

## 图书在版编目 (CIP) 数据

小偏方治大病. 健骨强身人长寿 / 刘玥著. — 贵阳:  
贵州科技出版社, 2014. 6

ISBN 978 - 7 - 5532 - 0225 - 9

I. ①小… II. ①刘… III. ①老年病 - 土方 - 汇编  
IV. ①R289. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 095344 号

## 小偏方治大病. 健骨强身人长寿

刘玥 著

---

责任编辑 李艳辉 刘金金 熊兴平

出版发行 贵州科技出版社

地 址 贵阳市中华北路 289 号 (邮政编码: 550004)

网 址 <http://www.gzstph.com> <http://www.gzkj.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京盛源印刷有限公司

版 次 2014 年 6 月第 1 版

印 次 2014 年 6 月第 1 次

字 数 160 千字

印 张 13

开 本 635mm × 965mm 1/16

书 号 ISBN 978 - 7 - 5532 - 0225 - 9

定 价 28.00 元

---

# 目录

C O N T E N T S

Part

1

## 明志健脑小偏方，头脑清爽精神棒

- 记忆力下降，试试胡椒猪肝汤 / 3
- 老人失眠睡不着，酸枣仁汤效果好 / 5
- 治疗脑萎缩，药补不如食补 / 9
- 防治脑溢血，食疗效果好 / 12
- 治疗血栓后遗症，黑木耳茶效果好 / 15
- 老年中风症状多，治疗方法也要有选择 / 17
- 入睡困难睡眠差，龙眼可以助安神 / 20
- 头皮酸胀发麻，养成勤梳头的好习惯 / 22
- 糊涂又健忘，就用远志汤 / 23
- 偏头痛不用怕，就找萝卜和丝瓜 / 25
- 低血压怎么办，试试太子参山药粥 / 27
- 三叉神经痛，参芎瘦肉汤有效 / 29
- 头晕头痛怎么办，天麻食疗效果好 / 31
- 经常抑郁烦闷，大枣小麦炙甘草 / 33

Part

2

## 内科小偏方，从内到外养出健康

- 三道美味药膳菜，轻松告别高血脂 / 37
- 血压升高很危险，试试芹菜蜂蜜汁 / 39
- 老年糖尿病，重在饮食调理法 / 41

老年人得肺炎，食疗药膳最有方 / 43  
 动脉硬化危险大，敲肝经是好方法 / 46  
 老年人得冠心病，经络调理有妙招 / 48  
 患了胆囊炎，“吃”上找解药 / 51  
 消化道溃疡怎么办，补充卵磷脂是关键 / 53  
 消化不良不舒服，常喝姜苏粥 / 55  
 老年人肝硬化，常按太冲肝俞期门三焦 / 58  
 老年人脂肪肝危害大，郁金和柑橘可防治 / 62  
 心绞痛难忍，常饮银杏茶 / 64  
 肺气肿消气解肿，老中医有妙方 / 66  
 防治胃炎很简单，时常按压足三里 / 68  
 老年人腹泻，食疗有方可循 / 71  
 预防慢性肾衰竭，可用山药麦门冬 / 74  
 心肌梗死危险高，早期预防很必要 / 76  
 痛风疼痛难忍，常用葡萄熬粥喝 / 78

Part  
3

## 止咳平喘小偏方，不咳不喘生活更有质量

痰多喘不停，巧用罗汉果和柿饼 / 83  
 咳嗽哮喘难治愈，试试白果调蜂蜜 / 85  
 老年性哮喘怎么办，盐腌梨最简便 / 86  
 简单按摩加食疗，调理慢性支气管炎 / 88  
 嗓子舒畅，摆脱慢性咽炎方法多 / 91  
 感冒咳嗽不用药，麻油煎蛋有效果 / 94  
 热证引干咳，冰糖萝卜饮是首选 / 96  
 咽喉肿痛影响进食，就用丝瓜来帮忙 / 98  
 预防咽炎有诀窍，橄榄无花果是两宝 / 99  
 睡咳睡不香，巧把橘子火上烤 / 101

Part  
4

## 健骨强筋小偏方，骨架强健人长寿

- 老年腰腿痛，可用麦麸加醋敷 / 105
- 骨质疏松易骨折，试试陈醋泡蛋壳 / 107
- 跌倒瘀肿别着急，辣椒可以做膏药 / 108
- 手指关节痛，试试手指操 / 109
- 骨质增生酸痛重，醋调川芎解病痛 / 110
- 落枕脖僵不能动，按摩热敷可调治 / 112
- 风湿性关节炎，樱桃泡酒来缓解 / 114
- 治疗颈椎病，食疗按摩均可行 / 116
- 补肾强腰，椎间盘不再突出 / 119
- 坚持腰肌锻炼法，与腰肌劳损说再见 / 122
- 老年人急性腰扭伤，委中穴拔罐效果好 / 124
- 肩周炎苦不堪，不妨饮点薏仁酒 / 126
- 足跟痛很常见，一点白醋就有效 / 128
- 腿脚老抽筋，加热白酒搓一搓 / 129
- 手脚冰凉，常喝健脾栗子粥 / 131

Part  
5

## 五官皮肤小偏方，不让小毛病添烦忧

- 耳聋加耳鸣，鼓气动作来帮您 / 135
- 老年不要老年斑，生姜维 E 解忧烦 / 137
- 得了红眼病，可用野菊花 / 139
- 麦粒肿很难受，三种液体来解救 / 141
- 老人皮肤痒难耐，醋加甘油巧治疗 / 143
- 鼻窦炎难治愈，盐水冲鼻要坚持 / 145

白内障勿慌张，茶与酒来帮你忙 / 146  
 预防老年青光眼并不难，多服蜂蜜效果好 / 149  
 手足皲裂，涂抹黄酒猪胰膏试试看 / 150  
 老花眼看不清，教您一套按摩操 / 152  
 消除眼干眼涩，吃些枸杞桑葚粥 / 154  
 迎风流泪不舒服，巧妙按压承泣穴 / 156  
 冬天肌肤生冻疮，葱白辣椒酒勤涂 / 159  
 不小心生了褥疮，白药蜜糊可解决 / 161  
 带状疱疹的克星，鱼腥草汤 / 163

## Part

## 6

## 常见病小偏方，小病小痛一扫光

牙痛太难忍，花椒白酒来漱口 / 167  
 口腔溃疡反复发作太痛苦，姜水维 C 可解除 / 169  
 甲状腺肿大怎么办，海带萝卜汤来帮您 / 171  
 告别牙齿松动，早晚叩齿吞津益处多 / 174  
 老人感冒不吃药，按摩刮痧都见效 / 176  
 脚气杀菌很重要，姜醋盐足浴能做到 / 179  
 老年便秘很常见，饭后按揉天枢穴 / 181  
 餐后腹胀，就用局部热敷法 / 183  
 老人尿频睡不好，多吃核桃有功效 / 185  
 老年贫血易发生，补脾益气三红汤 / 186  
 前列腺增生不求人，自我按摩好调养 / 189  
 前列腺炎苦不堪，试试车前草与蒲公英 / 191  
 治风寒感冒，姜糖水见效快 / 195  
 得了痔疮，黄花菜红糖效果好 / 197