

快乐生活就点滴通

简洁实用版

一本全面的家庭实用百科全书

张权◎编著



中国电影出版社

快乐生活就点滴通

简洁实用版

一本全面的家庭实用百科全书

张权◎编著



中国电影出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐生活一点就通:简洁实用版 / 张权编著. —北京:
中国电影出版社, 2007. 1
ISBN 978-7-106-02643-1

I. 快... II. 张... III. 生活 - 知识
IV. TS976. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 161227 号

责任编辑:张宁 纵华跃

封面设计:赵永强

版式设计:谢四梅

责任校对:鲁辉娟

快乐生活一点就通——简洁实用版

张权 编著

出版发行 中国电影出版社(北京北三环东路 22 号)邮编 100013

电话:64296657(总编室) 64216278(发行部)

E-mail:cfpw@edude.net

经 销 新华书店

印 刷 三河市君旺印装厂

版 次 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月北京第 1 次印刷

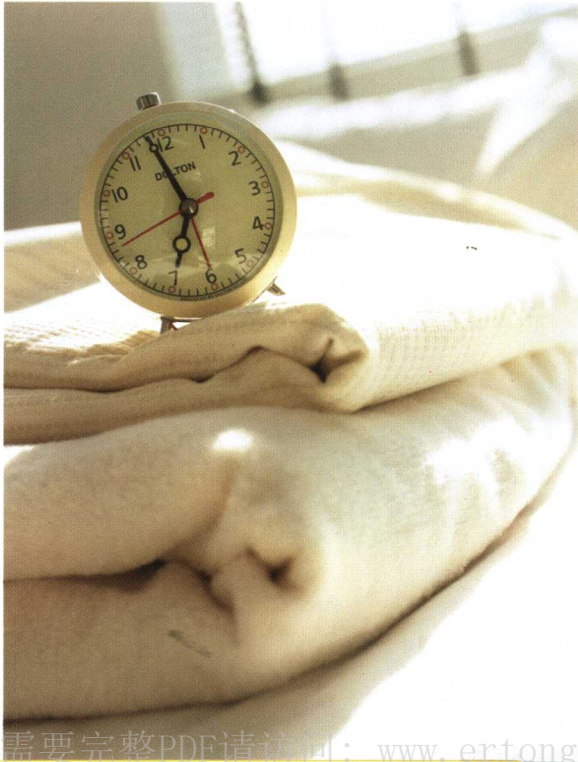
规 格 开本/145×210 毫米 1/32

印张/17.75 插页/4 字数/400 千字

书 号 ISBN 978-7-106-02643-1/TS·0001

定 价 29.80 元











前 言

希望生活更美好

常听有人感叹：“生活真不容易啊！”的确，“人人有本难念的经”，人生在世，“医、用、吃、穿、行”，哪一样我们能离得了呢？然而我们却都不能轻松驾驭它，所以烦恼便一个接一个地来拜访我们了。

比如：腰酸背痛腿抽筋，头痛牙痛浑身痛。虽然有时只是小小的不适，却也能深深影响了我们的心情；比如：工作劳累了一天后，本想回家好好休息休息，可一旦到家，看到家里凌乱的一切，贤惠的你还能休息得安心吗？再有，钱，虽说钱不是万能的，但没钱却是万万不能的。可你预算的时候，明明可以不必为钱过于忧心，但却往往就成了“月光族”，搞得青黄不接；再比如：吃，“民以食为天”，吃是能省得的么？是不能省，但也不能见着吃的就吃啊，吃瘪了腰包心疼，吃坏了身体更加不行！身体是革命的本钱呢！又比如：爱美之心，人皆有之。谁不希望自己穿得干干净净，漂漂亮亮呢？可是偏偏喜欢的衣服饰品沾了污渍，怎么洗也不



快乐生活一点通

能洗得彻底，一想到要将它打入冷宫，心里可真是万般不舍啊！还比如：行，不管我们坐车还是走路，出差还是旅游，安全总是被排在第一位。可是，为什么还是会有那么多令人揪心的事故发生呢？……

繁重的工作已经给了我们太多的压力，工作之余却还要为这样那样的事而忧心，生活真是不容易啊！于是，本书便本着“希望生活更美好”的信念，就“医、用、吃、穿、行”五方面我们有可能遇到的各种麻烦收集了近 3000 条解决预防的小处方，简单且易行，通俗又易懂，希望能助认真、用心的您笑傲“恼”海一臂之力！

因人的体质各有不同，本书提供的医用方面的小偏方，如用后效果不大，还请及时就医，以免贻误病情。

编 者

2006 年 12 月 10 日



医

常见病症

◆发烧、感冒、咳嗽 /3

- 1/ 香菜根可缓解发烧
- 2/ 小白菜豆腐汤能退烧
- 3/ 冷敷降温
- 4/ 用稀释酒精擦浴降温
- 5/ 搓脚可治感冒
- 6/ 酒治感冒
- 7/ 猕猴桃治感冒
- 8/ 偏方治感冒
- 9/ 热水防治感冒二法
- 10/ 按摩防治感冒二法
- 11/ 大蒜治感冒流鼻涕七法
- 12/ 可口可乐防治感冒
- 13/ 做保健操防感冒
- 14/ 甘草五味子治感冒
- 15/ 桔子防治感冒二法
- 16/ 敷热毛巾治鼻塞
- 17/ 醋治感冒流鼻涕
- 18/ 凉水洗鼻腔防感冒
- 19/ 眼药膏治感冒打喷嚏
- 20/ 香菜根煮姜治感冒
- 21/ 绿豆缓解流感

22/ 自发汗可消除感冒引起的不适

23/ 鲜藕汁治感冒

24/ 芝麻红糖治流感

25/ 外敷感冒药

26/ 电吹风治感冒流鼻涕

27/ 红枣核桃仁预防感冒

28/ 干洗脸防感冒

29/ 白萝卜治鼻塞

30/ 薄荷油治鼻塞

31/ 感冒不愈与牙刷有关

32/ 野菊花防治感冒

33/ 生姜糖茶防治感冒

34/ 冬瓜皮治咳嗽

35/ 葡萄酒治咳嗽

36/ 鸡蛋治咳嗽四法

37/ 核桃治咳嗽三法

38/ 梨治咳嗽三法

39/ 大蒜敷脚心治咳嗽、鼻衄、便秘

40/ 吃生姜生也止咳

41/ 香油炸绿豆可止咳

42/ 萝卜治咳嗽三法

43/ 杏仁治咳嗽

44/ 冰糖香蕉止咳



- 45/ 搽风油精止咳平喘
- 46/ 罗汉果泡水治咳嗽
- 47/ 带肚兜保暖镇咳
- 48/ 深呼吸止咳
- 49/ 止痛膏止咳二法
- 50/ 夏天吃西瓜防咳嗽
- 51/ 治干咳三法
- 52/ 花生止咳二法
- 53/ 鸭蛋治咳嗽二法
- 54/ 南瓜藤汁止咳
- 55/ 蜂蜜止咳二法
- 56/ 牛奶鲜姜止咳

◆腹泻、呕吐、打嗝 / 14

- 1/ 吃海带治腹泻
- 2/ 馒头治腹泻
- 3/ 生姜菜叶煎水加醋治腹泻
- 4/ 苦瓜治痢疾
- 5/ 鸡蛋治腹泻四法
- 6/ 吃蒸苹果可治腹泻
- 7/ 黑糖白酒治拉肚子
- 8/ 热水浴治腹泻
- 9/ 枣树皮治腹泻
- 10/ 酸石榴治痢疾肠炎
- 11/ 浓茶治腹泻
- 12/ 臭椿树皮煮鸡蛋可治痢疾
- 13/ 揉耳垂缓解腹痛
- 14/ 醋可止腹泻
- 15/ 银杏治慢性痢疾

- 16/ 酒烧金桔干、白胡椒止腹泻
- 17/ 盐水治饮食过急引发的肚子疼
- 18/ 白葡萄治痢疾
- 19/ 鸡冠花治腹泻
- 20/ 麦乳精治腹泻
- 21/ 丝瓜花治腹泻
- 22/ 喝醋茶止腹泻
- 23/ 仙人掌止痢疾
- 24/ 扁豆可止消化不良引起的腹泻
- 25/ 鲫鱼煮韭菜治水泻
- 26/ 杨梅酒治拉肚子
- 27/ 敷肚脐治腹泻三法
- 28/ 胡椒止寒湿腹泻
- 29/ 白萝卜止腹泻
- 30/ 防治喝药时呕吐二法
- 31/ 黑姜茶可治上吐下泻
- 32/ 煮扁豆蔓水止呕吐
- 33/ 生姜桔皮水治呕吐
- 34/ 防婴儿吐奶
- 35/ 一分钟止打嗝二法
- 36/ 止婴儿打嗝
- 37/ 按摩止嗝
- 38/ 转移注意力止嗝
- 39/ 压眼球止嗝
- 40/ 拉舌头止嗝
- 41/ 打喷嚏止嗝
- 42/ 含糖止嗝
- 43/ 饮水止嗝



目 录

◆失 眠 /20

- 1/ 葱治失眠
- 2/ 莲子百合可安心养神
- 3/ 棉花治失眠
- 4/ 芹菜根治失眠
- 5/ 小方法有效治失眠
- 6/ 莴笋浆催眠
- 7/ 喝牛奶治失眠
- 8/ 吃面包能让人入睡
- 9/ 花生壳治失眠
- 10/ 花生叶治失眠
- 11/ 仙人掌治失眠
- 12/ 灯心草治失眠
- 13/ 揉核桃治失眠
- 14/ 眨眼入眠
- 15/ 鲜果皮助入眠
- 16/ 按摩入眠
- 17/ 大枣治失眠
- 18/ 搓耳朵治失眠
- 19/ 豆浆催眠
- 20/ 生姜醋水泡脚治失眠
- 21/ 身体放松可助入眠
- 22/ 睡前小运动助入眠
- 23/ 醋水助眠
- 24/ 莲子粥安心养神
- 25/ 香蕉可催眠
- 26/ 龙眼助人安神入眠
- 27/ 桂圆可有效催眠
- 28/ 桑椹也能催眠

- 29/ 蜂蜜枸杞治失眠
- 30/ 茉莉花有效防治失眠
- 31/ 小米粥治失眠
- 32/ 改变睡眠时间助入眠
- 33/ 磁铁防失眠
- 34/ 散步有助睡眠
- 35/ 室内通风可助入眠
- 36/ 梳头可助入眠
- 37/ 按摩治失眠

◆头痛、头晕 /25

- 1/ 黑芝麻粉治头昏眼花
- 2/ 用梳背按摩可有效治疗头晕
- 3/ 萝卜生姜治头晕
- 4/ 龙眼壳治头晕
- 5/ 防久蹲久坐起立时眩晕
- 6/ 呼气可缓解偏头痛
- 7/ 热水泡手可减轻酒后头痛
- 8/ 酒精棉球治头痛
- 9/ 韭菜根治头痛
- 10/ 热毛巾减缓头痛
- 11/ 天麻蒸蛋治头晕、头痛
- 12/ 马节草治头晕
- 13/ 沙土枕头可缓解头晕
- 14/ 当归煎汤治偏头痛
- 15/ 杨梅薄荷茶治慢性头痛
- 16/ 菊花治血管性头痛
- 17/ 生姜葱茎水治风寒头痛
- 18/ 盐能缓解头痛



- 19/ 萝卜汁减轻头痛
- 20/ 按摩太阳穴治头痛
- 21/ 清凉油止头痛
- 22/ 加热烟丝止头痛
- 23/ 吹口琴能消除头痛
- 24/ 向日葵治头晕
- 25/ 猪苦胆和绿豆治头痛
- 26/ 绿茶白菊花治头痛

◆牙 痛/28

- 1/ 偏方止牙痛
- 2/ 凉茶水止牙痛
- 3/ 核桃仁治“倒牙”
- 4/ 坚持按摩固齿止痛
- 5/ 松花蛋可缓解牙痛
- 6/ 黑豆煮酒汁可消除牙痛
- 7/ 白酒花椒水止牙痛
- 8/ 蜂胶液治牙痛
- 9/ 西瓜皮止牙痛
- 10/ 莲子芯治火牙
- 11/ 花椒柳叶桃叶治牙痛
- 12/ 药渣外敷治牙痛
- 13/ 白菜汁治火牙
- 14/ 治火牙两药方
- 15/ 治虚火牙两药方
- 16/ 刀豆治牙周炎
- 17/ 醋治牙周炎
- 18/ 治牙周炎两药方
- 19/ 茶树根鸡蛋黄治牙齿松动

- 20/ 中药末漱口治牙齿松动
- 21/ 地骨皮治牙髓炎
- 22/ 治牙龈痛四个小妙招
- 23/ 生姜治牙痛
- 24/ 酒精棉球止牙痛

◆消除疲劳 /32

- 1/ 醋盐可消除疲劳三法
- 2/ 按摩消除疲劳
- 3/ 伸懒腰消除疲劳
- 4/ 五种简易解乏法
- 5/ 简单运动消除疲劳
- 6/ 茶可消除疲劳
- 7/ 醋消除疲劳
- 8/ 食物消除疲劳
- 9/ 五种简易防疲劳法

◆盗汗、抽筋 /35

- 1/ 黑豆治盗汗
- 2/ 蜂蜜百合治盗汗
- 3/ 火腿白萝卜治盗汗
- 4/ 甲鱼汤治盗汗
- 5/ 霜桑叶治盗汗
- 6/ 中药治盗汗
- 7/ 五倍子治自汗
- 8/ 白酒泡枸杞治虚汗
- 9/ 掐人中治腿脚抽筋
- 10/ 脚枕枕头防抽筋
- 11/ 泥鳅治小儿盗汗



- 12/ 糯米莲子苡煲粥治失眠盗汗
- 13/ 黑豆治盗汗
- 14/ 治盗汗秘方
- 15/ 治小腿抽筋二药方
- 16/ 按压脚后跟金门穴治抽筋
- 17/ 中药泡酒治脚抽筋
- 18/ 速治小腿抽筋

内科病症

◆肠胃不适 /39

- 1/ 按摩腹防肠胃疾病
- 2/ 甲鱼胆泡酒可治胃溃疡
- 3/ 苍术治胃下垂
- 4/ 木瓜能有效治疗肠胃疾病
- 5/ 铁观音茶治慢性结肠炎
- 6/ 糖姜可治胃酸胃疼
- 7/ 葡萄酒泡香菜治胃病
- 8/ 蜂蜜拌花生油治胃病
- 9/ 鸡蛋壳粉治胃病
- 10/ 萝卜汁缓解胃病
- 11/ 红枣茶治胃病
- 12/ 核桃治胃病
- 13/ 白术白梁米治胃病
- 14/ 姜丝荷包蛋驱胃寒
- 15/ 酒驱胃寒
- 16/ 柿子面饼驱胃寒
- 17/ 花生米缓解胃疼
- 18/ 伤湿止痛膏缓解胃痛

- 19/ 生姜治胃痛三法
- 20/ 石榴胡椒治胃痛
- 21/ 红糖白酒缓解胃痛
- 22/ 蜂蜜柠檬汁治胃胀、胃痛
- 23/ 蛋清核桃仁治胃痛
- 24/ 大枣丁香治胃痛
- 25/ 按摩止痛二法
- 26/ 韭菜红糖缓解胃痛
- 27/ 山楂桂皮缓解胃痛
- 28/ 鸡蛋花治疗胃溃疡
- 29/ 芝麻红糖蜂蜜治胃溃疡
- 30/ 土豆治疗胃溃疡
- 31/ 按摩除胃胀
- 32/ 桔皮荔枝核治胃胀
- 33/ 口水治胃酸过多
- 34/ 糖酒鸡蛋清治理慢性胃炎
- 35/ 蹲下吃饭可治胃下垂
- 36/ 山楂治慢性结肠炎
- 37/ 醋可助消化和增进食欲
- 38/ 蘑菇大枣汁治消化不良
- 39/ 茶叶治疗肠胃不适
- 40/ 白萝卜促消化
- 41/ 半边莲治疗直肠癌
- 42/ 五谷杂粮治胃病
- 43/ 柏树叶治肠胃炎
- 44/ 椰汁缓解胃胀
- 45/ 木瓜治胃下垂
- 46/ 苹果缓解胃酸
- 47/ 香菜白萝卜汁治胃病



- 48/ 花生扁豆治肠胃溃疡
- 49/ 百合治胃病
- 50/ 白茅根莲藕可治胃出血
- 51/ 猕猴桃生姜汁治胃热干呕
- 52/ 萝卜荸荠治消化不良
- 53/ 茄子健肠胃
- 54/ 扁豆菜粥治胃痛
- 55/ 冰糖银耳羹治胃痛
- 56/ 橄榄萝卜治胃痛
- 57/ 酸辣卷心菜利胃溃疡病患者
- 58/ 橙子蜂蜜治急性胃炎
- 59/ 枸杞藕粉治急性胃炎
- 60/ 桔皮粥治急性胃炎
- 61/ 老鸭治萎缩性胃炎
- 62/ 八宝粥治脾胃损伤

◆便秘/48

- 1/ 空腹饮醋可通大便
- 2/ 红糖水治幼儿便秘
- 3/ 按摩通便
- 4/ 捂耳可预防便秘时脑血汗管破裂
- 5/ 洋葱治便秘三法
- 6/ 生姜治便秘
- 7/ 蒜泥与炒黑芝麻可治便秘
- 8/ 韭菜治便秘
- 9/ 空腹饮盐水可治习惯性便秘
- 10/ 芹菜炒鸡蛋治老年人便秘
- 11/ 菠菜治便秘

- 12/ 萝卜治便秘
- 13/ 豆类治便秘
- 14/ 黄瓜治便秘
- 15/ 莲子心泡茶去火通便
- 16/ 芋头治便秘
- 17/ 紫菜汤治便秘
- 18/ 甘薯治便秘
- 19/ 土豆可治便秘
- 20/ 红薯稀饭可治便秘
- 21/ 芝麻玉米粥通便
- 22/ 桔子通便
- 23/ 葡萄干通便
- 24/ 香蕉通便
- 25/ 苹果治便秘
- 26/ 饭后吃凤梨可通便
- 27/ 核桃芝麻粥治便秘
- 28/ 马齿苋治便秘
- 29/ 车前草治便秘
- 30/ 枸杞泡茶治便秘
- 31/ 芦荟治便秘
- 32/ 胖大海治便秘
- 33/ 蜂蜜可通便
- 34/ 热敷肛门可通便
- 35/ 牛奶通便
- 36/ 气功治便秘
- 37/ 萝卜籽治便秘
- 38/ 左右转腰解决宿便
- 39/ 苦瓜治便秘
- 40/ 攥拳头治便秘



41/ 手托下巴治便秘

◆神经系统疼痛 /54

- 1/ 百合银耳羹治神经衰弱
- 2/ 按摩治神经麻木
- 3/ 葱治四肢麻
- 4/ 蓖麻籽治面神经麻痹
- 5/ 薄荷荆芥治面瘫
- 6/ 马钱子治面瘫
- 7/ 鸡蛋治癫痫
- 8/ 黄豆治癫痫
- 9/ 黄瓜藤治癫痫
- 10/ 竹黄泡酒治坐骨神经痛
- 11/ 向日葵治三叉神经痛
- 12/ 按摩治三叉神经痛
- 13/ 腰腿功治坐骨神经痛
- 14/ 治坐骨神经痛有良方
- 15/ 大葱治四肢麻
- 16/ 姜葱醋治手脚麻木
- 17/ 神经衰弱食疗效方
- 18/ 点刺治手脚麻木

◆肝胆与肾病 /58

- 1/ 小枣桂圆莲子汤可治肾虚
- 2/ 小公鸡治肾虚
- 3/ 山石花治肾炎
- 4/ 花生大枣汤治肾炎
- 5/ 芝麻核桃仁治肾炎
- 6/ 西瓜大蒜治肾炎

7/ 核桃蛇蛻治肾炎

8/ 鱼肚荷包蛋治肾炎

9/ 鲤鱼汤治肾病综合症

10/ 黄芪炖公鸡治肾炎

11/ 老公鸭治肾炎水肿

12/ 狗腰子治肾炎

13/ 玉米绿豆菜粥治肾炎

14/ 绿豆鸭蛋治慢性肾炎

15/ 冬瓜大蒜治肾炎浮肿

16/ 车前草治肾炎肾结石

17/ 马齿苋治肾病

18/ 荸荠茎治肾炎

19/ 姜糖枣利于治肝病

20/ 泥鳅丝瓜治肝病

21/ 大枣黑芝麻利肝粥

22/ 猕猴桃红枣治肝炎

23/ 冰糖芝麻可辅助治疗肝炎

24/ 米醋蜂蜜调节肝功能

25/ 三黄片可治肝炎

26/ 脂肪肝病因及治疗

27/ 枸杞泡茶利治脂肪肝

28/ 蜂蜜核桃黑芝麻辅助治肝硬化

29/ 黑木耳治肝硬化

30/ 按摩腹部治胆囊炎

31/ 苹果防治胆囊炎

32/ 咖啡缓解胆囊不适

33/ 金钱草鸡内金治胆结石

34/ 玉米须治肾功能不全



- 35/ 山胡桃肉治肾结石
- 36/ 气功可助肾脏健康
- 37/ 土豆汁治肝炎
- 38/ 白茅根西瓜皮治肾盂肾炎
- 39/ 西红柿治肝炎
- 40/ 大蒜绿豆治急性肾炎
- 41/ 姜能预防胆结石
- 42/ 红茶糖水治甲肝
- 43/ 香菇茶治脂肪肝
- 44/ 山楂绿茶治脂肪肝
- 45/ 大蒜海带治脂肪肝
- 46/ 番茄丝瓜治脂肪肝
- 47/ 鲜紫珠草鸡蛋治肝硬化
- 48/ 乌龟大蒜治肝硬化
- 49/ 羊肺冬瓜汤治肾炎
- 50/ 胡椒蛋治肾炎
- 51/ 花生仁汤治肾炎
- 52/ 牛蹄汤治肾炎
- 53/ 老鸡内脏治肾炎
- 54/ 赤小豆粥治肾炎
- 55/ 白茯苓粥治肾炎
- 56/ 荠菜粥治肾炎
- 57/ 母鸡煮黄芪治肾炎

◆高血压、高血脂、贫血 / 66

- 1/ 参麦汤降血脂
- 2/ 金银花菊花可降血压
- 3/ 三黄汤降血压
- 4/ 醋降血压

- 5/ 治贫血
- 6/ 空腹饮水可降血脂
- 7/ 马齿苋降血脂
- 8/ 蜂蜜降血脂
- 9/ 苦瓜可降血脂
- 10/ 鲤鱼降血脂
- 11/ 玉米降血脂
- 12/ 花生降血压
- 13/ 芹菜降血压
- 14/ 海带草决明降血压
- 15/ 海蜇头荸荠汤降压
- 16/ 蔬菜降压
- 17/ 山楂降压
- 18/ 水果降压
- 19/ 芥末水泡脚降压
- 20/ 妙用枕头降血压
- 21/ 足疗降压
- 22/ 鸡蛋改善高血压
- 23/ 紫黑米治贫血
- 24/ 捏掌心控制高血压
- 25/ 转动脚踝降血压
- 26/ 菊花草决明可降血压
- 27/ 倒挂身体健脑降压
- 28/ 黑木耳降血脂
- 29/ 按摩太阳穴治脑供血不足
- 30/ 丝瓜瓢马齿苋治疗脑血栓
- 31/ 银耳冰糖治贫血
- 32/ 绿豆降血脂
- 33/ 刺儿菜稳定血压