



居家度日的百宝全书 孝敬爸妈的最佳选择
全方位解困你的日常生活

有效 + 省钱 + 方便

精选本

SHENGHUO ZHONGLAI

生活中来

● 真诚回馈广大读者

● 不见面的家庭医生 生活中的良师益友

● 仅北京地区销量就达数十万册

杨晓光
赵春媛
主编



北京科学技术出版社





杨晓光
赵春媛 主编

生活中来

精选本

SHENGHUO ZHONGLAI



北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活中来: 精选本/杨晓光, 赵春媛主编. —北京: 北京科学技术出版社,
2007.3 重印

ISBN 978-7-5304-3471-0

I. 生… II. ①杨… ②赵… III. 生活-知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 162370 号

生活中来 (精选本)

主 编: 杨晓光 赵春媛

责任编辑: 汪 昕 朱 琳

封面设计: 清水设计工作室

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河国新印装有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

字 数: 786 千

印 张: 34

版 次: 2007 年 1 月第 1 版

印 次: 2007 年 3 月第 2 次印刷

印 数: 8001—15000

ISBN 978-7-5304-3471-0/Z·1173

定 价: 49.80 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

前 言

时光无涯，人生有限，任何生命都只是一个过程。每个人都希望在这个过程中多些健康，少些疾患；多些方便，少些慌乱；多些满足，少些缺憾；多些快慰，少些烦恼；多些精彩，少些平淡。真正地品味生活，享受生活，拥有生活，而不是日复一日地仅仅“活着”。

缘此，自 2002 年以来，我们以“生活中来”为主题，陆续编辑出版了 6 本相关的丛书，内容涉及人们日常离不开的衣食住行、居家宜忌、养生保健、医疗用药等与生活息息相关的实用知识与方法。受到了广大读者空前热烈的欢迎，其中有的虽已多次印刷，仍供不应求，许多读者热切希望我们能在已有丛书的基础上推出一本精品。正是基于这样的需求，我们悉心检视筛选，撷英揽萃，擢精择华，推出了本书。

全书以内容为纲，分为“医部”、“养部”、“吃部”、“穿部”、“用部”等五部分，均为百姓生活用得起，用得上，用而有效，用而有益的“金玉良言”和“锦囊妙计”，相信阅读此书，定会提升您的生活品质 and 品位，为您的生活增添营养与精彩。

杨晓光

2006 年 12 月于北京

目 录

养

1

一、养生之道

3

- 1/各种药物的最佳服用时间
- 2/中药泡茶不宜常服
- 3/教你几招对付药物不良反应
- 4/缩短寿命的三十六害
- 5/防心脏病七招
- 6/预防老年痴呆有偏方
- 7/预防白内障新法
- 8/骨折早期莫喝骨头汤
- 9/骨刺患者自我保健法
- 10/对付偏头痛有良策
- 11/按摩指甲降血压
- 12/自行车健身法
- 13/秘诀七招,延缓衰老
- 14/老人健身小诀窍
- 15/老人下棋六忌
- 16/老年失眠的心理调适
- 17/防吐奶三法
- 18/幼儿居室五要五不要
- 19/每天与宝宝“玩”十分钟
- 20/怎样使孩子睡好觉
- 21/赤足训练有益宝宝健康
- 22/孩子换牙注意多
- 23/儿童不宜常用热水洗脚
- 24/哪些食品能帮助孩子长高
- 25/蜂蜜——婴儿不宜
- 26/儿童营养误区

- 27/对男性十大最新忠告
- 28/睡眠不足令男性衰老
- 29/男人要警惕杀精三大害
- 30/女人最需要的食物
- 31/红糖药膳辅助治疗“妇女病”
- 32/给三十岁女人的提示
- 33/妇女保持体型美四法
- 34/痛经的简易疗法
- 35/孕妇怎样平安度夏
- 36/扬长避短的孕妇食物
- 37/产后莫食炖母鸡
- 38/妇女腰痛及防治
- 39/抗癌食品金字塔
- 40/提高睡眠质量十八法
- 41/睡姿影响孩子美丑
- 42/睡眠不足:儿童近视另一祸首
- 43/四种睡眠习惯要不得
- 44/有助于睡眠的十种食物
- 45/办公室里的“午睡经”
- 46/五天戒烟法
- 47/中药戒烟四方
- 48/戒烟者行为疗法
- 49/巧服汤药数法
- 50/婴儿巧防腹泻法数种
- 51/巧饮药茶
- 52/巧防治胃肠炎
- 53/老年人尿频巧食疗

1

- 54/花露水巧用
- 55/日常生活巧健身
- 56/推迟衰老的窍门
- 57/巧治痔疮
- 58/耳道进水巧排除
- 59/巧治胃痛
- 60/巧治鼾声几法
- 61/巧消瞌睡法
- 62/喝醉酒巧解
- 63/腹泻治疗小窍门
- 64/头发巧保养
- 65/饮食小窍门
- 66/巧治便秘数法
- 67/巧除脚汗
- 68/生活中高度小窍门
- 69/冻疮巧治法
- 70/鼻塞巧除数法
- 71/巧判断该服何种维生素
- 72/巧治嗓子痛
- 73/巧治烫伤方法数种
- 74/治疗头屑小窍门
- 75/巧治失眠数方
- 76/催眠种种小窍门
- 77/小儿高热应急小窍门
- 78/巧治小儿咳嗽种种
- 79/老年人巧饮食
- 80/妊娠呕吐巧食疗
- 81/头痛自疗小窍门
- 82/抑制打嗝小窍门
- 83/牙表面烟垢巧去
- 84/巧减妊娠呕吐
- 85/巧看指甲辨病
- 86/头发洗疗小窍门
- 87/肚脐形状看健康小窍门
- 88/巧防大脑衰老
- 89/巧辨口味异常病症
- 90/孩子腹痛巧辨原因
- 91/巧治跌打损伤数疗方
- 92/照镜子自我保健小窍门
- 93/胃病患者的饮食窍门
- 94/巧治腰痛简易法
- 95/巧用萝卜治病
- 96/巧除脚臭
- 97/病人巧吃水果
- 98/巧治冻疮八法
- 99/巧治烫伤
- 100/异物窒息急救小窍门
- 101/巧预防心脏病 8 则
- 102/晒伤巧处理二法
- 103/巧降血压数法
- 104/烫伤巧急救
- 105/巧健身自我按摩
- 106/吃皮蛋小窍门
- 107/肉类食物药用小窍门
- 108/巧解酒数法
- 109/巧饮茶
- 110/巧食补充维生素
- 111/巧饮牛奶
- 112/舒缓眼疲劳小窍门
- 113/运动与靓肤要兼得
- 114/只要健康不要胖的饮食妙招
- 115/香油鲜为人知的保健功效
- 116/食品药用十招
- 117/盐的药用功效
- 118/电脑前的我们依然美丽
- 119/创设健康的家庭办公环境
- 120/适合计算机族喝的健康茶饮
- 121/察颜观色调饮食
- 122/菜篮子里的“去皱佳品”
- 123/治疗雀斑有妙招
- 124/四季养生常识
- 125/春季常用药膳
- 126/夏季常用药膳
- 127/秋季常用药膳
- 128/冬季常用药膳
- 129/四季通用药膳

目 录

- 130/肝脏病药膳
- 131/心脏病药膳
- 132/肺脏病药膳
- 133/糖尿病药膳
- 134/胃肠病药膳
- 135/高血压病药膳
- 136/风湿病药膳
- 137/补心药膳
- 138/补肝药膳
- 139/补脾健胃药膳
- 140/补益肺脏药膳
- 141/补肾药膳

二、养生禁忌

64

- 1/忌忽视口感的异常变化
- 2/忌忽视鼻子的异常变化
- 3/忌忽视皮肤的异常变化
- 4/忌轻视叩齿的健身作用
- 5/忌忽视揩身擦背对强身的作用
- 6/忌轻易切除扁桃体
- 7/忌忽视癌变的早期信号
- 8/忌不良的心理
- 9/老年人生活五忌
- 10/忌坐着打盹
- 11/夫妇忌长期分室而居
- 12/老年人养生的禁忌
- 13/忌大便过分用力
- 14/忌忽视修饰打扮自己
- 15/忌染头发
- 16/老年人忌忽视中风症先兆
- 17/老年人性生活禁忌
- 18/忌忽视退休综合征
- 19/忌忽视绝经期后出血
- 20/夫妻间忌相互猜疑
- 21/婚后忌试图改造对方
- 22/夫妻间忌互相贬低
- 23/性生活十忌
- 24/忌妻子对性生活期望值过高

- 25/久婚不孕者性生活忌过频
- 26/性功能障碍者忌单独就医
- 27/忌旅行途中怀孕
- 28/忌住入新居早怀孕
- 29/孕妇服药的禁忌
- 30/孕妇忌节食
- 31/孕妇洗澡忌水温过高
- 32/孕妇忌玩猫养狗
- 33/孕妇忌不戴胸罩
- 34/孕妇忌涂指甲油
- 35/早孕妇女忌鲜艳的颜色
- 36/妊娠期间性生活禁忌
- 37/临产八忌
- 38/产妇忌紧束腰恢复体形
- 39/忌产妇在产后完全卧床休息
- 40/产妇忌喝浓汤
- 41/产妇忌忽视避孕

三、健康常识

77

- 1/损害大脑的十大不良习惯
- 2/怎样保护大脑
- 3/活动手指健脑
- 4/男士更应健脑
- 5/保持智力十法
- 6/合理用脑:记忆也要讲卫生
- 7/记忆力下降的家庭治疗
- 8/按摩健脑小方法
- 9/补脑食品有哪些
- 10/如何保护眼睛
- 11/噪声损害视力
- 12/缓解眼睛疲劳小常识
- 13/眼睛的按摩保健(眼保健操)
- 14/不洁化妆得眼病
- 15/远视让你远离近视
- 16/自我辨别耳道疾患
- 17/日常护耳 13 招
- 18/游泳时别忘了保护耳朵
- 19/自己掏耳朵有害吗

- 20/耳朵保健按摩法
- 21/常听 MP3 小心损害听力
- 22/老年人要注意耳朵保健
- 23/耳鸣其实也能“吃”掉
- 24/干燥天气如何防治病从鼻入
- 25/应该如何预防鼻窦炎
- 26/鼻炎患者日常生活应注意什么
- 27/擤鼻涕也有学问
- 28/润喉片不能随便吃
- 29/牙齿健康的标准
- 30/牙齿保健的误区
- 31/刷牙技术要点
- 32/牙要天天刷 还应定期洗
- 33/导致龋病的因素
- 34/龋病的简单预防
- 35/婴幼儿的口腔保健
- 36/妇女牙齿保健的特殊问题
- 37/老年人的牙齿保健
- 38/常饮茶牙齿好
- 39/头痛耳鸣也许是牙闹的
- 40/牙病不治祸及心脑血管
- 41/警惕！补牙成为艾滋病传播渠道

四、家庭健康

96

- 15/青少年营养与身高
- 16/青少年变声期的饮食保健
- 17/青春期亚健康
- 18/促进青少年长高的五项运动
- 19/青少年常见的心理问题
- 20/单纯性肥胖
- 21/龋齿的预防
- 22/皮肤保养的四要素
- 23/水润双唇小绝招
- 24/明丽双眼的三注意
- 25/仰卧起坐好处多
- 26/跳绳保持身材
- 27/室内减肥运动操
- 28/随时随地减肥的七大招
- 29/五则饮食美容技巧
- 30/饮食防治黑眼圈
- 31/经期美容护肤四点小注意
- 32/女性卫生巾的正确使用三提醒
- 33/八种致命疾病的早期信号
- 34/女性买鞋四大注意
- 35/男性三个年龄段的营养方案
- 36/男子不育的“生活杀手”
- 37/男性脱发要重视
- 38/男人生活中的九大健身高招
- 39/男士三个阶段最适合的健身方式
- 40/轻松解压九法
- 41/男性心理调整的八项注意
- 42/中年食补保青春
- 43/中年人“五防”
- 44/十三种中年人应该多吃的食物
- 45/中年人十大疾病信号
- 46/中年人体检不可疏漏的 5 个项目
- 47/中年人的心血管疾病预防
- 48/中年人的骨质疏松预防
- 49/中年人的癌症预防
- 50/人到中年防退行性骨关节炎
- 51/人到中年五项注意巧用脑
- 1/宝宝腹泻的预防
- 2/宝宝感冒养护
- 3/宝宝大小便训练
- 4/宝宝睡眠习惯的培养
- 5/基本营养原则
- 6/饮料选择
- 7/宝宝不宜食用的食物
- 8/宝贝健康辅食的制作
- 9/宝宝教育
- 10/适合宝宝的 10 种玩具
- 11/怎样给宝宝选购图书
- 12/宝宝的家庭环境安全
- 13/宝宝的室外活动安全
- 14/宝宝玩具的安全

一、内 科 123

- 1/一般头痛
- 2/顽固性头痛
- 3/慢性头痛
- 4/血虚头痛
- 5/血瘀头痛
- 6/风湿头痛
- 7/血管性头痛
- 8/其他头痛
- 9/偏头痛
- 10/三叉神经痛
- 11/预防感冒
- 12/风寒感冒
- 13/风热感冒
- 14/风湿感冒
- 15/体虚感冒
- 16/流感
- 17/高热
- 18/长期低热
- 19/一般咳嗽
- 20/顽固性咳嗽
- 21/外感咳嗽
- 22/秋燥咳嗽
- 23/其他咳嗽
- 24/咯血
- 25/慢性气管炎
- 26/支气管炎
- 27/急性支气管炎
- 28/慢性支气管炎
- 29/肺炎
- 30/肺气肿
- 31/肺结核
- 32/肺结核咯血

- 33/肺心病
- 34/哮喘
- 35/胸膜炎
- 36/其他肺病
- 37/胃痛
- 38/胃寒痛
- 39/胃炎
- 40/慢性胃炎
- 41/萎缩性胃炎
- 42/胃及十二指肠溃疡
- 43/胃下垂
- 44/胃出血
- 45/胃石症
- 46/其他胃病
- 47/伤食
- 48/厌食
- 49/上消化道出血
- 50/食管炎
- 51/呃逆
- 52/打嗝
- 53/呕吐
- 54/急性肠炎
- 55/慢性肠炎
- 56/过敏性肠炎
- 57/溃疡性肠炎
- 58/腹泻
- 59/慢性腹泻
- 60/久泻
- 61/五更泻
- 62/糖尿病性腹泻
- 63/痢疾
- 64/细菌性痢疾
- 65/赤痢
- 66/白痢

- 67/久痢不止
- 68/便秘
- 69/习惯性便秘
- 70/老人便秘
- 71/便血
- 72/其他肠道疾病
- 73/高血压
- 74/低血压
- 75/高血脂
- 76/贫血
- 77/缺铁性贫血
- 78/再生障碍性贫血
- 79/其他贫血
- 80/败血症
- 81/血小板减少
- 82/白细胞减少
- 83/预防流脑
- 84/流行性脑脊髓膜炎
- 85/流行性乙型脑炎
- 86/脑栓塞
- 87/脑动脉硬化
- 88/中风先兆
- 89/中风后遗症
- 90/其他脑部疾病
- 91/冠心病
- 92/风湿性心脏病
- 93/心绞痛
- 94/心肌炎
- 95/病毒性心肌炎
- 96/心肌梗死
- 97/亚急性细菌性心内膜炎
- 98/心慌
- 99/心悸
- 100/心房颤动
- 101/心力衰竭
- 102/心律失常
- 103/室性早搏
- 104/心动过速
- 105/肝炎
- 106/慢性肝炎
- 107/黄疸型肝炎
- 108/病毒性肝炎
- 109/预防甲肝
- 110/甲型肝炎
- 111/乙型肝炎
- 112/丙型肝炎
- 113/脂肪肝
- 114/酒精肝
- 115/肝硬化
- 116/肝硬化腹水
- 117/胆囊炎
- 118/急性胆囊炎
- 119/慢性胆囊炎
- 120/胆石症
- 121/胆管结石
- 122/肾炎
- 123/慢性肾炎
- 124/肾盂肾炎
- 125/肾小球肾炎
- 126/肾虚
- 127/肾虚水肿
- 128/肾病蛋白尿
- 129/肾结石
- 130/肾病综合征
- 131/尿频
- 132/尿闭
- 133/尿痛
- 134/遗尿
- 135/尿路感染·尿道炎
- 136/小便不通
- 137/小便失禁
- 138/尿潴留
- 139/血尿
- 140/蛋白尿
- 141/乳糜尿
- 142/尿路结石

二、外科

143/尿毒症
144/糖尿病
145/甲状腺功能亢进
146/风湿
147/类风湿
148 风湿热
149/梅核气
150/浮肿
151/神经衰弱
152/失眠
153/睡眠综合征
154/精神分裂症
155/抑郁症
156/癫痫
157/梅尼埃氏综合征
158/眩晕
159/老年痴呆症
160/帕金森综合征
161/疟疾
162/多发性神经炎
163/面部神经麻痹
164/肋间神经痛
165/黄疸
166/排铅
167/痛风
168/中暑
169/春困
170/春燥
171/秋燥
172/干燥综合征
173/慢性疲劳综合征
174/体虚乏力
175/自汗盗汗
176/多汗
177/手足多汗
178/肢体手足麻木
179/空调病

1/腮腺炎
2/流行性腮腺炎
3/落枕
4/胰腺炎
5/脉管炎
6/血栓闭塞性脉管炎
7/静脉炎
8/血栓性静脉炎
9/静脉曲张
10/腱鞘炎
11/创伤性滑膜炎
12/肠梗阻
13/阑尾炎
14/慢性阑尾炎
15/急性阑尾炎
16/复发性阑尾炎
17/肢体疼痛
18/闪腰岔气
19/关节炎
20/风湿性关节炎
21/关节痛
22/小腿抽筋
23/丹毒
24/雷诺病
25/破伤风
26/痔疮
27/外痔
28/痔疮出血
29/痔疮炎症水肿
30/肛门瘙痒
31/肛门湿疹、脓肿
32/肛裂
33/脱肛
34/疝气
35/外伤出血
36/烧烫伤

- 37/疮痈疖肿
- 38/动物叮咬伤
- 39/蜈蚣咬伤
- 40/其他虫伤
- 41/毒蛇咬伤
- 42/足痛
- 43/脚垫
- 44/足寒、足热

三、妇 科 156

- 1/经前期紧张综合征
- 2/月经不调
- 3/月经提前
- 4/月经过少
- 5/痛经
- 6/闭经
- 7/倒经
- 8/不孕
- 9/妊娠反应
- 10/妊娠呕吐
- 11/妊娠水肿
- 12/子痫
- 13/胎位不正
- 14/先兆流产
- 15/习惯流产
- 16/孕妇感冒
- 17/催乳
- 18/回乳
- 19/乳痈
- 20/产后腰痛
- 21/产后尿潴留
- 22/后贫血
- 23/产后腹痛
- 24/产后其他杂症
- 25/乳腺炎
- 26/急性乳腺炎
- 27/乳腺增生
- 28/乳腺小叶增生

- 29/输卵管阻塞
- 30/卵巢早衰
- 31/卵巢囊肿
- 32/盆腔炎
- 33/慢性盆腔炎
- 34/急性盆腔炎
- 35/盆腔包块、脓肿
- 36/盆腔瘀血
- 37/附件炎
- 38/外阴白斑
- 39/白带
- 40/阴道炎
- 41/霉菌性阴道炎
- 42/老年性阴道炎
- 43/滴虫性阴道炎
- 44/阴部湿疹
- 45/阴部瘙痒
- 46/宫颈炎
- 47/宫颈糜烂
- 48/子宫脱垂
- 49/崩漏、子宫出血
- 50/子宫内膜异位症
- 51/子宫肌瘤
- 52/女性功能性水肿
- 53/更年期综合征
- 54/妇科杂症

四、男 科 165

- 1/急性前列腺炎
- 2/慢性前列腺炎
- 3/前列腺增生
- 4/前列腺肥大
- 5/男子不育
- 6/性功能低下
- 7/遗精
- 8/阳痿
- 9/早泄
- 10/不射精症

目 录

- 11/无精子症
- 12/精子不液化
- 13/血精
- 14/死精
- 15/生殖器疱疹
- 16/龟头炎
- 17/鞘膜积液
- 18/包皮水肿
- 19/附睾炎
- 20/睾丸肿痛
- 21/输精管结扎术后综合征
- 22/男性更年期综合征

五、儿 科 170

- 1/小儿感冒发热
- 2/小儿口腔溃疡
- 3/小儿鹅口疮
- 4/小儿腮腺炎
- 5/小儿流涎
- 6/小儿咳嗽
- 7/小儿百日咳
- 8/小儿哮喘
- 9/小儿支气管哮喘
- 10/小儿肺炎
- 11/小儿消化不良
- 12/小儿厌食
- 13/小儿疳积
- 14/小儿异食癖
- 15/婴儿吐乳
- 16/小儿胃肠炎
- 17/小儿腹泻
- 18/小儿脐炎
- 19/小儿其他炎症
- 20/小儿暑热
- 21/小儿便秘
- 22/小儿麻疹
- 23/小儿湿疹
- 24/小儿水痘

- 25/小儿麻痹
- 26/小儿缺锌
- 27/小儿癫痫
- 28/婴幼儿水痘
- 29/小儿盗汗
- 30/小儿疝气
- 31/小儿脱肛
- 32/小儿遗尿
- 33/小儿白尿
- 34/小儿尿频
- 35/小儿惊风
- 36/婴儿夜啼
- 37/新生儿硬肿症
- 38/儿童多动症
- 39/小儿肥胖
- 40/小儿其他杂症

六、五官科 176

- 1/口腔溃疡
- 2/口腔炎
- 3/复发性口腔溃疡
- 4/鹅口疮
- 5/口干
- 6/舌病
- 7/唇疔
- 8/咽喉炎
- 9/慢性咽喉炎
- 10/喉痹
- 11/咽喉肿痛
- 12/扁桃体炎
- 13/急性扁桃体炎
- 14/喉咙发痒
- 15/声音嘶哑
- 16/声带息肉
- 17/口臭
- 18/牙病
- 19/风火牙痛
- 20/虚火牙痛

- 21/其他牙痛
- 22/牙周炎
- 23/牙齿松动
- 24/牙龈出血
- 25/其他牙病
- 26/结膜炎
- 27/角膜炎
- 28/角膜溃疡
- 29/视神经萎缩
- 30/青光眼
- 31/沙眼
- 32/花眼
- 33/玻璃体混浊
- 34/红眼病
- 35/夜盲症
- 36/眼底出血
- 37/干眼病
- 38/麦粒肿、霰粒肿
- 39/迎风流泪
- 40/老年性白内障
- 41/眼杂症
- 42/中耳炎
- 43/化脓性中耳炎
- 44/耳鸣
- 45/耳聋
- 46/老年性耳聋
- 47/耳杂症
- 48/鼻炎
- 49/慢性鼻炎
- 50/萎缩性鼻炎
- 51/过敏性鼻炎
- 52/鼻窦炎
- 53/鼻出血
- 54/鼻杂症

- 3/神经性皮炎
- 4/脂溢性皮炎
- 5/接触性皮炎
- 6/药物性皮炎
- 7/皮肤瘙痒
- 8/老年皮肤瘙痒
- 9/皮肤过敏
- 10/皮肤溃疡
- 11/硬皮病
- 12/湿疹
- 13/阴囊湿疹
- 14/脐部湿疹
- 15/风疹
- 16/荨麻疹
- 17/带状疱疹
- 18/白癜风
- 19/紫癜
- 20/过敏性紫癜
- 21/血小板减少性紫癜
- 22/疥疮
- 23/红斑狼疮
- 24/黄水疮
- 25/冻疮
- 26/褥疮
- 27/漆疮
- 28/痤疮
- 29/银屑病
- 30/毛囊炎
- 31/扁平疣
- 32/跖疣
- 33/头癣
- 34/体癣
- 35/股癣
- 36/手足癣
- 37/牛皮癣
- 38/酒齄鼻
- 39/结节性红斑
- 40/手脱皮

七、皮肤科 185

- 1/鼻杂症
- 2/皮炎

目 录

- 41/鹅掌风
- 42/手足皲裂
- 43/甲沟炎
- 44/甲癣
- 45/甲真菌病(灰指甲)
- 46/其他指(趾)病
- 47/痂子
- 48/痍子
- 49/疤痕
- 50/脱发
- 51/脂溢性脱发
- 52/老年脱发
- 53/斑秃
- 54/全秃
- 55/须发早白
- 56/黄发
- 57/鸡眼
- 58/脚气

八、骨 伤 科 195

- 1/颈椎病
- 2/骨质增生
- 3/骨质疏松
- 4/肩周炎
- 5/腰椎间盘突出
- 6/骨结核
- 7/骨髓炎
- 8/股骨头缺血性坏死
- 9/坐骨神经痛
- 10/软组织损伤
- 11/肋软骨炎
- 12/腰肌劳损
- 13/腰腿痛
- 14/肾虚腰痛
- 15/风湿性腰痛
- 16/腰扭伤
- 17/骨刺
- 18/足跟痛

- 19/跌打损伤
- 20/骨折
- 21/接骨

九、肿 瘤 科 200

- 1/脑瘤
- 2/鼻咽癌
- 3/喉癌
- 4/食管癌
- 5/肺癌
- 6/肝癌
- 7/胃癌
- 8/胃癌术后
- 9/肠癌
- 10/肾癌
- 11/恶性淋巴瘤
- 12/乳腺癌
- 13/卵巢癌
- 14/宫颈癌
- 15/膀胱癌
- 16/皮肤癌
- 17/白血病
- 18/抗癌食疗方
- 19/癌症放化疗期间药膳
- 20/止癌肿疼痛

十、美 容 科 205

- 1/减肥瘦身
- 2/饮食美容
- 3/美容茶方
- 4/药酒美容
- 5/珍珠粉美容
- 6/敷面洗面美容
- 7/五脏与美容
- 8/宫廷美容方
- 9/斑
- 10/蝴蝶斑
- 11/黄褐斑

- 12/雀斑
- 13/黑斑
- 14/色斑
- 15/汗斑
- 16/老年斑
- 17/美唇护唇
- 18/黑眼圈
- 19/除皱
- 20/青春痘
- 21/护发美发
- 22/头屑
- 23/狐臭
- 24/脚臭

十一、性传播疾病 211

- 1/淋病
- 2/梅毒
- 3/尖锐湿疣

十二、附 方 212

- 1/沥疗
- 2/汤疗
- 3/防痲汤
- 4/汤疗九款
- 5/汤疗治失眠
- 6/麻黄附子细辛汤临床新用
- 7/竹叶柳蒂汤的临床新用
- 8/膈下逐瘀汤的临床新用
- 9/阳和汤的临床新用
- 10/大葱熬药汤

十三、其 他 218

- 1/驱虫杀虫
- 2/蛔虫
- 3/绦虫
- 4/其他虫
- 5/一般食物中毒
- 6/驴、马肉中毒

- 7/狗肉中毒
- 8/鸟肉中毒
- 9/鱼、鳖中毒
- 10/河豚中毒
- 11/木薯中毒
- 12/菱角积滞
- 13/野草中毒
- 14/白果中毒
- 15/发芽马铃薯(土豆)中毒
- 16/霉变食物中毒
- 17/变质肉类中毒
- 18/苍耳中毒
- 19/解酒
- 20/戒烟
- 21/老人咽干少津
- 22/成年人多涎
- 23/老年手颤头摇
- 24/不安腿综合征
- 25/网球肘
- 26/肺肌痉挛
- 27/感染性休克
- 28/女性怕冷
- 29/头皮痒
- 30/头皮麻木
- 31/头虱
- 32/腕管综合征
- 33/鱼鳞痣
- 34/淤肿
- 35/急性蜂窝织炎
- 36/肌注后硬结
- 37/面肌痉挛

一、养花养鱼

225

- 1/兰花春季养护
- 2/含笑夏季如何施肥
- 3/夏日插花用冰水
- 4/越冬花卉十忌
- 5/冬天怎样防止文竹黄叶
- 6/冬存菊花四法
- 7/花的品种与选购
- 8/怎样养好茶花
- 9/如何克服吊兰干尖
- 10/新买米兰种植有诀窍
- 11/养好家中的龟背竹
- 12/金橘观赏期的养护
- 13/怎样延长开花期
- 14/巧控一品红花期
- 15/盆栽石榴的花期管理
- 16/让花朵五颜六色的绝招
- 17/怎样栽好阳台睡莲
- 18/山石盆景快速生苔法
- 19/钓鱼配饵五招
- 20/钓草鱼的诀窍
- 21/收竿的窍门
- 22/鱼塘垂钓窍门
- 23/鱼竿的保养
- 24/秋季夜钓甲鱼三法
- 25/饲养热带鱼要领
- 26/投喂观赏鱼二法
- 27/虾皮喂鱼能增色
- 28/养金鱼放多少水好
- 29/怎样给金鱼换水

二、宠物饲养

234

- 1/猫感冒治疗新法
- 2/教猫咪方便

- 3/初养幼犬应注意什么
- 4/狗吃什么毛色亮
- 5/怎样养鸽子
- 6/哪些玩赏鸟适合家庭饲养
- 7/养鸟可用哪些饲料
- 8/细心呵护鸟儿
- 9/百灵鸟与金丝雀的饲养
- 10/红嘴相思鸟的选择与笼养

三、家政高参

237

- 1/精心打造客厅
- 2/打造居室曲线美
- 3/小居室的装修和装饰
- 4/装修慎用哪些材料
- 5/家装走出常规
- 6/家装八戒
- 7/灯光设计三大误区
- 8/灯饰的布置
- 9/除微波炉异味
- 10/冰箱食品的保鲜攻略
- 11/冰箱的另类用法
- 12/不宜用洗衣机洗的衣物
- 13/空调省电的诀窍
- 14/不要给电话机“穿衣”
- 15/自己动手除“屋”垢
- 16/巧除洗衣机内的霉垢
- 17/除尘有窍门
- 18/消除异味方法多
- 19/真皮沙发怎样保养
- 20/开车少吃香蕉
- 21/婴儿吐奶怎么办
- 22/宝宝便秘怎么办
- 23/晨起眼肿怎么办
- 24/小昆虫入耳怎么办