

健康



与养生

关爱自己 投资健康 收获健康

Health

土豆大蒜治神经衰弱
养护肠胃的十忌
四季养生饮食调理
不宜空腹吃的八种水果
减轻心理压力的七种方法

编著 曲莉莉

生活新概念...

健康饮食



北方妇女儿童出版社

健康



与养生

关爱自己 投资健康 收获健康

编著 曲莉莉

胡大敏

生活新概念...



健康是生活



北方妇女儿童出版社



图书在版编目(CIP)数据

健康与养生 / 曲莉莉编著. — 长春: 北方妇女儿童出版社, 2008.4

ISBN 978-7-5385-3300-2

I. 健… II. 曲… III. ①保健—基本知识②养生(中医)—基本知识 IV. R161 R212

中国版本图书馆(CIP)数据核字(2008)第 016178 号

健康与养生

出版发行: 北方妇女儿童出版社

(长春市人民大街 4646 号 电话: 0431-85644803 邮编: 130021)

责任编辑: 李少伟 金敬梅

主 编: 曲莉莉

封面设计: 三 竹

印 刷: 长春永恒印业有限公司

版 次: 2008 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

规 格: 787×1092 毫米 1/16

印 张: 16

字 数: 256 千字

书 号: ISBN 978-7-5385-3300-2

定 价: 26.80 元

国医关幼波曾说过,一个人的健康好比数字“1”,而我们生命中的金钱、荣誉、地位甚至幸福都是数字“0”,只有把健康这个“1”放在首位,后面的“0”越多,我们才会越富有;相反,如果没有这个最前面的“1”,再多的“0”也只是零。

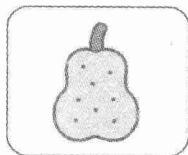
随着生活节奏的加快、社会环境和自然环境的改变,“健康”一词在我们的生活中变得越来越醒目。身体健康的基础需要不断地维护,均衡的饮食、充足的休息和适当的运动都是值得我们重视和身体力行的,但你知道最有效最便捷的保健养生方法吗?为

了更加科学、合理地保证您的健康,在这里,我们本着“以小知识,起大作用”的理念,收集了大量的资料与相关信息,编选了本书——《健康与养生》。

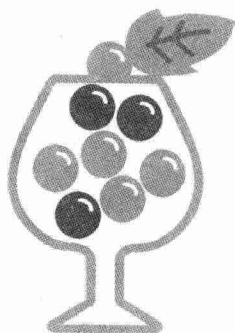
本书分为健康篇与养生篇两个篇章,健康篇会向您推荐一系列常见病的食疗方法,使您能够在日常饮食中轻而易举地对抗疾病。毕竟,最贴心的医生还是自己——自己的身体状况,有谁能比自己了解得更清楚?平日里多积累一些医药、护理方面的知识和技能,防患于未然,面对病痛至少做到心中有数,不至于做一名医院的常客。而养生篇主要介绍了相当具有实用价值的养生之道,详细地从妇幼、老人、饮食以及心理等几方面阐述了一些简单而易行的养生之法。

我们不仅希望本书能成为您寻找健康之路的指南针,而且相信它一定会使您更懂得生活,使您的生活更健康、更阳光。那么,就从现在开始,享受本书为您带来的轻松生活吧!

CONTENTS



目录



1

第一篇 健康篇

第一章 常见的症状与疾病

一、发烧.....3

1. 三叶青蒿茶治发烧.....3
2. 百合绿豆粥治发烧.....3
3. 肉丝苦瓜汤治发烧.....3
4. 豆子汤治发烧.....4
5. 绿豆酸梅茶治发烧.....4
6. 葱、姜、蒜水沏红糖治感冒发烧.....4

二、咳嗽.....4

1. 葡萄泡粮食酒可止咳嗽.....4
2. 草莓蒸冰糖治干咳.....5
3. 白梨蜂蜜治久咳.....5
4. 白萝卜蜂蜜治咳嗽.....5
5. 蜂蜜水冲鸡蛋治咳嗽.....5
6. 食醋冲鸡蛋治咳嗽.....5
7. 醋泡冰糖止咳.....5
8. 大蒜泥治咳嗽.....6

9. 醋鸭蛋治久咳不止.....6

10. 杏仁治疗咳嗽.....6

11. 萝卜胡椒止咳祛痰.....6

12. 蜂蜜萝卜汁治燥咳.....6

13. 红糖姜枣汤治咳嗽.....7

14. 香菜汤治咳嗽.....7

15. 芝麻冰糖水治夜咳.....7

三、头痛.....7

1. 熏蒸法治疗偏头痛.....7

2. 葱白治头痛.....7

3. 酒精棉球治头痛.....8

4. 搓摩脖子治头痛.....8

5. 倒行治头痛.....8

6. 指压虎口治疗头痛.....8

7. 生萝卜汁治疗偏头痛.....8

8. 猪苦胆绿豆可治疗头痛.....8

9. 花椒硫磺治偏头痛.....9

10. 三汁饮治疗头痛.....9

11. 猪脑治疗头痛.....9

四、眩晕.....9

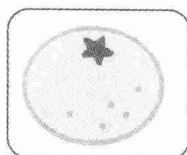
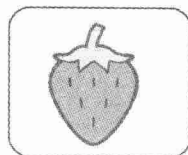
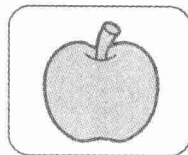
1. 天麻炖鸡汤治眩晕.....9

2. 丝瓜治眩晕.....9



目录

CONTENTS



3. 向日葵花盘治眩晕耳鸣·····	10
4. 茶疗法治眩晕·····	10
5. 足疗法治眩晕·····	10
6. 指压法治眩晕·····	10
7. 独活煮鸡蛋治眩晕·····	11
8. 塞耳法治眩晕·····	11
9. 梳头法治头晕·····	11
10. 猪肝糖水治头晕·····	11
五、呕吐·····	11
1. 豆蔻粥治呕吐·····	11
2. 黄瓜姜粥止吐·····	12
3. 姜汁砂仁粥止吐·····	12
4. 萝卜蜂蜜止吐·····	12
5. 生姜川椒糊止吐·····	12
6. 青梅白酒治腹痛呕吐·····	12
六、腹泻·····	13
1. 热水盆浴治腹泻·····	13
2. 猪腰子治疗腹泻·····	13
3. 生姜敷肚脐治腹泻·····	13
4. 食蒜治腹泻·····	13
5. 核桃叶泡水洗脚治腹泻·····	13
6. 胡萝卜汤治腹泻·····	14

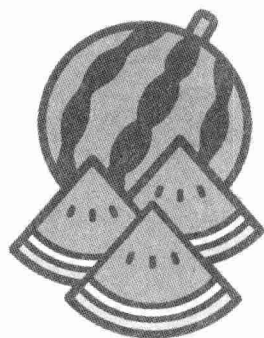
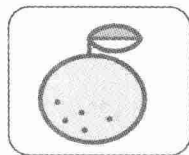
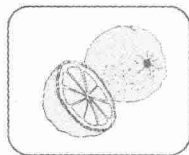
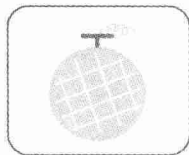
7. 小麦红糖治腹泻·····	14
8. 鱼汤治腹泻·····	14
9. 用鸡蛋治腹泻·····	14
10. 烤馒头治腹泻·····	15
11. 扁豆粥治腹泻·····	15
七、口臭·····	15
1. 刷舌背治口臭·····	15
2. 芦苇根冰糖治口臭·····	15
3. 菊花茶去除口臭·····	15
4. 莴苣治疗口臭·····	15

第二章 呼吸系统疾病

一、感冒·····	16
1. 按摩鼻部治感冒·····	16
2. 感冒的足疗法·····	16
3. 热敷治疗感冒·····	16
4. 薄荷粥治疗感冒·····	17
5. 葱姜糯米治感冒·····	17
6. 大蒜治疗感冒·····	17
7. 芦荟叶治感冒·····	17
8. 红葡萄酒煮鸡蛋治感冒·····	17

CONTENTS

目录



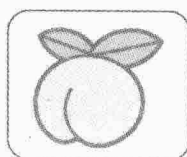
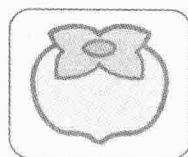
9. 蜂蜜山楂金银花治感冒	18
10. 胡椒葱白治疗感冒	18
11. 乌梅红糖治疗感冒	18
12. 米醋防感冒	18
二、气管炎	18
1. 山葡萄治气管炎	18
2. 三汁蜂蜜治气管炎	19
3. 丝瓜藤川贝汤治慢性气管炎	19
4. 鸡蛋五味子治支气管炎	19
5. 海带拌白糖治支气管炎	19
6. 花生大枣汤治支气管炎	19
7. 橘皮茶治疗慢性支气管炎	19
8. 鲜梨贝母治支气管炎	20
9. 鲜姜柿饼治支气管炎	20
10. 山药甘蔗汁治支气管炎	20
11. 芝麻油炒鸡蛋治支气管炎	20
12. 猪心杏仁治慢性支气管炎	20
13. 醋蛋治支气管炎	20
14. 芦荟鸡蛋治支气管炎	21
15. 糯米、甘草治老年慢性支气管炎	21
16. 猪肺萝卜汤治支气管炎	21

三、哮喘	21
1. 苹果蒸蛋治哮喘	21
2. 按穴治哮喘	21
3. 萝卜大米粥治哮喘	22
4. 黑芝麻治老年性哮喘	22
5. 冰糖糯米粥治哮喘	22
6. 闻蒜味可治哮喘	22
7. 乌贼骨粉治慢性哮喘	22
8. 鸭梨冰糖治哮喘	23
9. 白果仁汤治哮喘	23
10. 腐竹拌鲜菇治哮喘	23
11. 鱼腥草丝瓜汤治哮喘	23
12. 紫皮蒜可治哮喘	23
13. 蛤蚧人参粥治哮喘	23
四、肺炎	24
1. 桃仁粥治肺炎	24
2. 萝卜汁治肺炎	24
3. 罗汉柿饼汤治肺炎	24
4. 百合甘蔗汤治肺炎	24
5. 蜂蜜蛋花羹治肺炎	24
6. 雪梨羹治肺炎	25



目录

CONTENTS



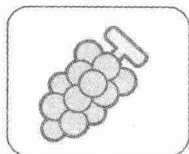
五、肺结核·····	25
1. 沙百鸭汤治肺结核·····	25
2. 蜜饯双仁治肺结核·····	25
3. 冬虫夏草米粥治肺结核·····	25
4. 银耳冰糖羹治肺结核·····	25

第三章 消化系统疾病

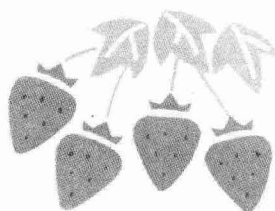
一、消化不良·····	26
1. 空拳拍背治消化不良·····	26
2. 挺腹按摩治消化不良·····	26
3. 牛奶竹沥饮治消化不良·····	26
4. 萝卜玫瑰红糖水治消化不良·····	26
5. 炒苦瓜治消化不良·····	27
二、打嗝·····	27
1. 按穴治打嗝·····	27
2. 按压眼球治打嗝·····	27
3. 吞食烟雾治打嗝·····	27
4. 拉舌治打嗝·····	28
5. 屏息治打嗝·····	28
6. 袋内呼吸治打嗝·····	28
7. 喝水治打嗝·····	28

8. 柿蒂汤可止嗝·····	28
9. 冰块治打嗝·····	28
三、胃肠疾病·····	29
1. 按穴止胃痛·····	29
2. 佛手治胃痛·····	29
3. 胡椒干姜治胃痛·····	29
4. 猪肚可治老胃病·····	29
5. 鲫鱼糯米粥治慢性胃炎·····	29
6. 龙眼鸡蛋治疗胃下垂·····	30
7. 治胃痛、胃胀的良方·····	30
8. 小羊羔肠治胃溃疡·····	30
9. 海蜇大枣治胃溃疡·····	30
10. 仰卧起坐能治胃下垂·····	30
11. 冰糖猪肉汤治胃酸过多·····	31
12. 三味猪肚餐治胃下垂·····	31
13. 伤湿止痛膏治胃痉挛·····	31
14. 治胃部出血的良方·····	31
15. 土豆汁治十二指肠溃疡·····	31
16. 仙人掌炒牛肉治胃肠溃疡·····	32
17. 阿胶治结肠炎·····	32
18. 炒面粉治慢性肠炎·····	32
19. 茜草洗脚治肠炎·····	32

CONTENTS



目录

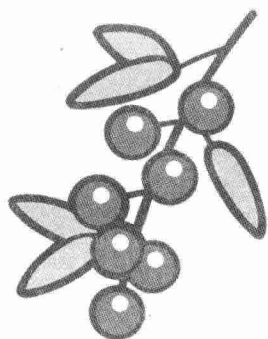


20. 二花茶治肠炎·····	32
21. 胆汁绿豆粉治肠炎·····	32
22. 三七藕蛋羹治胃溃疡·····	33
23. 乌贼骨川贝治胃溃疡·····	33
24. 皂角油治肠梗阻·····	33
四、便秘·····	33
1. 转腰法治便秘·····	33
2. 热敷法治便秘·····	34
3. 艾叶水治便秘·····	34
4. 冬瓜瓤治便秘·····	34
5. 麸皮拌萝卜丝治便秘·····	34
6. 菠菜粥治便秘·····	34
7. 核桃仁治便秘·····	34
8. 红薯叶治便秘·····	35
9. 荷叶茶防治便秘·····	35
10. 胡萝卜蜂蜜治便秘·····	35
11. 萝卜陈皮治便秘·····	35
12. 柿拌蜂蜜治疗便秘·····	35
13. 茶叶治便秘·····	35
14. 紫菜治便秘·····	36
15. 手指按摩通便·····	36
16. 蒜酒治便秘·····	36

17. 土豆治便秘·····	36
18. 猪血汤治便秘·····	36
五、痔疮·····	37
1. 提肛治痔疮·····	37
2. 提脚跟走路治痔疮·····	37
3. 云南白药治痔疮·····	37
4. 花椒盐水熏治痔疮·····	37
5. 韭菜汁熏治痔疮·····	37
6. 白矾治痔疮·····	38
7. 羊血治痔疮·····	38
8. 柿饼香油生蜂蜜治痔疮·····	38
9. 银耳粥治痔疮·····	38

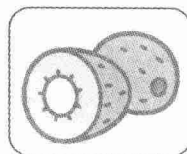
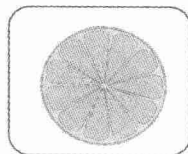
第四章 心、血管疾病

一、高血压·····	39
1. 倒捏脊法治疗高血压·····	39
2. 明矾枕头治高血压·····	39
3. 黄连素治疗高血压·····	39
4. 十分钟降压保健操·····	39
5. 吃香蕉可预防高血压·····	40
6. 鲜芹菜汁治高血压·····	41



CONTENTS

目录

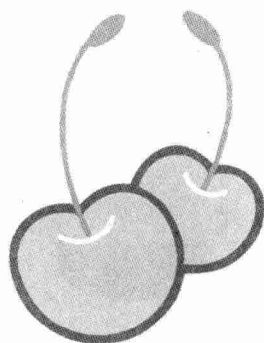
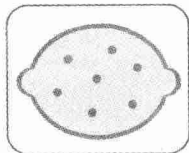


7. 醋浸花生米治高血压·····	41
8. 大蒜鸡蛋丸治高血压·····	41
9. 海带决明汤治疗高血压·····	41
10. 花生壳可以治疗高血压·····	41
11. 菊花粥治高血压·····	41
12. 大蒜绿豆汤降血压·····	42
13. 桑叶荷叶粥治高血压·····	42
14. 山楂粥治高血压·····	42
15. 向日葵叶治高血压·····	42
16. 玉米须降血压·····	42
17. 黄瓜秧可降血压·····	43
18. 绿豆海带粥治高血压·····	43
19. 土豆花煎汤降血压·····	43
20. 白果枸杞降血压·····	43
二、低血压·····	43
1. 菠萝鸡肉治低血压·····	43
2. 莲参粥治低血压·····	43
3. 当归姜枣汤治低血压·····	44
三、冠心病·····	44
1. 常做手指操治冠心病·····	44
2. 洋参三七灵芝治冠心病·····	44
3. 黑豆治冠心病·····	44

4. 黑白木耳汤治冠心病·····	44
5. 三七红枣鲫鱼汤治冠心病·····	45
6. 小根蒜可治冠心病·····	45
7. 黑醋洋葱治冠心病·····	46
8. 藏红花浸酒治冠心病·····	46
9. 红枣首乌治冠心病·····	46
四、心肌炎·····	46
1. 竹笋肉片治心肌炎·····	46
2. 丹参猪心汤治心肌炎·····	46
3. 菊花鲤鱼汤治心肌炎·····	46
4. 猪心大枣汤治心肌炎·····	47
五、心绞痛·····	47
1. 姜枣胡桃治心绞痛·····	47
2. 三根汤治心绞痛·····	47
3. 青柿子治心绞痛·····	47
4. 玉竹山楂治心绞痛·····	47
5. 白果丹参等治心绞痛·····	48
6. 红参麦冬等治心绞痛·····	48
7. 芭蕉花猪心治心绞痛·····	48
8. 葛根治心绞痛·····	48
9. 肘子肉榨菜治心绞痛·····	48
10. 丹参糯米治心绞痛·····	48

CONTENTS

目录



11. 枸杞麦冬等治心绞痛·····	49	3. 车前叶粥治肾炎·····	53
12. 西洋参三七等治心绞痛·····	49	4. 葱姜大枣可治肾炎·····	53
13. 当归赤芍等治心绞痛·····	49	5. 冬瓜赤豆粥治肾炎·····	54
14. 黄芪当归等治心绞痛·····	49	6. 红糖芋头治慢性肾炎·····	54
15. 黄芪党参等治心绞痛·····	50	7. 葫芦粥可治肾炎·····	54
六、动脉硬化·····	50	8. 绿茶黑鱼汤治肾炎·····	54
1. 乌龙茶防治动脉硬化·····	50	二、肾结石·····	54
2. 黑木耳加葱蒜防治动脉硬化·····	51	1. 赤豆粥治肾结石·····	54
3. 芹菜红枣汤防治动脉硬化·····	51	2. 藕节冬瓜汤治肾结石·····	55
4. 山楂茶防治动脉硬化·····	51	3. 冰糖核桃仁治肾结石·····	55
七、贫血症·····	51	4. 核桃糖酥可治肾结石·····	55
1. 大枣荔枝干治贫血症·····	51	三、前列腺炎·····	55
2. 核桃仁拌芹菜治贫血症·····	51	1. 绿豆治前列腺炎·····	55
3. 生地乌鸡汤治贫血症·····	52	2. 干草梢治前列腺炎·····	55
4. 当归补血茶治贫血症·····	52	3. 墨鱼治前列腺炎·····	56
5. 糯米阿胶粥治贫血症·····	52	4. 甘蔗治前列腺炎·····	56
		5. 胡桃壳加鸡蛋治前列腺炎·····	56
第五章 泌尿系统疾病		四、阳痿·····	56
一、肾炎·····	53	1. 细辛茶治阳痿·····	56
1. 白茅根水治肾炎·····	53	2. 鸡睾丸可治阳痿·····	56
2. 蚕豆衣红糖膏治肾炎·····	53	3. 枸杞炖牛鞭治阳痿·····	57
		4. 当归牛尾汤治阳痿·····	57



CONTENTS

目录



第六章 内分泌与新陈代谢 系统疾病

一、肝炎..... 58

1. 醋浸梨治慢性肝炎..... 58
2. 干葫芦瓢黄豆汤治慢性肝炎..... 58
3. 南瓜治肝炎..... 58
4. 糯稻根茵陈汤治黄疸肝炎..... 58
5. 肝炎的指压疗法..... 59

二、脂肪肝..... 59

1. 首乌红枣粥治脂肪肝..... 59
2. 蚌肉豆腐汤治脂肪肝..... 60
3. 骨头海带汤治脂肪肝..... 60
4. 玉米须冬葵子赤豆汤治脂肪肝..... 60

三、肝硬化..... 60

1. 鳖甲炖大枣治肝硬化..... 60
2. 山药炖甲鱼治肝硬化..... 60
3. 牛肉小豆汤治肝硬化..... 61

四、胆囊炎..... 61

1. 麦秆茶治胆囊炎..... 61
2. 苹果治胆囊炎..... 61

五、胆结石..... 61

1. 蒲公英治胆结石..... 61
2. 香油炒核桃仁治胆结石..... 61

六、糖尿病..... 62

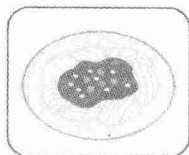
1. 扁豆黑木耳治糖尿病..... 62
2. 菠菜根粥可治糖尿病..... 62
3. 蚕茧茶治糖尿病..... 62
4. 粗茶叶治糖尿病..... 62
5. 冬瓜番薯叶治糖尿病..... 62
6. 冬瓜皮猪胰汤治糖尿病..... 63
7. 豆腐渣可防治糖尿病..... 63
8. 姜末鲫鱼胆治糖尿病..... 63
9. 萝卜粥可治糖尿病..... 63
10. 嫩笋可治糖尿病..... 63

第七章 神经系统疾病

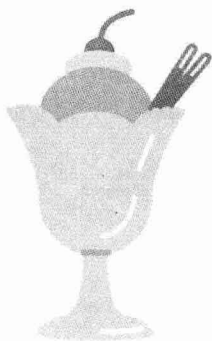
一、失眠..... 64

1. 大枣催眠法..... 64
2. 快速入梦七法..... 64
3. 食醋催眠法..... 65

CONTENTS



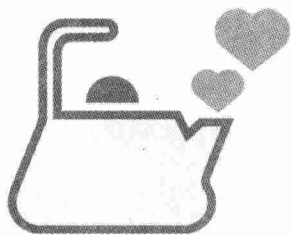
目录



4. 糖水催眠法.....	65	2. 槐花茶预防中风.....	70
5. 莲子催眠法.....	65	3. 乌鸡汤治中风.....	70
6. 水果催眠法.....	66	4. 浮萍丸治中风.....	70
7. 玫瑰花烤羊心治失眠法.....	66	5. 皂荚陈醋治中风.....	70
8. 牛奶催眠法.....	66	6. 全蝎粉治中风.....	70
9. 鲜藕催眠法.....	66	四、神经痛.....	70
10. 小米粥催眠法.....	66	1. 热敷可治三叉神经痛.....	70
11. 酸枣仁粥治失眠法.....	67	2. 丝瓜汁治疗神经痛.....	71
12. 莴笋催眠法.....	67	3. 梳头可治三叉神经痛.....	71
二、神经衰弱.....	67	五、酒精中毒.....	71
1. 神经衰弱治疗操.....	67	1. 橘味醒酒汤.....	71
2. 茶叶粳米粥治神经衰弱.....	67	2. 螺蚌葱豉汤.....	71
3. 大枣葱白治神经衰弱.....	67	3. 甘蔗萝卜粥.....	71
4. 黄酒猪脊髓治神经衰弱.....	68		
5. 静坐可治神经衰弱.....	68		
6. 茶叶枕头治神经衰弱.....	69		
7. 枸杞酒可治神经衰弱.....	69		
8. 花生叶治神经衰弱.....	69		
9. 土豆大蒜治神经衰弱.....	69		
10. 猪脑蜂蜜治神经衰弱.....	69		
三、中风.....	69		
1. 麦冬枸杞茶防治中风.....	69		

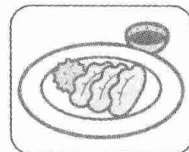
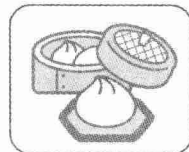
第八章 肌肉及骨骼系统疾病

一、颈椎病.....	72
1. 黄豆枕头治疗颈椎病.....	72
2. 鸡蛋高粱根治颈椎病.....	72
3. 姜葱外用治颈椎痛.....	72
4. 羊骨酒治颈椎痛.....	72



目录

CONTENTS



二、关节炎..... 73

1. 艾叶熏蒸治风湿性关节炎..... 73

2. 红糖生姜汁治关节炎..... 73

3. 白胡椒治关节炎..... 74

4. 扁豆根治关节炎..... 74

5. 蜂王浆治关节炎..... 74

6. 黑豆治关节痛..... 74

7. 鸡屎白麦麸治关节炎..... 74

8. 韭菜治关节痛..... 74

9. 柳树根生姜水治关节炎..... 74

10. 生姜拌醋治腿关节疼..... 75

11. 桑叶茶可治关节炎..... 75

12. 土豆面粉姜汁治关节炎..... 75

13. “五枝汤”治关节炎..... 75

14. 盐炒葱白治关节痛..... 75

15. 盐姜茴香外敷治关节炎..... 75

三、肩周炎..... 76

1. 生姜茴香外敷治肩周炎..... 76

四、骨质疏松症..... 76

1. 牛奶粥治骨质疏松..... 76

2. 黄芪山药粥治骨质疏松..... 76

3. 猪蹄汤治骨质疏松..... 76

4. 海带炖排骨治骨质疏松..... 77

5. 羊肉枸杞汤治骨质疏松..... 77

6. 胫骨粥治骨质疏松..... 77

7. 黑豆枸杞粥治骨质疏松..... 77

第九章 五官科系统疾病

一、黑眼圈..... 78

1. 洋参猪血豆芽汤治黑眼圈..... 78

2. 鸡蛋银戒指转眼治黑眼圈..... 78

3. 马蹄莲藕渣敷眼治黑眼圈..... 78

4. 土豆片敷眼治黑眼圈..... 79

5. 苹果敷眼治黑眼圈..... 79

6. 柿子敷眼治黑眼圈..... 79

7. 饮食习惯治黑眼圈..... 79

二、结膜炎..... 80

1. 清炒西瓜翠衣治结膜炎..... 80

2. 生煸枸杞叶治结膜炎..... 80

3. 鲜藕荸荠汁治结膜炎..... 80

4. 绿茶水洗眼治结膜炎..... 80

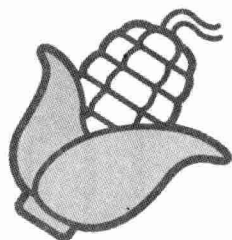
三、鼻窦炎..... 81

1. 青苔塞鼻治鼻窦炎..... 81

CONTENTS

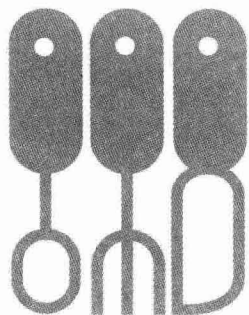


目录



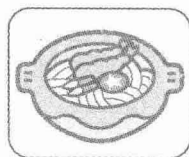
2. 大蒜甘油治疗鼻窦炎	81
3. 花生米烟熏治鼻窦炎	81
四、咽喉炎	81
1. 荸荠治慢性咽炎	81
2. 炒盐治咽喉肿痛	81
3. 蛋清白糖治疗慢性咽炎	82
4. 蛋清冰糖茶治嗓子沙哑	82
5. 风油精治咽喉痛	82
6. 米醋金银花治咽喉炎	82
7. 蜂蜜治咽喉炎	83
8. 橄榄茶治慢性咽炎	83
9. 核桃治咽喉肿痛	83
10. 酱油漱口治咽喉肿痛	83
11. 菊花蜂蜜治咽喉炎	83
12. 萝卜杨桃姜汁治疗咽炎	83
13. 胖大海冰糖汁治嗓子沙哑	84
14. 食醋漱口治咽喉肿痛	84
15. 漱喉治咽炎	84
16. 丝瓜汁治咽喉肿痛	84
17. 糖渍海带治慢性咽炎	84
18. 鲜芝麻叶治急慢性咽炎	84
19. 盐茶治咽喉炎	85

五、牙痛	85
1. 酒精药棉塞耳止牙痛	85
2. 茄子头治牙痛	85
3. 大黄石膏茶治牙痛	85
4. 杏仁止牙痛	85
5. 大蒜止牙痛	85
6. 蜂房灰止牙痛	86
7. 蛋清白酒漱口治牙周炎	86
8. 含麻油治牙周炎	86
9. 夹鼻梁治牙痛	86
10. 花椒醋汁止牙痛	86
11. 酒浸鸡蛋治牙痛	86
12. 藕节花生衣治牙痛	87
13. 莲心治牙痛	87
14. 南瓜根绿豆汤治牙龈萎缩	87
15. 南瓜根猪肉汤止牙痛	87
16. 啤酒花治牙痛	87
17. 味精止牙痛	87
18. 云南白药治牙痛	88
六、口腔溃疡	88
1. 芭蕉叶可治口腔溃疡	88
2. 白矾膏治口腔溃疡	88



目录

CONTENTS



3. 冰片蒸汽水治口腔溃疡	88
4. 绿豆水冲鸡蛋治口腔溃疡	88
5. 全脂奶粉可治口腔溃疡	89
6. 熟苹果防治口角溃疡	89
7. 西红柿汁治口腔溃疡	89
8. 云南白药治口腔溃疡	89
七、中耳炎	89
1. 石榴皮治化脓性中耳炎	89
2. 蝉蜕治化脓性中耳炎	90
3. 蛋黄治中耳炎	90
4. 明矾韭菜汁治中耳炎	90
5. 蝎子散治化脓性中耳炎	90

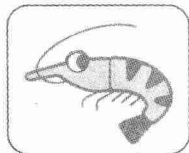
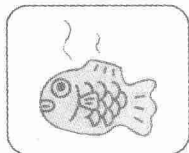
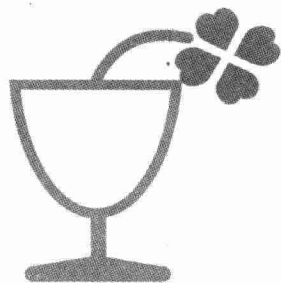
第十章 外伤及皮肤疾病

一、骨折	91
1. 参归鳝鱼汤治骨折	91
2. 猪骨汤治骨折	91
二、烧伤、烫伤	92
1. 鳖甲可治烫伤	92
2. 茶叶渣可治轻度烫伤	92
3. 蛋黄油治烫伤	92

4. 蛋清绿豆粉治烫伤	92
5. 公鸡骨治烫伤	92
6. 狗骨香油治烧伤	92
7. 酒精治手脚烫伤	93
8. 蛋清白酒治烧烫伤	93
9. 老黄瓜汁治烧伤	93
10. 冷水浸泡治烫伤	93
三、冻伤	93
1. 白酒泡桃治冻耳朵	93
2. 白萝卜姜粉治冻疮	94
3. 风油精治冻伤	94
4. 甘油治手脚冻疮	94
5. 红辣椒治冻伤	94
6. 鸡蛋黄油治冻疮	94
7. 萝卜水洗脚可防治冻疮	94
8. 萝卜叶治冻疮	95
9. 羊油治冻疮	95
四、皮肤瘙痒	95
1. 常春藤治皮肤瘙痒	95
2. 大枣绿豆治皮肤瘙痒	95
3. 醋加甘油治瘙痒	95
4. 韭菜水治皮肤瘙痒	96

CONTENTS

目录



5. 醋泡大蒜治皮肤瘙痒·····	96
6. 老生姜止痒法·····	96
7. 食盐水洗澡可止痒·····	96
8. 鲜丝瓜叶治皮肤瘙痒·····	96
9. 香蕉皮煎水治皮肤瘙痒·····	96
五、牛皮癣·····	97
1. 醋浸鸡蛋治牛皮癣·····	97
2. 大蒜治牛皮癣·····	97
3. 接骨草治牛皮癣·····	97
4. 五倍子治疗牛皮癣·····	97
5. 羊蹄米醋治牛皮癣·····	97
6. 香蕉皮治牛皮癣·····	98
六、脚气·····	98
1. 茄子根盐水治脚气·····	98
2. 干碘酒棉球治脚气·····	98
3. 花椒盐水泡脚可治脚气·····	98
4. 韭菜水泡脚可治脚气·····	98
5. 醋蒜明矾治脚气·····	99
6. 大蒜治脚气·····	99
7. 风油精治脚气·····	99
8. 酒精甲醛治脚气·····	99
9. 食醋雪花膏治脚气·····	99

10. 蚊香熏治脚气·····	99
-----------------	----

第十一章 妇科疾病

一、月经不调·····	100
1. 干藕节治月经不调·····	100
2. 鲤鱼黄酒治月经不调·····	100
3. 黑豆红花汤治月经不调·····	100
4. 桃仁牛血羹治月经不调·····	100
5. 桃仁红花粥治月经不调·····	101
6. 调经茶治月经不调·····	101
7. 当归补血茶治月经不调·····	101
8. 糯米阿胶粥治月经不调·····	101
二、痛经·····	101
1. 调经草汤治痛经·····	101
2. 黑豆蛋酒汤治痛经·····	102
3. 姜枣花椒汤治痛经·····	102
4. 益母草粥治痛经·····	102
5. 艾叶红花治痛经·····	102
6. 醋熨疗法治痛经·····	102
7. 干丝瓜筋治痛经·····	103