

小毛病自我診治

鹽水洗鼻可治鼻炎
 用柏樹葉治鼻血
 紅辣椒可除牙痛
 塗紫藥水可治牙周炎
 滴花椒油入耳可驅蟲
 仙人掌能治莫名腫痛
 蔥白鴨蛋治咽痛
 鷄蛋油調皮膚康霜治濕疹
 狗肉治老年性耳鳴
 豆腐腦黃柏面除水痘
 土豆可治濕疹
 用青杏核仁可除癬
 用米蘇水泡脚能治愈凍瘡
 用油灰膏巧治燙傷
 喝蘋果酒可治關節疼痛
 蜂王漿可減輕關節炎
 吊帶紅可治肩周炎
 爬行能治腰間盤突出
 參鼓子治腿間節增生
 木桶敲軟骨可除厚趾甲

用黃花冰糖汁治感冒
 蒜面華蒼可治鴉眼
 用花生殼蔥白治感冒
 用白醋甘油治手脚裂
 生薑治咳嗽有療效
 雞卜白糖治風熱感冒
 鷄蛋可有效治氣管炎
 生吃花生仁治胃酸
 治反胃用丁香
 治慢性痢疾用菜花湯
 柿子面餅去胃寒
 桂圓蓮子粥可催眠
 黑胡椒粉治療小兒遺尿
 巧用花生米催奶
 胡椒末拌紅糖治乳腺炎
 醋炒鷄蛋可軟化血管
 馬齒莧可以降血脂
 開水燻鷄蛋可治低血壓
 白萝卜汁可治偏頭痛
 橘子去風治歪嘴

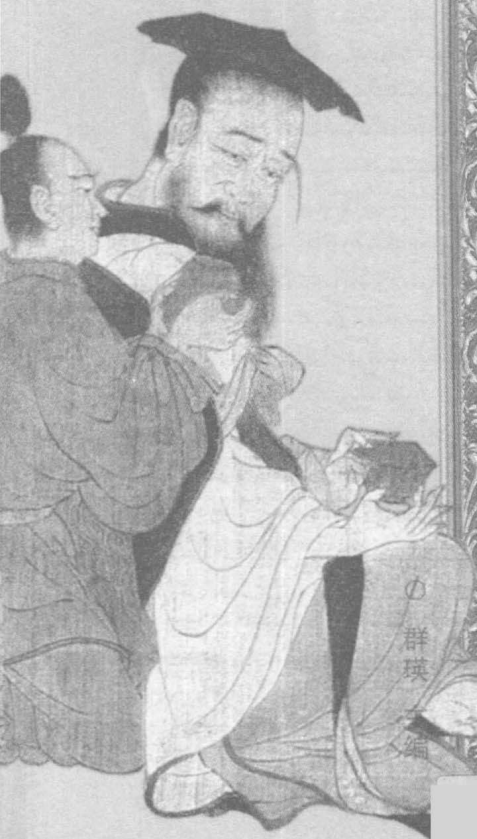
巧用茱萸
 飲茶預防
 葡萄汁可以降壓
 芥末可以降壓
 鴨肉海帶可治心血
 芹菜服藥可穩定血
 巧用阿膠江米酒
 早晚一杯水好
 降血
 山棗
 巧用
 洋蔥止頭痛
 花生殼降血壓
 血管病患者吃蟹
 黃瓜降壓法
 低血壓患者可食鷄蛋
 草決明降壓法

絕招有奇效 一看就會手到病除



K 212
Q 875.6
養生保體必備

小毛病自我診治



群瑛
編



图书在版编目(CIP)数据

养生保健必备 / 群瑛主编. - 北京: 中国戏剧出版社,
2007. 6

ISBN 978-7-104-02648-8

I. 养… II. 群… III. ①养生(中医)-基本知识②保
健-基本知识 IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 094125 号

养生保健必备

YangSheng BaoJian BiBei

责任编辑: 赵莹

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010-58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010-58930242 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京威远印刷厂

开 本: 787×1092mm 1/16

印 张: 370

字 数: 3930 千

版 次: 2007 年 12 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-02648-8

定 价: 500.00 元(全 20 册)

版权所有 违者必究



目 录

MU LU

第一章 五官科疾病自疗

涂鸭跖草治麦粒肿	31	喝鸭蛋清治小儿眼病	35
红眼病的治疗方法	31	常食胡萝卜可治眼病	35
眼皮浮肿可用冰块冷敷	31	耳尖放血治“针眼”	35
鸡蛋黄油膏巧治睑缘炎	31	黑糯米可使眼睛明亮	35
擦揉眼皮能恢复视力	31	菊花水熏眼治红眼病	36
消除眼泡法	32	莲子心水巧治麦粒肿	36
怎样治疗眼花	32	露水擦眼治“爆发火眼”	36
治老花眼的方法	32	羊苦胆可治红眼病	36
怎样预防老年人花眼	32	巧用臭氧水	36
淡盐水对人眼的作用	32	按摩可治眼疾	36
乳汁可治眼灼伤	32	戴耳环可治眼疾	37
菊花茶可解除眼疲劳	32	动物肝脏巧治眼病	37
冷水漱口可使眼睛明亮	32	用热毛巾治老花眼	37
治眼疾的良方	33	敷蛋清治结膜性炎	37
减轻视力疲劳	33	用纸扫眼球治迷眼	37
提高视觉能力	33		
酱醋肝治老花眼	33		
预防眼睑下垂	33		
角膜炎的治疗方法	33		
黄连花椒水治红眼病	33		
菊花茶巧治红眼病	34		
白菊黄豆糖水治结膜炎	34		
凉盐水洗眼治结膜炎	34		
爆发火眼的治疗	34		
野菊花水治眼结膜炎	34		
沙子迷眼怎么办	34		
治眼疲劳可用黑豆桃仁	35		



鸡蛋治结膜炎二法	37
芦荟巧治眼疾法	37
巧用黄瓜消除眼袋	38
苹果等可减轻眼睑肿	38
花甲老人眼不花的秘诀	38
薄荷水涂眼可去灰尘	38
中药治红眼病良方	38
茶的妙用	38
饮决明子可提高视力	39
霜桑叶治红眼病一法	39
茶熨可治疗眼疾	39
冲洗眼角窝可治沙眼	39
桑叶洗眼治疗沙眼	39
冷牛奶敷眼治眼皮浮肿	39
有效治“针眼”的方法	39



枸杞菊花茶缓解老花眼	40
覆盆子汤治眼睛充血	40
巧用茶包减轻眼袋	40
空腹喝淀粉有效治鼻血	40
“掐不齐”巧治鼻出血	40
藕根汤可治愈流鼻血	40
韭菜、红糖可治鼻出血	40
按摩治鼻部疾病	40
石榴花治鼻血妙方	41
用柏树叶治鼻血	41
治鼻血有何良方	41
唾液可治过敏性鼻炎	41

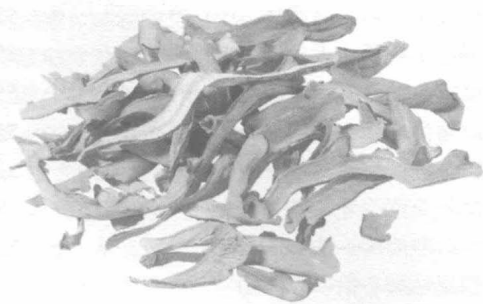
青鲛有效治鼻衄	41
坚持鼻呼吸有效治鼻炎	42
用醋巧治流鼻涕	42
服白茅根巧治鼻衄	42
按穴法可消除鼻塞	42
刺儿菜治鼻衄有疗效	42
大蒜敷足心治鼻血	42
鼻腔涂红霉素可治鼻炎	42
萝卜汁巧治鼻血	42
蒜末止鼻血	43
热敷有效治鼻塞	43
巧用香油止鼻血	43
过敏性鼻炎自疗法	43
中指根扎橡皮筋止鼻血	43
吸萝卜蒸气可治鼻塞	43
香油治鼻炎妙方	43
鲜藕可治鼻血	43
用热水洗脚能疏通鼻塞	43
巧用红霉素治鼻炎	44
巧用三七治鼻出血	44
食醋可治鼻血、鼻塞	44
葱白韭菜止鼻血一法	44
吹气巧取儿童鼻中异物	44
丝瓜藤粉可治愈鼻窦炎	44
勾中指可快速止鼻血	44
冷敷额、后颈部可止鼻血	45
韭菜红糖汁治鼻出血	45
睡菊花枕可防感冒	45
大蒜巧除鼻塞	45
针扎合谷穴止鼻血	45
姜条巧治鼻塞	45
茭白汁可治酒糟鼻	45
醋泡芥末巧治鼻炎法	45
巧用淀粉治鼻血	46
白茅根肉汤治鼻出血	46
白萝卜治鼻塞法	46
消除鼻塞的良方	46
肥皂沫洗鼻防治流鼻血	46
绿茶可有效治鼻炎	46

按摩眼眶治鼻炎法	47
蒲公英红糖茶治流鼻血	47
高举手臂能有效止鼻血	47
嗅醋蒸气可治愈鼻塞	47
香油治过敏性鼻炎妙方	47
闻绿茶末巧治鼻炎	47
按摩可治鼻窦炎	47
冷热水按摩可治鼻炎	48
槐花蜜可治萎缩性鼻炎	48
按止血穴可止鼻出血	48
绿苔塞鼻彻底治鼻炎	48
慢跑可治鼻窦炎	48
生荸荠治酒糟鼻妙方	48
大蓟鸡蛋汤巧治鼻塞	49
盐水洗鼻可治鼻炎	49
巧用盐水除鼻塞	49
刺儿菜根能有效治鼻血	49
防治流鼻血的经验	49
浓菜汁漱口可治口疮	50
苹果擦拭可治口疮	50
茶类可治口腔溃疡	50
敷西瓜瓢治口舌生疮	50
芸苔可治口腔溃疡	50
白酒治口疮一法	50
绞股蓝茶除牙龈发炎	50
绿豆蛋汤治口腔溃疡	50
盐水漱口可治愈龋病	51
治牙痛的两种方法	51
红辣椒可除牙痛	51
用牙刷按摩牙龈的好处	51
白矾泡脚治流涎症	51
黄芩水漱口治牙周炎	51
嚼茶能止牙龈出血	51
蒜汁可止牙痛	51
青鱼韭菜治牙龈炎	52
白酒生地治牙痛妙方	52
敷贴可治慢性牙龈炎	52
巧食老冬瓜止牙痛	52
维生素 C 可治口腔溃疡	52



荷花瓣治唇干裂妙方	52
巧用橄榄治唇燥裂生疮	52
冰糖治口疮妙法	52
嚼啤酒花可治牙痛	53
荞麦红糖水治小儿牙痛	53
苦瓜、绿豆可治口腔病	53
白酒可预防口腔溃疡	53
食核桃仁可治“倒牙”	53
白酒治牙痛的窍门	53
西瓜皮快速止牙痛法	54
巧用醋泡六神丸治牙痛	54
蜂巢豆腐治风火牙痛	54
大蒜治牙痛法	54
颊车穴擦清凉油治牙痛	54
青椒可治口腔溃疡	54
口香糖治口腔溃疡疗法	54
口含红糖泡牙可除烟垢	54
巧食栗子治口腔溃疡	55
喝莲子心汤止火牙痛	55
涂鲫鱼动液可治口腔炎	55
酒精治牙痛小窍门	55
醋蜂蜜可解除口干	55
鸭蛋韭菜治牙痛妙方	55
治口腔溃疡一法	55
蒜泥贴脚心治口腔溃疡	55
针刺手掌可治牙痛	56
治愈口疮的两种方法	56

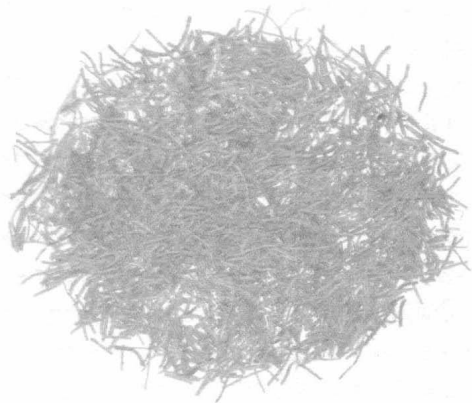
绿豆冲鸡蛋汤治烂嘴角	56
茶叶治口疮的妙方	56
嚼雪茶可治口腔溃疡	56
治胃火牙痛有妙招	56
冬瓜豆腐汤可治口疮	57
口含枸杞有利于解渴	57
冰块按摩手部减轻牙痛	57
喝紫菜汤可治溃疡	57
治牙齿过敏一法	57
吃黄瓜治牙咬嘴唇的毛病	57
便秘时咬牙有益健齿	58
蒸气水可治烂嘴角	58
涂敷先锋可治牙龈炎	58
含蜂蜜可减轻口腔溃疡	58
感冒清热冲剂治牙痛	58
饮莲子茶防治口干舌燥	58
按摩牙龈可坚固牙齿	58
十滴水可治龋齿痛	59
黄瓜治嘴唇裂妙法	59
食生姜猪肚治溃疡	59
口含麻油治疗口腔疾病	59
吃葱可治“倒牙”	59
黑豆酒漱口可治牙痛	59
敷葱白皮可治口腔溃疡	59
味精有效止牙痛	59
食葡萄防治口腔溃疡	60
喝热水可治舌尖疼	60



健康的饮食可防口臭	60
用花椒柳叶治牙痛法	60
六神丸巧治牙周病	60
冰糖荸荠粥可治口疮	60
小便咬牙可坚固牙齿	60
常食土豆治口疮	61
涂抹花椒水可治口角炎	61
防治牙痛妙方	61
黄连粉末可治口腔溃疡	61
涂紫药水可治牙周炎	61
熏烧韭菜籽治牙痛	62
炒苦瓜丝治口腔苦涩	62
绿豆瓣茶巧治口腔肿痛	62
含西瓜瓢治口疮	62
交替用牙膏治口腔溃疡	62
止痛片可治牙痛	62
各种牙痛治疗有妙方	63
涂茄子盖头粉治口疮	63
含西洋参可坚固牙齿	63
食猪肝治口腔溃疡	63
隔夜茶漱口治口腔溃疡	63
蜂蜜可治口腔溃疡	63
风油精治唇泡小窍门	63
腌苦瓜可治口腔溃疡	64
转舌头可解决夜里口干	64
南瓜根瘦肉粥治牙痛	64
维生素 C 治舌溃疡	64
花椒香油治口腔溃疡	64
柿子椒可治口腔溃疡	64
嚼茶叶可除口中异味	64
话梅核按摩口腔益处多	64
二锅头治口疮	65
食花生米治倒牙	65
松花蛋治口腔溃疡	65
嚼大蒜治口腔水疱	65
食松花蛋可减轻牙痛	65
含漱浓茶可解口臭	65
西瓜皮治咽喉炎	65
治扁桃体炎的方法	65

食葡萄润喉法	66
藕汁可治喉痛	66
两手推擦治声音嘶哑	66
蒜泥醋蛋羹多食有益	66
抗生素有效治咽炎	66
喝蜂蜜治咽炎妙法	66
按摩可治咽炎	67
预防咽痛咳嗽妙法	67
蚯蚓砂糖汁治腮腺炎	67
吃带皮黄瓜治咽喉肿痛	67
空腹喝凉白开治咽炎	67
中药贴涌泉穴治腮腺炎	67
米醋大蒜治腮腺炎	67
葱白鸭蛋治咽痛	67
白糖配醋可治嗓子病	68
丝瓜冰糖汁治慢性喉炎	68
五指按摩法治咽炎	68
蜂蜜梨汁防治喉炎	68
巧用西瓜皮治咽喉干痛	68
蜂蜜拌葱白有效治炸腮	68
嚼生姜可治咽鼓管炎	68
食香油巧治慢性咽炎	69
食蛇蜕鸡蛋可治腮腺炎	69
仙人掌能治莫名肿痛	69
治声音嘶哑一法	69
简易治疗喉痛一法	69
食蛋清白糖可治咽炎	69
食风油精治喉痛	70
鱼刺鲠喉有疗法	70
服冲鸡蛋可治嘶哑	70
花椒根下土可治腮腺炎	70
涂薄荷汁治扁桃体炎	70
丝瓜汁漱口治咽炎	70
干漱口疗法治咽炎	70
红枣白糖水治咽喉疼痛	70
水仙花鱼鳞茎治腮腺炎	71
苦瓜羹可治炸腮	71
萝卜冰糖水可治咽炎	71

吃大白菜治慢性咽炎	71
按压足背可消痰	71
用酱油漱口可治喉痛	71
花生汤治声音嘶哑	71
自我按摩法可治咽炎	71
饮中药茶可治咽喉炎	72
马齿苋可治咽炎	72
治急性扁桃体炎三法	72
扁桃体周围脓肿疗法	72
治慢性扁桃体炎二法	72
海带白糖治慢性咽炎	72

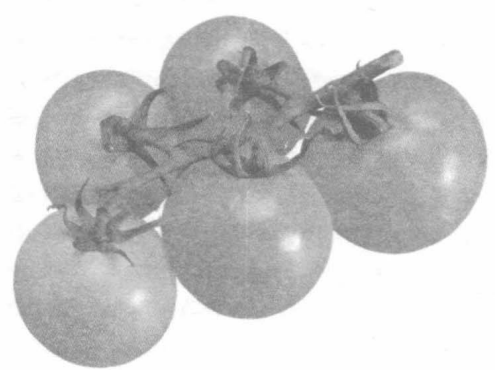


苋菜蜂蜜治咽喉痛	72
马兰根治急性咽喉炎	73
治扁桃体炎一法	73
大蒜汁可治中耳炎	73
常用荷叶枕治耳鸣	73
香油炸黄连治中耳炎	73
洋葱可治耳鸣	73
蛋黄油巧治中耳炎	73
治慢性中耳炎的秘方	74
狗肉治老年性耳鸣	74
牛蒡茶治耳鸣耳聋	74
巧用筷子治耳鸣	74
治疗急性中耳炎一法	74
用田螺体液治中耳炎	74
驱耳中小虫有妙招	74
苦胆治化脓性中耳炎	75

香油花椒治中耳炎	75	吹明矾入耳治耳疖	76
冷水吹气治耳鸣	75	除耳道进水疗法	76
滴花椒油入耳可驱虫	75	抖下巴治耳鸣	76
磁石酒可治肾虚耳鸣	75	用手电筒驱入耳小虫	76
擦酒精可除耳道瘙痒	75	服葵花籽壳治耳鸣	76
酒精涂外耳道驱小虫	75	菊花粳米粥治眩晕耳鸣	76
耳枕热盐袋治耳鸣	75	用按摩法治耳鸣	76

第二章 皮肤科疾病自疗

巧用韭菜汁治荨麻疹	77	食醋白酒治风疙瘩	81
注射蓝根液治疱疹	77	土豆可治湿疹	82
核桃皮泡酒治湿疹	77	山药蛋捣烂外敷治湿疹	82
巧用金针菜治湿疹	77	葱白蘸热油治风疙瘩法	82
食炸蝎子治湿疹	77	涂病毒哩治“带状疱疹”	82
肚脐拔火罐治荨麻疹	78	酒精泡荷叶可治痱子	82
巧用杏子治湿疹	78	涂抹人丹酒精可治痱子	82
贴醋熬猪皮胶治湿疹	78		
治疗小孩湿疹的验方	78		
鸡蛋油调皮康霜治湿疹	78		
巧用冬瓜皮治荨麻疹	78		
六神丸可治夏令湿疹	78		
搽樟脑酒治局部湿疹	79		
洗浴加茶可护肤	79		
四根汤可治麻疹、水痘	79		
谷糠油巧治慢性湿疹	79		
用蒜汁治湿疹	79		
苦参汤治阴囊湿疹	79		
擦抹鲜姜治风疙瘩	79		
按摩治皮肤赘疣妙方	80		
甘蔗皮甘草治婴儿湿疹	80		
治带状疱疹的方法	80		
白酒可以缓解荨麻疹	80		
擦鲜丝瓜叶治荨麻疹	80		
新鲜丝瓜叶治丘疹	80		
紫荆树花茎治风疙瘩	81		
马尾松煎水可治湿疹	81		
妙取黄连蜂蜜治湿疹	81		
铜绿鲜姜治风湿疹	81		
		十滴水治痱子妙方	82
		一次性治好痱子的妙方	83
		桃叶水洗澡可防痱子	83
		贴擦黄瓜片治痱子	83
		芦荟液擦抹可除痱子	83
		巧用马齿苋治痱子	83
		薄荷浸酒精除痱子	83
		苦瓜治痱子一法	84
		姜汁巧治小儿痱子	84
		蛇胆治痱子法	84





西瓜皮可除痱子	84
取花椒叶治痱子	84
用苦瓜巧治痱子	84
苦瓜治热疖验方	85
耳尖点刺治痤疮	85
巧用松香治疮疖	85
醋铜锈晶体粉治疥疮	85
用碘酚治青春痘	85
防治脓疮的妙招	85
中药汤剂治粉刺法	85
“对口疮”的治疗验方	86
蒸气能有效治粉刺	86
醋蛋巧治神经性皮炎	86
巧用冰硼散治黄水疮	86
半夏治疗疔疮法	86
苦瓜可治疗疮	86
醋溶蚯蚓液治蛇盘疮	86
治疗黄水疮的方法	87
烤服蛇蜕能除疔子	87
香油槐豆可治黄水疮	87
柏树叶可治疔子	87
芦荟治疔子小窍门	87
冰野菊花可除青春痘	87
豆腐治腿疮法	87
涂苇花香油糊治黄水疮	88
外敷蜂蜜治疮痂	88
敷双料喉风散治褥疮	88
茄子皮巧治腿部溃疡	88
大葱蜂蜜糊治小腿生疮	88
用黑豆治疗疮溃烂	88
用马齿苋治毒疮法	88
豆腐脑黄柏面除水痘	89
敷西瓜香油糊治黄水疮	89
涂鸡蛋黄油治黄水疮法	89
擦生鲜羊油治手癣	89
嚼黄豆糊可治黄水疮	89
醋蒸气熏脸治痤疮	89
薄荷叶可治红斑小疔	89
粉刺治疗的小窍门	90

柠檬蛋清面膜去痘法	90
蜂蜜洗脸可除青春痘	90
野葡萄治皮肤溃疡	90
外敷盐水等可治粉瘤	90
蛋壳内膜可治褥疮	90
贴烤苦瓜叶治疗疮	90
蚯蚓红糖治脓包疮	91
搽豆腐脑黄柏面治水痘	91
硫磺、鲜姜治汗斑	91
除雀斑妙法	91
除去褐色斑的方法	91
用青杏核仁可除癣	91
巧用李仁蛋清治黑斑	91
尿素能治鱼鳞病	92
石榴树皮治牛皮癣	92
醋与蜂蜜可治老年斑	92
除雀斑用维生素 E 胶丸	92
轻松除掉雀斑	92
植物油除痂法	92
姜片蘸硫磺巧治汗斑	92
用青核桃巧治圈癣	92
消除老年斑的妙招	93
用维生素 A 除褐色斑	93
桃花白芷酒巧除色斑	93
香椿治癣法	93
治脚痒选用三七叶糊	93
韭菜汤除癣法	93

巧用指刷除老年斑	94
怎样用杏仁治足癣	94
盐卤除圈癣法	94
白茯苓可以除雀斑	94
酸奶治微秃效果好	94
除蝴蝶斑可选用瓜皮	94
皮肤去斑有良方	94
鳝鱼骨治脚癣法	95
冰片猪板油巧除斑秃	95
除癣妙方	95
治牛皮癣用北芪菇	95
花椒泡酒可治斑秃	95
用槐花巧治牛皮癣	95
擦侧柏叶治斑秃	95
香蕉皮有效治牛皮癣	95
大蒜蘸白酒治汗斑	96
酒泡生姜治花斑癣	96
枸杞酒有效治黑皮癣	96
巧除黑斑法	96
干搓脸可治老年斑	96
醋浸荸荠巧治皮癣	96
醋和蜂蜜水可治老年斑	96
米醋泡花椒可治癣	97
除癣有妙方	97
花椒可除顽癣	97
牙膏洗脸除汗斑	97
巧用拉拉秧治瘰子	97



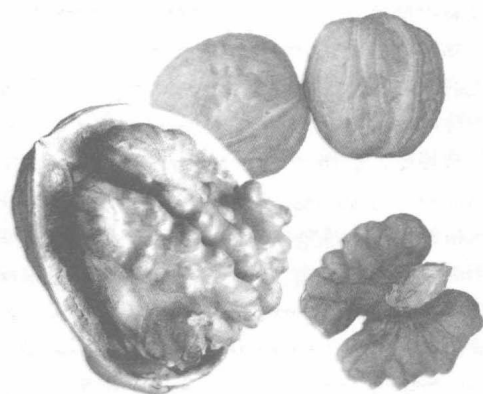
醋泡鸡蛋治瘰子	97
红荆花除瘰子	97
蓖麻仁治顽瘰效果好	97
白醋调面粉消除黑痣	98
取羊油治“皴”法	98
星星草籽可除掉瘰子	98
用盐根治瘰子	98
山楂片泡茶除脸黄疣	98
螳螂治瘰子法	98
茉莉花籽除瘰子	98
调生薏米粉能除扁平疣	99
按压脚趾治手瘰	99
眼药膏外敷能除痣	99
丝瓜叶可治软疣	99
用紫药水巧治瘰子	99
大蒜片可治扁平疣	99
治开花瘰子可选肤疾宁	99
用生猪油除瘰子	99
清除瘰子法	100
轻松除瘰法	100
用香蕉皮治瘰子	100
无花果汁能除瘰疣	100
创可贴有效治瘰子	100
活蜈蚣浸香油可除瘰子	100
用蒲公英汁除瘰子	100
鲜芝麻花巧治瘰子	100
治瘰子妙法	100
用香烟头巧治瘰子	101
生薏米粉可除扁平疣	101
香蕉皮可治扁平疣	101
治刺瘰有妙方	101
四季豆汁巧治扁平疣	102
巧用冬瓜皮治冻伤	102
枸杞治瘰子效果好	102
用蜂胶可除瘰子	102
巧用荞麦苗治瘰子	102
艾絮治疣法	102
鲜樱桃汁巧治冻疮	102
桔皮巧治烧烫伤	102

外敷大白菜可治烫伤	103
豆腐加白糖可治烫伤	103
巧用茄秆煮水治冻疮	103
轻松治烫伤	103
芝麻叶花能防治冻疮	103
鸡蛋清调白糖治烫伤	103
娄西瓜水巧治烧烫伤	103
巧用辣椒水治冻伤	103
用针刺法治冻疮	104
生姜煮酒治冻疮	104
防治冻疮有妙法	104
用石灰膏巧治烫伤	104
桑寄生汁有效治冻疮	104
喷止痒液可治愈烫伤	104
樱桃泡烧酒治冻伤	105
敷柿子皮与菜油治冻疮	105
治冻疮有妙法	105
用来苏水泡脚能治愈冻疮	105
轻松治愈冻疮法	105
红花加金银花粥可治冻疮	105
巧用“芝麻花”治冻疮	105
贴虎骨麝香膏治冻伤	105
辣椒酒精有效治冻疮	106
冻牛肉片巧治冻伤	106
皮硝水泡脚治冻疮	106
治烧烫伤的妙法	106
小白菜叶治水火烫伤	106
鲜松毛煎水治冻疮	106
螃蟹壳油膏治冻疮	107
猪油蜂蜜膏巧除冻疮	107
仁丹雪花膏巧治冻疮	107
轻松治水泡	107
治烫伤有良方	107
涂油浸鲜葵花治烫伤	107
如何根治冻脚	107
紫皮蒜可预防冻疮	108
香蕉皮治冻伤效果好	108
用西瓜皮巧治冻疮	108
治烫伤有良方	108

敷蒜泥防冻疮	108
涂紫草油治烫伤	108
芝麻叶可预防冻疮	108
治冻疮有良方	109
外敷蜂蜜治烧伤	109
风油精等可治冻疮	109
辣椒梗可预防冻疮	109
用鸡蛋油巧治烫伤	109
巧用冷水治烫伤	109
治烫伤有妙方	110
巧用蛋黄治冻疮	110
白糖可治烧烫伤	110
番石榴止泻止血止痒	110
桂圆核碾成粉末能止血	110



大米粥膜可治蚊虫叮咬	110
巧用大蒜止痒	110
治蚊虫叮咬有妙方	111
葡萄干与生姜皮可消肿	111
治毒蚊子叮咬有妙方	111
西瓜皮可治蚊虫叮咬	111
酒精泡丁香巧止痒	111
甘薯汁巧治蜜蜂螫伤	111
敷茉莉花糊有效止血	111
巧用菱角止血	111
止痒简易法	112
芦荟汁可治愈外伤	112
用新鲜土豆除肿块	112



凤仙草巧治毒虫咬伤	112
敷刺菜糊止血法	112
止痛有妙方	112
巧用暖瓶盖止痒	112
治磕碰伤有妙方	112
治愈肿痛法	113
涂仙人掌糊治脚肿	113
巧用柿子蒂粉治伤口	113
巧用鱼消水肿	113
口吮治小伤效果好	113
巧用热水止痒法	113
治跌打损伤法	113
外敷鲫鱼末可治刀伤	114
治扭伤和血肿有妙方	114
巧用大蒜内膜治伤口	114
巧用洗衣粉止痒	114
治虫叮发炎有妙方	114
用维生素 B ₂ 治瘀血	114
柳絮毛可止血镇痛	114
鲜葱消毒止血效果好	115
“洁尔阴”治奇痒	115
巧治老年皮肤瘙痒	115
治神经性皮炎有良方	115
用蛇蜕治皮肤病效果好	115

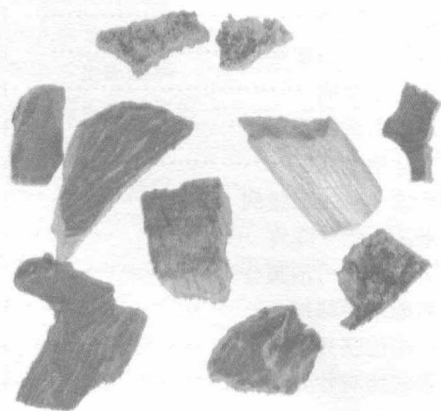
用米酒姜片治皮肤病	115
巧治皮肤瘙痒	115
巧用大蒜止痒	116
治疗皮炎小窍门	116
巧用萝卜治皮肤干裂	116
治老年瘙痒法	116
香皂洗澡能止痒	116
香蕉可以治愈皮肤病	116
用醋可治神经性皮炎	116
西红柿汁可除腋臭	117
牛奶巧治神经性皮炎	117
红霉素眼药膏可止痒	117
食鲢鱼可治老年瘙痒	117
糊盐水能止痒除疾	117
黄瓜可有效治愈瘙痒	117
莴笋叶巧治皮肤痒	117
香皂沫可止老年瘙痒	118
贴膏药可使皮肤洁净	118
治皮炎有妙法	118
西瓜皮能治皮肤瘙痒	118
巧用黄瓜治日光炎	118
治神经性皮炎的窍门	118
嫩桃仁可治头皮瘙痒	119
伤湿祛痛膏治肘尖部皮炎	119
治皮肤瘙痒的小窍门	119
白矾水等可治老年瘙痒	119
马齿苋可治过敏性皮炎	119
大葱叶能止痒止痛	119
鲜桃叶可治日光性皮炎	119
六必治牙膏治皮肤瘙痒	119
巧用鲜姜除腋臭	120
治蝎蜚蚊叮可用仙人掌	120
拔罐有效治蚊虫叮咬	120
止蚊虫叮痒的小窍门	120
西红柿治日光性皮炎	120
治皮肤瘙痒有妙法	120



第三章 四肢疾病自疗

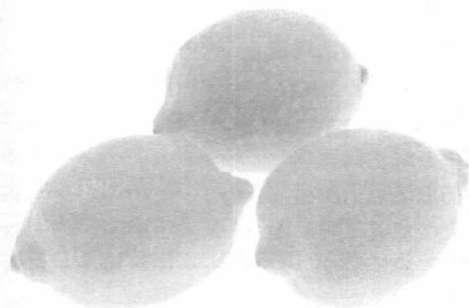
用核桃仁能祛风湿	121	关节炎治疗法	126
白花太子治风湿关节痛	121	用压臂法治肩周炎	126
止风湿痛有妙法	121	巧治风湿性关节炎	126
巧用姜治膝关节炎	121	鲜姜黄酒汁治关节炎	127
喝苹果酒可治关节疼痛	122	治关节肿痛法	127
巧用棉花籽治风湿痛	122	南瓜藤老菟浸酒治风湿	127
食醋能治关节炎	122	大葱可治膝盖与脚肿痛	127
治关节炎有良方	122	妙用垂柳治风湿	128
辣椒陈皮治老年关节炎	122	用酒擦拭可治颈椎病	128
按摩可治膝盖骨刺	122	多吃姜可治膝关节炎	128
冬季护膝好处多	122	粗沙子渗醋治关节炎	128
蜂王浆可减轻关节炎	123	麦麸子治腿关节增生	128
吊单杠可治肩周炎	123	如何防治颈椎病	128
擦二锅头酒治骨刺	123	治膝盖、脚肿痛的妙方	129
治风湿病的小窍门	123	巧用栗子粥治关节痛	129
巧治风湿性关节炎	123	妙用螃蟹治肩周炎	129
巧用熨斗治肩膀酸痛	123	治颈椎病的小窍门	129
慢跑有效治疗肩周炎	123	茴香治风湿性关节炎	129
醋煮葱白可治关节炎	124	治膝盖酸痛的小偏方	129
治肩周炎有妙法	124	巧治全身关节肿痛	129
巧用热敷治关节痛	124	用扒墙法可治肩周炎	130
核桃树枝可治膝关节痛	124	酒烧鸡蛋可治关节炎	130
妙用辣椒治关节炎	124	扭头能治脖子痛	130
敷苍耳子有效治关节炎	124	妙用果蔬熨治关节痛	130
关节痛选用香草根	124	巧用塑料布治老寒腿	130
妙用鲜芝麻治关节炎	125	按摩可治腰痛	130
外敷辣椒治痛风	125	绿豆汤泡酒治腰腿痛	131
轻松治肩周炎	125	倒走可治腰痛	131
保鲜膜护膝好处多	125	妙用牵引治腰痛	131
如何防治膝盖病	125	敷大盐治老寒腿	131
韭菜可治关节肿痛	125	嚼干栗子有效治腰痛	131
治膝盖痛有妙方	125	呼啦圈可治腰腿疼	131
巧用葱白等治手脚麻木	126	拉力器扩胸可治腰背痛	131
巧治类风湿关节炎	126	火酒能治腰腿疼	132
治四肢麻木有偏方	126	爬行能治腰间盘突出	132
白酒生姜可治落枕	126	治腰腿痛有妙方	132

治腰痛有妙方	132
腰痛治疗法	132
葫芦水治老人腿脚浮肿	132
饮甜瓜籽白酒治腰痛	132
按摩治老年腰肌劳损	132
按上肢治腿疼	133
药酒可治腿酸痛	133
海绵鞋垫巧治足跟痛	133
转体可治腰痛	133
牛肉当归汤能治腰痛	133
顽固性腰痛治疗法	133
治腰痛小妙方	134
辣椒加白酒可治腰酸痛	134
妙用枸杞泡酒治腰痛	134
治腰痛有妙方	134
食黑豆猪腰治肾虚腰痛	134
丝瓜子巧治慢性腰痛	134
电熨斗热敷能治腰痛	134
猪尾巴煮黑豆治腰痛	135
治腰痛小窍门	135
食菠菜海蜇可治头痛	135
炒沙子能治寒腿	135
红果红糖有效治腿痛	135
食土鳖泡酒可治闪腰	135
辣椒酒可治腰腿痛	135
妙用茴香治风湿腰痛	136
怎样治疗指甲根倒刺	136



水杨酸软膏可除厚趾甲	136
妙用凤仙花治灰指甲	136
鲜鸡蛋能治甲沟炎	136
治灰指甲法	136
柏树枝叶治指掌脱皮	137
酱油加蜂蜜治手指肿痛	137
醋精大蒜能治灰指甲	137
猪肝炖木耳治手足疣	137
蜂蜜揉搓治指甲裂缝	137
食猪皮治手裂效果好	137
妙用蜂蜜治甲沟化脓	137
巧用蜂蜜治手皲裂	138
河虾治灰指甲疗效好	138
涂鱼肝油治手癣	138
治灰指甲有良方	138
干梳头能治手掌血泡	138
护肤秘诀	138
治手脱皮用韭菜汁	138
妙用软柿子水治手皴	139
蒜汁可治手脱皮	139
紫金锭可治鹅掌风	139
巧治角质层松懈症	139
白凤仙能治鹅掌风	139
米醋能有效治灰指甲	139
猪胆巧治甲沟炎	139
治手脱皮一法	140
大蒜可治指甲病与脚癣	140
用香蕉皮治脚气	140
治脚气用花膏	140
蚯蚓加白糖可治脚气	140
妙用盐水治脚气、脚臭	140
夹竹桃叶可根除脚气	140
白醋可防感冒与脚气	141
除臭消疲的好妙方	141
轻松治脚气	141
妙用蜂胶治脚气	141
烫脚治脚垫与脚气	141
土霉素可除脚臭	142
用杉叶治脚气	142
“硝矾散”可治汗脚	142
韭菜妙治脚气	142

醋与紫罗兰可治脚气	142
三七巧治脚癣	142
轻松治脚气	142
食猪蹄可防治脚臭	143
巧用风油精治脚癣	143
治脚气一法	143
眼药能治脚气病	143
吃盐可治脚气	143
茶叶、盐水治脚气	143
巧用洗手液治脚气	143
高锰酸钾水能除脚气	144
用皮炎平治脚气	144



芦荟能治脚气	144
外敷白矾末治脚气	144
按摩穴位治脚气和脚臭	144
槟榔片等泡酒可治脚气	144
妙用生石灰治脚气	145
花椒盐水有效治脚气	145
白矾水烫脚可治汗脚	145
用黄豆水汤治脚气	145
碱面水泡脚可治脚气	145
冷冻食品能根除脚气	145
伤湿止痛膏可治脚臭	145
妙用无花果治脚气	146
食醋蒜治脚气	146
煮无花果叶水治脚气	146
白酒治汗脚、臭脚	146
巧用松树皮治脚气	146

治脚臭有良方	146
用香熏烤可止脚气痒	146
啤酒巧治脚气	146
妙用牙膏治脚气	147
盐姜水洗脚可除脚臭	147
妙用白糖水治脚气	147
萝卜水的妙用	147
风油精巧治脚气	147
獾油可治脚裂	147
洗面奶可治脚裂	147
治皮肤皲裂一法	147
芥末糊外敷治脚裂口	148
面块有效治脚干裂	148
枣糊外敷可治手脚裂	148
妙用牙膏治手脚干裂	148
剩茶水能治手足裂	148
麦秸煮水治手脚干裂	148
香蕉可治皮肤皲裂	148
手脚干裂需补充维生素 E	148
凡士林油纱布可治脚干裂	149
牛奶的妙用	149
苹果皮能治足跟干裂	149
黄瓜水的妙用	149
足光粉有效治脚裂	149
土豆泥巧治手脚皲裂	149
米醋花椒可治脚干裂	149
治脚裂有妙方	149
用鱼肝油治皮肤皲裂	150
蔬菜水洗脚可治干裂	150
塑料袋可治手脚皲裂	150
治疗脚趾甲有妙方	150
巧用香蕉治脚底皲裂	150
柳叶可治脚趾缝腐烂	150
柠檬可防治手脚皲裂	150
食醋可治愈手足裂	151
涂擦大蒜治手足皲裂	151
保湿霜可治脚跟干裂	151
轻松治足跟痛	151
甘油醋治皮肤皲裂	151
甘草等能治手足皲裂	151
桔皮可治手足干裂	151

治皮肤开裂有妙方	151	热盐熨烫可治肩周炎	155
妙用枣糊治手足裂	152	巧治骨质增生和骨刺	155
鸡眼食疗法	152	芹菜叶可治鸡眼	155
鲜豆腐巧治脚垫	152	盐水洗脚可除鸡眼	156
治皮肤皲裂有妙方	152	用葱治鸡眼	156
橘子皮可治手足干裂	152	食醋蛋有效治鸡眼	156
轻松治脚鸡眼	152	巧用大蒜头治鸡眼	156
治骨刺有妙方	152	蜂胶贴敷可治愈鸡眼	156
巧用清凉油治鸡眼	153	贴豆腐可治脚鸡眼	156
茉莉花可治鸡眼	153	小钢锉巧治脚鸡眼	157
骨刺治疗法	153	妙用蛋清醋液治骨刺	157
用按摩法治鸡眼	153	用盐水治鸡眼	157
巧用大蒜治鸡眼	153	风油精外敷可治鸡眼	157
轻松治鸡眼	153	荞面与醋有效治骨刺	157
鸡眼该怎么治	154	用白醋甘油治手脚裂	157
治鸡眼有妙法	154	外敷半夏粉能治鸡眼	157
荞面荸荠可治鸡眼	154	治骨刺有妙方	157
治骨刺的简易疗法	154	治骨刺一法	157
洋葱头的妙用	154	巧用苍耳治脚跟痛	158
怎样治脚跟干裂	154	中药煎汤熏治脚跟痛	158
用揉搓法治鸡眼	155	香火灸患处可治鸡眼	158
治鸡眼有妙方	155	醋水洗脚治脚痛	158
川芎可治脚跟骨刺	155	芝麻花巧治脚垫	158
鲜生豆腐能治鸡眼	155	葱皮可治脚底胼胝	158

第四章 呼吸系统疾病自疗

葱治感冒有特效	159	治感冒一法	161
葡萄酒加鸡蛋治感冒	159	用黄花冰糖汁治感冒	161
治感冒可选生姜葱盐	159	巧用热茶治感冒	161
伤风感冒搓脚心有效	159	治感冒食疗法	161
发汗小妙方	160	糯米葱白粥治感冒	162
妙用白萝卜大葱发汗	160	治感冒可选白糖豆腐	162
用花生壳葱白治感冒	160	巧用白酒治流感	162
藕汁加蜂蜜治感冒	160	有效止咳法	162
巧用大蒜治感冒	160	摩鼻部预防感冒有效	162
治风寒的简易方法	160	喝茶或盐水漱口治感冒	162
巧妙使用大蒜治感冒	160	治流感有妙法	162
如何使感冒痊愈	161	用凉水洗鼻腔防感冒	162
治风寒感冒有妙方	161	如何治疗风寒感冒	163