

生活中来

黄天祥 主编



红旗出版社

生活中来

(六)

黄天祥 主编

红旗出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活中来 (六) / 黄天祥主编 · 北京: 红旗出版社

2001.5

ISBN 7-5051-0612-0/Z.169

I. 生… II. 黄… III. 生活 - 知识 - 普及读物 IV. TS976

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 16716 号

生活中来 (六)

主 编 黄天祥

封面设计 刘茗茗

责任编辑 张素兰

版式设计 沈兆平

红旗出版社出版发行

邮购咨询: 6405 5812

邮政编码: 100727

中国青年出版社

(北京沙滩北街 2 号)

印刷厂 印刷

787 × 1092 毫米 32 开

2001 年 5 月北京第 1 版

5.5 印张 110 千字

2001 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1-10000 册

定 价: 7.80

ISBN 7-5051-0612-0/Z · 169

(版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换)

把爱心播向四方(序)

在我的编辑工作中，最令人感动的，是《生活中来》的读者(包括作者)。他们的所作所为，常常使我为之动容。

例如遇人咨询，热情指点。这是北京作者刘耀华来信。

“我的‘蜂蜜泡大蒜治哮喘’和‘治神经性皮炎一方’发表后，收到北京、湖南、山东、湖北咨询信件85封，电话就更多了。……承德广播电视局退休干部郭淑贤同志患皮炎多年，痛痒难忍，用此方治好了病。我们通过信件交往，成了亲密的朋友。……总之，治病救人，与人为善是做人的道德标准。”

当然，对于年事已高、体弱多病的作者，咨询者也应该予以体谅。

又如得人恩惠，即致谢忱。这是河北作者牛连成发表“马齿苋可治肛门脓肿”后，北京西外大街谢振亭先生的致谢信。

“您的信及马齿苋标本收到。十分感谢你对我及患者的诚心帮助(牛先生曾热心回信并寄赠标本)。此方确实很灵。我女儿是今年4月在××医院手术后，非但没好反而脓肿更严重的。通过此方治疗，六天后就无脓了。”

北京读者郑玉珍则希望晚报转致谢忱。“近几个月我的脚后跟痛，膝盖也僵硬，走路犯怵。看了1999年8月30日晚报登的偏方，仅仅几把苍耳子，几个小时就解除了病痛，膝关节也灵活了。非常感谢这位好心人！”

例如治好疾病，又帮病友。这可从中国文联出版社孙雁行先生来信看出。

“我应该特别感谢晚报‘生活中来’的专栏编辑和10年前那位提供腰腿病疗法的热心人，是他们的创造性工作和热忱，治好了折磨我几年之久的疾病。”

“大约四年前，我得了坐骨神经痛疾病。右腿疼痛，最后已经影响睡眠和行走。为治病，我在北京一家大医院使用过多种治疗方法：吃药打针理疗针灸，治疗两年终不见效，最后大夫竟建议我动手术。一天中午，我在挂号大厅等待下午看病，无意中在该处所售医疗书籍中看到北京晚报黄天祥先生主编、红旗出版社出版的《生活中来》(四)的150页‘治疗坐骨神经痛一方’。回家后，我按此方试试看。一个月后，竟奇迹般地治愈了折磨我多年的顽疾。以后，我又把这方法告诉与我患有同样疾病的人，也都同样见效。”

“再次感谢晚报为读者做了这样一件功德无量的好事，也感谢作者孟宪彬先生的热诚和善心。”

再如得益于斯，献策于斯。本书中《附录》里“黑木耳冰糖猪大油治肝硬化”的作者北京高淑梅女士就是其中一位。《生活中来》使她受益匪浅，于是她将其父肝硬化治愈过程详细描述下来，寄给我们，还留下了电话

63966798,表示愿意接受咨询,令人感怀。(见本书473条)至于最多的一种情况,是热切要求我们将此栏目办下去,将书出版下去。北京读者牟蜀东的来信很具代表性。

“我是贵报的忠实读者,更是《生活中来》的热爱者。多年来,每当我看到《生活中来》栏目,都细心剪下入卷保存下来,时不时地向亲朋好友做宣传,甚至把其中条目写信或打电话告诉外地的老战友、老乡亲,解除他们的病痛。

“收到晚报寄来的《生活中来》(五)后,我的高兴劲儿就甬提了。不但自己悉心阅读数十遍,还让家人查阅,嘱咐他们不得丢失。大家一致为它叫好!其中,第212条由张银江、赵舜英二位介绍的‘橘皮可治手足干裂’当场用上,只洗了一个星期就痊愈了,而以前我用橡皮膏贴,总也不断根,来年照犯。更值得一提的是,1998年晚报登出‘小儿尿床’解决办法,我马上带着五岁的孙儿,去了丰台区北大地北后干休所遗尿科诊治,经10天内服外洗,全好了,而此前,在玉泉路××医院吃了51副中药未治好。

“我衷心期盼《生活中来》在新千年里一直办下去,这是为人民群众解除疾苦的大好事!”

正是在读者(作者)爱心感染下,我们感到责任重大,在编稿中诚惶诚恐,不敢丝毫懈怠。因为我们知道,像“用微波炉炒瓜子”(见本书第30条)时间由3分钟错成8分钟,还不过是炒成糊瓜子而已,医药方面出错,就是人命关天的大事了。因此,我在这里再次呼吁:

一、凡是发现本栏目、本书中有不良后果或应予注意防止某些意外发生的条目，请投书本报，以便更正、改进；

二、对于某些成分奇特的偏方秘方(多收录于附录)，一定慎用，例如事先请教中医大夫其中每一味药是否有毒副作用，向作者咨询有关情况；

三、一般而言，那些大病重病，应先去医院诊治，实在无可设法时，再用偏方秘方一试。

如果能如此看待、应用本书，那么我们这些编书人的初衷就实现了。通过本书，我们就能和大家一起，把友爱播向四方，使所有拥有和不拥有本书的大众都能从《生活中来》得益。

黄天祥

2001年9月1日

目 录

吃

1. 自制香蕉冰激淋 ... 1
2. 自制养生保健
西瓜 1
3. 自制西瓜冻 1
4. 自制美味混合酱 ... 2
5. 自制咸酸香辣甜麻
鲜怪味酱 2
6. 自制开胃辣椒油 ... 2
7. 自制苹果醋 2
8. 自制酸豇豆 3
9. 自制西式泡菜 3
10. 自制豆浆鸡蛋羹 ... 3
11. 自制美味干果粥 ... 3
12. 自制白薯面油饼 ... 4

13. 自制果子干 4
14. 自制油炸红薯片 ... 5
15. 自制香糟肉 5
16. 自制糟鱼 5
17. 自制芥末白菜墩 ... 6
18. 自制玉米面馒头 ... 6
19. 自制桂花窝头 6
20. 自制土豆蛋子 7
21. 自制奶豆腐 7
22. 自制炆菜 7
23. 自制酸辣芥菜条 ... 8
24. 自制醋卤 8
25. 自制江米切糕 9
26. 自制香茶米饭 9
27. 自制韭菜花酱 9
28. 自制豆(腐)渣 ... 9
29. 用微波炉做烧

- | | | | |
|------------------|----|------------------|----|
| 茄子 | 10 | 48. 用微波炉做凉面 ... | 17 |
| 30. 用微波炉炒瓜籽 | | 49. 清凉消暑汤 | 17 |
| (更正) | 10 | 50. 木瓜粥解暑除湿 ... | 17 |
| 31. 用电烤箱烤玉米 ... | 10 | 51. 清热消暑维生素 | |
| 32. 暴腌蒜茄子 | 11 | 茶 | 17 |
| 33. 米粉肉 | 11 | 52. 乌梅汁粥敛肺止 | |
| 34. 香炸云雾虾茸 | 11 | 咳 | 18 |
| 35. 木樨饼 | 12 | 53. 益血开胃的软炸 | |
| 36. 冬菇肉饼 | 12 | 荷花 | 18 |
| 37. 酸甜豆腐 | 13 | 54. 红豆粥简便煮法 ... | 18 |
| 38. 炒莴笋皮别有 | | 55. 芥菜疙瘩简便吃 | |
| 风味 | 13 | 法 | 18 |
| 39. 皮皮虾的鉴别与 | | 56. 吃生花生米解萝 | |
| 吃法 | 13 | 卜辣 | 19 |
| 40. 酸菜冻豆腐饺子 ... | 14 | 57. 巧去腰子白筋 | 19 |
| 41. 黄瓜馅素饺子 | 14 | 58. 雪里蕻代替梅菜 | |
| 42. 马齿苋菜饴子 | 15 | 做扣肉 | 19 |
| 43. 柿子蛋 | 15 | 59. 酸黄瓜汁做泡菜 ... | 19 |
| 44. 喜蛋 | 15 | 60. 炒剩米饭一法 | 20 |
| 45. 豆腐冷冻后烹调 | | 61. 快速煮热汤面 | 20 |
| 味道好 | 16 | 62. 生姜嫩化老牛肉 ... | 20 |
| 46. 冬孵豆芽青又翠 ... | 16 | 63. 秋天香椿也可吃 ... | 20 |
| 47. 用微波炉仿制刀 | | 64. 过冬老蒜不浪费 ... | 20 |
| 削面 | 16 | 65. 粽叶的冷冻保鲜 ... | 21 |

- 66. 防暑保健饮料 21
- 67. 我家大米不生虫 ... 22
- 68. 腌咸菜防蛆 22
- 69. 润肠止咳蜜枣 22

穿

- 70. 泡洗衣粉洗衣不留痕 23
- 71. 去除衣物口红污渍 23
- 72. 去除衣物膏药油污渍 23
- 73. 去除毛衣口香糖污渍 24
- 74. 洗衣机甩干球鞋不发黄 24
- 75. 洗尿布加醋去尿臊味儿 24
- 76. 自行调节袜口松紧 24

用

- 77. 钓鱼一妙法 25
- 78. 简便除旧指甲油 ... 25
- 79. 坏草莓去茶锈 25
- 80. 口香糖“洗”图章 ... 25
- 81. 延长香盒寿命法 ... 25
- 82. 用废毛线编织百洁布 26
- 83. 废搓澡巾擦皮鞋 ... 26
- 84. 可乐瓶做烟筒 26
- 85. 圆珠笔芯做气针 ... 26
- 86. 旧伞布再利用 27
- 87. 室内地面铺报纸可保洁 27
- 88. 电池没电应急法 ... 27
- 89. 土暖气煤炉封火法 27
- 90. 橘皮防治蟑螂 27
- 91. 用抽油烟机废油灭蟑螂 28
- 92. 盖帘捕蟑螂 28
- 93. 樟脑驱蟑螂 28
- 94. 微波炉可除虫 29
- 95. 橡皮筋防治蚂蚁 ... 29
- 96. 醪糟灭蚂蚁 29

97. 水泥安全灭鼠 30
98. 剩啤酒擦拭有
奇效 30
99. 洗面乳护肤霜“美
容”皮制品 30
100. 羽毛是花卉优
质肥 31
101. 拉线开关防断线 31
102. 铁皮喷花暖壶防
锈法 32
103. 醋去瓷盆高锰酸
钾污渍 32



104. 烤橘子治感冒 33
105. 红枣核桃仁
预防感冒 33
106. 感冒清热冲剂加
VC银翘片有奇效 ... 33
107. 香菜根熬水退烧 ... 33
108. 干洗脸防感冒 34
109. VC片扑尔敏治
流清鼻涕 34

110. 治咳嗽食疗四法 ... 34
111. 油炸绿豆治咳嗽 ... 35
112. 陈皮白萝卜治
咳嗽 35
113. 枇杷叶紫苏叶薄
荷叶治咳嗽 35
114. 伤湿止痛膏治
咳嗽 36
115. 生姜蜂蜜治咳嗽 ... 36
116. 常食松子膏治干
咳 36
117. 醋炒鸭蛋治久咳 ... 37
118. 药面团热敷治气
管炎 37
119. 甘草合剂片泡黄
酒治气管炎 37
120. 含止咳糖浆治气
管炎 38
121. 食倭瓜治支气管
炎 38
122. 葡萄泡蜂蜜治哮
喘 38
123. 治哮喘两方 39
124. 糠萝卜治哮喘 39

125. 鲤鱼治高血脂症 ...	39
126. 空腹饮凉白开, 血脂降下来	39
127. 心血管病患者 慎吃蟹	40
128. 高血脂患者睡眠 四戒	40
129. 降压降脂减肥 两方	40
130. 吃芹菜配合服药 稳定血压	41
131. 泡脚刮痧治 高血压	41
132. 荸荠芹菜降血压 ...	42
133. 海带汤降血压	42
134. 党参泡酒降血压 ...	42
135. 玫瑰温脯治胁痛、 降血压	43
136. 治低血压三方	43
137. 阿司匹林治 偏头痛	43
138. 天麻蒸蛋治眩晕 ...	44
139. 龙牙草鲜贝治 眩晕症	44

140. 按摩太阳穴治 脑供血不足	44
141. 蓖麻子仁治面 神经麻痹	45
142. 蓖麻子脱力草 治面瘫	45
143. 薄荷荆芥等治 面瘫	45
144. 月球车治面神 经痛	46
145. 治面瘫一方	46
146. 治疗面瘫验方	46
147. 帕金森病中医 食疗	47
148. 牛蒡子治摇头	47
149. 倒坐椅防治颈 椎病	47
150. “子母枕”治颈 椎病	48
151. 按摩小指穴治 肾虚	48
152. 啼鸡食疗肾虚 腰痛	48
153. 枸杞泡酒治腰痛 ...	49

154. 防治扭腰、闪腰 49
155. 黄芪炖公鸡治
肾炎 50
156. 老公鸭治肾炎
水肿 50
157. 复方康纳乐霜速
治龟头炎 50
158. 核桃仁治尿频 50
159. 按摩脚跟两侧治
前列腺尿频 51
160. 常提档防治前列
腺疾病 51
161. 按摩法治前列
腺炎 51
162. 绿豆车前子治
慢性前列腺炎 52
163. 棍击解除前列
腺尿痛 52
164. 鸡黄皮胡桃仁治
泌尿结石 52
165. 荔枝汤治疝气 53
166. 全瓜蒌治疝气 53
167. 咖啡缓解胆囊
隐痛 53
168. 大枣粥防治肝炎 ... 54
169. 金钱草鸡内金治
胆结石 54
170. 白粱米治胃病 54
171. 鸡蛋皮治胃病 54
172. 糜子米治胃病
(附:答读者问) 54
173. 土豆治胃溃疡 55
174. 海螵蛸等治胃
溃疡 56
175. 圆白菜汁治胃
溃疡 56
176. 土豆炭治十二指
肠溃疡 56
177. 蛋清核桃白胡椒
治胃寒痛 57
178. 姜粉兜肚治胃寒 ... 57
179. 大枣治胃痛 57
180. 蜂蜜萝卜汁化痰
消食 58
181. 核桃草槟榔治厌
食症 58
182. 老蚕豆治胃肠炎 ... 58

183. 豆浆加蜂蜜治慢性结肠炎 58
184. 呼吸治呃逆 59
185. 艾条治慢性结肠炎 59
186. 艾灸治愈慢性结肠炎 59
187. 常坐艾垫治肠鸣 ... 59
188. 儿童腹泻治疗五法 60
189. 麦乳精治腹泻 60
190. 丝瓜花治腹泻 60
191. 饮醋茶止泻 61
192. 油饼蘸蒜治腹泻 ... 61
193. 顶压尾骨治便秘和止泻 61
194. 注水治便秘 61
195. 老姜治寒症便秘 62
196. 鲜柳叶治便秘 62
197. 拍臀治老年便秘 ... 62
198. 多宝素治便秘 63
199. 菠菜猪血治便秘 ... 63
200. 吃煮黄豆治便秘 ... 63
201. 猕猴桃治便秘 63
202. 吃炒葵花子治便秘 63
203. 冬吃萝卜夏喝蜜便秘自离去 64
204. 洋葱拌香油治老年便秘 64
205. 鲜枸杞治便秘 65
206. 姜汁治便秘 65
207. 香蕉皮治便秘 65
208. 双手托下巴促便 ... 65
209. 柿饼桑叶治痔疮 ... 65
210. 无花果治痔疮 66
211. 三个坚持治痔疮 ... 66
212. 白糖豆腐治痔疮 ... 66
213. 高粱壳治痔疮 66
214. 蒜瓣柳树须根治痔漏 67
215. 按压足后跟治外痔 67
216. 马齿苋治肛周脓肿 67
217. 柳枝治肛周湿疹 ... 68
218. 芦荟叶肛门止痒 ... 68

219. 冷开水泡绿茶珠
治糖尿病 68
220. 外敷神阙穴治糖
尿病 69
221. 苦瓜茶治糖尿病 ... 69
222. 散步治糖尿病 69
223. 黑豆治糖尿病
浮肿 69
224. 糖尿病食疗辅治 ... 70
225. 柿叶沏水减轻糖
尿病 70
226. 揪捏脾胃经辅治
糖尿病 70
227. 口含茶叶消除糖
尿病口渴 71
228. 按摩治糖尿病性
白内障 71
229. 南瓜绿豆汤
降血糖 71
230. 冷开水泡茶
降血糖 72
231. 苦瓜干丝降血糖 ... 72
232. 擦盐治瘰子 72
233. 生猪油治开花瘰 ... 72
234. 韭菜汁治手脱皮 ... 73
235. 猪肝炖木耳
食疗手足疣 73
236. 巧治手掌血泡 73
237. 碘酒指套治灰
趾甲 73
238. 碘酒治愈手癣 74
239. 紫金锭治鹅掌风 ... 74
240. 黄蜡油治手脚裂 ... 74
241. 白醋甘油治手足
皲裂 74
242. 米醋花椒治脚
干裂 74
243. 糠流油蜜蜡治手
部干燥性湿疹 75
244. 夹竹桃叶除脚气 ... 75
245. 皮炎平治脚气 75
246. 食盐治脚气 76
247. 白酒治汗脚臭脚 ... 76
248. 趾间缠纸治脚气
顽疾 76
249. 野蒺藜治脚气 76
250. 电吹风治脚癣 77
251. 皮康霜加阿司匹

- | | | | |
|------------------------------|----|------------------------------|----|
| 林治脚气 | 77 | 265. 花椒治斑秃 | 82 |
| 252. 廉价红霉素眼药膏治脚气 | 77 | 266. 六神丸治夏令
湿疹 | 82 |
| 253. 利福平治脚癣有奇效 | 77 | 267. 无花果叶泡酒治
白癜风 | 83 |
| 254. 足癣患者“治”鞋法 | 78 | 268. 苦榴皮治牛皮癣 ... | 83 |
| 255. 蒜汁治脚鸡眼 | 78 | 269. 醋治荨麻疹 | 83 |
| 256. 芹菜叶治鸡眼
(读者谈体会) | 78 | 270. 喝白酒缓解
荨麻疹 | 84 |
| 257. 鲜芝麻花治脚垫 ... | 79 | 271. 海水浴治愈
荨麻疹 | 84 |
| 258. 醋治脚气灰趾甲
脚臭及脚冻疮 | 79 | 272. 金结穗治风疙瘩 ... | 84 |
| 259. 醋蒜汁治灰指
(趾)甲 | 80 | 273. 黄连蜂蜜治湿疹
(附: 答读者问) .. | 84 |
| 260. 烫足治脚凉鸡眼 ... | 80 | 274. 鸡蛋治湿疹 | 85 |
| 261. 伸筋草等治
足跟痛 | 80 | 275. 柏树叶加蛋清治
疔子 | 85 |
| 262. 青砖烧醋治
脚跟痛 | 81 | 276. 米醋泡花椒治癣 ... | 86 |
| 263. 涂擦水果蔬菜治
皮炎 | 81 | 277. 苦瓜叶治疗疮 | 86 |
| 264. 斑蝥半夏治神经
性皮炎 | 82 | 278. 半夏治疗疮 | 86 |
| | | 279. 外敷嚼生黄豆糊治
黄水疮 | 86 |
| | | 280. 豆腐脑黄柏面治
水痘 | 87 |

281. 苦瓜瓢水治痱子... 87
282. 苦瓜治痱子 87
283. 桃叶水治痱子 ... 87
284. 十滴水治痱子 ... 88
285. 白矾水和“六神花露水”治老年瘙痒... 88
286. 按摩乳治皮肤瘙痒(答读者问) ... 88
287. 硅霜膏治老年瘙痒 89
288. 吃鲢鱼治老年瘙痒 89
289. 舒肤佳治老年瘙痒 89
290. 抗皱美容霜治老年瘙痒 90
291. 木立芦荟治皮肤瘙痒 90
292. 六必治牙膏治神经性皮肤瘙痒 ... 90
293. 治顽固性皮肤瘙痒一方 90
294. 淘米水治阴部瘙痒 91
295. 吃核桃治头皮屑 ... 91
296. 红枣可治掉头发... 91
297. 给长期卧床病人洗头 91
298. 何首乌黑芝麻治少白头 92
299. 桃花猪蹄粥美颜附:答读者问 92
300. 蜂蜜美容 93
301. 酒精蜂蜜丝瓜汁除面部皱纹 93
302. 蛋清黄瓜片去皱纹 93
303. 山楂片水治脸黄疣 93
304. 治扁平疣偏方(附: 答读者问) ... 94
305. 扁平疣食疗法 94
306. 喝醋加蜂蜜水治老年斑 94
307. 指刷巧治老年斑 95
308. 刷脖治颈部皮肤松弛 95
309. 臭氧水洗眼泡脚