

生活顾问

朱天池 编撰

新编

- ◆ 养生之道
- ◆ 卫生保健
- ◆ 家居小窍门
- ◆ 民间验方
- ◆ 婴幼儿保健
- ◆ 生活常识



香港嘉宾出版社

生活顾问新编

朱天池 编撰

顾问：唐海平 谢跃飞
叶文英 唐书鹤

江苏工业学院图书馆
藏书章

香港嘉宾出版社

書 名：生活顧問新編

編 撰：朱天池

顧 問：唐海平 謝躍飛 葉文英 唐書鶴

裝禎設計：深圳市共鳴設計顧問有限公司

出 版：香港嘉賓出版社

地 址：香港柴灣新業街6號安力工業中心25樓17-18室

印 刷：深圳寶峰印刷有限公司

開 本：32 開

印 數：1-2000 冊

版 次：2008 年 1 月第 1 版

印 次：2008 年 1 月第 1 次印刷

國際書號：ISBN 962-86393-9-0

定 價：港幣 160.00 元

版權所有 違者必究

目 录

自序

一、养生之道.....23

- (一) 田氏健身操 /23
- (二) 游氏健身操 /23
- (三) 马德华药酒养生 /24
- (四) 颜德馨膏方养生 /24
- (五) 刀美兰天然护发 /25
- (六) 伊丽莎白高架脚养生 /25
- (七) 荔枝吃多了会引发低血糖 /25
- (八) 皮蛋保质期只有两小时 /26
- (九) 老人护目十二法 /26
- (十) 养生一日曲 /27
- (十一) 畸形蛋鱼瓜果不可食 /28
- (十二) 木耳黄花菜延缓老花眼 /29
- (十三) 爱出汗多吃香蕉 /29
- (十四) 五种食物抗污染 /29
- (十五) 八种克病益寿食品 /30
- (十六) 养生饮食之最 /31
- (十七) 高血脂症患者如何安度盛夏 /34

- (十八) 巧配食物增营养 /35
- (十九) 两小时内不宜同吃的食品 /35
- (二十) 秋令粥谱 /36
- (廿一) 劳累后吃什么好 /37
- (廿二) 食盐可护肤、护发、护齿 /37
- (廿三) 手足冷吃什么好 /38
- (廿四) 一日三餐的安排 /38
- (廿五) 老年人自我保健法 /39
- (廿六) 春初宜进冬虫夏草 /39
- (廿七) 合理配食吸收铁质 /40
- (廿八) 茶垢对人体有害 /40
- (廿九) 胃痛不能服用止痛片 /40
- (三十) 一日吃三枣终身不显老 /41
- (三十一) 饮食养生讲究“七多七少” /42
- (三十二) 养生十法助长寿 /44
- (三十三) 秋天养肺食物功倍 /45
- (三十四) 食粥有益老人健康 /46
- (三十五) 抗癌每天吃点芦笋 /47
- (三十六) 芹菜生吃才降压 /48
- (三十七) 吃苹果有助抑制癌细胞生长 /48
- (三十八) 老年人多吃炖烂的“肥肉” /48
- (三十九) 吃鳝鱼可降低胆固醇浓度 /49
- (四十) 喝白茶少中暑 /49
- (四十一) 催人早衰的八大因素 /50

二、卫生保健.....52

- (一) 烟烘止呃逆 /52
- (二) 夏天常用的健身药浴 /52
- (三) 何时服降压药好 /53
- (四) 生姜加药退烧法 /53
- (五) 老年人夏季保健六要 /53
- (六) 用茶水煮米饭可防治三种疾病 /54
- (七) 服药该用多少水 /54
- (八) 十种泻痢十种食疗 /55
- (九) 晨洗脚胜吃药 /56
- (十) 秋日鲜梨可治病 /56
- (十一) 秋凉防感冒十法 /57
- (十二) 从呼吸中辨病 /58
- (十三) 健康在多少之间 /58
- (十四) 味觉改变与疾病信号 /59
- (十五) 蚊子叮咬后去痒法宝多 /60
- (十六) 肝炎病人不宜吃生姜 /61
- (十七) 秋果治病亦致病 /61
- (十八) 荔枝虽好不宜多吃 /62
- (十九) 伸懒腰可消除疲劳 /62
- (二十) 花生的妙用 /63
- (二十一) 春来莫忘食药粥 /63
- (二十二) 夏日保健九不宜 /64
- (二十三) 补镁可防脑血栓 /66
- (二十四) 中暑现场急救法 /66
- (二十五) 防暑茶的制作 /66

- (二十六) 哪些食物有健脑作用 /67
- (二十七) 春寒老人宜食暖 /67
- (二十八) 伤食怎么办 /71
- (二十九) 春季药膳三味 /72
- (三十) 春令美容食谱三则 /73
- (三十一) 不宜热敷的疾患 /73
- (三十二) 食疗贫血症 /74
- (三十三) 食欲变化测病变 /75
- (三十四) 秋果的食疗作用 /76
- (三十五) 癌症的 25 种诱因 /76
- (三十六) 有痰排不出怎么办 /76
- (三十七) 教授的“买菜经” /78
- (三十八) 家庭消毒法 /78
- (三十九) 口感与疾病 /79
- (四十) 常见病的自我保健 /80
- (四十一) 心动过速的应急措施 /80
- (四十二) 你该吃哪种鱼 /81
- (四十三) 马齿苋名副其实的长寿菜 /82
- (四十四) 巧治砂眼二法 /83
- (四十五) 茶浴可使皮肤光滑 /83
- (四十六) 解除颠簸的疲劳 /83
- (四十七) 克服睡不着的方法 /83
- (四十八) 口腔溃疡的治疗 /83
- (四十九) 大蒜治牙痛 /83
- (五十) 吃蛋半熟比生食好 /84
- (五十一) 吃芹菜益多弊少 /84

- (五十二) 治冻疮三法 /84
- (五十三) 防止晕车 /84
- (五十四) 吃蛋的禁忌 /84
- (五十五) 脑溢血先兆表现 /85
- (五十六) 生姜在旅行中的保健作用 /85
- (五十七) 飞虫入耳的处理 /85
- (五十八) 巧吃芝麻防病 /85
- (五十九) 巧除眼中异物 /85
- (六十) 萝卜吃法三种 /86
- (六十一) 咸肉如何退盐 /86
- (六十二) 姜的新用途 /86
- (六十三) 生萝卜能治“老慢气” /87
- (六十四) 巧用韭菜治病 /87
- (六十五) 煮粥不要放碱 /87
- (六十六) 食疗眼疲劳 /87
- (六十七) 夏季巧食补 /88
- (六十八) 怎样判定缺维生素 /89
- (六十九) 丝瓜作药用处多 /90
- (七十) 简法止牙痛 /91
- (七十一) 自制防暑清凉饮料 /91
- (七十二) 自制“参苓粥”可治胃溃疡 /92
- (七十三) 过敏性鼻炎食疗方 /93
- (七十四) 龙眼药膳食疗 /93
- (七十五) 有关长寿的中药方 /95
- (七十六) 吃松花蛋一定要加姜醋汁 /96
- (七十七) 蕃茄红素：西方男士的必需品 /96

- (七十八) 清热益身“丝瓜汤”/97
- (七十九) 抗衰延年说枸杞/98
- (八十) 秋高气爽好喝粥/99
- (八十一) 吃吃喝喝防癌治癌/100
- (八十二) 蜂蜜配药治病又强身/102
- (八十三) 牛奶豆腐补钙佳品/103
- (八十四) 靓汤祛病/103
- (八十五) 消暑败火的药冻/104
- (八十六) 岳红抗癌靓汤/105
- (八十七) 庞中华土豆治便秘/106
- (八十八) 迟重瑞紫檀治关节痛/106
- (八十九) 马金凤护嗓单方/106
- (九十) 王铁成助眠秘方/107
- (九十一) 归蕾亚果蔬组合/107
- (九十二) 林默予黑白宝贝/107
- (九十三) 张曼玉鸡蛋养颜/107
- (九十四) 陈彤云粥果养颜/107
- (九十五) 雷恪生萝卜戒烟/108
- (九十六) 黄婉秋养颜秘方/108
- (九十七) 米饭萝卜丝常吃断病根/109
- (九十八) 餐桌上的最佳“搭档”/109
- (九十九) 冠心病人的两种食疗/111
- (一百) 十个最佳伴你度夏/112
- (一〇一) 黄瓜簾治癫痫/113
- (一〇二) 食糖可治烫伤/113
- (一〇三) 捏手掌心可控制血压/114

- (一〇四) 茄子皮治腿部溃疡 /114
- (一〇五) 晚餐吃迟了易患尿道结石 /114
- (一〇六) 消除双腿疲劳法 /114
- (一〇七) 保温杯沏茶有碍健康 /115
- (一〇八) 哪些中药、西药不宜混吃 /115
- (一〇九) 喝豆浆防治气喘 /115
- (一一〇) 高血压患者的夏令食疗 /116
- (一一一) 凉茶治尿路感染 /116
- (一一二) 夏季生姜治冬病 /116
- (一一三) 脑贫血急救法 /117
- (一一四) 望眼鉴病 /118
- (一一五) 按摩防治老花眼 /119
- (一一六) 腹泻时忌喝牛奶 /119
- (一一七) 进食状况体察病情信号 /120
- (一一八) 切忌滥用维生素 C /120
- (一一九) 夜间揉按腹部可治“将军肚” /121
- (一二〇) 自我按摩治痛经 /121
- (一二一) 每天服半片阿斯匹林使你青春常在 /122
- (一二二) 生姜的药物作用 /122
- (一二三) 冠心病人不宜贪饮可口可乐 /123
- (一二四) 黑木耳能化解结石 /123
- (一二五) 自我判断缺什么维生素 /124
- (一二六) 酒越陈越好吗? /124

——陈酒醇香不宜犯饮

- (一二七) 皮肤瘙痒食疗法 /125
- (一二八) 顽固性干咳治法 /125

- (一二九) 食疗歌 / 126
- (一三〇) 对冻疮的治疗 / 126
- (一三一) 根据指甲状能辨别人体病情 / 127

三、家居小窍门.....129

- (一) 去除锅底污垢 / 129
- (二) 巧切面包 / 129
- (三) 保持茶叶香味 / 129
- (四) 菠菜保鲜 / 129
- (五) 补救木制家具裂缝 / 129
- (六) 巧泡海带 / 130
- (七) 污除油垢 / 130
- (八) 巧让圆珠笔芯下油 / 130
- (九) 巧防蚊虫叮咬 / 130
- (十) 巧处旧毛巾毛线 / 130
- (十一) 茶叶防霉 / 131
- (十二) 夏天生活小窍门 / 131
- (十三) 家庭巧用旧丝袜 / 131
- (十四) 使金饰光亮如新 / 132
- (十五) 自制书笈防蠹纸 / 132
- (十六) 月饼保鲜法 / 132
- (十七) 巧食方便面 / 132
- (十八) 食具的洗涤妙法 / 132
- (十九) 厨房四巧 / 133
- (二十) 速冻食品如何解冻 / 134
- (二十一) 巧切食物 / 134

- (二十二) 夏季生活小妙招 /134
- (二十三) 如何给砧板彻底除菌 /135
- (二十四) 夏季巧用风油精 /135
- (二十五) 驱蚊十法 /135
- (二十六) 面粉的妙用 /136
- (二十七) 家庭医病绝招 /137
- (二十八) 春防感冒七法 /137
- (二十九) 烹鱼技巧 /138
- (三十) 怎样使肉鲜嫩 /138
- (三十一) 盛夏巧用万金油 /139
- (三十二) 家庭厨房小窍门 /140
- (三十三) 夏天牙膏的妙用 /141
- (三十四) 木质家具修补法 /141
- (三十五) 手表受磁处理 /142
- (三十六) 巧除铁锅腥味 /142
- (三十七) 洗丝绸衣物复原增色法 /142
- (三十八) 使兰色绸缎衣物恢复原色 /143
- (三十九) 笔墨污迹去除法 /143
- (四十) 电饭锅节电三法 /143
- (四十一) 镀光家具除锈法 /143
- (四十二) 自制调味芥末糊 /143
- (四十三) 巧吃锅巴三法 /144
- (四十四) 巧洗帽子 /144
- (四十五) 巧除牙烟垢 /144
- (四十六) 巧打地板腊 /144
- (四十七) 羊肉去膻法 /145

- (四十八) 治疗贫血又一法 / 145
- (四十九) 纸灰可当去污粉 / 145
- (五十) 烟头去污 / 145
- (五十一) 快速剥蒜皮 / 145
- (五十二) 巧饮浓凉茶治嗓音哑 / 145
- (五十三) 巧修电饭煲开关早跳 / 146
- (五十四) 贝类去污法 / 146
- (五十五) 巧除衣物香水渍 / 146
- (五十六) 剃须无痛小窍门 / 146
- (五十七) 领带干洗法 / 146
- (五十八) 怎样使菜腌得好吃 / 146
- (五十九) 怎样保存绿豆 / 147
- (六十) 玻璃清洗二法 / 147
- (六十一) 巧贮辣椒粉 / 147
- (六十二) 怎样除去锅中焦垢 / 147
- (六十三) 炒肉巧省油 / 148
- (六十四) 巧破蛋壳二法 / 148
- (六十五) 玻璃结霜盐水擦 / 148
- (六十六) 肥皂的妙用 / 148
- (六十七) 浴缸可用醋来擦洗 / 148
- (六十八) 洗旧毛巾 / 149
- (六十九) 自己动手做调味酱 / 149
- (七十) 试试这样蒸米饭 / 150
- (七十一) 去污妙法 / 150
- (七十二) 肥皂的五种妙用 / 151
- (七十三) 生活小窍门 / 152

(七十四) 怎样给家电洗澡 / 155

四、民间验方.....157

- (一) 中风神昏 / 157
- (二) 急性肠炎 / 157
- (三) 疝气 / 157
- (四) 急性尿潴留 / 157
- (五) 跌打损伤 / 157
- (六) 牙痛不休 / 158
- (七) 支气管扩张 / 158
- (八) 行经腹痛 / 158
- (九) 治咽喉炎方 / 158
- (十) 治白癜风验方两则 / 158
- (十一) 治脂溢性皮炎验方 / 158
- (十二) 茄秧根治脚气 / 159
- (十三) 治无名肿毒验方 / 159
- (十四) 治单纯肥胖症验方 / 159
- (十五) 治肝硬化腹水方 / 160
- (十六) 黄豆治便秘 / 160
- (十七) 小活络丹外用治脚跟骨刺 / 160
- (十八) 治脚臭三方 / 160
- (十九) 紫苏治病小验方 / 160
- (二十) 烫伤疗法 / 161
- (二十一) 马齿苋治老年人青白翳 / 161
- (二十二) 治三叉神经痛方 / 161
- (二十三) 治口唇疱疹方 / 162

- (二十四) 治红白痢疾良方/162
- (二十五) 治哮喘验方/162
- (二十六) 慢性前列腺炎食疗方/162
- (二十七) 治三叉神经痛又一方/162
- (二十八) 治腰痛方/163
- (二十九) 治胆结石方/163
- (三十) 治腹泻方/163
- (三十一) 治跌打扭伤方/163
- (三十二) 治血小板减少性紫癜验方/163
- (三十三) 治牙周炎方/163
- (三十四) 治风湿性关节炎/164
- (三十五) 治肺结核/164
- (三十六) 治干咳秘方/164
- (三十七) 治晨咳方/164
- (三十八) 温盐水洗头防脱发/165
- (三十九) 猪蹄骨熬水治皮肤瘙痒/165
- (四十) 猪苦胆泡黄豆治肝炎/165
- (四十一) 治胃、十二指肠溃疡验方/165
- (四十二) 治腰痛验方/166
- (四十三) 治血栓闭塞性脉管炎方/166
- (四十四) 治胃病方/166
- (四十五) 治疗风湿痛验方/166
- (四十六) 治手足皲裂特效方/167
- (四十七) 治阳痿方/167
- (四十八) 治头痛久不愈/167
- (四十九) 治冠心病/168

- (五十) 治老年肺气肿/168
- (五十一) 治夜盲症/168
- (五十二) 食物外敷治冻疮/168
- (五十三) 治皮肤瘙痒症/169
- (五十四) 治静脉曲张/169
- (五十五) 治小便频繁/169
- (五十六) 治顽固咳嗽/169
- (五十七) 治老年高血压/170
- (五十八) 治肩周炎方/170
- (五十九) 中药治疗病毒性感冒方/170
- (六十) 治破伤风感染方/171
- (六十一) 治植物中毒方/171
- (六十二) 治夏日泻痢方/172
- (六十三) 治少白头方/172
- (六十四) 治便秘又一方/172
- (六十五) 治前列腺增生症方/173
- (六十六) 治面部多毛/173
- (六十七) 治更年期综合症方/173
- (六十八) 治牙痛方/174
- (六十九) 治遗精方/174
- (七十) 治夏季胃肠型感冒方/174
- (七十一) 治痢疾方/175
- (七十二) 治口疮验方/175
- (七十三) 治健忘心悸方/176
- (七十四) 治脂肪肝方/176
- (七十五) 治溃疡性结肠炎方/176

- (七十六) 治慢性支气管炎方/177
- (七十七) 治恶风寒方/177
- (七十八) 治疗胆石症方/177
- (七十九) 治妊娠水肿方/178
- (八十) 治急性腰扭伤方/178
- (八十一) 治脾虚胀满方/179
- (八十二) 治冠心病方/179
- (八十三) 治耳聋验方/179
- (八十四) 治肺癌方/180
- (八十五) 治萎缩性胃炎方/180
- (八十六) 治感冒验方/181
- (八十七) 治慢性乙型肝炎方/181
- (八十八) 治咳两方/181
- (八十九) 治外伤神经性耳聋/181
- (九十) 戒烟一法/182
- (九十一) 常饮海带绿豆汤降血脂/182
- (九十二) 治老年性皮肤瘙痒/182
- (九十三) 止咳与祛痰/182
- (九十四) 嗓子疼痛的治法/183
- (九十五) 治疗前列腺炎单方/183
- (九十六) 治心慌胸闷/183
- (九十七) 豆腐治病小验方/183
- (九十八) 韭菜治病方/184
- (九十九) 慢性咽炎外治方/184
- (一百) 治老人膝痛简易良方/185
- (一〇一) 家庭常用应急小验方/186