

老人腰痛的五大食疗秘方

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/167752330974724.html>

范文网，为你加油喝彩！

腰痛的原因有很多种，那么老人腰痛怎么办呢？老人腰痛吃员工社保申请表什么好呢？下面就了解一下老人腰痛的五大食疗秘方。

- 1．猪腰：杜仲 15 克，猪腰四个。将杜仲切片，猪腰破开呈钱包形。然后将杜仲片装入猪腰内，外用卫生纸浸湿后将猪腰包裹数层，置柴灰火中慢慢烧烤，熟后取出去纸，食猪腰。
- 2．老桑枝炖鸡：老桑枝 60 克，母鸡 1 只。将鸡去毛及内脏，洗净，桑枝洗净切段，共入沙锅炖汤。上二方适用于老年腰痛偏阳虚者。
- 3．女贞子酒：女贞子 250 克，低度白酒 500 克。将女贞子洗净后，放入低度白酒中，浸泡 3～4 周，每日饮 1～2 次，每次 1 小盅，适用于老年腰痛偏阴虚者。
- 4．胡桃仁饼：胡桃仁（或核桃仁）50 克，面粉 250 克，白糖少许，将胡桃仁打为碎末，与面粉混合在一起，加水适量，搅拌均匀，烙为薄饼食用。有补肾御寒、润肠通便的作用。适用于老年人肾虚腰痛伴有畏寒肢冷、大便干结等症。
- 5．当归生姜羊肉汤：当归 20 克，生姜 30 克，羊肉 500 克，黄酒、调料适量。将羊肉洗净，切为碎块，加入当归、生姜、黄酒及调料，炖煮 1～2 小时，食肉喝汤。有温中补血、补肾御寒的作用。适用于老年人肾虚腰痛伴有面色苍白、畏寒怕冷等症。

以上就是<https://www.882682.com>水暖洁具/小编为大家介绍老人腰痛的五大食疗秘方的内容学拼音打字，另外本网老人安全知识库中还有很多关于老人养生方面的知识，感兴趣的朋友可以继续关注，以便让老人都能健康快乐的生活。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发