

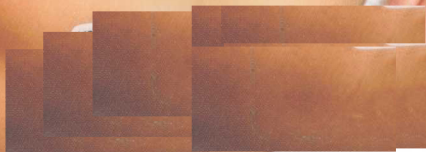


万象文画

养生与保健

小毛病 诊治不求人

万象文画编写组 编



养生
保健

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

Wanxiang

万象
文画

养生
与保



字山书馆
书章

小毛病诊治不求人

万象文画编写组编

内蒙古出版集团

内蒙古人民出版社

小毛病诊治不求人 / 《万象文画》编写组编. —呼
和浩特: 内蒙古人民出版社, 2009. 12
(万象文画·养生与保健)
ISBN 978-7-204-10282-2

I. ①小… II. ①万… III. ①常见病-诊疗 ②保健-
基本知识 IV. ①R4 ②R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第238401号



· 养 · 生 · 与 · 保 · 健 ·

小毛病诊治不求人

万象文画编写组 编

图片提供: 北京盛华远景图文创意公司 北京广角影像工作室 光影视觉图像工作室



策 划	王东生 段秋艳
责任编辑	王继雄
封面设计	纸上魔坊
版式装帧	金圣典工作室
出版发行	内蒙古人民出版社
地 址	呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦
印 刷	北京人教方成彩色印刷有限公司
经 销	新华书店
开 本	720mm × 1000mm 1/16
字 数	220千
印 张	11
版 次	2010年1月第1版
印 次	2010年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-204-10282-2/Z · 838
定 价	19.80元

如出现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471) 4971562 4971659

万象文画总序



世上有一种征服，不凭蛮力，不用刀枪，亦无需牺牲，这便是中国古人所说的“人文”，亦即“文化”。

《易经》曰：“观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下。”简单地说，就是考察客观世界以研究其规律性的变化；观察人类文明的进展，就能用人文精神来教化天下。这是中国古代儒者的思想，未免有拔高人文之嫌。但其“观乎人文以化成天下”的人文精神却是值得称道的。与华夏文明几乎同时形成的世界上其他民族的文化大都已经衰落甚至灰飞烟灭，唯有华夏文明历经五千年磨难而依然长盛不衰。力量来自何处？主要是靠自身积累的深厚人文底蕴，支撑了五千年来这片物质上并不丰裕的“天下”。

现代中国的文化建设是一个庞大无比的历史命题，需要几代、十几代甚至几十代中国人尤其是他们的人文学者，进行长期的、艰难的心血智慧投入的伟大工程，需要建立“中国精神”的博大精深而又生机蓬勃的现代体系，建立它的特质和内在逻辑，它的品格和气度，它的价值观和范畴，它的理论积累和运行机制，这些都是不能一蹴而就的。就其本质而言，文化工程是一种“人心工程”，有关人的素质、情趣、价值追求、终极关怀、精神家园和人生设定的工程。可以说，文化是民族的标志，文化是民族的灵魂。正如一位学者所说：文化是我们的生命，以及外延如平原、山脉、湖泊、河流这些构成我们存在空间的核心。这种诗一般的语言深处，蕴含着历史的理性，读来有一种深邃厚重之感。

在这样的文化大背景下，本套系列丛书——“万象文画”的策划、设计和构思，集中体现了传承中华文明精华的意图。本套丛书信息量大，在包罗万象的知识体系中，总揽了国学精粹、社科立志、政治军事、科学技术、人文历史、山川风物、百业众艺等方面内容，为中华上下五千年文化的“名牌效应”重铸生命，注入现代人的世界视野、理性判断和科学情怀，拓展出更高、更远的新境界。丛书版式新颖，设计精美，图文并茂。大量或直观或蕴藉的图片让人耳目一新，使它成为不同层次、不同地区、不同文化背景的人之间进行有效交流与沟通的“通用语言”和桥梁，在一定程度上消除因知识层次的差异而带来的传播壁垒，突破知识精英的狭小范围，赋予大众传播以“大众化”、“普及化”的意义。当来自各个阶层的读者饶有兴味地沉浸于“万象文画”所构筑的精美图文之中，对之逐章咏哦、背诵，出乎口，入乎心，寻解析疑，沉移默化的时候，这部书将有可能成为他们具有深邃的历史感和世界视境的文化“底色工程”。

目录 /Contents

01 五官科疾病自疗



中药治红眼病良方·····	001	花甲老人眼不花的秘诀·····	004
苹果等可减轻眼睑肿·····	001	擦揉眼皮能恢复视力·····	004
鸡蛋治结膜炎二法·····	001	角膜炎的治疗方法·····	004
用热毛巾治老花眼·····	001	怎样预防老年人花眼·····	004
巧用臭氧水·····	002	治眼疲劳可用黑豆桃仁·····	005
莲子心水巧治麦粒肿·····	002	用纸扫眼球治迷眼·····	005
常食胡萝卜可治眼病·····	002	菊花茶巧治红眼病·····	005
野菊花水治眼结膜炎·····	002	提高视觉能力·····	005
白菊黄豆糖水治结膜炎·····	002	黑糯米可使眼睛明亮·····	005
预防眼睑下垂·····	002	动物肝脏巧治眼病·····	006
减轻视力疲劳·····	002	巧用黄瓜消除眼袋·····	006
治老花眼的方法·····	002	茶熨可治疗眼疾·····	006
涂鸭跖草治麦粒肿·····	003	沙子迷眼怎么办·····	006
怎样治疗眼花·····	003	戴耳环可治眼疾·····	006
菊花茶可解除眼疲劳·····	003	巧用茶包减轻眼袋·····	007
爆发火眼的治疗·····	003	茶的妙用·····	007
敷蛋清治结膜性发炎·····	003	淡盐水对人眼的作用·····	007
菊花水熏眼治红眼病·····	003	凉盐水洗眼治结膜炎·····	007
薄荷水涂眼可去灰尘·····	003	冷水漱口可使眼睛明亮·····	007
消除眼泡法·····	003	露水擦眼治“爆发火眼”·····	007
冲洗眼角窝可治沙眼·····	004	红眼病的治疗方法·····	007
有效治“针眼”的方法·····	004	芦荟巧治眼疾法·····	008
霜桑叶治红眼病一法·····	004	蛋黄油巧治中耳炎·····	008
		牛蒡茶治耳鸣耳聋·····	008
		洋葱可治耳鸣·····	008
		狗肉治老年性耳鸣·····	008
		用手电筒驱入耳小虫·····	008
		酒精涂外耳道驱小虫·····	009
		香油炸黄连治中耳炎·····	009
		用田螺体液治中耳炎·····	009



吹明矾入耳治耳疖	009
服葵花籽壳治耳鸣	009
磁石酒可治肾虚耳鸣	010
冷水吹气治耳鸣	010
香油花椒治中耳炎	010
用按摩法治耳鸣	010
耳枕热盐袋治耳鸣	010
巧用筷子治耳鸣	010
驱耳中小虫有妙招	010
滴花椒油入耳可驱虫	011
大蒜汁可治中耳炎	011
治慢性中耳炎的秘方	011
抖下巴治耳鸣	011
治疗急性中耳炎一法	011
擦酒精可除耳道瘙痒	011
二锅头治口疮	011
食松花蛋可减轻牙痛	012
嚼茶叶可除口中异味	012
用花椒柳叶治牙痛法	012
转舌头可解决夜里口干	012
交替用牙膏治口腔溃疡	012
按摩牙龈可坚固牙齿	012
茶类可治口腔溃疡	012



食猪肝治口腔溃疡	013
蒜泥贴脚心治口腔溃疡	013
十滴水可治龋齿痛	013
嚼雪茶可治口腔溃疡	013
冬瓜豆腐汤可治口疮	013
治牙齿过敏一法	013
嚼啤酒花可治牙痛	014
西瓜皮快速止牙痛法	014
苦瓜、绿豆可治口腔病	014
常食土豆治口疮	014
浓茶漱口可治口疮	014
酒精治牙痛小窍门	015

治牙痛的两种方法	015
敷葱白皮可治口腔溃疡	015
维生素C可治口腔溃疡	015
白酒生地治牙痛妙方	015
白矾泡脚治流涎症	015
荷花瓣治唇干裂妙方	015
黄芩水漱口治牙周炎	016
白酒治口疮一法	016
敷贴可治慢性牙龈炎	016
口香糖治口腔溃疡疗法	016
芸苔可治口腔溃疡	016
巧食栗子治口腔溃疡	016
食葡萄防治口腔溃疡	017
便溺时咬牙有益健齿	017
吃葱可治“倒牙”	017
白酒治牙痛的窍门	017
口含枸杞有利于解渴	017
针刺手掌可治牙痛	018
感冒清热冲剂治牙痛	018
小便咬牙可坚固牙齿	018
柿子椒可治口腔溃疡	018
风油精治唇泡小窍门	018
各种牙痛治疗有妙方	018
熏烧韭菜籽治牙痛	018
冰块按摩手部减轻牙痛	018
嚼大蒜治口腔水疱	019
防治牙痛妙方	019
含西洋参可坚固牙齿	019
维生素C治口舌溃疡	019
涂鲫鱼动液可治口腔炎	019
味精有效止牙痛	020
茶叶治口疮的妙方	020
饮莲子茶防治口干舌燥	020
食生花生米治倒牙	020
冰糖荸荠粥可治口疮	020
吃黄瓜治牙咬嘴唇的毛病	020
鸭蛋韭菜治牙痛妙方	020
蒸气水可治烂嘴角	020
用牙刷按摩牙龈的好处	021
食生姜猪肚治溃疡	021
青椒可治口腔溃疡	021
绿豆瓣茶巧治口腔肿痛	021
喝紫菜汤可治溃疡	021

热敷有效治鼻塞·····	021
南瓜根瘦肉粥治牙痛·····	022
治愈口疮的两种方法·····	022
炒苦瓜丝治口腔苦涩·····	022
黄连粉末可治口腔溃疡·····	022
黄瓜治嘴唇裂妙法·····	022
涂紫药水可治牙周炎·····	022
蜂蜜可治口腔溃疡·····	022
涂茄子盖头粉治口疮·····	022
含漱浓茶可解口臭·····	023

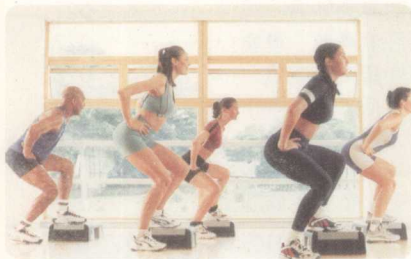


喝热水可治舌尖疼·····	023
巧用香油止鼻血·····	023
冷敷额、后颈部可止鼻血·····	023
葱白韭菜止鼻血一法·····	023
白茅根肉汤治鼻出血·····	023
鲜藕可治鼻血·····	024
青鲛有效治鼻衄·····	024
空腹喝淀粉有效治鼻血·····	024
按穴法可消除鼻塞·····	024
慢跑可治鼻窦炎·····	024
槐花蜜可治萎缩性鼻炎·····	024
香油治过敏性鼻炎妙方·····	025
白萝卜治鼻塞法·····	025
治鼻血有何良方·····	025
用热水洗脚能疏通鼻塞·····	025
大蒜巧除鼻塞·····	025
吹气巧取儿童鼻中异物·····	025
蒲公英红糖茶治流鼻血·····	025
按摩可治鼻窦炎·····	025
高举手臂能有效止鼻血·····	026
韭菜红糖汁治鼻出血·····	026
大菊鸡蛋汤巧治鼻塞·····	026
冷热水按摩可治鼻炎·····	026
肥皂沫洗鼻防治流鼻血·····	026
“掐不齐”巧治鼻出血·····	027

坚持鼻呼吸有效治鼻炎·····	027
巧用盐水除鼻塞·····	027
绿茶可有效治鼻炎·····	027
刺儿菜根能有效治鼻血·····	027
香油治鼻炎妙方·····	027
食醋可治鼻血、鼻塞·····	027
苋菜蜂蜜治咽喉痛·····	028
巧用西瓜皮治咽喉干痛·····	028
米醋大蒜治腮腺炎·····	028
服冲鸡蛋可治嘶哑·····	028
中药贴涌泉穴治腮腺炎·····	028
治扁桃体炎的方法·····	028
蜂蜜梨汁防治喉炎·····	028
自我按摩法可治咽炎·····	029
抗生素有效治咽炎·····	029
治急性扁桃体炎三法·····	029
按摩可治咽炎·····	029
葱白鸭蛋治咽痛·····	029
食蛇蜕鸡蛋可治腮腺炎·····	029
丝瓜汁漱口治咽炎·····	030
苦瓜羹可治痔疮·····	030
食蛋清白糖可治咽炎·····	030
藕汁可治喉痛·····	030
按压足背可消痰·····	030
蒜泥醋蛋羹多食有益·····	031
白糖配醋可治嗓子病·····	031
丝瓜冰糖汁治慢性喉炎·····	031
西瓜皮治咽喉炎·····	031
简易治疗喉痛一法·····	031
扁桃体周围脓肿疗法·····	032
空腹喝凉白开治咽炎·····	032
马兰根治急性咽喉炎·····	032
仙人掌能治莫名肿痛·····	032
蚯蚓砂糖汁治腮腺炎·····	032
水仙花鱼鳞茎治腮腺炎·····	032
饮中药茶可治咽喉炎·····	032
喝蜂蜜治咽炎妙法·····	032
干漱口疗法治咽炎·····	033
用酱油漱口可治喉痛·····	033
食香油巧治慢性咽炎·····	033
治声音嘶哑一法·····	033
海带白糖治慢性咽炎·····	033
嚼生姜可治咽鼓管炎·····	033



02 外科疾病自疗



- | | | | |
|-----------------|-----|-----------------|-----|
| 红果红糖有效治腿痛····· | 034 | 绿豆汤泡酒治腰腿痛····· | 039 |
| 敷大盐治老寒腿····· | 034 | 伤湿止痛膏可治脚臭····· | 039 |
| 妙用枸杞泡酒治腰痛····· | 034 | 萝卜水的妙用····· | 039 |
| 牛肉当归汤能治腰痛····· | 034 | 槟榔片等泡酒可治脚气····· | 039 |
| 电熨斗热敷能治腰痛····· | 034 | 治腰痛有妙方····· | 039 |
| 倒走可治腰痛····· | 034 | 丝瓜子巧治慢性腰痛····· | 039 |
| 治腰痛小窍门····· | 035 | 治脚气一法····· | 040 |
| 饮甜瓜籽白酒治腰痛····· | 035 | 醋与紫罗兰可治脚气····· | 040 |
| 顽固性腰痛治疗法····· | 035 | 韭菜妙治脚气····· | 040 |
| 辣椒加白酒可治腰酸痛····· | 035 | 食猪蹄可防治脚臭····· | 040 |
| 治腰腿痛有妙方····· | 035 | 轻松治脚气····· | 040 |
| 按摩治老年腰肌劳损····· | 035 | 吃盐可治脚气····· | 040 |
| 腰痛治疗法····· | 036 | 蚯蚓加白糖可治脚气····· | 041 |
| 治腰痛有妙方····· | 036 | 高锰酸钾水能除脚气····· | 041 |
| 按上肢治腿疼····· | 036 | 冷冻食品能根除脚气····· | 041 |
| 妙用茴香治风湿腰痛····· | 036 | 白矾水烫脚可治汗脚····· | 041 |
| 猪尾巴煮黑豆治腰痛····· | 036 | 巧用洗手液治脚气····· | 041 |
| 按摩可治腰痛····· | 036 | 土霉素可除脚臭····· | 042 |
| 食黑豆猪腰治肾虚腰痛····· | 037 | 白醋可防感冒与脚气····· | 042 |
| 食菠菜海蜇可治头痛····· | 037 | 用香蕉皮治脚气····· | 042 |
| 巧用塑料布治老寒腿····· | 037 | 芦荟能治脚气····· | 042 |
| 拉力器扩胸可治腰背痛····· | 037 | 夹竹桃叶可根除脚气····· | 042 |
| 火酒能治腰腿疼····· | 037 | 烫脚治脚垫与脚气····· | 042 |
| 食土鳖泡酒可治闪腰····· | 037 | 妙用盐水治脚气、脚臭····· | 042 |
| 葫芦水治老人腿脚浮肿····· | 038 | 巧用风油精治脚癣····· | 042 |
| 药酒可治腿酸痛····· | 038 | 食醋蒜治脚气····· | 043 |
| 转体可治腰痛····· | 038 | 轻松治脚气····· | 043 |
| 呼啦圈可治腰腿疼····· | 038 | 巧用松树皮治脚气····· | 043 |
| 辣椒酒可治腰腿痛····· | 038 | 碱面水泡脚可治脚气····· | 043 |
| 炒沙子能治寒腿····· | 038 | 用香熏烤可止脚气痒····· | 043 |
| | | 用黄豆水汤治脚气····· | 043 |
| | | 眼药能治脚气病····· | 044 |
| | | 按摩穴位治脚气和脚臭····· | 044 |
| | | 治脚气用花膏····· | 044 |
| | | 治手脱皮一法····· | 044 |
| | | 米醋能有效治灰指甲····· | 044 |
| | | 妙用软柿子水治手皴····· | 045 |
| | | 蒜汁可治手脱皮····· | 045 |
| | | 巧用蜂蜜治手皴裂····· | 045 |
| | | 涂鱼肝油治手癣····· | 045 |
| | | 治灰指甲法····· | 045 |
| | | 妙用凤仙花治灰指甲····· | 045 |
| | | 酱油加蜂蜜治手指肿痛····· | 046 |

蜂蜜揉搓治指甲裂缝·····	046
猪肝炖木耳治手足疣·····	046
水杨酸软膏可除厚趾甲·····	046
巧治角质层松懈症·····	046
干梳头能治手掌血泡·····	046
紫金锭可治鹅掌风·····	046
洗面奶可治脚裂·····	047
风油精巧治脚气·····	047
治灰指甲有良方·····	047
猪胆巧治甲沟炎·····	047
妙用牙膏治手脚干裂·····	047
麦秸煮水治手脚干裂·····	047
牛奶的妙用·····	047
足光粉有效治脚裂·····	048
蔬菜水洗脚可治干裂·····	048
柠檬可防治手脚皲裂·····	048
治脚裂有妙方·····	048
香蕉可治皮肤皲裂·····	048
剩茶水能治手足裂·····	049
土豆泥巧治手脚皲裂·····	049
巧用香蕉治脚底皲裂·····	049
涂擦大蒜治手足皲裂·····	049
妙用无花果治脚气·····	049
塑料袋可治手脚皲裂·····	049
治皮肤皲裂一法·····	049
芥末糊外敷治脚裂口·····	049
食醋可治愈手足裂·····	050
轻松治足跟痛·····	050
中药煎汤熏治脚跟痛·····	050
用白醋甘油治手脚裂·····	050
凡士林油纱布可治脚干裂·····	050
鲜豆腐巧治脚垫·····	050
巧用清凉油治鸡眼·····	051
桔皮可治手足干裂·····	051
轻松治鸡眼·····	051
蜂胶贴敷可治愈鸡眼·····	051
热盐熨烫可治肩周炎·····	051
治鸡眼有妙法·····	051
贴豆腐可治脚鸡眼·····	052
巧用大蒜治鸡眼·····	052
米醋花椒可治脚干裂·····	052
用盐水治鸡眼·····	052
醋水洗脚治脚痛·····	052

盐水洗脚可除鸡眼·····	052
妙用蛋清醋液治骨刺·····	052
鲜生豆腐能治鸡眼·····	053
保湿霜可治脚跟干裂·····	053
轻松治脚鸡眼·····	053
鸡眼食疗法·····	053
芹菜叶可治鸡眼·····	053
芝麻花巧治脚垫·····	054
荞面与醋有效治骨刺·····	054
葱皮可治脚底胼胝·····	054
治骨刺有妙方·····	054
治骨刺一法·····	054
用葱治鸡眼·····	055



巧用热敷治关节痛·····	055
用揉搓法治鸡眼·····	055
鸡眼该怎么治·····	055
治鸡眼有妙方·····	055
巧治骨质增生和骨刺·····	055
骨刺治疗法·····	056
食醋蛋有效治鸡眼·····	056
用核桃仁能祛风湿·····	056
保鲜膜护膝好处多·····	056
用酒擦拭可治颈椎病·····	056
治膝盖痛有妙方·····	057

按摩可治膝盖骨刺	057
巧治风湿性关节炎	057
治膝盖、脚肿痛的妙方	057
治颈椎病的小窍门	057
治肩周炎有妙法	057
轻松治肩周炎	058
粗沙子渗醋治关节炎	058
巧用栗子粥治关节痛	058
巧用棉花籽治风湿痛	058
关节痛选用香草根	058
用压臂法治肩周炎	058
如何防治膝盖病	059
用扒墙法治肩周炎	059
治风湿病的小窍门	059
妙用垂柳治风湿	059
多吃姜可治膝关节炎	059
巧用熨斗治肩膀酸痛	060
治关节炎有良方	060
辣椒陈皮治老年关节炎	060
巧治类风湿关节炎	060
妙用鲜芝麻治关节炎	060
妙用辣椒治关节炎	060
巧治全身关节痛肿	060
妙用螃蟹治肩周炎	060
南瓜藤老菟浸酒治风湿	061
慢跑有效治疗肩周炎	061
吊单杠可治肩周炎	061
白酒生姜可治落枕	061
韭菜可治关节肿痛	061

03

心血管、神经系统疾病自疗



睡前喝奶不失眠	062
失眠的食疗法	062

向日葵头汤治眩晕	062
鲜韭菜根的头疗法	062
吃枸杞治失眠	063
腰带勒紧防晕车	063
嚼食枣仁有利睡眠	063
马钱子治面瘫法	063
按摩胸腹的催眠法	063
龙眼茶治失眠	063
梳摩可治三叉神经痛	064
偏头痛的梳摩疗法	064
白酒灵芝治失眠	064
热水治疗偏头痛	064
巧用醋蛋催眠	064
温糖水治失眠	064
失眠的食疗法	064
柏叶枕头治失眠	065
食桂圆莲子粥可催眠	065
饼干葡萄酒治失眠	065
枣汤治失眠	065
薄荷荆芥如何治面瘫	065
核桃仁粥可催眠	066
治眩晕症的秘方	066
改作息时时间有利睡眠	066
鲤鱼鳞黏液降压法	066
老年眩晕可饮猪脑汤	066
二枣茶治神经衰弱	066
牛蒡子治摇头病	067
独活鸡蛋治头晕	067
巧治神经衰弱	067
大葱可治失眠	067
葵花盘治三叉神经痛	067
马节草如何治头晕	067
白果治眩晕	068
蒸百合蜂蜜可治盗汗	068
失眠可食糯米百合粥	068
眨眼催眠法	068
怎样治坐骨神经痛	068
服当归汤治偏头痛	068
苦胆、绿豆治头痛	068
冷热水洗脚治头痛	068
鲜豆浆治失眠	069
临睡吃香蕉可安眠	069
捏手指肚治手麻	069

红皮鸡蛋巧治癫痫	069
鸭蛋黑豆治头晕	069
头晕可睡沙土枕头	070
辣椒根治疗偏头痛	070
吹气可治偏头痛	070
鲤鱼降血脂	070
芹菜服药可稳定血压	070
山楂玫瑰汁治高血压	070
辣椒根治疗偏头痛	070
早晚一杯水好处多	071
山里红、生地降压法	071
早上喝水可防血栓	071
花生壳降血压	071
用葡萄汁送服降压药	071
低血压患者可食鸡蛋	072
鲜藕芝麻冰糖降压法	072
绿豆制品降血压	072
鲤鱼降脂法	072
山楂可以降血压	072
花生米降压法	072
黄瓜降压法	073
开水焐鸡蛋可治低血压	073
香蕉皮降血压	073
红葡萄酒治血压低	073
蜂蜜降压法	073
醋炒鸡蛋可软化血管	073
凉开水降血脂	073
山楂可降脂	074
木耳大枣降脂法	074
臭蒿子降血压	074
食醋降压法	074
饮茶预防心血管疾病	074
玉米面粥降脂法	074
巧用茭白降血压	074
巧吃苹果降血压	075
身体倒挂可降压	075
血管病患者吃蟹要慎重	075
海带决明降压汤	075
巧用阿胶江米酒补血	075
洋葱可降血脂	075
冰糖泡银耳治贫血	076
心血管病的山楂疗法	076
草决明降压法	076

山楂荷叶茶治高脂血	076
降血糖茶疗法	076
降血压可以喝海带汤	076

04 呼吸系统疾病自疗



用芝麻核桃酒止咳	077
止咳可用苕麻煮豆腐	077
生姜炒蛋能治疗咳嗽	077
大柿子可有效治咳嗽	077
吃杏仁可治咳嗽	078
心里美水萝卜可治咳	078
香油拌鸡蛋治疗咳嗽	078
妙用萝卜煮水镇咳	078
草莓止咳食疗法	078
罗汉果可治感冒咳嗽	078
止咳用荸荠有疗效	078
葡萄泡粮食酒治咳嗽	079
让咳嗽永远消失	079
柿饼茶可有效治咳嗽	079
荸荠核桃治疗百日咳	079
紫黑米粥可预防贫血	079
如何用绿豆治咳嗽咳	079
用黑芝麻生姜治咳嗽	079
醋溶冰糖水治咳嗽	080
止咳有良方	080
粳米贝母粉可止咳化痰	080
用丝瓜茎汁治愈咳嗽	080



西瓜可治咳嗽·····	080
治咳简易法·····	080
干咳嗽患者的福音·····	081
治咳嗽的简单方法·····	081
栗子煮猪肉可治咳·····	081
烧萝卜治疗咳嗽·····	081
嚼服生甜杏仁可止咳·····	081
香油治咳·····	081
梨汁炖冬菇可治咳嗽·····	081
公共场合成功止咳·····	082
萝卜止咳有功效·····	082
治咳嗽、便秘有秘诀·····	082
香油炸姜蛋可治久咳·····	082
冰糖白果巧治久咳·····	082
萝卜汤可治风寒咳嗽·····	083



预防咳嗽有妙方·····	083
选用肚兜治疗咳嗽·····	083
五味子泡鸡蛋可治咳·····	083
木耳蒸鸭蛋可治咳嗽·····	083
预防咽痛咳嗽妙法·····	083
巧用热茶治感冒·····	084
如何使感冒痊愈·····	084
葱治感冒有特效·····	084
猕猴桃能防治感冒·····	084
葡萄酒可预防感冒·····	084
治疗风寒感冒·····	084
用按摩法有效治感冒·····	084
发汗小妙方·····	085
用黄花冰糖汁治感冒·····	085
用花生壳葱白治感冒·····	085
可乐有效防治感冒·····	085
摩鼻部预防感冒有效·····	085
镇静止咳有良方·····	085
葱姜粥可防治感冒·····	086
按摩鼻部能防治感冒·····	086
掐人中治喷嚏·····	086
外敷治感冒药·····	086
巧用白酒治流感·····	086

葱白生姜糊治感冒·····	087
喝鸡汤可预防感冒·····	087
敷热毛巾治鼻塞流涕·····	087
妙用姜糖橘治感冒·····	087
葡萄酒加鸡蛋治感冒·····	087
大蒜蜂蜜有效治流感·····	087
妙用白萝卜大葱发汗·····	087
用牙膏治感冒·····	088
用凉水洗鼻腔防感冒·····	088
治感冒食疗法·····	088
治风寒的简易方法·····	088
巧用夹鼻疗法治感冒·····	088
巧用大蒜治感冒·····	089
保健操可预防感冒·····	089
喝茶或盐水漱口治感冒·····	089
绿豆汤治感冒·····	089
用菊花粥治感冒法·····	089
芦荟汁治流行性感胃·····	090
打喷嚏速疗法·····	090
治感冒妙方·····	090
大蒜洋葱妙用多·····	090
妙用眼药膏治打喷嚏·····	090
食醋治感冒法·····	090
感冒也可用酒治·····	090
治流感有妙法·····	090
止咳糖浆可治气管炎·····	091
伤风感冒搓脚心有效·····	091
治咳嗽用冰糖杏仁粥·····	091
用干枣等物治哮喘·····	091
治哮喘病偏方一则·····	091
腌梨治哮喘有疗效·····	091
气管炎丸可治哮喘·····	092
用蒸气疗法治气管炎·····	092
用烧白果治疗哮喘·····	092
治慢性气管炎之妙法·····	092
巧治慢性支气管炎·····	092
甘草合剂片治气管炎·····	093
浓豆浆可治疗哮喘·····	093
巧治异物堵塞气管·····	093
按摩治哮喘的方法·····	093
用糠萝卜治疗哮喘·····	093
蜂蜜泡蒜可治哮喘病·····	093
气管炎可选蒸食猪脑·····	094
怎样用姜汁治气管炎·····	094

肺结核咯血就选慈菇·····	094
苹果巴豆治支气管炎·····	094
气管炎可用香油食疗·····	094
伤湿祛痛膏治支气管炎·····	094

05 消化系统疾病自疗



胃病食疗小秘方·····	095
深呼吸止呃疗效好·····	095
椰汁可缓解胃胀·····	095
治浅表性胃炎用蜂蜜水·····	095
生吃花生治慢性胃炎·····	096
治胃酸小妙方用口水·····	096
葡萄酒泡香菜治胃病·····	096
蹲食可治胃下垂·····	096
生吃花生仁治胃酸·····	096
按压肋缝消除胃胀法·····	096
柿子面饼可治胃寒·····	096
核桃炒红糖治疗胃病·····	096
用牛肉仙人掌治溃疡·····	097
妙用鸡蛋治溃疡·····	097
常吃腌鲜姜治呃逆·····	097
治胃炎选糖酒与鸡蛋·····	097
巧用闽姜治疗胃病·····	097
蜂蜜拌花生油治胃病·····	097
巧妙治胃用核桃·····	098
巧用红枣治胃病·····	098
巧用蜜饯山楂开胃·····	098
香油炸生姜治胃痛·····	098
用干桔皮治慢性胃炎·····	098
黄芪可治疗溃疡·····	098
用干桔皮治慢性胃炎·····	098

酒可治疗胃寒·····	099
运动止膈法·····	099
妙用姜糖水治打嗝·····	099
治疗胃寒三妙方·····	099
巧用白萝卜促消化·····	099
巧用柏树叶治肠胃炎·····	099
快速喝水可止呃逆·····	100
肠胃不好忌食啤酒大蒜·····	100
偏食者选择山楂汤·····	100
土豆可治疗胃溃疡·····	100
治打呃选择柿蒂刀豆·····	100
巧用红芝麻治胃溃疡·····	100
治反胃用丁香·····	101
按摩穴位治胃痛·····	101
山楂桂皮巧治胃痛·····	101
草莓治打嗝疗效好·····	101
妙用姜治愈胃寒·····	101
吃糖姜片治胃酸胃疼·····	101
苹果可缓解反酸·····	101
治胃胀气就用姜末·····	101
炒煮花生米治风寒胃痛·····	101
用蛋清核桃治胃寒痛·····	101
治疗胃寒选泡烤大枣·····	102
猕猴桃可治便秘·····	102
治胃热呕吐用蘑菇粥·····	102
反胃用苹果皮疗效好·····	102
治便秘选黄瓜·····	102
白萝卜汁疗法·····	102
捏中指可止打嗝·····	102
治厌食选核桃草槟榔·····	102
巧用土豆汁治便秘·····	102
治外痔可选空心菜·····	103
巧用凉开水治疗便秘·····	103
便秘疗法用菠菜面条·····	103
白萝卜等揉腹部治便秘·····	103
紫葱头丝拌香油治便秘油·····	103
红薯饭的健脾胃功效·····	103
用核桃芝麻粥治便秘·····	103
用红枣汤治小儿便秘·····	104
巧用萝卜通便法·····	104
吃葡萄干通便法·····	104
点穴位治疗便秘法·····	104
巧用松仁治便秘·····	104

水酒冲服韭菜汁治便秘	104
耳针贴穴埋藏治便秘	105
蜂蜜治疗便秘是良方	105
治便秘可用鲜枸杞	105
妙用中药汤剂治便秘	105
葱头妙用	105
运动防治腰痛与便秘	105
蒜泥炒黑芝麻治便秘	106
大便干燥者宜早晨吃菜	106
用菠菜猪血巧治便秘	106
治老年人便秘有良方	106
捶背疗法治便秘	106
野蔷薇果治便秘妙方	106
凉拌木耳对便秘有效	106
如何使大便正常	107
用甘薯治习惯性便秘	107
胖大海疗法通便	107
选择黑豆治便秘	107
治老年便秘有良方	107
炒萝卜籽有效治便秘	108
治便秘苦瓜来相助	108
巧用菠菜根治便秘	108
煮黄豆有助便秘	108
简易治便秘法	108
运动法治便秘	108
治习惯性便秘之妙法	108
苦丁茶蜂蜜治便秘	109
大枣芝麻油缓解便秘	109
通便用揉腹缩腹治疗	109
喝紫菜汤可防治便秘	109
草决明泡茶治便秘	109
通便小绝招	109
便秘可选洁身器	109
大蒜可治肛门囊肿	110
车前草治便秘效果好	110
地榆槐角丸治大便出血	110
巧用芋头治疗便秘	110
拍臀使老年远离便秘	110
食泡李子可缓解便秘	110
便秘可选黑芝麻糊	111
凤梨可治疗便秘	111
巧用鲜柳叶治便秘	111
萝卜蜂蜜可治便秘	111

用老姜治疗寒症便秘	111
治便血选用白萝卜汁	111
小便不畅用大葱	111
巧用香蕉皮治便秘	112
治便秘用牛奶煮燕麦片	112
治便秘可选炒葵花籽	112
巧用牛奶咖啡治便秘	112
妙用红薯治老年便秘	112
巧用豆类治便秘	112
核桃仁治习惯性便秘	112
巧用豆类治便秘	112
马齿苋治便秘有奇效	112
芦荟叶治便秘	112
用鲜茄治习惯性便秘	113
空腹饮醋水通大便	113
治肛裂的简易方法	113
饮凉开水蜂蜜可通便	113
鲜橘皮治疗便秘	113
便秘治疗妙方	113
治便秘的姜汁疗法	113
巧用大枣陈醋治脱肛	113
如何迅速解除便秘	113
黄鳝生姜汤治脱肛	113
胡椒止泻有疗效	114
红薯玉米粥治肛旁脓肿	114
巧治痢疾苦瓜来相助	114
竹笋粥可有效治脱肛	114
鸡蛋治腹泻妙用	114
治腹泻有良方	114
肛门瘙痒可用风油精	114
巧治脾虚腹泻一方	114
巧用萝卜米醋治痢疾	115
芝麻酱玉米粥可通便	115
腹痛可用揉耳垂缓解	115
除腹胀用热盐袋	115
用热水浴治腹泻	115
揉腹有助肠胃病	115
巧用苹果治腹泻	115



治痢疾肠炎选酸石榴····· 116
 拉肚子怎么办····· 116
 用五倍子治自汗····· 116
 伤食性腹泻疗方····· 116
 巧用大枣治疗胃痛····· 116
 蜡末炒鸡蛋可治腹泻····· 116
 巧用姜粉兜肚治胃寒····· 117
 核桃叶水洗脚治腹泻····· 117
 石榴子和白胡椒治胃痛····· 117
 妙用白糖茶治疗肠炎····· 117
 治痢疾可选大蒜煮粥····· 117
 巧用醋杀痢疾病菌····· 117
 快速治痢疾····· 118
 马齿苋治湿热性痢疾····· 118
 臭椿树皮煮鸡蛋治痢疾····· 118
 豆浆蜂蜜可治结肠炎····· 118
 治婴幼儿拉稀之妙法····· 118
 治慢性结肠炎之妙法····· 118
 肚子痛巧用莲子心汤····· 118
 醋煮鸡蛋治腹痛腹泻····· 119
 山药鸡蛋粥可治肠疾····· 119
 巧用姜茶治疗痢疾····· 119
 烧蒜瓣巧治幼儿腹泻····· 119
 焦茶叶巧治腹痛腹泻····· 119
 风油精可有效治腹痛····· 119
 治慢性痢疾用枣花汤····· 119
 老蚕豆煮汤治胃肠炎····· 119
 白葡萄汁生姜治痢疾····· 120
 盆池热水浴治腹泻····· 120
 肚脐外敷治腹泻两则····· 120
 巧妙合吃蒜枣治痢疾····· 120
 什么药可治胃痛····· 120
 大蒜可治肠炎腹泻····· 120
 治慢性痢疾用银杏····· 121
 蜂蜜红枣治慢性痢疾····· 121
 婴儿腹泻简易治疗法····· 121
 治久泻找大黄煨炭····· 121
 巧治十二指肠溃疡····· 121
 吃海带止腹泻····· 121
 蘑菇大枣治消化不良····· 121
 巧治阴阳俱伤性腹泻····· 122
 腹泻可选枣树皮煎水····· 122
 巧用山楂止痢疾····· 122

肠炎可用红尖椒籽治····· 122
 老枣树皮治慢性肠炎····· 122
 清水煮大蒜治“溏便”····· 122
 治单纯性腹泻用清凉油····· 122
 醋煮豆腐可健脾止泻····· 122
 生姜妙用治消化疾病····· 123
 巧用柿饼粥治疗痢疾····· 123
 治湿热型腹泻的方法····· 123
 胡萝卜泥治婴儿腹泻····· 123
 要止泻就饮醋茶····· 123
 黄瓜茶巧治水腫腹胀····· 123
 用酸石榴治痢疾肠炎····· 123
 用圆白菜汁治胃溃疡····· 124
 白酒送服花椒治疟疾····· 124
 用油饼蘸蒜治腹泻····· 124
 用山楂片治慢性结肠炎····· 124
 鲜桃治腹泻有疗效····· 124

06 泌尿系统疾病自疗



通尿小窍门····· 125
 巧用黄芪治慢性肾炎····· 125
 竹节草的妙用····· 125
 尿频疗法一则····· 125
 用绿豆鸭蛋治慢性肾炎····· 126
 草莓可治尿频····· 126
 西瓜大蒜可治疗肾炎····· 126
 用荷包蛋与茶治肾炎····· 126
 巧治泌尿系统感染····· 126
 治肾虚可吃小公鸡····· 126
 黄芪炖公鸡巧治肾炎····· 127
 治尿床病的妙方····· 127
 巧用赤小豆治疗肾炎····· 127

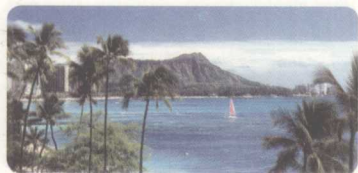
玉米绿豆白菜粥治肾炎·····	127
用猪肚绿豆治肾炎·····	127
治泌尿系统感染之妙方·····	127
用五倍子治成人遗尿·····	127
治尿频小偏方·····	128
前列腺增生治疗法·····	128
芒硝等治前列腺增生·····	128
治疗尿频的方法·····	128
黑芝麻治肾阴虚腰痛·····	128
吃竹叶水可治尿道炎·····	128
用烤白果缓解尿频·····	129
狗腰子可治肾炎·····	129
狗肉粳米治肾气不足·····	129
白瓜子治前列腺肥大症·····	129
盐水治尿不通症状·····	129
小枣桂圆莲子汤治肾虚·····	129
分心木治疗遗尿症·····	129
草莓巧治尿频·····	130
丝瓜水巧治泌尿感染·····	130
补肾可用狗肉炖豆腐·····	130
补肾可蒸大蒜冬瓜吃·····	130
冬瓜大蒜巧治肾炎·····	130
大蒜蓖麻敷足底可利尿·····	130
用核桃治疗肾炎浮肿·····	131
玉米须茵陈治尿路感染·····	131
用老鸡内脏治疗肾炎·····	131
治肾炎的小窍门·····	131
治疗肾病小窍门·····	131
巧治肾炎水肿·····	131
巧用茄子干治疗肾炎·····	131
用花生红枣治肾炎·····	131

07 皮肤科疾病自疗



嫩桃仁可治头皮瘙痒·····	132
香皂洗澡能止痒·····	132
治神经性皮炎有良方·····	132
桂圆核碾成粉末能止血·····	132
巧治皮肤瘙痒·····	133
紫皮蒜可预防冻疮·····	133
巧用洗衣粉止痒·····	133
贴膏药可使皮肤洁净·····	133
糊盐水能止痒除疾·····	133
西瓜皮可治蚊虫叮咬·····	133
巧用柿子蒂粉治伤口·····	133
外敷蜂蜜治烧伤·····	134
鳝鱼骨治脚癣法·····	134
冻牛肉片巧治冻伤·····	134
用香烟头巧治瘰子·····	134
桔皮巧治烧烫伤·····	134
眼药膏外敷能除痣·····	134
除癣有妙方·····	134
桑寄生汁有效治冻疮·····	135
擦侧柏叶治斑秃·····	135
螃蟹壳油膏治冻疮·····	135
植物油除痂法·····	135
粉刺治疗的小窍门·····	135
涂苇花香油糊治黄水疮·····	135
苦瓜可治疗疮·····	135
螳螂治瘰子法·····	135
食炸蝎子治湿疹·····	136
用蒜汁治湿疹·····	136
甘蔗皮甘草治婴儿湿疹·····	136
用碘酚治青春痘·····	136
巧用韭菜汁治荨麻疹·····	136
涂病毒哩治“带状疱疹”·····	136
肚脐拔火罐治荨麻疹·····	136
防治脓疮的妙招·····	137
马尾松煎水可治湿疹·····	137
薄荷浸酒精除痱子·····	137
西瓜皮可除痱子·····	137
酒精泡荷叶可治痱子·····	137
韭菜汤除癣法·····	137
四根汤可治麻疹、水痘·····	137
外敷蜂蜜治疮痂·····	138
蜂蜜洗脸可除青春痘·····	138
用马齿苋治毒疮法·····	138

醋与蜂蜜可治老年斑·····	138
除去褐色斑的方法·····	138
活蜈蚣浸香油可除痂子·····	138
治刺痂有妙方·····	138
巧用辣椒水治冻伤·····	139
鲜松毛煎水治冻疮·····	139
樱桃泡烧酒治冻伤·····	139
巧除黑斑法·····	139
花椒可除顽癣·····	139
用紫药水巧治痂子·····	139
治牛皮癣用北芪菇·····	140
星星草籽可除掉痂子·····	140
香蕉皮治冻伤效果好·····	140
半夏治疗疔疮法·····	140
巧用大蒜止痒·····	140
治冻疮有良方·····	140
巧用菱角止血·····	140
治愈肿痛法·····	140
“洁尔阴”治奇痒·····	141
巧用冷水治烫伤·····	141
用醋可治神经性皮炎·····	141
外敷鲫鱼末可治刀伤·····	141
黄瓜可有效治愈瘙痒·····	141
敷茉莉花糊有效止血·····	141
外敷大白菜可治烫伤·····	141



拔罐有效治蚊虫叮咬·····	142
鲜葱消毒止血效果好·····	142
猪油蜂蜜膏巧除冻疮·····	142
马齿苋可治过敏性皮炎·····	142
豆腐加白糖可治烫伤·····	142
治痂子妙法·····	142
按压脚趾治手痂·····	142
涂紫草油治烫伤·····	143
巧用蛋黄治冻疮·····	143
用油灰膏巧治烫伤·····	143
轻松除痂法·····	143
醋浸荸荠巧治皮炎·····	143
清除痂子法·····	143
醋泡鸡蛋治痂子·····	144
盐卤除圈癣法·····	144
桃花白芷酒巧除色斑·····	144
茄子皮巧治腿部溃疡·····	144
薄荷叶可治红斑小疔·····	144
“对口疮”的治疗验方·····	145
十滴水治痂子妙方·····	145
涂鸡蛋黄油治黄水疮法·····	145
大蒜蘸白酒治汗斑·····	145
柏树叶可治疖子·····	145
用青杏核仁可除癣·····	145
搽樟脑酒治局部湿疹·····	145
用苦瓜巧治痂子·····	145
巧用杏子治湿疹·····	146
白酒可以缓解荨麻疹·····	146
土豆可治湿疹·····	146
洗浴加茶可护肤·····	146
姜汁巧治小儿痂子·····	146
芦荟液擦抹可除痂子·····	146
醋蛋巧治神经性皮炎·····	147
除雀斑用维生素E胶丸·····	147
芦荟治痂子小窍门·····	147
醋蒸气熏脸治痤疮·····	147
怎样用杏仁治足癣·····	147
巧用冬瓜皮治冻伤·····	147
用槐花巧治牛皮癣·····	147
米醋泡花椒可治癣·····	148
娄西瓜水巧治烧烫伤·····	148
红花加金银花粥可治冻疮·····	148
芝麻叶可预防冻疮·····	148