

主编 肖阳 黄峰

# 生活保健 小妙招

SHENGHUO BAOJIAN  
XIAOMIAOZHAO

(第2版)



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 生活保健小妙招

SHENGHUO BAOJIAN XIAOMIAOZHAO

(第2版)

主 编 肖 阳 黄 峰

编 者 (以姓氏笔画为序)

向 荣 关 明 许 锐

肖 阳 张郁澜 黄 飞

黄 峰 魏松青



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

## 图书在版编目(CIP)数据

生活保健小妙招/肖阳,黄峰主编.—2版.—北京:人民军医出版社,2015.7

ISBN 978-7-5091-7779-2

I. ①生… II. ①肖… ②黄… III. ①保健—普及读物  
IV. ①R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 142077 号

---

策划编辑:杨磊石 文字编辑:许泽平 黄维佳 责任审读:杨磊石

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:[www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印、装:三河市春园印刷有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:7.75 字数:188千字

版、印次:2015年7月第2版第1次印刷

印数:11 401—16 000

定价:22.00元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

## 第 2 版前言

本书第 1 版自 2011 年出版后,因书中介绍的各种养生保健小妙招、小窍门、小功法、小知识、小经验等,简便易行,贴近生活实际,故深受读者欢迎。至 2014 年 1 月,本书已先后印刷 5 次。在不久前由福建省科普作家协会举办的福建省优秀科普作品(2008—2013 年度)评选活动中,本书备受评委青睐,被评为福建省优秀科普作品(图书)一等奖。

鉴于时代的发展,不少新知识、新观念、新技术层出不穷,新的生活方式、方法也在与时俱进,故第 1 版书中的一些内容显得有些过时。为此,编者根据当今科技、社会、经济、生活等的发展动态,对第 1 版进行了精心修订。一是删除了一些陈旧、过时的内容;二是补充了近年来人们比较关注的雾霾、旅行、交通安全、意外伤害等方面的防护知识;三是对第 1 版内容进行精心修改及润色。希望读者能从书中获取令自己喜欢的养生保健小妙招、小窍门,达到养生、健体、美容、减肥、延年、益寿的目的。

编 者

2015 年 1 月

## 第1版前言

现代生活节奏加快,使人们的精神和肉体上都要承受较大压力,许多人的身体过早地衰老了,面容憔悴、精力不足、周身乏力、失眠多梦、谢顶白发、性生活失调、精神萎靡、形体消瘦,甚至疾病缠身,严重影响了生活、学习和工作。人们都希望拥有健康的身体、旺盛的精力和不衰的容颜。

实践证明,健康和青春掌握在每个人自己的手中。只要你能够克服生活中的一些不良习惯,依照古往今来的医学知识行事,你完全可以青春焕发、健康长寿。

为此,编者从生活的最实际处着眼,精心整理了数百条古今秘传和经现代医学证实的、行之有效的生活保健小窍门、小妙法、小功法、小经验,引导读者正确、科学、巧妙地自我健身、开智、美容、护肤、减肥、养生、益寿、祛病,达到身强体健、青春永驻、生活美满的目的。

编者

2011年6月

# 目 录

## 生活起居养生法

春捂秋冻顺应自然 / 1

秋冬季老人要避风寒 / 1

新内衣不宜马上穿 / 1

大汗之后不宜马上脱衣 / 2

不宜穿羽绒制品的人 / 2

久穿紧身衣不利气血畅通

/ 2

久穿运动鞋对脚不利 / 2

真丝绸衣能治瘙痒症 / 3

晨起喝水保安康 / 3

吃鸡蛋消化快的方法 / 3

炒菜时先放盐可杀毒素 / 4

吃鱼健脑有根据 / 4

煮饭宜用开水 / 4

多食猪蹄有益健康 / 4

哪些蔬菜能减肥 / 5

减肥饮食三原则 / 5

$\beta$ -胡萝卜素可治疗心血管病

/ 6

常食生姜预防胆结石 / 6

多吃白菜预防乳腺癌 / 6

胡椒可治水产品引起的胃痛

/ 6

饮茶有利于保护视力 / 7

浓茶漱口可防口腔溃疡 / 7

消毒牛奶不必煮沸再饮 / 7

睡前饮牛奶可助眠 / 8

饮牛奶防脑卒中 / 8

多喝牛奶能防癌 / 8

蜂蜜能防治高血压 / 8

果糖有助于节食 / 9

糖能减轻经前综合征 / 9

红糖可以治疗血管硬化 / 9

红色植物可治感冒 / 10

萝卜抗癌有奇效 / 10

常食菠萝可防治冠心病

/ 10

吃水果后应洁牙 / 11

老年人不宜多喝咖啡 / 11

适量饮酒有益身心 / 11

菜板简易消毒法 / 11

铝锅里的剩菜不能过夜

/ 12

铁锅炒菜防贫血 / 12

油漆筷子有碍健康 / 12

不宜用搪瓷制品煮盛食物



/ 13

不宜用塑料桶长期盛食用油

/ 13

防食用油变质妙法 / 13

伸伸懒腰除疲劳 / 13

“老来俏”者多长寿 / 14

毛巾擦背可防癌 / 14

睡觉方向应是头北足南

/ 15

夏天睡午觉好 / 15

稍微赖床有益健康 / 15

孕妇不宜多看电视 / 16

看电视开小灯可保护眼睛

/ 16

足受寒会引起全身抵抗力下

降 / 16

脚勤泡洗好处多 / 16

用耳过度损伤精气 / 17

工作时的养脑保神 / 17

握拳醒脑法 / 17

提高脚尖能使精神饱满

/ 18

多听音乐可防大脑衰老

/ 18

长吁短叹也健身 / 18

唠叨有益女性健康 / 19

倾诉可宣泄不良的情绪

/ 19

拥抱有益健康 / 19

哭一场可缓解悲伤的情绪

/ 19

过度用眼伤气血 / 20

烫发半年一次为好 / 20

热水袋的水不宜洗脸 / 20

洗脸最好从下而上 / 20

饱餐后不宜立即洗澡 / 21

夏天宜洗热水澡 / 21

振奋精神用酒浴 / 21

美肤健肤芦荟浴 / 22

健身美容泥浆浴 / 22

热敷按摩海沙浴 / 22

健美减肥桑拿浴 / 23

陶冶性情海水浴 / 23

安神健体森林浴 / 24

健身祛病空气浴 / 24

尿不可忍,也不可强努 / 25

多用左手可防脑卒中 / 25

头高足低卧姿防心绞痛

/ 26

苹果香味能减轻心理压抑

/ 26

美容防病仰卧好 / 26

单足站立可防痔疮 / 27

跳绳可以健脑 / 27

打乒乓球有助于恢复视力

/ 27

运指可健脑 / 27

游泳能预防心血管疾病



- / 28  
 雾霾天不宜长跑 / 28  
 天不亮不宜到林中锻炼  
 / 29  
 怎样防止晕车、晕船 / 29  
 旅游失眠怎么办 / 29  
 乘飞机常见小毛病的处理  
 / 30
- 美容护肤小窍门**
- 使面容变得红润的妙法  
 / 31  
 保持面部皮肤柔嫩的妙法  
 / 31  
 防止脸部生皱纹的妙法  
 / 32  
 面部皮肤的保养妙法 / 32  
 防止脸颊松塌的妙法 / 33  
 消除皱纹的妙法 / 34  
 睡眠是最好的美容法 / 35  
 冷水洗脸美容法 / 35  
 防止眼角皱纹的妙法 / 35  
 防止嘴唇粗糙干裂妙法  
 / 36  
 户外护肤妙法 / 36  
 头发的合适长度 / 37  
 高明的梳发技巧 / 37  
 护发的妙法 / 37  
 清洗头发的妙法 / 39
- 维生素的美发妙用 / 39  
 使眼睛炯炯有神的妙法  
 / 40  
 创造新肌肤的刷脸法 / 40  
 沐浴护肤妙法 / 41  
 油性皮肤保养妙法 / 41  
 干性皮肤防皱妙法 / 42  
 清洁皮肤妙法 / 43  
 预防皮肤皱纹的妙法 / 43  
 润滑洁白皮肤的妙法 / 44  
 化妆品小常识 / 44  
 自制美容润肤膏 / 45  
 使手柔嫩健美的妙法 / 46  
 手部的美化妙法 / 46  
 食醋美容妙法 / 47  
 维生素E的美容妙法 / 48  
 素食养生美容妙法 / 49  
 瓜果敷面美容妙法 / 49  
 中药花粉美容妙法 / 50  
 头皮屑过多的处理妙法  
 / 50  
 预防脱发的妙法 / 51  
 多吃铁质食品防脱发 / 51  
 治疗粉刺的速效妙法 / 52  
 祛除蝴蝶斑的妙法 / 52  
 消除黑斑的妙法 / 52  
 预防花斑的妙法 / 53  
 雀斑治疗妙法 / 54





## 性爱和谐葆春术

保持先天之本的妙法 / 55

节欲对长寿至关重要 / 56

纵欲令人致病早衰 / 56

房事是人的生理需要 / 56

性生活过度的信号 / 57

收心养神能保精 / 57

独宿是蓄精养气的良策

/ 57

行房频率多少为宜 / 57

中年人不要忽略同房 / 58

老年人同样需要性生活

/ 58

老年人性欲亢进是危险信号

/ 58

七情太过不可行房 / 59

醉而入房伤身 / 59

气候骤变时房事伤身 / 59

无欲不宜过性生活 / 60

疲劳时行房伤气血 / 60

房事宜防“七损” / 60

房事宜用“八益” / 61

春季行房气机调畅 / 61

肺结核患者忌房劳 / 61

肝炎患者切忌纵欲 / 62

糖尿病患者应节制房事

/ 62

肾炎患者忌房劳 / 62

高血压患者房事当防脑出血

/ 62

体外射精避孕弊端多 / 62

阴茎小不会影响性生活

/ 63

延长哺乳期不能避孕 / 63

不要忽视性交后的爱抚与温

存 / 63

性行为仅指性交行为吗 / 64

房中术并非淫邪之术 / 64

同房时间不宜过长 / 64

性惩罚不可取 / 64

多交少泻可以延年吗 / 65

禁欲危害健康 / 65

房事过度易出现不孕 / 65

性交前须注意性器官清洁

/ 66

睡卧暖肾能强精益肾 / 66

按摩睾丸可健肾壮阳 / 66

闭精有道不妨试行 / 67

强肾排尿法 / 67

行房后腰酸腿软与肾疾病

/ 67

增强睾丸功能的热水淋头法

/ 68

手的运动助丰满胸部 / 68

如何使腰部有力 / 68

如何调制男女精力平衡

/ 69



- 按摩会阴增强性欲 / 69
- 停经不是老化 / 69
- 能够长寿的性行为法 / 70
- 防止性老化的舞蹈 / 70
- 饱餐后不宜性生活 / 70
- 增进性能力、通阳强精的日常饮食 / 71
- 治疗神经衰弱以增强性能力的饮食 / 71
- 常吃核桃可增强性功能 / 72
- 羊肉可以益肾壮阳 / 72
- 麻雀可益气壮阳、益精髓 / 73
- 虾有壮阳益肾固精之功 / 73
- 强精益肾的哈士蟆 / 73
- 鸡睾丸、猪耳可使人精力充沛 / 74
- 鸽子是上乘强精食品 / 74
- 禾花雀可治阳痿 / 75
- 婚后早泄的饮食保健 / 75
- 人中白和秋石散有极强的强精效果 / 75
- 狗肉可治阳痿、早泄 / 76
- 含有精氨酸和锌的食物可强化性功能 / 76
- “起阳带”治阳痿有特效 / 77
- 阳强的外治疗法 / 77
- 血精的坐浴疗法 / 78
- 不射精有妙方治 / 78
- 逆行射精巧治法 / 78
- 遗精巧治法 / 78
- 早泄的外治疗法 / 79
- 指压回春穴治早泄 / 79
- 男子性交疼痛的食疗法 / 79
- 女子性欲淡漠宜服逍遥散 / 80
- 归神汤治女子梦交有特效 / 80
- 女子性交疼痛速愈方 / 80
- 点穴按摩回春法**
- 强身健体按摩法 / 81
- 健脑益智按摩法 / 82
- 振奋精神按摩法 / 83
- 消除疲劳按摩法 / 84
- 聪耳明目按摩法 / 85
- 宣肺通气按摩法 / 85
- 宁心安神按摩法 / 86
- 健脾益胃按摩法 / 88
- 疏肝理气按摩法 / 88
- 固肾增精按摩法 / 89
- 驱寒温肌搓腰功 / 91
- 强健内脏的手掌摩擦法 / 92



- 拍打经穴强身法 / 93
- 增强记忆力按摩法 / 93
- 安神健体的点穴按摩法 / 93
- 上肢强健按摩法 / 94
- 运足摩足健身法 / 95
- 睡前按摩健身法 / 95
- 健眉明目美颜法 / 96
- 聪耳美容健身法 / 97
- 通窍舒皱强身法 / 98
- 脸色青春重现法 / 99
- 彭祖浴面美容法 / 99
- 真人起居美容法 / 100
- 容光焕发按摩法 / 100
- 净面祛斑美容法 / 101
- 面部健美按摩法 / 101
- 脸部快速按摩法 / 102
- 经络美容护肤法 / 103
- 增强精力指压法 / 103
- 腰肌保健点穴按摩法 / 104
- 肛门保健按摩法 / 104
- 经穴按摩催眠法 / 104
- 运动练功健身法
- 童颜长驻功 / 106
- 佛家童面功 / 106
- 面容饱满锻炼法 / 107
- 浴面养生法 / 107
- 面部健美操 / 107
- 面部防衰功 / 108
- 眼皮青春保持法 / 108
- 眼部美化功 / 108
- 照眼旋睛功 / 109
- 望月美目法 / 109
- 彭祖明目法 / 109
- 揉耳养生法 / 109
- 香气四溢功 / 110
- 按鼻通气功 / 110
- 梳发乌发功 / 111
- 低头触地润发功 / 111
- 按摩牙齿功 / 111
- 肚皮缩紧功 / 111
- 抱膝导引功 / 112
- 转腰导引功 / 112
- 织布调整血脉法 / 112
- 三溺法 / 113
- 养血宁心功 / 113
- 照胃运趾功 / 113
- 升高血压健身术 / 114
- 降压健身功 / 114
- 防治腰背酸痛术 / 114
- 膝关节酸痛的站桩疗法 / 115
- 抓拳摆趾强身功 / 115
- 抵穴坐功 / 115
- 搓耳回春功 / 116
- 洗髓法 / 116
- 禅观采气功 / 117



- 6 秒钟坐位功法 / 117
- 叩齿养生法 / 117
- 养心坐功 / 118
- 养肺坐功 / 118
- 养脾坐功 / 118
- 擦背养生法 / 118
- 自我放松养生法 / 119
- 傅元虚抱顶法 / 119
- 寇先鼓琴法 / 119
- 吕洞宾行气法 / 119
- 彭祖观井法 / 120
- 盘腿握脚功 / 120
- 会阴疏导功 / 120
- 阳痿搓掠功 / 120
- 下肢导引功 / 121
- 仰卧龟息功 / 121
- 散寒止痛功 / 121
- 噩梦化解功 / 121
- 止吐导引功 / 121
- 吸气退热功 / 122
- 神龟服气功 / 122
- 运腕健身法 / 122
- 运指健手功 / 123
- 手指圆润功 / 123
- 保持手指柔美的健美操 / 124
- 增强胃肠功能健腹操 / 124
- 大腿美化功 / 124
- 双足美化功 / 125
- 棕刷摩擦健身法 / 125
- 健身五功强身法 / 126
- 秘传提肾功 / 126
- 对搓内肾强腰法 / 127
- 马步刷牙健腰法 / 127
- 运动水土健身术 / 127
- 站立健康法 / 128
- 抚摸胸部安神法 / 128
- 晃海健身术 / 129
- 疾病自测有秘诀**
- 根据发热的程度辨病 / 130
- 根据热型辨病 / 130
- 根据头痛的部位辨病 / 131
- 根据头痛的性质辨病 / 131
- 根据头痛的出现时间和持续时间辨病 / 131
- 根据头痛的伴随症状辨病 / 131
- 根据咳嗽的性质辨病 / 132
- 根据咳嗽的时间辨病 / 132
- 根据咳嗽的规律辨病 / 132
- 根据咳嗽的声音辨病 / 133
- 根据咳嗽的痰液辨病 / 133
- 根据咳嗽的伴随症状辨病 / 133
- 根据胸痛的伴随症状辨病 / 134
- 根据咯血者的年龄辨病



- / 134
- 根据咯血量辨病 / 134
- 根据咯血的伴随症状辨病 / 134
- 根据呕血者的年龄辨病 / 135
- 根据呕血的性状辨病 / 135
- 根据呕血的伴随症状辨病 / 135
- 根据吞咽困难者的年龄辨病 / 136
- 根据吞咽困难的起始时间辨病 / 136
- 根据吞咽困难时的伴随症状辨病 / 136
- 根据吞咽困难时是否有疼痛辨病 / 137
- 根据呕吐的性质辨病 / 137
- 根据呕吐发生的时间辨病 / 137
- 根据呕吐的伴随症状辨病 / 138
- 根据腹痛的缓急程度辨病 / 138
- 根据腹痛的部位辨病 / 138
- 根据腹痛的性质和程度辨病 / 139
- 根据腹痛的伴随症状辨病 / 139
- 根据便秘发生的急缓辨病 / 139
- 根据便秘的伴随症状辨病 / 139
- 根据腹泻时排便的规律辨病 / 140
- 根据腹泻时粪便的性状辨病 / 140
- 根据腹泻的伴随症状辨病 / 140
- 根据便血的性状辨病 / 141
- 根据便血量辨病 / 141
- 根据便血的伴随症状辨病 / 142
- 根据高血压患者的发病年龄辨病 / 142
- 根据高血压患者血压改变的方式辨病 / 142
- 根据高血压的伴随症状辨病 / 143
- 根据低血压发生急缓辨病 / 143
- 根据低血压与体位的关系辨病 / 143
- 根据低血压患者的伴随症状辨病 / 143
- 根据声音嘶哑发生的急缓辨病 / 144
- 根据嘶哑的伴随症状辨病



- / 144
- 根据眩晕者的过去病史辨病 / 144
- 根据眩晕的性质辨病 / 144
- 根据眩晕的伴随症状辨病 / 145
- 根据水肿的分布辨病 / 145
- 根据水肿的性质辨病 / 145
- 根据水肿的发生部位辨病 / 145
- 根据水肿的伴随症状辨病 / 146
- 根据瘙痒的原因辨病 / 146
- 根据瘙痒的范围辨病 / 146
- 根据瘙痒的伴随症状辨病 / 146
- 根据白带的异常特征辨病 / 147
- 根据阴道出血者的年龄辨病 / 147
- 根据阴道出血的特点辨病 / 147
- 根据肥胖者的脂肪分布情况辨病 / 148
- 根据肥胖的伴随症状辨病 / 148
- 根据消瘦者的年龄及性别辨病 / 149
- 根据消瘦的伴随症状辨病 / 149
- 根据尿的颜色辨病 / 149
- 从尿的气味来辨病 / 150
- 尿流中断可能是膀胱结石 / 150
- 尿频莫忘肿瘤 / 150
- 尿频是前列腺增生的重要表现 / 151
- 从舌的变化辨病 / 151
- 从眼睛的变化辨病 / 151
- 从口腔的变化辨病 / 151
- 从手纹的变化辨病 / 152
- 从指甲的变化辨病 / 152
- 从五官的变化辨脏腑疾病 / 152
- 从皮肤的变化辨病 / 153
- 从睡姿辨病 / 153
- 从睡眠情况辨病 / 153
- 从耳垂的变化识别冠心病 / 153
- 从耳垢预知糖尿病 / 154
- 耳鸣标志心血管病 / 154
- 从颈部变化辨病 / 154
- 肝病的各种表现 / 154
- 肾病的早期表现 / 155
- 癌症的十大危险信号 / 155
- 早期肺癌的表现 / 156
- 乳腺癌的早期表现 / 156
- 食管癌的早期症状 / 156



- 胃癌的早期症状 / 157
- 肝癌的早期表现 / 157
- 结肠癌的十个警报 / 158
- 脑肿瘤的早期信号 / 158
- 应急救治有妙法**
- 发生高热巧处理 / 159
- 晕厥发作处理 / 160
- 眩晕发作应急处理 / 160
- 癫痫发作应急处理 / 161
- 脑卒中的抢救 / 161
- 中暑救治法 / 162
- 小儿高热惊厥应急处理 / 163
- 头痛的应急处理 / 163
- 心绞痛发作的应急处理 / 164
- 鼻出血的应急处理 / 164
- 咯血的现场抢救 / 165
- 哮喘发作时的应急处理 / 166
- 腹痛的应急处理 / 166
- 呕血的抢救 / 167
- 呕吐的应急处理 / 168
- 腹泻的应急处理 / 168
- 牙痛的应急处理 / 169
- 头皮裂伤的应急处理 / 169
- 头皮撕脱伤的应急抢救 / 170
- 头皮血肿的应急处理 / 170
- 眼部挫伤的应急处理 / 171
- 眼球穿通伤的应急处理 / 171
- 异物入眼的应急处理 / 172
- 异物入耳的处理 / 172
- 异物入鼻腔的应急处理 / 173
- 骨刺卡喉的处理 / 174
- 手切割伤后怎么办 / 174
- 玻璃屑嵌进肉里的处理 / 175
- 巧挑“肉中刺” / 175
- 足踝扭伤后的处理 / 176
- 足底被刺伤后的处理 / 176
- 皮肤烫伤的应急处理 / 177
- 咽部烫灼伤的应急处理 / 177
- 烧伤的抢救 / 178
- 冻伤后的应急处理 / 178
- 毒蛇咬伤后的急救处理法 / 179
- 狗咬伤后怎么办 / 180
- 猫咬伤后应如何处理 / 181
- 蜈蚣咬伤后的应急处理 / 181
- 蝎子螫伤后的处理 / 182



- 蚂蚁咬伤后的处理 / 182
- 蜂螫伤后的应急处理 / 183
- 毒蜘蛛咬伤后的处理 / 184
- 鼠咬伤后的处理 / 185
- 煤气中毒的抢救 / 185
- 发生机动车交通事故怎么办 / 186
- 发生交通事故时乘客如何自救 / 186
- 高速公路上发生交通事故的应急处理 / 187
- 乘地铁的避险要点 / 187
- 地铁候车不慎掉下站台怎么办 / 187
- 地铁里发生毒气泄漏怎么办 / 188
- 乘坐飞机应采取哪些防护措施 / 188
- 飞机遇险时应采取哪些应急措施 / 188
- 乘船应注意哪些安全事项 / 189
- 翻船后的自救方法 / 189
- 瓜果蔬菜治百病**
- 发表散寒、和胃止吐用生姜 / 191
- 利尿消痰、清热解毒用冬瓜 / 192
- 消食化痰、宽中顺气用萝卜 / 192
- 清热祛湿、利水滑肠用黄瓜 / 193
- 益气壮阳、明目解药用苦瓜 / 193
- 清热解毒、止渴平喘用丝瓜 / 194
- 生津止渴、健胃消食用番茄 / 194
- 活血止痛、祛风通络用茄子 / 195
- 温中散寒、开胃消食用辣椒 / 195
- 消炎解毒、杀虫消积用大蒜 / 196
- 祛寒痰、降血糖用洋葱 / 197
- 祛风发汗、温肾明目用大葱 / 197
- 益胃气、抗衰老用香菇 / 198
- 悦神开胃、止泻止吐用蘑菇 / 199
- 补气益血、调经止痛用黑木耳 / 199
- 滋阴润肺、补脑强心用白木耳 / 200
- 消痰利肠、通脉化食用竹笋





/ 200

驱风散热、顺气止痛用茴香

菜 / 201

补筋骨、通经脉用莴苣 /

201

滋肾阴、益气力用甘薯叶 /

201

消痞散结、开胃通肠用芋头

/ 202

补气健脾、消炎解药用土豆

/ 202

健脾消滞、补肾壮阳用胡萝

卜 / 203

补中益气、消炎止痛用南瓜

/ 204

补中益气、清肺平喘用金瓜

/ 204

收敛止泻、利胆散瘀用苋菜

/ 205

宣肺豁痰、利气开胃用芥菜

/ 205

发汗透疹、消食下气用香菜

/ 206

温中壮阳、行气散血用韭菜

/ 206

平肝清热、明目降压用芹菜

/ 207

利湿清热、止血消炎用黄花

菜 / 207

通便利水、止血活血用空心

菜 / 208

益肝肾、利五脏用包心菜

/ 208

养血活血、敛阴润燥用菠菜

/ 209

散血消肿、清热解毒用油菜

/ 210

清肺顺气、健胃补脾用油白

菜 / 210

养胃利肠、宽胸除烦用白菜

/ 210

补肾固精、强神健脑用核桃

仁 / 211

补肾强身、养胃健脾用栗子

/ 212

润肺和胃、祛痰止血用花生

/ 212

和胃、化痰用佛手 / 213

润燥、生津用甘蔗 / 213

杀虫破积、下气行水用槟榔

/ 214

强精、定喘用白果 / 214

平肝和胃、祛湿舒筋用木瓜

/ 215

解烦渴、利小便用甜瓜

/ 215

滋补清暑、解渴生津用椰子

汁 / 216