

《很老很老的老偏方-男人烦恼一扫光-场

图书基本信息

书名：《很老很老的老偏方-男人烦恼一扫光-超值白金版》

13位ISBN编号：9787530879047

10位ISBN编号：7530879049

出版社：马洪莲 天津科技出版社 (2013-05出版)

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-男人烦恼一扫光-场

前言

烟瘾很难戒除，身上异味很难闻，商务应酬整夜宿醉很难受，长了啤酒肚很难看，得了前列腺炎很烦人……日常生活中出现的小毛病虽说“小”，却使男性朋友深受其害，此时，老偏方往往能帮上大忙。在我国民间，自古就有“偏方治大病”的说法，正所谓“智慧藏于民间”，有许多来自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护全体国民健康及保健养生的重大作用。老偏方一直以来都深受老百姓的喜爱，直到今天，仍有很多饱受疾病所苦的患者在打听、寻找各种老偏方。那么，老偏方为什么如此受世人喜爱呢？

一是疗效好。老偏方流传很久，经过千年反复验证，除了对日常生活中的小毛病、慢性疾病、部分初发病等有疗效外，还对一些疑难杂症、突发疾病都有很好的治疗效果。例如仙人掌酒可化痰降脂，黑芝麻丸解决脱发难题，食物中毒吃空心菜可解毒等。

二是花钱少。老偏方取材多采用普通药材、食材、调料等，如橘皮、甘草、枸杞、生姜、红豆、洋葱等，材料很容易找到，且价格低廉，既实用，又省钱，如用生姜可治疗斑秃，莱菔子配葱白可外治胆囊炎疼痛，多吃橘子可预防酒精肝等。

三是好操作。利用老偏方治病，只需对食物或药材进行简单处理，或是进行熬煮，或是泡成药酒，或是做成药膳，或是捣烂外敷于患处，即可奏效。有的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，普通男性患者一学就会，在家就能自行治疗各种常见病症。

四是很安全。老偏方多取材于日常饮食中，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，如利用空心菜与白萝卜榨汁可治咳血，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。

五是疗法多。针对同一种疾病，尽可能提供多种偏方，有外敷方、食疗方、药膳方、艾灸方、按摩方等，便于读者因地、因时制宜，根据自身情况选择采用。可以说，利用老偏方治病，既见效又省事，既管用又安全，既实用又省钱。为帮助男性患者很好地利用老偏方治病保健，我们收集了上百种实用、有效、简便、经济的经典老偏方，编写了《很老很老的老偏方——男人烦恼一扫光》一书。本书切实从男性患者的健康烦恼出发，针对如斑秃脱发、身体异味、戒烟解毒、醒酒解酒、肩颈疼痛、意外损伤、强筋健骨等日常生活中的小毛病，还包括如养肺护肝、防治三高、补肾壮阳、养精固精、益气滋补等男性疾病，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，几乎每个偏方都有典型的病例，配有大量的食材和药材图，而且详细介绍了偏方中所涉及的主要药材的药性、功效，便于男性患者因地、因时制宜地速查速用，可快速解除身体的不适。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男性患者，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，患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。

《很老很老的老偏方-男人烦恼一扫光-场

书籍目录

第一章 护发老偏方，让男人远离“聪明绝顶” 预防“地中海危机”，就从涌泉穴下手 治疗斑秃，姜真是个好帮手 内燥斑秃，鸡内金带来新希望 常喝仙人粥，白头自然变黑发 苦参水洗头，巧治斑秃脱发 “糯米药膏”涂患处，斑秃发自生 黑芝麻丸解决脱发难题 神经性脱发反复发作，双花药酒解您忧 常服生地与黄精，生发不远矣 洗发妙招破除脱发“魔咒” 女贞桑葚汤乌须发，不再未老发先衰 坚持穴位按摩，轻松摆脱少白头 做好足底按摩，不怕须发早白 每日茶饮频梳头，不再未老发先白 头屑反复不用愁，白醋帮您解烦恼 头屑过多损形象，外治加食疗胜过洗发液

第二章 减啤酒肚老偏方，腹部平坦重振男性魅力 毛巾一条碗一只，轻松恢复平坦腹部 用好榨汁机，喝掉啤酒肚 腹部圆滚，自己动手就能“推”掉 参苓白术散，消除难看啤酒肚 按压穴位，腹肌快速健美 想要丢掉“游泳圈”，就喝对症药茶 为啤酒肚犯愁，试试神奇灸法 巧用桑叶，舒舒服服减掉啤酒肚

第三章 祛痘平疹老偏方，皮肤光洁有面子 海带与白果，内服外治让青春痘昙花一现 中药外洗治痘痘，还您一张帅气脸 荸荠擦一擦，酒糟鼻双手投降 黄瓜与菊花，防治汗斑功力不一般 “擦”去老年斑，让您不显老 按摩曲池穴，还您光洁面孔 成片湿疹真恼人，小樟脑球显大神通 得了带状疱疹不用愁，马齿苋来解您忧 有三种外用老偏方，扁平疣不用愁 灰指甲容易复发，“神奇药水”来预防

第四章 驱除异味老偏方，不再做异味“臭”男人 明矾水擦洗，不再散发异味 艾灸腋下，清除狐臭 放手痛快辣一次，腋臭从此远离您 按摩极泉穴，即可“洗”去狐臭 妙法除口臭，人际距离短三米 治口臭，有妙招 桂花茶让您口气清新 嚼嚼花生米，赶走气源性口臭 口疮导致的口腔恶臭，就用兑端穴 常饮甘枣水，喝出悠悠体香 泡脚秘诀，脚丫也能香喷喷 脚气真是折磨人，止痒除臭有妙招

第五章 戒烟解毒老偏方，将吸烟的危害降到最低 萝卜不起眼，戒烟很有效 4步戒烟法+针灸辅助=成功戒烟 厌恶疗法+毅力，帮您把香烟一次戒断 从穴位下手，减轻戒断反应 吸烟老化身体，腹式呼吸能护肺 家庭拔罐帮您轻松戒烟 烟瘾难以戒除，试试尼古丁替代疗法 戒烟困难，按摩法来帮您 槟榔戒烟法，民间首推

第六章 养肺老偏方，还您一个健康的肺 烟瘾实在戒不掉，养肺护咽来补救 治呼吸疾病，就找迎香穴 肺燥干咳，梨来滋养 肺阴 肺炎后期咳喘，快试试百合粥 支气管炎咳喘发作，快按鱼际来缓解 慢性支气管炎辅助治疗，紫菜有特效 自己动手，解决慢性支气管炎的困扰 治疗肺气肿，试试腹式呼吸锻炼 清金汤，清肺止血妙非常 空心菜与白萝卜共榨汁，简简单单治咯血 《金匱要略》桔梗汤，宣肺排脓治肺痛 防治肺癌，就吃北沙参炖鸡 菠萝茅根蜂蜜水，治气管炎真管用

第七章 醒酒解酒老偏方，商务应酬不伤身 酒是双刃剑，贪杯也能干杯不醉 解酒不能喝浓茶，试试葛花解醒汤 缓解宿醉，拍一拍百会穴和天柱穴 甘蔗与生姜，解酒各有千秋 按按中封和太冲，解酒又护肝 凉拌豆芽竟能做醒酒小菜 按中脘穴，缓解酒后“烧心” 暖气 酒后的各种不适，香蕉一并替您解决 酒后胃出血，重在止血与清除积血 远离酒精中毒的秘密武器，首选葛花萝卜煎 灸膀胱腧，帮您解酒戒酒 酒精中毒，用香樟木对付它 按摩法就能缓解酒精中毒症状 男人酗酒易不育，国医戒酒有秘方

第八章 护肝老偏方，正常疏泄保健康 多吃橘子，远离酒精肝 想要喝酒不伤肝，家中常备葛根粉 甘草水帮您轻松养肝护肝 不想被脂肪肝瞄上，就喝冬瓜赤豆鲫鱼汤 萝卜瘦肉煲，轻松防治各种肝硬化 早晚百合生姜粥，肝硬化腹水去无踪 喝蘑菇红花汤，成功治愈肝癌 桑寄生鸡蛋汤护体，肝癌难近身

第九章 养肠胃老偏方，不再担心吃喝应酬多 突发胃痛，蛋壳炒焦能止痛 常按足三里，胃病不用看医生 大蒜和辣椒，巧治消化性溃疡 葱白暖脐，胃炎消失 胃口好吃嘛都香，慢性胃炎咱有枳术汤 缓解溃疡疼痛，就吃麦芽糖 菜菔子配葱白，外治胆囊炎疼痛 治胰腺炎，咱有蜂蜜南瓜汁 巧用葫芦子，妙治阑尾炎疼痛 突发腹泻，浓茶加醋泻立停 气滞腹胀不用愁，黄酒泡大蒜解您忧

第十章 防“三高”老偏方，轻松远离高血压、高血糖、高血脂 小小番茄，治高血压是一宝 情绪不稳血压升，喝点皮蛋粥 按百会和涌泉穴，给“恐高症”降压 防治高血脂，试试荷叶茶与醋花生 高血脂忌口多，柴胡降脂效果好 仙人掌酒，化痰降脂最拿手 凉开水泡茶，帮您降血糖 按摩+足浴，隔离糖尿病 防治糖尿病，红豆煎水常饮用 糖尿病饮水不止，喝点薏仁粥 巧用云南白药，防治糖尿病 刮痧+拔罐，辅助治疗糖尿病

第十一章 护肩颈老偏方，做一个挺拔的男人 颈椎病，就怕按揉与刮痧 电吹风和粗盐袋，轻松妙治颈肩痛 颈椎保健，叩首法最简单 脖子受凉易落枕，频频按摩可缓解 特色保健法，快乐远离颈椎病 办公室健身操，防治颈肩腰腿病 肩部保健，每天搓脸 得了肩周炎，注意肩部锻炼 穴位按摩，肩部健康的曙光 附子天麻炖羊肉，帮您远离肩周炎 肩周炎慢性期，五加皮汤来调理

第十二章 强筋壮骨老偏方，好男人一定要有好的身体 多做“拉筋”运动，筋长一寸延寿十年 坐骨神经痛，自己动手来治疗 木瓜治好类风湿性关节炎，想坐就坐，想走就走 青梅酒擦患处，有效缓解坐骨神经痛 牛蹄筋与类风湿性关节炎过招 风湿腰腿疼痛，早晚喝点樱桃酒 防治骨质

增生，猪腰子真有功 对付骨质疏松，小番茄有大用途第十三章 前列腺老偏方，让男人不再“腺”丑 治疗前列腺炎，从肚脐入手 前列腺痛伴有糖尿病，就吃苦瓜拌豆腐 三十几岁就吃姜，前列腺炎不用帮 坐浴缓解前列腺尿道痉挛 得了前列腺炎，多喝山楂水 前列腺炎不可怕，自我按摩就能防治 中药煎水坐浴，前列腺炎准搞定 轻度前列腺增生，黄芪水来保健 敷脐法消除前列腺增生 常吃南瓜子，有效防治前列腺增生 洋葱大蒜联手，前列腺肥大去无踪第十四章 补肾老偏方，肾好身体就好 搓腰功防肾虚，小方法除大烦恼 六味地黄丸和金匮肾气丸是强肾的主力军 肾虚腰膝酸痛，青娥丸就管用 男科圣药龟龄集，固肾补气治早泄 按摩双耳帮您补足肾气 嘴里有宝贝，叩齿可补肾 热水泡脚，最简单有效的补肾法 黑色食物是滋补肾脏的首选 敲丹田、揉命门，让肾充满活力 肾虚眩晕，早晚盐水送服葡萄干 枸杞羊肾粥补肾，耳鸣耳聩逃跑啦 泥鳅虾肉汤，补肾益气烦恼消 想治肾虚遗精，核桃栗子随量吃 肾阳不足致无精，食疗就可以解决问题 参茸生精膏，主治肾阳不足型死精 只要学会提肛功，补肾壮阳很轻松第十五章 壮阳老偏方，重展雄风更爷们 日食韭菜炒羊肝，肝肾不足型阳痿去无踪 白兰地，鲜为人知的强精健体养生法 刺激穴位治早泄，效果胜过壮阳药 热毛巾也能防治性功能下降 糖渍金橘三五个，疏肝解郁止早泄 麻雀粥保“性”趣，消除性欲减退的恐惧 冷热交替浴，增强“性功力” 太溪涌泉属肾经，按此两穴益无穷 核桃仁炒猪肾，睡前吃了不早泄 经络疗法治阳痿，结束您的痛苦 阴虚火旺型早泄，试试金樱根炖鸡第十六章 生殖健康老偏方，难言之隐去无踪 木耳红枣煎汤，治阴虚火旺异勃 冬瓜海带，清热软坚解异勃 败精致阳强不止，就喝益母草乌豆桃仁水 阴缩莫慌，快吃核桃仁狗肉煲 阴茎硬结别怕，喝夏陈粥来散结 外治阴茎硬结病，就用玉露霜 阴囊湿疹，止痒洗剂来帮忙 中药煎汤一洗，细菌性睾丸炎“冲”跑啦 治精囊炎导致的血精，白茅茅藕汤管用 睾丸肿痛，按按蠡沟就行 睾丸鞘膜积液，常食茴香粥第十七章 固精老偏方，正常排精才健康 莲子粥，益肾固精上好食疗方 按按穴位，轻松消除遗精 有了猪腰煲杜仲，遗精阳痿不再愁 治湿热型遗精，有龙骨粥和鸡蛋三味汤 草药熏洗坐浴，愁人血精去无踪 腌制金针菜，清热凉血止血精 生地黄粥，滋阴降火治血精 甘松煮水洗会阴，同房不再逆行射精 麝香敷脐通关窍，有效改善不射精 脾虚精少型不射精，快熬山药莲子粥 橘皮饮，主治肝郁气滞型不射精第十八章 养精老偏方，早日圆您求子梦 精液不液化，液精煎帮您忙 精子活动力低下，五子衍宗丸叫醒它 温阳益精酒，提高精子活动力 气血不足精子弱，常喝龙眼大枣汤 泥鳅与鲜虾，“训练”精子都很赞 精子太少，育嗣汤给您希望 冬菇海参汤，补肾又生精 熏洗法也能治少精，长期坚持是关键 想要增精有后代，菟丝子饼中下怀 补骨脂煨猪腰，让“死精子”复活 为无精发愁，快用二鞭膏 黄精母鸡煎，轻松帮您“借鸡生精”第十九章 泌尿老偏方，排尿顺畅不尴尬 常喝雀肉粟米粥，补肾抗衰防尿频 小便过频，试试方缩泉丸 小便不利，就用猪苓汤 求医不如求经络，尿频就按中极穴 夜尿频多，多吃香菇红枣鸡蛋羹 排尿不顺畅，就按膀胱膻“通管道” 得了尿道炎，外洗内治“赶走”它 防治膀胱炎，就喝竹叶粥 急性泌尿系统感染，试试银蒲消毒饮 要消肾炎水肿，赤小豆能显奇功 西瓜藕汁“溶解”尿路结石 白酒送服洋葱末，泌尿系统结石可渐消第二十章 补气老偏方，快速摆脱疲倦乏力 背部撞墙，托起体内“小太阳” 适度运动养阳气，摆脱疲倦、留住青春 晒太阳解乏，给点阳光就灿烂 糯米黄酒鸡蛋羹，解除疲劳是一宝 青眯桑拿浴，既除疲劳又减压 心累了，“抗疲劳”食品为工作加油 手劈鸠尾、指压肩井，马上精神百倍 缓解腰酸背痛，就练瑜伽骆驼式 指压三穴，肩膀肌肉马上轻松第二十一章 抗压老偏方，释放压力状态佳 治疗焦虑症，试试《红楼梦》里的好偏方 综合疗法克服焦虑，工作才能不疲劳 越鞠丸，赶走郁闷笑开颜 刮痧、拔罐缓解烦躁 芳香疗法，扫除烦躁很有效 天柱穴，抑郁症的死穴 抑郁胸闷，快喝玫瑰佛手茶 深呼吸，控制烦躁情绪简单有效 缓解焦躁情绪，就按大敦穴 适当吃甜食，让男人远离抑郁第二十二章 滋补老偏方，远离亚健康不早衰 手脚经常冰凉，就用《神农本草经》里的老偏方 巧敲胸骨，提高免疫力 热毛巾擦背，再难治的失眠都不怕 脚底易发凉，推按踝关节是妙招 两大按摩法给胃增添无限动力 没胃口、易疲劳，就用补中益气汤 免疫力低下，试试床上做晨操 练习瑜伽蝗虫式，帮您远离失眠 每天喝点葡萄酒，不再贫血心慌 重按百会穴，消灭低血压眩晕 对付经常性眩晕，川芎是个好帮手 韭菜根一出手，自汗盗汗不用愁 气虚汗太多，党参乌鸡汤就搞定第二十三章 意外损伤老偏方，突发状况不惊慌 瓜蒂散解食物中毒，一吐为快真轻松 妙用南瓜瓢，散瘀消肿又止痛 魔芋膏，敷到伤处解蛇毒 蜘蛛咬伤，快去找点羊奶 食物中毒需急救，空心菜汁可解毒 马齿苋不仅是良蔬，还可治蜂虫蜇伤 外伤血肿，红豆研末调糊敷 擦伤、割伤，药就在厨房 脚被鞋磨伤，蓖麻油来消水泡 治脚扭伤，乳香比红花油赞 按压穴位减轻骨折痛苦 浓糖浆与冰水，简单治好小烫伤第二十四章 心理老偏方，心态阳光享人生 常吃莲子百合煨猪肉，轻松度过更年期 防止更年期提前，知天命后再相约 脏躁首方甘麦大枣汤，为您更年期保驾护航 更年期易疲劳，用水疗唤醒体内沉睡的青春因子 每天一杯豆浆，防

《很老很老的老偏方-男人烦恼一扫光-场

治更年期综合征 更年期带来“亚健康”，试试枣圆蒸甲鱼 瑜伽帮您应对更年期的各种烦恼 每晚小酌五味子酒，不怕神经衰弱 多按少海穴，神经衰弱逃跑了 温酒调服枸杞膏，与神经衰弱说再见 偏头痛时找外关，绝对没有找错“穴” 紫菜蛋花汤，偏头痛的止痛法宝第二十五章 生活老偏方，小病快除没烦恼 足浴治感冒，方便又有效 巧用葱白连须，让您鼻塞马上通 体温过高很危险，快找大椎来退热 发热原因不明，退热就喝米醋蜂蜜 风寒头痛，就喝川芎茶调散 头痛很厉害，掐掐合谷来缓解 咳嗽很厉害，多喝三子养亲汤 止咳化痰，枇杷首屈一指 含服西瓜汁，不怕口舌生疮 酸嗝不止，速速按揉内关穴 掌握正确方法，恶心呕吐迅速停 祛湿消暑，六一散便宜有效 盛夏酷暑真难熬，自制饮品来解暑 家中有生姜，轻松对付“空调病”

章节摘录

巧用桑叶，舒舒服服减掉啤酒肚 桑树是最常见不过的植物了，桑叶除了大家熟知的可以养蚕外，还有很大的药用价值。《本草纲目》中记载：桑叶味甘、苦，性寒，入肺、肝经，有疏散风热、清肺润燥、平抑肝阳、清肝明目、凉血止血的功效，还可以解痉、抗病原微生物、抗炎、降血糖、降低血压、降血脂、利尿。除了以上提到的功效之外，桑叶泡水还可以减肥瘦腹。桑叶的这一功效，不仅对于女性来说是个好消息，也是肥胖男士难得的福音。有了桑叶来帮忙瘦腹，那些想要拥有健美腹部，或者因为健康原因，想要把肚子瘦下来的男性朋友们，就不用痛苦地通过节食和运动的方法来折腾自己了。坚持长期饮用桑叶茶，可明显减肥。因为桑叶的利尿作用，不光可以是促进排尿，还可使积在细胞中的多余水分排走，所以桑叶能够消肿；桑叶还可以将血液中过剩的中性脂肪和胆固醇排清，即清血功能。当血液里的中性脂肪减少时，贮存的脂肪就会被释放出来，以热量的形式被消耗掉。这样反复下去，身体里的脂肪就会减少。因此，减肥和改善高脂血症，是在很大程度上相互关联的。所以，长期饮用桑叶茶，在减肥、改善高脂血症的同时，又有预防心肌梗死和脑溢血的作用。前几年，老杨因为工作原因经常大鱼大肉地到处应酬，因此他的体重增加很快，一不留神就飙到了90千克，体形也慢慢地横向发展，腰围渐渐增大。更让他发愁的是，“三高”等病症也伴随而来。为了恢复健康的身体，老杨只好减肥。为了减肥去找医生咨询的老杨，得到的建议不外乎是让他注意合理饮食，少吃肥甘厚腻的高热量食物，而且要多运动。老杨先是尝试节食减肥。一天三餐就是早上1杯牛奶、中午2个苹果、晚上1个苹果。坚持了不到1周，老杨就饿得头晕眼花，整天无精打采。终于，他忍受不了饥饿，彻底与节食减肥决裂了。接着，老杨又开始了运动减肥，每天走路上下班，早上从1楼爬到7楼上下十多次。一个星期下来，效果倒是明显，足足减掉了2千克。这极大地鼓舞了老杨的信心，于是他加大运动量，早起跑步、饭后散步，3周下来减掉了5千克。但是一次在往返爬楼梯时，老杨一不小心滑到了，从楼梯上滚了下来，腿摔折了。这让老杨躺了一个多月，体重又恢复到减肥之前的水平，伤好后老杨也不想运动减肥了。有一次老杨从一个老领导那里得到了一个轻松减肥的方法，听说虽然效果慢，但不影响工作生活，而且对身体无害。这个方法就是用桑叶泡水喝来减肥。于是，老杨很快弄到了不少桑叶，坚持天天泡水喝。没过半年，老杨的身材就恢复到以前的样子，身体更好了，人也显得年轻了。老杨所用的桑叶泡水喝的偏方，具体的使用方法是：干桑叶5克，每晚用一杯冷开水浸泡，第二天清晨空腹服下；桑叶不必扔，可以继续冲冷开水浸泡，三餐前当茶喝。到了傍晚再换新的桑叶浸泡，次日饮服。如此循环往复数月，体重肯定能减轻。干桑叶最好是能用霜降之后采摘下来或霜打落地的桑叶，即“霜桑叶”，因为霜桑叶的治疗保健功效是最好的。此外，需要男性朋友们注意的是，通过这一方法瘦腹成功后，要继续饮用桑叶水一段时间，以预防反弹。桑叶之所以能帮助人们减肥瘦腹，主要是因为它里面含有一种生物碱的成分，这种生物碱在人体的肠道中会与一种葡萄糖淀粉酶结合，使其不能发挥消化糖类的作用。在正常的情况下，糖分要依靠葡萄糖淀粉酶的消化作用，才能分解成小分子的葡萄糖，从而便于被人体吸收。所以，葡萄糖淀粉酶一旦与生物碱结合而失去消化糖类的作用，就会造成大量糖分不能在小肠内被消化吸收，进而减少血液吸收的糖分。除了能减少糖分的消化吸收之外，桑叶茶还能抑制肠道吸收脂肪和胆固醇。因此，即使男性朋友们仍然是每日大鱼大肉，吃下的脂肪大多数也只是“酒肉穿肠过”，真正能够被肠道吸收的脂肪会明显减少。因为桑叶茶能够阻止糖分的正常消化和吸收，还能抑制脂肪和胆固醇等的吸收，从而使得人体能够摄人的能量和热量大量减少，甚至还要动用体内堆积与储备的脂肪来维持日常身体机能的正常热量消耗。长此以往，男性朋友们脂肪堆积的腹部，自然就会瘦下来了。在桑叶茶的作用下，未被小肠吸收而输送到大肠内的糖质，由肠内菌群作用，生成二氧化碳、氢气、丁酸、丙酸、醋酸、乳酸等有机酸，使肠内外环境呈酸性，抑制了有害细菌增殖，起到了清理肠道的效果，能够改善便秘和腹胀。桑叶在古医籍中又被称为“神仙叶”，桑叶的保健功效是不容置疑的。世界上最早的药书《神农本草经》记载说，桑叶“除寒热、出汗”。《本草纲目》中说：桑叶“治劳热咳嗽，明目，长发”。《重庆堂随笔》记载：“桑叶，虽治盗汗，而风湿暑热服之，肺气清肃，即能汗解。息内风而除头痛，止风行肠胃之泄泻，已肝热妄行之崩漏，胎前诸病，由于肝热者尤为要药。”桑叶的药用和保健作用多，在生活中得到了不少体现。用桑叶泡水喝，对于风热引起的咳嗽效果很好；桑叶茶还能生津止渴，糖尿病患者可以当饮料。日常也可以将桑叶与梨皮熬汤喝，还可与冰糖和薏米一起熬粥。另外，用桑叶水擦身，可以缓解风湿性关节疼痛；桑叶对改善肝肾阴虚、精血不足导致的“毛发早白”，也有一定的效果。现代研究表明，桑叶中富含粗蛋白、食物纤维、镁、锌、铁等多种矿物质以

《很老很老的老偏方-男人烦恼一扫光-场

及18种氨基酸等营养成分。此外，桑叶中还富含稀有的硒、锗等有机元素，它们是天然的强抗氧化剂，可以清除人体内的自由基，使蓄积在人体内的毒素和废物被氧化，增加血液中的含氧量，促进人体的新陈代谢和微循环。因此，桑叶对于高血脂、高血糖、脂肪肝、冠心病、高血压，甲、乙型肝炎的治疗以及癌症术后放化疗病人的康复，有非常好的辅助作用。 P35-36

《很老很老的老偏方-男人烦恼一扫光-场

编辑推荐

马洪莲编著的《很老很老的老偏方——男人烦恼一扫光》切实从男性患者的健康烦恼出发，针对如斑秃脱发、身体异味、戒烟解毒、醒酒解酒、肩颈疼痛、意外损伤、强筋健骨等日常生活中的小毛病，还包括如养肺护肝、防治三高、补肾壮阳、养精固精、益气滋补等男性疾病，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，几乎每个偏方都有典型的病例，配有大量的食材和药材图，而且详细介绍了偏方中所涉及的主要药材的药性、功效，便于男性患者因地、因时制宜地速查速用，可快速解除身体的不适。

《很老很老的老偏方-男人烦恼一扫光-场

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