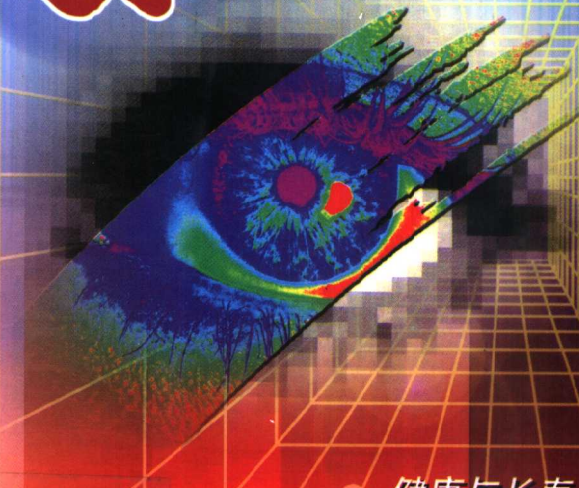


销售超过 40 万册的全国优秀科普读物
《补身必读》作者黄木坤又一新作

奇特治病趣疗

黄木坤 编著



- 健康与长寿
- 生活保健
- 老年养生忠告
- 奇特治疗
- 强身益寿药膳

 广东科技出版社

奇特治病趣疗

黄木坤 编著

广东科技出版社

· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

奇特治病趣疗/黄木坤编著. —广州: 广东科技出版社, 2003.1

ISBN 7-5359-3088-3

I. 奇… II. 黄… III. 保健 - 基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 032011 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E - mail: gskjzbb@21cn.com

http: //www. gdstp. com. cn

出 版 人: 黄达全

经 销: 广东新华发行集团

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广东省新会市棠下中学印刷厂

(广东省新会市棠下镇 邮码: 529164)

规 格: 787mm × 1 092mm 1/32 印张 14.25 字数 285 千

版 次: 2003 年 1 月第 1 版

2003 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 5 000 册

定 价: 25.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

内 容 提 要

《奇特治病趣疗》是作者根据临床实践，并参阅了古今中外一些有关资料写成。在编写过程中，注意中西结合，抓住人的寿命、疾病治疗、预防保健、养生延年的实用需要，力求简明扼要，深入浅出，通俗易懂，内容丰富，格调新颖。全书分为人的寿命、生活保健、老年养生、奇特治疗、强身益寿药膳五大部分，做到了内容和形式的统一，可谓是一本具有科学性、通俗性和实用性的医疗卫生科学知识普及读物。本书可作为广大读者，尤以中老年人的疾病治疗、补益身体、增进健康、延年益寿的参考和使用，亦可供基层医务工作者参考应用。

前 言

俗话说：“平安二字值千金”。健康就是幸福，健康就是力量，进行社会主义现代化建设需要健壮的体魄，人人都希望健康；长生不老，永葆青春，是人类美好的幻想；延缓衰老，延年益寿，是大家的共同愿望。

在20世纪90年代初，我的第一本卫生科普《补身必读》问世后，深受国内广大读者及港澳台同胞的喜爱，先后二次进行修订、增订发行，销量节节上升，年年重印。近年来，很多读者来信，希望在市场经济的环境中，生活、工作压力越来越重，形势迫人的情况下，能归纳、编写出一本既能治能防又能增进健康的奇特疗法有效有趣的集治疗、锻炼、保健、养生、益寿为一体的卫生科普读物。为此，作者以人的寿命为主题，从生活入手，结合人体疾病的治疗、保健、养生、锻炼为一体的实际需要，参阅了古今中外一些有关文献资料、名著专著、临床汇编及验方等等，经过筛选、整理、编写而成这本书，其中部分作品率先在《广州卫生报》等处发表，深受广大读者喜爱与好评。经过再三研究，拟定名为《奇特治病趣疗》而献给读者，也作为《补身必读》的姐妹篇吧！

《奇特治病趣疗》全书分为“人的寿命”、“生活保健”、

“老年养生”、“奇特治疗”及“强身益寿药膳”共五部分，涉及371个专题及治疗保健、养生方法方药，65种强身益寿药膳。全书内容丰富、短小精悍、格调新颖，做到了内容和形式统一，可谓是一本具有科学性、通俗性和实用性的卫生科普知识普及读物，无论男女老幼皆可从不同角度开卷得益，从中增添医疗卫生治病、保健、养生、益寿的知识及方法，使科学技术日益深入家庭生活领域，帮助读者搞好自己及家庭人员的保健治疗，指导调理身体、补益身体、增进健康、延年益寿，用充沛的精力和强健的体魄投入社会主义现代化建设，为四化贡献更大的力量！

在本书的编写过程中，肖兰、军明、方君、海海、辉舒等同志协助做了大量工作，并得到了单位领导的大力支持，在此，一并表示衷心的感谢！

限于编者的学识和经验，书中错误和不妥之处，恳请批评、指正。

黄木坤

2002年10月

健康与寿命

- 1 ● 人的寿命该多长
- 2 ● 男女谁的寿命长
- 3 ● 人的年龄如何划分
- 5 ● 一天中奇妙的人体功能变化
- 6 ● 生命中的四个危险时刻
- 7 ● 衰老有何征象
- 9 ● 健康的最新八标准
- 10 ● 健康长寿有何秘诀
- 11 ● 健康老人有何外观征象
- 11 ● 教人延年益寿的十叟长寿歌
- 12 ● 何谓十乐长寿之道
- 12 ● 长寿有何十要诀
- 13 ● 健康老人点字歌
- 13 ● 养生 56 字诀
- 14 ● 晨炼五不宜
- 15 ● 促进健康的营养准则
- 17 ● 养生多食粥
- 18 ● 养生益寿粥疗歌
- 21 ● 学会遗忘能益寿
- 22 ● 好习惯益健康
- 23 ● 消除疲劳保健康
- 24 ● 仿效养生长寿有道
- 27 ● 音乐休闲能养生
- 27 ● 怎样理解生命在于运动
- 29 ● 保护皮肤不过早老化有妙法
- 30 ● 怎样安排晚年的生活

生活保健

- 32 ● 生活保健的最佳时间
- 33 ● 消除 32 做到 22 保健康

- 34 ● 晨醒晚起5分钟好
- 34 ● 警惕晨起两小时
- 36 ● 生活起居保健小窍门
- 39 ● 桑拿浴并非人人皆宜
- 40 ● 色彩能影响健康
- 41 ● 警惕网络性心理障碍
- 42 ● 小心搓麻将搓出麻将腿
- 43 ● 疲劳解防有妙法
- 46 ● 讲究饮食能长寿
- 47 ● 一日三餐怎么安排好
- 49 ● 服药与一日三餐
- 51 ● 中年之后话晚餐
- 53 ● 晚餐不当易引起的疾病
- 54 ● 当心“饮食综合征”
- 57 ● 逢年过节话饮酒
- 58 ● 酒后勿浴
- 59 ● 醉酒与解酒
- 60 ● 蛇酒的功用
- 61 ● 谨防“节日综合征”
- 62 ● 家庭宴客十注意
- 63 ● 饭后百步走能延年益寿吗
- 64 ● 餐后感觉可断病
- 65 ● 吃鱼禁忌
- 68 ● 海鲜好吃须煮透
- 70 ● 不宜多吃的食物
- 72 ● 多吃甜食老得快
- 73 ● 生吃食品十忌
- 74 ● 河蟹鲜美有宜忌
- 77 ● 五类病人不宜喝鸡汤
- 78 ● 常吃夜宵易患胃癌
- 78 ● 尿路结石与饮食相关
- 80 ● 胡萝卜下酒肝脏会中毒

- 80 ● 南瓜子可预防前列腺疾病
- 81 ● 花生的食用宜忌
- 83 ● 果品食用的宜忌
- 85 ● 不宜多吃月饼的人
- 87 ● 疾病与忌食
- 88 ● 哪些人不宜多饮茶
- 89 ● 头痛忌吃什么
- 90 ● 孕妇少吃滋补药
- 91 ● 哪些人不宜多进冷饮
- 92 ● 过食冷饮有损健康
- 93 ● 啤酒好饮禁忌多
- 95 ● 长期服用阿司匹林须防肾损害
- 97 ● 哪些药物会引起肝肾损害
- 98 ● 用药与补充维生素
- 99 ● 哪些人应慎用阿司匹林
- 100 ● 壮阳药不可滥用
- 101 ● 改善性功能良药在厨房
- 103 ● 维生素E有助记忆力
- 104 ● 十类食物有助于美容
- 105 ● 服用哪些药物不宜饮酒
- 106 ● 怎样使用镇静催眠药
- 107 ● 服先锋霉素应禁酒
- 108 ● 何时服药疗效佳
- 109 ● 口服用药好
- 110 ● 自服药者失误多
- 114 ● 青霉素使用的种种错误
- 115 ● 油盐酱醋会影响药效
- 116 ● 噪声下工作者服药应慎重
- 117 ● 怎样正确使用硝酸甘油
- 118 ● 吸烟者如何饮食
- 119 ● 调节饮食可防老年性耳聋
- 120 ● 避孕妇女应该补什么

- 122 ● 病后调养五不宜
- 123 ● 口疮难愈原因多
- 124 ● 燥咳食疗有妙方
- 125 ● 便秘食疗便方
- 126 ● 感冒食疗种种
- 127 ● 慢性咽炎的自我保健法
- 128 ● 白细胞减少应吃什么
- 129 ● 怎样防治睡眠障碍
- 133 ● 如何防治月经性关节痛
- 134 ● 睡眠十不可
- 135 ● 洗澡十不宜
- 137 ● 夏季锻炼六不要
- 138 ● 夏日妙用风油精
- 140 ● 秋季养生法
- 140 ● 冬季养生妙法
- 141 ● 哪些人需要冬令进补
- 143 ● 冬令进补的十种肉食
- 143 ● 冬季进补相应食疗十五妙方
- 146 ● 护足健身有秘诀
- 147 ● 不用化妆也能美容
- 148 ● 怎样选择运动项目

150 老年养生忠告

- 150 ● 老年人怎样吃才好
- 152 ● 吃什么不易老
- 153 ● 老人食粥延年益寿
- 154 ● 老年三乐益健康
- 155 ● 预防脑衰少烦恼
- 156 ● 老人疗疾四诀
- 157 ● 老年人应如何补钙
- 158 ● 老人宜“三补”
- 160 ● 老年妇女为何易驼背

- 160 ● 老年疲乏不可小觑
- 162 ● 老年人味觉异常快补锌
- 162 ● 老年人服用降压药应注意什么
- 164 ● 老年人便秘的成因与食疗
- 165 ● 老年性痴呆症怎预防
- 167 ● 老年痴呆症的防治食疗
- 167 ● 多食猪血能防痴呆病
- 168 ● 刺激手指可防老年痴呆
- 169 ● 老年人常见病饮食治疗要诀
- 170 ● 老年人应警惕痛风
- 172 ● 痛风的预防与食疗
- 173 ● 痛风症要戒口
- 175 ● 何谓三叉神经痛
- 178 ● 冷饮与老年性疾病
- 179 ● 老年人口干的中医疗法
- 180 ● 老年人应重视春季保健
- 181 ● 老年人逛街须防“四害”
- 182 ● 老年人过节四不宜
- 183 ● 夏令老年人粥疗方
- 184 ● 夏季老年人吃什么好
- 186 ● 老年人怎样安度盛夏
- 187 ● 老年人平安度夏有妙法
- 188 ● 金秋老人易得什么病
- 190 ● 老年人秋季腹泻怎调理
- 191 ● 老年人要防秋燥症
- 192 ● 老年人秋季疾病的饮食防治
- 193 ● 老年人冬季怎保健
- 195 ● 冬季老人要防中风
- 195 ● 老年人不宜盖厚被
- 196 ● 老年人夜间要防六病
- 197 ● 中风能预测吗
- 198 ● 老年人哮喘的饮食调养

- 199 ● 老年人保养脾胃的要诀
- 201 ● 老年人慢性支气管炎的饮食调养
- 203 ● 失眠老人的饮食疗法
- 204 ● 高血压病宜清晨服药
- 204 ● 警惕高血压危险时
- 206 ● 高血压病人怎样安度春天
- 210 ● 怎样预防高血压
- 211 ● 保护心脏十要
- 212 ● 预防心绞痛十二要点
- 213 ● 预防冠心病的食物
- 214 ● 高血脂病人饮食宜四少四多
- 215 ● 食物帮你降血脂
- 216 ● 高血脂者的保健汤饮
- 217 ● 高血脂者如何进补
- 218 ● 低血压的食疗
- 219 ● 肝炎饮食不宜再“三高一低”
- 221 ● 减轻体重有利于健康
- 222 ● 失眠十忌
- 224 ● 肝病后的食补原则及食疗方
- 227 ● 癌症病人吃些什么好
- 229 ● 癌症病人饮食宜忌
- 230 ● 肿瘤的十大警告信号
- 231 ● 生活防癌方法多
- 233 ● 口腔里也会长癌吗
- 235 ● 患血管瘤怎么办
- 237 ● 常用抗衰老药物的不良反应
- 238 ● 中成药使用有讲究
- 240 ● 警惕用药不当的综合征
- 241 ● 维生素C切忌滥用

243 奇特治疗

243 一、神奇疗法

243	● 信心疗法
243	● 意志疗法
244	● 编织疗法
244	● 盐疗法
245	● 泥炭疗法
245	● 磁铁疗法
245	● 森林疗法
245	二、有趣疗法
245	● 高山气候疗法
246	● 海洋疗法
247	● 水中漫步疗法
248	● 光脚行走疗法
248	● 退步走疗法
249	● 捏指疗法
250	● 花卉疗法
251	● 音乐疗法
251	● 生食疗法
251	三、奇方疗法
251	● 爬楼梯治疗失眠疗法
252	● 以热制癌疗法
253	● 头压手掌治肩周痛疗法
253	● 光量子血液照射疗法
255	● 自我输血疗法
256	● 器官更换疗法
257	● 手指操疗法
258	● 空气浴疗法
260	● 按压掌心治失眠疗法
261	● 捏耳健身疗法
262	● 现代行为疗法与生物反馈治疗
263	● 开怀一笑却病痛
264	● 揉摩耳廓益健康
265	● 仿生运动法

266	● 三水养身法
266	● 四水保健好
267	● 谈心疗法能健脑
268	● 养花治病保健的妙药
269	● 赤脚活动益健康
270	● 大脑累了就慢跑
271	● 免枕治疗颈椎病
271	● 清晨养生操
273	● 提肛有益健康
274	● 梳头刷牙能养生
275	● 收腹提肛有利于健康
275	● 冷静是长寿剂
276	● 咬牙切齿益大脑
276	● 徒手治小病
277	● 肩关节锻炼八法
278	● 止鼻出血的妙法
279	● 行为矫正治失眠
281	● 按摩腰眼能益寿强身
282	● 逆反生活常态锻炼法
282	● 逆境养心能益寿
283	● 健体治病的甩手运动
284	● 省时健身话爬楼
285	● 膝部疼痛的功能锻炼法
287	● 能浴善治的温泉疗法
290	● 养心祛病能延年
292	● 健身防老冷水浴
293	● 大哭大笑能治失眠焦虑
294	● 乐而忘忧
297	● 睡倾斜床能预防疾病
298	● 运动是治疗神经衰弱的最好“补药”
299	● 钓鱼益智又养性
301	● 仰卧健身延缓衰老

- 302 ● 按摩颈部健美益脑
- 302 ● 健脑妙法十要素
- 303 ● 健肾十妙法
- 304 ● 护肾五要点
- 305 ● 久坐者的简易保健法
- 306 ● “五久”会损害健康
- 307 ● 快速睡眠八法
- 309 ● 消除心理压力过大七法
- 310 ● 摆脱消极情绪能促进健康
- 313 ● 养生须有度，生活四不可
- 314 ● 杯水苗条健美好
- 315 ● 每晚泡脚能益寿延年
- 317 ● 常玩健身球 快乐又健康
- 319 ● 面对疾病静心养神
- 320 ● 小病的简易治疗方法
- 321 ● 牙周保健四妙法
- 322 ● 速除精神紧张七疗方
- 324 ● 纾解压力的七个妙法
- 325 ● 按摩健窍防病健身
- 327 ● 练脚劲能健康长寿
- 327 ● 一分钟消除肩周炎法
- 328 ● 一分钟健身操法
- 328 ● 一分钟消除头痛法
- 329 ● 一分钟消除低血压法
- 329 ● 一分钟消除疲劳法
- 330 ● 一分钟消除失眠法
- 331 ● 一分钟消除白发脱发法
- 331 ● 一分钟消除腰痛法
- 332 ● 三分钟健脑法
- 332 ● 十分钟降压保健法
- 334 ● 床上祛病健身功
- 335 ● 祛病健身的床上保健法

- 336 ● 漱口刷牙能防病养生
- 341 ● 胃下垂的体育疗法
- 342 ● 搓脸养生法
- 342 ● 一笑泯忧愁
- 344 ● 中医食饵疗法
- 345 ● 中药敷脐治病佳
- 346 ● 四疗法能治忧郁症
- 347 ● 吃糖果寿命长
- 348 ● 饮蜜能长寿
- 349 ● 香蕉可防中风
- 350 ● 香蕉能抗癌
- 350 ● 巧克力暗中护体
- 350 ● 饮咖啡能防射线伤害
- 351 ● 骨头汤可减缓衰老
- 351 ● 生吃萝卜能防癌
- 352 ● 紫菜治便秘有奇效
- 352 ● 吃菠菜可保护视力
- 353 ● 吃南瓜子可防前列腺病
- 353 ● 豆制品能养生益寿
- 355 ● 天麻炖猪脑能健脑开窍
- 355 ● 驻颜养生须少食
- 357 ● 补肾壮阳治阳痿
- 358 ● 产后缺乳吃河虾
- 358 ● 多吃瓜果蔬菜能防癌
- 361 ● 皮肤健美该吃什么
- 363 ● 食干果能保护心脏
- 363 ● 饮茶可抗癌
- 364 ● 茶疗能治病养生
- 365 ● 马铃薯可健脑
- 366 ● 丹参可降血压
- 366 ● 生姜可防胆结石
- 367 ● 千奇百怪的减肥方法

- 368 ● 牛奶治病奇方多
- 368 ● 巧用牛奶防治众病症
- 370 ● 常喝牛奶防中风
- 371 ● 精少不育食补方
- 371 ● 吃掉体内脂肪益养生
- 373 ● 老人开胃五妙法
- 374 ● 怕冷老人要补铁
- 374 ● 黑木耳能使人延年益寿
- 375 ● 治慢性咽炎妙方
- 375 ● 润喉养音茶
- 377 ● 肾病患者吃海带好
- 377 ● 常嚼口香糖防老年痴呆
- 378 ● 冷水澡能治高血压
- 379 ● 搓胸搓背能防癌
- 380 ● 肤阴洁坐浴治肛疾
- 380 ● 牙痛方药与食疗
- 382 ● 服药不当影响健美
- 383 ● 过服清热药物有损容颜
- 384 ● 醋泡食品能防治疾病
- 385 ● 腹泻的简易疗法
- 386 ● 简方治疗习惯性便秘
- 387 ● 补养肺气有妙法
- 388 ● 冻疮防治好办法
- 390 ● 食疗治尿频7方
- 391 ● 脑力劳动者的补脑食品
- 392 ● 择优食补收益大
- 395 ● 健脑佳肴话鱼头
- 396 ● 滋阴补肾话吃龟
- 397 ● 肴药俱佳话黄鳝
- 398 ● 海参的药用与食疗
- 499 ● 山楂能防治心血管病
- 400 ● 补钙能使你健康长寿