

新编现代生活系列丛书

# 生活小窍门



本书不同于一般的生活常识，它是从千家万户的百姓生活实践中提炼出来，并经验证有效的方法，有些小窍门的发明简直可以申请专利权。



中国社会出版社

生活

小窍门

纪丹丹 主编

中国社会出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

生活小窍门/纪丹丹主编. —北京: 中国社会出版社, 2004, 8  
(新编现代生活系列丛书)

ISBN 7-5087-0191-7

I. 生… II. 纪… III. 生活—知识 IV. TS976

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 078326 号

**生活小窍门**

(新编现代生活系列丛书)

---

主 编: 纪丹丹

责 任 编: 李安刚

出 版: 中国社会出版社

封面设计: 潘 江

发 行: 新华书店

印 刷: 北京顺义康华福利印刷厂

版 次: 2004 年 10 月第 1 版

印 次: 2004 年 10 月第 1 次印刷

开 本: 850×1168 毫米 1/32

字 数: 3100 千字

印 张: 120

印 数: 1000 册

---

书 号: ISBN 7-5087-0191-7/TS·13

定 价: 298 元 (全套共 10 册)

# 前言

《生活小窍门》是搜集百姓在日常生活中积累下来的宝贵经济，在实践中摸索到的各种生活小窍门，实用价值很高。运用起来即简便又有较好的效果，能解决您日常生活中遇到的各类问题。备受读者欢迎，被誉为“不见面的家庭医生，生活的指南。”

本书不同于一般的生活常识，它是从千家万户的百姓生活实践中提炼出来并经验证有效方法，有些小窍门的发明简直可以申请专利权。

本书另一个特点就是，书中提到的原材料也都是老百姓日常生活中常见的，买起来很方便，也花不了多少钱。这也是备受读者喜爱的原因。

编者

2004年7月



# 目 录

## 第一章 民间传统食疗

### 一、血液、血压、血管疾病

- |                     |     |                      |     |
|---------------------|-----|----------------------|-----|
| 银耳加冰糖治贫血 .....      | (1) | 用小苏打洗脚治疗高血压 .....    | (5) |
| 猪血鲫鱼治贫血 .....       | (2) | 治初期高血压一方 .....       | (6) |
| 洋葱头能降血脂 .....       | (2) | 茭白降血压 .....          | (6) |
| 玉米面粥能降血脂 .....      | (2) | 西瓜皮防治高血压 .....       | (6) |
| 马齿苋能降血脂 .....       | (2) | 吃山楂和黄瓜降血压 ...        | (6) |
| 空腹食苦瓜降血脂 .....      | (3) | 冰糖、醋降血压 .....        | (7) |
| 鲤鱼治高脂血症 .....       | (3) | 芹菜煮鹅蛋治高血压 ...        | (7) |
| 空腹饮凉白开, 血脂降下来 ..... | (3) | 降压降脂减肥两方 .....       | (7) |
| 高脂血症患者睡眠四戒 ...      | (3) | 治低血压三方 .....         | (7) |
| 常吃海带降血糖 .....       | (4) | 喝温开水可治心动过速 ...       | (8) |
| 绿豆可降血糖 .....        | (4) | 踩鹅卵石治好了我的脑供血不足 ..... | (8) |
| 南瓜绿豆汤降血糖 .....      | (5) | 洋葱能解除脑血管硬化头痛症 .....  | (8) |
| 花生壳可治高血压 .....      | (5) |                      |     |
| 鲜藕芝麻冰糖治高血压 ...      | (5) |                      |     |





- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| 山楂有益于心血管疾病 ... (9) | 患者 ..... (9)        |
| 按摩梳头有利于脑血栓         | 心血管病患者慎吃蟹 ..... (9) |

## 二、胃病

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 花生米治疗风寒胃疼 ... (10)  | 葡萄酒泡香菜可治胃病          |
| 吃白萝卜可治“胃烧” ... (10) | ..... (11)          |
| 治胃寒妙方 ..... (10)    | 喝蜂蜜水可治浅表性胃炎         |
| 猪心加白胡椒治胃炎 ... (11)  | ..... (11)          |
| 嚼服芝麻可治胃酸 ..... (11) | 烤熟大枣水治胃寒 ..... (12) |

## 三、肾病、泌尿疾病

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 冬瓜大蒜治肾炎 ..... (12)  | 治肾虚一法 ..... (14)    |
| 鱼肚荷包蛋和柳叶茶治肾炎        | 按摩小指穴治肾虚 ..... (14) |
| ..... (12)          | 利尿滞不畅妙法 ..... (15)  |
| ·                   | 枸杞、红枣、葡萄干治尿频        |
| 治疗肾盂肾炎一法 ..... (13) | ..... (15)          |
| 中药鲤鱼汤能治肾病综合症        | 草莓治尿频 ..... (15)    |
| ..... (13)          | 喝丝瓜水治泌尿感染 ... (16)  |
| 治肾炎浮肿一方 ..... (13)  | 核桃仁治尿频 ..... (16)   |
| 猪牙草治肾炎 ..... (14)   | 鸡黄皮胡桃仁治泌尿结石         |
| 西瓜治肾炎 ..... (14)    | ..... (16)          |

## 四、糖尿病

- |             |            |
|-------------|------------|
| 解除糖尿病患者口渴一法 | 猪胰子山药汤治糖尿病 |
| ..... (17)  | ..... (17) |





- |                            |                     |
|----------------------------|---------------------|
| 小米粥可控制糖尿病 ... (17)         | 绞股蓝茶治糖尿病 ..... (18) |
| 糖尿病人自我控制主食一法<br>..... (18) | 治糖尿病一方 ..... (18)   |
|                            | 治糖尿病和便秘一方 ... (18)  |

### 五、眼疾与眼保健

- |                          |                                 |
|--------------------------|---------------------------------|
| 酒精棉球能防治麦粒肿<br>..... (19) | 按摩防治眼疾 ..... (22)               |
| 羊苦胆可治红眼病 ..... (19)      | 臭氧水洗眼泡脚治角膜炎<br>和皮肤皴裂 ..... (23) |
| 中药决明子是明目佳品<br>..... (19) | 苦苣菜汤控制青光眼 ... (23)              |
| 人乳治眼灼伤 ..... (20)        | 什么人可做近视激光手术<br>..... (24)       |
| 吃鸡肝治“电视病” ... (20)       | 转眼球可提高视力 ... (24)               |
| 治眼结膜炎一偏方 ... (20)        | 老年视力保健一法 ... (24)               |
| 淡盐水治麦粒肿 ..... (21)       | 长期坚持眼按摩,年近花甲<br>眼不花 ..... (25)  |
| 中药熏洗治红眼病 ... (21)        | 沙子迷眼清除一法 ... (25)               |
| 菊花泡水治红眼病 ... (21)        | 老年人不眼花一法 ... (25)               |
| 薄荷、食盐治爆发火眼 ... (21)      | 热毛巾可治疗老花眼 ... (26)              |
| 人奶治眼睛红肿 ..... (22)       | 常喝枸杞菊花茶能缓解<br>眼花 ..... (26)     |
| 冲洗治沙眼 ..... (22)         |                                 |
| 热茶熏治麦粒肿 ..... (22)       |                                 |
| 飞尘(石灰)入目简治               |                                 |

### 六、牙疾、牙痛

- |                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| 五倍子治牙痛有效 ..... (26) | ..... (27)        |
| 味精可止牙痛 ..... (26)   | 牙齿保健一法 ..... (27) |
| 改善血脂和治倒牙的方法         | 牙齿脱敏一法 ..... (27) |





|                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| 老年人叩齿好处多 ... (27)         | 叩齿治牙龈退化 ..... (31)       |
| 用牙刷按摩牙龈好 ... (28)         | 嚼食茶叶治牙龈出血 ... (31)       |
| 燃烧韭菜籽的烟可治牙疼<br>..... (28) | 葱白治“倒牙” ..... (31)       |
| 绞股蓝可治牙龈发炎 ... (29)        | 紫药水治牙周炎 ..... (32)       |
| 先锋 4 号治牙龈炎 ... (29)       | 松花蛋缓解牙痛 ..... (32)       |
| 吃老冬瓜止牙痛 ..... (29)        | 黑豆煮酒治牙痛 ..... (32)       |
| 大蒜可治牙痛 ..... (29)         | 口腔炎牙龈炎食疗法 ... (32)       |
| 白酒辣椒芯治“火牙” ... (30)       | 白酒花椒水治牙痛 ... (33)        |
| 核桃仁可治“倒牙” ... (30)        | 醋泡六神丸治牙痛 ... (33)        |
| 剩茶水漱口治牙怕酸冷热<br>..... (30) | 芦荟治牙痛 ..... (33)         |
| 洁齿良方 ..... (30)           | 橘皮洁齿 ..... (34)          |
| 常按摩牙龈可固齿 ... (30)         | 烧止痛片治牙痛和止痢<br>..... (34) |
| 感冒清热冲剂治牙疼 ... (31)        | 四环素牙复白法 ..... (34)       |

### 七、头晕、头痛

|                             |                               |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 呼气可缓解偏头痛 ..... (34)         | 冷热水交替洗脚治头痛<br>..... (37)      |
| 温水浸泡双手可治酒后<br>头痛 ..... (35) | 按摩双脚大脚趾缓解头痛<br>..... (37)     |
| 向日葵头可治头晕 ... (35)           | 推压寸关缓解脑供血不足性<br>头痛 ..... (37) |
| 酒精棉球可治头疼 ... (35)           | 热毛巾治偏头痛 ..... (37)            |
| 韭菜根治头痛 ..... (35)           | 阿司匹林治偏头痛 ... (38)             |
| 拉耳垂可治头痛 ..... (36)          | 天麻蒸蛋治眩晕 ..... (38)            |
| 治神经性头痛一方 ... (36)           | 龙牙草鲜贝治眩晕症 ... (38)            |
| 猪苦胆绿豆治头痛 ... (36)           |                               |
| 梳摩可治偏头痛 ..... (36)          |                               |







|                           |                   |
|---------------------------|-------------------|
| 按摩太阳穴治脑供血不足<br>..... (39) | 牛蒡子治摇头 ..... (39) |
|---------------------------|-------------------|

## 八、颈椎病、脖子痛

|                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| 治落枕按摩法 ..... (39)          | ..... (42)                 |
| 防治脖子痛的简易保健操<br>..... (40)  | 预防颈椎病的“凤字功”<br>..... (42)  |
| 自我按摩治疗颈椎病<br>..... (41)    | 醋敷法治落枕 ..... (43)          |
| 干搓脸治颈椎病 ..... (41)         | 颈椎保健两法 ..... (43)          |
| 搅舌可治颈椎病 ..... (41)         | 防治落枕一法 ..... (43)          |
| 橡胶锤治好了我的颈椎病<br>..... (42)  | 转头可治脖子痛 ..... (43)         |
| 围脖颈睡觉治好我的颈椎病<br>..... (44) | 倒坐椅防治颈椎病 ..... (44)        |
|                            | 自制“子母枕”防治颈椎病<br>..... (44) |

## 九、腰痛、腿痛

|                              |                    |
|------------------------------|--------------------|
| 倒行治好了我的腰痛病<br>..... (45)     | 土鳖泡酒治闪腰 ..... (47) |
| 自治腰扭伤一法 ..... (45)           | 火酒治疗腰腿疼 ..... (47) |
| 治腰病一法 ..... (46)             | 枸杞泡酒治腰痛 ..... (48) |
| 老年腰肌劳损患者自我<br>按摩法 ..... (46) | 防治扭腰、闪腰一法 ... (48) |
| 转体治腰痛 ..... (46)             | 麦麸加醋治腰腿病 ... (49)  |
| 电熨斗热敷治腰痛 ..... (47)          | 炒大盐可治老寒腿 ... (49)  |
| 桑枝柳枝治腰腿痛 ..... (47)          | 热药酒熏老寒腿 ..... (49) |
|                              | 红果加红糖治腿痛 ... (50)  |
|                              | 自制药酒治腿酸痛 ... (50)  |





- 强肾健身球治小腿静脉曲张 ..... (50)
- ..... (50) 塑料布捂老寒腿 ..... (51)
- “炒大盐治寒腿”又治失眠

### 十、各种皮疹

- |                              |                             |
|------------------------------|-----------------------------|
| 涂擦蒜汁治好我的湿疹<br>..... (51)     | 巧治荨麻疹 ..... (56)            |
| 土豆可治湿疹 ..... (52)            | 按摩穴位治荨麻疹 ... (57)           |
| 核桃皮汁可治湿疹 ..... (52)          | 醋治荨麻疹 ..... (57)            |
| 炸蝎子可治湿疹 ..... (52)           | 喝白酒缓解荨麻疹 ... (57)           |
| 苦参汤熏洗治阴囊湿疹<br>..... (52)     | 海水浴治愈荨麻疹 ... (58)           |
| 醋熬皮胶治湿疹 ..... (53)           | 食醋白酒混合液可治风<br>疙瘩 ..... (58) |
| 杏子治湿疹 ..... (53)             | 鲜姜可治风疙瘩 ..... (58)          |
| 谷糠油治慢性湿疹 ... (53)            | 醋加白酒可治风疹 ... (58)           |
| 鱼腹草治阴囊湿疹 ... (53)            | 熏洗治风疹 ..... (59)            |
| 外用阿司匹林治湿疹 ... (54)           | 金结穗治风疙瘩 ..... (59)          |
| 六神丸治夏令湿疹 ... (54)            | 碱面治好“缠腰龙” ... (59)          |
| 黄连蜂蜜治湿疹 ..... (54)           | 黄瓜皮治单纯糠疹 ... (59)           |
| 鸡蛋治湿疹 ..... (54)             | 板蓝根注射液治疱疹 ... (60)          |
| 治荨麻疹一方 ..... (55)            | 紫荆树花茎煮水治风疙瘩<br>..... (60)   |
| 鲜丝瓜叶可治荨麻疹 ... (55)           | 病毒唑治“带状疱疹”<br>..... (60)    |
| 肚脐拔火罐治荨麻疹 ... (55)           | 治带状疱疹一方 ..... (60)          |
| 四根汤对初发麻疹、水痘<br>有利 ..... (56) | 山楂片水治睑黄疣 ... (61)           |
| 韭菜汁可治荨麻疹 ... (56)            | 治扁平疣偏方 ..... (61)           |
| 香菜根治荨麻疹 ..... (56)           |                             |





## 十一、疮、粉刺

- |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| 小鱼治毒疮有奇效 ... (62)         | 外敷嚼生黄豆糊治黄水疮<br>..... (67) |
| 蒲公英治“对口疮” ... (62)        | 豆腐脑黄柏面治水疮 ... (67)        |
| 鸡子油治好黄水疮 ... (62)         | 下脸部长疔子检易治疗法<br>..... (67) |
| 大黄冰片治黄水疮 ... (63)         | 碘粉可治青春痘 ..... (68)        |
| 治黄水疮一法 ..... (63)         | 盐水治粉瘤 ..... (68)          |
| 剩茶叶根治皮肤溃疡 ... (63)        | 粉刺检易疗法 ..... (68)         |
| 生鸡蛋内膜治褥疮 ... (63)         | 苦瓜能治热疔 ..... (68)         |
| 茄子皮治腿部溃疡 ... (64)         | 治疔子一法 ..... (69)          |
| 豆腐治疗腿疮 ..... (64)         | 贴薄荷叶治红斑可止痒<br>..... (69)  |
| 马齿苋可治疔毒疮疔 ... (64)        | 柠檬汁蛋清可护肤去痘<br>..... (69)  |
| 治褥疮一法 ..... (65)          | 蜂蜜可治青春痘 ..... (69)        |
| 黏膜溃疡粉治褥疮 ... (65)         | 醋熏去痤疮 ..... (70)          |
| 野葡萄治皮肤溃疡 ... (65)         | 柏树叶加蛋清可治疔子<br>..... (70)  |
| 灭滴灵治愈皮肤疤痕溃疡<br>..... (65) |                           |
| 槐豆治黄水疮 ..... (66)         |                           |
| 西瓜皮治黄水疮 ..... (66)        |                           |
| 苦瓜叶治疗疮 ..... (66)         |                           |
| 半夏治疗疮 ..... (66)          |                           |

## 十二、妇科、产妇疾病

- |                    |                          |
|--------------------|--------------------------|
| 茴香籽治妇女下焦寒 ... (70) | 电动按摩器可消除乳胀<br>..... (71) |
| 治疗痛经一法 ..... (71)  | 维生素 E 催奶有奇效 ... (71)     |
| 仙人掌能预防奶疮 ... (71)  |                          |





|                   |      |                  |      |
|-------------------|------|------------------|------|
| 花生米可催奶 .....      | (72) | 孕妇坚持步行防难产 .....  | (74) |
| 鲫鱼炖绿豆芽治暑天缺奶 ..... | (72) | 胎位不正的艾灸疗法 ...    | (75) |
| 红糖、姜治经痛 .....     | (72) | 喝红葡萄酒恢复经期 ...    | (75) |
| 番泻叶回乳 .....       | (72) | 干芹菜治经血超期不止 ..... | (75) |
| 花椒陈醋治阴道炎 ...      | (73) | 治产后腰腿受风一方 ...    | (76) |
| 兔耳催奶奇效 .....      | (73) | 炒麦芽回乳 .....      | (76) |
| 芦荟能治乳腺炎 .....     | (73) | 蒲公英治“奶疙瘩” ...    | (76) |
| 治乳房疔疮一法 .....     | (73) | 黄花菜可退奶 .....     | (76) |
| 菊花叶治乳疮 .....      | (74) | 菜菔子退乳有效 .....    | (77) |
| 治奶头裂一法 .....      | (74) | 芙蓉叶治急性乳腺炎 ...    | (77) |
| 妇女(孕妇)临时止吐法 ..... | (74) | 无花果红枣产后催乳 ...    | (77) |

十三、用药、保健小窍门

|                         |      |                        |      |
|-------------------------|------|------------------------|------|
| 止痛膏的增效方法 ...            | (78) | 鱼刺卡住咽部的简便治<br>疗法 ..... | (80) |
| 家庭使用氧气袋如何节约<br>氧气 ..... | (78) | 巧除肉中刺 .....            | (80) |
| 怎样使儿童乐意服药 ...           | (78) | 假牙除垢一法 .....           | (81) |
| 充分利用汤剂中药 ...            | (79) | 萝卜加白糖可戒烟 ...           | (81) |
| 用吸管喝汤药好 .....           | (79) | 槟榔戒烟法 .....            | (81) |
| 婴儿喂药一法 .....            | (79) | 口含话梅有助戒烟 ...           | (81) |
| 喝中药防呕吐一法 ...            | (79) | 家庭戒毒法 .....            | (82) |
| 巧服汤药 .....              | (79) | 感冒通片可治晕车 ...           | (82) |
| 小儿吃胶囊药一法 ...            | (80) | 姜粉可治晕车 .....           | (82) |
| 告诉考生妈妈一个小秘方             |      |                        |      |





- 捏鼻鼓耳防晕车 ..... (82)      咸鸭蛋防晕车 ..... (83)  
 口含桔子皮可治晕车 ... (83)      蔓青解酒醉、病困 ..... (83)

#### 十四、生活保健

- 酒后喝点蜂蜜水好 ... (83)      手“弹弦子”可保健 ... (86)  
 每天早上请喝一杯水 ... (84)      指压劳宫穴去心烦 ... (86)  
 上软下硬两个枕头睡眠好  
 ..... (84)      石子健身盆 ..... (86)  
 穿双丝袜睡觉保脚暖 ... (84)      醋豆养生保健 ..... (87)  
 听悲哀音乐可使人解脱      转动脚腕健身法 ..... (87)  
 忧郁 ..... (84)      搓脚心防衰老 ..... (88)  
 骑车恢复体力法 ..... (85)      凉水擦脚健身 ..... (88)  
 剩茶水洗脚可消除疲劳      常食豆类可健身 ..... (88)  
 ..... (85)      梳头可益智 ..... (89)  
 做个圈圈来健身 ..... (85)      手指运动防老年痴呆 ... (89)  
 搓衣板可代“健身踏板”      老年人夜间口渴怎么办  
 ..... (86)      ..... (89)

#### 十五、减肥、美容、美发

- 吃生萝卜减肥效果佳 ... (90)      老年人减肥一法 ..... (92)  
 减肥一方——花椒粉 ... (90)      淘米水澄清液可美容 ... (92)  
 早晚揉腹减脂肪 ..... (90)      巧用米醋护肤 ..... (92)  
 常饮山楂泡茶可减肥 ... (91)      鲜豆浆美容一法 ..... (92)  
 减肥增肥简易疗法 ... (91)      黄瓜美容法 ..... (93)  
 香酥豆腐渣丸子减肥 ... (91)      消除皱纹两法 ..... (93)





- |                |      |                  |      |
|----------------|------|------------------|------|
| 桃花猪蹄粥美颜 .....  | (93) | 醋水豆浆水洗头效果好 ..... | (96) |
| 蜂蜜美容 .....     | (93) | 中老年花白头发的保养与      |      |
| 酒精蜂蜜丝瓜汁除面部     |      | 护理 .....         | (96) |
| 皱纹 .....       | (94) | 何首乌加水果就酒白发变      |      |
| 蛋清黄瓜片去皱纹 ..... | (94) | 黑 .....          | (96) |
| 刷脖治颈部皮肤松弛 ...  | (94) | 红枣可治掉头发 .....    | (96) |
| 缩小眼袋一法 .....   | (94) | 给长期卧床人洗头 ...     | (97) |
| 何首乌加生地可治青少年    |      | 何首乌黑芝麻治少白头       |      |
| 花白头及黄发 ...     | (95) | .....            | (97) |
| 糯米泔水——护发液      |      | 侧柏叶泡酒治脱发 ...     | (97) |
| .....          | (95) | 常梳眉毛粗又黑 .....    | (97) |
| 首乌煮鸡蛋白发变黑发     |      |                  |      |
| .....          | (95) |                  |      |

## 第二章 健康小窍门

### 一、宝宝营养师

- |                    |       |                   |       |
|--------------------|-------|-------------------|-------|
| 如何为宝宝选好“第一餐” ..... | (99)  | 孩子乖乖进食有办法 ...     | (106) |
| 婴儿断奶后的饮食 ...       | (102) | 宝宝喂食注意事项 ...      | (107) |
| 应多选购孩子喜爱的蔬果 .....  | (102) | “易感儿”的食疗 ...      | (108) |
| 如何帮宝宝选择水果 ...      | (103) | 牛奶中加滴蜂蜜可致毒素 ..... | (109) |
| 帮助儿童吃蔬菜的小技巧 .....  | (104) | 慎用天然牛奶育儿 ...      | (109) |
| 肥胖儿的饮食纠正 ...       | (105) | 热天别逼幼儿进食 ...      | (110) |
|                    |       | 幼儿切忌太贪吃 .....     | (111) |
|                    |       | 宝宝拉肚子该换奶粉吗        |       |





|                     |                     |                     |
|---------------------|---------------------|---------------------|
| ..... (113)         | 孕期节食会影响胎儿健康         | ..... (121)         |
| 婴儿一吃奶细菌即滋生          | ..... (114)         | 小儿哮喘食疗法 ..... (122) |
| ..... (114)         | 儿童可以素食吗 ..... (115) | 婴儿便秘的食物疗法 ... (123) |
| 儿童可以素食吗 ..... (115) | 孩子应吃多少纤维 ... (115)  | 儿童遗尿食疗 ..... (124)  |
| 孩子应吃多少纤维 ... (115)  | 小孩慎食果冻 ..... (116)  | 谈儿童厌食症 ..... (125)  |
| 小孩慎食果冻 ..... (116)  | 低脂低热量饮食不适合婴儿        | 不良饮食习惯导致儿童便秘        |
| 低脂低热量饮食不适合婴儿        | ..... (117)         | ..... (125)         |
| ..... (117)         | 婴儿换奶粉不会不适 ... (118) | 如何预防小儿食物中毒          |
| 婴儿换奶粉不会不适 ... (118) | 考试话饮食 ..... (118)   | ..... (126)         |
| 考试话饮食 ..... (118)   | 青少年时期营养要足够          | 小孩疳积食疗 ..... (127)  |
| 青少年时期营养要足够          | ..... (120)         |                     |
| ..... (120)         |                     |                     |

## 二、乐享天年

|                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 高龄人士的饮食 ..... (128) | 老人吃饭宜细嚼慢咽 ... (139) |
| 高龄人士怎样增强食欲          | 老年人应注意钠盐陷阱          |
| ..... (130)         | ..... (139)         |
| 有益老年人健康的饮食法则        | 营养大脑不怕衰老 ... (140)  |
| ..... (132)         | 老年保健茶疗方 ..... (142) |
| 老年人饮食之“十要”          | 延缓衰老的食谱 ..... (142) |
| “十不贪” ..... (133)   | 老年人放心吃鸡蛋 ... (143)  |
| 老年人饮食应注意的问题         | 茄子防治老年疾病 ... (144)  |
| ..... (135)         | 人到老年多吃醋 ..... (145) |
| 老年人要合理安排膳食          | 常吃鱼能防老年痴呆症          |
| ..... (137)         | ..... (145)         |
| 老年人的理想早餐食物          | 常服枸杞可以延缓衰老          |
| ..... (137)         | ..... (146)         |





|                            |                                |
|----------------------------|--------------------------------|
| 适当多吃肉可长寿 ... (147)         | 从食物中预防老年痴呆<br>..... (153)      |
| 老年人食用海带可益寿<br>..... (148)  | 高糖饮食增加患老年痴呆<br>症危险 ..... (154) |
| 适合老年人食用的鱼粥<br>..... (148)  | 冠心病患者请喝三杯水<br>..... (155)      |
| 适合老年人的蔬菜 ... (149)         | 老年冠心病患者慎补人参<br>..... (155)     |
| 老年人吃水果有讲究<br>..... (150)   | 老年性便秘的自我调治<br>..... (156)      |
| 辟蹊径圆长寿梦 ..... (151)        | 哮喘病患者的饮食疗法<br>..... (156)      |
| 糖尿病患者进食水果须知<br>..... (151) |                                |
| 老年人眼花吃什么 ... (152)         |                                |

### 三、四季保健

|                              |                           |
|------------------------------|---------------------------|
| 春补吃什么 ..... (157)            | 夏天不宜多吃坚果 ... (168)        |
| 春季饮食养生 ..... (159)           | 夏天应该多吃苦食 ... (169)        |
| 春季进补有方 ..... (160)           | 夏天一块瓜药方不用抓<br>..... (170) |
| 春日融融话养生 ..... (161)          | 夏日保窈窕法 ..... (171)        |
| 春季饮食——甘平为主<br>..... (162)    | 女性苦夏与饮食调理<br>..... (172)  |
| 春季疾病防治 ..... (162)           | 夏日进补宜清淡 ..... (174)       |
| 春季运动与饮食搭配 ... (163)          | 夏季谨防食物中毒 ... (175)        |
| 阳春三月养生养肝摄食<br>之道 ..... (164) | 夏天与消化不良 ..... (176)       |
| 夏日饮食养生有诀 ... (166)           | 夏天能否进补 ..... (177)        |
| 夏日养脾四法 ..... (167)           | 盛夏解渴要科学 ..... (177)       |







- |                                 |                             |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 夏日旅游巧补钾盐 ... (178)              | 哮喘病患者冬天补啥 ... (187)         |
| 夏季饮食:如何预防甲、戊型<br>肝炎 ..... (179) | 冬季补身治病佳品——蛇类<br>..... (189) |
| 一防一治五补讲养生 ... (180)             | 冬季也须谨防食物中毒<br>..... (190)   |
| 秋风萧瑟话养生 ..... (181)             | 冬补维 C 防疾病 ..... (192)       |
| 金秋进补不忘护胃 ... (182)              | 冬季饮食养生秘诀 ... (192)          |
| 适当饮食降秋火 ..... (183)             | 冬日宜适当“吃冷” ... (194)         |
| 秋冬食果品有益也有忌<br>..... (184)       | 冬日适宜进补羊肉 ... (194)          |
| 冬季进补三参有别 ... (186)              |                             |

#### 四、药膳食疗

- |                             |                                |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 心血管疾病新饮食观 ... (196)         | ..... (209)                    |
| 高血压病的饮食治疗 ... (197)         | 慢性肾衰竭患者须小心饮食<br>控制 ..... (213) |
| 高血脂患者的饮食调理<br>..... (198)   | 肝炎患者饮食有讲究 ... (214)            |
| 心脏衰弱者的饮食 ... (199)          | 贫血患者不宜过量补铁<br>..... (216)      |
| 冠心病的饮食治疗 ... (200)          | 血液病患者饮食宜和忌<br>..... (217)      |
| 防冠心病需从饮食开始<br>..... (203)   | 呼吸系统疾病的饮食疗法<br>..... (219)     |
| 癌症病患者的饮食调理<br>..... (204)   | 胆结石的饮食原则 ... (219)             |
| 抗癌多食九大类食品 ... (206)         | 预防尿道结石多喝水 ... (221)            |
| 每天摄取纤维素可通便防癌<br>..... (207) | 痔疮患者的饮食自疗 ... (222)            |
| 别误导糖尿病患者的饮食                 | 腹泻、便秘、腹胀、胃痛、怎                  |

