

生活窍点子系列

自疗保健 窍点子

朱清阳 主编

吉林科学技术出版社

用最少的时间
办更多的事情



生活窍点子系列

自疗保健窍点子

吉林科学技术出版社

【吉】新登字 03 号

编辑者：崔立明 王林涛 李东平 王乐君
李海力 张铁 陈建辉 马春江
王洪波 王虹 宋远 东明
刘晓春 朱虹 吴兴 张小伟
赵力 汪燕 李慧

生活窍点子系列

自疗保健窍点子

朱清阳 田捷 夏阳 主编

责任编辑：成与华

封面设计：王笠君

出版 吉林科学技术出版社 787×1092 毫米 32 开本 4.25 印张
95 000 字

1994 年 5 月第 1 版 1995 年 2 月第 1 次印刷

发行 北京科技发行所 印数：1—12 140 册 定价：3.10 元

印刷 长春市西广印刷厂 ISBN 7-5384-1409-6/Z·54

目 录

一、内科疾病巧防治

治粗脖子法	(1)	治神经痛的巧方	(4)
自我催眠妙法	(1)	治甲状腺功能亢进法	(4)
防失眠法	(1)	治胃病妙法	(4)
治伤食法	(2)	治慢性胃炎法	(4)
消化不良	(2)	治肾炎法	(5)
治缺铁性贫血法	(2)	砂糖水可治病	(5)
治肺结核法	(2)	干姜可治常年胃病	(5)
治肺结核咯血法	(2)	治胃及十二指肠溃疡法	(5)
治再生障碍性贫血法	(2)	胃及十二指肠出血	(5)
治黄疸胆炎法	(3)	治糖尿病法	(6)
治自汗盗汗法	(3)	糖尿病的防治法	(6)
巧治多梦	(3)	治高血压法	(6)
解烧心妙法	(3)	治头晕头痛法	(6)
治黄疸法	(3)	萝卜汁可治偏头痛	(7)
急性肝炎治疗法	(3)	眩晕症的自我按摩法	(7)
治痢疾妙法	(3)	甜菜汁可治风湿病	(7)
治肠炎妙法	(3)	头痛按摩法	(7)
治腹泻法	(3)	治哮喘法	(7)
降血压妙法	(4)	深呼吸降低血压法	(8)
高血压病人洗澡的水温	(4)	用牙膏可治病	(8)

治营养不良法	(8)	巧用卷心菜治病	(14)
治失眠法	(8)	巧吃生姜治病	(14)
治哮喘简法	(9)	治疗高热、低热法	(14)
香油巧治气管炎	(9)	治头痛妙法	(14)
妙治咳嗽	(9)	巧除头痛	(15)
巧治急性支气管炎	(9)	清凉油不可少	(15)
治老年气喘法	(9)	止呕吐法	(16)
治支气管扩张咯血法	(9)	治风湿性心脏病法	(16)
食物止咳化痰法	(10)	食鱼有益心脏	(16)
治疗干咳法	(10)	冠心病急救法	(16)
治疗咳嗽多痰法	(10)	冠心病治疗法	(16)
治久咳妙法	(10)	治便秘法	(16)
治老年咳嗽	(10)	治老年便秘妙法	(17)
止咳嗽妙法	(11)	止便秘下血法	(18)
感冒推拿法	(12)	空酒瓶可治双脚酸痛	(18)
水果可治感冒	(12)	巧治急性肠胃炎	(18)
退烧妙法	(12)	巧治慢性肠胃炎	(18)
怎样防止因雨淋而着凉	(13)	治低血压引起头晕法	(18)
防止肝昏迷	(13)	治低血压眩晕症	(18)
炭的多种功用	(13)	治疗肝硬化法	(18)
治感冒法	(13)	中暑的救治法	(19)
止感冒流鼻水	(13)	中暑的防治法	(19)
热葡萄酒治感冒	(13)	巧防便秘	(19)
预防感冒法	(13)	香蕉可治便秘、痔疮	(20)
巧用玉米须治病	(14)		

二、外科疾病巧防治

肺部外伤处置法	(20)	高锰酸钾的多种功效	(20)
酒可防止并发症	(20)	木刺挑出法	(20)

三分钟治愈脱肛、内痔	(21)	止血法	(27)
自治包皮过长	(21)	治跌打损伤淤血肿痛法	(27)
自疗低头综合症	(21)	治扭伤法	(27)
樟脑治外伤疼痛	(22)	香水可解肿痛之苦	(28)
治腰痛法	(22)	大葱可治伤口化脓	(28)
萝卜可治肩、上肌肉僵硬	(22)	治风湿性关节炎法	(28)
落枕推拿法	(22)	治腰腿痛法	(28)
治扭伤、挫伤法	(23)	治肾虚、遗尿、尿频	(28)
接骨的巧法	(23)	治脱肛法	(28)
治扭伤法	(23)	茶水可防伤口化脓	(29)
巧治腿抽筋	(23)	治小便不通法	(29)
踝关节扭伤推拿法	(23)	治小便短赤	(29)
用玉米治尿路结石	(23)	注射药后硬结的消除	(29)
腰痛体疗法	(23)	米醋可治足根痛	(29)
治腰痛法	(24)	治胆结石	(29)
生姜泥巧外用	(24)	胆囊炎和胆石症患者的	
牙膏可防伤口溃烂感染	(24)	食谱	(29)
配合功能锻炼	(24)	治小肠疝气、睾丸肿痛	(29)
疼痛肘的推拿法	(24)	治疝气法	(30)
去痛化瘀法	(25)	骨折病人宜用骨头汤治疗	
巧止静脉流血	(25)		(30)
巧治灼伤	(25)	治尿路结石法	(30)
颈椎骨刺牵引法	(25)	治肾结石法	(30)
手足部伤口包扎法	(26)	治膀胱结石	(30)
落枕自疗法	(26)	挫伤急救法	(30)
治关节炎法	(26)	食盐可治多种疾病	(30)
治闪腰法	(26)	治遗精法	(31)
巧治岔气	(27)	治阳痿法	(32)
骨折处置法	(27)	伤口头发再生法	(33)
白糖能加速伤口愈合	(27)	治痔疮法	(33)

颈椎病简易康复法·····	(33)	治胸肋疼痛法·····	(37)
防治背痛法·····	(34)	治筋骨酸痛法·····	(37)
伤口防水法·····	(34)	痔疮简易治疗法·····	(37)
治烧伤、烫伤法·····	(34)	痔疮的体疗法·····	(37)
擦伤处置法·····	(35)	治肩痛法·····	(37)
治痛疽肿毒法·····	(35)	咸梅治手化脓·····	(38)
止血妙法·····	(35)	掉下巴复位法·····	(38)
治烫伤法·····	(35)	伤口快速愈合法·····	(39)
皮肤扎入异物处理法·····	(36)	肛门裂治愈法·····	(39)
去痼子法·····	(37)		

三、五官科疾病巧防治

巧除牙齿上的烟垢·····	(39)	擤鼻涕法·····	(43)
防口疮法·····	(39)	巧除耳朵里的水·····	(43)
巧防虫牙·····	(40)	假性近视治疗法·····	(44)
防龋齿法·····	(40)	止鼻出血法·····	(44)
治牙酸的妙方·····	(40)	疏通鼻塞法·····	(45)
治偷针眼巧法·····	(40)	巧治鼻子不通气·····	(45)
巧制电光眼·····	(40)	鳝鱼血治歪嘴病法·····	(46)
治夜盲法·····	(40)	挑针治疗面神经麻痹法·····	(46)
治斜风(口歪眼科)法·····	(40)	浓茶可治咽炎法·····	(46)
胡桃可治肾亏耳聋·····	(41)	巧治舌头被烫·····	(46)
治鱼骨卡喉法·····	(41)	治酒糟鼻法·····	(46)
巧止打呃法·····	(41)	去鼻子上疖子法·····	(46)
清肺润喉法·····	(42)	橄榄治鱼骨鲠喉法·····	(46)
治沙眼法·····	(42)	除口臭有良方·····	(46)
治牙龈出血法·····	(42)	治耳疖法·····	(47)
固齿妙法·····	(42)	治扁桃体炎·····	(47)
口腔溃疡治疗妙法·····	(43)	治牙痛法·····	(47)
六神丸可治口腔炎·····	(43)	预防近视法·····	(48)

牙齿保健法.....	(48)	萝卜的药用.....	(51)
按摩可治鼻炎.....	(48)	白矾可治多种病.....	(52)
水蒸汽可保健眼球.....	(48)	巧除眼中异物法.....	(52)
石灰进眼的处理.....	(49)	巧治睑腺炎.....	(52)
葱汁治鼻炎法.....	(49)	眼睛奇痒冷敷法.....	(52)
明目法.....	(49)	治口疮法.....	(53)
治慢性咽炎法.....	(49)	结膜炎治疗法.....	(53)
治慢性鼻炎法.....	(49)	茶叶治病妙法.....	(53)
鱼骨鲠喉的自我急救.....	(49)	中耳炎治疗法.....	(53)
治喉痛法.....	(49)	牙龈炎的食疗.....	(54)
咽炎的蜂蜜治疗法.....	(50)	妙除暗疮粉刺.....	(54)
治咽喉炎法.....	(50)	老花眼、白内障、青光眼	
治慢性咽喉炎.....	(50)	治疗法.....	(54)
治喉咙沙哑法.....	(50)	赤眼治疗法.....	(54)
防长酒刺.....	(51)		

四、皮肤科疾病巧防治

除脚臭法.....	(54)	治狐臭法.....	(59)
治灰指甲法.....	(55)	除头虱简易法.....	(60)
治皮肤湿疹法.....	(55)	治皲裂法.....	(60)
脚气病的简易疗法.....	(55)	防治痱子法.....	(61)
土豆可治脚裂.....	(55)	蚊虫叮咬怎么办.....	(61)
食醋的药用功效.....	(55)	治荨麻疹法.....	(61)
治疗鸡眼法.....	(56)	治牛皮癣妙法.....	(61)
地瓜、权薯可治脚气病.....	(57)	治鹅掌风法.....	(62)
治疗顽癣法.....	(57)	带状疱疹的治疗法.....	(62)
治冻疮法.....	(58)	治头癣法.....	(62)
手裂简易疗法.....	(59)	长鸡眼怎么办.....	(62)
茶叶可治香港脚.....	(59)	用韭菜治脚癣法.....	(62)
治脚气法.....	(59)	巧治冬痒症.....	(63)

夏天治冻疮法.....	(63)	治手掌脱皮妙法.....	(63)
防火激红斑.....	(63)	维生素 C 可治手掌脱皮	(63)

五、妇科疾病巧防治

治妊娠腰痛法.....	(64)	回乳巧法.....	(69)
治胎动不宁法.....	(64)	消除产妇水肿法.....	(69)
治妊娠水肿法.....	(64)	催乳妙法.....	(70)
治妊娠受寒感冒法.....	(65)	更年期保健法.....	(70)
巧防孕期贫血.....	(65)	巧治产后发热.....	(70)
产后止痛妙法.....	(65)	产后盗汗滋补法.....	(70)
怎样数胎动.....	(65)	产后体虚滋补妙法.....	(71)
防孕妇后期易失眠法.....	(65)	治产后贫血法.....	(71)
乳房疾病自测法.....	(65)	治产后烦热法.....	(71)
孕妇睡眠的正确姿势.....	(66)	产后调理妙法.....	(71)
巧测怀孕法.....	(66)	乌贼可养血滋阴.....	(71)
治妊娠呕吐法.....	(66)	治扁平湿疣法.....	(71)
胎位异常矫正.....	(66)	豆腐可治妇女气血虚弱、	
消除孕妇肌肉抽筋法.....	(67)	乳汁不生.....	(72)
胎动腰痛治疗.....	(67)	妙治乳腺炎.....	(72)
漏胎的治疗.....	(67)	巧治乳头破裂.....	(72)
治产后便秘法.....	(67)	治产后小便不通.....	(72)
破缩血生新血妙法.....	(67)	巧治尿道炎法.....	(72)
巧治妊娠恶阻.....	(67)	治月经过多法.....	(72)
防治产褥感染法.....	(67)	巧治小便不下.....	(72)
自治产后腹痛.....	(68)	用花巧治病.....	(73)
解除分娩后乳房过胀.....	(68)	治子宫脱垂法.....	(73)
治孕妇静脉曲张简法.....	(68)	子宫脱垂体疗法.....	(73)
使母乳充足法.....	(68)	治老年性阴道炎法.....	(73)
产妇乳头凹陷矫正法.....	(68)	子宫发炎的治疗.....	(73)
产妇增奶法.....	(69)	滋补养阴法.....	(73)

治血虚萎黄法.....	(74)	治月经过少妙法.....	(76)
萝卜巧治阴道滴虫.....	(74)	治妇女头痛简法.....	(76)
治月经延后法.....	(74)	治子宫出血法.....	(76)
治崩漏法.....	(74)	痛经自我按摩法.....	(76)
用青橘治妇女乳房起核、乳癌 初起法.....	(74)	膀胱阴道痿鉴别法.....	(76)
玉米须治尿路感染法.....	(74)	治月经失调法.....	(76)
治月经提前法.....	(74)	用白果仁巧治妇女白带.....	(77)
治倒经妙法.....	(75)	治痛经法.....	(77)
治闭经法.....	(75)	巧治出血过多,血不止.....	(77)
更年期综合症治疗法.....	(75)	治阴道滴虫法.....	(77)
月经过多治疗法.....	(75)	治阴痒法.....	(77)
治月经不按期法.....	(75)	带下病治疗法.....	(78)
		南瓜可治乳房癌.....	(78)

六、婴幼儿巧保健

防婴儿头睡偏法.....	(78)	增进小儿食欲妙方.....	(81)
防婴儿呕奶法.....	(79)	判别婴儿肚子痛法.....	(81)
新生儿大便清除法.....	(79)	绿豆的功用.....	(81)
给女孩洗屁股法.....	(79)	给小儿滴鼻药法.....	(81)
小儿尿布加热法.....	(79)	给小儿滴耳药法.....	(82)
除小儿吮拇指癖法.....	(79)	给小孩吃药法.....	(82)
新生儿换尿布法.....	(79)	给小孩滴眼药法.....	(82)
给新生儿洗澡法.....	(80)	从尿的颜色断病法.....	(83)
新生儿肺炎处理法.....	(80)	从囟门闭合时间断病法.....	(83)
婴儿排嗝法.....	(80)	从孩子胸围断病法.....	(83)
婴儿头皮污垢去除法.....	(80)	从小儿磨牙断疾病.....	(83)
使胎儿运动法.....	(81)	从孩子头围断病法.....	(83)
新生儿奶温测试法.....	(81)	纠正小孩偏食法.....	(83)
防婴儿睡觉受凉法.....	(81)	防洗澡时婴儿感冒法.....	(84)
防蚊虫叮咬法.....	(81)	预防腥红热法.....	(84)

小儿多汗症的治疗法·····	(84)	治营养不良法·····	(91)
佝偻病的治疗法·····	(84)	防治小儿麻痹法·····	(91)
小儿耳屎取出法·····	(84)	治疳积法·····	(91)
止鼻血法·····	(84)	治小儿头上热疖法·····	(91)
治小儿小便不畅法·····	(84)	巧治蚊虫叮咬法·····	(91)
孩子有蛔虫确认法·····	(85)	治麻疹法·····	(92)
治疝气法·····	(85)	治小儿咳嗽法·····	(92)
治小儿吐奶法·····	(85)	茶水可治疗婴儿湿疹·····	(92)
婴儿脐疝治疗法·····	(85)	治小儿蛔虫法·····	(92)
去小儿头火法·····	(85)	口疮治疗法·····	(93)
婴儿碰头处置法·····	(85)	治白口疮法·····	(93)
治小儿落枕法·····	(86)	治鹅口疮法·····	(93)
流行性腮腺炎的治疗法·····	(86)	治小儿痰多症法·····	(94)
猩红热的治疗法·····	(86)	小儿厌食的治疗法·····	(94)
治小儿夜啼法·····	(86)	治小儿消化不良法·····	(94)
治百日咳法·····	(86)	治小儿蛲虫病法·····	(94)
治小儿支气管哮喘法·····	(87)	儿童撞到桌子处置法·····	(94)
防小孩遗尿法·····	(87)	婴儿眼里灰尘排除法·····	(94)
治小儿感冒法·····	(87)	除婴儿鼻涕法·····	(95)
治小儿腹泻法·····	(87)	预防寄生虫的方法·····	(95)
治盗汗法·····	(88)	住喷嚏法·····	(95)
小儿夏季热的护理法·····	(88)	蚊虫叮咬治愈法·····	(95)
小儿患麻疹饮食法·····	(88)	除痱子法·····	(95)
防治儿童手脚皸裂法·····	(89)	治疳腮法·····	(95)
高粱可治小儿消化不良·····	(89)	水痘的治疗法·····	(95)
小儿伤口小流血处置法·····	(89)	婴幼儿牙齿保健法·····	(95)
防遗尿法·····	(89)	防婴儿尿布疹法·····	(96)
小儿遗尿治疗法·····	(90)	测婴儿脉搏法·····	(96)
治夜尿症法·····	(90)	止血带使用法·····	(96)
治小儿暑热法·····	(90)	给孩子服中药法·····	(96)

儿童饮茶健康法.....	(96)	小儿尿道异物排除法.....	(101)
儿童预防近视巧法.....	(96)	孩子中暑急救法.....	(102)
矫治“八字脚”法.....	(97)	孩子抽筋急救法.....	(102)
矫治结巴法.....	(97)	小儿骨折急救法.....	(102)
使孩子体态健美法.....	(97)	小儿抽风急救法.....	(102)
热敷法.....	(97)	小儿冻伤处置法.....	(103)
物理降温法.....	(98)	小儿中毒急救法.....	(103)
锌对儿童的妙处法.....	(98)	孩子昏迷急救法.....	(103)
孩子牙齿保护法.....	(98)	孩子颅骨骨折急救法.....	(103)
儿童咬断体温计处理.....	(98)	幼儿惊风急救法.....	(104)
排除断在肉里的针头法.....	(99)	孩子窒息急救法.....	(104)
小儿被蜜蜂蜇伤处置法.....	(99)	孩子被兽咬急救法.....	(104)
小儿鼻内异物排除法.....	(99)	孩子药物中毒急救法.....	(104)
气管和胃内异物排除法.....	(99)	孩子脱臼急救法.....	(104)
误食铁丝排除法.....	(100)	孩子癫痫急救法.....	(105)
眼内异物排除法.....	(100)	小儿农药中毒急救法.....	(105)
排除小孩异物咽噎.....	(100)	小儿盆骨骨折急救法.....	(105)
小儿耳内异物排除法.....	(100)	孩子扭伤处理法.....	(105)
小儿触电或遭雷击.....	(101)	孩子被毒蛇咬伤急救法.....	(105)
小儿溺水急救法.....	(101)	儿童肋骨骨折急救法.....	(106)

七、家庭急救及医药常识巧知道

煤气中毒的急救.....	(106)	治食蟹中毒.....	(107)
敌敌畏中毒解救法.....	(106)	治蝎子蜇伤法.....	(108)
晕厥急救法.....	(106)	解醉酒法.....	(108)
铅中毒急救法.....	(106)	治刺毛虫咬伤.....	(108)
被水蛭吸住皮肤的处理.....	(106)	治蜘蛛咬伤法.....	(108)
被狗咬后的救治.....	(107)	治黄蜂刺蜇伤.....	(109)
牛角顶伤的救治.....	(107)	被毒蛇咬伤后的急救法.....	(109)
被螫咬住的处理.....	(107)	治蜈蚣咬伤法.....	(109)

食物中毒的急救	(109)	滴耳药法	(111)
预防食物中毒法	(109)	上眼药膏法	(111)
服药过量急救法	(109)	吃药时间确定法	(111)
药物失效鉴别法	(110)	粉末药物服用法	(111)
药品批号鉴别法	(110)	最佳吃药法	(112)
药物巧保存	(110)	服汤药法	(112)
鼻药法	(110)	汤药服用法	(112)
服药巧法	(110)	氧气袋使用法	(112)
咳嗽药服用法	(110)	拔火罐法	(113)
滴眼药水法	(111)	煎中药法	(113)

八、日常保健巧去病

自制药茶法	(113)	清晨锻炼前应先饮水	(120)
消除瞌睡法	(115)	电视辐射巧消除	(120)
人参滋补法	(115)	午睡宜忌	(120)
自制长寿花粥	(115)	消除疲劳妙法	(120)
食物消除疲劳法	(116)	防止晕车、船法	(121)
水果的药用	(117)	热水的医用价值	(121)
长寿药粥	(117)	听觉保健窍门子	(122)
补养药粥	(117)	最佳的休息方式	(122)
睡前消除疲劳法	(118)	谨防食物相克	(122)
瓜果的药用	(118)	剃胡须保健法	(123)
胸部按摩法保健法	(119)	疾病自测法	(123)
中年以后保持智力法	(119)	从尿色判病法	(123)
按压太阳穴护眼利脑	(120)	从尿量断疾法	(124)
脚部按摩法	(120)		

一、内科疾病巧防治

治粗脖子法

- 煮海带,常食。
- 海蜇皮凉拌吃。

自我催眠妙法

①俯卧撑催眠。即上床作俯卧撑 20 次,若一次不能完成,可分 2~3 次完成。②即仰卧在床,盖好被褥,然后将头部从正位向右侧轻缓地摇摆,摆角为 $5^{\circ}\sim 10^{\circ}$,摆速为 1 秒两次。摆动头部的同时,默数摆动次数,由 1 数至 100,再回头由 1 数起,数至 300 次为止。③仰卧在床,轻轻扣齿,扣齿速度为每秒两次,扣齿同时默数扣齿次数,由 1 数至 100 再回头从 1 数起。

防失眠法

- 疲倦后再上床,不要刻板遵守“上床时间”。
- 早点起床是对付晚间失眠的最有效方法。
- 不要在上床前吃太多东西,但可以喝牛奶,牛奶含有一种令人容易入睡的氨基酸。

• 上床前洗个暖水浴,至少应用热水浸泡双脚一会儿,神经松弛便于入睡。

• 用干的蛇麻草、酸橙花、迷迭香、熏衣草、茉莉、甘菊等植物放在布袋里缝好放在枕头间,容易入睡。蛇麻草和酸橙花的催眠作用很强。

- 播些轻音乐,会有催眠作用。
- 上床前一小时做点体操,会有“催眠”的效果。
- 躺在床上轻轻呼吸,并且在呼气后不要立刻吸气,等候

几秒钟再吸气。几次之后体内二氧化碳便会增加,很快便会打呵欠。

- 睡觉时头朝北脚朝南,使人的主要经脉和气、血与地球磁力线相平行,人就睡得安稳了。

- 可在临睡前将 1 汤匙食醋调入 1 杯冷开水喝下,这样很容易入睡。

治伤食法

肉积伤食,可用山楂片或山楂饼适量嚼食,或者用炒山楂 15 克熬水代茶喝。面食品伤食用炒麦芽 20 克煎水服用;或者用萝卜籽 12 克,捣烂水煎服。生冷果品伤食,用丁香 2 克,种曲 15 克,开水泡饮。鸡蛋伤食,用醋一汤匙兑米汤喝。

消化不良

- 将萝卜连皮洗净,磨成泥,连萝卜带汁吃下。
- 服山楂 1~3 粒。

治缺铁性贫血法

- 绿豆 50 克,红枣 50 克,加水煮,煮到绿豆开花时,加红糖服用。每天 1 剂,15 天为一疗程。
- 常食卷心菜。

治肺结核法

- 鳖 1 只,宰杀取血,以热黄酒冲服,当天服完,能持续服用更好。
- 鲜白菜根 120 克,煎服。
- 白木耳加冰糖、红枣炖食。

治肺结核咯血法

海参每日 1 只煮食,同时加白芨粉 9 克。

治再生障碍性贫血法

海参 1 个炖蛋同服。

治黄疸胆炎法

茄子与大米煮粥食。

治自汗盗汗法

- 黄豆 100 克,浮小麦 50 克,大枣 5 个,水煎服。
- 莲子 7 粒,黑枣 5 只,浮小麦 30 克。煎汤服,连服 3 天。

巧治多梦

用莲子冲开水喝,代替茶叶,白天饮用。

解烧心妙法

- 将花生仁 5~10 粒,充分嚼烂咽下,可迅速解除烧心。
- 食白糖 2 匙,立止烧心。

治黄痘法

- 梨子切片泡入食醋里,每天吃 3 次,每次吃 10 片。
- 取鲜芹菜洗净、切段,用开水焯一下,冷拌而食。

急性肝炎治疗法

绿豆、鸡蛋,视病人食量而定。先将绿豆放砂锅中煮开花后,再加入鸡蛋煮熟即可。每日 3 餐,食用上述鸡蛋和绿豆,连吃两周,即可见效。

治痢疾妙法

生大蒜头 2 个,每天分 2~3 次生吃。或取生大蒜 4~5 瓣,剥皮、捣碎,用红糖水冲服,每 2 小时服 1 次,多喝开水。

治肠炎妙法

尖头辣椒籽 10 粒,吞服,每天 2 次,连服 2~3 天。

治腹泻法

- 馒头烤焦压成末,加红糖开水冲服,每天 3 次。
- 绿茶 6 克,干姜末 3 克,开水冲泡后闷 10 分钟,作茶频饮。
- 取生马铃薯,用温开水洗净、捣碎,用纱布拧出汁液,每

日早午餐前各 1 次，每次半杯即可。

• 腹泻时如发生恶心或者全无食欲的情形，最先要绝对断绝食物 6~12 小时，要饮水则喝鲜榨果汁、淡茶或清汤。汤汁类的饮料最好是温暖的，约 5 分钟饮 1 次，每次 1 茶匙，直到恶心消失为止，不要一次喝太多。

降血压妙法

• 在醋中溶入适量的冰糖，每次饭后喝 1 汤匙；或在醋中浸泡些花生米，每日清晨吃 7~10 粒，能降血压和胆固醇。

• 萝卜汁加蜂蜜服用。

高血压病人洗澡的水温

有高血压的中老年人，最好不要用太热的水洗澡，避免血压升高而晕倒。

治神经痛的巧方

治神经痛有秘方，研磨两三个生姜和煎熬 5 个辣椒。然后加入糯米粉或面粉仔细搅拌，之后展开布上贴在患部，晚上睡觉前实施，效果更好。

治甲状腺功能亢进法

• 紫菜 20 克，冷开水洗净，以麻油、盐、味精调味佐膳。
• 海蜇皮 50 克，浸泡切碎洗净，加糖、盐、米醋，凉拌食用。

治胃病妙法

胃冷痛时，将盐置锅内大火炒热，用布包好，反复热敷患处，冷则再炒再熨，痛止为度。

治慢性胃炎法

鹌鹑蛋 1 只，打入煮沸的牛奶中，每日早晨服用 1 次，连服半年。