

金色乡村

Jinsexiangcun



家庭生活万事通

JIATINGSHENGHUOWANSHITONG

范颖 张新成 主编



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



家庭生活万事通

范 颖 张新成 主编

辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·

范颖 张新成
编者名单 范颖 张新成 初杰 马骥
于彩娜 卢健 齐铁 刘实
张冶 王歌 韩玉 苏民
张红梅 陈金 刘立克 刘美思
林玉 张林 李烈

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭生活万事通 / 范颖, 张新成主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012.10

(金色乡村)

ISBN 978-7-5381-7678-0

I. ①家… II. ①范… ②张… III. ①家庭保健 — 基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 218817 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市新友印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 145mm × 210mm

印 张: 12

字 数: 240 千字

印 数: 1~10286

出版时间: 2012 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2012 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 陈 刚 凌 敏

封面设计: 杜 江

版式设计: 袁 舒

责任校对: 李 霞

书 号: ISBN 978-7-5381-7678-0

定 价: 24.00 元

邮购热线: 024-23284502

<http://www.lnkj.com.cn>

目 录

第一章 家庭食疗小妙招	001
1. 感冒	001
2. 哮喘	004
3. 慢性支气管炎	008
4. 肺结核	014
5. 高血压	018
6. 肥胖症	022
7. 高脂血症	028
8. 冠心病	031
9. 失眠	035
10. 头痛	039
11. 耳鸣、耳聋	045
12. 便秘	049
13. 泄泻	053
14. 慢性胃炎	059
15. 消化性溃疡	062
16. 慢性胆囊炎	066
17. 泌尿系统感染	069
18. 类风湿关节炎	076
19. 糖尿病	081
20. 甲状腺功能亢进症	086
21. 痛风	089



22. 神经衰弱·····	092
23. 骨质疏松症·····	097
24. 痛经·····	099
25. 更年期综合征·····	103
26. 神经性皮炎·····	105
27. 皮肤瘙痒症·····	108
28. 湿疹·····	111
29. 痤疮·····	114
30. 慢性咽炎·····	120
31. 前列腺增生·····	123
32. 痔疮·····	127
33. 颈椎病·····	130
34. 口腔溃疡·····	132
35. 白内障·····	135
36. 过敏性鼻炎·····	139

第二章 家庭疾病小药方·····143

1. 常用的感冒中成药·····	143
2. 常用的咳嗽中成药·····	145
3. 常用的哮喘中成药·····	147
4. 常用的胃痛中成药·····	149
5. 常用的呕吐中成药·····	151
6. 常用的便秘中成药·····	153
7. 常用的泄泻中成药·····	154
8. 常用的腹痛中成药·····	155
9. 常用的心悸中成药·····	157
10. 常用的中风中成药·····	159
11. 常用的失眠中成药·····	161
12. 常用的眩晕中成药·····	162

13. 常用的头痛中成药·····	164
14. 常用的水肿中成药·····	167
15. 常用的阳痿中成药·····	169
16. 常用的消渴中成药·····	171
17. 常用的腰痛中成药·····	173
18. 常用的湿疹中成药·····	175
19. 常用的热疮中成药·····	177
20. 常用的粉刺中成药·····	178
21. 常用的冻疮中成药·····	180
22. 常用的烧伤中成药·····	181
23. 常用的痔疮中成药·····	183
24. 常用的痛经中成药·····	185
25. 常用的带下病中成药·····	187
26. 常用的阴痒中成药·····	189
27. 常用的小儿肺炎喘嗽中成药·····	190
28. 常用的小儿食积中成药·····	190
29. 常用的小儿厌食中成药·····	191
30. 常用的小儿遗尿中成药·····	191
31. 常用的耳鸣、耳聋中成药·····	192
32. 常用的牙痛中成药·····	194
33. 常用的口疮中成药·····	195

第三章 家庭生活小偏方·····196

1. 巧用葱姜醋，感冒一扫光·····	196
2. 麻油煎鸡蛋治疗咳嗽有奇效·····	199
3. 白萝卜加生姜煮水喝能退烧·····	203
4. 消化不良时，山楂、板栗就好使·····	204
5. 猪肚鸡蛋汤，养胃又好吃·····	207
6. 大蒜和无花果，治好拉肚子·····	209



7. 便秘性不同, 韭菜子和蜂蜜显神通	210
8. 烧酒红糖是治疗打嗝的好法宝	213
9. 芹菜汁降血压, 花生仁也来帮帮忙	215
10. 低血压挺愁人, 吃一点核桃仁和大枣吧	218
11. 胡萝卜榨汁治好眩晕和呕吐	220
12. 失眠挺痛苦, 核桃是解药	222
13. 醋豆作用大, 既能治疗头痛又是养生良方	224
14. 萝卜和苹果, 健脾祛湿又减肥	226
15. 落枕了, 用点大粒盐热敷	229
16. 贴熟土豆皮, 可以治疗小烫伤	230
17. 大蒜捣烂敷贴, 可以治疗鼠标手	232
18. 挖掉鸡眼, 走路不再痛	233
19. 早晚一次韭菜汁加红糖, 痛经不再来	235
20. 黑木耳是调理月经不调的好东西	237
21. 芹菜和梨榨成汁赶走青春痘	240
22. 香菜煮水, 防治风疹疙瘩	242
23. 常喝番茄汁可以祛斑养颜	244
24. 常吃薏苡仁是缓解湿疹的好方法	247
25. 常吃茄子, 可以减少老年斑	248
26. 大豆蹄筋汤, 让您的皮肤弹弹弹	250
27. 洗头加点盐, 可以防脱发	253
28. 恼人的头皮屑, 用洋葱汁洗洗吧	255
29. 含口蜂蜜, 可以缓解口腔溃疡	257
30. 口臭不能轻视, 喝点蒲公英汤	259
31. 小蓟塞鼻孔, 鼻出血立止	261
32. 牙痛真难受, 拿粒花椒咬一咬	262
33. 吃点苦瓜喝点汤, 远离红眼病	264
34. 常吃核桃仁预防近视	266
35. 龙眼、枸杞子煮水喝, 养血又明目	268

36. 胡萝卜熬粥, 延缓老花眼·····269
37. 飞蚊症, 吃点黑豆吧·····271
38. 白萝卜汁滴鼻, 可以治疗鼻炎·····272
39. 橄榄泡水, 就能预防治疗咽炎·····274
40. 罗汉果泡水喝, 扁桃体炎不再犯·····276
41. 香蕉抹一抹, 可以治疗皲裂·····277
42. 生姜大枣煮水喝可以祛风止痒·····279
43. 有酒糟鼻, 用荸荠擦一擦·····281
44. 大葱加蒲公英, 敷贴可治疗疖子·····283
45. 熟大蒜擦一擦, 早晚一次治冻疮·····285
46. 抹抹石灰粉, 去掉痍子·····286
47. 治狐臭的小偏方, 全在厨房里·····288
48. 每天吃点花生仁可以防治贫血·····289
49. 少白头不用愁, 小小首乌有奇效·····290
50. 生姜泡脚, 赶走脚气·····291
51. 消化道溃疡, 土豆、蛋黄显神通·····293
52. 鸡内金是个宝, 治疗胃下垂, 半斤就管用·····294
53. 一大碗石榴皮煮水喝就能治痢疾·····295
54. 香蕉是痔疮出血的克星·····297
55. 肝炎不好治, 用点蒲公英吧·····298
56. 心慌了, 醋豆有神效·····300
57. 黄豆加黑豆, 心脏保健康·····301
58. 栗子桂圆粥, 缓解中风有效果·····302
59. 三伏鸡蛋萝卜汤, 刺血拔罐防哮喘·····305
60. 用点小中药, 治疗坐骨神经痛·····308
61. 把海藻当茶喝, 既补碘又能防甲亢·····309
62. 紫皮洋葱加上葡萄酒可以调理糖尿病·····311
63. 轻轻松松巧治水肿·····313
64. 马钱子外敷治面瘫·····315



65. 水煎花椒洗一洗，可以缓解疥疮·····316
66. 乌梅、大枣、浮小麦，泡水当茶治汗多·····318
67. 颈椎病是个大问题，按摩加运动，一个也不能少·····319
68. 干辣椒热敷可以缓解肩周炎·····322
69. 双瓜加白芍泡酒喝可以缓解膝关节痛·····323
70. 腰椎间盘突出，拔罐、服药、多睡硬板床·····325
71. 无花果泡茶，缓解风湿、类风湿有奇效·····327
72. 仙人掌捣烂敷贴，可以治疗甲沟炎·····328
73. 西瓜藤煮水，防治鼻息肉·····329
74. 葛花蜂蜜水，解酒又健康·····331
75. 多吃香菇，提高免疫力·····332
76. 嚼点枸杞子茶，不再口干舌燥·····334
77. 韭菜炒河虾，阳痿不再愁·····335
78. 早泄原因多，温肾补阳是关键·····337
79. 羊肉苁实汤，温阳固肾治遗精·····338
80. 得了前列腺炎，吃点南瓜子，再拔拔罐·····340
81. 喝点芹菜汁，保持卫生，能防治尿路感染·····341
82. 得了慢性肾炎，喝点鲫鱼冬瓜小豆汤·····343
83. 排不出尿，用田螺敷肚脐·····344
84. 风湿膏贴肚脐，晕车晕船都不怕·····345
85. 蚯蚓加白糖，治疗尿频、尿急、尿痛·····346
86. 甲鱼滋阴补肾，可以治疗尿失禁·····347
87. 山药黄芪粥可补肾益气·····349
88. 闭经了，可以吃点生姜大枣红糖茶·····350
89. 妇科炎症要小心，用点大蒜敷一敷·····352
90. 枸杞子是更年期女性的必备品·····353
91. 海带豆腐汤，可以缓解乳腺增生·····355
92. 西瓜汁可缓解妊娠呕吐·····357
93. 产后恶露，可以喝点小米粥·····358

94. 阴道瘙痒，洗洗更健康.....360
95. 薏苡仁百合煮粥可以治疗皮炎.....361
96. 银屑病真烦人，有了大蒜不用愁.....363
97. 带状疱疹真顽固，刺血拔罐能根治.....364
98. 黑芝麻加核桃仁可缓解白癜风.....366
99. 喝点莲子粥，宝宝不尿床.....367
100. 宝宝营养不良，吃点山药瘦肉粥369
101. 宝宝消化不良，喝点山药小米粥371
102. 榨点葡萄汁，宝宝不厌食372

第一章 家庭食疗小妙招

1. 感冒

感冒，俗称伤风，表现为鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、咳嗽、头痛、怕冷、发烧等症状，是由于受风或病毒引起的一种外感病。一年四季都可发生，但以冬季和春季多见，年龄、性别无明显差异，可有一定流行性。

一、风寒感冒

受凉、淋雨等，平时气虚、阳虚之人更容易得风寒感冒。临床多表现为鼻塞，流清鼻涕，打喷嚏，怕冷，发烧，无汗或有汗，全身疼痛，咳嗽，痰稀白，舌苔薄白，脉浮紧或浮缓。宜用以下食疗方调理：

1. 葱姜豉汤

【配方原料】葱白2根，生姜适量，淡豆豉20克。

【制作方法】将原料洗净，放入砂锅内，加水1碗，煎煮至大半碗。

【食用方法】温热服，每日2次。

【保健作用】发汗解表，祛风散寒。

按语：葱白能通阳气，散表邪，尤以经冬不死之冻葱最佳；生姜发汗解表，温胃止呕，温肺止咳；淡豆豉解散表邪。三味合用，有助于发汗散寒，可以在一定程度上减轻或解除怕冷、发烧、全身疼痛等症状。

2. 糯米葱姜粥

【配方原料】糯米50克，葱白5根，生姜5克，红糖15克。

【制作方法】将糯米和生姜加水煮开后，放入葱白，煮成粥，粥



熟后加红糖，调匀后稍煮即成。

【食用方法】趁热喝粥，然后盖被睡一觉，最好有少许汗出。每日1次。

【保健作用】发散风寒，疏散表邪。

按语：糯米温暖脾胃，补益中气。糯米性黏滞，难于消化，不宜一次食用过多。生姜发汗解表，温胃散寒；葱白温通阳气，疏散表邪。二味平时常服，可减少和预防感冒的发生。红糖温胃和中，益气补血。据载，日本著名长寿县的老人，就有每日喝1杯红糖水的习惯，但也不能贪吃。尤其注意的是，感冒期间不要服用生冷食品、瓜果及冷饮。糖尿病患者应避免服用；便秘、口舌生疮者慎服。

二、风热感冒

感受风热之邪。平时阴虚、气郁之人容易得风热感冒。临床多表现为发烧重，怕冷轻，头痛，鼻塞，鼻流浊涕，咳嗽，痰黄，口干，口渴，咽喉红肿疼痛，舌边尖红，苔薄黄，脉浮数。宜用以下食疗方调理：

1. 三花茶

【配方原料】金银花15克，菊花10克，茉莉花5克。

【制作方法】将原料放入茶杯内，用刚烧开水冲泡，闷10~15分钟即可。

【食用方法】代茶饮，不限次数。

【保健作用】疏散风热。

按语：金银花辛凉透表，清热解毒；菊花疏散风热，清肝明目；茉莉花祛风解表、生津止渴，此三味皆为花，徐徐服用以轻清透热。

2. 薄荷粥

【配方原料】薄荷（干品15克，鲜品30克），粳米50~100克，冰糖适量。

【制作方法】先将薄荷煎汤，不宜久煮，2~3分钟即可，去滓取汁，粳米洗净煮粥，待粥熟时，放入冰糖和薄荷汤汁，再煮3~5分

钟即可。

【食用方法】稍凉后服用，每日1~2次。

【保健作用】疏散风热，清利头目。

按语：薄荷疏散风热，清利咽喉；粳米（即大米），晚稻之米，性偏寒，除烦渴，有助于清热；冰糖和胃润肺，止咳化痰。此粥可作为夏季防暑解热之用。糖尿病患者忌用本品。

三、暑热感冒

夏季中暑受热。临床多表现为发烧，稍稍怕风寒，汗出，但发烧不退，心烦，口渴，咽喉疼痛，骨节酸痛，头昏或头痛，四肢无力，小便黄少，舌红苔黄，脉浮大数。宜用以下食疗方调理：

1. 西瓜番茄汁

【配方原料】西瓜、番茄（西红柿）各适量。

【制作方法】西瓜取瓤，去子，用纱布绞挤汁液（或用榨汁机榨成汁）。西红柿用沸水烫后剥皮，去子，用纱布绞挤汁液（或用榨汁机榨成汁），两汁合并即可。

【食用方法】代茶饮，不限次数。

【保健作用】清热解暑。

按语：西瓜祛暑除烦、生津止渴，号称夏季瓜果之王；番茄健胃消食、生津止渴、润肠通便，有人将其誉为“长寿果”。平素脾胃虚寒患者，宜少服。

2. 绿豆粥

【配方原料】绿豆20克，粳米30克，冰糖适量。

【制作方法】绿豆、粳米洗净，先煮绿豆，待稍软后加入粳米，再煮到米熟为好。加入冰糖适量即可。

【食用方法】每日1次顿服。

【保健作用】清热解暑。

按语：绿豆清热解毒、消暑利尿，为盛夏保健佳品；粳米，清热除烦渴之力尤以性偏寒的晚稻之米为佳；冰糖润肺生津。三味相合，



适宜于暑热感冒。若平时脾胃虚寒患者，应少服。糖尿病患者不可加冰糖。

2. 哮喘

哮喘是一种常见的以支气管平滑肌痉挛为主的变态反应性疾病。其临床特征是反复发作，伴有哮鸣音，以呼气性为主的呼吸困难，发作时喉中哮鸣有声，呼吸气促困难，甚则喘息不能平卧，且伴有咳嗽、咯泡沫痰。秋冬季发作最为频繁。任何年龄均可发生。现代医学认为，本病主要与患者自身过敏体质以及外界过敏原有密切关系，而且多有遗传性。

一、发作期

(一) 寒哮

呼吸急促，喉中哮鸣有声，胸膈满闷如塞，咳不甚，痰少咯吐不利，面色晦暗带青，口不渴，或渴喜热饮，天冷或受寒易发，形寒怕冷，舌苔白滑，脉弦紧或浮紧。宜用以下食疗方调理：

1. 苏子粥

【配方原料】苏子10克，粳米50克，红糖适量。

【制作方法】将苏子捣为泥与粳米、红糖同入锅内，加水煮成粥。

【食用方法】每日早晚温服，5~7日为1个疗程。

【保健作用】降气平喘。

按语：苏子降气润肠、消痰平喘；粳米养胃和中；红糖温暖脾胃。三味相配，则增强脾胃健运功能，有助于肺气宣降、功能失调的恢复。

2. 杏仁薄荷粥

【配方原料】杏仁30克（去皮尖），鲜薄荷10克，粳米50克。

【制作方法】将杏仁放入沸水中煮至七分熟，加入粳米同煮，待

粥熟时，放入鲜薄荷，稍煮即成。

【食用方法】早晚服食。

【保健作用】宣肺散寒，化痰平喘。

按语：杏仁苦温，入肺经，具有降气平喘之功；薄荷辛凉，具有发散风热、清咽利喉之效，前者主降，后者主升，二味配伍可达宣降肺气之功，且重用杏仁以制约薄荷的凉性。粳米补益脾胃，以培土生金。

（二）热哮

气粗息涌，喉中痰鸣如吼，胸高胁胀，咳呛阵作，咳痰色黄或白，黏浊稠厚，排吐不利，烦闷不安，汗出，面赤，口苦，口渴喜饮，不恶寒，舌苔黄腻，舌质红，脉滑数或弦数。宜用以下食疗方调理：

1. 凉拌三鲜

【配方原料】竹笋30克，荸荠40克，海蜇50克。

【制作方法】竹笋切丝，以沸水焯后淋干；荸荠切片；把泡发好的海蜇切丝，用热水焯一下即可。在三味中加调料凉拌，即可食用。

【食用方法】佐餐食用。

【保健作用】清热化痰平喘。

按语：竹笋化痰下气、清热除烦、通利二便；荸荠清热生津润肺、化痰利肠；海蜇清热化痰、消积通便。三味合用，有助于清肺热、通腑气、消痰积，进而减轻咳、痰、喘之症。脾胃虚寒患者应慎用。

2. 丝瓜花蜜饮

【配方原料】丝瓜花10克，蜂蜜20克。

【制作方法】丝瓜花用沸水冲泡10分钟，再调入蜂蜜即成。

【食用方法】每日3次，代茶饮用。

【保健作用】清热利咽，润肺止咳。

按语：丝瓜花能清肺热、消痰下气、止咳利咽，配以蜂蜜，可增



强其润肺止咳之效。常服有助于肺气不利、咽喉不适等症的缓解。

二、缓解期

(一) 肺气虚型

临床多见畏寒、自汗、面色㿠白，易感冒，每因气候变化而诱发，气短声低，咳痰清稀色白，或喉中常有哮鸣声，舌淡苔白，脉虚细等症。宜用以下食疗方调理：

1. 黄芪炖乳鸽

【配方原料】黄芪30克，淮山药30克，茯苓30克，乳鸽1只。

【制作方法】上四味共放炖盅内，加水200~250毫升，隔水炖2小时，加入盐、味精调味即成。

【食用方法】每隔3~5日服食1次，可常服。

【保健作用】健脾益肺，补气固表。

按语：黄芪补气固表止汗；山药补脾胃、益肺肾；茯苓健脾渗湿化痰；乳鸽营养价值极高，既是名贵的美味佳肴，又是高级滋补佳品。四味配伍，可达益肺气、健脾胃、固表止汗之功，增强体质，延长或减缓病情的发作。

2. 银杏全鸭

【配方原料】银杏100克，鸭1只（约2000克），猪油500克。

【制作方法】将银杏去壳放入锅内，用沸水煮熟，捞出去皮膜，切去两头，去心，再用开水焯去苦水，在猪油锅中炸一下，捞出待用。用水将鸭洗净，剁去头和爪，用食盐、胡椒粉、料酒将鸭身内外抹匀后，放入盆内，加入生姜、葱、花椒，上笼蒸1小时取出；拣去生姜、葱、花椒，用刀从背脊处切开，去净全身骨头，铺在碗内，齐碗口修圆，鸭脯以外的鸭肉切成银杏大小的丁粒，与银杏拌匀，放于鸭脯上，将原汁倒入，加汤上笼蒸30分钟，至鸭肉烂，即翻入盘中。锅内掺清汤，加入余下的料酒、食盐、味精、胡椒粉，用水淀粉少许勾芡，放鸡油少许，浇于鸭上即成。

【食用方法】每日2次，佐餐食。

【保健作用】润肺补肾，止咳定喘。

按语：银杏又称白果，润肺定喘；鸭肉养胃补肾，止咳化痰，适当食之有助于病情的缓解。

（二）脾气虚型

咳嗽痰多，食少脘痞，便溏，常因饮食不当而诱发，倦怠乏力，舌苔薄腻或白腻，脉细软。宜用以下食疗方调理：

1. 苹果蒸蛋

【配方原料】苹果1个，鸡蛋1枚。

【制作方法】选择底部较平的苹果1个，用小刀取出果蒂，掏出血核和部分果肉，做成苹果盅，然后再取新鲜草鸡蛋1枚，敲碎，倒入苹果盅里，再用果蒂盖上，放进笼屉内蒸，水开后蒸20分钟即可。

【食用方法】趁热吃掉。

【保健作用】生津润肺。

按语：苹果生津润肺、益脾开胃；鸡蛋补脾胃、益阴血，二者相伍则具生津润肺之功。患有冠心病、心肌梗死、肾病、糖尿病的人不宜多吃。

2. 蔗汁淮山糊

【配方原料】淮山药60克，甘蔗汁250克。

【制作方法】将淮山药捣烂，加甘蔗汁，放锅中隔水炖熟即成。

【食用方法】每日早晚餐食用或作点心食用。

【保健作用】补脾胃，益肺肾。

按语：淮山药补益脾胃肺肾，甘蔗汁益气补脾和中，此二味合用适宜于哮喘缓解期，属于肺脾肾虚弱之人。淮山药皮中所含的皂角素或黏液里含的植物碱，少数人接触会引起过敏而发痒，处理山药时应避免直接接触。