

很老很老的老偏方，腰酸背痛一扫光



[很老很老的老偏方，腰酸背痛一扫光_下载链接1](#)

著者:柴小姝

出版者:广东科技出版社

出版时间:2013-12-1

装帧:平装

isbn:9787535960054

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：

中老年老偏方：骨质疏松腰痛、关节肿痛、肩周炎、老寒腿等。

更年期老偏方：更年期腰痛失眠、腰痛腹胀、关节酸痛等。

孕产期老偏方：孕期缺钙腰痛、孕期腰酸便秘、孕期水肿疼痛、产后腰痛等。

生理期老偏方：经期腰酸、经期腰刺痛、经期腰冷痛、经期炎症等。

男人老偏方：肾虚腰痛、尿路结石腰痛、前列腺炎腰痛等。

上班族老偏方：久坐腰酸、慢性腰痛、肩痛、受凉颈部痛、落枕等。

日常保健老偏方：运动后肌肉酸痛、闪腰、儿童生长痛、腿脚抽筋、网球肘等。

偏方取材：

1.食材：红枣、丝瓜、山药、大米、芝麻等。

2.药材：艾草、杜仲、丹参、阿胶等。

3.辅材：书本、毛巾、椅子等。

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，过敏性体质者请根据条件斟酌使用。

作者介绍：

医学博士 柴小姝（中华人民共和国医师编号：141440000302502）

医学博士，副主任医师。

先后在安徽中医学院、广州中医药大学接受中西医教育，并取得博士学位。曾在多家医学刊物发表专业论文二十余篇，现就职于广东省中医院。从医十余年来，对中医日常保健的研究颇为深入，尤其对于治疗不同年龄、不同职业、不同时期发生的各种腰酸背痛有较高的造诣和丰富的临床经验。此外，还擅长运用中西医结合治疗儿童疾病和亚健康等。著有畅销书《很老很老的老偏方，小孩小病一扫光》，受到读者的一致认可。

目录: 第一章 中老年老偏方，硬硬朗朗度晚年

1.骨质疏松腰背痛，牛漆泡茶疗效好

2.骨关节肿痛，外敷小蓟蓖麻子

3.骨质增生足跟痛，常泡川芎小米醋

- 4.反复腰酸背痛，两个动作就搞定
- 5.拍拍肩膀喝喝茶，脖子不痛头不晕
- 6.返老还童丢沙包，丢掉恼人肩周炎
- 7.苏打片和车前草，巧妙办法治痛风
- 8.肋骨肿痛莫惊慌，中药三味就治好
- 9.学学“不倒翁”，治好老寒腿

第二章 更年期老偏方，健康迎接第二春

- 10.更年期腰痛失眠，喝酸枣仁生地粥
- 11.喝虾米粥韭菜汁，治好肾虚腰冷痛
- 12.腰痛腹胀胃口差，柚子茶助你消食补钙
- 13.痰湿关节酸痛，喝参芪薏豆粥
- 14.三黑核桃粥补血，扫除更年期腰痛
- 15.每天快走30分钟，预防更年期骨质疏松
- 16.男性更年期腰酸乏力，冬虫夏草疗效好

第三章 孕产期老偏方，快快乐乐做妈妈

- 17.怀孕腰酸背痛，轻柔按摩脊柱两侧
- 18.鱼头豆腐汤，对付缺钙腰痛抽筋
- 19.牛蒡芝麻炒肉丝，防治孕期腰酸便秘
- 20.孕期水肿浑身痛，吃点赤小豆山药
- 21.产后腰痛怎么办，肉桂栗子山药粥
- 22.淫羊藿羊肉汤，产后不怕足跟痛

第四章 生理期老偏方，不怕经期腰酸背痛

- 23.热敷命门穴，缓解经期腰酸痛
- 24.肾虚经期腰痛，吃点首乌黑豆
- 25.经前喝几天丹参酒，不怕经期腰刺痛
- 26.经期腰部冷痛，有鸡蛋汤和墨鱼酒
- 27.盆腔炎经期腰痛，两个偏方就搞定

第五章 男人腰痛老偏方，“肾”好腰背才结实

- 28.房事后腰酸背痛，吃熟地山茱萸炖鸭
- 29.肾虚阳痿腰痛，栗子核桃仁补一补
- 30.西瓜皮加冬瓜皮，防治尿路感染腰痛
- 31.尿路结石腰腹绞痛，可用金钱草煮水喝
- 32.荸荠赤小豆猪肚，缓解慢性肾炎腰酸痛
- 33.金银花野菊花，对付前列腺炎腰酸痛

第六章 上班族老偏方，腰背疲劳一扫光

- 34.学猫伸懒腰，久坐腰酸背痛好得快
- 35.晨起腰酸背痛，艾枣茶助驱寒
- 36.慢性腰痛行走难，杜仲猪腰煲靓汤
- 37.湿热引起腰臀痛，牛膝丝瓜汤帮到你
- 38.浑身疲劳无力，喝生地山药枸杞粥
- 39.书本垫脚站一站，巧治腰椎间盘突出
- 40.落枕按手背，奇穴治颈痛
- 41.空调太冷脖子痛，陈醋热敷见效快

- 42.抱膝躺一躺，背痛不求人

- 43.学学梳头洗脸，也能治肩痛

- 44.屁股久坐疼痛，抬腿活动巧缓解

- 45.摇摇扇子，“摇”走鼠标手

第七章 日常保健老偏方，筋骨疼痛有妙招

- 46.运动后肌肉酸痛，不妨喝点醋
- 47.“背靠背”运动疗法，轻度闪腰不用愁
- 48.失眠头痛脖子痛，换个油柑叶枕头
- 49.防风葱白煮粥喝，感冒身痛轻松治
- 50.儿童生长痛，吃点蹄筋汤
- 51.内服外敷合欢皮，骨折肿痛消得快

- 52.做个“O”型垫，不怕尾骨痛
- 53.细辛白芥子，敷好手肘疼痛
- 54.脚踝软组织扭伤，韭菜外敷止肿痛
- 55.足部毛巾操，缓解足底痛
- 56.夏天艾叶冬天香蕉，一年不愁腿脚抽筋
- • • • • [\(收起\)](#)

[很老很老的老偏方，腰酸背痛一扫光_下载链接1](#)

标签

生活

中医

腰酸背痛

老爹的书

当当

多看阅读

医学

健康

评论

腰痛方面试了一下确实有缓解，岁数大了就喜欢看这类书，没辙。

[很老很老的老偏方，腰酸背痛一扫光_下载链接1](#)

书评

[很老很老的老偏方，腰酸背痛一扫光 下载链接1](#)