

从性格上防癌

缺糖也会病上身

“小动作”大功能

养目护眼从脚开始

Jian Kang yu Yang Sheng

健康与养生

第三册

《报刊文摘》编辑部编



上海遠東出版社

Jian Kang yu Yang Sheng

健康与养生

第三册

《报刊文摘》编辑部编



上海遠東出版社

健康与养身(三)

编 者/《报刊文摘》编辑部

策划编辑/李 萍

责任编辑/丁是玲

装帧设计/零 语

版式设计/李如琬

责任制作/晏恒全

责任校对/周国信

出 版/上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路 357 号

<http://www.ydbook.com>

发 行/新华书店上海发行所

上海远东出版社

制 版/南京展望照排印刷有限公司

刷/昆山亭林印刷厂

装 订/昆山亭林印刷厂

版 次/2002 年 9 月第 1 版

印 次/2002 年 9 月第 1 次印刷

开 本/787×960 1/32

字 数/124 千字

印 张/7

印 数/1—51 000

ISBN 7-80661-601-2

R·72 定价: 10.00 元

前 言

《健康与养生》原是《报刊文摘》报三版上的一个小栏目，它是在一九九六年改进版面时出现的，当时的出发点是增加报纸的可读性、贴近性和服务性。这个小栏目推出之后，出乎意料地受到读者的热烈欢迎。

《报刊文摘》是一张四开四版的小报，它创刊二十余年，素以“报小天地大、价廉精品多”享誉全国。由于版面小，在选择养生保健类稿件时就不能选用洋洋洒洒的大文章，所以当时选稿的标准就是短小、实用。或许就是这两个词，使读者在很小的篇幅里获得比较有用的信息。有读者称赞曰：此乃少少许胜多多许也。

于是，有读者建议将这些“少少许”汇编成册。第一册第二册出版之后，求购者络绎不绝，数次印刷，至今仍有读者求购。于是，我们欲罢不能，就又有了《健康与养生》第三册。

今天，在《健康与养生》第三册与读者见面之时，我们要向长期以来关心和支持《报刊文摘》的读者说一声：谢谢。

《报刊文摘》编辑部

二〇〇二年八月十六日

图书在版编目(CIP)数据

健康与养生. 第三册/《报刊文摘》编辑部编.
—上海:上海远东出版社,2002
ISBN 7-80661-601-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 066211 号

目 录 MULU

1 心脏病、高血压防治	1
冠心病可用田七炖金钱龟汤	1
治冠心病	2
沸茶水能防治早搏	2
非药物治疗治心动过速	2
巧治心动过速	3
治心绞痛验方	3
心动过速的简易救助	4
防心脏病,柿有奇效	4
治疗高血压方	4
静默可治高血压	5
搓手心可降血压	5
菌类能够降血压	5
利胆降压的玉米排骨汤	6
黄瓜藤治高血压	6
鹅蛋降压	6
高血压患者的夏季茶	7
自制中药降压茶	7
柿叶茶降脂、降压	7

玉米粉粥助降脂降压	8
灵芝治高血脂症	8
生蒲黄治高血脂症	8
荷叶可减肥降脂	8
眼袋提示高血脂	9
高血脂症患者别补维生素 E	9
心脑血管病食疗方	9
常饮红茶预防中风	10
自防脑溢血	10
2 感冒、咳嗽、气管炎防治	11
防感冒保健操	11
流感瞄上七种人	12
治感冒小土方	12
预防流感方	13
“参枣汤”防老年体虚感冒	13
撮鼻让我远离感冒	13
按摩“大鱼际”防治感冒	13
红葡萄酒煮鸡蛋可治感冒	14
老药新用治流感	14
蒜头冰糖对感冒有奇效	14
一叶一草治感冒	15
“神仙粥”治感冒	15
酸菌奶防感冒	16
滴鼻疗法预防感冒	16
常洗手防感冒	16
蜂蜜萝卜汁疗燥咳	17
凉开水亦止咳	17
化痰止咳芦笋粥	17

油炸姜片治咳嗽	18
南瓜藤汁止咳	18
鲫鱼白萝卜汤治咳嗽	18
烤甘蔗止咳	18
鸡胆汁治疗百日咳	19
白酒蒸蛋羹治咳嗽	19
冰糖藕汁可治咳嗽	19
敲背能治气管炎	20
治支气管炎	20
糖醋杏仁治慢性气管炎	21
烧梨巧治气管炎	21
糖腌杨梅治气管炎	21
海蜇治气管炎	22
老姜、大米治“老慢支”	22
止咳平喘方	23
核桃芝麻治哮喘	23
乌贼骨粉治慢性哮喘	23
哮喘病的冬病夏治	23
治肺气肿偏方	24
百合辅治咯血、肺炎	24
番茄胡萝卜可能诱发哮喘	25
按摩华盖穴治疗哮喘病	25
蒜治哮喘	26
黄芪乌鸡治“老慢支”	26
3 胃病、肠道疾病防治	27
治上消化道出血	27
治十二指肠溃疡方	27
鸡内金治胃病	28

鹅脚治愈胃溃疡	28
乌龟猪肚炖汤治胃溃疡	28
治慢性胃炎	29
治疗慢性胃炎	29
葡萄酒泡香菜治胃病	29
乌贼骨蛋壳粉治胃痛吐酸水	30
睡眠不足可致胃病	30
饭后“宽衣解带”易诱发胃下垂	30
治胃下垂	31
治胃下垂方	31
鲫鱼治胃寒痛	31
治疗呃逆验方	32
酸奶治厌食	32
海蜇荸荠疗小儿伤食	32
治恶心反胃方	33
腹泻时不宜多吃蔬菜	33
醋煮老豆腐可健脾止泻	33
蜂蜜可防结肠癌复发	34
醋调明矾治阿米巴痢疾	34
拉肚子别空腹	35
麦糖汤治急性肠炎	35
4 肝胆病、肾病、糖尿病防治	36
脂肪肝食疗两方	36
喝豆浆吃花生米治脂肪肝	37
胆囊炎病人宜饮酸梅汤	37
胆石症可适当进荤	37
治胆石症小验方	38
指压法克结石绞痛	38

背痛当心胆石症	38
肾结石病人睡前不宜喝牛奶	39
当心止痛药致肾病	39
南瓜子防肾结石	39
治肾炎	40
胡椒蛋治疗肾炎	40
野菊、艾叶熏愈肾盂肾炎	40
冬瓜砂仁汤治慢性肾炎	41
糖尿病自疗法	41
糖尿病病人夏令食谱	42
糖尿病病人步行降血糖	42
胡桃饮治疗糖尿病	43
僵蚕治糖尿病	43
番薯叶冬瓜饮降血糖	44
饮菜汁治糖尿病	44
阿司匹林减少糖尿病患者失明可能	44
长时间看电视会患糖尿病	45
睡眠少易患糖尿病	45
辣椒素可治糖尿病	45
治胆石症验方	46
5 治腰伤、关节炎	47
腰下垫枕防治腰肌劳损	47
山药果治肾虚腰痛	48
点“委中”活“板腰”	48
猪尾巴治腰痛	48
沉腰法治疗腰突症	49
面壁下蹲治腰椎间盘突出	49
木瓜酒治筋骨酸痛	49

枸杞蒸蛋治肾虚腰痛	50
腐竹炒盐治腰腿疼	50
电吹风治腰痛	50
面粉和白酒治跌打损伤	51
苍耳叶治足跟痛	51
治关节炎偏方	51
爬山虎治关节炎	52
巧治风湿性关节炎	52
关节炎患者不宜用铁锅	52
伏天晒太阳治关节炎	53
栀子粉治疗关节扭伤	53
自助医疗操坐骨神经炎早期恢复	53
6 治痔疮、便秘	55
一味中药治好痔疮	55
冷水洗肛疗痔疮	55
藿香水治痔疮	56
傣族治痔疮偏方	56
壮族治便秘偏方	56
大蒜黑芝麻治恶性便秘	57
西红柿拌蜂蜜治疗便秘	57
酒泡蒜治便秘	57
决明子治便秘	57
食醋可通大便	58
炒莱菔子治习惯性便秘	58
手指操通便	58
7 护发及治脱发	59
食盐洗头治掉发	59
米醋浸烟叶治脱发	60

慎用去头屑洗发水	60
防治早生白发简方	60
想乌发食桑葚	61
8 治头痛、眩晕	62
治头痛方	62
鼻吸中药消除头痛	62
喝蜂蜜解酒后头痛	63
梳头可治偏头痛	63
葵花盘治神经性偏头痛	63
偏头痛不要乱服药	64
自治偏头痛三法	64
眩晕的自疗法	65
治头晕方	65
每日一餐天麻鸡肉饭治头晕头痛疗效好	65
仙鹤草鸡蛋治眩晕	66
治内耳眩晕症	66
葱蜜治眩晕	66
姜茶液外洗治头痛	66
食鸽治眩晕	67
9 治颈椎病、失眠	68
凹状木枕治疗颈椎病	68
拍打治疗颈椎病	69
长期咽喉炎易患颈椎病	69
治神经衰弱方	69
吃猪蹄防治神经衰弱	70
枕边姜丝催入眠	70
喝芹菜汁可助安眠	70
菊花粥治失眠	70

治神经衰弱小偏方	71
治颈项强直	71
自我按摩治失眠	71
10 治前列腺、尿道疾病	73
多吃鱼能预防前列腺癌	73
硼可以预防前列腺癌	74
绿豆芽汁可治前列腺炎和尿路感染	74
前列腺肥大可试用维生素	74
薄荷可治急性膀胱炎	75
滑石粥治急性尿道炎	75
马齿苋治尿路感染	75
尿频的简单疗法	75
跑步治疗夜尿症	76
深圳人为啥多发尿石症 吃法不对膀胱遭罪	76
按摩喝水防结石	77
桃胶汤巧除尿路结石	77
治尿路结石	78
11 眼科疾病防治	79
眼结膜炎疗方	79
治麦粒肿	80
治麦粒肿简法	80
眼睛红肿忌热敷	80
治倒眼毛	80
吸气吐气防治老花眼	81
蒲公英汁治“老眼”	81
老花眼也能治好	81
用眼过度推拿自救	82
眼睛疲劳时的食疗方	82

常吃香菜可提高视力	82
冰糖炖猪蹄治迎风流泪	83
“四视”运目眼睛明	83
眼睛干涩症可致失明	83
40 岁以上应定期检测眼压	84
吃零食有损视力	84
12 皮肤疾病防治	85
牛黄解毒片外治皮肤病	85
桃叶汁治皮炎	85
鸡蛋治神经性皮炎	86
葛苳叶汤治老年瘙痒	86
治老年人冬季皮肤干燥瘙痒症方	87
治顽固性皮肤瘙痒一方	87
蜂胶止痒效果好	87
芦荟酒治皮肤瘙痒	88
治带状疱疹	88
痱子粉治好了脚气	88
香蕉皮治脚气	89
药皂液治脚气	89
治脚气验方	89
西瓜可除蝴蝶斑	90
柿叶除黄褐斑	90
常食小米祛色斑	90
白果消除青春痘	91
红萝卜汁消粉刺	91
夏日巧治痱子	91
焦食盐治痱子	91
冰奶可疗皮肤晒伤	92

芦荟治烫伤	92
夏季樱桃浸酒,冬季治疗冻疮	92
桑寄生治冻伤	93
治毛囊炎方	93
治荨麻疹方	93
狐臭病验方	93
红柿外敷治老烂腿	94
长期只穿一双鞋易长鸡眼	94
蒲公英可治扁平疣	94
苦丁茶治愈“癩痢头”	95
治手脱皮	95
皮肤粗糙常食枣	95
鲜桃叶治疮疖	95
麝香止痛膏治疔肿	96
用植物油去痂	96
谷糠治顽癣	96
陈醋治股癣	96
足癣食疗两法	97
速治头癣一法	97
牛蹄甲治牛皮癣	97
治日光性皮炎	98
消痒二法	98
治丹毒有良方	98
干碘酒棉球治脚气	98
红霉素软膏治脚干裂	99
13 治牙痛、耳鸣、鼻塞	100
治牙痛	100
巧用莲芯治牙痛	100

车前草治顽固牙痛	101
沙参鸡蛋疗虚火牙痛	101
钙片治牙疼	101
常喝乌龙茶可防止蛀牙	101
芦根治牙龈出血	102
红糖刷牙可清除烟垢	102
空抖下巴治耳鸣	102
自制药枕治耳鸣	102
自我治疗神经性耳炎	103
冰硼散治化脓性中耳炎	103
暴怒可致耳聋	103
鲜桑叶治脓耳	104
叩击枕部治鼻塞	104
治鼻塞小方法	104
鼻干巧按摩	105
自疗鼻窦炎	105
藕根煮水治鼻出血	106
按摩治流涕	106
治过敏性鼻炎	106
14 治咽喉炎、口腔溃疡	108
治咽炎方	108
慢性咽炎食疗方	108
治慢性咽炎验方	109
漱口可治慢性咽炎	109
葵花籽可治咽痛	109
风油精祛咽痛	110
风油精疗咽痒	110
治声音沙哑	110