看到了这本书，上面的老偏方很管用~
- 86、我觉得买的挺值的，花十几块钱可以买到中国五千年传下来的老偏方，我比较信中医，但平时的职业病懒得去看中医。有了这个小册子，遇上小病小痛就查一下，自己治疗一下，挺不错的！试过了，效果也是有的。
- 87、职场上一直忙于奔波的人们，此书将是你的良师益友，书中有很多偏方是针对不同人群的。工作之余，偶尔的微阅读会使你学到不少生活常识和保健知识，贵在坚持，学以致用，很好的一本书。
- 88、我和老公都是每天要上班的，对于常用电脑的我和他来说，颈椎腰椎眼睛和肩部还有手部都是常发病的源头，希望能看见这些小偏方以后，就能对症下药，抱着试试的心态，而且我还看到有对付2手烟的方法，对于我这样马上要bb的备孕妈妈来讲，办公室领导经常抽烟我又不方便说，看到这个书里讲的一个方法我决定试一试。
- 89、一天到晚坐着，对着电脑，问题一大堆，要赶紧按照书中的偏方照顾好自己了
- 90、管用的老偏方扫清职场疲劳，不错！
- 91、看了这套书其中一本的部分电子书内容后，我一下子把一套三本全买了，留着慢慢看，除了有很多简易可操作的偏方，里面还解释其中的原理，可以学到很多知识。
- 92、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、最安全巧治职场疲劳的经典老偏方。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。撰写原则：既见效，又安全，既管用，又省钱。
- 93、《很老很老的老偏方》就是好，值得追捧！
- 94、我从小在农村长大，或多或少知道些民间偏方，这本书介绍的很多偏方现在都已经失传了，真是太强大了。
- 95、说是职场疲劳的小病，其实不一定是职场疲劳才有的，这也适合职场外的偏方呢。呵呵，适合的人群才广的呢。
- 96、很喜欢这样的老偏方，平时就很喜欢收集，有了这本书，全有了。
- 97、书中小偏方简单、实用，而且很容易操作。是本很好、很实用的书。
- 98、内容很齐全，老偏方很实用，推荐！
- 99、应对职场疲劳的一些小偏方，挺多的内容
- 100、什么腰酸背痛什么疲劳，都见鬼去吧。我有老偏方啦啦啦
- 101、前两本都买了，试过几种老偏方，确实不错啊。

《很老很老的老偏方，职场疲劳一扫》

章节试读

1、《很老很老的老偏方》的笔记-第36页

长期困乏、头晕、记忆力差、反应迟钝。

一、患者取俯卧位，先在背部常规消毒，涂抹润滑油，依次推刮督脉、足太阳膀胱经，见痧即止，每周治疗1~2次。

二、服用中成药“归脾丸”，连服2~4周。

2、《很老很老的老偏方》的笔记-第32页

取枸杞10克、菊花8朵，用开水冲泡5分钟，先熏眼，再饮用，每日3次。

取新鲜蜂蜜100毫升、纯净水300毫升，调配成1：3的蜂蜜稀释液，装入经过消毒的容器中，每日滴眼3次，即可缓解。

经常按压三阴交穴。

3、《很老很老的老偏方》的笔记-第2页

电器辐射，每天喝2~3杯绿茶，吃一个橙子，喝绿茶时加入10克黄芪，效果更佳。

4、《很老很老的老偏方》的笔记-第29页

取黄芪10克、枸杞5克、甘草5克、绿茶包一个，四者放入杯中，冲入沸水，加盖后浸泡10分钟后饮用，每天进行，可解烟毒。

5、《很老很老的老偏方》的笔记-第1页

多按“耳前三穴”，改善耳内血循环，可提高听力。

至于他的耳鸣，幸好他来看病来得早，从出现症状到现在才一个星期左右，用以下两个小方法估计就能治愈了：

第一个方法是：张开口，在耳屏（俗称小耳朵）前就可以摸到一个凹陷处，用手指在这个凹陷处不断地挤压2~3分钟，然后再用手掌心在耳道口连续地做一压一松的动作3分钟，每日3次。

耳屏前的凹陷处其实是中医针灸学中的听宫穴，听宫穴垂直稍微往上一一点就是耳门穴，往下一点则是听会穴。这三个穴合称为“耳前三穴”，有助于改善耳内血循环，促进听觉功能恢复，是针灸学治疗耳朵疾病几乎必用的穴位。由于耳前三穴挨得非常近，用手指在耳屏前凹陷处按摩时，基本上就把三个穴位都刺激到了。

巧制蛋壳醋，治好骨质疏松、腿抽筋

症状：长期缺少日晒可能引起的缺钙、骨质疏松、腿抽筋等

偏方：

将鸡蛋壳烤黄后碾碎，以1：10的比例倒入山西老陈醋浸泡3天以上。在烹调、吃饭时服用该醋。

直接吃鸡蛋壳，或将蛋壳磨粉后，混入饮料、面食等食物中一起服用。

靠骨头汤补钙确实不大可行，因为骨头里的钙只有几毫克能够溶进汤里，而根据中国营养学会制定的标准，我国成年人每日的钙摄入量应该达到800毫克，显然骨头汤这几毫克是微不足道，远远不够的。

《很老很老的老偏方，职场疲劳一扫》

但是食疗补钙还有其它方法，比如吃醋就是一个有效的途径。当然这醋可不是普通的陈醋，而是要自己加工一下，具体方法是：平常煮鸡蛋或炒鸡蛋时，将鸡蛋壳留下，洗干净后放烤箱里烘烤至蛋壳变成淡黄色，然后将之碾碎成粉末。再将碎鸡蛋壳粉倒入山西老陈醋醋瓶中浸泡，两者比例为每10克蛋壳粉配100毫升醋，浸泡3天后即成。在烹调、吃饭时使用该醋即可。

蛋壳的主要成分是碳酸钙，含量高达96%。而将蛋壳浸在醋里，通过化学反应会形成醋酸钙。与碳酸钙相比，醋酸钙是一种活性钙，更加有利于人体吸收利用。研究表明，按上面的方法制作的醋，三天后，每100毫升醋里就能有800毫克的醋酸钙，浸泡的时间越久，醋酸钙的含量还会更高，可达到每100毫升里含1500毫克醋酸钙的水平。这样的话，每天只要摄入两三勺子的醋（约30毫升），就相当于吃进了450毫克的钙。这个数量就已经完全足够了，要知道我们一日三餐里吃的食物很多也含有钙元素，科学研究发现如果不另外补钙的话，我国居民平均钙摄入量也有大概400毫克/天，再加上两三勺子的醋里含有的450毫克，就已经完全达到甚至超过中国营养学会推荐的800毫克/天的标准了。

欧阳阿姨听完非常高兴，说她们家是北方人，经常会用到醋，每天两三勺根本不算个啥，这个办法肯定可以保证她女儿不缺钙了。我又告诉她，如果她女儿因为加班等原因无法在家里吃蛋壳醋，或者嫌长期吃醋比较麻烦，也可以直接把鸡蛋壳磨粉吞服，同样能够补钙，而且效果并不会比吃市面售卖的钙片差多少。要知道蛋壳里的钙含量达34.9%，而市面上卖的钙片，钙含量也不过是10%~40%左右，而且蛋壳表面有大量微细的天然小孔，组织结构显得比较疏松，相比市面上用机器压实的钙片，显然是蛋壳吃进肚里后更容易被吸收。而且，蛋壳里除了钙，还含有不少的镁元素，所以吃蛋壳的话，可以说是钙镁同补。

如果嫌直接吃蛋壳难以下咽，还有别的办法，比如将蛋壳磨成粉，倒入饮料中一起服用，或者在做馒头、面条、点心的时候，加入蛋壳粉一起烹饪。总之，鸡蛋壳补钙有多种做法，根据自己的情况灵活选用，就可以保证每天的钙摄入量能够达到标准了。

丹田发声术练起来并不复杂，首先我们要知道丹田是位于肚脐下方的小腹中线处。

第一步：把双手重叠，掌心放在丹田，呼气时用手掌挤压脐及脐下方，让小腹用力向内凹陷，吸气时手掌向上托起，同时脐及脐下方用力向外凸出，练习一分钟左右。

第二步：姿势及动作同前，但吸气、呼气时同时发“嘶”的声音，要求缓慢、清晰，如此反复练习2分钟。

第三步：选取一篇短小的文章进行朗读，朗读时缓慢、清晰，同时注意保持朗读时呼气凹小腹，吸气时凸小腹的动作，练习1分钟。

以上三个动作，其实最终的目标是让练习者在发音时能养成“呼气时凹小腹，吸气时凸小腹”这样一个习惯。这个习惯的好处是能够使肺部吸气量达到最大值，为发声提供足够动力保障，保证声音洪亮；且能够使喉咙的发声器官处于最科学、最有效率的工作状态，不容易出现损伤。作为慢性咽炎的辅助发声训练法，丹田发声术已在临床应用多年，只要能够熟练掌握，效果是非常明显的。

普通的口腔溃疡。小陈问我有什么好药能给他用，我说不必用药，回家拿一瓶蜂蜜，用筷子蘸点蜂蜜点在溃疡处，每天点上4~5次，一般1~2天就能迅速好转。

这个偏方是我从母亲那里学来的。母亲从农村出来，懂得很多偏方。小时候我不爱吃青菜，也得过好几次口腔溃疡，说话都很困难。每次母亲就拿根筷子蘸点蜂蜜，点在白色的“溃疡点”上面，每天点上几次。点完后要求我暂时不要说话，不能喝水，也不能把蜂蜜给咽下去，总之闭嘴不动，保持5分钟以上。这法子很有用，每次快则一天，慢则两天，我的溃疡就好了。

口腔溃疡可以看做黏膜上的一个小伤口，和皮肤上划破的小伤口本质上是一样的。治疗起来不外乎就是依照局部消毒、局部营养这两个原则。蜂蜜一方面具有良好的消毒效果，因为它的成分中75%以上都是葡萄糖和果糖，含水量很少。大量的糖分，令蜂蜜成为一种高渗透性的溶液。细菌碰到蜂蜜后，细菌里的水分就会被蜂蜜吸走，令细菌脱水而亡。此外，蜂蜜是一种酸性食物，它的PH值在3.2~4.5之间，而细菌最佳的生长环境是中性，所以细菌在这么酸的环境中是很难生存的。此外，消毒伤口的正规药剂中有一种叫做“过氧化氢”，而研究发现，蜂蜜中正是含有过氧化氢，可以有效地杀菌灭菌。

另一方面，蜂蜜内含的营养成分还能给予伤口额外的营养支持，使组织生长修复得又快又好。因此用蜂蜜治口腔溃疡，可谓是既有效，又省钱的好办法。

《很老很老的老偏方，职场疲劳一扫》

病症：偏头痛，紧张性头痛

很老很老的老偏方：深按头痛同侧的风池穴处，用力向上方揉搓2秒钟，休息几秒，再用力向左右两边揉搓，连做3~5次，每天至少1次，7天为一个疗程。平常亦可每日进行以预防保健。

深按风池穴是一个简单而且非常实用的小方法。风池穴位于后颈部枕骨下的两个凹陷处，左右各一个，属于比较好找的穴位。这个穴位与耳垂下缘基本处于同一水平线上，找穴位的时候可以这样进行：如找左侧的风池穴，先摸到左耳垂下缘，然后手指紧贴后颈部的皮肤，沿耳垂下缘的水平线，往颈椎方向移动，在离颈椎正中线还有约3厘米左右的距离时，手指就可以摸到一个凹陷，在此处深按有酸胀感，这就是风池穴了。头痛发作时，把手伸到脑后，将大拇指按在头痛同侧的风池穴处，深深按下，要求深按至指腹能感觉到深层的枕骨为止，然后用力向上方揉搓2秒钟；休息几秒钟后再用力揉搓，连做3~5次，一般头痛即可立即缓解、消失。每天进行1次，治疗7天为一个疗程。轻中度的头痛，一般一个疗程后就不再容易发作了。但这个方法平常亦可经常使用，以预防保健，进一步预防头痛的卷土重来。

症状：顽固性失眠

很老很老的老偏方：

按压照海、申脉及三阴交穴，每穴按至局部产生酸痛感为佳。每穴按5~10分钟，每晚睡前1~2小时进行。一周为1个疗程。

照海穴、申脉穴和三阴交穴，均位于脚踝附近。照海穴位于内踝尖正下方，按压酸痛之处；申脉穴位于外踝尖正下方，按压酸痛处；三阴交穴位于足内踝尖往上三指的距离（食指、中指、无名指并拢后的宽度），在胫骨边缘的凹陷处。这三个穴位要按至局部有酸痛甚至发热感为佳，每穴按5~10分钟，每晚睡前1~2小时进行。

每晚入睡前，在枕头旁边放10克左右的生姜丝或细末，连续使用10~30天。

症状：上班嗜睡、无工作状态

很老很老的老偏方：

睡意来临时，用有芳香气味的牙膏刷牙漱口，或直接将牙膏抹于鼻腔黏膜处。也可以将鼻子浸入冷水中，刺激鼻黏膜。

捏住左手的拇指指尖，向掌面折弯，再向后扳，反复10次。再对另外四个手指和另外一只手进行同样的操作。

用手指顺时针或逆时针地刮眼眶，一般一只眼眶至少刮10圈，要求用一定力度，刮得微痛为佳。

症状：久坐引起的腰肌劳损、腰椎间盘突出症

偏方：

趴在地板或硬板床上，双手放于身旁，然后挺胸抬头，双臂用力往身体后伸直，同时腰部用力，带动大腿，让身体反翘起来，做飞燕式运动。

仰卧在床上或地板上，两手平放于身旁，然后腰部用力，抬起臀部，使屁股离床或地板约10厘米以上，做拱桥式运动。

症状：膝关节痛

偏方：在膝盖周围，沿着膝盖边缘慢慢按压寻找，如找到一处明显压痛点（深层有条索样改变更佳），则用力按压至深层骨面处，再大力揉搓数下，力量越大越好。

症状：坐骨神经痛

偏方：将擀面杖加热，像擀面一样在臀部滚动，连擀10次，每天1次。7天为一疗程。

她确实有腰椎间盘突出，但并不严重，从片子上看，突出的椎间盘并没有压迫到神经。我让万女士俯卧在诊床上进行检查，先在腰部脊柱旁边按压，没有发现明显的压痛点，但在她右侧臀部往深层按压时，却能找到明显的压痛位置。我又让万女士脸朝上平躺在床上，将她的右腿向上抬起做直腿抬高试

《很老很老的老偏方，职场疲劳一扫》

验，发现当腿抬起与床面的夹角呈大概60度时，她的疼痛症状就会出现，但超过60度后，疼痛症状却变得很轻微了。检查到这里，我心里有数了。我告诉万女士，她得的确实是坐骨神经痛，但并非是腰椎间盘突出所致，而是由臀部深层的梨状肌压迫引起，应该诊断为“梨状肌综合征”才对。

梨状肌，是位于臀部深层的一块肌肉，横向排列，一头连接于尾椎骨，一头连接于臀部外侧的大腿骨处，这块肌肉刚好与坐骨神经挨得很近。当患者长期处于坐、蹲的姿势后，可能会让这块肌肉出现慢性损伤，导致梨状肌出现痉挛、紧张，甚至出现慢性软组织粘连，导致紧挨着的坐骨神经受到梨状肌挤压、刺激，这样就产生坐骨神经痛的症状。容易患此病的人多是经常蹲着、坐着，比如经常蹲着干活的建筑工人，经常蹲着洗衣服、摘菜的家庭主妇，长期坐着的学生、白领、司机等。梨状肌综合征在临床上常常会被误诊为腰椎间盘突出症，尤其现在临床上对X片、CT的结果比较依赖，所以医生一看CT显示有腰椎间盘突出轻微突出，立刻就判断为腰椎间盘突出症了，患者也一直按照此病来治疗。CT检查虽然有其优点，但一味地迷信它往往会带来误诊。判断此病时只要注意以下几点，是不难做出正确诊断的。第一，如果是腰椎间盘突出的话，患者会有腰痛症状，且在腰部脊柱旁边能够找到明显的压痛点，但这位患者几乎没有。第二，患者的臀部深层按压有明显的压痛。如果主要是腰椎间盘突出症引起，这个现象就不会明显。第三，腰椎间盘突出症患者在做直腿抬高试验时，抬起60度时如果出现疼痛，继续抬高，超过60度后疼痛将更加剧烈，但梨状肌综合征却不会这样。这是因为60度左右时，梨状肌最为紧张，挤压坐骨神经最明显，但超过60度后，梨状肌反而会放松下来，对坐骨神经的挤压减少，疼痛自然也会减轻。掌握了以上几点，做出正确的诊断并不困难。

听我解释完，万女士很高兴，说这回可找到病根了。我接着给她在臀部治疗，针对梨状肌进行了针灸、推拿的操作，30分钟的治疗结束后，我让万女士出去走动走动，再回来跟我说说病情的变化。一小时后，万女士出现在我诊室的门口，兴奋地告诉我她刚才在外面待了这么久，直到现在才有轻微的疼痛症状出现，这可是生病以后从来没试过的！

我告诉万女士还不要高兴得太早，梨状肌的损伤可不是一次治疗就能痊愈的，一般要四五次才能完全治好。万女士听了有些沮丧，说自己住得太远，今天是朋友出来办事搭的顺风车，下次再过来还不知什么时候呢。我告诉她别急，有个办法回家后可以找亲属来自行治疗，具体做法是取家庭所用的小擀面杖，先将小擀面杖加热（靠近炉子上烤热、放微波炉加热、放热水中烫热等均可），注意温度不要过高，以手握之不觉得烫手为原则。让患者俯卧于床上，露出患侧的臀部及大、小腿后侧。操作者用手握住小擀面杖两头，先从屁股的上端开始，自上而下地向大腿方向缓慢滚动，注意要尽量向深处用力，但以患者不觉得明显疼痛为度，连擀10次。再自臀部内侧即骶骨（尾龙骨）处开始，横向往臀部的外侧缓慢滚动，同样连擀10次。最后自大腿的上端开始，往小腿方向，在大腿、小腿的后侧，自上而下地缓慢滚动，力度要求同前，同样连擀10次。每天一次，一周为一疗程。

万女士听了，觉得有点不可思议，擀面杖怎么也能治病呢？我告诉她，这个方法的原理，是采用加热的小擀面杖在臀部和腿部滚动，滚动的力量加上擀面杖的热量，能对臀部深层的梨状肌起到放松、松解的效果，解除其对坐骨神经的压迫与刺激。之所以强调用擀面杖，是因为梨状肌位于臀部的深层，普通人如果只用手进行按摩推拿的话，由于没有经过专业训练，手部力度不够，无法力透深层，是达不到效果的。而采用擀面杖，便于用力，即便普通人也可以“擀”出足够的力度，这样就能对深层的梨状肌起到治疗作用了。

症状：长时间固定坐姿或不良坐姿引起的背部疼痛。

偏方：

将网球放在胸背部疼痛区域和墙壁之间，反复挤压和滚动，每次5分钟，一天可反复数次。

双肩尽量往后背的脊柱方向收紧，让胸椎脊柱两边的肌肉挤压脊柱，并保持肌肉收缩状态5秒钟，反复数次。

办公族之所以容易肌肉酸痛，很多是因为长时间坐在椅子上保持固定姿势所致。有不少人坐姿还不端正，弯腰含背，这样肌肉长时间收缩，产生了大量代谢废物，当这些代谢物无法及时排走，积聚在局部，刺激神经感受器就产生了酸痛、肌肉僵硬等不适感觉。通过适当部位的肌肉按摩，疏经活血，加速代谢，就能达到治疗目的。

《很老很老的老偏方，职场疲劳一扫》

症状：肩周炎

偏方：自行按摩肩前点、肩中点和肩后点。

肩三点分别是肩前点，肩中点，以及肩后点，其具体位置如下：

肩前点，手臂自然下垂，自腋窝前方的皱纹处开始，垂直向上摸至肩关节前方的最高点，深按揉搓时可感觉到深层绳索样的纤维，该纤维可以被搓动。有此感觉的话，即找准了肩前点。

肩中点，由肩前点向肩关节后方触摸，在肩关节的中间区域，可以摸到一个凹陷，当肩关节外展处，此凹陷即会消失。

肩后点，在肩关节的后方，与肩前点基本处于同一水平线上，只不过是一前一后的区别而已。

这三个点，是肩关节周围的多条肌肉、肌腱附着于肩关节的骨头的连接点。绝大部分患者，均是在这三个位置上出现了软组织损伤、炎症，乃至软组织粘连现象。掌握了这三个点的位置，要进行自我治疗也就不困难了。一般认为如果肩周炎的病程在1个月以上，这时局部的炎症并不明显，而主要存在着局部软组织粘连现象。因此，治疗上应该在这三个点处进行反复地深按、揉搓，每个点自我按摩数分钟即可，每天进行3次，一般轻者在1~2周即可治愈，重者在1个月左右也能症状消失。像小刘的情况，就属于这种，不过他只是在肩前点处有损伤，有软组织粘连，所以治疗上也只需要取肩前点即可了。普通读者如果不好判断自己是哪个点损伤，不妨三点齐下，一般就不会遗漏了。

但如果肩周炎的病程在1个月以内，此时局部病变处一般仍存在着炎症，就不能够在肩三点处进行治疗，否则可能会加重炎症，导致疼痛进一步加剧。此时的治疗思维，要按照针灸学的“反阿是穴”思维进行选穴。具体是分别在肩前、肩后点下方约5厘米的上臂肌肉处选择治疗点。在这里往往能够找到一个点，按压后能使肩关节的疼痛减轻，这就叫做“反阿是穴”。至于肩中点的“反阿是穴”，则需要向颈部的方向内移约5厘米，在肩膀上的肌肉处寻找。每穴自我按摩数分钟即可，每天进行3次。一般在两周左右可以治愈。

症状：痔疮

偏方：

取花椒200克，加水3000毫升，先将花椒浸泡30分钟，煮沸后用小火煎煮10分钟。将煮好的药液倒入盆中，先以蒸气熏蒸痔疮处，再坐浴浸泡患处。

韭菜温水坐浴，或单纯温水坐浴。

配合提肛功。

花椒水坐浴法，具体操作：取花椒200克，加水3000毫升，先将花椒浸泡30分钟，煮沸后用小火煎煮10分钟。将煮好的药液倒入盆中，先以蒸汽熏蒸痔疮处，待蒸汽不明显时，可将臀部坐入盆中，将痔疮浸于药液中至水凉为止。凉后的药液可再次加温后使用一次。每日使用2次。

如果没有花椒，也可以试试用韭菜，方法都差不多，具体操作：准备鲜韭菜300~500克，带根葱白2根，加水3000毫升煮沸，再小火煎煮沸10分钟。将药液倒入盆中，熏蒸方法与花椒水一样。这两种方法一般当次治疗后症状即可减轻，1周左右可基本痊愈。

如果嫌麻烦，不想煎煮，那么还有一个更简单的方法，就是用盆装满热水，待水温不太烫时坐进去，或者直接在浴缸里泡温水浴。可别小看这个方法，中华医学会外科学分会肛肠外科学组制定的《痔诊治暂行标准》，就把温水坐浴作为一种有效治疗手段明确列入其中。这个方法的治疗原理是这样的：一般认为痔疮是由于久坐、久站、劳累等情况下，人体长时间处于一种固定体位或者运动不足，肛门处的血液循环障碍，血液没有及时流走，积聚在血管里，静脉血管被撑大、撑粗，最后在肛门处凸了出来，这就形成了痔疮。也就是说，痔疮本质上就是一团曲张的静脉血管而已。而温水坐浴，实际上是通过热疗，促进了肛周的血液流动，使局部积聚的血液尽快排走，痔疮自然就能治好。至于花椒水坐浴和韭菜水坐浴，和温水坐浴疗法原理相似，只是更胜一筹，因为花椒、韭菜等均有消肿止痛之功效，对于痔疮发作时的局部肿痛症状非常适合。

另外，我建议他在坐浴的同时，配合做“提肛功”，也就是边泡边有意识地把肛门往上面提，提一下，放松一下。提肛功也是被医生们共同认可的治疗方法，其原理是通过肛门附近肌肉的规律性收缩，不断对痔疮里的静脉血管产生挤压，促进血流运动，改善血液循环，使血流不积聚在痔疮里。此外，提肛运动还有一个作用。在我们的直肠里，即肛门上面一点，有一个叫做“肛垫”的组织，当它渐渐下移，就会通过挤压作用，导致肛门处出现静脉血管淤血和曲张，久而久之就会导致痔疮发作。提肛

《很老很老的老偏方，职场疲劳一扫》

运动可以把肛垫重新向上托举，使之尽可能回到原位。坐浴法和提肛运动双管齐下，治疗效果会更好。

症状：痛风反复发作

偏方：吃海鲜或其他容易引发痛风的食物时，饮用苏打水200毫升左右。

吃海鲜等易导致痛风发作的美食前，准备好一瓶苏打水，餐前、餐中、餐后都喝，喝上约200毫升左右，就能大大降低痛风的可能性。苏打水就是碳酸氢钠的水溶液，超市里已经有易拉罐的成品出售，也可以买食用的小苏打粉自己制作，一般10克的小苏打粉，配上1000毫升白开水就行，只是口感没有成品的好。

症状：慢性前列腺炎

偏方：

提肛运动：收缩上提肛门，然后放松，连做10次以上。

夹阴运动：取坐姿，右脚放在左膝盖上，同时两胯收紧，尽量紧夹会阴部位，随后用腰力带动，左右摆动，摆动时力求进一步夹紧阴部。来回摆动20次后，换成左脚放在右膝上，也来回摆动20次。最好每隔1~2小时做1次。

此外，下班回家后，如果能进行温水坐浴，就更有帮助。具体方法很简单，盆内盛40~50℃的温水，坐在盆中，让会阴部全部浸没在水中。每次坐浴20分钟即可。这个方法不但用于前列腺炎的预防，在病情发作时也是个不错的治疗方法，还对痔疮有很好的疗效，可谓一举数得。我国制订的《前列腺炎诊断治疗指南》中，就明确把温水坐浴法列入其中，着重推荐。需要注意的是，这个方法不适宜有生育需求的男子进行，因为可能会影响精子质量。

症状：气血虚弱型月经病（如痛经、月经量少、周期不准等）

偏方：取当归5克、黄芪25克、鸡蛋2颗、红枣5颗、红糖一勺。将当归、黄芪分别洗净，红枣以温水浸泡掰开，一起放入锅中，加水两碗，煮沸后转小火煮几分钟，待鸡蛋煮熟，即将鸡蛋捞出剥壳后重新放入锅中再煮，以小火煎至剩一碗水左右，放入红糖，再煮5分钟即可。每周服用三次，一个月经周期（即一个月左右）为一个疗程，月经来时停药。

症状：牙垢，烟屎牙

偏方：刷牙前，含半口山西老陈醋，让醋在口腔里冲漱2~3分钟，然后吐出。含过醋后，刷牙时无需再用牙膏，最后用清水漱净即可。此法每天1次，一周即止，间隔二至三个月后方可再次使用。

这个法子只能短期使用，一般只用一个星期就要停止了，千万不要长时间每天坚持。如果想再次使用的话，那得隔上两三个月才行。醋虽能够融解、消灭牙垢，但对牙齿本身也产生伤害，所以使用一周后，无论效果如何，都必须停止。否则为了消牙垢而把牙齿弄伤了，那可就得得不偿失啦。

症状：口腔异味

偏方：用浓盐水或浓茶水漱口，或嚼鲜橘子皮。

症状：化妆品引起的接触性皮炎

偏方：

取一把新鲜韭菜洗净捣烂，加入适量面粉和水调成泥敷患处，以纱布覆盖，用胶布固定，连续外敷1小时以上，每天1次。

取清新口味的牙膏或新鲜的芦荟汁，外涂于患处。

症状：肥胖症、臀部肥大

老偏方：双手扶墙或椅背，呈站姿，左脚后移，以脚尖着地。吸气，快速将左脚往后腾空抬起，尽力抬高停留5秒后，吐气将腿放下。重复20~30次后，换脚再做。

《很老很老的老偏方，职场疲劳一扫》

症状：汗脚，脚气

很老很老的老偏方：在洗脚盆中倒入温热水2000毫升，再加入明矾10克，搅动水使明矾融化。泡脚10~15分钟，每晚1次，7天为一疗程，一般使用1~2个疗程即可。

讲完了脚汗，顺便提一下脚臭、脚气的偏方治疗，下面几个方子都挺不错，读者可以自行选用一个来使用。

1.取白酒300毫升、冰糖50克、热水2升搅匀泡脚，每晚一次，连泡2~4周。白酒杀菌杀毒，促进足部血液循环。方子中，冰糖调和药性，可避免白酒对皮肤过度刺激。

2.取花椒一小把，放入洗脚盆后，先加入沸水500毫升，浸泡10分钟后，再加水至足够泡脚的分量，每晚一次，连泡2~4周。

3.取盐100克，配1000毫升热水，溶解后泡脚，每晚一次，连泡2~4周。

4.30克黄连泡入1升水中，浸泡10分钟，上火加热煮沸5分钟，待温热时泡脚半小时。连用2~4周。

脚臭、脚气均与真菌感染有直接的关系，上面这几个方子，均有杀菌、抑菌之效，一般只要使用上三四天，就已经可以看到疗效，之所以要强调尽量使用到4周左右，目的是为了杀菌彻底，斩草除根。

很多脚气的患者可能都有这样的体会：用过几天脚气药，症状改善了，于是停用，结果不久脚气又再卷土重来，反复几次后，之前一用就灵脚气药就不怎么灵了。这就是因为之前斩草没除根，结果残余下来的真菌微生物产生了抗药性，留下后患。另外，这四个方子，对于脚汗过多的话，亦可使用，但效果不如明矾那么好。

症状：暴饮暴食、喝酒引发的脂肪肝

很老很老的老偏方：

每天1个大蒜（约10瓣），出外应酬前或应酬时吃。

山楂20克，泡水饮用，每日2~3次。

症状：糖尿病

很老很老的老偏方：

取干玉米须10克、干桑叶10克、茶叶5克，将玉米须洗净，同桑叶、茶叶一同放入杯中，冲入沸水250毫升，加盖浸泡5分钟，制成“玉米须桑叶茶”，反复浸泡，于三餐前后饮用。

取新鲜香菇50克、黑木耳30克、生姜10克，将所有材料倒入锅中，加水400毫升，煎煮至250毫升，加入调味料，即可当汤饮用。

取薏米75克、白果(去壳)8枚，锅中加入适量水，放入洗净的薏米及白果仁，小火煮至薏米变软，即可食用。注意，白果每日食用建议不要超过10颗。

对于早期、轻度的糖尿病，不少患者应用以上的方子是可以达到较理想控制效果的，但是对于中重度的糖尿病，它们一般只能起到辅助作用，是不能完全替代降糖药物的。

症状：职业性哮喘

偏方：用瓶子装上热开水，待水温降至温热不烫的程度时，张开口将湿热的水蒸气吸入肺里（如觉得温度过高过烫，应再等待水温下降），每次吸5~10分钟。期间如果水温降低，再重新换上热水。

国际上近年提出的一种治疗哮喘的新技术——支气管热成形术。这种手术的原理是这样的：哮喘是因为气道平滑肌发生痉挛收缩，导致气管变得非常狭窄，吸气呼气很费劲，这样才会发生气喘。而有一种观点认为，气道平滑肌是人类进化过程中的残留物之一，就像阑尾一样，具体的功能并不明显，一旦发生问题，却会给主人带来麻烦。支气管热成形术就是在这个思路的指导下出现的。

这种技术是通过专用的仪器伸进气道里，将高频的交流电磁波导入平滑肌的组织，使之温度增高（治疗温度在55~65之间为安全温度），然后萎缩退化、功能消失。平滑肌功能消失了，哮喘自然也就没法发作了。而且，在安全温度的范围内，支气管热成形术只会对气道平滑肌产生影响，并不会损伤气管的其他结构，所以对于气管是安全的。这个技术已经被临床实践证明可以降低哮喘患者的发作，甚至能够根治。但目前，这项技术主要只在海外开展，国内还甚少有医院开展。

看完这篇文章后，我突然想起小姑娘介绍的吸入热水蒸气这条偏方，恍然大悟。吸入的热水蒸气（大

《很老很老的老偏方，职场疲劳一扫》

概是50度左右)进入气道后,对于气道平滑肌而言,就相当于进行了高温加热,所以这个偏方,其实就相当于是个山寨版的“支气管热成形术”

症状:电焊工作、雪地作业、紫外线过度照射引发的电光性眼炎

偏方:

取少量冰冻过的冷牛奶滴入眼里,间隔半分钟或1分钟滴1次,连滴5~10次。

取一个干净的塑料袋,装入冷水500毫升,冷敷双眼,同时闭目休息。

症状:长期咳嗽、慢性支气管炎

很老很老的老偏方:

取苦杏仁约150颗,装入玻璃瓶内,用老陈醋将杏仁完全浸泡,加入适量冰糖,密封3~4个月,取出服用,每日服用3颗(总量5克左右,不超过9克),连服1个月左右。

常服甜杏仁,可当零食,每日食用20~30颗。

被蜂蜇伤

偏方:

如遇蜜蜂蜇伤,先检查有无毒刺残留,再用肥皂水冲洗及外涂患处,或将2片小苏打片用纱布包裹,加水淋湿后外敷于患处,注意外敷时间不超过24小时。

如遇黄蜂或马蜂蜇伤,步骤与蜜蜂蜇伤类似,但应以食醋代替肥皂水和小苏打片。

《很老很老的老偏方，职场疲劳一扫》

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:www.tushu000.com