

国医精粹 传承千年 内容全面 方法实用
最全面、最丰富、最经典的版本

求医不如求己

——家庭健康与医疗

大全集

丁瑞英 主编



江西科学技术出版社

本书内容包括人体健康警示与常见症状判断、常见病的预防与治疗、家庭急救手册、家庭饮食决定健康、保健养生五个部分。全书用浅显易懂的语言，循序渐进地为读者提供了生活中能用到的防病治病知识，即学即用，十分便捷。常备此书，在疾病和意外来临之时，不再惊慌失措，运用本书中的知识，便可找到科学的应对方法。读懂此书，你不仅能成为自己最好的医生，还能为身边的亲人和朋友带来福音。



时代文轩
SHIDAIWENXUAN

ISBN 978-7-5390-4104-9



9 787539 041049 >

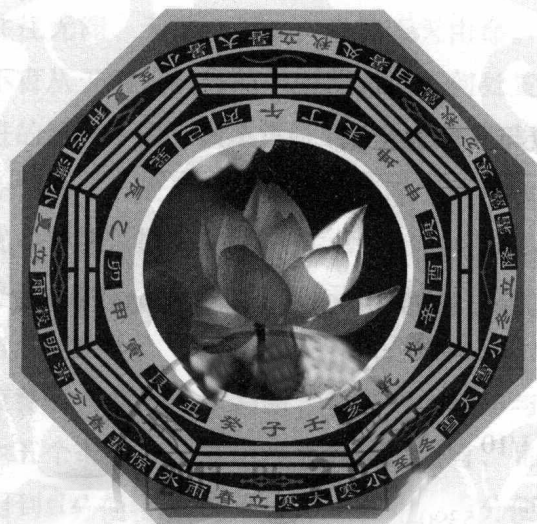
定价：59.00元

求医不如求己

——家庭健康与医疗

大全集

丁瑞英 主编



江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

求医不如求己：家庭健康与医疗大全集 / 丁瑞英主编. — 南昌：江西科学技术出版社，2012.9
ISBN 978-7-5390-4104-9

I. ①求… II. ①丁… III. ①家庭医学—基本知识 IV. ①R4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第223828号

国际互联网 (Internet) 地址：

<http://www.jxkjcbbs.com>

选题序号：KX2012023

图书代码：D12053-101

敬启

本书在编写过程中，参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难，我们未能和部分作品的作者（或译者）取得联系，对此谨致深深的歉意。敬请原作者（或译者）见到本书后，及时与本书编者联系，以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话：010 — 84853028 联系人：松雪

求医不如求己：家庭健康与医疗大全集

丁瑞英主编

出版 江西科学技术出版社

社址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编：330009 电话：(0791) 86623491 86639342 (传真)

印刷 大厂回族自治县正兴印务有限公司

经销 各地新华书店

开本 1020mm × 1200mm 1/10

字数 675千字

印张 44

版次 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5390-4104-9

定价 59.00元

赣版权登字-03-2012-96

版权所有，侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误，可向承印厂调换)

前言

健康是人类的第一财富。但是，我国目前依然面临着传染病和慢性非传染病的双重威胁，特别是不少因不良生活方式引发的疾病，诸如高血压、高血脂、肥胖症以及心脑血管疾病和癌症发病率都呈明显上升趋势，并且都有年轻化的倾向。由此可见，掌握让身体健康的医学知识尤为重要，也是让你远离“不是死于疾病，而是死于无知”的尴尬处境的有效途径之一。

人体就像一台精密的机器，其精妙程度远远超乎我们的想象。只要不打乱其节奏，它便能自行维持身体的健康。如果把一种疾病比做一种植物，那我们的身体就是土壤，植物的生长离不开土壤，每种植物都有适合它生长的土壤，当然，一种疾病对应着一种环境。疾病的产生，是因为遇到了适合它生存的环境，所以改变环境就等于消除了疾病。

面对疾病的威胁，人往往无能、无助、无知，只能听天由命。这时，所有的外在力量都能决定你的命运，你不得不盲从于别人对你的生命所做的任何处置，就会企盼着各种灵丹妙药，企盼着最发达、最先进的治病手段，最愿意做的就是速战速决，最关心的就是立竿见影。

假如我们生病了，要相信医生，更要相信自己。人吃五谷杂粮，哪能不生病？可疾病到来的时候，却六神无主、忧心忡忡，把最宝贵的生命交给医生去处理。但你忽略了，与医生相比，你的优势在于身体是自己的，自己更了解自己的状况。改变固有的观念，稍加一点相关的知识，你完全可以做自己的医生。

本书内容包括人体健康警示与常见症状判断、常见病的预防与治疗、家庭急救手册、家庭饮食决定健康、保健养生五个部分。全书用浅显易懂的语言，简洁明了的结构，循序渐进地为读者提供了生活中能用到的防病治病知识，即学即用，十分便捷。常备此书，在疾病和意外来临之时，不再惊慌失措，按照书中的知识，便可找到科学的应对方法。读懂此书，你不仅能成为自己最好的医生，还能为身边的亲人和朋友带来福音。

第一章 健康警示与常见症状判断	14
第一节 亚健康	14
第二节 亚健康的原因	15
第三节 亚健康的表现	15
第四节 亚健康的危害	16
第五节 亚健康的预防	16
第二章 常见病的预防与治疗	24
第一节 感冒	24
第二节 咳嗽	24
第三节 哮喘	24
第四节 支气管炎	24
第五节 肺炎	24
第六节 肺结核	24
第七节 肺癌	24
第八节 肝癌	24
第九节 胃癌	24
第十节 肠癌	24
第十一节 乳腺癌	24
第十二节 宫颈癌	24
第十三节 前列腺癌	24
第十四节 淋巴瘤	24
第十五节 白血病	24
第十六节 多发性骨髓瘤	24
第十七节 肾癌	24
第十八节 胰腺癌	24
第十九节 卵巢癌	24
第二十节 子宫内膜癌	24
第二十一节 外阴癌	24
第二十二节 阴道癌	24
第二十三节 阴茎癌	24
第二十四节 睾丸癌	24
第二十五节 前列腺增生	24
第二十六节 前列腺炎	24
第二十七节 尿路感染	24
第二十八节 膀胱炎	24
第二十九节 肾盂肾炎	24
第三十节 肾衰竭	24
第三十一节 糖尿病	24
第三十二节 高血压	24
第三十三节 高血脂	24
第三十四节 肥胖症	24
第三十五节 冠心病	24
第三十六节 心肌梗死	24
第三十七节 脑卒中	24
第三十八节 阿尔茨海默病	24
第三十九节 帕金森病	24
第四十节 抑郁症	24
第四十一节 焦虑症	24
第四十二节 强迫症	24
第四十三节 精神分裂症	24
第四十四节 双相情感障碍	24
第四十五节 边缘性人格障碍	24
第四十六节 进食障碍	24
第四十七节 物质使用障碍	24
第四十八节 自杀倾向	24
第四十九节 性功能障碍	24
第五十节 不孕不育	24
第三章 家庭急救手册	24
第一节 急救原则	24
第二节 急救步骤	24
第三节 急救方法	24
第四节 急救器材	24
第五节 急救场所	24
第六节 急救人员	24
第七节 急救时间	24
第八节 急救地点	24
第九节 急救人员	24
第十节 急救时间	24
第四章 家庭饮食决定健康	24
第一节 饮食原则	24
第二节 饮食结构	24
第三节 饮食方法	24
第四节 饮食器材	24
第五节 饮食场所	24
第六节 饮食人员	24
第七节 饮食时间	24
第八节 饮食地点	24
第九节 饮食人员	24
第十节 饮食时间	24
第五章 保健养生	24
第一节 养生原则	24
第二节 养生方法	24
第三节 养生器材	24
第四节 养生场所	24
第五节 养生人员	24
第六节 养生时间	24
第七节 养生地点	24
第八节 养生人员	24
第九节 养生时间	24
第十节 养生地点	24

目录

第一篇 人体健康警示与常见症状判断

第一章 头 部

一、头发	2
头发异常	2
脱发与健康	4
梳头有大学问	5
秃顶的预防措施	6
二、头部疾病	7
三叉神经痛	7
眩晕	9
健忘症	9
三、眼睛	10
近视也能就此止步	10
白内障	11
眼部疼痛	11
目眩	12
经常流泪	13
护佑“心灵的窗户”的“大补丸”	14
四、鼻子	14
鼻痒	14
鼻窦炎	15
过敏性鼻炎	15
如何自我预防鼻炎	16

五、口	17
口腔溃疡	17
口苦	18
口臭	18
咽喉肿痛	18
六、舌头	19
舌本强,舌本痛	19
舌抖	19
咬舌	19
错语	19
谵语与郑声	19
舌头泄露疾病“隐私”	19
七、牙	20
牙痛	20
牙龈出血	21
取穴合谷	22
八、耳朵	22
耳鸣	23
耳聋	24
九、脸	24
脸上循行的经脉	24
脸色异常	25
红光满面	26

面部斑点 27

眉毛 28

嘴唇 28

第二章 内 脏

一、心 29

 心为君主之官 29

 心血管疾病与心血管养生法 29

 心肌梗死和心绞痛 31

二、肺 32

 肺的疾病 32

 幼儿急性肺炎的防治措施 33

 哮喘病是一种流行病 34

三、脾 34

 脾的功能 34

 脾病 35

四、胃 36

 胃病的关键在于防 36

 胃病 36

五、肝 36

 肝主藏血 36

 酒文化与肝脏保健 37

六、胆 37

 胆主生发之机 37

 胆病 37

七、大小肠 38

 大小肠病 38

第三章 腿 脚

一、腿 39

 腿部疾病 39

 腿部保健 39

二、脚 39

 脚的经脉循行 39

 脚的疾病 40

第四章 常见症状判断

一、头痛 42

二、头晕 43

三、鼻流血 43

四、腹胀 44

五、阳痿 44

六、血压 47

七、体温 51

八、血糖 53

九、发热 56

十、面色发黄 58

十一、头痛 59

十二、口舌生疮 59

十三、眼睛发胀 60

十四、足跟疼痛 61

十五、乳房胀痛 61

十六、手脚麻木 61

十七、小便痛体 62

第二篇 常见病的预防与治疗

第一章 常见的呼吸系统疾病

一、感冒 64

二、流行性感冒 65

三、哮喘 67

四、肺炎 67

五、肺结核 68

六、肺气肿 69

七、上呼吸道感染 70

八、肺栓塞 71

第二章 常见的消化系统疾病

一、返流性胃炎	73
二、胃下垂	73
三、溃疡性结肠炎	74
四、胰腺炎	74
五、肝硬化	75
六、脂肪肝	75
七、胆结石	77
八、阑尾炎	78
九、结肠癌	78
十、内痔、外痔	78

第三章 常见的循环系统疾病

一、高血压	80
二、动脉硬化	81
三、冠心病	81
四、心绞痛	82
五、心律不齐	82
六、心衰	83
七、心包炎	85
八、心肌病	86
九、静脉曲张	87

第四章 常见泌尿、生殖系统疾病

一、肾结石	89
二、肾炎	91
三、尿路感染	92
四、膀胱炎	94
五、子宫肌瘤	95

六、卵巢囊肿	96
七、卵巢肿瘤	96
八、男性不育	97
九、女性不孕	97
十、如何自我预防痛经	98

第五章 常见的五官科疾病

一、沙眼病	100
二、红眼病(结膜炎)	101
三、角膜炎	102
四、干眼病	103
五、耳鸣	105
六、鼻出血	106
七、鼻窦炎	107

第六章 常见的皮肤科疾病

一、湿疹	108
二、瘙痒病	110
三、荨麻疹	110
四、酒糟鼻	111
五、毛囊炎	112
六、脱发	112

第七章 常见的慢性疾病

一、肩周炎	113
二、颈椎病	113
三、尿毒症	114
四、癌症	114
五、类风湿	115
六、糖尿病	116

第三篇 家庭急救手册

第一章 常见急症的急救

一、心跳骤停	122
--------------	-----

二、如何防治头痛	122
三、呼吸骤停	123
四、阴囊外伤	124

五、外阴血肿 124

六、中暑 124

七、青霉素过敏性休克 124

八、骨折 125

九、家人癫痫病发作 125

第二章 常见外伤的急救

一、毒蛇咬伤 126

二、蝎蜇伤 126

三、蜈蚣咬伤 127

四、蚂蟥叮咬 127

第三章 中毒时的急救

一、及时发现急性中毒 128

二、要避免在救助中毒者时使自己受到伤害 129

三、误服断肠草中毒怎么办 129

四、误服蓖麻子中毒怎么办 130

五、发生急性苯中毒怎么办 130

第四篇 家庭饮食决定健康

第一章 不同食物的饮食宜忌

一、肉类 132

猪肉 132

猪脑 134

猪骨 134

猪髓 135

猪蹄 135

猪血 136

猪皮 136

牛肉 137

牛肾 138

牛肝 138

牛肚 139

牛髓 139

鸡肉 139

鸡肝 141

鸭肉 141

鸭血 142

鹅肉 143

鸽肉 143

马肉 144

驴肉 145

兔肉 146

狗肉 147

青蛙肉 147

蛇肉 148

二、粮食类 149

玉米 149

玉米笋 150

小米 150

大麦 151

小麦 151

高粱 152

青稞 153

香米 153

黑米 154

粳米 154

糜子 155

黄米 155

三、蔬菜类 156

大头菜 156

空心菜 156

苕苕菜 157

茼蒿 157

藜蒿 158

茵陈蒿 158

香椿 159

蕨菜	159	鲑鱼	189
薇菜	160	虹鳟鱼	190
韭菜	160	沙丁鱼	190
小白菜	161	武昌鱼	191
豆角	161	鲍鱼	191
黄花菜	162	扇贝	192
紫菜	163	螃蟹	193
海带	164	蚌	193
洋葱	164	螺蛳	194
卷心菜	165	蛤蜊	194
苤蓝	166	龟	195
芥蓝	167	五、瓜果类	195
菠菜	167	苹果	195
马铃薯	168	沙果	196
山药	169	荔枝	197
红薯	170	葡萄	197
萝卜	171	猕猴桃	198
萝卜叶	172	椰子	199
胡萝卜	173	石榴	199
竹笋	174	无花果	200
生菜	175	柿子	201
旱芹	176	杏	202
食用仙人掌	177	大枣	203
油菜	178	西瓜	203
青蒜	178	金橘	204
苦瓜	179	芒果	205
丝瓜	180	哈密瓜	206
冬瓜	181	梅子	206
黄瓜	181	香蕉	207
莲藕	182	山楂	208
荷叶	183	甜瓜	209
辣椒	184	山竹	209
茄子	185	桑葚	210
百合	186	柑	210
番茄	186	橄榄	211
四、水产品类	188	李子	212
甲鱼	188	梨	212
青鱼	189	樱桃	213

草莓	214
桃子	215
果脯	215
杏仁	216
莲子	216
松子	217
沙棘	218
榆钱	218
腰果	218
花生	219
榛子	220
西瓜子	221

第二章 不同人群的饮食宜忌

一、孕妇饮食	222
孕妇的饮食禁忌	222
孕妇忌服人参蜂王浆	222
孕妇忌食田鸡	222
孕妇忌吃火锅	223
孕妇忌少吃植物油	223
孕早期忌多吃水果罐头	223
孕妇忌乱吃酸	223
孕妇忌偏食	224
孕妇要忌不正之食	224
孕妇忌多吃冷饮	224
孕妇忌服过多的鱼肝油和钙剂	224
孕妇忌喝咖啡	224
孕期忌多食动物肝脏	225
孕妇忌吃久存土豆	225
产前忌过食生冷	226
乳母忌只吃精食	226
乳母忌多喝麦乳精	226
产后忌久食红糖	226
婴幼儿忌以素食为主	226
儿童忌多吃巧克力	227
儿童忌吃“爆米花”	227
二、病患者饮食	227
病人吃水果的禁忌	227

哮喘病人的饮食禁忌	228
慢性支气管炎患者的饮食禁忌	228
高血脂、动脉硬化和冠心病患者的 饮食禁忌	228
急性肝炎患者的饮食禁忌	229
肝硬化患者的饮食禁忌	229
痢疾患者的饮食禁忌	230
胆囊炎、胆石症患者的饮食禁忌 ...	230
胃和十二指肠溃疡患者的饮食禁忌	230
胰腺炎患者的饮食禁忌	231
糖尿病患者的饮食禁忌	231
尿路结石患者的饮食禁忌	232
肾炎患者的饮食禁忌	232
高血压患者忌吃盐过多	233
腹泻时忌吃大蒜	233
心脏病病人忌多吃蛋黄	233
消化性溃疡病人忌喝牛奶	233
忌多吃糖的人	233
酒后忌服安眠药	233
肠炎腹泻者忌吃大蒜	234
胆囊有病的人忌多吃肥肉	234
糖尿病人忌吃西瓜	234
肾炎病者忌吃香蕉	234
四种人忌吃茄子	234
性格与饮食禁忌	234
三、婴幼儿饮食	235
小儿感冒	235
小儿百日咳	235
小儿肺炎	237
小儿麻疹	238
小儿猩红热	240
小儿水痘	241
四、虚弱体质者饮食	243
气虚	243
血虚	245
阴虚	248
阳虚	250

五、特定职业者饮食	251
夜间工作人员	251
受辐射人员	252
电脑一族	253
野外工作者	254
文艺工作者	255
脑力劳动者	256
体力劳动者	257

第三章 日常饮食禁忌

一、禽蛋	260
鸡蛋忌吃得过多	260
鸡蛋忌生吃	260
鸡蛋忌冲吃	260
鸡蛋忌油炸吃	260
忌食半熟的鸭蛋	261
早餐忌只吃鸡蛋	261
忌单吃松花蛋	261
忌过多吃松花蛋	261
忌吃死胚蛋	261
忌吃臭蛋	262
忌吃水禽蛋	262
忌用水冲洗脏鸡蛋	262
忌用红药水染鸡蛋	262
二、调味品	262
忌偏食植物油	262
忌食生豆油	263
忌过量食用大蒜	263
忌吃醋过多	263
忌吃盐过多	264
忌食大麻油	264
忌吃生棉籽油	264
忌食毛棉籽油	264
忌多吃蔗糖	264
忌吃生白糖	265
忌多吃糖精	265
酱油忌多吃	265
忌吃烂生姜	265

忌吃牛油过多	265
忌食变质的食油	265
忌吃长白膜的酱油	265
三、茶、酒、奶、饮料	266
忌煮茶喝	266
忌喝头遍茶	266
忌用保温杯泡茶	266
忌生嚼茶叶	266
饮茶忌过浓	266
饮茶忌过量	267
忌空腹饮茶	267
妇女忌喝浓茶	267
忌饭后饮茶	267
忌喝泡得过久的茶水	267
忌吃羊肉后马上喝茶	268
献血后忌多饮浓茶	268
不宜喝茶的人群	268
吃药期间忌喝茶	268
忌饭前饭后大量饮水	269
忌喝久烧的开水	269
五种忌喝的开水	269
忌喝水过量	269
忌啤酒、白酒同饮	269
忌空腹喝酒	270
忌喝啤酒的人	270
忌酒后饮茶	270
忌过量饮酒	270
忌酒后喝咖啡	271
忌洗澡前饮酒	271
忌用酒催眠	271
青少年忌喝酒	271
忌饮过量的牛奶	271
喝牛奶忌多放糖	272
忌喝有沉淀物的牛奶	272
牛奶中忌加钙粉	272
牛奶忌和药品同服	272
鲜牛奶忌冰冻	272
牛奶忌与橘子同食	272

牛奶忌与巧克力同食	272	食油忌反复高温加热	281
牛奶忌空腹喝	273	忌用豆腐单独烧菜	281
牛奶忌生喝	273	忌煎炸咸肉	281
忌喝牛奶后马上喝橘子汁	273	烹制火腿三忌	282
忌用牛奶送服药物	273	忌用绞肉机绞肉馅	282
酸奶忌加热后饮用	273	忌用小火蒸鱼	282
忌夏季饮冷牛奶	273	炸鱼油温忌过高、过低	282
忌用开水冲蜂蜜	274	忌用冷水冷却煮鸡蛋	282
忌喝久存的橘子汁	274	煮鸡蛋时间忌过长	283
老年人忌多喝咖啡	274	忌将鸡蛋与白糖同煮	283
忌喝变稠变色的炼乳	274	蒸蛋羹四忌	283
忌喝生豆浆	274	忌久煮骨头汤	283
汽水忌多喝	275	忌炖骨头时加醋	283
吃冷食的禁忌	275	忌用白酒代替料酒	284
忌吃冰激凌的人群	275	忌用冷水制汤	284
忌多吃冷饮	275	忌用热水发木耳	284
用嗓子后忌马上吃冷饮	275	忌久泡香菇	284
四、烹调	275	忌久泡海带	285
炒菜时忌油温过高	275	忌用自来水直接煮米饭	285
炒菜时忌放油过多	276	忌用“面肥”发面	285
炒菜忌放盐过早、过晚	276	煮饺子四忌	285
炒菜忌放酱油过早	276	忌用旺火煮挂面	285
炒菜勾芡九忌	276	忌用旺火煮元宵	286
炒菜忌用微火	277	忌用文火煮牛奶	286
炒猪肝忌炒得太嫩	277	煮牛奶时忌放糖过早	286
忌放味精的菜	278	牛奶忌与豆浆同煮	286
味精使用五忌	278	牛奶忌和奶糕同煮	287
忌用冷水炖肉	278	做凉菜一次忌做得过多	287
炖肉忌一直用旺火	279	忌用搪瓷制品盛煮食物	287
炖肉时忌放盐和酱油太早	279	忌在煤气炉上烤食物	287
食物烹饪中的六忌	279	忌用铝锅炒菜	287
忌用温水解冻冻肉	279	忌用铝锅烧姜醋猪肉	288
忌烹调青菜时加醋	280	天然调味品忌滥用	288
忌焖煮绿叶蔬菜	280	忌开水蒸馒头	288
忌把芹菜叶、莴笋叶扔掉	280	忌用蒸锅水熬米汤煮饭	288
忌烧鱼时过早放生姜	280	炒胡萝卜忌放醋	288
忌在炖肉、煮豆时加碱	281	酸碱食品忌加味精	288

第五篇 保健养生

第一章 保健小常识

精神紧张巧消除	290
保持年轻状态的窍门	290
如何保证健康的睡眠	291
用脑巧保健	291
用茶保健小窍门	292
用蜂蜜保健小窍门	292
如何用食醋养生保健	292
巧用牙膏缓解痒痛	292
肉中扎刺巧去除	293
耳内进水如何排出	293
异物入眼巧处理	293
足部保健小窍门	293
小窍门防治手足冻疮	294
养眼明目的小技巧	294
治疗口腔溃疡的小窍门	294
克服口臭有方法	295
简单方法治疗咳嗽多痰	295
消除鼾声的小窍门	295
糖尿病患者保健有方	296
预防胃炎巧饮食	296
风油精的保健妙用	296
酒精药棉巧治痛经	296

第二章 按摩保健

按摩眼睛养精补肾	297
按摩胆经治头痛	297
按摩膀胱经和肾经防治眉毛脱落 ..	297
按摩曲池穴治沙眼	298
按摩下关穴和合谷穴解决牙疼问题	298
按摩内耳穴治疗耳鸣	298

按摩涌泉穴减轻流鼻血的现象	298
足底按摩治疗口腔溃疡	299
按摩反射区治痤疮	299
按摩祛除脚癣和手癣	299
按摩可以益气固表止汗	299
按摩减轻膝关节疼痛	299
按摩颈椎打开筋结	300
按摩巧治腰痛	300
按摩治疗手脚麻木和冰凉	301
常见按摩手法调理月经病	301
按摩缓解妊娠呕吐	301
按摩对治疗胎位不正有特效	302
穴位按摩治白带	302
足部按摩治疗遗精	302
按摩肝经、肾经、任脉治疗前列腺 ..	302
按摩足部与手部调理阳痿	302
按摩保护孩子的扁桃体	303
按摩治疗孩子腮腺炎	303
按摩治疗孩子假性近视	303
按摩治疗孩子流口水	303
按摩治疗孩子厌食	304
按摩太白穴治疗老人肌肉酸痛	304
按摩防治老人心脏病	304
按摩防治老人腹泻	305
按摩治疗老人失眠	305
按摩抑制老人骨头坏死	305
按摩五个穴位保持血液循环	306
按摩让头发飘逸起来	306
按摩祛除脸部皱纹	307
按摩告别黑眼圈	307
按摩让脸部瘦下来	308
按摩让皮肤更加细腻红润	308
七大穴位,改善胸部和乳房	309
按摩让臀部翘起来	310

按摩腰部,美化曲线	310
足部按摩减肥的四大方法	311
香薰按摩实用技法	311

第三章 运动保健

日常生活小技巧	312
有益身心的小运动	312
简单实用的运动方法	312
方便快捷的运动保健	313
预防衰老的运动窍门	313
做做运动收获健康	313
深呼吸可消除疲劳	313
快速放轻松技巧	313
自我快速解乏	313
轻松活力健身法	313
白领一族的伸展运动	314
身体活动疾病少	314
消除脚疲劳有三招	314
脚部保健多活动	314
健身的实用技法	314
有限资源巧利用	315
旋转方法可健身	315
巧防游泳腿抽筋	315
体操保健有五招	315
增进健康健身操	315
简易方便颈椎操	316
懒人健身小绝招	316

第四章 食疗、茶疗保健

一、食疗	317
鲤鱼汤巧治肾病	317
糖尿病巧控血糖	317
竹节草巧治病	317
水煎葵花盘治三叉神经痛	317
花生壳巧治高血压	317
鲜藕巧治高血压	317
阿胶江米酒巧补血	318

韭菜根治头痛	318
浓豆浆巧治哮喘	318
烧萝卜巧治咳嗽	318
冰糖杏仁治咳嗽	318
冰糖香蕉巧止咳	318
荸荠巧止咳	318
烤橘巧治感冒	318
黄花冰糖巧发汗	318
食醋巧治伤风	318
生姜巧治水疱	319
大蒜巧治水疱	319
葱白皮巧治病	319
绿豆鸡蛋治口疮	319
煮荸荠巧治口疮	319
二锅头酒治口疮	319
酒椒治“火牙”	319
桃仁巧治“倒牙”	319
藕巧治喉痛	319
油糖鸡蛋治嘶哑	319
巧治嘴唇干裂	319
红果巧治腿痛	319
核桃仁巧祛风湿	320
川芎治脚跟骨刺	320
自制药酒治腿痛	320
韭菜巧治腿伤	320
红糖烧酒治胃痛	320
莲子心汤治肚子痛	320
大蒜治痢疾肠炎	320
臭椿巧治痢疾	320
枣茶汤巧治痢疾	320
巧治消化不良	321
柿蒂巧导吐	321
止嗝法	321
菠菜根巧治便秘	321
南瓜巧治便秘	321
燕麦片巧治便秘	321
巧治婴儿大便不通	321
大萝卜巧治痔疮	321

马齿苋巧治痔疮	321	豆腐治病八验方	326
鸡蛋黄巧治痔疮	321	番茄治七病	326
海螺巧治痔疮	321	巧用蘑菇治病	326
蜗牛巧治痔疮	322	花椒巧治病	327
巧治痔漏	322	海带巧治病	327
莴笋叶巧治皮肤痒	322	醋治腮腺炎三秘诀	327
苦参巧治阴囊湿疹	322	鱼刺卡喉巧处理	327
牛肝巧治蝴蝶斑	322	槟榔戒烟法	327
生姜巧治花斑癣	322	醒酒法	327
醋酒巧治荨麻疹	322	二、茶疗	328
小白菜巧治荨麻疹	322	乌龙茶	328
韭菜巧治荨麻疹	322	薏仁茶	328
香菜巧治荨麻疹	323	荷叶茶	328
白萝卜巧防冻疮	323	决明子茶	328
豆腐巧治鸡眼	323	柠檬茶	328
花椒盐水治脚气	323	普洱茶	328
蚯蚓白糖治脚气	323	玫瑰花茶	328
葱心巧治脚垫	323	菊花茶	328
韭菜巧治脚癣	323	陈皮茶	329
巧治汗脚法	323	其他	329
巧解章鱼过敏	323	第五章 各类人群的日常保健	
花生米巧催奶	324	一、儿童健康保健	330
辣椒根巧治偏头痛	324	为孩子建立健康档案	330
巧防呕吐法	324	孩子体重的推算	330
巧治神经衰弱	324	孩子身高的推算	331
鸽肉巧治神经衰弱	324	如何让孩子长高些	331
巧治失眠症	324	有助于身体长高的食品	331
巧止蚊虫叮痒	324	宝宝的头多大才算正常	331
巧克力巧防心脏病	324	小儿需要多少水	331
烤麻雀巧治疝气	324	婴幼儿蛋白摄入量的控制	332
巧治颈淋巴结核	324	婴幼儿糖类摄入量的控制	332
鲢鱼利尿消肿	325	婴幼儿脂肪摄入量的掌握	332
田螺治小便不通	325	婴儿正常乳牙数计算法	332
煤气中毒食疗三法	325	小儿体温的测量	332
河蟹的食疗与妙用	325	小儿脉搏的测量	332
杨梅酒治拉肚子	325	小儿呼吸的测量	332
生黄瓜妙用	325		
猕猴桃巧治病	325		

如何知道孩子是否得病	332	中年人进行脑力劳动	343
新生儿的护理	333	中年人对付亚健康	344
婴儿的喂养	333	中年需维护身体平衡	345
牛奶喂养的婴幼儿需补铁	333	中年男人应学会自我保健	345
适宜的断奶时间	333	中年的健康警示	345
小儿不宜过早学坐、立、行	333	中年时要为以后打好基础	346
婴儿吐奶怎么办	334	人到中年需注意	346
小儿如何吃水果	334	中年人应注意调整情绪变化	347
粗纤维食物有利小儿健齿	334	中年人需做好肾脏保健	347
使婴幼儿容易安睡的窍门	334	中年人要积极预防手部疾病	347
昼夜颠倒睡觉怎么办	334	三、老人保健	348
如何给婴儿洗澡	334	老年人应加强锻炼	348
根据哭声辨别小儿毛病	335	老年人要适量饮水	348
培养孩子良好的饮食习惯	335	合理的膳食有益老年人健康	349
孩子进食前后注意事项	335	情绪好的老人能长寿	350
儿童食欲增强激发法	336	老年斑	350
儿童健康十不要	336	老年环	351
若要小儿安,需受三分饥与寒	336	老年眩晕症	351
小儿早餐要重视	336	老年腹泻	351
小儿不宜常在小摊上吃饭	337	老年便秘	352
小儿不能盲目服用保健品	337	老年慢性气管炎	353
如何增强小儿体质	337	老年人皮肤瘙痒症	353
如何给孩子选服装	338	老年人营养不良及防治	354
小儿穿戴十不宜	338	老年人吃荤还是吃素好	354
婴幼儿茶枕制作法	338	老年人食用牛奶要注意	355
儿童良好的居住环境	339	调整膳食可防老年性痴呆	355
少带小儿逛街	339	食醋有助长寿	356
儿童锻炼禁忌	339	老年病谨防误诊	356
二、中青年保健	339	老年人骨折与骨质疏松症	356
中年的生理年龄	339	老年人要防止跌跤	357
中年,人生赢得辉煌和经受考验的时期	339	老年人为什么会变矮	357
危害中年人健康的主要疾病	340	老年人肩臂痛需防肺癌	358
中年是肥胖的重灾区	341	老年男性为何排尿滴沥	358
最新国人体重标准	341	常引起老人胸痛的肋间神经痛	358
抽脂减肥无益健康	341	精神卫生与衰老	359
悄然而至的退行性生理变化	342	哪些物质促人衰老	359
		老年人秋季怎样养生	360