

1990年—2008年
合订本

居家度日的百宝全书

汇集医、用、吃、穿等方面的生活经验4000余条！
北京十有八九的家庭都拥有一本或一套《生活中来》！



实用价值高，本书是“生活中来”栏目1990—2008年所刊全部内容的合订本，分册自出版以来，仅在北京地区销量就达数十万册！
“生活中的良师益友”、“不见面的家庭医生”

|一|册|在|手|，|全|家|受|益|

生活中来

[终结本] ① 不见面的家庭医生

黄天祥—主编

北京科学技术出版社

1990年—2008年
合订本

本外科学杂志

主编：黄天祥

出版：2008.10

ISBN 978-7-304-3324-8

主编：黄天祥

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第141142号

黄天祥=主编

生活中来

【终结本】

上 不见面的家庭医生

北京科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

生活中来：终结本/黄天祥主编. —北京：北京科学技术出版社，2008.10

ISBN 978-7-5304-3954-8

I. 生… II. 黄… III. 生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 141145 号

生活中来 (终结本)

主 编：黄天祥

策 划：北京汉唐阳光

责任编辑：李金莉

封面设计：思想工社

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 编：100035

电 话：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：北京通州兴龙印刷厂

开 本：710mm×1092mm 1/16

字 数：500 千

印 张：46.5

版 次：2008 年 10 月第 1 版

印 次：2008 年 10 月第 1 次印刷

印 数：1-10000 册

ISBN 978-7-5304-3954-8/Z·1196

定 价：58.00 元

把爱心播向四方

作为《北京晚报》的一个科学编辑，我常常收到形形色色的读者来信。其中有一些是热心而又好心的读者写来的：他们或为某一件事所烦，或因某一种病所苦，虽尝试多法，历经甚久（十年几十年）仍无法解脱。但是有一天，或因亲友的指点推荐，或因普普通通的偶然机遇，或是自己锲而不舍的琢磨实践，一下子解决了，一朝痊愈了，高兴之余，写信给我，希望能刊登出来，告诉更多的读者以排忧解难。

我试着编发了几条，反应强烈，便决定开设“生活中来”栏目——应该让读者把自己生活中发现的、发明的可贵经验与他人共享。没想到读者大众中蕴藏着这么多的奇谋怪招，于是一发不可收拾。自1990年以来，《生活中来》已刊出4000余篇。

《生活中来》不同于一般的生活常识，由于都是平民百姓在生活实践中摸索或验证过的，因此实用价值很高，用起来很有效。有些发明简直可以申请专利。再者，本书中作者提供的办法，所用材料也都是老百姓日常生活中常见的，找起来方便，也用不了多少钱去买。总之，本书用起来有效、方便、省钱。这就是《生活中来》备受广大读者喜爱的原因，从收到的一千来封读者感谢信也说明了这一点。

《生活中来》的作者都是普通老百姓，为向读者负责，我们一直把作者的通讯地址和邮政编码附在文后，所以读者与作者可以互动，切磋、交流、完善，成为朋友。读者和作者之间的很多故事令我动情，使我感受到社会主义大家庭的温暖。

家住内蒙古准旗黑岱沟乡岱沟村的李正军，右腿患骨髓炎十年之久，先后到很多有名的医院都无法治愈，绝望之余，准备截肢。当他看到《北京晚报·生活中来》刊出的《治骨髓炎一方》后，找到了作者杨怀云。杨怀云同志为他内服外敷，治疗了40多天，李正军的病竟完全好了。这个生活在偏僻山村的汉子，激动地写信告诉我：“他给我治疗期间，任何报酬都不接受，饭也没吃

我一顿。我问他地址，要登门酬谢，他也拒绝告诉我。他说：“咱们都生活在中华人民共和国，我应该做的。”我听了感动得泪水连连，不知怎样感谢杨同志。”

我再选登一位作者张连士的来信，相信每个人看过都会和我一样，感受到他们火一般的热情。“《治三叉神经痛一方》这篇小稿子见报后，有不少读者登门拜访，也有来信询问的。我和我（患病）朋友同住一个楼层，凡是来访者，都是我俩接待的。他们同病相怜，见了格外亲，我们当然要使他们满意而回。对于来信，我都在24小时以内回信详细答复。现在对来访和来信都进行了登记，留下他们的地址和电话，以便交流疗效信息。不夸张地说，我家现在成了这种病的联系中心了。为使来访者不扑空，我们两家出门办事，都要留‘值班’的。”

还有一位作者告诉我，他的小文刊出，收到了125封信。我替他算了一下，且不用说回函花费的时间，光信封、信纸和邮票就要百元左右。何况有些作者还自费打印复印“答读者问”。所以，我希望我们的读者细心一点，体谅作者，在给作者去信时，附一个贴有邮票的信封。

此次出版的终结本对“生活中来”栏目1990年开设至今的全部内容做了多处修订、删改，并将这些条目按医、用、吃、穿、附录进行并类整合，并把各部分分成若干小类。此外，在目录前编订了目录检索表，以方便读者查阅。需要说明的是：在分类时，我们主要考虑的是方便读者查阅，分类不是很细，个别条目的分类也未必科学，敬请读者谅解。

作为一个科学编辑，我希望：

一、凡发现本书中有不实后果或应予以注意防止意外发生的条目，请及时投书本报，以改进、更正、提醒。

二、有些医类条目，尤其是附录部分的条目，一定慎用，要与作者交流咨询，或请教中医大夫。大病重病应先去医院诊治。

最后，感谢尚红科先生，他为《生活中来》合订本的出版花费了不少精力。

黄天祥

终结本序言

《北京晚报》的“生活中来”栏目今年再次停办。2007年刊出的“生活中来”稿件仅200余篇，加上来不及刊出的剩稿数十篇，“生活中来”编辑成书（第8册）已不可能。

没有不散的宴席。《北京晚报》自1990年开设“生活中来”栏目，生存至今应算一奇，即便有《北京晚报》编辑部和广大作者、读者的支持和关怀，也非常不易。

所以，我们认为到了出版《生活中来》终结本的时候了。终结本包括已出版的《生活中来》1-7册和已刊出但未编辑成书的稿件，即1990年至今“生活中来”刊发的全部内容，共计4000余篇。

出版终结本的目的，还有一个希望：让《生活中来》盗版书、《生活中来》非法出版物和盗用《生活中来》品牌的各类出版物一起终结。

《生活中来》自编辑成书以来，盗版书就从没有停止过。现在看来这不算大麻烦。严重的是，非法出版物太过泛滥。我们只出过一种《生活中来》1-6册的合订本（北京科学技术出版社2002年版）和单册《生活中来（7）》（海南出版社2004版）。可图书市场上竟然有《生活中来》1-7册的合订本、《生活中来》1-8册合订本，甚至有《生活中来》1-9册、《生活中来》1-10册合订本在销售，鬼才知道这书是怎么编出来的。《生活中来》1-6册正版书的编辑告诉我，他们粗略统计，冠名《生活中来》的各类图书有三十余种，还有打包的《生活中来》丛书和精华本，真不知道那些捆绑在一起的都是些什么内容。

不知我们的“终结”希望，是否一厢情愿。

生活中来，实际上就是群众中来、实践中来，《生活中来》的生命力源于此。

因此，真正的“生活中来”，永远不会终结！

黄天祥

2008年8月23日

读者来信选登

《生活中来》使我受益颇多，不出门、不花钱或花很少钱，治好了我的动则气短、双手麻木、脚气、感冒等多种病症，并以兴奋心情介绍给亲朋好友。往年元旦春节前，给亲友都寄贺年卡、挂历共勉；现在改为寄赠《生活中来》一书20余本；最近又寄出30余本。该书深受外地亲友喜爱，回信说：“这比什么礼物都珍贵”，说它是“不见面的医生”，是“生活顾问”。

100011 北京市安德里北街23号3-2-102 苑玉明

《生活中来》一书出版后，仅经我手为我的亲友和我单位同事购书已超过百本。为了它，我自广安门至沙滩，每次骑自行车往返需两个多小时。我的足迹还遍及和平门、右安门、永外大街、丰台等大小书摊和各新华书店……

几天前，我在右内新华书店把该店剩余的5本《生活中来》一次买光时，一个七旬的老太太继我之后想买一本，售书员指着我说“他已经全部买下了”。老太太因此对我大诉其苦，她说她已走了好几个书店却都没货了，并说她年事已高，行动不便，希望我能匀给她一本。

在我匀给她一本书后，她当着售书员的面再三向我道谢，并说她有糖尿病，按《北京晚报·生活中来》刊出的“猪胰子山药治糖尿病”的方法试用两日后，感觉“非常舒适”。当说起她按贵报刊出的“韭菜治脚气”的方法只洗了两次就彻底治好了她的脚气时，老人家脸上堆满了难以言表的高兴与感激的神情……我们对贵报、对编辑真是充满了无限的感激。

100055 北京市政工程公司管道分公司 闫玉庭

几个月前，我从《科学长廊》中的《生活中来》栏目中看到用手抚摸脚上的鸡眼，就可以根除的办法。我抱着半信半疑的态度开始试验。每天晚上，洗完脚后，我就坐在电视机前边揉边看电视。就这样，大约坚持了四个月的时间，长在我右脚掌中间的一个折磨了我七八年的直径约20毫米大的鸡眼竟奇迹般地消失了……这样，我没花一分钱，就使盘踞在我脚上20余年的鸡眼全军覆没了。高兴之余，我衷心感谢编辑同志，也衷心感谢提供这个好方法的人。

广播电影电视部行管局 崔勾权

我是山东青岛市人，来北京住在北京人艺当演员的儿子家里。我在《北京晚报·科学长廊》中看到《生活中来》已汇编成书的报道，我买到此书后如获至宝。我已买了20多套带回青岛，作为从北京带回的最贵重的礼物送给亲朋好友，他们都表示要作为传家宝祖辈传下去。并且，我又向世界传播此书，用来赠送给加拿大和日本的朋友，让外国人也看看咱《北京晚报·科学长廊》的这一创举，让朋友们带着这些奇谋怪招在异国他乡什么事也难不倒。

266032 山东青岛市小白干路88号9栋一单元二门 刘爱华

自从有了《生活中来》，我的生活起了很大的变化。我家四口人，两人是医生。从前我们一有病就吃药、打针，有时也不见效，后来靠《生活中来》解决了我们全家的多种疾病。例如我儿子经常流鼻血，吃药止住，没多久又犯。后来按《用大蒜敷脚心》一文治疗，一次见效。又如吃鱼多次被刺卡住，按“吃柑橘”的方法，一次见效。又如我腹泻多次，按“醋炒鸡蛋”的方法两次痊愈……现在我们家一有疾病，不找药吃，不打针，而是查看《生活中来》治病。我儿子风趣地说：“我妈成了《生活中来》的信仰者。”

北京儿童医院退休医生 田启秀

本人由于对《生活中来》所刊登的内容非常喜爱，在购买《生活中来》这本书之前，几乎对晚报上每期《生活中来》都要抄录。听城里的哥哥说有这套书后，随即让他给我捎来一套。

《生活中来》在我们心中确实占有很重要的位置，给我们的生活带来了很大的方便，“衣、食、住、行”处处离不了它，它是全家不会说话的好帮手，确实是省力、省时、又省钱的亲朋好友。身体有不适的地方，翻阅《生活中来》，“家庭医生”自然会帮你解除疾病的痛苦。因此，我们全家对《生活中来》的出版，有说不尽的感谢之情。

102600 北京大兴国家粮食储备库 刘培河

我非常喜欢《北京晚报·科学长廊》上的文章，每期我都将它剪下保存，空时翻翻，获益匪浅，有些特别实用，特别是《生活中来》备受我们全家欢迎。

最近，《生活中来》刊登了王新明提供的“勾中指快速止鼻出血”方法，非常好。我们家有个男孩已经七岁了，他从两岁时就常流鼻血，一般我们让

其仰头，用冷水毛巾敷额头。有时走在路上突然就流起鼻血了，弄得我们束手无策，非常狼狈，又很担心。也带他看过医生，没有治好。自从读了贵报后，我们将这方法告诉了孩子，结果几天前他在学校又流了鼻血，他用中指紧紧互勾，很快就止住了。他很高兴，还将此方法告诉了他们班上爱流鼻血的其他男同学。谢谢你们，解决了我们多年犯愁的问题。

100037 北京阜外百万庄南街5号一门 王俊明

一次偶然的机会，得知一位老友从《生活中来》得一妙方，治好了他多年不愈的老胃病，深感惊喜。不久又听一位同事说，他也是从《生活中来》得方治好了折磨他多年的痔疮。从此，我对晚报《生活中来》这个栏目产生了极大兴趣，每期必看，看后剪下来，小心翼翼地贴在一个精致的手册里，并时常翻阅熟悉，当亲友邻居需要时，我就认真真地向他们介绍，果真有不少人从中受益。

100074 北京丰台王佐乡大富庄12号 薛希贤

我经常长时间地看书报，天长日久，发现视力有所减退，视物模糊。忽一日，看到《生活中来》刊登的转眼球能提高视力的短文，我便试着做了起来。晚上睡前和早晨起床前都先顺时针后逆时针各转动眼球十次，看电视也做一两次。由于长时间地坚持锻炼，同时注意了眼睛的休息，如今，我的眼睛视物不再模糊了，又恢复了正常视力，看书看报都很清爽。特此谢谢编辑和作者同志。

北京车公庄大街北里46号3-401 胡承兰

我患感冒（咳嗽、流鼻涕）一天后，按照赵理山同志提供的“吃姜炒鸡蛋”办法，当晚食后睡了一夜，至第二天下午，感冒即消除。可见此方颇为生效，特以函告，并向赵同志及编辑先生表示谢意。

北京阜成路北2楼11门12号 张 骑

《土豆片治痔疮》有神效。我患内外混合痔十多年，每当发作，疼痛难忍。按医嘱用高锰酸钾兑温水熏，再上痔疮膏，费时多，消不了炎。使用土豆片，立即见效，治愈也就4小时左右，用不了两三天。

北京木樨地北里7-3-5 少 南

靠《生活中来》，解决了我不少问题。一次，我嗓子痛，气管发炎，吃药打针花了100多元，丝毫不见好转。后来按《伤湿祛痛膏治支气管炎》一文，只贴了两天四贴就好了……

北京安贞里一区29楼151号 章钧卿

小外孙患小儿湿疹三年之久，按《生活中来》“吃香油炸蝎子”之法，现已痊愈。真是要好好感谢生活中的细心人，感谢晚报这个好栏目。

北京体院宿舍红15楼105号 范庚壬

我的《蜂蜜泡大蒜治哮喘》和《治神经性皮炎一方》发表后，收到北京、湖南、山东、湖北咨询信件85封，电话就更多了……承德广电局退休干部郭淑贤同志患皮炎多年，痛痒难忍，用此方治好了病。我们通过信件交往成了亲密的朋友……总之，治病救人，与人为善是做人的道德标准。

北京作者 刘耀华

《生活中来》的内容经济实惠，小文章管大用。例如，看了一则米汤能除水垢的“偏方”，我就将饭米汤灌进我那个“老暖瓶”里，存放了近两周后，把它倒出去，里边的水垢竟然奇迹般地脱掉了！感谢《生活中来》帮助我解难题。

101405 北京怀柔水峪乡渤海所村邮站 宋怀莲

《生活中来》深受家人和亲友的欢迎，它为我们解决了许许多多的实际问题，是生活中的良师益友。譬如，书中的“煮元宵、煮饺子不粘连法”，克服了我家长期存在的煮元宵和饺子不得法的问题。又如柑橘皮除冰箱异味，解决圆珠笔芯出油不畅……效果甚佳。

100037 北京阜外大街四号楼二门九号 王昌法



查阅提示:

由于本书收录的条目较多,为便于读者查阅,我们对相关条目做了归类整理,下面的“分类索引”是关于全书分类的检索表,每一类别后的页码是指该类别在目录中的页码。

- ① 读者首先通过索引,从目录中查到自己想要看的类别;
- ② 然后通过目录,查阅各类别下的具体条目。

分类索引 (上册)

医 部

感 冒	1
咳 嗽	2
气管炎、哮喘	3
血液、血压、血管疾病	4
胃 病	5
止 嘔 法	6
肠炎、腹泻	6
肾病、泌尿疾病	8
糖尿病	9
便 秘	10
痔疮、肛周疾病	12
眼疾与眼保健	12
耳 疾	13
鼻 疾	14
牙疾、牙痛	14

口腔疾病、唇疾	15
喉疾、腮疾	16
头晕、头痛	17
颈椎病、脖子痛	18
腰腿痛、腿部浮肿抽筋	18
关节炎、肩周炎、风湿	19
神经痛、麻木	20
骨 刺	20
鸡 眼	21
脚气、汗脚、脚癣	21
脚干裂	22
脚部其他病症	23
手指、手掌病症	23
止血、消肿	24
烫伤、冻伤	24
瘰 子	25
各种皮疹	26



癣、斑	27	妇科、产妇疾病	32
疮、粉刺	27	其他病症	32
痱子	28	用药、保健小窍门	34
其他皮肤病	28	生活保健	35
失眠、盗汗	30	减肥、美容、美发	35
婴幼儿疾病	31		

(编者注：用部、吃部、穿部及附录的目录索引和目录，请见下册。)



目 录

(查阅提示：因为在本书正文中，一页里面通常有几篇内容，所以在目录中没有全部标明页码，只在每一页第一条后面标明。比如本页第1条至第6条的内容，都在本书第003页中可以查到。)

医 部

感 冒

003

1/香菜根鲜姜治风寒感冒 → 003

2/口含大蒜治感冒

3/绿豆治流感

4/发汗治流感

5/鲜藕治流感

6/芝麻、红糖治流感

7/白酒治流感 → 004

8/大蒜防治流感四法

9/感冒药外敷一法

10/加快感冒痊愈一法

11/治感冒流鼻涕一法

12/葱、姜、蒜水沏红糖治

感冒发烧 → 005

13/烤橘子治感冒

14/红枣核桃仁预防感冒

15/感冒清热冲剂加 VC

银翘片有奇效

16/香菜根熬水退烧

17/干洗脸防感冒

18/大蒜按摩可治感冒 → 006

19/经常按摩鼻部能预防感冒

20/葱姜粥预防风寒感冒

21/大蒜治感冒流鼻涕

22/夏日治感冒先治手脚冰凉

23/鲜姜煮可口可乐防治感冒

24/防感冒保健操

25/热水泡脚治感冒

26/甘草、五味子治感冒 → 007

27/吃烤橘治感冒

28/姜糖橘皮水治感冒

29/黄花冰糖可发汗

30/热耳法治感冒鼻塞

31/食醋可治伤风流鼻涕

32/毛巾热敷治鼻塞流涕

33/凉水洗鼻腔防感冒 → 008

34/眼药膏治打喷嚏

35/搓脚心治伤风感冒

36/治流行性感冒二方

37/防治感冒简易法

38/猕猴桃预防感冒

39/治疗感冒偏方

40/防治感冒四法 → 009

41/治风寒感冒初患

42/治感冒初起三法 → 010



43/用盐水治感冒

44/我们家治感冒的妙方

45/压人中止喷嚏

46/速治打喷嚏一法 → 011

咳嗽

011

1/麝香止痛膏贴穴治咳嗽 → 011

2/外搽风油精止咳平喘

3/嚼服生甜杏仁能止咳

4/治咳两方

5/罗汉果治感冒咳嗽

6/蒸花椒梨治咳嗽 → 012

7/大柿子可治咳嗽

8/带肚兜治咳嗽

9/汽水冲鸡蛋清治咳嗽

10/吃草莓止咳

11/大白萝卜汤治风寒咳嗽

12/治咳嗽一法 → 013

13/心里美萝卜治咳嗽

14/止咳嗽一法

15/橘皮、香菜根治咳嗽

16/苎麻煮豆腐治咳嗽

17/香油拌鸡蛋治咳嗽

18/香油炸姜蛋治久咳不愈

19/白糖拌鸡蛋治咳嗽 → 014

20/柿饼茶治咳嗽

21/自制秋梨膏

22/治咳嗽食疗四法

23/油炸绿豆治咳嗽

24/陈皮白萝卜治咳嗽

25/枇杷叶紫苏叶薄荷叶治咳嗽

→ 015

26/伤湿止痛膏治咳嗽

27/生姜蜂蜜治咳嗽

28/常食松子膏治干咳

29/醋炒鸭蛋治久咳

30/丝瓜茎汁可治咳嗽

31/清水煮蒜治风寒咳嗽 → 016

32/芝麻核桃酒益肾止咳

33/清蒸蜜梨能治咳嗽

34/贝母蒸梨治咳嗽喘

35/大蒜敷脚心可治咳嗽、

鼻衄、便秘

36/莴笋叶可治咳嗽

37/香油治咳嗽 → 017

38/关东糖白萝卜汁治咳嗽

39/醋溶冰糖治咳嗽

40/自制葡萄泡酒治咳嗽

41/荸荠核桃治百日咳

42/生姜能治咳嗽 → 018

43/治干咳嗽一法

44/香油炸绿豆止咳

45/生姜炒鸡蛋治咳嗽

46/开水冲鸡蛋蜂蜜防治咳嗽

47/栗子肉治咳 → 019

48/中草药绞股蓝治咳

49/萝卜煮水喝可镇咳



- 50/烧萝卜可治咳嗽
51/冰糖杏仁粥治咳嗽
52/鲜百合镇静止咳 → 020
53/冰糖香蕉能止咳
54/绿豆汤煮梨治干咳
55/荸荠止咳
56/冰糖白果治久咳
57/久咳不愈良方
58/止咳一方
59/三伏天吃西瓜治咳嗽
60/黑芝麻生姜治咳嗽 → 021
61/公共场合止咳一法
62/热水袋可治感冒后的咳嗽
和嗓子痛
63/梨汁炖冬菇防治咳嗽
64/红皮萝卜治气管炎咳嗽
65/夏枯草熬海带汤治干咳
66/治久咳不止方 → 022
67/做一个养咽止咳盅
68/荸荠止咳去痰效果好
69/醋蛋去痰法
70/治梅核气一方
- 气管炎、哮喘** 023
- 1/慢性支气管炎去根儿一法 → 023
2/自我按摩治哮喘
3/治慢性气管炎两方
- 4/酸石榴蜂蜜治愈气管炎
5/五味子泡鸡蛋治气管炎咳嗽 → 024
6/治疗气管炎的家传方
7/白果治气管炎哮喘
8/鲜姜、白萝卜治肺气肿
9/伤湿祛痛膏治疗支气管炎 → 025
10/姜汁可治气管炎
11/治慢性气管炎一法
12/数伏治慢性支气管炎
13/蜂蜜、鸡蛋治气管炎
14/葡萄、冰糖泡酒治支气管哮喘
15/凉毛巾搓前胸、后背治气管炎 → 026
16/蜂蜜泡大蒜治哮喘病
17/白丁香木、干枣治哮喘
18/治哮喘病一良方
19/蒸汽疗法对气管炎咯血者有益 → 027
20/药面团热敷治气管炎
21/甘草合剂片泡黄酒治气管炎
22/含止咳糖浆治气管炎
23/食倭瓜治支气管炎 → 028
24/葡萄泡蜂蜜治哮喘
25/治哮喘两方
26/糠萝卜治哮喘
27/“核麻蜜”治愈了我35年的哮喘病



- 28/治哮喘病偏方 → 029
- 29/鸡蛋蒸苹果治气管炎哮喘
- 30/治疗哮喘一法
- 31/炖紫皮蒜可治哮喘
- 32/饮浓豆浆治哮喘
- 33/白胡椒粉敷贴治疗哮喘
- 34/慈姑可治肺结核咯血 → 030
- 35/治肺结核病有偏方
- 36/食疗治肺结核
- 37/气管炎丸和毕漱平治哮喘效果好
- 38/治气管炎一方
- 39/苹果巴豆治支气管炎 → 031
- 40/醋糖泡杏仁治慢性气管炎
- 41/治疗慢性支气管炎一方
- 42/生藕汁治哮喘
- 43/生洋葱治咽炎哮喘
- 44/炒绿豆面和鸡蛋治哮喘 → 032
- 45/冰糖炖橙子水治好多年的老病
- 46/治老年哮喘一方
- 47/治哮喘验方
- 血液、血压、血管疾病 033**
- 1/银耳加冰糖治贫血 → 033
- 2/阿胶江米酒可补血
- 3/猪血鲫鱼治贫血
- 4/洋葱头能降血脂
- 5/玉米面粥能降血脂
- 6/马齿苋降血脂 → 034
- 7/空腹食苦瓜降血脂
- 8/鲤鱼治高血脂症
- 9/空腹饮凉白开, 血脂降下来
- 10/高血脂患者睡眠四戒
- 11/明矾枕头可降血压
- 12/干老玉米胡子可治疗高血压 → 035
- 13/芥末煮水洗脚可降压
- 14/刺儿菜能治高血压
- 15/葡萄汁送服降压药效果好
- 16/花生壳可治高血压
- 17/鲜藕芝麻冰糖治高血压
- 18/用小苏打洗脚治疗高血压 → 036
- 19/治初期高血压一方
- 20/茭白降血压
- 21/西瓜皮防治高血压
- 22/香蕉、小枣防治高血压
- 23/海蜇头、荸荠防治高血压
- 24/柿子叶、山楂泡茶治高血压
- 25/醋泡花生米治高血压
- 26/绿豆、花生、葡萄梗治高血压 → 037
- 27/党参泡红葡萄酒降血压
- 28/吃山楂和黄瓜降血压
- 29/冰糖、醋降血压
- 30/芹菜煮鹅蛋治高血压
- 31/降压降脂减肥两方 → 038
- 32/吃芹菜配合服药稳定血压



- 33/泡脚刮痧治高血压
34/荸荠芹菜汁降血压
35/海带汤降血压 → 039
36/玫瑰温肺治肋痛、降血压
37/红葡萄酒治血压低
38/开水焐鸡蛋可治低血压
39/吃鸡蛋能治低血压
40/治低血压三方
41/喝温开水可治心动过速
→ 040
42/踩鹅卵石治好了我的
脑供血不足
43/洋葱能解除脑血管硬化头痛症
44/山楂有益于心血管疾病
45/按摩梳头利于脑血栓患者
46/心血管病患者慎吃蟹 → 041
47/巧治脉管炎
48/治静脉曲张一方
49/紫黑米粥防治缺铁性贫血
50/醋泡独蒜治高血压
51/高血压应急控制法——捏手
掌心 → 042
52/转动脚腕降血压
53/食醋可降压
54/菊明降压汤
55/身体倒挂健脑降压
56/降血脂一方
57/按太阳穴治脑供血不足
58/热水擦头防脑卒中 → 043

- 59/盐开水洗敷治静脉曲张
60/按腋窝治心绞痛
61/大蒜泡酒治血栓等病
62/大枣、核桃治手脚发麻
63/手捂暖气可舒筋活血 → 044
64/按摩治疗心律不齐
65/丝瓜瓤、马齿菜治脑血栓
66/玉米须治高血压
67/醋泡黑豆防治心脑血管病
疗效好 → 045
68/益母草有益动脉硬化患者
69/小偏方治高血压降血脂有奇效

胃病

046

- 1/花生米治疗风寒胃疼 → 046
2/吃白萝卜可治“胃烧”
3/治胃寒妙方
4/猪心加白胡椒治胃炎
5/嚼服芝麻可治胃酸 → 047
6/葡萄酒泡香菜可治胃病
7/喝蜂蜜水可治浅表性胃炎
8/吃苹果可缓解胃酸
9/烤熟大枣水治胃寒
10/“三白”治慢性胃炎
11/核桃炒红糖可治胃病
12/萝卜水治胃炎有效 → 048
13/口水治胃酸
14/蹲食疗法治胃下垂