精华本

苏冠群 主编

生活真需要

1288个实用偏方



中国人口出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

生活真需要：1288 个实用偏方

苏冠群

中国人口出版社

目　录

前言 33
第一章　求医不如求己的健康防治偏方 1000 例 35
一、高血压病防治偏方 35
芹菜降压五法 35
橘子汁防治高血压 35
葵花子防治高血压 36
黑巧克力可降低血压 36
洋葱降压四法 36
游泳能够防治高血压 36
爬行疗法降血压 37
浴腰法降血压 37
按摩百会穴降血压 37
干梳头轻松降血压 37
按摩拇指指甲降压 37
按揉太阳穴降压 38
按摩足三里穴降压 38
按摩涌泉穴降压健身 38
芥末水洗脚可降压 38
吴茱萸外治法可降压 38
吃花生降血压 39
吃大蒜可降压 39
饮牛奶可降压 39
心态平和也降压 39
自制降压茶 40
决明子粥降血压 40
山楂茶降血压 40
首乌茶巧治高血压 40
多食木耳、银耳可降压 40
莲心茶饮降血压 41
杜仲茶饮巧治高血压 41
海带决明汤巧治高血压 41
桑寄生茶巧治高血压 41
葛根沙麦粥降血压 41
当归黄芪粥降血压 42
葵花子芹菜饮降血压 42
菊花白糖饮降血压 42

决明西瓜饮降血压.....42
参楂乌鸡饮降血压.....42
荞麦莲藕饮降血压.....43
香蕉炖红枣防治高血压.....43
枸杞山芽饮.....43
柠檬荸荠汤治高血压.....43
药枕降压二法.....44
苏打水降压法.....44
红枣山楂饮降血压.....44
白菊花茶降血压.....44
红葡萄酒泡党参可降血压.....44
醋糖鸡蛋饮可降压.....44
醋泡黄豆可降压.....45
海带降压二法.....45
干老玉米须可降压.....45
马铃薯治高血压.....45
紫菜鸡蛋羹可降压.....45
云南白药治疗高血压性鼻出血.....46
静默法治疗高血压.....46
“血管运动”降压二法.....46
二、糖尿病防治偏方.....46
桂皮可预防糖尿病.....46
绿豆降血糖二法.....47
枸杞粥治糖尿病.....47
猪胰玉米须治糖尿病.....47
白鱼枸杞汤可降血糖.....47
冬菇豆腐汤降血糖.....47
银耳金针汤降血糖.....48
人参黄芪山药茶治糖尿病.....48
黄精炖猪肉可治消渴症.....48
鲜藕汁治糖尿病.....48
冬瓜汤可止烦渴.....49
小米粥可控制血糖.....49
冷开水泡茶防治糖尿病.....49
菠菜根治糖尿病二法.....49
鸡蛋核桃粥缓解糖尿病.....49
葡萄酒泡葱头可降血糖.....50
黑豆治糖尿病水肿.....50
绞股蓝茶治糖尿病.....50
苦瓜降血糖四法.....50
五汁饮可降血糖.....50
洋参止渴茶.....51
萝卜鲫鱼汁可降血糖.....51
桑葚膏可降血糖.....51

蘑菇降血糖.....51
南瓜汤可降血糖.....51
鲜李子汁治消渴症.....51
黄芪鸭肉汤可调节血糖.....52
双瓜饮可控制血糖.....52
竹笋粳米粥治疗糖尿病.....52
鳝鱼肉降血糖.....52
姜末鱼胆汤治糖尿病.....52
蘑菇木耳生姜汤降血糖.....53
姜盐茶汤治糖尿病.....53
吃大蒜降血糖.....53
蒜盐茶饮治糖尿病.....53
脊骨茯苓汤可调控血糖.....53
山药黄连天花粉汤降血糖.....54
蜜汁猪肝丸降血糖.....54
韭菜蛤蜊肉治糖尿病.....54
双冬米粥治消渴症.....54
泥鳅荷叶饮治消渴症.....54
六味饮降血糖.....55
清蒸兔肉治消渴症.....55
蜜汁鹅肉治糖尿病.....55
地黄酸枣粥治糖尿病.....55
四味鸡汤治疗糖尿病.....55
生地饮治疗糖尿病性眼病.....56
按摩治疗糖尿病.....56
糖尿病周围神经病变的自我按摩方法.....56
糖尿病眼睛病症的自我按摩方法.....56
三、心脑血管疾病防治偏方.....57
苹果汁防治心脏病.....57
红花绿茶饮防治冠心病.....57
海带治疗冠心病.....57
丹参枣防治冠心病.....57
黑木耳巧治冠心病.....58
茶叶鲫鱼汤治心衰.....58
海参冰糖羹巧治动脉硬化.....58
人参三七蛋羹防治心脏病.....58
双三七茶防治冠心病.....58
莲子心茶治心血管病.....59
山药玉米粥巧治心血管病.....59
丹参蜂蜜饮治疗冠心病.....59
麦冬精治疗心绞痛.....59
刺五加酒治疗心绞痛.....60
猪肾肉桂粥治疗冠心病.....60
人参黄芪饮治疗心绞痛.....60

需要全本请访问 www.ertongbook.com

桃枣蜂蜜饮治疗心绞痛.....60
猪血治疗冠心病.....60
洋葱菠菜降血脂.....61
山楂荷叶茶降血脂.....61
马齿苋粥防治冠心病.....61
猪心红枣治心悸胸闷.....61
金橘蜜饯防治动脉硬化.....61
银耳山楂羹防治动脉硬化.....62
全麦面包预防心血管病.....62
绿豆芽消脂三法.....62
常吃柚子能降低胆固醇.....62
预防中风两杯水.....62
夏枯草膏防治动脉硬化.....63
鹿茸双参饮可增强心脏功能.....63
银杏饮可降血脂.....63
蒲黄可治高脂血症.....63
莱菔子可治中风后腹胀.....63
早晨嚼姜可预防心脏病.....64
西洋参炖猪心治疗心脏病.....64
炒鸡蛋放醋可软化血管.....64
吃茄子降血脂二法.....64
蘑菇可降低胆固醇.....65
红薯蜜羹治动脉硬化.....65
番茄蜜汁治动脉硬化.....65
花生对心脑血管有益.....65
大蒜治疗冠心病二法.....65
瓜荷姜三汁饮治疗冠心病.....66
荷叶薏苡仁姜枣汤治疗冠心病.....66
罗汉果粥降血脂.....66
白矾姜汁饮治疗中风.....66
竹沥姜汁饮治疗中风.....66
竹沥姜糖饮治疗半身不遂.....67
生姜芝麻壳汤治疗半身不遂.....67
干姜桂枝粥治疗半身不遂.....67
龙眼米粥降血脂.....67
酒姜方治疗心绞痛.....67
外敷桃仁治心绞痛.....67
掐中指甲根穴缓解心绞痛.....68
按压至阳穴治疗心绞痛.....68
喷酒按摩治疗心绞痛四法.....68
拍打法治疗冠心病.....68
运用呼吸法治疗冠心病.....69
按摩梳头有利于脑血栓的康复.....69
菊花药枕治疗心血管病.....69

抬高床头可防夜间心绞痛.....69
饭前走可降低血脂.....69
四、气管及肺部疾病防治偏方.....70
丝瓜蜂蜜平喘止咳.....70
海蜇牡蛎丸治疗支气管炎.....70
苹果蒸蛋治支气管哮喘.....70
绞股蓝治慢性气管炎.....71
杏仁核桃粥治久咳久喘.....71
猪肺粥治疗慢性气管炎.....71
盐腌梨治哮喘.....71
蒜醋鲤鱼治哮喘.....71
南瓜松子汤治慢性支气管炎.....72
葱白粥祛痰止咳.....72
柚子饴糖粥治慢性支气管炎.....72
川贝末炖雪梨治燥咳.....72
核桃蜂蜜汁治老年哮喘.....73
桑菊薄荷茶利咽止咳.....73
木耳枣米粥滋阴润肺.....73
六味润肺汤.....73
百合粥饮养肺二法.....73
甘蔗粥润肺止咳.....74
黄精汤饮治疗肺结核.....74
啤酒花蒸鸭治疗肺结核.....74
冰糖炖银耳润肺止咳.....74
凉拌鲜鱼腥草预防非典型肺炎.....75
竹叶水冲鸡蛋治疗老年慢性支气管炎.....75
糖腌萝卜治疗老年慢性支气管炎.....75
罗汉猪肺汤清火润肺.....75
石斛甘蔗润肺饮.....75
橘子白酒饮润肺止咳.....76
紫苏子炖瘦肉可治老年慢性支气管炎.....76
板栗炖猪肉治疗气管炎.....76
蜜汁白果治哮喘.....76
补水能改善哮喘症状.....76
柿饼汤治风热咳嗽.....77
香菜葱白汤治风寒咳嗽.....77
姜枣甘草末治风寒咳嗽.....77
酒香葡萄饮治疗久咳不止.....77
胡萝卜荠蔗饮预防呼吸道疾病.....77
泥鳅汤预防呼吸道疾病.....78
冬虫草炖水鸭预防呼吸道疾病.....78
苦瓜瘦肉汤预防呼吸道疾病.....78
西洋参炖瘦猪肉预防呼吸道疾病.....78
药衣治疗慢性咳喘.....78

芥子杏夏膏外敷治咳喘.....79
南天竹饮治咳嗽.....79
米醋金银花膏治咽喉炎.....79
枇杷叶粥治支气管炎.....79
大蒜橘饼汤治支气管炎.....80
红糖大蒜醋汁治支气管炎.....80
蒜糖膏治支气管哮喘.....80
大蒜黄米粥治肺结核.....80
羊肉姜粥治肺结核.....80
五汁饮治肺结核.....81
蚕蛹治肺结核.....81
鸡蛋壳治肺结核.....81
大蒜麝香外敷法治支气管哮喘.....81
巧用呼吸二法来护肺.....81
揉脚丫治干咳.....82
热水袋敷背治久咳.....82
五、肝胆疾病防治偏方.....82
猪肝豆乳补肝羹.....82
番茄芹菜粥治肝炎.....82
枸杞山药炖狗肉滋补肝肾.....83
元蘑鸭汤治肝硬化腹水.....83
猴头菌治慢性乙型肝炎.....83
鲤鱼赤豆粥治肝硬化.....83
黄瓜根治疗黄疸肝炎.....83
大蒜猪肚治肝硬化.....84
甲鱼大蒜治肝硬化.....84
泥鳅治肝病三法.....84
双蜂饮治急性传染性肝炎.....84
红茶糖水治甲肝.....85
紫茄子粥治肝痛.....85
玉米须治胆囊炎、胆结石.....85
何首乌煮鸡蛋可补肝肾.....85
黑木耳治胆结石.....85
喝牛奶可防胆结石.....86
生姜防胆结石.....86
枸杞红枣饮治肝代谢失调.....86
蜜汁黄米饭治黄疸型肝炎.....86
蒜泥绿豆汤治慢性肝炎.....86
蜜汁梨饮治肝病.....87
枸杞鸡肾粥治肝区胀痛.....87
蒜蛤蟆猪肚汤治肝硬化腹水.....87
茵陈玉米须饮治胆囊炎.....87
葡萄乌梅饮治胆囊炎.....87
青叶板蓝茵陈合剂治黄疸型肝炎.....88

木瓜可降低肝脏发病率.....88
奶和蛋可预防胆囊炎、胆结石.....88
茵陈姜附散治黄疸型肝炎.....88
栀子粳米粥治黄疸型肝炎.....88
蒲公英粳米粥治肝胆疾病.....89
酸枣饮治急慢性肝炎.....89
“肢体操”防治脂肪肝二法.....89
春练护肝养生功.....89
六、肠胃疾病防治偏方.....90
绞股蓝砂苓饮治疗慢性胃炎.....90
冲服蛋花汤可治慢性胃病.....90
炒蛋黄粉可治胃及十二指肠溃疡.....90
食后咽唾液可治一般胃病.....90
大枣饮治胃痛.....90
牛肉仙人掌可治胃溃疡.....91
冲服玉米芯可治胃肠炎.....91
萝卜药饼治胃炎.....91
刀豆粥治胃及十二指肠溃疡.....91
糯米藕粥治胃及十二指肠溃疡.....91
龙眼蛋汤治胃下垂.....92
蜜汁土豆治胃病.....92
心里美萝卜饮治胃炎.....92
卷心菜粥治胃病.....92
苹果皮饮治反胃.....92
蜂蜜饮可治浅表性胃炎.....93
葡萄酒泡香菜可治胃病.....93
大枣丁香治胃痛.....93
芝麻红糖蜂蜜羹治胃溃疡.....93
黑枣玫瑰汤治溃疡病.....93
核桃炒红糖治胃病.....94
红糖烧酒治胃痛.....94
蜜饯山楂增食欲.....94
“三白”治慢性胃炎.....94
啤酒大蒜治胃寒和肠胃不好.....95
党参黄米饮治胃炎.....95
橘皮山楂芪芽饮健胃助消化.....95
芋头鲫鱼汤治脾胃虚弱.....95
红薯粳米粥健脾养胃.....95
蛋清核桃白胡椒治胃寒痛.....96
蚕豆皮饮健胃止渴.....96
红茶饭可治食欲不振.....96
薄荷茶可治胃胀气.....96
金银花红薯饭可治慢性结肠炎.....96
蒜头白萝卜饮治急性结肠炎.....97

茉莉花茶可缓解胃部不适.....97
砂仁酒开胃消食.....97
杨梅酒开胃消食.....97
枳实白术酒可健脾开胃.....97
灶中黄土汤治胃痛.....98
香菜萝卜饮治胃痛.....98
鸡蛋花糖水治急性胃肠炎.....98
马齿笕绿豆糖饮治急性胃肠炎.....98
母鸡炖参芪治胃下垂.....98
芦荟酒对胃弱有益.....99
生姜煨红枣治胃痛.....99
姜煨猪肚治胃溃疡.....99
姜汁奶治胃痛.....99
姜汤核桃饮治吐酸水.....99
香油煎姜蛋治胃痛.....100
蚕蛹治慢性胃炎.....100
茴香菖蒲枳酒饮治慢性胃炎.....100
参檀甘草蜜汁饮治胃溃疡.....100
米灰姜汁饮治慢性胃炎.....100
葡萄酒蔗汁饮治慢性胃炎.....101
木瓜姜醋治慢性胃炎.....101
银耳冰糖鸡蛋羹治虚热型胃炎.....101
内金米汤饮治食滞型胃炎.....101
按摩中脘穴治疗胃脘痛.....101
揉按腹部可治胃脘痛.....102
揉内关可治胃脘痛.....102
扳脚趾能健胃.....102
胃下垂用药兜托.....102
葱白敷肚脐治胃肠炎.....102
热熨治疗胃腹痛.....103
七、肾及尿路疾病防治偏方.....103
栗子乌鸡粥治肾虚.....103
玉米车前甘草饮治疗肾结石.....103
木瓜酒饮治肾虚.....103
芦根鲫鱼粥治慢性肾炎.....103
黑芝麻茯苓粥治慢性肾炎.....104
双仁山药饮治老年性尿频.....104
红枣核桃仁饮治泌尿系感染.....104
山芋酒饮治小便数频.....104
凉拌莴苣丝治尿路感染.....105
黄芪三皮治水肿.....105
马齿苋红糖饮治肾盂肾炎.....105
银菊桑荷饮治风热型急性肾炎.....105
麻杏甘桑饮治风寒型急型肾炎.....105

西瓜皮治肾炎.....106
猪肾粥治肾阳虚.....106
赤小豆冬瓜治肾炎水肿.....106
鲤鱼治肾炎.....106
红糖煮蚕豆治肾炎水肿.....106
鸡蛋裹胡椒治肾炎.....107
桂圆莲子枣治肾虚.....107
狗肉粳米粥治肾气不足.....107
黑豆桂圆枣粥治肾虚.....107
首乌莲子粥治肾虚遗精.....107
茄子干治肾炎.....108
金钱草炖猪蹄治肾炎.....108
猕猴桃治尿路结石.....108
芹菜治尿频.....108
草莓治尿频.....108
淡竹叶饮治尿痛.....108
韭菜粥治老年性尿频.....109
鱼腥草汤治膀胱炎.....109
仙人掌饮治急性肾脏病.....109
红参茶饮治老年性尿不畅.....109
辣椒敷小腹可治膀胱炎.....109
无花果汤浴治膀胱炎.....109
伤湿止痛膏治老年性夜间尿频.....110
双手拍后腰可治尿频.....110
海马酒可补肾壮阳.....110
八、感冒防治偏方.....110
萝卜橘梨皮饮治感冒.....110
葱姜汤治感冒.....110
早晨含姜治感冒.....111
贯众板蓝根药茶治感冒.....111
西瓜汁治感冒.....111
姜酒鸭蛋饮治冬冷感冒.....111
蒜姜红糖饮治风寒感冒.....111
菊花粥治感冒.....112
葡萄酒防感冒.....112
绿豆茶饮治流行性感冒.....112
八味感冒免疫茶.....112
大蒜蜂蜜饮治流行性感冒.....112
鲜藕蜂蜜饮治流行性感冒.....113
蜜汁蛋汤治感冒.....113
黄花红糖饮治风热感冒.....113
桑叶菊花饮治风热感冒.....113
橙汁饮防治感冒.....113
香菇粥防治感冒.....113

需要全本请访问 www.ertongbook.com

紫苏粥防治感冒.....114
白菜萝卜汤治感冒.....114
香菜黄豆汤治风寒感冒.....114
柿饼蒂饮治感冒咳嗽.....114
薄荷葱白鸡汤治伤风感冒.....114
猪瘦肉生姜汤治感冒.....115
可乐煮鲜姜可防治感冒.....115
花生壳葱白饮治感冒.....115
麻酱糖茶治感冒.....115
山楂密银茶治风热感冒.....115
橄榄芦根茶防治流行性感冒.....116
辣椒大蒜饮治感冒.....116
蘸蜜刮痧治感冒咳喘.....116
头裹柠檬灰治感冒.....116
食醋熏鼻治感冒.....116
苏打水滴鼻治感冒.....117
酒浴法治感冒.....117
握药疗法治伤风感冒.....117
蘸酒刮痧治感冒.....117
姜汤泡脚治伤风感冒.....117
脚心敷药治疗感冒.....118
外涂葱白治感冒鼻塞.....118
蛋熨法治伤风感冒.....118
艾灸预防感冒.....118
涂抹牙膏可减轻感冒症状.....118
电吹风治感冒.....119
按摩鼻部可预防感冒.....119
热毛巾润鼻可抑制伤风感冒.....119
大蒜塞鼻治感冒.....119
闻葱蒜治流行性感冒.....119
拔火罐治感冒.....119
用薄荷醋熏房间可预防感冒.....120
大蒜缠头治感冒.....120
擦拭生姜葱盐糊治感冒.....120
举手跺脚去感冒.....120
九、头痛头晕防治偏方.....120
赤豆粥去痛法.....120
柴胡玫瑰饮治偏头痛.....121
养血疏肝汤治生理期偏头痛.....121
韭菜根汤治头痛.....121
淡盐水治头痛.....121
远志大枣饮治神经性头痛.....121
草鱼五味汤治眩晕头晕.....122
鸭蛋黑豆汤治头痛.....122

拌菠菜海蜇治头痛.....122
天麻鸡汤治眩晕.....122
大黄茶饮治头痛.....122
山楂荷菊汤治头痛.....123
薄荷糖治头痛.....123
苍耳饮治风湿性头痛.....123
人参核桃饮治气虚性头痛.....123
豆豉酒饮治头痛.....123
牛蒡红糖饮治头痛.....124
天麻决明猪脑羹治头痛.....124
芹菜蛋汤治头痛.....124
山药半夏饮治头痛.....124
枸杞蒸蛋治头痛.....124
羊肾枸杞粥治头痛.....125
川芎鱼肚汤治头痛.....125
菊花熟地枸杞饮治头痛.....125
蔓荆酒饮治头痛.....125
橘夏山药饮治头痛.....125
鹿茸川芎羊肉汤治头痛.....126
鹌鹑蛋饮治头痛.....126
红花双川酒饮治头痛.....126
黄芪参枣粥治头痛.....126
人参饮治眩晕.....126
麦冬枸杞米粥治眩晕.....127
丁香姜糖饮治眩晕.....127
雪梨百合山楂汤治眩晕.....127
大枣葱白饮治眩晕.....127
当归羊肉芪参汤治眩晕.....127
附子姜芎茶治风寒头痛.....128
鲤鱼姜葱粥治风寒性头痛.....128
酒酿醋煮鲤鱼头治头痛.....128
半夏生姜汤治头痛.....128
握药疗法治血管神经性头痛.....128
按摩穴位治头痛.....129
菊夏枕治头痛.....129
嗅洋葱治头痛.....129
川菊十味药枕治三叉神经痛.....129
贴伤湿止痛膏治头痛.....129
芎芷塞鼻法治疗头痛.....130
滴耳法治偏头痛.....130
椒连粉入鼻治头痛.....130
呼气缓解偏头痛.....130
头裹荞麦治头痛.....130
热水泡手治偏头痛.....131

酒精棉置耳道可缓解头痛.....131
用“想象法”去头痛.....131
药液洗头治头痛.....131
白萝卜汁滴鼻治偏头痛.....131
十、失眠心悸防治偏方.....132
酸枣仁粥治疗心悸失眠.....132
仙人掌饮治心悸失眠.....132
山药酸枣粥治失眠.....132
人参宁心汤治心悸难眠.....132
菩提子蜜汁饮治失眠.....132
枸杞蛋花汤治失眠.....133
银耳参枣粥治失眠.....133
桂圆莲子粥治失眠.....133
桂圆酒治失眠.....133
莲子炖肉治失眠.....133
麦片牛奶粥治失眠.....134
百合粥治疗神经衰弱.....134
鸽肉山药木耳汤治神经衰弱.....134
参芪川芎汤治心悸失眠.....134
桑葚酸枣饮治失眠.....134
紫苏酒治失眠.....135
竹叶灯心饮治失眠.....135
麦枣甘草饮治失眠.....135
苦丁肉桂藤茶治失眠.....135
山楂饮治失眠.....135
龟枣百合汤治失眠.....136
柿叶山楂饮治失眠.....136
灵芝肉饼治失眠.....136
蜜汁猪心三七羹治失眠.....136
莲冬茯神饮治失眠.....136
枣竹灯心粥治失眠.....137
黄芪人参粥治失眠.....137
葱白红枣汤治失眠.....137
绿茶枣仁治失眠.....137
花生叶饮治失眠.....137
五味饮治失眠.....138
茯神蛋黄饮治失眠.....138
枸杞枣仁五味饮治失眠.....138
芍甚地黄饮治神经衰弱.....138
栗子桂圆汤治神经衰弱.....138
沙参玉竹粥治心烦不眠.....139
木槿根皮汤治神经衰弱.....139
珍珠四味汤治神经衰弱.....139
小米粥治失眠.....139

醋蛋治失眠.....139
两仁酥治失眠.....140
白酒泡灵芝治失眠.....140
猪心蒜汤治心悸.....140
姜梨萝卜当归膏治心悸.....140
睡前喝醋治失眠.....140
睡前喝牛奶治失眠.....141
黄花冰糖饮治失眠.....141
芦笋饮治失眠.....141
自我按摩治失眠.....141
踏豆治失眠.....141
姜、醋水泡脚治失眠.....142
涂抹风油精助眠.....142
眨眼催睡眠.....142
搓耳朵可助眠.....142
柏叶枕头可助眠.....142
肚脐贴药可助眠.....142
十一、便秘防治偏方.....143
松子炒茼蒿治疗便秘.....143
郁李仁粥治便秘.....143
蜜汁醋饮治便秘.....143
芝麻大米粥防治便秘.....143
大枣红薯蜜汁羹治便秘.....143
菠菜炒洋葱助通便.....144
松仁粥治便秘.....144
红薯粳米粥治便秘.....144
百合蜜汁饮治便秘.....144
当归木耳汤治便秘.....144
参芪芍药甘草饮治便秘.....145
桑葚锁阳蜜汁饮治便秘.....145
蜜汁三仁膏治便秘.....145
杏仁芝麻蜜汁膏治便秘.....145
槟榔双仁糯米粥治便秘.....145
绿豆芽拌海米治便秘.....146
芝麻大黄茶饮治便秘.....146
糯米桃仁奶浆治便秘.....146
肠耳海参汤治便秘.....146
桃花米粥治便秘.....146
冰糖香蕉羹治便秘.....147
胡桃杏仁粥治便秘.....147
橘子治便秘.....147
紫菜汤治便秘.....147
葡萄干治便秘.....147
冰糖萝卜可通便.....148

牛奶加咖啡治便秘.....148
橘子皮泡茶水治便秘.....148
萝卜陈皮饮治便秘.....148
红枣汤治便秘.....148
茄子治便秘.....149
黄瓜防治便秘.....149
蜜汁白术治便秘.....149
芋头粳米粥治便秘.....149
蜜汁土豆治便秘.....149
大蒜治便秘.....150
柏仁麻仁醋汁饮治便秘.....150
决明菊花饮治便秘.....150
牛奶黄豆面汤治便秘.....150
喝醋治便秘.....150
三七粉饮治肠燥便秘.....150
苏麻粥缓解便秘.....151
防治便秘操.....151
蹬脚运动治便秘.....151
药浴治便秘.....151
葱丝加醋炒敷脐治便秘.....151
生姜豆豉敷脐治便秘.....152
热敷治便秘.....152
改变坐便姿势治便秘.....152
排便配合按摩治便秘.....152
做“肠道体操”缓解便秘.....152
十二、腰腿足跟痛防治偏方.....153
杜仲腰花壮腰汤.....153
樱桃桂圆酒治风湿性腰腿痛.....153
首乌米线治腰痛.....153
当归酒液治风湿性腰痛.....153
黑豆猪腰汤治肾虚腰痛.....154
枸杞酒治腰痛.....154
白酒泡甜瓜子治腰痛.....154
当归牛肉汤治腰痛.....154
牛膝杜仲汤治腰腿痛.....154
姜蜜白酒饮治腿酸痛.....155
丝瓜酒饮治腰痛.....155
丹参虎杖酒饮治腰痛.....155
核桃姜糖酒饮治风寒腰痛.....155
姜蚕甘草汤治慢性腰痛.....155
鸡蛋艾叶生姜汤治腰酸.....156
茶醋饮治腰痛.....156
山楂核桃饮治腰痛.....156
土鳖酒饮治闪腰.....156

山楂糖羹治腿痛.....156
灵芝杜仲酒饮治坐骨神经痛.....157
中药熏蒸治疗腰椎间盘突出症.....157
“飞燕式”治腰肌劳损.....157
盐熨治闪腰.....157
指压法治闪腰.....158
生姜汁拌大黄治疗急性腰扭伤.....158
酒醋热疗法治腰痛.....158
涂搽辣椒酒治腰腿痛.....158
爬行治腰痛.....158
运动法治疗坐骨神经痛.....159
小麦麸醋敷方治风湿性腰腿痛.....159
桑柳枝熏洗治腰腿痛.....159
红花透骨酒熏治老寒腿.....159
脚踢承山穴治腿痛.....159
桃红粳米粥治静脉曲张.....160
三藤饮治静脉曲张.....160
牛膝二枝粥治静脉曲张.....160
伸筋草炖肉治静脉曲张.....160
地龙蛇肉煲治静脉曲张.....160
烧木瓜烫脚治足跟痛.....161
跌打丸可止足跟痛.....161
用醋熏洗治足跟痛.....161
芥末醋糊膏治足跟痛.....161
海绵鞋垫解压缓解足跟痛.....161
叩后脑勺治足跟痛.....162
敲击足跟部治疼痛.....162
生姜蘸油涂擦治足跟痛.....162
药液泡脚治足跟痛.....162
醋泡透骨草治足跟骨刺.....162
夏枯草醋汤熏擦治足跟痛.....163
外敷鲜苍耳叶治足跟痛.....163
外敷仙人掌治足跟痛.....163
外敷鲜川楝叶治足跟痛.....163
十三、肩周疾病防治偏方.....163
白芍饮治肩周炎.....163
芪桂芍术饮治肩周炎.....164
丹参酒饮治肩周炎.....164
威灵仙防己汤治肩周炎.....164
桑叶饮治肩周炎.....164
姜糖酒饮治肩周炎.....164
热盐熨烫治肩周炎.....165
塑料薄膜裹肩治肩周炎.....165
揉捏拍打治肩周炎.....165

需要全本请访问 www.ertongbook.com