

21世纪  健康生活丛书

家庭生活 万事不求人

JIATING
SHENGHUO
WANSHIBUQIUREN

新疆人民卫生出版社



全国
医疗保健协会
重点推荐
图书



健康生活丛书



家庭生活 万事不求人

■ ■ 新疆人民卫生出版社 ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

图书在版编目(CIP)数据

家庭生活万事不求人/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. 生活—基本知识

IV. R97

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 053937 号

书 名: 家庭生活万事不求人

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 美容篇

一、美容护肤 1

什么是美容 1

饮食与美容的关系是怎样的 1

哪些食物可减缓衰老 1

每天喝多少水为好 2

现行有哪些节食法 2

你了解有关皮肤的知识吗 3

会使皮肤受到损伤的因素有 3

哪些 3

油性皮肤怎么保养 3

干性皮肤怎么保养 4

怎样清洁皮肤 4

怎样滋润皮肤 4

怎样选用皮肤滋润剂 5

得了化妆品皮炎怎么办 5

生了雀斑怎么办 5

皮肤出现黑斑怎么办 6

面部出现黄褐斑怎么办 6

生了粉刺怎么办 7

得了腋臭怎么办 7

得了白癜风怎么办 8

怎样除去疣 8

颈部怎样保养 9

出现黑眼圈、眼皮浮肿怎么办 9

怎样选择合适的眼镜 9

怎样选用及配戴太阳镜 10

怎样保养手臂 10

怎样保养双手 11

怎样美化指甲 11

涂指甲油要注意什么 11

二、化妆窍门 12

怎样用粉底掩盖皱纹 12

怎样用粉底掩饰雀斑、疤痕或 12

胎记 12

怎样使用粉底掩盖眼下阴影 12

怎样巧用胭脂改变脸型 13

怎样巧用胭脂掩饰肥胖的面 13

孔 13

怎样巧用胭脂减弱脸部缺陷 13

怎样因眼而异地涂用睫毛膏 14

怎样画眼线 14

怎样使用假睫毛 14

纹眉为什么要慎而行之 15

凹眼怎样做眼部化妆 15



万事不求人

凸眼怎样做眼部化妆	15
小眼睛怎样做眼部化妆	16
圆眼睛怎样做眼部化妆	16
厚眼皮怎样做眼部化妆	16
眼距太小怎样做眼部化妆	16
眼距太大怎样做眼部化妆	17
眉毛与眼睛距离太近怎样做眼部化妆	17
眼皮、眼尾下垂怎样做眼部化妆	17
怎样修饰出理想的唇形	18
嘴唇有缺陷怎样弥补	18
怎样进行整个脸部的化妆	19
染发应注意些什么	19
头皮屑过多怎么办	19
头皮和头发上的油脂过多怎么办	20
一旦发生脱发症怎么办	20
头发稀薄是什么原因	20
直硬的头发怎样选择发型	21
柔软的头发选择什么发型	21
三、减肥健美	21
判断自己胖瘦的妙方	21
简易法测量肥胖	21

提前进餐减肥法	22
自然减肥五法	22
豆腐渣防治肥胖症	22
辣椒与减肥	23
枸杞子减肥法	23
连皮柠檬能减肥	23
步行减肥五种讲究	23
保持“三围”三法	23
减少腹部脂肪三法	24
二十秒钟腹部减肥操	24
邓丽君减肥妙方	24
减肥的原则性窍门	25
减肥妙方十四法	25
女性产后防止变胖的窍门	27

第二章 服饰篇

一、服饰与美	29
怎样认识服装的流行风格	29
如何进行服装配套	29
气质各异的女性怎么选择服装	30
怎么才能穿出个性	31
怎么通过服装表现性感美	31
服装与情绪的关系如何	32
怎么变化你现有的服饰	32
怎么避免穿与别人一样的服装	33
怎样选择与脸型谐调的领型	33



怎样根据肩型选择服装	34	怎么配合肤色佩带首饰	42
胸部过大或过小怎样穿衣	34	怎么用点缀法装饰服装	42
臀部低垂者怎样穿衣	35	怎样佩带头饰	43
臀部扁平者怎样穿衣	35	怎样佩带项链	43
身材过高的人怎么穿衣	35	怎样戴戒指	43
女性的三围和服装有什么关		怎样佩带耳饰	44
系	35	女士用包怎样与服装配套	44
怎么利用衣着掩饰臃肿的身		女士用包怎样与身材配套	45
材	36	太阳镜怎样与个性相配	45
怎样展露腰部的迷人魅力	37	怎样选择合适的帽子	45
什么样的体型适合穿健美裤	37	应该怎么戴围巾	46
怎样认识晚装	37	怎样根据体型和腿形选配丝	
怎样配合个性选择服装色彩	38	袜	46
怎样协调色彩与体型的关系	38	各种款式的鞋怎样穿着	46
怎样协调肤色与穿衣的关系	39	鞋跟的适宜高度是多少	47
怎样穿裙子为好	39	腰带怎么配合身材	47
怎样穿超短裙	39	选择服装的基本原则是什么	47
怎么正确穿戴乳罩	40	怎样选择春秋季节服装	48
怎么配合服装佩带首饰	40	怎样选择夏季服装	48
怎么配合体型佩带首饰	41	怎样选择冬季服装	49
怎么配合脸型佩带首饰	41	二、洗涤熨烫	51
怎么配合五官佩带首饰	42	巧洗真丝衬衫	51
		巧洗白衣服	51
		巧洗镶金银丝衣服	51
		巧洗毛线衣服	51
		干洗毛料衣服	51



万事不求人

印花织物的洗涤	51	巧防牛仔衣服褪色	58
绣花织物的洗涤	51	防止衣服褪色二法	58
衣领、袖口清洗三法	52	洗除皱褶	58
丝绸的洗涤	52	防毛衣缩水	58
风衣的洗涤	52	使松大的毛衣缩小	58
巧洗羽绒衣	52	巧洗毛线	58
腈纶织物的洗涤	53	毛料衣服除亮	58
洗拉毛织物	53	毛衣除尘	58
巧用茶水洗毛线	53	洗皮衣四法	58
洗混纺绒线	53	巧除地毯七种污迹	59
洗涤兔毛衫、羊毛衫	53	巧熨衣裙四法	59
洗涤毛线衣的窍门	54	巧熨花边	59
使羊毛衫变柔软的窍门	54	熨衣料二法	60
皮夹克衬里的洗涤	54	毛料衣服的熨烫	60
鹿皮衣服的干洗	54	巧熨真丝衣服	60
巧拆驼毛棉衣	54	皮革服装的熨烫	60
腈纶棉衣的洗涤	54	巧熨折裥裙	60
人造毛大衣的洗涤	55	化纤服装锁边可用熨烫代替	60
清洁毛皮衣	55	羽绒服的平整	60
洗丝绸被面	55	巧用洋葱去焦痕	61
洗印花被单	55	怎样去除棉布、棉型化纤织品	61
巧洗蚊帐	55	上的污渍	61
洗涤各种帽子的窍门	55	怎样去除化学纤维织物上的	62
清洁黄金饰品	56	污渍	62
清洁银饰品	56		
减少洗衣粉泡沫	57		
巧洗毛巾	57		
巧洗尿片布	57		
小小蛋壳洗涤法	57		
淘米水巧防白衣发黄	57		
局部洗衣快干法	57		
醋水可去异味	57		
毛皮走硝变硬复原法	57		

第三章 家庭医疗保健篇

一、常见症状治疗类	63
1 头痛	63
心得安治偏头痛法	63
头痛动功疗法	63
白萝卜治偏头痛法	63
冷敷治偏头痛法	63
按穴治头痛法	63



荞麦治头痛法	63	丝瓜子治咳嗽法	65
热水浸手治偏头痛法	63	冬瓜子止咳化痰法	65
盐治头痛法	63	冬瓜荷叶治肺热咳嗽法	66
梳头治头痛法	63	百合花生冰糖润肺止咳法	66
葱白治头痛法	63	芝麻冰糖润肺止咳法	66
2 眩晕	64	芝麻杏仁润肺止咳法	66
生姜防晕车晕船法	64	冰糖豆腐治小儿咳嗽法	66
冬瓜子治眩晕法	64	冰糖香蕉治咳嗽法	66
伤湿止痛膏防晕车法	64	豆腐治咳嗽法	66
鸡蛋丝瓜络治眩晕法	64	花生止咳化痰法	66
按穴治眩晕法	64	花生红枣蜂蜜治久咳法	66
茶叶防晕车法	64	花椒梨止咳化痰法	66
桂圆壳治头晕法	64	按摩止咳法	66
晕车防治法	64	南瓜藤止咳化痰法	66
晕堂防治法	64	柚皮化痰止咳法	66
清凉油提神醒脑法	64	桔子止咳法	66
喜蛋治头晕法	65	核桃润肺止咳法	66
醋防晕车晕船法	65	萝卜止咳化痰法	66
按摩治美尼尔氏症法	65	菠菜子治咳嗽气喘法	67
美尼尔氏症自治法	65	猪肉米酒止咳法	67
3 咳嗽	65	猪肺杏仁萝卜止咳法	67
川贝冰糖梨治咳嗽法	65	银鱼蜂蜜止咳法	67
木耳鸭蛋止咳法	65	黑豆梨化痰止咳法	67
止咳药服用妙法	65	紫菜治咳嗽法	67
甘蔗山药治咳嗽气喘法	65	蜂蜜冬瓜皮止咳法	67
甘蔗治麻疹后咳嗽法	65	蜂蜜鸡蛋治小儿咳嗽法	67
生姜芝麻杏仁治小儿咳嗽法	65	蜂蜜猪油止咳法	67
生姜杏仁萝卜止咳化痰法	65	蜂蜜梨止咳法	67
生姜治小儿咳嗽法	65	酸枣润肺止咳法	67
生姜梨止咳化痰法	65		
生姜蛋止咳法	65		



万事不求人

糖渍萝卜治小儿咳嗽法	67	石榴皮治腹泻法	69
麝香止痛膏止咳法	67	石榴叶生姜治腹泻法	69
4 咯血	67	生姜茶叶治腹泻法	69
白茅根治咯血法	67	伤湿止痛膏治婴幼儿腹泻法	69
百合治肺结核咯血法	67	杨梅酒治腹泻法	69
百合粥润肺止血法	68	苹果治小儿腹泻法	69
鸡蛋治咯血法	68	泥鳅粥治小儿腹泻法	69
砂糖梨润肺消痰止血法	68	柿子治小儿腹泻法	69
藕治支气管扩张咯血法	68	茶叶红糖治腹泻法	69
5 呕吐	68	荔枝干红枣治腹泻法	69
口香糖止吐法	68	胡椒红糖治腹泻法	69
云南白药止吐法	68	食糖茶叶治脱水法	70
可口可乐治小儿呕吐法	68	栗子粥治腹泻法	70
生姜防服药呕吐法	68	益智仁治腹泻法	70
青梅白酒治腹痛呕吐法	68	高粱花石榴皮治小儿腹泻法	70
按穴止吐法	68	高粱明矾治腹泻法	70
醋防服药呕吐法	68	高粱糠治小儿腹泻法	70
6 腹泻	68	萝卜叶桔皮治腹泻法	70
大蒜治呕吐腹泻法	68	淮山药粥治腹泻法	70
大蒜明矾治婴儿腹泻法	68	清凉油治小儿腹泻法	70
山药糯米治慢性腹泻法	68	提拉肚筋治腹泻法	70
山楂治伤食腹痛腹泻法	68	稀粥治小儿腹泻法	70
车前子肉桂治小儿腹泻法	69	碱水粽干治腹泻法	70
艾叶大米红糖治腹泻法	69	辣椒子治腹泻法	70
		馒头红糖治腹泻法	70
		醋豆腐治腹泻法	70
		醋盐止吐泻法	71
		醋蛋治腹泻法	71
		7 便秘	71
		土豆汁治便秘法	71
		土豆白糖治便秘法	71
		牛奶蜂蜜治便秘法	71



白糖治便秘法	71	荷叶车前子利尿法	73
芝麻杏仁粥治便秘法	71	核桃麻油冰糖治尿路结石法	73
芝麻胡桃松子治便秘法	71	蚕豆皮利尿法	73
豆油治便秘法	71	绿豆利尿法	73
按穴治便秘法	71	花生衣治血尿法	73
肥皂通便法	71	茄子治血尿法	73
南瓜子芝麻花生治便秘法	71	小米汤治小儿遗尿法	73
韭菜子治便秘法	71	五倍子治遗尿法	73
便秘食疗法	71	红枣治小儿遗尿法	73
香蕉黑芝麻治便秘法	72	红糖白酒治遗尿法	73
盐水蜂蜜治便秘法	72	鸡肠治遗尿尿频法	74
桔皮黄酒治便秘法	72	鸡蛋白胡椒治小儿遗尿法	74
桔皮蜂蜜治便秘法	72	狗肉黄豆治小儿遗尿法	74
菠菜麻油治便秘法	72	维生素E治小儿遗尿法	74
菠菜粥治便秘法	72	蜂蜜治小儿遗尿法	74
麻油蜂蜜治便秘法	72	9 腰痛	74
黑芝麻治便秘法	72	公鸡治腰痛法	74
焦决明治便秘法	72	生姜熟附羊肉治腰膝冷痛法	74
蜂蜜葵花子治便秘法	72	当归牛肉治腰痛法	74
8 排尿异常	72	抖腿治腰痛法	74
土豆利尿法	72	按穴治腰痛法	74
大蒜治手术后排尿困难法	72	爬行治腰痛法	74
大蒜蓖麻子利尿法	72	牵拉治腰痛法	74
车前子发菜治尿路感染法	72	逆行治腰痛法	74
白果治白天尿频法	72	热水瓶塞治腰痛法	75
玉米治尿路结石法	73	捏跟腱治腰痛法	75
杨桃治小便短赤法	73	推小腿治腰痛法	75
尿痛自治法	73	甜瓜子白酒治腰痛法	75
尿频食疗法	73	猪腰枸杞治腰痛法	75
洋葱利尿法	73		



万事不求人

二、内科疾病治疗类	75	黄豆萝卜防治感冒法	77
1 感冒	75	清凉油治感冒眩晕法	77
大葱治感冒法	75	葱白大蒜防流感法	77
大蒜蜂蜜防流感法	75	葱白治鼻塞流涕法	77
牙膏治感冒法	75	蒸气熏口治感冒法	77
六神丸防治感冒法	75	醋防感冒法	77
火罐治感冒法	75	麝香止痛膏治感冒法	78
电吹风治感冒法	75	2 气管炎	78
生姜红糖防感冒法	75	马兰头治气管炎法	78
生姜治感冒法	75	木耳冰糖治慢性气管炎法 ...	78
生姜梨治感冒法	76		78
生姜葱盐治感冒法	76	气管炎食疗法	78
白酒治感冒法	76	生姜芝麻治慢性气管炎法 ...	78
冬桑叶菊花枕防感冒法	76		78
西瓜番茄治感冒法	76	生姜柿饼治气管炎法	78
伤湿止痛膏治感冒法	76	白茅根治气管炎法	78
鸡蛋葡萄酒治感冒法	76	西葫芦果治气管炎法	78
冷水洗脸防感冒法	76	红糖大蒜治慢性气管炎法 ...	78
冷热水浸脚治感冒法	76		78
冷敷退热法	76	胎盘粉治气管炎法	78
汽水降体温法	76	萝卜饴糖治气管炎法	78
饮水散热法	76	麻油鸡蛋治慢性气管炎法 ...	78
按摩脚掌防感冒法	77		78
咸干果防感冒法	77	大蒜治支气管炎法	78
荔枝治感冒法	77	山药甘蔗治支气管炎法	78
捏鼻治婴儿感冒鼻塞法	77		78
柴胡滴鼻退烧法	77	五味子治支气管炎法	79
酒精擦浴退烧法	77	冬瓜子红糖治慢性支气管炎	79
萝卜预防上呼吸道感染法 ...	77	法	79
黄瓜蜂蜜治小儿发热法	77	白果花生黑枣治支气管炎法	79
.....	77		79
		百合雪梨冰糖治老年慢性支	
		气管炎法	79
		杏仁冰糖治老年慢性支气管	



炎法	79
杏仁治支气管炎法	79
洋葱治支气管炎法	79
莲子豆腐治支气管炎法	79
麻油治肺气肿支气管炎法	79
麻雀猪肺治支气管炎法	79
棉花根治慢性支气管炎法	79
蜂蜜佛手柑治老年慢性支气管炎法	79
醋蛋治支气管炎法	79
糯米杏仁牛皮胶治老年慢性支气管炎法	80
3 胃肠病	80
丁香梨安胃法	80
土豆治胃溃疡法	80
木瓜治胃痛法	80
云南白药治胃溃疡出血法	80
乌贼骨治胃酸过多法	80
乌贼骨煮鸡治胃溃疡法	80
灭滴灵治消化性溃疡法	80
奶粉甘草治胃酸过多法	80
伤湿止痛膏治胃痛法	80
红枣红花蜂蜜治胃溃疡法	80
红糖豆腐治胃出血法	80
杏仁胡椒红枣治胃痛法	80

鸡蛋壳治十二指肠溃疡法	80
花生治胃溃疡法	81
花生治番薯食后泛酸水法	81
花生治胃胀法	81
花生油治胃痛法	81
茄子防治胃肠炎法	81
按穴止胃痛法	81
苹果皮安胃法	81
卷心菜治胃及十二指肠溃疡法	81
茶叶大蒜防治胃肠炎法	81
茶叶生姜治急性胃肠炎法	81
荔枝桔皮治胃胀法	81
胃下垂食疗法	81
胃及十二指肠溃疡食疗法	81
急性胃炎食疗法	81
盐卤浸杨梅止胃痛法	81
栗子壳安胃法	81
蚕豆白糖治胃胀法	82
鸭粥养胃补血法	82
萝卜藕汁治胃出血法	82
黄豆花椒治胃痛法	82
菜油防肠套叠法	82
猪血清肠法	82
维生素E治胃溃疡法	82
番薯食后防泛酸水法	82
蜂蜜治胃溃疡法	82
慢性胃炎食疗法	82
醋生姜治胃痛法	82



万事不求人

4 肝胆病	82	猪血治冠心病法	84
六神丸治乙肝法	82	蜂蜜治心脏病法	84
玉米须治黄疸法	82	6 高血压	85
红茶糖水治甲肝法	82	大蒜降血压法	85
赤豆鲤鱼治肝硬化腹水法	83	山楂荷叶治高血压法	85
.....	83	山楂降血压法	85
肝炎患者食疗法	83	木耳冰糖治高血压法	85
板兰根治肝炎法	83	气功降血压法	85
泥鳅豆腐治黄疸法	83	玉米须治高血压法	85
泥鳅治肝炎法	83	玉米须西瓜皮治高血压法	85
垂盆草治肝炎法	83		85
柚皮治黄疸法	83	白菊花治高血压法	85
急性肝炎防复发法	83	西瓜子降血压法	85
桃树皮治黄疸法	83	西瓜皮决明子治高血压法	85
蜂乳蜂蜜治急性传染性肝炎 法	83		85
玉米须治胆囊炎胆石症法	83	决明子降血压法	85
.....	83	红枣洋葱芹菜根治高血压法	85
生姜治胆结石法	83	花生壳治高血压法	85
饮茶治胆绞痛法	83	芹菜粥治高血压法	85
黑木耳治胆结石法	84	陈皮降血压法	85
5 心脏病	84	苹果汁降血压法	85
山楂毛冬青治冠心病法	84	明矾枕降血压法	86
.....	84	荞麦叶藕节治高血压法	86
早晨饮水防心脏病发作法	84		86
拍打放松功治冠心病法	84	柿树叶治高血压法	86
.....	84	茶树根黄酒降血压法	86
冠心病患者保健法	84	洋葱降血压法	86
冠心病食疗法	84	香蕉治高血压法	86
鸭肉海带治心血管病法	84	莲子心治高血压法	86
.....	84	桔络降血压法	86
掐指甲缓解心绞痛法	84	高粱穗茜草治高血压法	86
猪心红枣治心悸胸闷法	84		86
.....	84	梳头治高血压法	86



菠菜麻油治高血压法	86	大蒜绿豆治肾炎法	88
绿豆降血压法	86	玉米须治肾病法	88
蜂蜜治高血压法	86	西瓜皮治肾炎法	88
醋浸花生降血压法	86	花生治肾炎法	88
蓖麻子治歪嘴法	86	赤豆冬瓜治肾炎浮肿法	88
鳝鱼血治歪嘴法	87	鱼腥草治慢性肾炎法	88
7 血液病	87	急性肾炎食疗法	88
山楂黑豆白糖治坏血病法	87	便溺叩齿补肾法	89
红枣甘草治血小板减少法	87	蚕豆红糖治肾炎水肿法	89
红枣蒲葵子治白血病法	87	慢性肾炎食疗法	89
花生衣治血小板减少法	87	鲤鱼治肾炎法	89
8 神经衰弱	87	10 腮腺炎	89
花生叶治神经衰弱法	87	大黄治腮腺炎法	89
灵芝白酒治神经衰弱法	87	六神丸治腮腺炎法	89
芹菜红螺壳治神经衰弱法	87	仙人掌治腮腺炎法	89
胎盘虫草治神经衰弱法	87	丝瓜治腮腺炎法	89
桂圆治神经衰弱法	87	赤豆治腮腺炎法	89
猪肉百合治神经衰弱法	87	鸡蛋麻油蛇蜕治腮腺炎法	89
猪脊髓黄酒治神经衰弱法	87	鸡蛋绿豆治腮腺炎法	89
鹤鹑蛋治神经衰弱法	87	板兰根治腮腺炎法	89
蜂蜜治神经衰弱法	88	蚯蚓白糖治腮腺炎法	89
鲫鱼灯草治神经衰弱法	88	绿豆白菜治腮腺炎法	89
神经官能症食疗法	88	蓖麻雄黄治腮腺炎法	90
9 肾病	88	蜂窝麻油治腮腺炎法	90
		醋治腮腺炎法	90
		11 糖尿病	90
		西瓜皮冬瓜皮天花粉治糖尿	90
		病法	90
		冷水泡茶治糖尿病法	90
		芹菜治糖尿病法	90
		苦瓜治糖尿病法	90



万事不求人

兔肉羊肺治糖尿病法	90	南瓜治灼伤法	92
南瓜子治糖尿病法	90	柠檬汁治日光灼伤法	92
枸杞子治糖尿病法	90	桔子治灼伤法	92
洋葱治糖尿病法	90	蚯蚓治灼伤法	92
豇豆治糖尿病法	90	酒精治灼伤法	92
猪胰治糖尿病法	90	浆糊治灼伤法	92
菠菜根鸡内金治糖尿病法	90	黄瓜硼砂治灼伤法	92
葵花根治糖尿病法	90	黄连素治灼伤法	92
豌豆苗治糖尿病法	90	蛋清白酒治灼伤法	92
三、外科病症治疗类	91	蛋膜治灼伤法	92
1 灼伤	91	麻油大黄治灼伤法	93
土豆治灼伤法	91	麻油头发治灼伤法	93
小米麻油治灼伤法	91	麻油治灼伤法	93
牙膏治灼伤法	91	麻油治食道灼伤法	93
石灰麻油治灼伤法	91	绿豆冰片治灼伤法	93
生姜汁治灼伤法	91	梨治灼伤法	93
丝瓜叶治灼伤法	91	猪胆汁治灼伤法	93
冬瓜皮麻油治灼伤法	91	黑豆治灼伤法	93
白糖豆腐治灼伤法	91	滑石粉治灼伤法	93
西瓜皮冰片治灼伤法	91	蜂蜜蛋清治灼伤法	93
冰块治灼伤法	91	煤油治灼伤法	93
红糖治灼伤法	91	酱油治灼伤法	93
杏仁地榆治灼伤法	91	碱水治灼伤法	93
阿斯匹林治日光灼伤法	91	酸枣树皮治灼伤法	93
冷水治灼伤法	91	糖水治灼伤法	93
鸡血治灼伤法	92	鳖甲灰治灼伤法	93
鸡蛋黄柏治灼伤法	92	2 疮疖	93
肥皂治灼伤法	92	马兰头治疔肿法	93
油桐花麻油治灼伤法	92	牙膏治小儿疮疖法	93
茶叶灰治灼伤法	92	杉木皮治漆疮法	93
南瓜子壳素油治灼伤法	92	卡那霉素治脓疱疮法	94
		白果治痄腮法	94
		丝瓜治疔肿法	94



红枣芹菜黄芪治痤疮法	94	桑叶治壁虎咬伤法	96
杏核治黄水疮法	94	夏枯草治蜂蝎螫伤法	96
苦瓜治痈肿法	94	蚊子叮咬预防法	96
茶叶治带状疱疹法	94	氨水治蜂蝎螫伤法	96
荞麦叶治疔肿法	94	菊花叶治蜂蝎螫伤法	96
韭菜芹菜治疔法	94	温油治蜂蝎螫伤法	96
香蕉治疔法	94	酱油治螫伤法	96
蚯蚓治漆疮法	94	煤油碱治蜂蝎螫伤法	96
酒精防治褥疮法	94	稻草灰治蚂蚁咬伤法	96
黄豆明矾治痈疮法	94	蜘蛛治蜈蚣叮咬法	96
蛋清治疔肿法	94	蝎子马蜂治螫伤法	96
绿豆大蒜治疔法	94	冰块止痒法	96
葱白蜂蜜治疔痈法	94	阿斯匹林消肿止痒法	96
蜂蜜柏叶治疮法	94	肥皂止痒法	96
新生儿脓疱疮防治法	95	肥皂防芋头刺痒法	96
新诺明治脓疱疮法	95	茶水止痒去屑法	96
褥疮防治法	95	柠檬汁止痒法	96
3 叮咬瘙痒	95	洋葱止痒法	96
人乳治蚊叮法	95	香烟灰止痒法	97
人乳治蜂蝎螫法	95	热水瓶塞止痒法	97
大蒜治蚊叮法	95	蚕豆止痒法	97
大蒜治蝎螫法	95	樟脑丸止痒法	97
大蒜醋治蜈蚣叮咬法	95	4 损伤肿痛	97
火焰治蜂蝎螫伤法	95	土豆消肿法	97
火罐治蜂蝎螫伤法	95	小腿抽筋自治法	97
甘草治蜂蝎螫伤法	95	手腕扭伤敷疗法	97
豆豉菜油治蜂蝎螫法	95	冬瓜皮治腰肌劳损法	97
鸡唾液治蜈蚣叮咬法	95	生姜治跌打损伤法	97
苦瓜叶治蜈蚣叮咬法	95	生姜盐治扭伤法	97
药物牙膏治蜜蜂螫伤法	95	肌肉酸痛食疗法	97
面粉治蜂蝎螫伤法	95	苎麻根消肿止痛法	97
扁豆治蜈蚣叮咬法	96	鸡蛋阿胶治小儿抽筋法	97
		陈稻草消肿止痛法	97



万事不求人

足踝扭伤敷疗法	97	白茅根止血法	100
冷水治伤法	98	白糖愈合伤口法	100
按穴治腿脚抽筋法	98	西瓜叶止血法	100
按摩治落枕法	98	冰块止血法	100
明矾止血消炎法	98	冰块助挑肉中刺法	100
肩扭伤敷疗法	98	伤湿止痛膏粘取肉中刺法	100
肩周炎自治法	98	竹膜止血法	100
柿皮消肿法	98	杉木止血法	100
韭菜石灰消肿法	98	花卉止血法	100
韭菜米酒治跌打损伤法	98	冷水冲洗止血法	100
韭菜治关节扭伤法	98	明矾止血法	101
食糖消肿法	98	鱼肝油愈合伤口法	101
热敷治落枕法	98	茶叶愈合伤口法	101
酒红枣活血法	98	南瓜叶治刀伤法	101
萝卜石膏治扭伤法	98	指压止血法	101
清凉油治足酸法	99	药物牙膏消炎止血法	101
维生素E治腓肠肌痉挛法	99	柳絮止血法	101
颌骨复位法	99	洋葱熏治伤痛法	101
腰扭伤敷疗法	99	桂圆壳治溃烂止痛法	101
酱油蜂蜜消肿止痛法	99	烟丝止血法	101
醋茶叶消炎止痛法	99	笋壳灰止血法	101
擀面杖治落枕法	99	黄瓜石灰治刀伤法	101
螃蟹黄酒治腰伤法	99	黄豆治溃疡法	101
大蒜治化脓性伤口法	99	猪肉止血法	101
止血带止血法	99	葱白红糖止血法	101
风油精助挑肉中刺法	99	紫药水愈合伤口法	101
头发止血法	99	5 关节病症	102
丝瓜叶止血法	99	水蛭甘草治类风湿关节炎	102
外伤处理法	99	木耳当归治坐骨神经痛法	102
外伤简易换药法	100	甲鱼当归治坐骨神经痛法	102
外伤消炎止血法	100		
生姜止血法	100		