

健康与养生 精选本

[三]

《报刊文摘》编辑部编

按摩治早搏
鹅卵石消骨刺
预防白内障 多吃深绿菜
越老越要挺起胸膛

私人保健
医生

上海远东出版社

健康与养生

精选本(三)

《报刊文摘》编辑部编

上海遠東出版社

图书在版编目(CIP)数据

《健康与养生》精选本(三)/《报刊文摘》编辑部
编. —上海:上海远东出版社,2008
ISBN 978-7-80706-785-6

I. 健… II. 报… III. ①保健—普及读物②养生(中医)—
普及读物 IV. R161-49 R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 073994 号

责任编辑:林黄鹂

装帧设计:李 廉

健康与养生精选本(三)

编者:《报刊文摘》编辑部

出版:上海世纪出版股份有限公司远东出版社

地址:中国上海市仙霞路 357 号

邮编:200336

网址:www.ydbook.com

发行:新华书店上海发行所 上海远东出版社

制版:南京展望文化发展有限公司

印刷:昆山亭林印刷有限公司

装订:昆山亭林印刷有限公司

版次:2008 年 7 月第 1 版

印次:2008 年 7 月第 1 次印刷

开本:850×1168 1/32

字数:280 千字

印张:12

印数:1—10 000

ISBN 978-7-80706-785-6/R·96

定价:20.00 元

版权所有 盗版必究(举报电话:62347733)

如发生质量问题,读者可向工厂调换。

零售、邮购电话:021-62347733-8555



录

1. 心脏病防治	1
丹参蜂蜜治冠心病	1
山楂益母茶治冠心病	1
下牙痛可能得了冠心病	1
红花炖羊心治心绞痛	2
藏红花治心绞痛	2
银杏叶丹参汤治心绞痛	2
治疗心绞痛	2
早搏食疗方	3
按摩治早搏	3
巧用冰水治心动过速	3
心脏病患者宜多吃菠萝	3
乌豆桂圆治心律失常	4
2. 高血压防治	5
干贝熬汤防治高血压	5
首乌丹参降血压	5
高血压食疗方	5
芹菜籽降血压	6

短距离散步降压效果好	6
夜间失眠需防血压惹祸	6
运动能助年轻人降低高血压风险	7
钩藤治高血压	7
降压芹菜最怕“炒”	7
光照疗法可降血压	7
鲜藕芝麻冰糖治高血压	8
血压太高不能服阿司匹林	8
喝酒不吃饭 当心高血压	8
用玉米须降糖降压	8
玉米花治高血压	9
运动降压法	9
马齿苋治高血压	9
鲜姜治高血压方	9
决明子治疗高血压	9
自制降压八宝糊	10
足浴助降压	10
3. 低血压防治	11
血压偏低要多喝水	11
低血压食疗方	11
治疗低血压小偏方	12
4. 高血脂防治	13
每天吃洋葱 血脂不用愁	13
偏方降血脂	13
姜醋蜜茶降血脂	14
治高血脂症偏方	14

陈皮枸杞粟米粥降血脂	14
简方治高血脂症	14
生大黄治高血脂症	14
绿茶蜂蜜治高血脂症	15
常吃茶水饭软化血管	15
治血黏血稠简方	15
5. 高胆固醇防治	16
橘子皮可降低胆固醇	16
茵陈蒿治高胆固醇血症	16
鲜首乌治高胆固醇血症	17
6. 心脑血管疾病防治	18
辨别中风有妙法	18
丝瓜瓢、马齿苋治脑血栓	18
抄书治好脑血栓	19
生石膏治脉管炎	19
七叶一枝花治静脉炎	19
云南白药治静脉炎	19
外治静脉曲张	20
大黄泡脚治静脉曲张	20
鸡血藤黄芪治静脉曲张	20
清理血管方	20
脑溢血后遗症康复有妙招	20
7. 感冒防治	21
预防感冒抓两点	21
吃得太咸也会感冒	21

刷胳膊内侧能防感冒	22
经常掏鼻孔易感冒	22
运动出汗治感冒 徒增心肺负担	22
三花茶治感冒	23
治感冒偏方	23
伤风后,洋葱水滴鼻	23
感冒喝姜汤有讲究	23
搓捏法 止流涕	24
拔火罐治长期反复感冒	24
葡萄酒治感冒	24
蒲公英拌韭菜防感冒	24
巧治风热感冒	25
冬虫夏草治体虚感冒	25
麝香虎骨膏治感冒	25
热鸡蛋治鼻塞	25
8. 咳嗽防治	26
油炸绿豆治咳嗽	26
老姜茶水炖鸡蛋治咳嗽	26
睡前服止咳药加重病情	27
鹿衔草治咳嗽	27
白菜根治百日咳	27
蜂蜜胡椒治咳嗽	27
蒸汽巧排痰	27
芝麻冰糖水治夜咳	28
治春咳方	28
松仁粥治秋燥咳嗽	28
治久咳民间方	28

大蒜可治咳嗽.....	28
香蕉治咳嗽.....	29
百日咳食疗方.....	29
橄榄治咳方.....	29
鱼腥草冲鸡蛋治咳嗽.....	29
9. 气管炎防治.....	30
柿饼治老年支气管炎	30
艾叶治慢性支气管炎	30
独活治慢性气管炎	30
紫苏叶治慢性气管炎	31
车前草治气管炎	31
露蜂房治慢性支气管炎	31
无花果治气管炎.....	31
慈菇治慢性气管炎方.....	32
巴豆苹果治气管炎.....	32
蜜柚皮可防支气管炎.....	32
治支气管炎方.....	32
老慢支“回避”镇咳药	32
10. 哮喘防治	34
5 种汁液合煮治哮喘	34
桂枝豆腐治小儿哮喘	34
萝卜饮缓解哮喘	35
治哮喘方 2 则	35
中药口罩缓解过敏性哮喘	35
紫皮大蒜治哮喘	35
南瓜治哮喘	36

盐腌梨治哮喘	36
核桃鸡蛋治支气管哮喘	36
生藕汁助治哮喘	36
蜂蜜泡大蒜治哮喘	36
蛤蚧粥治哮喘	37
百合枸杞治哮喘	37
11. 痛风病防治	38
硫磺软膏、冰硼散治痛风	38
痛风病人的夏季饮水	38
常饮金钱草、车前草茶治痛风病	39
水煎葛根防痛风	39
治痛风验方	39
12. 带状疱疹防治	40
青黛冰片治带状疱疹	40
全瓜蒌治带状疱疹	40
丝瓜叶治带状疱疹	40
大黄治带状疱疹	41
芦荟、云南白药治带状疱疹	41
王不留行治带状疱疹	41
云南白药治带状疱疹	41
柴归陈皮蛋防治带状疱疹	42
冰硼散治带状疱疹	42
穿心莲片治带状疱疹	42
治带状疱疹后遗症方	42
13. 腮腺炎防治	43
青黛冰片治腮腺炎	43

仙人掌治腮腺炎	43
绿豆花粉膏治腮腺炎	43
大黄调米醋治腮腺炎	44
大青叶治腮腺炎	44
鱼腥草治流行性腮腺炎	44
二豆汤巧治腮腺炎	44
蝌蚪治流行性腮腺炎	44
冰硼散治流行性腮腺炎	45
云南白药巧治腮腺炎	45
 14. 肺病防治	 46
五味子鸡蛋治肺结核食疗方	46
壮医治肺炎高热方	46
 15. 肠病防治	 47
鱼腥草治结肠炎	47
芦荟治慢性肠炎	47
山楂治慢性肠炎验方	47
豆浆蜂蜜治慢性结肠炎	48
中药外敷治急性肠炎	48
山芋玉米饼治结肠炎	48
车前子治肠炎	48
治十二指肠溃疡方	49
辅疗十二指肠溃疡小验方	49
皂角药油治肠梗阻	49
慢性结肠炎外治方	49
老姜治慢性肠炎	49
杨树皮治慢性肠炎	50

陈向日葵秆治疝气	50
----------------	----

16. 胃病防治 51

佛手粳米粥治慢性胃炎	51
嚼芝麻止胃泛酸	51
“白英汤”治胃泛酸	51
瓦楞子治胃溃疡	52
肠胃不好少嚼口香糖	52
治疗冰箱性胃肠炎方	52
甘蔗汁治慢性胃炎	52
泥鳅鸡肉治消化不良	53
白胡椒红糖治胃痛胀气	53
蒜泥敷腹除腹胀	53
铁树叶煎汤治消化道溃疡出血	53
治慢性胃炎小偏方	53
土豆泥治胃溃疡	54
胃胀常服绿梅茶	54
治胃溃疡食疗方	54
治胃酸过多方	54
治胃痛验方	55
蒲公英治胃痛	55
红枣黑豆治胃寒	55
淮山药治胃病	55
简法治腹胀	56
香油炸生姜治胃疼	56
木瓜牛奶增加胃肠动力	56
木瓜治慢性胃炎	56
杨梅泡酒解腹胀	56

17. 肝胆病防治	58
猪胆治胆囊炎	58
金钱草、核桃仁治胆结石	58
马鞭草治传染性肝炎	58
防胆结石多吃橙子	59
五味子治胆管结石	59
莱菔治黄疸性肝炎	59
18. 肾病防治	60
益母草治急性肾炎	60
葫芦双皮汤治肾炎	60
苞谷瓢治肾结石方	60
凤仙花治肾炎方	61
治紫癜性肾炎方	61
冬瓜皮治肾炎浮肿	61
肾炎患者如何做到膳食限盐	61
有肾病别吃低盐食品	62
车前草治肾小球肾炎	62
肾衰竭患者的独特沐浴液	62
肾小球肾炎食疗方	63
治肾虚遗尿 1 法	63
治肾炎民间方	63
19. 糖尿病防治	64
蜂蜜可治糖尿病引起的溃疡	64
糖尿病患者应慎烫脚	64
冷开水泡茶可防糖尿病	65
糖尿病患者常食醋有利于改善病情	65

患上糖尿病 无糖月饼也要少吃	65
治糖尿病方	65
治糖尿病性坏疽	66
鲜石榴汁治糖尿病	66
糖尿病患者睡觉时别关灯	66
食枸杞对糖尿病有良效	66
偏方缓解糖尿病	66
黑豆治疗糖尿病	67
苦瓜汁降血糖	67
鲜柠檬降血糖	67
芹菜治糖尿病	67
20. 疮防治	68
红糖治褥疮方	68
仙人掌治冻疮	68
金黄散治脓疱疮	69
鸡蛋油治口疮	69
辣椒酒治冻疮	69
杨树叶防褥疮	69
西瓜霜可治疗脓疱疮	69
芦荟治脓疮效果好	70
十滴水治冻疮	70
治疗舔嘴疮 1 法	70
砂糖治褥疮	71
白萝卜治冻疮	71
细辛外敷治口疮	71
治褥疮方法 2 则	71
“黄草汤”外用治鹅口疮	71

喝苦丁茶治口疮	72
冻疮热治	72
石榴治口疮	72
鲜橘皮治冻疮	72
芝麻花治冻疮	72
长了痤疮吃点姜	73
甘草治复发性口疮	73
治痈疮方	73
民间方治鱼鳞疮	73
松子仁治冻疮	74
茄子治小儿口疮	74
绿豆、薏苡仁治痤疮	74
药敷脚心可治口疮	74
治疥疮验方	74
荞麦皮治褥疮	75
榕树叶治疗疮	75
苦瓜治复发性口疮	75
21. 癣防治	76
丁香治癣	76
秦皮治牛皮癣	76
治脚癣方	76
苦楝子治头癣	77
蓖麻叶治手癣	77
鱼肝油治手癣	77
外治花斑癣 2 方	77
苦杏仁加食醋治牛皮癣	78
木瓜治手足癣	78

黄连治足癣	78
治手足癣方	78
民间偏方治头癣	78
治小儿头癣方	79
治足癣方	79
药草治足癣	79
芹菜治脚癣	79
治花斑癣方	80
自制“麦芽酊”治股癣	80
治甲癣民间验方	80
民间治“钱癣”方	80
治口腔扁平苔藓方	80
土槿皮泡醋治手癣	81
土槿皮治手足头癣	81
 22. 腰痛防治	 82
枸杞羊腰治腰痛	82
 23. 关节炎防治	 83
白芷治关节腔积水	83
中药治疗膝关节骨关节炎	83
韭菜根治疗风湿性关节炎	84
车前草治痛风性关节炎	84
治关节肿痛方	84
老鼠尾炖猪蹄治关节肿痛	84
两面针治关节肿痛	84
治关节急性扭伤方	85
治急性关节炎方	85

甩腿治膝关节炎	85
大蒜巧治关节炎	85
4 种树节外治风湿性关节炎	86
六味地黄丸治类风湿性关节炎	86
刮痧治膝关节炎	86
桑葚治风湿性关节炎	86
樟木屑治痛风性关节炎	87
马齿苋泡酒治关节炎	87
酒浸葡萄干可治关节炎	87
红花治疗骨性关节炎	87
金针菜治病方 2 则	87
羊骨黄酒治关节炎	88
石榴对抗关节炎	88
外治风湿 1 法	88
治风湿方	88
24. 骨刺防治	89
夏枯草治骨刺	89
骨刺不一定要治	89
红花治骨刺	89
梧桐叶治骨刺	90
治疗骨刺方	90
小活络丸外敷治跟骨刺	90
鹅卵石消骨刺	90
25. 肩周炎防治	91
电吹风缓解肩周炎	91
山茱萸肉防治肩周炎	91

桑葚木瓜酒治疗肩周炎	91
竹花治愈肩周炎	92
攥拳巧治肩周炎	92
摇扇可防肩周炎	92
26. 骨病防治	93
铁树叶熬水益于接骨	93
骨质疏松食疗方	93
治足跟骨质增生方	93
吃菠菜可防骨折	94
27. 腹泻防治	95
海参治腹泻食疗方	95
小麦、小米糠止泻	95
荷叶治疗大便稀薄	95
干姜治脾胃虚寒型腹泻	96
“三红”治腹泻	96
大黄炭治久泻不止	96
菠萝叶治肠炎腹泻	96
盐醋水治腹泻	96
胖大海治痢疾	97
绿茶治久泻	97
醋渍木耳治便秘	97
治痢疾方 1 则	97
吃黑巧克力可缓解腹泻	98
醋蛋治腹泻	98
快速止泻验方	98
枣树皮煎水治腹泻	98