

JIATING
YANG SHENG

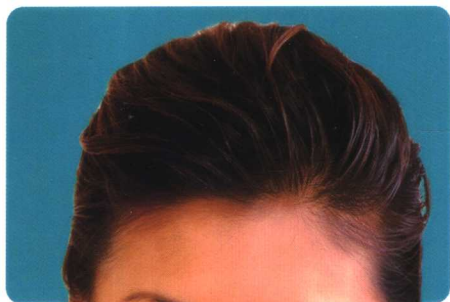
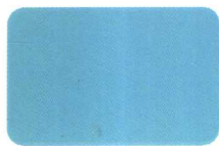
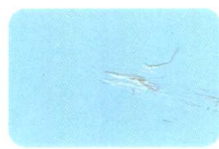
家庭 养 生

完全手册

WAN QUAN SHOU CE

新疆人民出版社

21世纪 健康生活丛书



全国
医疗保健协会
重点推荐
图书

21世纪  健康生活丛书



家庭养生

完全手册

WAN QUAN SHOU CE

图书在版编目(CIP)数据

家庭养生完全手册/廖卓华 主编. —乌鲁木齐:新疆人民
卫生出版社, 2004. 6

(21 世纪健康生活丛书)

ISBN 7-5372-3779-4

I. 家… II. 廖… III. ①家庭保健—基本知识②养
生(中医)—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 053938 号

书 名: 家庭养生完全手册

主 编: 廖卓华

出版发行: 新疆人民卫生出版社

邮 编: 830001

电 话: 汉文编辑部(0991)2849843

地 址: 新疆乌鲁木齐市龙泉街 66 号

责任编辑: 郝维洲 封面设计: 蔡式荣

印 刷: 长沙鸿发印务实业有限公司

版 次: 2004 年 10 月第 1 版 2004 年 12 月第 1 次印刷

开 本: 880×1230 毫米 1/32

印 张: 60.125 字 数: 1500 千字

书 号: ISBN 7-5372-3779-4

印 数: 1—5000

定 价: 88.00 元 (全四册)

目 录

第一章 养生保健篇

1. 正确的养生观	1
健身先健心	1
怎样才算健康	1
新的健康标准	1
何谓“亚健康”	2
健康十训	2
养生二十宜	2
养生歌	2
摄生咏	3
健身铭	3
中药养生歌	3
养生防病民谚	4
2. 情绪与健康	4
健康情绪是快乐的源泉	4
创造年轻心态	4
如何改掉坏脾气	4
开怀大笑健身益脑	5
多疑有害健康	5
生闷气危害多	5
警惕独身综合症	6
怎样克服忧郁综合症	6
音乐有益身心健康	6
强刺激音乐有害健康	7
保持适度紧张有益健康	7
紧张过度对健康有害	7
唉声叹气好吗	8

精神舒畅可防癌	8
性情暴躁者易得近视	8
3. 环境与健康	8
最符合人体健康的环境温度	8
生活中的最佳温度	9
保健最佳时间	9
缺氧对健康的危害	9
谨防居室装饰污染	10
室内环境污染有哪些方面	10
家庭中的放射性危害	10
如何减少室内环境污染	10
室内养花有利于身心健康	11
自然通风比空调好	11
注意减少影响健康的光污染	11
光污染对健康有哪些危害	12
环境因素对皮肤的影响	12
烈日下当心紫外线危害身体	12
4. 养生之道	13
人体衰老进程	13
人体一天的生物钟	13



养生

四季养生之道	14	勤洗手可防病保健	22
春天为何要“捂”	14	吃饭不要“狼吞虎咽”	23
养生保健二十八条	14	吃饭莫看书	23
生命在于调节自身生理平衡	15	卧床看书害处多	23
年龄与平衡功能	15	姿势不正易近视	24
发泄是保持心理健康的手段	15	久坐不动易生癌	24
悲伤就要大哭	16	舌尖舔嘴唇有害健康	24
起居有常有益健康	16	不要强忍不打喷嚏	25
素食养生	16	切勿强忍大小便	25
淡吃养生	16	夏季保健“五不宜”	25
情绪不佳勿进食	17	男子也要每天清洗下身	26
忌饭后一杯茶	17	青年男子慎洗桑拿浴	26
晚吃萝卜早吃姜	17	不宜长时间淋浴	26
过量喝咖啡影响健康	17	喜吃甜食的人老得快	26
美发先美食,护发先护体	18	喜吃咸食对健康有害	27
姿势与健康	18	吸烟会加速老年性痴呆发生	27
近视养血与久视伤血	18	晚餐不宜太丰盛	27
适坐养肉与久坐伤肉	19	警惕“危险的星期一”	27
适立养骨与久立伤骨	19	6. 睡眠与健康	28
适行养筋与久行伤筋	19	睡眠四要素	28
适卧养气与久卧伤气	20	睡眠的十宜十忌	28
电风扇不宜久吹	20	成人睡眠的学问	28
看完电视要洗脸	20	睡眠的方向有讲究	29
气虚体质的养生	20	开窗睡觉有益健康	29
血虚体质的养生	21	夜间露宿影响健康	29
阳虚体质的养生	21	睡平板床有益健康	30
阴虚体质的养生	21	枕头不宜过高或太低	30
心血虚体质的养生	21	坐着睡眠影响健康	30
静坐养生	22	取右侧卧姿有利健康	30
5. 习惯与健康	22	不要睡懒觉	31
性急有害健康	22	病人赖床不利康复	31
		老年人不宜多睡眠	31

肝炎病人不宜久卧	32	莫忘补充抗氧化维生素	40
老年人睡眠中的呼吸障碍 ...	32	过量吃糖不利健康	40
安然入睡的秘诀	32	鼓呵可消积食	40
快速入眠法	32	平衡保健法	40
何谓早醒失眠	33	为什么天寒易致病	41
失眠怎么办	33	如何预防冬季怕冷	41
呼吸催眠法	33	冬季须多吃御寒食物	41
睡眠不足易患哪些疾病	33	补充氨基酸应慎重	42
7. 自我保养精要	34	用生姜保健要诀	42
人体胖瘦找原因	34	中风病人的康复训练	42
肥胖青少年智力低下	34	太极拳保健的要点	42
肥胖者锻炼要诀	34	练气功不当可致精神障碍 ...	43
减肥者易脱发	35	缺钙可引起的疾病	43
提高记忆力的方法	35	补钙要注意选择钙源	43
声音嘶哑不可大意	35	最好在晚上补钙	44
饭前最好饮点水	35	老年人不宜长期用牛奶补钙	44
怎样保持胃肠健康	36	老年妇女须补钙	44
不可忽视的腰腿痛	36	补钙时莫忘吃醋	44
注意药物影响美容	36	补钙不宜吃菠菜	44
佩戴宝石有益健康	37	可影响钙吸收的食物	44
长期使用玉枕有益健康	37	服用维生素 D 切勿过量	45
冬天戴帽有利健康	37	手术后胀气怎么办	45
科学洗脸保健康	37	8. 饮水喝茶与健康	45
清除体内污染物五法	38	饮用水的卫生知识	45
保护皮肤的关键	38	水质与人体健康的关系	46
米醋护肤效果好	38	烧开水的常识	46
胶原蛋白填充去皱法	39	最佳烧水法	46
盐水保健法	39	肠常清,人长生	47
米糠美容法	39	不渴也要喝开水	47
保养莫忘吃糙米	39		



养生

喝水过量易致迟钝	47	慢跑健身法	55
成人每天应饮多少水	47	耐寒锻炼健身法	55
常饮磁化水对人体有益	48	长高锻炼法	56
饮矿泉水也应适度	48	“撮谷道”强身法	56
早晨喝杯水可预防中风	48	倒步走健身法	56
早晨饮水可预防心脏病猝死	48	按摩脚心保健法	57
朝喝盐汤,晚饮蜜水	49	腹式呼吸健身法	57
根据季节选择饮茶	49	淋浴健身法	57
饮绿茶红茶的知识	49	冷水浴好处多	57
茶叶直接食用有利维生素吸 收	49	按摩护肤法	58
茶保健三法	50	步行健身法	58
菊花茶的保健功效	50	行姿健身法	59
蜜茶的保健功效	50	落枕保健三法	59
饮用新茶须知	50	饭前运动更利减肥	59
哪些人不宜饮浓茶	50	患感冒后不宜进行锻炼	59
茶具上的茶垢有毒	51	旅游鞋不宜久穿	60
9. 健身的方法	51	选鞋要合乎足的生理需求	60
简易健身法	51	吸烟者应注意饮食保健	60
健肾固精一功法	52	笑也是一种体育锻炼	61
“入静”祛病健身法	52	脂肪的健身作用	61
发宜常梳保健康	53	10. 脑保健法	61
头发保健二法	53	如何保持旺盛的脑力	61
摩耳健身法	53	保持智力十法	62
按摩双手健身法	54	四级用脑法	62
按摩腹部有利于胃肠保健	54	简易健脑法	62
按摩小腹保健法	54	按摩健脑法	63
转腰健肾法	54	六七十岁后大脑仍在长	63
醋水保健法	54	谨防短暂性脑缺血	63
抑郁症防治法	55	食物健脑的方法	63
		十二种健脑食品	64

谨防腔隙性脑梗塞	64	适当吃点肥肉于健康有益	71
核桃补脑食法	64	限制饮食有益健康	71
吃蛋黄能保持记忆力	64	苦瓜不宜多吃	72
多吃葱蒜能补脑	65	饮食六宜	72
过量摄盐可伤大脑	65	餐后六不宜	72
预防大脑功能衰退的大脑锻 炼法	65	(2)食物养生	72
11. 眼保健法	66	饮食保健谚语	72
眼保健功	66	食物的营养成分分类	73
保护视力的三个“一”	66	各种维生素来自哪些食物	73
谨防“视力紧张综合症”	66	叶菜的养生功效	73
维生素 B ₂ 对眼睛的保健作用	67	有益改善性格的食物	73
近视的另一原因	67	“拉肚子”应该多吃	74
何谓青光眼	67	十大营养保健食品	74
用眼药须知	67	食品保健歌	74
12. 饮食保健法	68	糙米中的维生素 B ₁ 有益健康	75
(1)合理饮食	68	杂食有益健康	75
食物四气与健康	68	吃玉米能健身防病	75
食物五味与健康	68	常吃面包能防病	76
每日合理膳食的内容	68	常食黑色食品有益健康	76
一日三餐分食好	69	营养之最	76
科学安排早晚餐	69	人类保健食品——豆腐	77
早餐最重要	69	营养保健食品——甘薯	77
吃晚餐不得法有害健康	70	多吃虾皮有益健康	77
合理安排低脂膳食	70	常吃兔肉可防病治病	78
大量摄入热量对身体有害	70	哪些食物可提高人体的耐寒 力	78
摄入蛋白质要适量	71	夏令宜多吃的食物	78
常吃鱼要注意补充维生素 E	71		



家庭养生

夏令服用三豆汤有益健康 …

…………… 78

常吃豆芽有益健康 …… 79

大豆的保健功效 …… 79

红薯养生功效好 …… 79

宜常吃含锌食物 …… 79

饮食护发须知 …… 80

吃鱼及鱼油的保健作用 ……

…………… 80

红枣的保健功效 …… 80

葵花籽油的保健功效 …… 80

西瓜的保健功效 …… 81

百合食品可清心保健 …… 81

金针菇的保健功效 …… 81

枸杞子的保健功效 …… 81

何首乌的保健功效 …… 82

牡蛎的保健功效 …… 82

千斤拔鸡脚汤强筋健步 ……

…………… 82

喝牛奶不易患心脏病 …… 83

更年期宜吃哪些食物 …… 83

(3)保健粥 …… 83

粥为“世间第一补” …… 83

保健粥歌诀 …… 83

春季保健粥 …… 84

夏季保健粥 …… 84

秋季保健粥 …… 84

冬季保健粥 …… 84

保健粥五味 …… 84

牛肉粥的保健功效 …… 85

芹菜粥的保健功效 …… 85

胡萝卜粥的保健功效 …… 85

(4)蔬菜、水果与健康 …… 85

吃水果、蔬菜有益健康 …… 85

如何保持蔬菜的营养成分 …

…………… 86

常吃大蒜可增强体力 …… 86

每天吃蒜头有益健康 …… 86

吃大蒜能杀菌防癌 …… 86

常吃辣椒可防治癌症 …… 87

水果不能代替蔬菜 …… 87

饭后不宜即吃水果 …… 87

吃水果过量有害 …… 88

生吃蔬果要经卫生处理 ……

…………… 88

生梨是最好的保健佳果 ……

…………… 88

“健康果”猕猴桃 …… 88

常食沙田柚可防血管破裂 ……

…………… 89

(5)饮食宜忌 …… 89

食物搭配的禁忌 …… 89

不宜多吃的十种食物 …… 90

吃鸡肉鸭肉的宜忌 …… 90

吃鱼的禁忌 …… 90

哪些人不宜多吃鱼 …… 91

不能与萝卜同吃的水果 ……

…………… 91

饮豆浆四忌 …… 91

吃鲜柿与忌口 …… 91

病人吃水果宜忌 …… 91

吃水果忌不削皮 …… 92

哪些人应忌吃冷饮 …… 93

(6)警惕“病从口入” …… 93

谨防“病从口入” …… 93

鸡蛋不可生吃 …… 93

牛奶不是人人都能喝 …… 93

油条不宜多吃 …… 94



吃香菜要防肠伤寒	94	醒酒的几种方法	102
腌菜少吃为好	94	14. 烹饪与健康	102
吃辣椒宜少不宜多	94	现烧现吃最好	102
吃火锅,勿吃过烫食物 ...	95	用熟水烧饭好	102
番茄四不吃	95	选用食油保健康	103
香菇是一种保健食品	95	食用植物油贮存时间不宜过	
吃柿子要防“胃柿石症”	96		103
.....	96	炒菜油多火旺不科学 ...	103
(7)防食物中毒	96	防止“油醉”	103
哪些蔬菜容易误食中毒	96	天然香料有副作用	104
.....	96	五香粉调味宜少用	104
焖煮绿叶蔬菜易中毒	97	味精调味要适量	104
谨防食蟹中毒	97	熏烤食物要注意方法 ...	104
毒蘑菇的简易鉴别法	97	高温加热肉、鱼可致癌	105
当心吃新鲜咸菜中毒	98		105
吃火锅谨防铜中毒	98	制作肉骨头汤的知识 ...	105
防锰中毒须知	98	骨头汤并非补钙佳品 ...	105
防止冷饮冷食中毒	99	鸡蛋怎样吃最科学	105
误服毒物如何催吐	99	怎样保存鲜蛋	106
食品解毒法	99	吃嫩鸡蛋最易消化吸收	106
13. 饮酒与健康	99		106
饮酒要适量	99	烧豆腐不宜放葱	106
饮酒须防醉	100	煮鱼不宜过早放姜	106
红葡萄酒对心脏健康有益 ...	100	烧蔬菜最好放开水	106
.....	100	炒菜最好先放盐	106
酗酒的十大危害	100	巧用醋多妙处	107
大量饮酒影响性功能 ...	100	要注意砧板的卫生	107
睡眠打鼾者不宜饮酒 ...	101	15. 吃糖与健康	107
酒后不宜大量喝茶	101	吃糖多,疾病多	107
饮酒时切忌服药	101	五种情况吃糖有益	108
饮酒后不能马上洗澡 ...	102	食白糖过量会影响智力	108
吃海鲜时不宜喝啤酒 ...	102		108
适量饮用啤酒有益健康	102	哪些病患者应忌糖	108
.....	102	吃糖四忌	108



16. 妇女养生保健	109	产后怎样服补药	115
女人一生胖三次	109	怎样安排乳母的饮食	116
何时怀孕最佳	109	母乳喂养夏季须知	116
妇女不要穿化纤内裤	109	人乳喂养能增强婴儿抵抗力	116
服避孕药的妇女当心贫血	109	母乳能预防婴儿中耳炎	116
孕妇情绪消极会影响胎儿发育	110	妇女更应防止维生素E缺乏	117
孕期取侧卧位有利于妇婴保	110	春寒着裙子的女性易患膝关	117
人工流产使妇女早衰	110	节病	117
孕妇宜吃哪些食物	111	更年期女性为何要补钙	117
营养不良的孕妇有何异常表	111	更年期综合症治疗方	117
患心脏病的妇女可以妊娠吗	111	老年性阴道炎有何症状	118
如何预防早产	112	17. 儿童养生保健	118
孕妇应当适当补锌	112	要想宝宝好,胎教不可少	118
孕妇特别要注意补碘	112	蜡烛包有碍婴儿发育	118
孕妇要补充维生素	112	婴儿奶癣的由来及防治	119
妊娠中的禁忌	113	谨防婴儿缺水	119
孕妇感受心理压力有损胎儿	113	贫血患儿不宜多喝牛奶	119
健康	113	一岁内小儿不宜吃蜂蜜	119
孕妇不宜洗冷水澡	113	小儿饮食中不可缺乏脂肪	120
剖腹产新生儿的抵抗力差	113	如何预防婴幼儿喉部异物	120
妇女剖腹产会损害健康	114	按摩下腹可防治小儿便秘	120
产妇产后宜饮红糖茶	114	泄泻的小儿怎样进行食疗	121
产妇淋浴清洁肌肤消除疲劳	114		
妇女产后注意事项	115		
妇女如何消除产后肥胖	115		

睡眠充足有利儿童生长发育	121	预防中风要从幼儿开始	128
幼儿学步要防“牵拉肘”	121	儿童期就须预防成人心血管病	128
婴儿过胖未必好	122	18. 中老年养生保健	128
肥胖孩子如何控制体重	122	中年人重视养生保健	128
缺铁婴儿有何症状	122	中年时要为长寿打好基础	128
小孩发热不宜多吃鸡蛋	122	中年人防病保健须知	129
可使孩子长高的饮食	122	中年人要保持良好的情绪	129
儿童不宜过量饮牛奶	123	中年知识分子的心理保健	129
儿童多吃糖容易得近视	123	中老年人的夏季调养	130
孩子出现“倒视”怎么办	123	中年以后应定期检查肝功能	130
孩子为何会得佝偻病	124	中年人要注意补充维生素	130
小儿为何会患贫血	124	人到中年要注意钙补充	130
孩子常吃零食不好	124	中老年人应增加的食物	131
小儿过量吃冷饮影响健康	124	中老年人不宜偏食植物油	131
食用菌有益儿童健康	125	中老年人保护视力五要	131
孩子在什么情况下需补锌	125	中老年人应善于保护肾脏	131
好心也会危害儿童健康	125	中老年人健身长跑要注意什	132
儿童换牙期的保健	126	老年保健歌	132
保持清脆甜润的童声	126	老年人保健三字经	132
玩具与孩子的健康	126	老年人养生禁忌	133
儿童看电视要重视卫生保健	127		
孩子参加户外活动可防感冒	127		
小儿应慎用外涂药	127		



养生

老年人保健要克服不良习惯	133	老年人要注意用脑卫生	139
老年人要主动预防抑郁症	133	老年人仍要勤用脑	140
老年人保健十法	133	老年人牙齿缺失要及时镶补	140
老年人保健十不要	134	老年人便血要及时检查原因	140
老年人起居宜忌	134	老年人易患哪些疾病	140
老年人血虚须补血养血	134	老年阳痿可能是某些疾病的	141
如何增进老年人食欲	135	中老年人切莫轻视哈欠频频	141
老年人应防止营养不良	135	何谓老花眼	142
老年人限制饮食有益	135	如何选配老花眼镜	142
老年人需补充适量维生素	136	何谓老年斑	142
老年人怎样补充维生素	136	老年斑是怎样发生的	142
老年人应注意补锌	136	如何延迟老年斑发生	143
老年人吃玉米可防病增寿	136	老年人要重视“补神”	143
紫菜是老年人的保健食品	137	老年人大便屏气的危害	143
老年人多吃鱼能强身益寿	137	老年人再婚有利身心健康	144
老年人多吃硬果类食品有益	138	老年人冬季晨练不宜太早	144
老年人常吃零食的好处	138	老年人人为何会发生低体温症	144
老年人吃洋葱、白扁豆有益	138	老年人谨防焦虑性心律失常	145
人到老年要多吃醋	138	老年人缺钙重在补肾	145
老年人要预防口干症	139	老年人喝牛奶可防骨质疏松	145
老年人应防餐后低血压	139	含硼食物可防治老年骨质疏松	146
		老年人须注意背部保暖	146

老年人为何夜间尿多	146
老年人夜尿过频食疗方	146
盐炒核桃可治老年夜尿	146
老年人治病用药宜谨慎	147
老年人失眠食疗方	147
老年人要预防便秘	147
老年人如何预防骨质疏松	147
老年人须预防老年痴呆症	148
防老年性痴呆靠自己	148
老年人须预防冬季低温	149
老年人怎样预防秋燥	149
老年人睡前饮杯水可预防血栓	149
老年人腹痛谨防阑尾炎	149
中老年人要预防淋症	150
老年人谨防噎食	150
老年人谨防“掉下巴”	150
老年人须重视消除回归心理	151
老年人坚持足浴有益健康	151
老年人怎样选择手杖	151
老年人旅游须七戒三带	152
新疆百岁老人的饮食特点	152

第二章 防病治病篇

1. 防病治病知识	153
(1) 辨病知识	153
气味可辨病	153
味觉诊病法	153
察颜观色知其病	153
望痰液辨疾病	154
望耳朵辨疾病	154
望鼻子辨疾病	154
望口唇辨疾病	155
唇色发黑是什么原因	155
鼻涕辨病	155
看舌头辨疾病	156
望指甲辨疾病	156
指甲上出现白色斑点是怎么回事	156
指甲为何脆弱易裂	157
从五官变化可知内脏功能	157
从肚脐眼的形状看健康	157
观察尿色辨疾病	158
口苦是什么原因	158
口淡是什么原因	158
口咸是什么原因	158
口酸和口涩是什么原因	159
嗅觉过敏是什么原因	159
嗅觉倒错是什么原因	159
恶梦与隐性疾病	159
妒忌也是病	159
屁多好吗	160
大便带血种种	160



养生

何谓病态疲劳	160	药物治疗和心理疗法	168
连续发烧应重视	160	饮食清除体内污染法	168
病后为何要检查白血球	161	睡眠与康复	169
哪些化验需要空腹抽血	161	如何选用药枕	169
哪些疾病易引起胸痛	161	意念性康复法	169
疲劳不可等闲视之	162	闭目降气法	170
在发病前有疲劳感的疾病	162	发汗康复法	170
打喷嚏是有病吗	162	刮痧保健疗法	170
晨僵是怎么回事	162	岔气缓解法	170
清晨浮肿是怎么回事	163	引嚏治病法	171
醋蛋可治哪些疾病	163	擦浴康复法	171
(2)防病、养病知识	163	刺激手掌防病保健法	171
气虚病体质的保养	163	甩手防病保健法	172
气滞病体质的保养	163	按摩康复法	172
阳盛病体质的保养	164	梅核气的康复疗法	172
阴盛病体质的保养	164	热冷水泡脚祛病法	172
阳虚病体质的保养	164	病人应取哪种睡相	173
阴虚病体质的保养	164	久病卧床如何防褥疮	173
血虚病体质的保养	164	腹部手术后为何要及早下床	173
瘀血病体质的保养	165	活动	173
痰湿病体质的保养	165	热敷有禁忌	174
如何预防昏厥	165	哪些病人可以热敷	174
眩晕症的自我保养	166	病人忌口不可忘	174
心理紧张可引起溃疡病	166	因病而异选食水果	174
谨防“澡堂综合症”	166	发烧病人不宜饮浓茶	175
警惕“冬浴综合症”	166	不宜使用碱性肥皂的人	175
春季谨防旧病复发	167	不宜乘飞机的病人	175
秋季须预防的疾病	167	体疗歌	176
养病要诀	167	(3)急救、护理知识	176
病人的心理需要	168	昏迷病人急救法	176
		人工呼吸的诀窍	176
		石灰入眼急救法	177
		动脉出血的急救方法	177



高空坠伤急救法	177	暑湿感冒方	185
煤气中毒急救法	178	风热感冒方	185
溺水急救法	178	风寒感冒方	185
触电急救法	178	巧治感冒二法	186
遭遇车祸救生法	178	流感的症状及防治	186
猝死病人抢救法	179	防治感冒验方	186
遭遇化学事故救生法 ...	179	发烧不宜即服退热药 ...	186
发烧病人的家庭护理 ...	179	退热妙法	187
猩红热病孩的家庭护理	180	治感冒发烧一法	187
老年性痴呆的家庭护理	180	鼻塞流涕按揉迎香穴有效 ...	187
冠心病发作应重视家庭救治	180	感冒外治法	187
观察危重病人三要素 ...	180	姜糖饮治疗感冒	187
2. 防病治病	181	(2)咳嗽	187
(1)感冒	181	咳嗽类型多 用药应对症 ...	187
感冒是百病之源	181	止咳化痰一法	188
预防感冒比治疗更重要	181	治慢性咳嗽一法	188
何谓伤风感冒	182	含生姜治咳嗽	188
何谓流行性感冒	182	止咳良药梨膏糖	188
普通感冒有哪些症状 ...	182	治伤风咳嗽方	188
病毒是怎样传染疾病的	182	治风寒咳嗽方	188
不要轻视感冒	183	治咳嗽食疗方	189
老年人要特别注意预防感冒	183	麻油可治疗咳嗽	189
感冒宜多睡觉少运动 ...	184	治咳嗽外敷法	189
感冒的自我理疗	184	咳嗽外治法	189
感冒简易食疗方	184	咳嗽不宜吃桔子	189
流行性感冒食疗方	184	治疗百日咳验方	190
服感冒药期间不宜饮酒	185	百日咳病人食疗五方 ...	190
		冰硼散治百日咳	190
		治百日咳偏方	190
		百日咳憋气的紧急抢救	190
		(3)头痛	191



减少头痛要诀	191	加强肝脏的自我保护 ...	197
属于危险信号的头痛 ...	191	脂肪肝是怎样形成的 ...	198
增加镁摄入可防偏头痛	191	脂肪肝对健康有何危害	198
偏头痛患者的冬季保养	192	肝病患者应注意保护胃	198
防治头痛的八要诀	192	甲肝能用药预防吗	199
头痛病人的饮食宜忌 ...	192	甲肝有何症状	199
头痛病人食疗方	193	谨防病毒性肝炎	199
可减轻偏头痛的食物 ...	193	肝炎病人保肝须知	199
生萝卜汁治疗偏头痛 ...	193	肝硬化病人调养须知 ...	200
(4)胃病	193	如何防止肝炎复发	200
各种胃痛之病因	193	肝血虚的饮食调养	200
胃痛的自我诊断	194	肝炎患者的饮食疗法 ...	201
精神紧张可伤胃	194	肝炎病人五不宜	201
健脾养胃三法	194	治疗肝硬化验方	201
唾液缺乏易患胃溃疡 ...	195	几种常用的保肝药	202
高盐食品伤胃	195	肝炎恢复期的饮食宜忌	202
健胃消肿的腊八粥	195	吃大蒜可预防肝炎	202
胃溃疡病人都要“少吃多餐”	195	(6)肺病	202
胃下垂病人食疗五方 ...	196	肺病患者不宜饱食	202
治疗胃痛验方	196	矽肺病人食疗四方	203
治出血性胃溃疡偏方 ...	196	治肺炎偏方	203
多吃黄色蔬菜可控制胃炎	196	治疗肺炎验方	203
大蒜治急性胃肠炎	196	治疗肺结核验方	203
治胃溃疡方	196	肺气肿的康复锻炼法 ...	204
治胃虚寒型溃疡方	197	(7)气管炎、哮喘	204
治胃热郁型溃疡方	197	急慢性气管炎患者的食疗方	204
能抑制胃癌的食物	197	治气管炎偏方	204
胃肠病患者吃水果宜忌	197	治支气管炎方	204
(5)肝病	197	治慢性支气管炎方	205