

吃蟹不当损健康

鸡蛋不可每日一个

笑一笑 脂肪掉

要想颈椎好 做做“时钟操”

第六册

健康与养生

Jiankang Yu Yangsheng

《报刊文摘》编辑部编

私人保健医生

上海远东出版社

Jiankang Yu Yangsheng

健康与养生

第六册

《报刊文摘》编辑部编



上海遠東出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康与养生. 6/《报刊文摘》编辑部编. —上海: 上海远东出版社, 2007

ISBN 978 - 7 - 80706 - 358 - 2

I. 健... II. 报... III. ①保健-普及读物②养生(中医)-普及读物 IV. R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 140539 号

责任编辑: 戴 铮

装帧设计: 张志全

健康与养生 第六册

编者: 《报刊文摘》编辑部

出版: 上海世纪出版股份有限公司远东出版社

地址: 中国上海市仙霞路 357 号

邮编: 200336

网址: www.ydbook.com

发行: 新华书店上海发行所 上海远东出版社

制版: 南京展望文化发展有限公司

印刷: 昆山市亭林印刷有限公司

装订: 昆山市亭林印刷有限公司

版次: 2007 年 1 月第 1 版

印次: 2007 年 1 月第 1 次印刷

开本: 787×960 1/32

字数: 138 千字

印张: 8.5

印数: 1—21000

ISBN 978 - 7 - 80706 - 358 - 2/R · 88 定价: 10.00 元

版权所有 盗版必究 (举报电话: 62347733)

如发生质量问题, 读者可向工厂调换。

零售、邮购电话: 021 - 62347733 - 8555

前 言

“健康与养生”原是本报三版上的一个小栏目，它是在 1996 年改进版面时出现的，当时的出发点是增加报纸的可读性、贴近性和服务性。这个小栏目推出之后，出乎意料地受到读者的热烈欢迎。

《报刊文摘》是一张四开四版的小报，它创刊二十余年，素以“报小天地大、价廉精品多”享誉全国。由于版面小，在选择养生保健类稿件时就不能选用洋洋洒洒的大文章，所以当时选稿的标准就是短小、实用。或许就是这两个词，使读者在很小的篇幅里获得比较有用的信息。有读者称赞曰：此乃少少许胜多多许也。

于是，有读者建议将这些“少少许”汇编成册，至今已出版了五册。由于求购者络绎不绝，于是，我们欲罢不能，就又有了《健康与养生》第六册。

今天，在《健康与养生》第六册与读者见面之时，我们要向长期以来关心和支持《报刊文摘》的读者说一声：谢谢。

《报刊文摘》编辑部

目 录

MULU

1 心脏病防治 1

- 丹参蜂蜜治冠心病/1
- 红花炖羊心治心绞痛/1
- 山楂益母茶治冠心病/2
- 乌豆桂圆治心律失常/2
- 银杏叶丹参汤治心绞痛/2
- 早搏食疗方/2
- 治疗心绞痛/3
- 按摩治早搏/3

2 高血压、低血压、高血脂及高胆固醇防治..... 4

- 绿茶蜂蜜治高血脂/4
- 偏方降血脂/4
- 干贝熬汤防治高血压/5
- 首乌丹参降血压/5
- 高血压食疗方/5
- 鲜藕芝麻冰糖治高血压/6
- 血压偏低要多喝水/6
- 血压太高不能服阿司匹林/6

喝酒不吃饭当心高血压/7

用玉米须降糖降压/7

玉米花治高血压/7

运动降压法/7

低血压食疗方/8

治高血压/8

治高血压方/8

治高血脂偏方/9

治疗低血压小偏方/9

筒方治高血脂症/9

决明子治疗高血压/9

治血黏血稠筒方/10

自制降压八宝糊/10

足浴助降压/10

3 心、脑血管疾病防治 11

治脉管炎/11

清理血管方/11

治静脉炎/12

云南白药治静脉炎/12

外治静脉曲张/12

大黄泡脚治静脉曲张/12

鸡血藤黄芪治静脉曲张/13

4 感冒、咳嗽防治 14

三花茶治感冒/14

蜂蜜胡椒治咳嗽/14

蒸汽巧排痰/15

芝麻冰糖水治夜咳/15

治春咳方/15

治感冒偏方/16
 伤风后,洋葱水滴鼻/16
 搓捏法 止流涕/16
 松仁粥治秋燥咳嗽/16
 感冒喝姜汤有讲究/17
 治久咳民间方/17
 大蒜可治咳嗽/17
 香蕉治咳嗽/18
 百日咳食疗方/18
 葡萄酒治感冒/18
 蒲公英拌韭菜防感冒/18
 巧治风热感冒/19
 橄榄治咳方/19
 鱼腥草冲鸡蛋治咳嗽/19
 冬虫夏草治体虚感冒/19
 热鸡蛋治鼻塞/19

5 气管炎、哮喘防治..... 21

无花果治气管炎/21
 桂枝豆腐治小儿哮喘/21
 萝卜饮缓解哮喘/22
 治慢性气管炎方/22
 巴豆苹果治气管炎/22
 蜜柚皮可防支气管炎/23
 治支气管炎方/23
 中药口罩缓解过敏性哮喘/23
 紫皮大蒜治哮喘/24
 南瓜治哮喘/24
 核桃鸡蛋治支气管哮喘/24
 生藕汁助治哮喘/24

	蜂蜜泡大蒜治哮喘/25	
	蛤蚧粥治哮喘/25	
	百合枸杞治哮喘/25	
6	痛风病防治	26
	硫黄软膏冰硼散治痛风/26	
	痛风病人的夏季饮水/26	
	常饮金钱草车前草茶治痛风病/27	
	水煎葛根防痛风/27	
	治痛风方/27	
	治痛风验方/28	
7	带状疱疹防治	29
	云南白药治带状疱疹/29	
	柴归陈皮蛋防治带状疱疹/30	
	冰硼散治带状疱疹/30	
	穿心莲片治带状疱疹/30	
	治带状疱疹后遗症方/30	
8	腮腺炎防治	31
	大黄调米醋治腮腺炎/31	
	大青叶治腮腺炎/31	
	鱼腥草治流行性腮腺炎/32	
	二豆汤巧治腮腺炎/32	
	治流行性腮腺炎方/32	
	云南白药巧治腮腺炎/32	
9	肺病防治	33
	五味子鸡蛋治肺结核食疗方/33	
	治肺炎高热方/33	
10	肠、胃病防治	35
	治疗冰箱性胃肠炎方/35	

甘蔗汁治慢性胃炎/36
 泥鳅鸡肉治消化不良/36
 白胡椒红糖治胃痛胀气/36
 蒜泥敷腹除腹胀/36
 铁树叶煎汤治消化道溃疡出血/37
 车前子治肠炎/37
 治慢性胃炎小偏方/37
 土豆泥治胃溃疡/37
 治十二指肠溃疡方/38
 胃胀常服绿梅茶/38
 辅疗十二指肠溃疡小验方/38
 治胃溃疡食疗方/38
 治胃酸过多方/39
 蒲公英治胃痛/39
 红枣黑豆治胃寒/39
 慢性结肠炎外治方/40
 鲜姜治慢性肠炎/40
 淮山药治胃病/40
 筒法治腹胀/41
 香油炸生姜治胃疼/41
 木瓜牛奶增加胃肠动力/41
 木瓜治慢性胃炎/41
 杨梅泡酒解腹胀/42
 杨树皮治慢性肠炎/42

11 肝胆病、肾病防治 43

治胆管结石/43
 肾炎患者膳食如何限盐/43
 车前草治肾小球肾炎/44
 治肾小球肾炎食疗方/44

- 治肾虚遗尿一法/44
- 治肾炎民间方/45
- 治黄疸性肝炎/45
- 12 糖尿病防治 46**
 - 治糖尿病方/46
 - 治糖尿病性坏疽/46
 - 鲜石榴汁治糖尿病/47
 - 食枸杞对糖尿病有良效/47
 - 偏方缓解糖尿病/47
 - 黑豆治疗糖尿病/47
 - 苦瓜汁降血糖/48
 - 鲜柠檬降血糖/48
 - 芹菜治糖尿病/48
- 13 疮、癣防治 49**
 - 治疗舔嘴疮一法/49
 - 鱼肝油治手癣/49
 - 外治花斑癣二方/50
 - 苦杏仁加食醋治牛皮癣/50
 - 木瓜治手足癣/50
 - 砂糖治褥疮/51
 - 白萝卜治冻疮/51
 - 细辛外敷治口疮/51
 - 治褥疮方法两则/51
 - “黄草汤”外用治鹅口疮/52
 - 黄连治足癣/52
 - 冻疮热治/52
 - 治手足癣方/52
 - 石榴治口疮/53

鲜橘皮治冻疮/53
 芝麻花治冻疮/53
 长了痤疮吃点姜/54
 甘草治复发性口疮/54
 民间方治头癣/54
 治发背痈疮方/54
 民间方治鱼鳞疮/55
 治小儿头癣方/55
 松子仁治冻疮/55
 茄子治小儿口疮/55
 治足癣方/56
 治痤疮/56
 芹菜治脚癣/56
 治花斑癣方/57
 药敷脚心可治口疮/57
 自制“麦芽酊”治股癣/57
 治甲癣民间验方/58
 治疥疮验方/58
 荞麦皮治褥疮/58
 榕树叶治疗疮/58
 苦瓜治复发性口疮/58
 治口腔扁平苔藓/59
 土槿皮泡醋治手癣/59
 土槿皮治手足头癣/59

14 腰痛、关节炎、骨质疏松、骨刺、风湿病防治 60

梧桐叶治骨刺/60
 车前草治痛风性关节炎/61
 治关节肿痛/61
 老鼠尾炖猪蹄治关节肿痛/61

两面针治关节肿痛/61
 治急性关节扭伤方/62
 治急性关节炎方/62
 甩腿治膝关节炎/62
 四树节外治风湿性关节炎/62
 六味地黄丸治类风关/63
 骨质疏松食疗方/63
 治足跟骨质增生/63
 刮痧治膝关节炎/64
 桑葚木瓜酒治疗肩周炎/64
 治疗骨刺方/64
 小活络丸外敷治跟骨刺/65
 桑葚治风湿性关节炎/65
 樟木屑治痛风性关节炎/65
 金针菜治病方两则/66
 马齿苋泡酒治关节炎/66
 酒浸葡萄干可治关节炎/66
 红花治疗骨性关节炎/66
 攥拳巧治肩周炎/67
 枸杞羊腰治腰痛/67
 摇扇可防肩周炎/67
 吃菠菜可防骨折/68
 治风湿方/68
 鹅卵石消骨刺/68
 石榴可抗关节炎/69

15 腹泻、便秘、痔疮防治 70

治排便不畅/70
 鲜枸杞子治便秘/70
 清蒸黄鳝治痔疮/71

香蕉黑芝麻治习惯性便秘/71
痔疮出血吃点银耳粥/71
治便秘有妙招/71
“三红”治腹泻/72
大黄炭治久泻不止/72
菠萝叶治肠炎腹泻/72
嚼食松子仁治痔疮出血/72
通便秘方/72
盐醋水治腹泻/73
胖大海治痢疾/73
黑豆治便秘/73
治习惯性便秘/73
治细菌性痢疾方/74
土豆治便秘/74
治小儿便秘验方/74
土法治便秘尿闭方/74
治痔疮出血/75
苦丁蜜茶治便秘/75
威灵仙治痔疮肿痛/75
醋蛋治腹泻/75
红霉素软膏治痔疮/76
治久泻/76
醋渍木耳治便秘/76
治痢疾方一则/76
柿饼香油治痔疮/77
习惯性便秘食疗方/77
手指操治便秘/77
荞麦胆汁除痔疮/78
快速止泻验方/78

	首乌决明茶治便秘/78	
	枣树皮煎水治腹泻/79	
	熟苹果治肠功能紊乱腹泻/79	
	治慢性腹泻/79	
	治慢性腹泻方/79	
	槐角茶治便秘、痔疮/80	
16	颈椎病、头痛、眩晕防治.....	81
	治落枕方/81	
	麻香止痛方治疗偏头痛/81	
	治头痛方/82	
	鸭蛋赤豆治头晕/82	
	艾叶治偏头痛/82	
	二白治疗偏头痛/82	
	龙眼壳解头痛/83	
	掐按小指止头痛/83	
	鲜石菖蒲治眩晕/83	
	敷姜汁治颈痛/84	
	巧止头痛/84	
	治眩晕病方/84	
	敷苹果泥 缓解头痛症/84	
	头痛难愈可服八珍丸/85	
	樱桃减轻顽固性头痛/85	
	拍肩治愈颈椎病/85	
	地骨皮治偏头痛/85	
	落枕的家庭治疗/86	
17	失眠、神经衰弱防治	87
	柏子仁糊脐治失眠/87	
	灵芝大麦治神经衰弱/87	

乌龟百合汤调理神经衰弱/88

黑豆合欢花治失眠方/88

手心敷药治失眠/88

莴笋汤巧治失眠/88

银耳酸枣仁治夏日失眠/89

荷叶菊花粥治失眠不寐/89

推肚子治失眠/89

治失眠方/89

治失眠食疗两则/90

金针菜治失眠/90

18 前列腺、尿道疾病防治 91

治遗尿症/91

治遗尿症方/91

豆芽芹菜治结石/92

空心菜治血尿/92

喝向日葵茶治前列腺炎/92

鸡肠治小便失禁/92

治疗前列腺增生验方/93

急性前列腺炎食疗方/93

羊油炒饭治尿床/93

家燕窝可治夜梦尿床/94

糯米治血尿/94

民间治遗尿方/94

按摩缓解尿滞留/94

蚕豆花治血尿/95

葫芦壳治前列腺肥大/95

热敷缓解尿滞留/95

知柏地黄丸治尿路感染/96

治尿路结石方/96

治尿潴留方/96
 五倍子治遗尿/96
 治小便涩痛方/97
 花粉蜂蜜治疗前列腺/97
 党参核桃治尿失禁/97
 治乳糜尿验方一则/97
 治血尿方两则/98
 三七粉治前列腺肥大/98

19 眼科疾病防治 99

青光眼患者要侧睡/99
 按摩法巧治“飞蚊症”/99
 苹果炖鱼祛黑眼圈/100
 荠菜治眼底出血/100
 多吃深绿色蔬菜可预防白内障/101
 菟丝子黑芝麻治老花眼/101
 土法治干眼症/101
 治眼底出血方/101
 治眼底出血食疗方/102
 治眼结膜干燥症验方/102
 茶叶末治麦粒肿初起方/102
 治急性结膜炎方/102
 人乳点眼治电光性眼炎/103
 香蕉防眼干涩/103

20 皮肤疾病防治 104

治皮肤溃烂方/104
 治皮肤瘙痒食疗方/104
 乌梅治扁平疣/105
 石榴皮治银屑病/105

五倍子治毛囊炎/105
治神经性皮炎方/105
草药治青春痘/106
黑木耳治老年斑/106
“两苍”治荨麻疹/106
白糖冰片治轻度烫伤/106
白药软膏治手裂/107
樟树叶治慢性荨麻疹/107
治手脚脱皮/107
鲜柏树叶治手掌脱皮/108
鲜姜去疤痕/108
苦参治肛门湿疹/108
大蒜搽抹治银屑病/108
民间简方治痱子/109
红枣绿豆治皮肤瘙痒/109
青椒番茄汁治过敏性皮肤病/109
按摩穴位可治脚气与脚臭/110
鲜橄榄治湿疹/110
桂圆核治烫伤/110
南瓜汁治痂子/110
天南星治手掌脱皮/111
天王补心丹治疗老年性皮肤瘙痒/111
香油拌菠菜巧除蝴蝶斑/111
治小腿慢性溃疡/111
香油绿豆粉治湿疹/112
治过敏性皮炎方/112
治过敏性紫癜方/112
贴葱皮可治鸡眼/112
大蒜泥治皮炎/113