

快乐生活一点通

家庭珍藏版

KUAI LE SHENG HUO YI DIAN TONG

章恒◎主编

生活中来的
5000个窍门



◆挑三拣四◆精打细算◆一物多用◆巧食妙用◆简单方便◆行之有效◆省心省力◆省时省钱◆
灯红酒绿、红红火火的生活，青菜豆腐、平平淡淡的日子，您都得一招一式地应付。简单实用的窍门犹如味精和盐，能将生活调制得有滋有味。本书选辑的小窍门行之有效，现用现查，内容涉及就医、用、吃、穿等家庭生活的方方面面，能让您摆脱烦恼和纷扰，使生活变得轻松、快乐和简单。

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

国家
中名
健康
列论
系推
荐



快乐生活一点通

家庭珍藏版

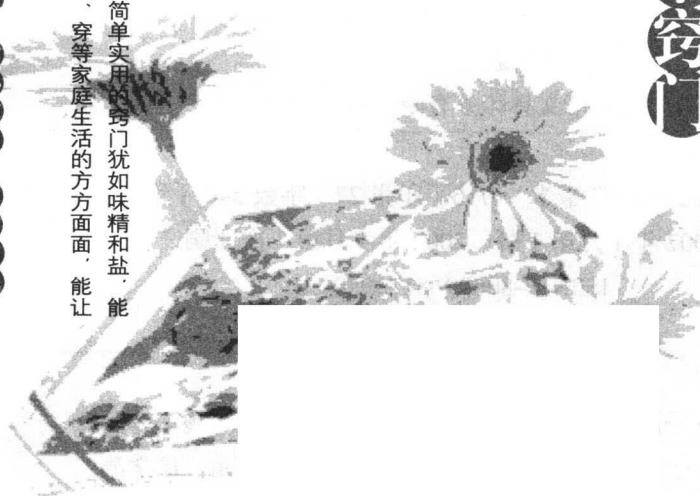
KUAI LE SHENG HUO YI DIAN TONG

生活中来的5000个窍门

章恒◎主编

灯红酒绿、红红火火的生活，青菜豆腐、平平淡淡的日子，您都得一招一式地应付。简单实用的窍门犹如味精和盐，能将生活调制得有滋有味。本书选辑的小窍门行之有效，现用现查，内容涉及到医、用、吃、穿等家庭生活的方方面面，能让您摆脱烦恼和纷扰，使生活变得轻松、快乐和简单。

◆挑三拣四◆精打细算◆一物多用◆巧食妙用◆简单方便◆行之有效◆省心省力◆省时省钱◆



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

快乐生活一点通:生活中的 5000 个窍门/章恒主编. -哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2006.10

ISBN 7-80699-817-9

I. 快... II. 章... III. 生活-知识
IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 115815 号

责任编辑:邢万军 杨 磊
特约编辑:刘 辛

快乐生活一点通

章恒 主编

哈尔滨出版社出版发行
哈尔滨市动力区文政街 6 号
邮政编码:150040 电话:0451-82159787
E-mail:hrbcbs@yeah.net
网址:www.hrbcbs.com
全国新华书店经销
北京市文林印务有限公司 印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 27 字数 540 千字
2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷
ISBN 7-80699-817-9/TS·9
定价:29.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-82129292
本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨



掌握窍门,享受生活

序
言



快乐生活
一点通

这是一本简单方便、行之有效的现代家庭生活完全手册。

本书辑录了近 5000 条生活小窍门,内容涉及家庭医护、养生健身、购物消费、厨艺美食、用品维护等生活的方方面面,丰富详尽,新颖实用,查阅方便,它如同生活中得力的助手、及时的参谋、聪明的秘书,很方便地为您解决日常生活中遇到的难题。

这还是一本让您省时、省钱、省心、省力的书。

每天都在变化的生活,需要更多更新的生活技巧和窍门。本书根据现代家庭生活的需要,从科学性、实用性、生活性和技巧性的角度精心编辑,分门别类地为您提供了日常生活中必备的各种技巧和窍门。



民间蕴藏着不计其数的奇谋怪招,本书所辑的窍门,其实就是应对生活难题的招数,区别于一般的生活常识,它们是宝贵的技巧和经验,都是经过老百姓在生活实践中摸索或验证过的,因此实用价值很高,用起来方便有效。

而且,窍门中所用的材料在日常生活中都十分常见,找起来很方便,花费也不会太多,如果您学会了其中的一些窍门,所节约的支出,所获得的益处,都将是不可估量的。

本书是取之不尽、用之不竭的百宝囊,拥有它,在生活中遇到棘手的难题时,您就能得心应手,从容不迫地轻松应对,很方便地摆脱操劳和烦恼,您的生活将会变得更轻松、更简单、更美满!

享受优质健康的生活,需要简单实用的窍门,愿本书成为你生活中的得力助手!





查阅提示:

为了便于读者查阅,本书为所辑条目进行了系统科学的分类,目录索引是关于全书分类的检索表,每一类别后的页码是表示该类别在目录中的位置。通过查阅目录,读者可进一步了解各类别的具体内容。

目录索引

第一部 医部



常见症状

咳嗽	4
发热 烧心	4
晕眩	5
疼痛	5
呕吐 呃逆	5
排尿异常	6
鼻塞 打鼾	6
失眠	6
腹泻	7
盗汗 抽筋	7

内科疾病

感冒	7
便秘	7
神经系统疾病	8
痢疾 疟疾	8

结石 肾病	9
胃病	9
肝胆病	10
心脑血管疾病	10
降血脂血压	10
支气管炎 哮喘	10
糖尿病 尿路感染	11
肠胃炎 消化不良	11
其他病症	11

外科疾病

外伤出血	12
烧伤 烫伤	12
叮伤 咬伤	13
损伤 肿痛	13
骨关节病	13
痔疮 脱肛	14

冻疮 15

五官科疾病

耳科疾病 15

眼科疾病 16

鼻科疾病 16

咽喉疾病 17

口腔疾病 17

皮肤科疾病

手足癣 18

斑 19

湿疹 19

疮 粉刺 痱子 19

脚气 脚臭 狐臭 20

瘙痒 20

皮炎 21

鸡眼 21

皲裂 21

疣痣 21

其他 22

妇幼及男性疾病

男性疾病 22

妇幼疾病 22

养生保健

日常习惯 23

自查预防 23

食疗进补 24

急救护理

突发急症 24

中毒急救 25

意外伤害 25

创伤急救 25

美容减肥

肌肤保养 25

护发美发 26

减肥健美 27

第二部 用 部**居家百事**

购房装房 27

使用常识 28

汽车 28

冰箱 电视 28

手机 电脑 29

洗衣机 空调 29

其他家电 29

厨房用品

鉴别选购 29

使用维护 30

清洁保养 30

家具用具

鉴别选购 31

用具清洗 31

护理保养 31

一物多用 32

衣物穿着

衣饰选购 32

穿戴常识 32

衣物清洗	33
巧除污渍	33

衣物熨补	33
收藏保养	34

第三部 食 部



食物鉴选

米面肉食	34
海鲜产品	34
干鲜蔬菜	35
油料作料	35
水果干果	35
烟酒饮品	36

保鲜储存

主食糕点	37
鱼肉禽蛋	37
蔬菜水果	37
饮品酒水	37

清洗加工

鱼肉禽蛋	38
蔬菜水果	38

烹饪调味

米饭面食	39
菜肴烹饪	40
调味作料	41

美食自制

家庭腌制	41
自制饮料	42
自制点心	42





窍门

【家庭珍藏版】

第一部 医 部



常见症状

咳 嗽 3

1. 大蒜可治风寒咳嗽
2. 生姜止咳嗽的两则窍门
3. 香油止咳的3种妙法
4. 食油、白糖和鸡蛋治干咳
5. 醋溶冰糖水可治疗咳嗽
6. 鸡蛋止咳的3则妙方
7. 萝卜润肺止咳3个窍门
8. 丝瓜茎汁可止咳定喘
9. 冬瓜子加红糖可有效止咳
10. 花生止咳平喘两妙方
11. 豆腐、红糖和生姜止咳嗽
12. 肺燥咳嗽可用木耳蒸鸭蛋治
13. 葡萄泡粮食酒可止咳嗽
14. 梨止咳化痰的3个妙方
15. 香蕉冰糖合蒸可止咳
16. 核桃止咳益肾两窍门
17. 早餐后吃柿子可止咳嗽
18. 橘皮镇咳化痰的窍门
19. 用杏仁可治疗咳嗽

20. 草莓加冰糖炖食可止咳
21. 栗子煮猪肉可止咳
22. 银杏核桃膏润肺止咳
23. 西瓜子止咳妙方
24. 罗汉果可治疗感冒咳嗽
25. 睡前服百合汁可止咳
26. 松针止咳妙法
27. 妙用“三叶”止咳嗽
28. 风油精可止咳平喘
29. 伤湿止痛膏治疗咳嗽两法

发热 烧心 6

1. 香菜根熬汤可退烧
2. 苦瓜瘦肉汤可清热去暑
3. 绿豆粳米粥可清热解毒
4. 绿豆酸梅汤可清热
5. 嚼花生仁可除烧心症状
6. 白菜头做汤可除烧心
7. 嚼吃生黄豆可止烧心
8. 缓解烧心症状可嚼食芝麻
9. 吃葵花子可止烧心
10. 妙用白萝卜治胃烧
11. 按摩胃部可治烧心

晕 眩 7

1. 黑芝麻粉可治头昏眼花
2. 鸡鸭蛋煮红枣可治头晕
3. 鸡蛋独活治美尼尔眩晕症
4. 萝卜生姜等治头晕
5. 头晕可用向日葵头熬汤治疗
6. 天麻蒸蛋可治眩晕
7. 龙眼壳煎汤治头晕
8. 龙牙草、鲜贝等治眩晕症
9. 白果治眩晕症妙法
10. 开水服醋可防晕车
11. 用糖果防止晕车的小窍门
12. 姜汁饮料可治头晕恶心
13. 吃咸鸭蛋防晕车
14. 嗅鲜橘皮汁可防晕车
15. 晕车药物防治 3 法
16. 口含鲜姜片或人参可防晕车

疼 痛 9

1. 萝卜治偏头痛两法
2. 开牛奶冲鸡蛋治偏头痛
3. 煎服辣椒根治偏头痛
4. 酒精棉球塞耳可治头疼
5. 盐治头痛 3 妙法
6. 鲜韭菜根煎汤可治头痛
7. 猪苦胆和绿豆治头痛
8. 三叉神经痛可用葵花盘治
9. 蔓荆子泡酒治三叉神经痛
10. 热醋可治跌打淤肿
11. 小磨香油防治肿块青斑
12. 酱油和蜂蜜可治手指肿痛
13. 艾叶盐水能消足部肿胀
14. 酒泡七叶一枝花有效消肿
15. 花椒香菜等消肿止痛法
16. 赤小豆调糊可治扭伤及血肿

17. 西瓜皮治蚊虫叮咬痒肿
18. 仙人掌治脚肿妙法
19. 樟木泡水可消肿止痛
20. 牙膏可减轻肿痛淤血症状
21. 涂抹苯海拉明治蚊子叮咬
22. 石灰水可止痒消肿
23. 消除打针后肿块的 3 个妙法
24. 茄子粉和黄酒可消肿止痛
25. 食加醋海带可治水肿
26. 胡萝卜玉米须等泡茶可消肿
27. 妙用葡萄干和生姜皮消肿
28. 绿豆与独头蒜治腿脚浮肿
29. 黑豆消肿 3 妙法
30. 红小豆等熬粥可治浮肿
31. 葫芦水治老年人腿脚浮肿
32. 吃鱼消水肿 3 妙方
33. 鸭肉粳米粥可退水肿
34. 青蛙冬瓜汤治小儿水肿
35. 醋煮鸡蛋可治腹痛腹泻
36. 巧用盐治腹痛两妙法
37. 妙用焦茶叶治腹痛腹泻
38. 空腹服莲子心汤治腹痛
39. 妙用风油精治腹痛
40. 嚼干栗子能治腰痛
41. 辣椒和白酒治腰部酸痛
42. 饮用枸杞泡酒治腰痛
43. 牛肉当归熬汤治腰痛妙法
44. 制附片炖羊肉治腰痛
45. 治腰痛可用猪尾巴煮黑豆
46. 自制药酒治疗腰腿痛
47. 橘皮茴香秆治闪腰岔气
48. 土鳖泡酒可治闪腰

呕吐 呃逆 13

1. 柿蒂煮汤可导吐



2. 扁豆蔓煮汤可治呕吐
3. 妙用黑姜治上吐下泻
4. 妙引喷嚏止呃逆
5. 用姜止呃两妙方
6. 饮水可迅速止呃逆
7. 喝老陈醋可治打嗝
8. 含服花椒可止恶心
9. 水果止呃逆 5 法

排尿异常 14

1. 妙用盐水通尿
2. 用干茄子叶治血尿
3. 花生仁外的红衣可治血尿
4. 猪尿泡煮米饭治尿床病
5. 饭后喝咖啡利尿
6. 干穗谷熬粥可治尿床
7. 用核桃仁治尿频两妙法
8. 自制中药茶饮治尿频
9. 小儿遗尿的 3 个食疗窍门
10. 鲜鸡蛋等治老年小便失常
11. 车前草煮汤可治尿频
12. 竹节草可治尿失禁
13. 服用白芷汤可治尿失禁
14. 草莓苡实等治肾虚尿频
15. 五倍子治疗成人遗尿
16. 巧用感冒通治尿频失眠
17. 大蒜蓖麻子捣烂敷足可利尿
18. 葱白硫磺粉外敷治遗尿症
19. 田螺拌食盐外敷治小便不通
20. 黑胡椒粉巧治小儿遗尿

鼻塞 打鼾 16

1. 热毛巾敷鼻可除鼻塞流涕
2. 热敷两耳部可治鼻塞感冒
3. 热水洗脚可疏通鼻塞
4. 有效除鼻塞的醋蒸汽法

5. 用温盐水洗鼻可疏通鼻塞
6. 用醋擦鼻可治伤风流鼻涕
7. 妙用白萝卜治鼻塞
8. 嗅薄荷油通鼻塞妙法
9. 鲜姜或蒜塞鼻可治鼻塞
10. 艾草塞鼻可治鼻塞

失 眠 17

1. 用大葱安眠两法
2. 洋葱味可助人快速入眠
3. 加醋生姜水泡脚治失眠
4. 饭后睡前吃大蒜可治失眠
5. 饮加醋冷开水可助人安眠
6. 醋蛋治疗失眠两法
7. 牛奶煮鸡蛋可镇脑安神
8. 鸡丝金针汤可治失眠
9. 鱼鳔汤治神经失调性失眠
10. 睡前服莴笋汁能有效催眠
11. 晚餐食用莲子粥可催眠
12. 灵芝泡白酒可治疗失眠
13. 用枣治疗失眠 3 妙法
14. 核桃治疗失眠两法
15. 睡前吃香蕉有助于催眠
16. 服龙眼茶益智催眠窍门
17. 煮食桂圆可有效催眠
18. 桑椹煎水催眠法
19. 水果芳香镇神经助睡眠
20. 枸杞治疗失眠两法
21. 干茉莉花汁防治失眠
22. 百合煮服可有效催眠
23. 牛奶加维生素 B₁ 治失眠
24. 饮温糖水可制怒催眠
25. 睡前饮用蜂蜜可有效催眠
26. 小米粥可有效治疗失眠
27. 饼干葡萄酒助老年人入睡

28. 柏树叶做枕头能使人安眠

腹 泻 19

1. 用大蒜治腹泻的 3 种妙法
2. 黑糖白酒可治肠炎腹泻
3. 胡椒有效止泻两良方
4. 用鸡蛋治腹泻 3 法
5. 妙用醋止腹泻 3 法
6. 泥鳅煮粥可治小儿腹泻
7. 栗子煮粥可有效治腹泻
8. 江米猪骨烧炭止腹泻妙方
9. 速吃鲜桃可缓解腹泻
10. 核桃叶泡水洗脚可治腹泻
11. 吃蒸苹果治小儿腹泻
12. 用大枣治便秘妙方
13. 枣树皮煎服可治腹泻
14. 柿饼可治风寒性腹泻
15. 鸡冠花治腹泻妙法
16. 丝瓜花和面烙饼治腹泻
17. 杨梅酒可治疗拉肚子
18. 中药泡茶治慢性腹泻
19. 炒大米煮艾叶水可治腹泻
20. 山药糯米糊治疗腹泻窍门
21. 妙用清凉油治单纯性腹泻
22. 肚脐外敷治腹泻两法
23. 糕干粉熬糊可治小儿腹泻
24. 白酒烧止痛片止泻妙法
25. 常坐艾垫可治腹泻肠鸣
26. 浓麦乳精可止小儿腹泻

盗汗 抽筋 22

1. 火腿煮白萝卜可治盗汗
2. 黑豆治盗汗两妙方
3. 多喝甲鱼汤可治自汗盗汗
4. 百合蜂蜜蒸服能治盗汗
5. 睡前服用霜桑叶末可治盗汗

6. 中药治疗夜间盗汗妙方
7. 五倍子外敷肚脐可治自汗

内科疾病

感 冒 23

1. 葱治疗感冒的 3 种方法
2. 姜治疗感冒 3 窍门
3. 大蒜治疗感冒 3 法
4. 鸡蛋冲服蜂蜜白糖可止咳
5. 绿豆退烧治感冒的窍门
6. 食芝麻拌红糖治小儿流感
7. 白糖豆腐蒸食能治感冒
8. 黄花冰糖汁可发汗治感冒
9. 煎服白萝卜大葱发汗
10. 藕汁蜂蜜可治感冒咳嗽
11. 西瓜番茄汁可治发热感冒
12. 用酒治感冒 3 妙法
13. 浓茶加糖可解除感冒症状
14. 喝茶或盐水漱口可防感冒
15. 煮可口可乐可治伤风感冒
16. 吃烤橘能治疗小儿感冒
17. 五味子加甘草煎服治感冒
18. 感冒外治两妙法
19. 治疗流感 3 妙方
20. 牙膏治感冒的窍门
21. 鸡汤可防治感冒
22. 芦荟汁滴鼻可治流感

便 秘 25

1. 用葱治便秘的妙方
2. 巧用姜治便秘两法
3. 空腹饮盐水治习惯性便秘
4. 蒜泥与炒黑芝麻可治便秘
5. 水酒冲服韭菜汁可通便



6. 空腹饮醋水可通大便
7. 多吃蔬菜可治大便干燥
8. 芹菜炒鸡蛋治老年人便秘
9. 菠菜治便秘2法
10. 巧用萝卜治便秘
11. 用豆类治便秘两法
12. 生吃黄瓜有利通便
13. 莲子心泡茶可去火通便
14. 凉拌木耳可治便秘
15. 蒸食芋头治便秘的窍门
16. 紫菜汤治便秘效果好
17. 甘薯马铃薯可治习惯性便秘
18. 红薯稀饭可治老年便秘
19. 橘子通便两法
20. 芝麻酱玉米粥能有效通便
21. 温服大枣芝麻油可治便秘
22. 常吃葡萄干能通便
23. 香蕉皮治习惯性便秘
24. 早晨空腹吃苹果可通便
25. 饭后吃凤梨可防治便秘
26. 猕猴桃可通便健体
27. 核桃芝麻粥治便秘妙方
28. 食泡李子可缓解便秘
29. 草决明泡茶治便秘窍门
30. 马齿苋有利于治疗便秘
31. 车前草煎饮治便秘有特效
32. 鲜枸杞泡茶可通便
33. 野蔷薇果有益于治疗便秘
34. 饭后生食芦荟叶可治便秘
35. 中药汤剂治便秘妙法
36. 胖大海治婴幼儿大便不通
37. 大黄苏打片可通便制酸
38. 凉开水冲服蜂蜜可通便
39. 热敷肛门能通便防痔

40. 牛奶煮燕麦片可治便秘
41. 牛奶通便两妙法
42. 食用黑芝麻糊治疗便秘
43. 吃炒葵花子治便秘

神经系统疾病 29

1. 妙用枣类治疗神经衰弱
2. 治神经衰弱可采用花生叶煎汤
3. 百合银耳羹可治疗神经衰弱
4. 妙用大葱治四肢麻木
5. 利用“月球车”可治面神经痛
6. 蓖麻子治面神经麻痹妙方
7. 薄荷荆芥等外敷可治面瘫
8. 马钱子外敷治疗面瘫
9. 巧用鸡蛋治癫痫
10. 黄豆治癫痫两法
11. 黄瓜藤煎汤可治癫痫

痢疾 疟疾 31

1. 生姜和茶叶煎服能治痢疾
2. 大蒜煮粥可有效治痢疾
3. 醋可轻易杀死痢疾病菌
4. 白葡萄汁生姜等合饮可治痢疾
5. 无花果叶泡红糖治痢疾
6. 治痢疾巧食大蒜大枣
7. 巧用枣茶汤治慢性痢疾
8. 韭菜治痢疾的简单方法
9. 紫苏叶可治疗下痢
10. 杨树花煮汤可治慢性痢疾
11. 丝瓜根汁治痢疾窍门
12. 臭椿树皮煮鸡蛋可治痢疾
13. 煎服银杏可治慢性痢疾
14. 白酒送服花椒可治疟疾
15. 马齿苋治湿热性痢疾妙方
16. 咸菜热茶缓解疟疾发作



**结石 肾病 32**

1. 煎服白扁豆秧可治尿道结石
2. 吊南瓜蔓泡水能排结石
3. 鸡黄皮等可排泌尿系统结石
4. 乌梅核桃能预防泌尿系统结石
5. 咖啡、茶等饮料能防治肾结石
6. 小枣桂圆莲子汤可治肾虚
7. 蒸食小公鸡可治肾虚
8. 开水沏服山石花可治肾炎
9. 花生大枣汤治肾炎
10. 妙用芝麻核桃仁治肾炎
11. 冬瓜大蒜蒸食可利尿消肿
12. 蒸食西瓜大蒜治肾炎
13. 核桃治肾炎浮肿的窍门
14. 鱼肚荷包蛋和柳叶茶治肾炎
15. 鲤鱼汤可治肾病综合征
16. 鲑鱼炖食可利尿消肿
17. 黄芪炖公鸡可治肾炎
18. 老公鸭煮食能治肾炎水肿
19. 黄酒送服狗腰子末治肾炎
20. 玉米绿豆白菜粥可治肾炎
21. 猪肚治慢性肾炎的妙方
22. 绿豆鸭蛋可治疗慢性肾炎
23. 蒸食大蒜冬瓜可补肾
24. 猪牙草熬水可治肾炎水肿
25. 煎车前草叶可治肾炎肾结石
26. 新鲜马齿苋汁治肾病
27. 泡饮鲜柳树叶能利尿消肿
28. 玉米须煎汤可利尿消肿
29. 椰子根煮瘦猪肉治肾炎
30. 中草药治疗肾病 3 妙方

胃 病 35

1. 葡萄酒泡香菜可治胃病
2. 蜂蜜拌花生油可治疗胃病

3. 治胃病可用温水送服鸡蛋壳粉
4. 煮萝卜汁可缓解胃病症状
5. 红枣泡饮可有效治胃病
6. 炒食核桃治胃病妙法
7. 巧用白术和白梁米治疗胃病
8. 用姜治疗胃寒两妙方
9. 用酒姜煎荷包蛋可去胃寒
10. 妙用酒类治胃寒两法
11. 泡烤大枣治疗胃寒窍门
12. 巧用柿子面饼去胃寒
13. 炒煮花生米可治风寒胃痛
14. 止痛贴缓解胃痛两方
15. 生姜片巧治胃痛 3 法
16. 烧红糖白酒可缓解胃痛
17. 蜂蜜柠檬汁可治胃痛胃寒
18. 蛋清核桃泥治疗胃痛
19. 大枣丁香冲服可治胃痛
20. 减轻胃痛可巧用韭菜红糖
21. 巧用山楂桂皮治胃痛
22. 黄芪可促进溃疡愈合
23. 妙用鸡蛋治溃疡妙法
24. 芝麻红糖和蜂蜜治胃溃疡
25. 圆白菜汁治胃溃疡妙方
26. 妙用土豆治胃溃疡
27. 甲鱼胆泡酒可治胃溃疡
28. 荔枝橘皮研末冲服可消肿
29. 栗子壳与米糠可安胃
30. 煮食蚕豆可消腹胀
31. 吃苹果可缓解反酸
32. 咀嚼芝麻可止反酸
33. 猪心白胡椒治胃炎一法
34. 风油精可治急性肠胃炎
35. 糖酒和鸡蛋清治慢性胃炎
36. 晨饮蜂蜜能治胃炎



**肝胆病 38**

1. 姜、糖、枣有利于肝病治疗
2. 泥鳅丝瓜汤可治肝病
3. 大枣粥可治肝炎
4. 煎饮猕猴桃可治疗肝炎
5. 冰糖芝麻可辅助治疗肝炎
6. 含饮蜂蜜米醋调节肝功能
7. 枸杞子泡茶可恢复脂肪肝
8. 蜂蜜、核桃、黑芝麻治肝硬化
9. 黑木耳治肝硬化妙法
10. 食用五味子可降转氨酶
11. 晨食苹果可防治胆囊炎
12. 饮咖啡能缓解胆囊隐痛
13. 金钱草鸡内金可治胆结石

心脑血管疾病 39

1. 温开水可治心动过速
2. 蜂蜜可有效治疗心脏病
3. 坚果能预防心脏病
4. 茶水可防治心血管疾病
5. 保护心脏“四戒”法
6. 多吃山楂治疗心血管疾病
7. 妙用鸡蛋治心血管疾病
8. 心血管疾病患者忌吃蟹
9. 煎服黄芪等治冠心病
10. 牛奶可降低胆固醇含量
11. 洋葱可治脑血管硬化性头痛
12. 清晨喝水可减少血栓形成
13. 橘子汁可治脑血管病

降血脂血压 41

1. 空腹饮水有利于降血脂
2. 凉拌马齿苋可降血脂
3. 简便食疗法降血脂
4. 用醋降压的两个妙方

5. 花生降压 3 妙法
6. 芹菜降压 4 良方
7. 海带草决明煮汤可降压
8. 海蜇头荸荠煮汤有助于降压
9. 用山楂降压的两则窍门
10. 蔬菜降压 3 妙方
11. 吃香蕉降压的方法
12. 食用蒸西瓜皮降压的方法
13. 常喝葡萄汁可降压
14. 香蕉皮降压妙方
15. 巧用玉米穗降血压
16. 妙用芥末降压
17. 中药泡茶降压 3 法
18. 中草药治低血压 3 方
19. 红葡萄酒泡党参可降压
20. 空腹饮蜂蜜可降血压
21. 鲤鱼鳞黏液可降血压
22. 妙用枕头降压两法
23. 鸡蛋治低血压两法

支气管炎 哮喘 44

1. 喝香油可治疗气管炎
2. 姜汁背心治气管炎妙法
3. 生姜萝卜汁可治支气管炎
4. 大白菜有益于治疗气管炎
5. 治气管炎的石榴加蜂蜜法
6. 巧用蜂蜜藕粉等治疗气管炎
7. 治气管炎可食蒸猪脑
8. 止咳糖浆有助于治疗气管炎
9. 伤湿祛痛膏治支气管炎
10. 治气管炎的蒸汽疗法
11. 生姜桔梗等可治慢性气管炎
12. 妙用萝卜治慢性支气管炎
13. 气管炎的猪心杏仁治疗法
14. 巧用桂圆红枣等治慢性气管炎



15. 白胡椒粉可治哮喘
16. 香油煮蜂蜜能止咳喘
17. 生姜鸡蛋可治寒性哮喘
18. 蜂蜜泡大蒜可治哮喘
19. 炖食紫皮蒜治哮喘妙方
20. 糠萝卜熬汤可缓解哮喘
21. 巧用黄瓜子等治哮喘
22. 用浓豆浆治哮喘妙方
23. 葡萄治哮喘两法
24. 鸡蛋蒸苹果可治哮喘
25. 妙用腌梨治哮喘
26. 核桃治哮喘病妙方
27. 烧白果可止咳喘
28. 萝卜姜丝热敷可缓解哮喘
29. 蒸食仙人掌可治哮喘
30. 补中益气丸可减轻哮喘

糖尿病 尿路感染 47

1. 菠菜治糖尿病两妙法
2. 紫苏子萝卜子可治糖尿病
3. 苦瓜降血糖 3 良方
4. 凉拌海带可降血糖
5. 妙用豆类治糖尿病
6. 玉米须绿豆降血糖一法
7. 南瓜治糖尿病 3 妙法
8. 食疗糖尿病 3 妙方
9. 巧用冬瓜治糖尿病
10. 山药降血糖 3 法
11. 芦荟叶可治糖尿病
12. 嫩柳枝降血糖的小窍门
13. 五味子核桃泡饮可降血糖
14. 翻白草可辅助治疗糖尿病
15. 冷开水泡绿茶珠降血糖
16. 口含茶叶可解糖尿病口渴
17. 柿叶沏水有益于降血糖

18. 葡萄酒泡葱头可降血糖
19. 鲤鱼胆泡茶治糖尿病
20. 用蒿子熏洗治急性膀胱炎
21. 石苇煮水可治泌尿系统疾病
22. 西瓜加蒜蒸服治泌尿系统感染
23. 杏仁苦参煮水熏洗治尿道炎
24. 竹叶煮水饮用能治尿道炎
25. 玉米须等治尿路感染良方
26. 丝瓜煮食可治泌尿感染
27. 饮橘子汁可治疗尿道感染
28. 治泌尿系统感染的食疗妙方
29. 泌尿系统感染的 4 种辅助疗法
30. 风油精可缓解男性尿道疼痛

肠胃炎 消化不良 50

1. 大蒜治痢疾肠炎效果好
2. 酸石榴可治痢疾肠炎
3. 红尖椒子可缓解肠炎症状
4. 煮食老蚕豆可治胃肠炎
5. 蜂蜜豆浆治疗慢性结肠炎
6. 藕节炭可治溃疡性结肠炎
7. 治慢性结肠炎可常喝铁观音
8. 治慢性肠炎巧用老枣树皮
9. 治慢性结肠炎妙用山楂片
10. 生姜可治多种消化性疾病
11. 醋有助于消化和增进食欲
12. 蜂蜜萝卜汁可化痰消食
13. 蘑菇大枣汁能治消化不良
14. 茶叶与炒米熬汤促进消化
15. 白萝卜可促进消化
16. 妙用核桃草槟榔治厌食
17. 简易治疗伤食的 3 个窍门
18. 节日消食 3 验方

其他病症 52

1. 苦瓜治腮腺炎妙方





2. 蜂蜜拌葱白外敷可治腮腺炎
3. 花椒树根下土治腮腺炎一法
4. 醋治腮腺炎 3 方
5. 仙人掌治腮腺炎与无名肿痛
6. 水仙花鱼鳞茎外敷治腮腺炎
7. 巧用蛇皮鸡蛋治腮腺炎
8. 中药外敷涌泉穴治腮腺炎
9. 腌蒜苗可驱蛔虫
10. 生吃丝瓜子治蛔虫妙法
11. 南瓜子石榴根皮可驱蛔虫
12. 花椒可治蛔虫性肠梗阻
13. 擦肛门治蛲虫 3 法
14. 治疗小儿蛲虫的简单妙法
15. 史君子仁可治小孩蛲虫病
16. 百部去头虱一方
17. 妙用阿胶和鸡蛋补血
18. 治贫血 4 法
19. 妙用红枣和狼毒抗结核
20. 煎服黑豆等可辅助治疗结核
21. 蜂蜜可缓解结核病症状
22. 核桃仁黑芝麻治肺结核一法
23. 白萝卜鲜姜治肺气肿
24. 五味子泡鸡蛋治肺结核病

外科疾病

外伤出血 55

1. 茉莉花茶糊外敷可止血
2. 鲜葱外敷消毒止血法
3. 刺菜外敷能有效止血
4. 番石榴能止泻止血止痒
5. 菱角捣烂煎服可止血
6. 桂圆核粉末能止血
7. 柳絮毛外敷可止血镇痛
8. 艾、莽草外敷可有效止血

9. 口服维生素 B₂ 可活血疗伤
10. 牙膏涂抹患处可止血
11. 鲫鱼捣烂外敷能治疗刀伤
12. 小磨香油可治幼儿小外伤
13. 柿子蒂粉涂患处助伤口愈合
14. 鱼肝油浸患处可治外伤
15. 芦荟汁涂抹患处能治外伤
16. 甘草粉泡香油治伤口溃疡
17. 槐树枝治外伤感染一法

烧伤 烫伤 56

1. 大葱治烫伤两法
2. 鸡蛋治烧烫伤 3 妙方
3. 小白菜香油膏治水火烫伤
4. 大白菜外敷能治烫伤
5. 妙用豆类治烧烫伤 3 法
6. 茭西瓜水可治烧烫伤
7. 橘皮治烧烫伤妙方
8. 枣树皮香油膏可治烫伤
9. 油浸鲜葵花外敷可治烫伤
10. 紫草香油治烫伤妙方
11. 芦荟研末可治烫伤
12. 虎杖根粉治烫伤妙方
13. 地榆绿豆加香油治烧烫伤
14. 槐子花生油糊能治烫伤
15. 治烫伤巧用油灰膏
16. 风油精滴敷患处能治烫伤
17. 浸泡冷水治烫伤妙法
18. 茶叶汁可有效治烧烫伤
19. 蜂蜜外涂伤口治烧伤
20. 牛奶浸纱布外敷治烧烫伤
21. 糖治烧烫伤两法
22. 面碱水可治水火烫伤
23. 生石灰香油能治烫伤
24. 治疗水泡的小窍门



25. 烫伤应急处理 3 法

叮伤 咬伤 59

1. 生洋葱片可治蚊虫咬伤
2. 酒精泡丁香止蚊虫叮痒
3. 面汤涂患处止蚊虫叮痒
4. 燕子掌可治蚊虫咬
5. 蚊虫叮咬后止痒 3 法
6. 肥皂氨水治蚊虫叮咬瘙痒
7. 大米粥膜治蚊虫叮咬
8. 吊兰叶汁可消肿止痒
9. 杏仁油能治虫叮发炎
10. 甘薯汁治蜜蜂螫伤
11. 白酒治蜂螫后肿痛
12. 唾液能止蜂螫伤痛
13. 巧用拔罐子法治蜂螫
14. 潮虫可止马蜂螫伤痛
15. 臭椿汁治马蜂螫伤
16. 简单处理毒蜂螫伤的小窍门
17. 蝎蜇伤的简单处理妙方
18. 药酒治疗蜇伤妙法
19. 牙膏可治蜇伤和咬伤
20. 蜈蚣蜇伤的处理妙方
21. 妙用凤仙草治毒虫咬伤
22. 蜘蛛可医蜈蚣咬伤
23. 被狗咬伤的应急处理

损伤 肿痛 61

1. 醋水泡脚可治脚痛
2. 花椒叶水泡脚治脚跟痛
3. 青砖米醋泡脚后跟疼
4. 苍耳叶垫脚可治足跟痛
5. 指甲草煮水熏蒸治脚跟痛
6. 中药治足跟痛 3 妙方
7. 解疼镇痛酊可治足跟痛
8. 蟹爪莲外敷可治囊肿

9. 生姜芋头和面调敷治肿痛
10. 鸡蛋蜈蚣治手指无名肿痛
11. 酱油泡指可治肿痛
12. 止辣痛两妙方
13. 冰块敷患处可治跌打损伤
14. 生姜韭菜可治关节扭伤
15. 鸡蛋猪肉蒸食治腰扭伤
16. 先冷后热巧治扭伤
17. 桃仁加酒服可解除淤血
18. 盐醋浸纱布外敷治撞伤淤血
19. 韭菜捣烂外敷治淤血
20. 番茄片外敷可治疖肿
21. 鸡蛋治指甲脓肿妙法
22. 蜂蜜蘸涂可治甲沟化脓
23. 手指梳头巧治手掌血泡
24. 卤豆腐外敷可治脓包
25. 除脓疮简单妙法
26. 治疮 4 妙方
27. 马齿苋捣烂外敷可治毒疮
28. 猪苦胆浸手可治手指疔疮
29. 外敷烤苦瓜叶能治疗疮
30. 巧用半夏治疗疮
31. 大葱蜂蜜糊治小腿生疮
32. 豆腐外敷可治疗腿疮
33. 醋溶蚯蚓液治蛇盘疮妙法
34. 蒲公英外敷可治对口疮
35. 仙人掌捣碎外敷能治疮疮
36. 防治脓疮的小窍门
37. 甘草软敷可拔指甲间的刺
38. 蓖麻子除肉中刺一法

骨关节炎 65

1. 酒治颈椎病两妙方
2. 醋热敷患处可治落枕
3. 妙用白酒生姜治落枕

