

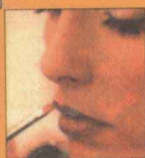
孝敬爸妈的最佳选择

《北京晚报·科学长廊》汇集百姓医、用、吃、穿等方面经过实践检验的生活智慧3000条。分册自出版以来，仅在北京地区销量就达数十万册，畅销不衰。

全方位解困你的日常生活
有效 + 省钱 + 方便



医
用
吃
穿



解除病痛
扫清烦恼

居家度日的百宝全书

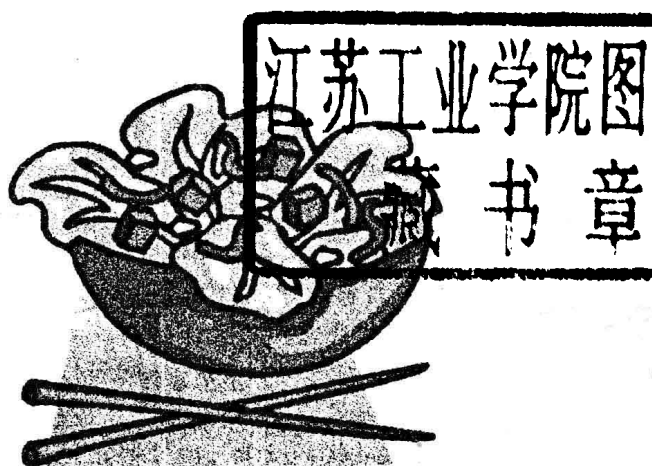
ShengHu

黄天祥 主编

上

北京科学技术出版社

居家度日的百宝全书



江苏工业学院图书馆
藏书章

黄天祥 主编

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

居家度日的百宝全书(上)/黄天祥主编. —北京:北京科学技术出版社,2004.9

ISBN 7-5304-2647-8

I. 生… II. 黄… III. 生活—知识 IV. TS976

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 019099 号

编 者:黄天祥

策 划:汉唐阳光

责任编辑:刘长梅 张金

装帧设计:蒋宏工作室

出 版 人:张敬德

出版发行:北京科学技术出版社

社 址:北京西直门南大街 16 号

邮政编码:100035

经 销:新华书店

印 刷:北京师范大学印刷厂

开 本:850mm×1168mm 1/32

字 数:610 千

印 张:10

印 数:75001-81000

版 次:2004 年 9 月第 1 次

印 次:2004 年 9 月第 14 次印刷

定 价(上/下):52.00 元

目录

感冒 3

- 1/大蒜按摩可治感冒
- 2/经常按摩鼻部能预防感冒
- 3/葱姜粥预防风寒感冒
- 4/大蒜治感冒流鼻涕
- 5/夏日治感冒先治手脚冰凉
- 6/鲜姜煮可口可乐防治感冒
- 7/防感冒保健操
- 8/热水泡脚治感冒
- 9/甘草、五味子治感冒
- 10/吃烤桔治感冒
- 11/姜糖桔皮水治感冒
- 12/黄花冰糖可发汗
- 13/热耳法治感冒鼻塞
- 14/食醋可治伤风流鼻涕
- 15/毛巾热敷治鼻塞流涕
- 16/凉水洗鼻腔防感冒
- 17/眼药膏治打喷嚏
- 18/香菜根鲜姜治风寒感冒
- 19/口含大蒜治感冒
- 20/绿豆治流感
- 21/发汗治流感
- 22/鲜藕治流感
- 23/芝麻、红糖治流感
- 24/白酒治流感
- 25/大蒜防治流感四法
- 26/感冒药外敷一法
- 27/加快感冒痊愈一法
- 28/治感冒流鼻涕一法
- 29/葱、姜、蒜水沏红糖治

感冒发烧

30/烤橘子治感冒

31/红枣核桃仁预防感冒

32/感冒清热冲剂加

VC 银翘片有奇效

33/香菜根熬水退烧

34/干洗脸防感冒

咳嗽 10

1/丝瓜茎汁可治咳嗽

2/清水煮蒜治风寒咳嗽

3/芝麻核桃酒益肾止咳

4/清蒸蜜梨能治咳嗽

5/贝母蒸梨治咳嗽喘

6/大蒜敷脚心可治咳嗽、

鼻衄、便秘

7/莴笋叶可治咳嗽

8/香油治咳嗽

9/关东糖白萝卜汁治咳嗽

10/醋溶冰糖治咳嗽

11/自制葡萄泡酒治咳嗽

12/蒸雪花梨花椒可治咳

13/生姜能治咳嗽

14/治干咳嗽一法

15/香油炸绿豆止咳

16/生姜炒鸡蛋治咳嗽

17/开水冲鸡蛋蜂蜜防治咳嗽

18/栗子肉治咳

19/中草药绞股蓝治咳

20/萝卜煮水喝可镇咳

21/烧萝卜可治咳嗽

22/冰糖杏仁粥治咳喘

23/鲜百合镇静止咳

24/冰糖香蕉能止咳

25/绿豆汤煮梨治干咳

26/荸荠止咳

27/荸荠核桃治百日咳

28/麝香止痛膏贴穴治咳嗽

29/外搽风油精止咳平喘

30/嚼服生甜杏仁能止咳

31/治咳两方

32/罗汉果治感冒咳嗽

33/蒸花椒梨治咳嗽

34/大柿子可治咳嗽

35/带肚兜治咳嗽

36/汽水冲鸡蛋清治咳嗽

37/吃草莓止咳
38/大白萝卜汤治风寒咳嗽
39/治咳嗽一法
40/心里美萝卜治咳嗽
41/止咳嗽一法
42/桔皮、香菜根治咳嗽
43/荨麻煮豆腐治咳嗽
44/香油拌鸡蛋治咳嗽
45/香油炸姜蛋治久咳不愈
46/白糖拌鸡蛋治咳嗽
47/柿饼茶治咳嗽
48/自制秋梨膏
49/治咳嗽食疗四法
50/油炸绿豆治咳嗽
51/陈皮白萝卜治咳嗽
52/枇杷叶紫苏叶薄荷叶
治咳嗽
53/伤湿止痛膏治咳嗽
54/生姜蜂蜜治咳嗽
55/常食松子膏治干咳
56/醋炒鸭蛋治久咳
气管炎、哮喘 22
1/伤湿祛痛膏治疗支气管炎

2/姜汁可治气管炎
3/慢性支气管炎去根儿一法
4/自我按摩治哮喘
5/治慢性气管炎两方
6/酸石榴蜂蜜治愈气管炎
7/五味子泡鸡蛋治气管炎
咳嗽
8/治疗气管炎的家传方
9/白果治气管炎哮喘
10/鲜姜、白萝卜治肺气肿
11/治慢性气管炎一法
12/数伏治慢性支气管炎
13/食疗气管炎
14/蜂蜜、鸡蛋治气管炎
15/葡萄、冰糖泡酒治支气管
哮喘
16/凉毛巾搓前胸、后背治
气管炎
17/蜂蜜泡大蒜治哮喘病
18/白丁香木、干枣治哮喘
19/治哮喘病一良方
20/蒸汽疗法对气管炎咯血者
有益

- 21/药面团热敷治气管炎
- 22/甘草合剂片泡黄酒治
气管炎
- 23/含止咳糖浆治气管炎
- 24/食倭瓜治支气管炎
- 25/葡萄泡蜂蜜治哮喘
- 26/治哮喘两方
- 27/糠萝卜治哮喘
- 28/“核麻蜜”治愈了我 35 年的
哮喘病
- 29/治哮喘病偏方
- 30/鸡蛋蒸苹果治气管炎哮喘
- 31/治疗哮喘一法
- 32/炖紫皮蒜可治哮喘
- 33/饮浓豆浆治哮喘
- 34/白胡椒粉敷贴治疗哮喘
- 35/慈姑可治肺结核咯血
- 36/治肺结核病有偏方
- 37/食疗治肺结核

血液、血压、血管疾病 32

- 1/银耳加冰糖治贫血
- 2/阿胶江米酒可补血

- 3/猪血鲫鱼治贫血
- 4/洋葱头能降血脂
- 5/玉米面粥能降血脂
- 6/马齿苋降血脂
- 7/空腹食苦瓜降血脂
- 8/鲤鱼治高脂血症
- 9/空腹饮凉白开,血脂降下来
- 10/高脂血患者睡眠四戒
- 11/常吃海带降血糖
- 12/绿豆可降血糖
- 13/南瓜绿豆汤降血糖
- 14/冷开水泡茶降血糖
- 15/苦瓜干丝降血糖
- 16/明矾枕头可降血压
- 17/干老玉米胡子可治疗
高血压
- 18/芥末煮水洗脚可降压
- 19/刺儿菜能治高血压
- 20/葡萄汁送服降压药效果好
- 21/花生壳可治高血压
- 22/鲜藕芝麻冰糖治高血压
- 23/用小苏打洗脚治疗高血压
- 24/治初期高血压一方

25/茭白降血压
 26/西瓜皮防治高血压
 27/香蕉、小枣防治高血压
 28/海蜇头、荸荠防治高血压
 29/柿子叶、山楂泡茶治高血压
 30/醋泡花生米治高血压
 31/绿豆、花生、葡萄梗治高血压
 32/党参泡红葡萄酒降血压
 33/吃山楂和黄瓜降血压
 34/冰糖、醋降血压
 35/芹菜煮鹅蛋治高血压
 36/降压降脂减肥两方
 37/吃芹菜配合服药稳定血压
 38/泡脚刮痧治高血压
 39/荸荠芹菜汁降血压
 40/海带汤降血压
 41/玫瑰温肺治肋痛、降血压
 42/红葡萄酒治血压低
 43/开水焐鸡蛋可治低血压
 44/吃鸡蛋能治低血压
 45/治低血压三方
 46/喝温开水可治心动过速

47/踩鹅卵石治好了我的脑供血不足
 48/洋葱能解除脑血管硬化头痛症
 49/山楂有益于心血管疾病
 50/按摩梳头利于脑血栓患者
 51/心血管病患者慎吃蟹
 52/巧治脉管炎
 53/治静脉曲张一方

胃病 46

1/花生米治疗风寒胃疼
 2/吃白萝卜可治“胃烧”
 3/治胃寒妙方
 4/猪心加白胡椒治胃炎
 5/嚼服芝麻可治胃酸
 6/葡萄酒泡香菜可治胃病
 7/喝蜂蜜水可治浅表性胃炎
 8/吃苹果可缓解胃酸
 9/烤熟大枣水治胃寒
 10/“三白”治慢性胃炎
 11/核桃炒红糖可治胃病
 12/萝卜水治胃炎有效

13/口水治胃酸

14/蹲食疗法治胃下垂

15/猪胃萝卜种可治胃炎

16/炒枣泡水治老胃病

17/生吃花生能治慢性胃炎

18/香油炸生姜片治胃痛

19/闽姜治胃病

20/食疗治愈胃寒

21/黄芪能促进溃疡愈合

22/猪肚姜治胃寒病

23/治胃病一方

止嗝法 52

1/巧治呃逆

2/迅速止呃逆法

3/憋气止呃法

4/捏中指止嗝

5/止嗝一法

6/山楂片治打嗝

7/点穴止嗝一法

8/喝醋治打嗝

9/半分钟止呃逆

10/常吃腌鲜姜治呃逆

11/呼吸治呃逆

12/吃草莓治打嗝

13/喝姜糖水治打嗝

肠炎、腹泻 55

1/鲜桃能治腹泻

2/用大蒜治肠炎腹泻一法

3/肚脐敷药治腹泻

4/烧熟蒜瓣可治幼儿腹泻

5/熟吃苹果可治腹泻

6/鲜姜贴肚脐可治婴幼儿拉稀

7/推压腹部可缓解肚子痛

8/治拉肚子两法

9/核桃叶治腹泻有效

10/盆池热水浴治疗腹泻

11/枣树皮煎水治腹泻

12/茶叶大蒜可治腹泻

13/鸡蛋黄烤油治婴儿腹泻

14/糕干粉治腹泻

15/杨树花可治痢疾

16/老枣树皮可治慢性肠炎

17/酸石榴可治痢疾肠炎

18/茶叶炒焦可治疗腹痛泻肚

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 19/口服硫酸庆大霉素注射液
止吐泻 | 40/三药合一治好十二指肠
溃疡 |
| 20/臭椿树皮煮鸡蛋治痢疾 | 41/甲鱼胆治疗胃溃疡 |
| 21/揉耳垂可缓解腹痛 | 42/揉腹治肠胃病 |
| 22/大蒜治痢疾肠炎效果好 | 43/食用柿子面饼去胃寒 |
| 23/服山西老陈醋止腹泻 | 44/炒枣泡水治老胃病 |
| 24/莲子心汤能治肚子痛 | 45/治胃痛一法 |
| 25/茶叶米可治粘性食物消化
不良 | 46/治胃寒一方 |
| 26/柿蒂可导吐 | 47/按压肋缝消除胃胀 |
| 27/银杏治慢性痢疾 | 48/“关节止痛贴”治胃气痛 |
| 28/马齿苋团子治湿热痢疾 | 49/“烧心”疗法三则 |
| 29/炒山楂片治慢性结肠炎 | 50/绞股蓝茶胃病患者不宜 |
| 30/按摩腹部治肠粘连 | 51/盐水可治风寒肚子疼 |
| 31/红尖椒籽治肠炎 | 52/藕节炭可治溃疡性结肠炎 |
| 32/熟苹果治腹泻 | 53/白葡萄治痢疾 |
| 33/杨梅泡白酒治腹泻 | 54/鸡冠花可治腹泻 |
| 34/止泻良方 | 55/蜡末炒鸡蛋治腹泻 |
| 35/胡椒粉治着凉肚疼拉稀 | 56/白粱米治胃病 |
| 36/清水煮大蒜治“溏便” | 57/鸡蛋皮治胃病 |
| 37/薯蓣茶治慢性腹泻 | 58/糜子米治胃病 |
| 38/口含花椒止恶心 | 59/土豆治胃溃疡 |
| 39/蘑菇大枣治消化不良 | 60/海螵蛸等治胃溃疡 |
| | 61/圆白菜汁治胃溃疡 |

62/土豆炭治十二指肠溃疡

63/蛋清核桃白胡椒治胃寒痛

64/姜粉兜肚治胃寒

65/大枣治胃痛

66/蜂蜜萝卜汁化痰消食

67/核桃草槟榔治厌食症

68/老蚕豆治胃肠炎

69/豆浆加蜂蜜治慢性结肠炎

70/艾条治慢性结肠炎

71/艾灸治愈慢性结肠炎

72/常坐艾垫治肠鸣

73/麦乳精治腹泻

74/丝瓜花治腹泻

75/饮醋茶止泻

76/油饼蘸蒜治腹泻

77/揉腹治慢性阑尾炎

肾病、泌尿疾病 /73

1/冬瓜大蒜治肾炎

2/鱼肚荷包蛋和柳叶茶治肾炎

3/治疗肾盂肾炎一法

4/中药鲤鱼汤能治肾病综合症

5/治肾炎浮肿一方

6/猪牙草治肾炎

7/西瓜治肾炎

8/治肾虚一法

9/按摩小指穴治肾虚

10/啼鸡食疗肾虚腰痛

11/黄芪炖公鸡治肾炎

12/老公鸭治肾炎水肿

13/西瓜加蒜蒸服可治泌尿系统感染

14/条件反射解除排尿困难

15/鹌鹑蛋可治小儿遗尿

16/千穗谷可治尿床

17/猪尿泡煮米饭可治尿床病

18/捏小拇指关节可通尿

19/竹节草治憋不住尿和零撒尿病

20/双手拍后腰可治尿频

21/喝盐水助尿通

22/苦杏仁可治尿道炎

23/治急性膀胱炎一法

24/米须加茵陈治尿路感染

25/泌尿系统感染食疗一法

26/治尿滞不畅妙法

27/枸杞、红枣、葡萄干治尿频

28/草莓治尿频

29/喝丝瓜水治泌尿感染

30/核桃仁治尿频

31/鸡黄皮胡桃仁治泌尿

结石

32/按摩脚跟两侧治前列腺

尿频

33/常提档防治前列腺疾病

34/按摩法治前列腺炎

35/绿豆车前子治慢性前列腺炎

36/常吃白瓜子可治前列腺

肥大症

37/棍击解除前列腺尿痛

38/风油精治男性尿道炎

39/复方康纳乐霜速治龟头炎

糖尿病 82

1/解除糖尿病患者口渴一法

2/猪胰子山药汤治糖尿病

3/小米粥可控制糖尿病

4/糖尿病人自我控制主食一法

5/绞股蓝茶治糖尿病

6/治糖尿病一方

7/治糖尿病和便秘一方

8/牛苦胆荞面治糖尿病

9/葱头泡葡萄酒治糖尿病

10/嫩柳枝治糖尿病

11/捏指可治糖尿病

12/五味子、核桃益于糖尿病

13/蒸吃鲜山药治疗糖尿病

14/吃苦瓜治糖尿病

15/自我按摩治糖尿病

16/冷开水泡绿茶珠治糖尿病

17/外敷神阙穴治糖尿病

18/苦瓜茶治糖尿病

19/散步治糖尿病

20/黑豆治糖尿病浮肿

21/糖尿病食疗辅治

22/柿叶沏水减轻糖尿病

23/揪捏脾胃经辅治糖尿病

24/口含茶叶消除糖尿病口渴

25/按摩治糖尿病性白内障

便秘 88

1/揉腹缩腹可通便

- 2/食醋可通大便
- 3/手指推挤法是大便干结者之福音
- 4/抖动上身可治便秘
- 5/红薯粥可治老年便秘
- 6/按摩腹部可通便
- 7/空腹喝紫菜汤可治便秘
- 8/中药草决明能治疗习惯性便秘
- 9/解决便秘一法
- 10/莲子心治便秘
- 11/攥拳头治便秘
- 12/治便秘的简便方法
- 13/胖大海治婴幼儿大便不通
- 14/按摩通便法
- 15/便秘按压治疗法
- 16/桔子皮泡茶水治便秘
- 17/吃黄瓜可治便秘
- 18/牛奶加咖啡治便秘
- 19/大黄苏打片通便制酸
- 20/麻酱玉米粥治便秘
- 21/便秘按压鼻穴治疗法
- 22/马齿菜治便秘
- 23/萝卜通便有奇效
- 24/早餐吃蔬菜可治大便干燥
- 25/芹菜炒鸡蛋治老年人便秘
- 26/汤剂治卧床不起者便秘
- 27/黑豆治便秘
- 28/生土豆汁治便秘
- 29/紫葱头丝拌香油治便秘
- 30/菠菜面条治便秘
- 31/常吃葡萄干能通便
- 32/对付排便困难一法
- 33/快速解除便秘一法
- 34/治便秘妙法
- 35/便秘防脑血管破裂一法
- 36/顶压尾骨治便秘和止泻
- 37/注水治便秘
- 38/老姜治寒症便秘
- 39/鲜柳叶治便秘
- 40/拍臀治老年便秘
- 41/多宝素治便秘
- 42/菠菜猪血治便秘
- 43/吃煮黄豆治便秘
- 44/猕猴桃治便秘
- 45/吃炒葵花子治便秘

46/冬吃萝卜夏喝蜜便秘自离去

47/洋葱拌香油治老年便秘

48/鲜枸杞治便秘

49/姜汁治便秘

50/香蕉皮治便秘

51/双手托下巴促便

52/菠菜根可治便秘

53/吃葱头可治便秘

54/芋头可治便秘

55/捶背可治便秘

56/老倭瓜治便秘

57/燕麦片可治便秘

58/凉开水治便秘

痔疮、肛周疾病 100

1/鸽子粪可治痔疮

2/治疗痔疮自我按摩法

3/治疗痔疮肛痿一方

4/花椒盐水治痔疮

5/土豆片能治痔疮

6/用大蒜治疗肛门囊肿

7/黄连在白酒中研磨的酒液治
痔疮

8/臭椿棍子治痔漏

9/大萝卜治痔疮

10/“六必治”牙膏治痔疮

11/鸡蛋黄可治痔疮

12/马齿苋治痔疮

13/无花果叶子治痔疮

14/空心菜治外痔

15/便后洗肛门消痔

16/痔疮消炎法

17/痔疮熏洗疗法

18/枸杞子根枝治痔疮

19/姜水洗肛门治外痔

20/治肛裂一方

21/柿饼桑叶治痔疮

22/无花果治痔疮

23/三个坚持治痔疮

24/白糖豆腐治痔疮

25/高粱壳治痔疮

26/蒜瓣柳树须根治痔漏

27/按压足后跟治外痔

28/马齿苋治肛周脓肿

29/柳枝治肛周湿疹

30/芦荟叶肛门止痒

31/香菜汤治痔疮

眼疾与眼保健 107

1/酒精棉球能防治麦粒肿

2/羊苦胆可治红眼病

3/中药决明子是明目佳品

4/人乳治眼灼伤

5/吃鸡肝治“电视病”

6/治眼结膜炎一偏方

7/淡盐水治麦粒肿

8/中药熏洗治红眼病

9/菊花泡水治红眼病

10/薄荷、食盐治爆发火眼

11/人奶治眼睛红肿

12/冲洗治沙眼

13/热茶熏治麦粒肿

14/飞尘(石灰)入目简治

15/按摩防治眼疾

16/臭氧水洗眼泡脚治角膜炎
和皮肤皲裂

17/苦苣菜汤控制青光眼

18/什么人可做近视激光手术

19/转眼球可提高视力

20/老年视力保健一法

21/长期坚持眼按摩,年近花甲
眼不花

22/沙子迷眼清除一法

23/老年人不眼花一法

24/热毛巾可治疗老花眼

25/常喝枸杞菊花茶能缓解眼花

耳疾 113

1/香油可治慢性中耳炎

2/生姜治咽鼓管炎

3/金丝荷叶汁加冰片治中耳炎

4/香油炸黄连可治中耳炎

5/鸡苦胆可治化脓性中耳炎

6/治疗急性中耳炎一方

7/按摩揉搓可治耳鸣

8/鲜地黄根捣汁治中耳炎

9/核桃仁油治中耳炎

10/治耳鸣两法

11/小虫钻进耳可用手电筒照

12/蛋黄油治中耳炎

13/治慢性中耳炎一方

14/喷白酒可除耳鸣

15/酒精涂外耳道口驱耳内

小虫

16/游泳治耳鸣

17/常抖下巴治耳鸣

18/黑豆煲狗肉汤治老年性
耳鸣

19/幻听自疗方法

20/手捏治耳垂包块

鼻疾 418

1/刺儿菜根可治流鼻血

2/勾中指快速止鼻血

3/三七能治干燥性鼻出血

4/白茅根熬水治鼻衄

5/槐花蜜可治萎缩性鼻炎

6/热敷两耳部可治鼻塞

7/蒜末敷脚板可止流鼻血

8/白萝卜煮水治鼻塞

9/小蓟可治鼻衄

10/高举手臂止鼻血有效

11/冷热水交替按摩治疗过敏
性鼻炎

12/盐水洗鼻治好我的鼻炎

13/唾液治好了我的过敏性鼻炎

14/饮藕根水可治流鼻血

15/自治过敏性鼻炎

16/香油防治流鼻血

17/慢跑治好了我的鼻窦炎

18/滴香油治过敏性鼻炎

19/流鼻血快速止血法

20/防治流鼻血一点经验

21/红霉素四环素眼药膏可治
鼻炎

22/治疗酒糟鼻

23/指压法治鼻炎鼻塞

24/醋泡芥末治鼻炎

25/根治鼻出血一方

26/鼻出血突发简易止血

27/淀粉汁治鼻血

28/柏树叶止鼻血

29/生荸荠治酒糟鼻

30/鲜萝卜汁和大蒜汁治鼻炎

31/鲜姜治鼻塞

32/红霉素眼膏治鼻炎

33/绿茶熏鼻治鼻炎

34/蒲公英叶红糖茶治流鼻血

35/韭菜红糖汁治鼻出血

36/艾叶治鼻不通气

牙疾、牙痛 126

1/五倍子治牙痛有效

2/味精可止牙痛

3/改善血脂和治倒牙的方法

4/牙齿保健一法

5/牙齿脱敏一法

6/老年人叩齿好处多

7/用牙刷按摩牙龈好

8/燃烧韭菜籽的烟可治牙疼

9/绞股蓝可治牙龈发炎

10/先锋4号治牙龈炎

11/吃老冬瓜止牙痛

12/大蒜可治牙痛

13/白酒辣椒芯治“火牙”

14/核桃仁可治“倒牙”

15/剩茶水漱口治牙怕酸冷热

16/洁齿良方

17/常按摩牙龈可固齿

18/感冒清热冲剂治牙疼

19/叩齿治牙龈退化

20/嚼食茶叶治牙龈出血

21/葱白治“倒牙”

22/紫药水治牙周炎

23/松花蛋缓解牙痛

24/黑豆煮酒治牙痛

25/口腔炎牙龈炎食疗法

26/白酒花椒水治牙痛

27/醋泡六神丸治牙痛

28/芦荟治牙痛

29/橘皮洁齿

30/烧正痛片治牙痛和止痢

31/四环素牙复白法

□腔疾病、唇疾 132

1/“口疮”速治一法

2/含冰糖块可治口疮

3/治口疮的方法

4/多吃土豆治口疮

5/煮荸荠水治口疮

6/芦荟胶治疗口疮

7/治口舌生疮一方

8/口含白酒治口疮

9/黄瓜明矾治口疮