

维生素：从补药变毒药？
四肢空蹬 祛病强身

红、蓝色食物能防癌
学“鸭颈”治颈椎病

JIANKANG YU YANGSHENG

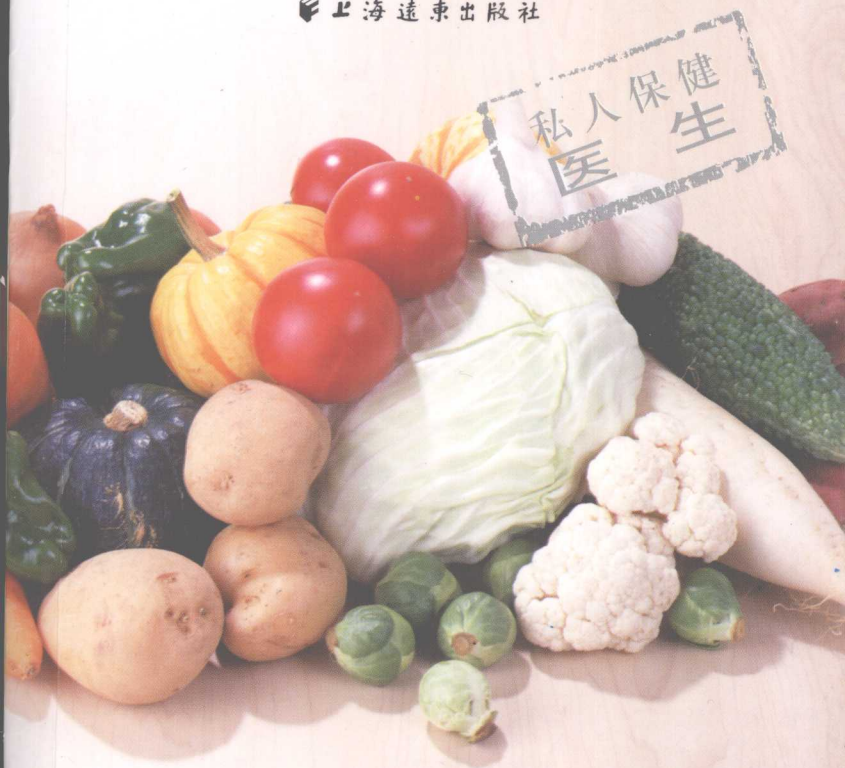
健康与养生

第七册

《报刊文摘》编辑部编

上海远东出版社

私人保健
医



健康与养生

第七册

《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. 7/《报刊文摘》编辑部编. —上海: 上海远东出版社, 2008

ISBN 978 - 7 - 80706 - 639 - 2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 009960 号

责任编辑: 丁是玲 林黄鹂

封面设计: 李 廉

健康与养生(七)

著者: 《报刊文摘》编辑部

印刷: 昆山亭林印刷有限公司

出版: 上海世纪出版集团 上海远东出版社

装订: 昆山亭林印刷有限公司

地址: 中国上海市仙霞路 357 号

版次: 2008 年 1 月第 1 版

邮编: 200336

印次: 2008 年 1 月第 1 次印刷

http: www. ydbook. com

开本: 787×960 1/32

发行: 新华书店上海发行所 上海远东出版社

字数: 864 千字

制版: 南京展望文化发展有限公司

印张: 6.75

印数: 1—20 000

ISBN 978 - 7 - 80706 - 639 - 2/R · 91

定价: 10.00 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 - 555

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 1996 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,至今已出版了六册。由于求购者络绎不绝,于是,我们欲罢不能,就又有了《健康与养生》第七册。

今天,在《健康与养生》第七册与读者见面之时,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

2008 年 1 月

目

录

MULU

1 心脏病防治 1

藏红花治心绞痛/1

巧用冰水治心动过速/2

心脏病患者宜多吃菠萝/2

2 高血压、低血压、高血脂及高胆固醇防治 3

芹菜籽降血压/3

陈皮枸杞粟米粥降血脂/4

短距离散步降压效果好/4

夜间失眠须防血压惹祸/5

茵陈蒿治高胆固醇血症/5

运动能助年轻人降低高血压风险/6

姜醋蜜茶降血脂/6

钩藤治高血压/6

生大黄治高血脂/7

鲜首乌治高胆固醇血症/7

常吃茶水饭软化血管/7

降压芹菜最怕炒/8

橘子皮可降低胆固醇/8

3 心脑血管疾病防治 9

辨别中风的简单方法/9

丝瓜瓤、马齿苋治脑血栓/10

抄书治好脑血栓/10

4 感冒、咳嗽防治 12

预防感冒抓两点/12

油炸绿豆治咳嗽/13

老姜茶水炖鸡蛋治咳嗽/13

睡前服止咳药加重病情/14

吃得太咸也会感冒/14

刷胳膊内侧能防感冒/14

鹿衔草治咳嗽/15

白菜根治百日咳/15

经常掏鼻孔易感冒/15

5 气管炎、哮喘防治 17

柿饼治老年支气管炎/17

艾叶治慢性支气管炎/17

独活治慢性气管炎/18

紫苏叶治慢性气管炎/18

车前草治气管炎/19

露蜂房治慢性支气管炎/19

五种汁液合煮治哮喘/19

	石韦治慢性气管炎/20	
6	带状疱疹防治	21
	青黛冰片治带状疱疹/21	
	全瓜蒌治带状疱疹/22	
	丝瓜叶治带状疱疹/22	
	大黄治带状疱疹/22	
	芦荟云南白药治带状疱疹/23	
	王不留行治带状疱疹/23	
7	腮腺炎防治	24
	青黛冰片治腮腺炎/24	
	仙人掌治腮腺炎/25	
	老慢支“回避”镇咳药/25	
8	肠、胃病防治	26
	鱼腥草治结肠炎/26	
	佛手粳米粥治慢性胃炎/27	
	嚼芝麻止胃泛酸/27	
	“白英汤”治胃酸/27	
	芦荟泡酒治慢性肠炎/28	
	山楂治慢性肠炎/28	
	豆浆蜂蜜治慢性结肠炎/28	
	中药外敷治急性肠炎/29	
	瓦楞子治胃溃疡/29	
	肠胃不好少嚼口香糖/29	
	山芋玉米饼治结肠炎/30	
9	肝胆病、肾病防治	31
	益母草治急性肾炎/31	

- 葫芦双皮汤治肾炎/32
- 猪胆治胆囊炎/32
- 苞谷瓢治肾结石/32
- 金钱草核桃仁治胆结石/33
- 马鞭草治传染性肝炎/33
- 凤仙花治肾炎/33
- 防胆结石多吃橙子/34
- 治紫癜性肾炎/34
- 冬瓜皮治肾炎浮肿/34
- 10 糖尿病防治 35**
- 蜂蜜可治糖尿病引起的溃疡/35
- 糖尿病患者应慎烫脚/36
- 冷开水泡茶可防糖尿病/36
- 糖尿病患者常食醋有利于改善病情/37
- 糖尿病人无糖月饼也要少吃/37
- 11 疮、癣防治 38**
- 红糖治褥疮方/38
- 仙人掌治冻疮/39
- 金黄散治脓疱疮/39
- 丁香治癣/39
- 辣椒酒治冻疮/40
- 秦皮治牛皮癣/40
- 治脚癣方/40
- 杨树叶防褥疮/41
- 苦楝子治头癣/41
- 西瓜霜可治疗脓疱疮/42

- 芦荟治脓疮效果好/42
- 十滴水治冻疮/42
- 蓖麻叶治手癣/43
- 12 腰痛、关节炎、骨质疏松、骨刺以及风湿病防治 44**
- 夏枯草治骨刺/44
- 骨刺不一定要治/45
- 红花治骨刺/45
- 白芷治关节腔积水/45
- 电吹风缓解肩周炎/46
- 中药治疗膝关节骨关节炎/46
- 外治风湿一法/46
- 铁树叶熬水益于接骨/47
- 韭菜根治风湿性关节炎/47
- 肩周炎可常吃“枣皮”/47
- 13 腹泻、便秘、痔疮防治 48**
- 单味大黄疗痔疮便血/48
- 柚子通便方/49
- 菟丝子治肛裂/49
- 海参治腹泻食疗方/49
- 冬瓜瓤熬水治便秘/50
- 小麦小米糠粉止泻/50
- 石榴皮治痔疮/50
- 荷叶治疗大便稀薄/51
- 自我缩肛治便秘/51
- 刺玫瑰花茶能通便/51

- 摩擦尾骨能治痔疮/51
- 鲜丹参治疗便秘/52
- 干姜治脾胃虚寒型腹泻/52
- 芋头助通便/53
- 治脱肛熏洗方/53
- 马齿苋菜加鸡蛋治痔疮/53
- 海带治便秘/54
- 吃香蕉不能润肠通便/54
- 治习惯性便秘法/55
- 枸杞子根枝治痔疮/55
- 14 颈椎病、头痛、眩晕防治 56**
- 鸡蛋、独活治美尼尔氏综合征/56
- 学“鸭颈”治颈椎病/57
- 偏头痛的应急疗法/57
- 远志治神经性头痛/57
- 简易训练治疗颈椎病/58
- 有颈椎病慎做“米字操”/58
- 铁树叶治美尼尔氏综合征/59
- 艾叶热敷消除颈椎病颈肩痛/59
- 决明子枕头治颈椎病/60
- 15 失眠防治 61**
- 花生叶治失眠/61
- 洋葱生姜治失眠/62

灯枣汤治失眠/62

16 前列腺、尿道疾病防治 63

苦杏仁治尿道炎/63

甩手治疗尿频/64

治尿道炎二方/64

食疗消蛋白尿方/65

玉米须治尿频/65

益智仁乌药治小便淋漓不净/66

治前列腺炎方/66

三七洋参散治前列腺增生/66

向日葵治尿失禁/67

巧排残余尿/67

17 眼科疾病防治 68

吃菠菜保护眼睛/68

胖大海外敷治红眼病/69

青光眼宜早治/69

两味中药治好眼痒症/69

热敷矫治老花眼/70

青光眼保健按摩/70

18 皮肤疾病防治 71

马齿苋治白癜风/71

用维生素 B₂ 片治疗烂嘴唇/72

生荸荠治酒糟鼻/72

陈醋去头屑止痒方/72

鸡蛋油治皮肤溃疡有特效/73

- 黄芩治皮肤溃疡/73
- 核桃皮泡酒治湿疹/74
- 姜、醋治神经性皮炎/74
- 益母草治白癜风/74
- 大蒜治瘰子/75
- 芹菜叶擦洗脚治鸡眼/75
- 巧除鸡眼/75
- 土豆皮治烫伤/76
- 大蒜治烫伤/76
- 白芨治手足皲裂/76
- 晒伤了用冷牛奶急救/77
- 黄连水治脚气/77
- 用麦饭石洗浴治皮肤瘙痒/77
- 豆腐渣治湿疹/78
- 乌贼骨治下肢慢性溃疡/78
- 治神经性皮炎验方/78
- 豌豆油治慢性湿疹/79
- 马齿苋治荨麻疹/79
- 荆芥穗治皮肤瘙痒/80
- 黄瓜汁加白醋除粉刺/80
- 白胡椒治扁平疣/80
- 韭菜水洗澡止瘙痒/81
- 三七粉治瘢痕疙瘩/81
- 丹皮汤消荨麻疹/81
- 白芷治白癜风/82
- 香蕉皮治皮肤病/82

- 茭白汁治酒糟鼻/82
- 盐姜水洗脚除脚臭/83
- 黑豆治小儿烫伤/83
- 烫伤后抹牙膏伤得更重/83
- 虎杖根治烫伤/84
- 芒果核治脚裂/84
- 蜂蜜揉搓可治手皲裂/85
- 淘米水洗去荨麻疹/85
- 生姜白酒治汗斑/85
- 泡脚除脚臭/86
- 19 脱发、白发防治 87**
- 夏季脱发用冬瓜皮洗头/87
- 治青少年白发验方/88
- 透骨草治脂溢性脱发/88
- 20 牙周炎、牙痛、口腔溃疡防治 89**
- 紫皮蒜治牙痛/89
- 茄蒂汁防治口舌炎症/90
- 蚕沙茶治口腔溃疡/90
- 海带治口腔溃疡/91
- 大黄治疗口腔炎/91
- 苍耳子牙痛食疗方/91
- 用板蓝根治口腔溃疡/92
- 茶蜜糊治口角炎/92
- 花椒醋止牙出血/92
- 牙痛的临时急救法/93
- 牙病不治会引发心脏病/93

茄子皮治溃疡/93	58	鼻渊、鼻出血	58
鸡蛋清治牙龈肿痛/94	58	火眼、眼赤、流眼泪	58
白酒花椒水止牙痛/94	58	牙痛、牙疳、牙疔	58
拔牙也会“拔”掉部分记忆/95	58	拔牙、拔牙后	58
治牙痛小验方/95	58	拔牙、拔牙后	58
决明子治舌裂/95	58	拔牙、拔牙后	58
浙贝母白芨治口腔溃疡/96	58	拔牙、拔牙后	58
冰敷手掌治牙痛/96	58	拔牙、拔牙后	58
柳条刮舌除口臭/96	58	拔牙、拔牙后	58
21 耳聋、耳鸣防治	98		
胡桃油治中耳炎/98	58	鼻渊、鼻出血	58
韭菜汁治中耳炎/99	58	火眼、眼赤、流眼泪	58
地龙液治化脓性中耳炎/99	58	牙痛、牙疳、牙疔	58
耳鸣拍打疗法/99	58	拔牙、拔牙后	58
22 鼻炎防治	101		
槐花蜜治鼻窦炎/101	58	鼻渊、鼻出血	58
香油涂鼻治鼻炎/102	58	火眼、眼赤、流眼泪	58
鼻子过敏用温盐水洗/102	58	牙痛、牙疳、牙疔	58
桃叶治萎缩性鼻炎/102	58	拔牙、拔牙后	58
两草治疗鼻窦炎方/103	58	拔牙、拔牙后	58
闻醋治鼻炎/103	58	拔牙、拔牙后	58
23 声带、咽喉疾病防治	104		
金银花治慢性咽炎/104	58	鼻渊、鼻出血	58
青蒿治声音嘶哑/105	58	火眼、眼赤、流眼泪	58
铜锤草治咽喉肿痛/105	58	牙痛、牙疳、牙疔	58
挂金灯治喉炎/105	58	拔牙、拔牙后	58

897 蜜姜末缓解声音嘶哑/106

冰片治慢性咽炎/106

黄芪蜜枣治音哑/106

生大黄治化脓性扁扁桃体炎/107

胖大海治扁扁桃体炎/107

锅底灰治急性扁扁桃体炎/107

黄连治疗白喉/108

芦荟冰糖治愈咽炎/108

黄瓜霜治扁桃腺炎/108

马齿苋治慢性咽炎/109

898 生半夏治慢性扁扁桃体炎/109

绞股蓝治咽炎/110

陈皮泡水治扁扁桃体炎/110

大黄治急性咽喉炎/110

醋煮鸡蛋治疗哑/111

24 肿瘤防治 112

辣椒洋葱防乳腺癌/112

红、蓝色食物能防癌/113

治癌新观念：学会与癌症长期安全共存/113

25 服药禁忌 115

中草药不宜当茶饮/115

不要把鲜橘皮当陈皮/116

中药苦口试试吸管/116

扭伤后别立即抹红花油/117

吃药后不要马上睡觉/117

维生素：从补药变毒药？/118

26 饮食疗法 119

白萝卜治夜间口干症/119

南瓜粉可润肺化痰/120

吃蘑菇代替晒太阳/120

萝卜汤治腹胀方/120

小白菜豆腐汤能退烧/121

鲫鱼山药茶辅助降血糖/121

胡椒根炖鸡缓解坐骨神经痛/122

食醋浸香菇降胆固醇验方/122

食疗降低转氨酶/122

27 巧治小病 124

中药治疗食道炎/124

治甲沟炎方/125

山楂八角治鱼刺卡喉/125

桂枝米醋治脚垫/125

丝瓜解四肢麻木/126

鲜姜治面瘫/126

明矾治手足多汗/126

治口歪眼斜/127

水煎葵花盘治三叉神经痛/127

侧柏叶治末梢神经炎/127

韭菜治鼻出血/128

生吃荸荠治结石/128

生姜食盐治扭伤/128

仙人掌外敷治肌注硬结/129

花椒水止打鼾/129

丝瓜叶汁治蜂蜇伤/129
 酸石榴水祛除蛔虫/130
 乌梅治甲沟炎/130
 烤葱热敷可止痛/130
 天葵子治痈肿/131
 花椒水泡脚治疗脚跟痛/131
 用痔疮膏治甲沟炎/131
 治夜间打呼噜方/132
 浮小麦治盗汗/132
 热水烫腿治双膝酸软/132
 牛蒡汁治堵痰/133
 碘酒治嵌甲/133
 野芋头治蜈蚣咬伤/133
 黄豆醋糊：消肿止痛/133
 冬季治鼻血验方/134
 治灰指甲一法/134
 敷湿芋头缓解扭伤痛/135
 鳝鱼血治疗面瘫/135
 冰片治面肌痉挛/135
 艾蒿水治腿脚麻木/136
 木棍疗法治脚跟痛/136
 挠耳朵止喉痒/137
 川芎外敷治足跟痛/137
 韭菜治疗三例/138
 生大黄治胰腺炎/138
 吃枸杞子治夜间口干/138