

主编
黄天祥

日常生活好帮手
居家度日百宝书

生活 百科

· 1-7 精华修订本 ·

医

有效

用

+

省钱

吃

+

方便

穿

3000条生活智慧，
为您解除病痛，扫清烦恼。

5

生活中的良师益友

生活中来

主编……
黄天祥



• 1-7 精华修订本 •

山西出版传媒集团



山西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活中来 / 黄天祥主编. -- 太原: 山西人民出版社, 2018.11
ISBN 978-7-203-10521-3

I. ①生… II. ①黄… III. ①生活—知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 222987 号

生活中来

主 编: 黄天祥

责任编辑: 王新斐

复 审: 刘小玲

终 审: 秦继华

选题策划: 北京汉唐阳光

出 版 者: 山西出版传媒集团·山西人民出版社

地 址: 太原市建设南路 21 号

邮 编: 030012

发行营销: 0351-4922220 4955996 4956039 0351-4922127 (传真)

天猫官网: <http://sxrmebs.tmall.com> 电话: 0351-4922159

E-mail: sxskcb@163.com 发行部 sxskcb@163.com 总编室

网 址: www.sxskcb.com

经 销 者: 山西出版传媒集团·山西人民出版社

承 印 厂: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 655mm×965mm 1/16

印 张: 32.25

字 数: 421 千字

版 次: 2018 年 11 月 第 1 版

印 次: 2018 年 11 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-203-10521-3

定 价: 98.00 元

如有印装质量问题请与本社联系调换

把爱心播向四方

作为《北京晚报》的一个科学编辑，我常常收到形形色色的读者来信。其中有一些是热心而又好心的读者写来的：他们或为某一件事所烦，或因某一种病所苦，虽尝试多法，历经甚久（十年几十年）仍无法解脱。但是有一天，或因亲友的指点推荐，或因普普通通的偶然机遇，或是自己锲而不舍的琢磨实践，一下子解决了，一朝痊愈了，高兴之余，写信给我，希望能刊登出来，告诉更多的读者以排忧解难。

我试着编发了几条，反应强烈，便决定开设“生活中来”栏目——应该让读者把自己生活中发现的、发明的可贵经验与他人共享。没想到读者大众中蕴藏着这么多的奇谋怪招，于是一发不可收拾。自1990年以来，“生活中来”已刊出3000余篇，而且至今稿件源源不断。

《生活中来》不同于一般的生活常识，由于都是平民百姓在生活实践中摸索或验证过的，因此实用价值很高，用起来很有效。有些发明简直可以申请专利。再者，本书中作者提供的办法，所用材料也都是老百姓日常生活中常见的，找起来方便，也用不了多少钱去买。总之，本书用起来有效、方便、省钱。这就是《生活中来》备受广大读者喜爱的原因，收到的一千来封读者感谢信也说明了这一点。

《生活中来》的作者都是普通老百姓，为向读者负责，我们一直把作者的通信地址和邮政编码附在文后，所以读

者与作者可以互动，切磋、交流，成为朋友。读者和作者之间的很多故事令我动情，使我感受到社会主义大家庭的温暖。

家住内蒙古准格尔旗黑岱沟乡岱沟村的李正军，右腿患骨髓炎十年之久，先后到很多有名的医院都无法治愈，绝望之余，准备截肢。当他看到《北京晚报·生活中来》刊出的《治骨髓炎一方》（见本书202页）后，找到了作者杨怀云。杨怀云同志为他内服外敷，治疗了40多天，李正军的病竟完全好了。这个生活在偏僻山村的汉子，激动地写信告诉我：“他给我治疗期间，任何报酬都不接受，饭也没吃我一顿。我问他地址，要登门酬谢，他也拒绝告诉我。他说：‘咱们都生活在中华人民共和国，我应该做的。’我听了感动得泪水涟涟，不知怎样感谢杨同志。”

我再选登一位作者张连士的来信，相信每个人看过都会和我一样，感受到他们火一般的热情。“《治三叉神经痛一方》（见本书118页）这篇小稿子见报后，有不少读者登门拜访，也有来信询问的。我和我（患病的）朋友同住一个楼层，凡是来访者，都是我俩接待的。他们同病相怜，见了格外亲，我们当然要使他们满意而回。对于来信，我都在24小时以内详细回复。现在对来访和来信都进行了登记，留下他们的地址和电话，以便交流疗效信息。不夸张地说，我家现在成了这种病的联系中心了。为使来访者不扑空，我们两家出门办事，都要留‘值班’的。”

还有一位作者告诉我，他的小文刊出后，收到了125封信。我替他算了一下，且不用说回函花费的时间，光信封、信纸和邮票就要百元左右。何况有些作者还自费打印、复印“答读者问”。所以，我希望我们的读者细心一点，体谅作者，在给作者去信时，附一个贴有邮票的信封。

此次出版的合订本除对原6册《生活中来》的内容做了50余处的修订测改，并将6册书的医、用、吃、穿、附

录部分并类整合，把各部分分成若干小类。此外，在目录前编订了目录检索表，以方便读者查阅。需要说明的是：在分类时，我们主要考虑的是方便读者查阅，分类不是很细，个别条目的分类也未必科学，敬请读者谅解。

作为一个科学编辑，我希望：

一、凡发现本书中有不实后果或应予注意防止意外发生的条目，请及时投书本报，以改进、更正、提醒。

二、有些医类条目，尤其是附录部分的条目，一定慎用，要与作者交流咨询，或请教中医大夫。大病重病应先去医院诊治。

最后，感谢尚红科先生，他为《生活中来》合订本的出版花费了不少精力。

黄天祥

2002年2月20日

目录索引

查阅提示：

由于本书收录的条目较多，为便于读者查阅，我们对相关条目做了归类整理，下面的“目录索引”是关于全书分类的检索表，每一类别后的页码是指该类别在目录中的页码。通过查阅目录，读者可以查到各类别下的具体条目。

医部

感冒	01	颈椎病、脖子痛	10
咳嗽	01	腰痛、腿痛	10
气管炎、哮喘	02	关节炎、肩周炎、风湿	11
血液、血压、血管疾病	03	神经痛、麻木	11
胃病	03	骨刺	12
止嗝法	04	鸡眼	12
肠炎、腹泻	04	脚气、汗脚、脚癣	12
肾病、泌尿疾病	05	脚干裂	13
糖尿病	05	脚部其他病症	13
便秘	06	手指、手掌病症	13
痔疮、肛周疾病	07	止血、消肿	14
眼疾与眼保健	07	烫伤、冻伤	14
耳疾	07	瘰子	15
鼻疾	08	各种皮疹	15
牙疾、牙痛	08	癣、斑	15
口腔疾病、唇疾	09	疮、粉刺	16
喉疾、腮疾	10	痱子	16
头晕、头痛	10	其他皮肤病	17
		失眠、盗汗	18
		婴幼儿疾病	18

妇科、产妇疾病	19
其他病症	19
用药、保健小窍门	20
生活保健	20
减肥、美容、美发	20

用部

栽花养鱼	21
灭蟑除虫	22
除污去垢	23
器物修补改造	24
其他	25

吃部

家常主食	27
自制小吃	28
家常菜肴	29
烹调小窍门	31
食品保鲜防虫	33

穿部

衣物补制与穿戴	35
衣物洗涤与养护	36

附录

血液、血管疾病	37
泌尿疾病	37
肠胃、肛肠疾病	38
眼、耳、鼻	38
口腔、咽喉、牙	39
冻疮、烫伤	39
皮肤病、瘰子	40
脚气、鸡眼	41
关节炎、手脚麻木、神经痛	42
男科、妇科、儿科	42
其他病症	42
用	44
吃	44

医部

感冒 003

1/ 大蒜按摩可治感冒	003
2/ 经常按摩鼻部能预防感冒	003
3/ 葱姜粥预防风寒感冒	003
4/ 大蒜治感冒流鼻涕	003
5/ 夏日治感冒先治手脚冰凉	003
6/ 鲜姜煮可口可乐防治感冒	003
7/ 防感冒保健操	003
8/ 热水泡脚治感冒	003
9/ 甘草、五味子治感冒	003
10/ 吃烤橘治感冒	003
11/ 姜糖橘皮水治感冒	004
12/ 黄花冰糖可发汗	004
13/ 热耳法治感冒鼻塞	004
14/ 食醋可治伤风流鼻涕	004
15/ 毛巾热敷治鼻塞流涕	004
16/ 凉水洗鼻腔防感冒	004
17/ 眼药膏治打喷嚏	004
18/ 香菜根鲜姜治风寒感冒	004
19/ 口含大蒜治感冒	004
20/ 绿豆治流感	005
21/ 发汗治流感	005
22/ 鲜藕治流感	005
23/ 芝麻、红糖治流感	005
24/ 白酒治流感	005
25/ 大蒜防治流感四法	005
26/ 感冒药外敷一法	006

27/ 加快感冒痊愈一法	006
28/ 治感冒流鼻涕一法	006
29/ 葱、姜、蒜水沏红糖治感冒发烧	006
30/ 烤橘子治感冒	006
31/ 红枣核桃仁预防感冒	006
32/ 感冒清热冲剂加 VC 银翘片有奇效	006
33/ 香菜根熬水退烧	007
34/ 干洗脸防感冒	007

咳嗽 008

1/ 丝瓜茎汁可治咳嗽	008
2/ 清水煮蒜治风寒咳嗽	008
3/ 芝麻核桃酒益肾止咳	008
4/ 清蒸蜜梨能治咳嗽	008
5/ 贝母蒸梨治咳嗽喘	008
6/ 大蒜敷脚心可治咳嗽、鼻衄、便秘	008
7/ 莴笋叶可治咳嗽	008
8/ 香油治咳嗽	008
9/ 关东糖白萝卜汁治咳嗽	008
10/ 醋溶冰糖治咳嗽	009
11/ 自制葡萄泡酒治咳嗽	009
12/ 蒸雪花梨花椒可治咳	009
13/ 生姜能治咳嗽	009
14/ 治干咳嗽一法	009
15/ 香油炸绿豆止咳	010
16/ 生姜炒鸡蛋治咳嗽	010
17/ 开水冲鸡蛋蜂蜜防治咳嗽	010

18/ 栗子肉治咳 010

19/ 中草药绞股蓝治咳 010

20/ 萝卜煮水喝可镇咳 010

21/ 烧萝卜可治咳嗽 010

22/ 冰糖杏仁粥治咳嗽 011

23/ 鲜百合镇静止咳 011

24/ 冰糖香蕉能止咳 011

25/ 绿豆汤煮梨治干咳 011

26/ 荸荠止咳 011

27/ 荸荠核桃治百日咳 011

28/ 麝香止痛膏贴穴治咳嗽 011

29/ 外搽风油精止咳平喘 011

30/ 嚼服生甜杏仁能止咳 011

31/ 治咳两方 012

32/ 罗汉果治感冒咳嗽 012

33/ 蒸花椒梨治咳嗽 012

34/ 大柿子可治咳嗽 012

35/ 带肚兜治咳嗽 012

36/ 汽水冲鸡蛋清治咳嗽 012

37/ 吃草莓止咳 013

38/ 大白萝卜汤治风寒咳嗽 013

39/ 治咳嗽一法 013

40/ 心里美萝卜治咳嗽 013

41/ 止咳嗽一法 013

42/ 橘皮、香菜根治咳嗽 013

43/ 苎麻煮豆腐治咳嗽 013

44/ 香油拌鸡蛋治咳嗽 013

45/ 香油炸姜蛋治久咳不愈 013

46/ 白糖拌鸡蛋治咳嗽 014

47/ 柿饼茶治咳嗽 014

48/ 自制秋梨膏 014

49/ 治咳嗽食疗四法 014

50/ 油炸绿豆治咳嗽 014

51/ 陈皮白萝卜治咳嗽 014

52/ 枇杷叶紫苏叶薄荷叶治咳嗽 014

53/ 伤湿止痛膏治咳嗽 015

54/ 生姜蜂蜜治咳嗽 015

55/ 常食松子膏治干咳 015

56/ 醋炒鸭蛋治久咳 015

气管炎、哮喘 ////////////////////////////////// 016

1/ 伤湿祛痛膏治疗支气管炎 016

2/ 姜汁可治气管炎 016

3/ 慢性支气管炎去根儿一法 016

4/ 自我按摩治哮喘 016

5/ 治慢性气管炎两方 016

6/ 酸石榴蜂蜜治愈气管炎 016

7/ 五味子泡鸡蛋治气管炎咳嗽 017

8/ 治疗气管炎的家传方 017

9/ 白果治气管炎哮喘 017

10/ 鲜姜、白萝卜治肺气肿 017

11/ 治慢性气管炎一法 018

12/ 数伏治慢性支气管炎 018

13/ 食疗气管炎 018

14/ 蜂蜜、鸡蛋治气管炎 018

15/ 葡萄、冰糖泡酒治支气管哮喘 018

16/ 凉毛巾搓前胸、后背治气管炎 018

17/ 蜂蜜泡大蒜治哮喘病 019

18/ 白丁香木、干枣治哮喘 019

19/ 治哮喘病一良方 019

20/ 蒸汽疗法对气管炎咯血者有益 019

21/ 药面团热敷治气管炎 019

22/ 甘草合剂片泡黄酒治气管炎 020

23/ 含止咳糖浆治气管炎 020

24/ 食倭瓜治支气管炎 020

25/ 葡萄泡蜂蜜治哮喘 020

26/ 治哮喘两方 020

27/ 糠萝卜治哮喘 021

28/ “核麻蜜”治愈了我 35 年的
哮喘病 021

29/ 治哮喘病偏方 021

30/ 鸡蛋蒸苹果治气管炎哮喘 021

31/ 治疗哮喘一法	021
32/ 炖紫皮蒜可治哮喘	021
33/ 白胡椒粉敷贴治疗哮喘	022
34/ 慈姑可治肺结核咯血	022
35/ 治肺结核病有偏方	022
36/ 食疗治肺结核	022

血液、血压、血管疾病 // 023

1/ 银耳加冰糖治贫血	023
2/ 阿胶江米酒可补血	023
3/ 猪血鲫鱼治贫血	023
4/ 洋葱头能降血脂	023
5/ 玉米面粥能降血脂	023
6/ 马齿苋降血脂	023
7/ 空腹食苦瓜降血脂	023
8/ 鲤鱼治高脂血症	023
9/ 空腹饮凉白开，血脂降下来	024
10/ 高脂血患者睡眠四戒	024
11/ 常吃海带降血糖	024
12/ 绿豆可降血糖	024
13/ 南瓜绿豆汤降血糖	024
14/ 冷开水泡茶降血糖	025
15/ 苦瓜干丝降血糖	025
16/ 明矾枕头可降血压	025
17/ 干老玉米胡子可治疗高血压	025
18/ 刺儿菜能治高血压	025
19/ 葡萄汁送服降压药效果好	025
20/ 花生壳可治高血压	025
21/ 鲜藕芝麻冰糖治高血压	025
22/ 治初期高血压一方	026
23/ 茭白降血压	026
24/ 西瓜皮防治高血压	026
25/ 香蕉、小枣防治高血压	026
26/ 海蜇头、荸荠防治高血压	026
27/ 柿子叶、山楂泡茶治高血压	026
28/ 醋泡花生米治高血压	026

29/ 绿豆、花生、葡萄梗治高血压 ...	026
30/ 党参泡红葡萄酒降血压	027
31/ 吃山楂和黄瓜降血压	027
32/ 冰糖、醋降血压	027
33/ 芹菜煮鹅蛋治高血压	027
34/ 降压降脂减肥两方	027
35/ 吃芹菜配合服药稳定血压	027
36/ 泡脚刮痧治高血压	028
37/ 荸荠菜汁降血压	028
38/ 海带汤降血压	028
39/ 玫瑰温肺治肋痛、降血压	028
40/ 红葡萄酒治血压低	028
41/ 开水焐鸡蛋可治低血压	029
42/ 吃鸡蛋能治低血压	029
43/ 治低血压三方	029
44/ 喝温开水可治心动过速	029
45/ 踩鹅卵石治好了我的脑供血不足...	029
46/ 洋葱能解除脑血管硬化头痛症 ...	029
47/ 山楂有益于心血管疾病	030
48/ 按摩梳头利于脑血栓患者	030
49/ 心血管病患者慎吃蟹	030
50/ 巧治脉管炎	030
51/ 治静脉曲张一方	030

胃病 // 031

1/ 花生米治疗风寒胃疼	031
2/ 吃白萝卜可治“胃烧”	031
3/ 治胃寒妙方	031
4/ 猪心加白胡椒治胃炎	031
5/ 嚼服芝麻可治胃酸	031
6/ 葡萄酒泡香菜可治胃病	031
7/ 喝蜂蜜水可治浅表性胃炎	031
8/ 吃苹果可缓解胃酸	032
9/ 烤熟大枣水治胃寒	032
10/ “三白”治慢性胃炎	032
11/ 核桃炒红糖可治胃病	032

12/ 萝卜水治胃炎有效 032

13/ 口水治胃酸 032

14/ 蹲食疗法治胃下垂 032

15/ 猪胃萝卜种可治胃炎 032

16/ 炒枣泡水治老胃病 033

17/ 生吃花生能治慢性胃炎 033

18/ 香油炸生姜片治胃痛 033

19/ 闽姜治胃病 033

20/ 食疗治愈胃寒 033

21/ 黄芪能促进溃疡愈合 033

22/ 猪肚姜治胃寒病 034

23/ 治胃病一方 034

24/ 揉腹治肠胃病 034

25/ 食用柿子面饼去胃寒 034

26/ 治胃寒一方 034

27/ 按压肋缝消除胃胀 034

28/ “关节止痛贴”治胃气痛 035

29/ “烧心”疗法三则 035

30/ 绞股蓝茶胃病者不宜 035

31/ 白粱米治胃病 035

32/ 鸡蛋皮治胃病 035

33/ 糜子米治胃病 035

34/ 土豆治胃溃疡 036

35/ 海螵蛸等治胃溃疡 036

36/ 圆白菜汁治胃溃疡 036

37/ 蛋清核桃白胡椒治胃寒痛 036

38/ 姜粉兜肚治胃寒 036

39/ 大枣治胃痛 037

止嗝法 // 038

1/ 巧治呃逆 038

2/ 迅速止呃逆法 038

3/ 憋气止呃法 038

4/ 捏中指止嗝 038

5/ 止嗝一法 038

6/ 山楂片治打嗝 038

7/ 点穴止嗝一法 038

8/ 喝醋治打嗝 038

9/ 半分钟止呃逆 038

10/ 常吃腌鲜姜治呃逆 039

11/ 呼吸治呃逆 039

12/ 吃草毒治打嗝 039

13/ 喝姜糖水治打嗝 039

肠炎、腹泻 // 040

1/ 鲜桃能治腹泻 040

2/ 用大蒜治肠炎腹泻一法 040

3/ 肚脐敷药治腹泻 040

4/ 烧熟蒜瓣可治幼儿腹泻 040

5/ 熟吃苹果可治腹泻 040

6/ 鲜姜贴肚脐可治婴幼儿拉稀 040

7/ 推压腹部可缓解肚子痛 040

8/ 治拉肚子两法 040

9/ 核桃叶治腹泻有效 041

10/ 盆池热水浴治疗腹泻 041

11/ 枣树皮煎水治腹泻 041

12/ 茶叶大蒜可治腹泻 041

13/ 鸡蛋黄烤油治婴儿腹泻 041

14/ 糕干粉治腹泻 041

15/ 杨树花可治痢疾 041

16/ 老枣树皮可治慢性肠炎 042

17/ 酸石榴可治痢疾肠炎 042

18/ 茶叶炒焦可治疗腹痛泻肚 042

19/ 口服硫酸庆大霉素注射液止吐泻 042

20/ 臭椿树皮煮鸡蛋治痢疾 042

21/ 揉耳垂可缓解腹痛 042

22/ 大蒜治痢疾肠炎效果好 042

23/ 服山西老陈醋止腹泻 042

24/ 莲子心汤能治肚子痛 043

25/ 茶叶米可治黏性食物消化不良 043

26/ 柿蒂可导吐 043

27/ 银杏治慢性痢疾 043

28/ 马齿苋团子治湿热痢疾	043
29/ 炒山楂片治慢性结肠炎	043
30/ 按摩腹部治肠粘连	043
31/ 红尖椒籽治肠炎	044
32/ 熟苹果治腹泻	044
33/ 杨梅泡白酒治腹泻	044
34/ 止泻良方	044
35/ 胡椒粉治着凉肚疼拉稀	044
36/ 清水煮大蒜治“溏便”	044
37/ 薯蓣茶治慢性腹泻	044
38/ 口含花椒止恶心	045
39/ 蘑菇大枣治消化不良	045
40/ 三药合一治好十二指肠溃疡	045
41/ 甲鱼胆治疗胃溃疡	045
42/ 盐水可治风寒肚子疼	045
43/ 藕节炭可治溃疡性结肠炎	046
44/ 白葡萄治痢疾	046
45/ 鸡冠花可治腹泻	046
46/ 土豆炭治十二指肠溃疡	046
47/ 蜂蜜萝卜汁化痰消食	046
48/ 核桃草槟榔治厌食症	046
49/ 老蚕豆治胃肠炎	046
50/ 豆浆加蜂蜜治慢性结肠炎	047
51/ 艾灸治慢性结肠炎	047
52/ 艾灸治愈慢性结肠炎	047
53/ 常坐艾垫治肠鸣	047
54/ 麦乳精治腹泻	047
55/ 丝瓜花治腹泻	047
56/ 饮醋茶止泻	047
57/ 油饼蘸蒜治腹泻	047
58/ 揉腹治慢性阑尾炎	048

肾病、泌尿疾病//////////////////////////////////// 049

1/ 冬瓜大蒜治肾炎	049
2/ 鱼肚荷包蛋和柳叶茶治肾炎	049
3/ 治疗肾盂肾炎一法	049

4/ 中药鲤鱼汤能治肾病综合征	049
5/ 治肾炎浮肿一方	049
6/ 猪牙草治肾炎	050
7/ 西瓜治肾炎	050
8/ 治肾虚一法	050
9/ 按摩小指穴治肾虚	050
10/ 啼鸡食疗肾虚腰痛	050
11/ 黄芪炖公鸡治肾炎	050
12/ 老公鸭治肾炎水肿	051
13/ 西瓜加蒜蒸服可治泌尿系统感染	051
14/ 条件反射解除排尿困难	051
15/ 千穗谷可治尿床	051
16/ 捏小拇指关节可通尿	051
17/ 竹节草治憋不住尿和零撒尿病	051
18/ 双手拍后腰可治尿频	051
19/ 喝盐水助尿通	051
20/ 苦杏仁可治尿道炎	051
21/ 治急性膀胱炎一法	052
22/ 玉米须加茵陈治尿路感染	052
23/ 泌尿系统感染食疗一法	052
24/ 治尿滞不畅妙法	052
25/ 枸杞、红枣、葡萄干治尿频	052
26/ 草莓治尿频	052
27/ 喝丝瓜水治泌尿感染	053
28/ 核桃仁治尿频	053
29/ 鸡黄皮胡桃仁治泌尿结石	053
30/ 按摩脚跟两侧治前列腺尿频	053
31/ 常提档防治前列腺疾病	053
32/ 按摩法治前列腺炎	054
33/ 绿豆车前子治慢性前列腺炎	054
34/ 常吃白瓜子可治前列腺肥大症	054
35/ 棍击解除前列腺尿痛	054
36/ 复方康纳乐霜速治龟头炎	054

糖尿病//////////////////////////////////// 055

1/ 猪胰子山药汤治糖尿病	055
---------------------	-----

2/ 小米粥可控制糖尿病 055

3/ 糖尿病人自我控制主食一法 055

4/ 绞股蓝茶治糖尿病 055

5/ 治糖尿病和便秘一方 055

6/ 牛苦胆荞面治糖尿病 056

7/ 葱头泡葡萄酒治糖尿病 056

8/ 嫩柳枝治糖尿病 056

9/ 捏指可治糖尿病 056

10/ 五味子、核桃益于糖尿病 056

11/ 蒸吃鲜山药治疗糖尿病 057

12/ 吃苦瓜治糖尿病 057

13/ 自我按摩治糖尿病 057

14/ 冷开水泡绿茶珠治糖尿病 057

15/ 外敷神阙穴治糖尿病 058

16/ 苦瓜茶治糖尿病 058

17/ 散步治糖尿病 058

18/ 黑豆治糖尿病浮肿 058

19/ 糖尿病食疗辅治 058

20/ 柿叶沏水减轻糖尿病 058

21/ 揪捏脾胃经辅治糖尿病 058

22/ 口含茶叶消除糖尿病口渴 059

23/ 按摩治糖尿病性白内障 059

便秘////////////////////////////////////060

1/ 揉腹缩腹可通便 060

2/ 食醋可通大便 060

3/ 手指推挤法是大便干结者之福音 ... 060

4/ 红薯粥可治老年便秘 060

5/ 按摩腹部可通便 060

6/ 空腹喝紫菜汤可治便秘 060

7/ 中药草决明能治疗习惯性便秘 ... 060

8/ 莲子心治便秘 060

9/ 攥拳头治便秘 061

10/ 治便秘的简便方法 061

11/ 胖大海治婴幼儿大便不通 061

12/ 按摩通便法 061

13/ 便秘按压治疗法 061

14/ 橘子皮泡茶水治便秘 061

15/ 吃黄瓜可治便秘 061

16/ 牛奶加咖啡治便秘 061

17/ 大黄苏打片通便制酸 062

18/ 麻酱玉米粥治便秘 062

19/ 便秘按压鼻穴治疗法 062

20/ 马齿菜治便秘 062

21/ 萝卜通便奇效 062

22/ 早餐吃蔬菜可治大便干燥 062

23/ 芹菜炒鸡蛋治老年人便秘 062

24/ 汤剂治卧床不起者便秘 062

25/ 黑豆治便秘 062

26/ 生土豆汁治便秘 063

27/ 紫葱头丝拌香油治便秘 063

28/ 菠菜面条治便秘 063

29/ 常吃葡萄干能通便 063

30/ 对付排便困难一法 063

31/ 快速解除便秘一法 063

32/ 治便秘妙法 064

33/ 便秘防脑血管破裂一法 064

34/ 顶压尾骨治便秘和止泻 064

35/ 注水治便秘 064

36/ 鲜柳叶治便秘 064

37/ 拍臀治老年便秘 064

38/ 多宝素治便秘 064

39/ 菠菜猪血治便秘 065

40/ 吃煮黄豆治便秘 065

41/ 猕猴桃治便秘 065

42/ 吃炒葵花子治便秘 065

43/ 冬吃萝卜夏喝蜜便秘自离去 065

44/ 洋葱拌香油治老年便秘 065

45/ 鲜枸杞治便秘 066

46/ 姜汁治便秘 066

47/ 香蕉皮治便秘 066

48/ 双手托下巴促便 066

49/ 菠菜根可治便秘 066

50/ 吃葱头可治便秘 066

51/ 芋头可治便秘 066

52/ 捶背可治便秘 066

53/ 老倭瓜治便秘 066

54/ 燕麦片可治便秘 066

55/ 凉开水治便秘 067

痔疮、肛周疾病 // 068

1/ 鸽子粪可治痔疮 068

2/ 治疗痔疮自我按摩法 068

3/ 治疗痔疮肛瘘一方 068

4/ 花椒盐水治痔疮 068

5/ 土豆片能治痔疮 068

6/ 用大蒜治疗肛门囊肿 068

7/ 黄连在白酒中研磨的酒液治痔疮 068

8/ 臭椿棍子治痔漏 069

9/ 大萝卜治痔疮 069

10/ “六必治” 牙膏治痔疮 069

11/ 鸡蛋黄可治痔疮 069

12/ 马齿苋治痔疮 069

13/ 无花果叶子治痔疮 069

14/ 空心菜治外痔 069

15/ 便后洗肛门消痔 069

16/ 痔疮消炎法 070

17/ 痔疮熏洗疗法 070

18/ 枸杞子根枝治痔疮 070

19/ 姜水洗肛门治外痔 070

20/ 治肛裂一方 070

21/ 柿饼桑叶治痔疮 070

22/ 无花果治痔疮 070

23/ 三个坚持治痔疮 071

24/ 白糖豆腐治痔疮 071

25/ 高粱壳治痔疮 071

26/ 蒜瓣柳树须根治痔漏 071

27/ 按压足后跟治外痔 071

28/ 马齿苋治肛周脓肿 071

29/ 柳枝治肛周湿疹 072

30/ 芦荟叶肛门止痒 072

31/ 香菜汤治痔疮 072

眼疾与眼保健 // 073

1/ 酒精棉球能防治麦粒肿 073

2/ 羊苦胆可治红眼病 073

3/ 中药决明子是明目佳品 073

4/ 人乳治眼灼伤 073

5/ 吃鸡肝治“电视病” 073

6/ 治眼结膜炎一偏方 073

7/ 淡盐水治麦粒肿 073

8/ 中药熏洗治红眼病 074

9/ 菊花泡水治红眼病 074

10/ 薄荷、食盐治暴发火眼 074

11/ 人奶治眼睛红肿 074

12/ 冲洗治沙眼 074

13/ 热茶熏治麦粒肿 074

14/ 眯眼巧治法 075

15/ 按摩防治眼疾 075

16/ 臭氧水洗眼泡脚治角膜炎和皮肤
皲裂 075

17/ 苦苣菜汤控制青光眼 075

18/ 转眼球可提高视力 075

19/ 老年视力保健一法 076

20/ 长期坚持眼按摩，
年近花甲眼不花 076

21/ 沙子迷眼清除一法 076

22/ 老年人不眼花一法 076

23/ 热毛巾可治疗老花眼 076

24/ 常喝枸杞菊花茶能缓解眼花 076

耳疾 // 077

1/ 香油可治慢性中耳炎 077

2/ 生姜治咽鼓管炎	077
3/ 金丝荷叶汁加冰片治中耳炎	077
4/ 香油炸黄连可治中耳炎	077
5/ 鸡苦胆可治化脓性中耳炎	077
6/ 治疗急性中耳炎一方	077
7/ 按摩揉搓可治耳鸣	077
8/ 鲜地黄根捣汁治中耳炎	077
9/ 核桃仁油治中耳炎	077
10/ 治耳鸣两法	078
11/ 小虫钻进耳可用手电筒照	078
12/ 蛋黄油治中耳炎	078
13/ 治慢性中耳炎一方	078
14/ 喷白酒可除耳鸣	078
15/ 酒精涂外耳道口驱耳内小虫	078
16/ 游泳治耳鸣	078
17/ 常抖下巴治耳鸣	079
18/ 黑豆煲狗肉汤治老年性耳鸣	079
19/ 幻听自疗方法	079
20/ 手捏治耳垂包块	079

鼻疾 // 080

1/ 刺儿菜根可治流鼻血	080
2/ 勾中指快速止鼻血	080
3/ 三七能治干燥性鼻出血	080
4/ 白茅根熬水治鼻衄	080
5/ 槐花蜜可治萎缩性鼻炎	080
6/ 热敷两耳部可治鼻塞	080
7/ 蒜末敷脚板可止流鼻血	080
8/ 白萝卜煮水治鼻塞	080
9/ 小蓟可治鼻衄	080
10/ 高举手臂止鼻血有效	080
11/ 冷热水交替按摩治疗过敏性鼻炎	081
12/ 盐水洗鼻治好我的鼻炎	081
13/ 唾液治好了我的过敏性鼻炎	081
14/ 饮藕根水可治流鼻血	081
15/ 自治过敏性鼻炎	081

16/ 香油防治流鼻血	081
17/ 慢跑治好了我的鼻窦炎	081
18/ 滴香油治过敏性鼻炎	082
19/ 流鼻血快速止血法	082
20/ 防治流鼻血一点经验	082
21/ 红霉素四环素眼药膏可治鼻炎	082
22/ 治疗酒糟鼻	082
23/ 指压法治鼻炎鼻塞	082
24/ 醋泡芥末治鼻炎	083
25/ 根治鼻出血一方	083
26/ 鼻出血突发简易止血	083
27/ 淀粉汁治鼻血	083
28/ 柏树叶止鼻血	083
29/ 生荸荠治酒糟鼻	083
30/ 鲜萝卜汁和大蒜汁治鼻炎	083
31/ 鲜姜治鼻塞	083
32/ 红霉素眼膏治鼻炎	084
33/ 绿茶熏鼻治鼻炎	084
34/ 蒲公英叶红糖茶治流鼻血	084
35/ 韭菜红糖汁治鼻出血	084
36/ 艾叶治鼻不通气	084

牙疾、牙痛 // 085

1/ 五倍子治牙痛有效	085
2/ 改善血脂和治倒牙的方法	085
3/ 牙齿保健一法	085
4/ 牙齿脱敏一法	085
5/ 老年人叩齿好处多	085
6/ 用牙刷按摩牙龈好	085
7/ 燃烧韭菜籽的烟可治牙疼	086
8/ 绞股蓝可治牙龈发炎	086
9/ 先锋 4 号治牙龈炎	086
10/ 吃老冬瓜止牙痛	086
11/ 大蒜可治牙痛	086
12/ 白酒辣椒芯治“火牙”	086
13/ 核桃仁可治“倒牙”	086

14/ 剩茶水漱口治牙怕酸冷热	086	18/ 口腔溃疡快速治法	090
15/ 洁齿良方	086	19/ 口香糖可治口腔溃疡	090
16/ 常按摩牙龈可固齿	087	20/ 莲子心水可防治口干舌燥	091
17/ 感冒清热冲剂治牙疼	087	21/ 紫菜降“火”	091
18/ 叩齿治牙龈退化	087	22/ 花椒香油治口腔溃疡	091
19/ 嚼食茶叶治牙龈出血	087	23/ 云南白药治口腔溃疡	091
20/ 葱白治“倒牙”	087	24/ 葱白皮治口腔溃疡	091
21/ 紫药水处理牙周炎	087	25/ 二锅头酒治口腔溃疡	091
22/ 松花蛋缓解牙痛	087	26/ 牙膏交替使用防治口腔溃疡	091
23/ 黑豆煮酒治牙痛	087	27/ 鲫鱼治口腔炎	091
24/ 口腔炎牙龈炎食疗法	088	28/ 治口腔溃疡妙法	091
25/ 白酒花椒水治牙痛	088	29/ 根除口臭一方	092
26/ 醋泡六神丸治牙痛	088	30/ 明矾治口腔溃疡真灵	092
27/ 芦荟治牙痛	088	31/ 隔夜茶治口腔溃疡	092
28/ 橘皮洁齿	088	32/ 柿子椒治口腔溃疡	092
29/ 烧镇痛片治牙痛和止痢	088	33/ 茄子“盖头”治口疮	092
30/ 四环素牙复白法	088	34/ 嚼茶叶可治口疮	093

口腔疾病、唇疾////////////////////089

1/ “口疮”速治一法	089	37/ 雪茶治口腔溃疡	093
2/ 含冰糖块可治口疮	089	38/ 蜂蜜治口腔溃疡	093
3/ 治口疮的方法	089	39/ 白萝卜治夜间口干症	093
4/ 多吃土豆治口疮	089	40/ 含枸杞子可解口中干渴	093
5/ 煮荸荠水治口疮	089	41/ 舌尖疼有治法	093
6/ 芦荟胶治疗口疮	089	42/ 吃生黄瓜可治牙咬嘴唇	094
7/ 治口舌生疮一方	089	43/ 五倍子治嘴唇干裂	094
8/ 口含白酒治口疮	089	44/ 维生素 C 片治唇内起泡	094
9/ 黄瓜明矾治口疮	089	45/ 绿豆汤冲鸡蛋可治烂嘴角	094
10/ 苹果片治口疮	089	46/ 花椒水可治口角炎	094
11/ 苦瓜可治口腔苦涩	090	47/ 蒸汽水可治烂嘴角	094
12/ 话梅核可按摩口腔	090	48/ 荠菜治口角炎	094
13/ 蜂蜜可治疗口腔溃疡	090	49/ 柳树枝可治口苦口臭	094
14/ 吃栗子可治口腔溃疡	090	50/ 维生素 B ₂ 治唇裂	094
15/ 六味地黄丸能治口腔溃疡	090	51/ 蜂蜜治唇裂	095
16/ 生食青椒治口腔溃疡	090	52/ 鲜黄瓜把治口唇裂	095
17/ 口含维生素 C 片可治口腔溃疡	090		