

#### 图书基本信息

书名：<<很老很老的老偏方，腰酸背痛一扫光>>

13位ISBN编号：9787535960054

10位ISBN编号：7535960057

出版时间：2013-12-1

出版时间：广东科技出版社

作者：柴小姝

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>

## 内容概要

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。

## 作者简介

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。

书籍目录

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

第六章 上班族老偏方，腰背疲劳一扫光

33. 金银花野菊花，对付前列腺炎腰酸痛
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

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>