

YI ZIWO BAOJIANFA JIANYI ZIWO BAOJIANFA

简易 自我 保健法

苏波 编



河北科学技术出版社

简易自我保健法

苏 波 编

河北科学技术出版社

内 容 简 介

本书共搜集古今中外及民间自我保健验方 600 余例, 包括健身、养生、健美及防治常见病、多发病等, 这些验方都是经过实践验证的, 不用服药, 无副作用, 且方法简便, 一学即会。以自我为主, 自我保护, 自我调治, 自我康复, 诚可谓保健良友。

本书不仅是一般家庭常备的保健用书, 也是医护人员常备的临床参考用书。

图书在版编目 (CIP) 数据

简易自我保健法/苏波编. - 石家庄: 河北科学技术出版社, 2001

ISBN 7-5375-2344-4

I. 简… II. 苏… III. ①常见病: 慢性病 - 疗法
②常见病: 慢性病 - 保健 IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 08672 号

2001/4/9

简易自我保健法

苏 波 编

河北科学技术出版社出版发行(石家庄市和平西路新文里 8 号)

深泽县印刷厂印刷 新华书店经销

850×1168 1/32 5.75 印张 144000 字 2001 年 2 月第 1 版
2001 年 2 月第 1 次印刷 印数: 1—4000 定价: 8.00 元

目 录

一、强身健体的自我锻炼

步行万步健身长寿法	… (1)
走跑交替强身健体法	… (1)
爬楼梯锻炼健身健美法	… (2)
搓板摩擦脚底健身法	… (2)
卵石摩脚祛病健身法	… (2)
颤抖手足自我保健法	… (3)
经常屈趾强体健身法	… (3)
跳绳锻炼强心健脑法	… (3)
悬身运动抗老防衰法	… (4)
悠闲甩手自我健身法	… (4)
增强精力壮腰回春法	… (4)
运动腰部健身健美法	… (5)
适当运动防老年病法	… (5)
下蹲锻炼强心健身法	… (5)
踮脚运动自我健身法	… (6)
爬行锻炼强身祛病法	… (6)
跳空绳抖小腹健身法	… (6)
一日三抖健身益寿法	… (6)
锻炼小指强身健体法	… (7)

延缓关节老化锻炼法	… (7)
自我锻炼健脑长寿法	… (7)
中年人的强身保健法	… (8)
早、晚提肛养生法	… (8)
揪按手指防止老化法	… (8)
卧床老人有效健身法	… (9)
伸懒腰有益健康法	… (9)
脚跟走路延年益寿法	… (10)
活动手指祛病健身法	… (10)
化整为零自我健身法	… (10)

二、延年益寿的自我养生

日常“十少十多”保健法	… (12)
掌握“时间医学”保健法	… (12)
乾隆皇帝健身养生法	… (13)
英国女王一招健身法	… (13)
朝盐晚蜜养生保健法	… (13)
“早上晚下”养生保健法	… (14)
醋豆保健、降压养生	

法	(14)	康法	(24)
自我调节健脑养生法 ...	(14)	导引关节防止早衰法 ...	(24)
自制自饮“返老还童 液”法	(15)	纤维干刷皮肤健身法 ...	(25)
细嚼慢咽祛病养生法 ...	(15)	天天梳头养生健身法 ...	(25)
每天4次淋浴增寿法 ...	(16)	紧握拳头保持精力法 ...	(26)
捏拽十指养生健身法 ...	(16)	搓摩脚心健步健身法 ...	(26)
清晨洗脚健脑强身法 ...	(16)	双手握拳捶背健身法 ...	(26)
食谱合理养生保健法 ...	(17)	常练舌体延年益寿法 ...	(26)
合理营养延缓衰老法 ...	(17)	揉腹百遍祛病保健法 ...	(27)
食用红薯延年益寿法 ...	(18)	按摩两肾健身益寿法 ...	(27)
喝面条汤补脑健脑法 ...	(18)	刺激脑下垂体防老法 ...	(28)
喝骨头汤延缓衰老法 ...	(18)	摩擦乳腺防止衰老法 ...	(28)
饮用啤酒强身养生法 ...	(18)	按摩睾丸防止衰老法 ...	(28)
千颗核桃延年益寿法 ...	(19)	摩擦甲状腺体防老法 ...	(28)
头东脚西最佳睡眠法 ...	(19)	从上到下拍打健身法 ...	(28)
自我按摩有效进补法 ...	(19)	手捂命门壮火健身法 ...	(29)
寒头暖足以利健康法 ...	(20)	刺激双耳养生健身法 ...	(29)
常嗑瓜子有益健康法 ...	(20)	捏扳脚趾有益健康法 ...	(30)
吐字发音健身养生法 ...	(21)	按摩腋窝祛病保健法 ...	(30)
发音养生自诊自疗法 ...	(21)	“八〇二〇”护齿益 寿法	(30)
连续漱口保健大脑法 ...	(21)	对症食肉以利健康法 ...	(30)
按摩后颈增强记忆力 ...	(22)	酌情选用十种解酒法 ...	(31)
苹果调治老年厌食法 ...	(22)	白糖、萝卜戒烟瘾法 ...	(31)
调整睡姿以利祛病法 ...	(22)	拇指掐甜味穴戒烟法 ...	(32)
常旋健身球的养生法 ...	(23)	多吃柿饼戒烟瘾法 ...	(32)
多吃粗粮有益健康法 ...	(23)	豆腐、红糖戒烟瘾法 ...	(32)
“三点一圆”保健长 寿法	(23)		
手足沙浴自我保健法 ...	(24)		
“老而不老”身心健			

三、抗老防衰的自我健美

最佳时间散步减肥法 ...	(33)
模仿龟行减肥健美法 ...	(33)

苹果、牛奶减肥健美 法 (33)	不花钱的按摩美颜法 ... (41)
饭前水果愉快减肥法 ... (33)	生姜、蜂蜜除老年斑 法 (41)
围绕肚脐揉腹减肥法 ... (34)	砂糖使黑皮肤变白法 ... (41)
按量饮服米醋减肥法 ... (34)	蜂王浆治眉毛脱落法 ... (41)
饮服荷叶煎汤减肥法 ... (34)	涂抹蛋清眉毛再生法 ... (42)
每日生吃大蒜减肥法 ... (34)	家庭简易对症美容法 ... (42)
吹气球、烫脚减肥法 ... (35)	十项防止面部皱纹法 ... (42)
夏秋食用黄瓜减肥法 ... (35)	梳头浴面治疗秃顶法 ... (43)
粗盐沐浴有效减肥法 ... (35)	以指代梳防治秃顶法 ... (43)
食芹菜、花生酱减肥 法 (36)	头触地倒立治秃顶法 ... (43)
揉腹使大肚皮变小法 ... (36)	桑白皮洗头治脱发法 ... (44)
旋转手臂腹部减肥法 ... (36)	食盐洗头治疗脱发法 ... (44)
土豆防中风促减肥法 ... (36)	按摩头皮新发再生法 ... (44)
牙签刺激手掌减肥法 ... (37)	早、晚抻耳防治白发 法 (44)
“饮食十个要素”健 美法 (37)	涂抹鲜姜治疗斑秃法 ... (45)
山口百惠的美容法 ... (37)	鲜洋葱汁除头皮屑法 ... (45)
用凉开水洗脸美容法 ... (38)	敲打按摩治头皮屑法 ... (45)
西红柿汁健美皮肤法 ... (38)	啤酒洗头除头皮屑法 ... (45)
按摩脚心健身美容法 ... (38)	花椒泡酒治疗秃顶法 ... (46)
贴大白菜叶治粉刺法 ... (38)	清晨牵拉左耳养发法 ... (46)
多吃洋葱防老年斑法 ... (39)	黑豆治疗毛发早白法 ... (46)
拍打双颊延缓衰老法 ... (39)	滋补营养头发秀美法 ... (46)
鲜荸荠治疗酒糟鼻法 ... (39)	西红柿汁消除腋臭法 ... (47)
脸部运动健身养生法 ... (39)	米醋、茴香治疗狐臭 法 (47)
按摩脸部容颜常青法 ... (40)	涂抹香皂治疗狐臭法 ... (47)
按摩颈部健脑益颜法 ... (40)	擦拭生姜防治狐臭法 ... (47)
吃肉皮减皱防衰老法 ... (40)	牙膏、曲酒治疗狐臭 法 (47)
新鲜黄瓜护肤美容法 ... (40)	

明矾防治脚臭法	····· (48)
萝卜水洗脚除脚臭法	·· (48)
涂搽土霉素除脚臭法	·· (48)
韭菜煎水治疗脚臭法	·· (48)
啤酒浸泡防治汗脚法	·· (48)

四、心理健康的自我调控

保持乐观情绪健身法	·· (49)
保持心理年轻健身法	·· (49)
自然默念延缓衰老法	·· (50)
放声朗诵延年益寿法	·· (50)
女性唠叨特殊健身法	·· (50)
放怀长啸养气健身法	·· (51)
长吁短叹自我健身法	·· (51)
凝神静气书法健身法	·· (51)
沉思冥想防病健身法	·· (52)
与花为友防病益寿法	·· (52)
真诚亲吻永葆青春法	·· (53)
自我调控解忧消愁法	·· (53)
叩膝运动消除焦躁法	·· (53)
自我调整心理平衡法	·· (54)
平衡心理自我制怒法	·· (54)
自我控制调节心理法	·· (55)
开怀大笑有益健康法	·· (55)
自我快速消除疲劳法	·· (56)
因势利导消除疲劳法	·· (56)
变换方式消除疲劳法	·· (56)
伸腰活动消除疲劳法	·· (57)
局部活动消除疲劳法	·· (57)
敲打前额消除疲劳法	·· (57)
自我消除心情紧张法	·· (57)

昂首阔步消除烦恼法	·· (58)
吃香蕉防心绪烦躁法	·· (58)

五、呼吸系统疾病的自我防治

自我调控预防感冒法	·· (59)
自我按摩防治感冒法	·· (59)
酸、碱滴鼻治疗感冒法	····· (60)
搓手防治感冒新疗法	·· (60)
消炎止痛膏治感冒法	·· (60)
水冲鼻孔防治感冒法	·· (60)
热敷治疗感冒鼻炎法	·· (61)
冷热水浸脚治感冒法	·· (61)
毛刷刷臂预防感冒法	·· (61)
适当饮酒预防感冒法	·· (62)
鼻内水疗防治感冒法	·· (62)
葡萄酒、鸡蛋治感冒法	····· (62)
搓摩双耳防治感冒法	·· (62)
举手呼吸治肺气肿法	·· (62)
吹气球治疗肺气肿法	·· (63)
蒜泥敷脚心治咯血法	·· (63)
蒜泥敷脚心止咳嗽法	·· (63)
生姜、红糖、核桃止咳法	····· (63)
紫菜、蜂蜜止咳祛痰法	····· (64)
大枣、花生仁治疗久咳法	····· (64)
白糖蒸鸡蛋治咳嗽法	·· (64)
香油、蜂蜜治疗痰咳	

法	(64)
糖、蜜、黑芝麻治哮喘	
喘法	(64)
按摩肺俞穴治哮喘法 ...	(64)
蜂蜜、萝卜汁治哮喘	
法	(65)
葡萄酒治老年哮喘法 ...	(65)
按压鱼际穴止哮喘法 ...	(65)
核桃仁、姜片治哮喘	
法	(65)
蜂蜜、大蒜治哮喘病	
法	(66)
蒜头、冰糖水治久咳	
法	(66)
仙人掌治疗腮腺炎法 ...	(66)
蚯蚓、白糖治疗腮腺	
法	(66)

六、消化系统疾病的自我防治

坚持活动脚趾健胃法 ...	(67)
扭腰锻炼治肠胃病法 ...	(67)
常揉中脘健脾益胃法 ...	(67)
吃花生米治疗胃病法 ...	(68)
伤湿止痛膏治胃痛法 ...	(68)
揉足三里穴止胃痛法 ...	(68)
炒蛋黄粉治疗胃病法 ...	(68)
拍手背防治胃溃疡法 ...	(69)
常喝啤酒防治胃溃疡法 ...	(69)
土豆汁治疗胃溃疡法 ...	(69)
吃鸡蛋花治胃溃疡法 ...	(69)
苹果、面包治胃溃疡	

法	(69)
胃下垂的自我康复法 ...	(70)
伸腰锻炼治胃下垂法 ...	(70)
蹲着吃饭治胃下垂法 ...	(70)
指压少商穴止呃法 ...	(71)
绕头拉耳朵止呃法 ...	(71)
自我掐按合谷止呃法 ...	(71)
反复调节呼吸止呃法 ...	(71)
指压鼻根止呃法 ...	(71)
喝水弯腰治疗打呃法 ...	(72)
生姜汤治不停打呃法 ...	(72)
按摩腹部治疗便秘法 ...	(72)
抖动上身治疗便秘法 ...	(72)
下蹲缩肛治疗便秘法 ...	(72)
转动腰部治疗便秘法 ...	(72)
腹式呼吸治疗便秘法 ...	(73)
蜂蜜、茶叶治疗便秘	
法	(73)
生吃洋葱治疗便秘法 ...	(73)
吃煮黄豆治疗便秘法 ...	(73)
紫菜、香油治疗便秘	
法	(73)
敲打头顶治疗便秘法 ...	(74)
饮用食醋治疗腹泻法 ...	(74)
芝麻、蜂蜜治慢性胃	
炎法	(74)
洋葱、红糖治疗胃痛	
法	(74)
按摩手掌治疗胃痛法 ...	(74)

七、心脑血管疾病的自我防治

心血管病自我保健法 ...	(75)
---------------	--------

晨起饮水防心脏病法	… (75)	常喝茶降低胆固醇法	… (82)
吃早餐预防心脏病法	… (75)	多动左手预防中风法	… (82)
按摩手脚治心脏病法	… (76)	耸肩运动预防中风法	… (83)
花生米防治心脏病法	… (76)	吃马铃薯预防中风法	… (83)
适度运动防心脏病法	… (76)	饮用红茶预防中风法	… (83)
快速行走防冠心病法	… (76)	多吃豆豉防脑血栓法	… (83)
夜间饮水防冠心病法	… (77)	食用蘑菇防治血栓法	… (84)
吃蒜预防心血管病法	… (77)	生吃番茄防治血栓法	… (84)
木耳治心脑血管病法	… (77)	刺激掌心治心脏病法	… (84)
自我按摩治心脏病法	… (77)	弯曲手指治心脏病法	… (84)
蒜、葡萄酒防心脏病 法	… (78)	大蒜防治动脉硬化法	… (84)
搓脚心治心律不齐法	… (78)	大蒜泡酒治疗偏瘫法	… (85)
自我处置心律失常法	… (78)	芹菜、枣治疗心血管 病法	… (85)
沸茶防治心脏早搏法	… (78)	黑豆、米醋治冠心病 法	… (85)
压眼治疗心动过速法	… (79)	醋蛋防治血管疾病法	… (85)
及时自疗消除心悸法	… (79)		
指压穴缓解心绞痛法	… (79)		
刺激阳溪穴降血压法	… (79)		
揉按指甲治高血压法	… (80)		
按摩手指降低血压法	… (80)		
转动脚腕降低血压法	… (80)		
糖醋蒜头治高血压法	… (81)		
吃葵花子降低血压法	… (81)		
每天吃香蕉降血压法	… (81)		
每天吃大蒜降血压法	… (81)		
喝土豆皮水降血压法	… (81)		
放慢说话速度降血压法	… (82)		
枕明矾枕治高血压法	… (82)		
苏打水洗脚降血压法	… (82)		
食葱白降低胆固醇法	… (82)		

八、泌尿系统疾病的自我防治

仰卧抱膝晃腰强肾法	… (86)
搓腰眼增强肾功能法	… (86)
胡椒、鸡蛋治疗肾炎 法	… (86)
前列腺炎自我疗法	… (86)
前列腺增生自我疗法	… (87)
前列腺肥大按摩疗法	… (87)
甩手治前列腺肥大法	… (87)
绿豆芽治前列腺炎法	… (88)
鲜葡萄治前列腺炎法	… (88)
鲜藕汁治前列腺炎法	… (88)
南瓜子治前列腺炎法	… (88)

指压回春穴治早泄法	… (88)
提肛运动治疗遗精法	… (89)
冷水锻炼治疗遗精法	… (89)
食指运动强精壮阳法	… (89)
女性锻炼治性冷淡法	… (89)
兜搓按摩强健元阳法	… (90)
揉按肚脐治疗阳痿法	… (90)
清晨提耳治疗阳痿法	… (90)
指压小腿肚治阳痿法	… (90)
提肾缩阴治疗阳痿法	… (91)
鸡肉、核桃治疗阳痿 法	… (91)
单腿跳治尿路结石法	… (91)
吃黑木耳化解结石法	… (92)
葵花根治尿路结石法	… (92)
按四根提高性功能法	… (92)
饮食增强性功能法	… (92)
运动骨盆治疗尿频法	… (93)
甩手治疗尿急尿频法	… (93)

九、神经系统疾病的自我防治

握拳动指清醒头脑法	… (94)
按百会穴治头晕眼花 法	… (94)
刺激中指治疗头痛法	… (94)
热水泡手治偏头痛法	… (94)
伤湿止痛膏治头痛法	… (95)
自我拉颈治疗头痛法	… (95)
葵花盘治三叉神经痛 法	… (95)
面瘫自我按摩治疗法	… (95)

捏人中穴治手脚抽筋 法	… (96)
倒登梯治坐骨神经痛 法	… (96)
转腰治坐骨神经痛法	… (96)
叉腰治坐骨神经痛法	… (96)
坐骨神经痛的体疗法	… (97)
按摩治疗手指麻木法	… (97)
按摩涌泉穴治失眠法	… (97)
按摩面部治疗失眠法	… (98)
洗脑入静调治失眠法	… (98)
放置洋葱诱人入睡法	… (98)
旅途劳累食醋入睡法	… (98)
按摩耳部治疗失眠法	… (98)
搓动额头防治失眠法	… (99)
运舌吞津防治失眠法	… (99)
蹬腿翘足治疗失眠法	… (99)
左手抓拳动作催眠法	… (99)
鲜萝卜汁治偏头痛法	… (99)
点按天突穴治瘰疬法	… (100)
黄鳝治疗口眼歪斜法	… (100)
捏压虎口治疗晕厥法	… (100)
睡前摄糖驱赶噩梦法	… (100)

十、内分泌系统疾病的自我防治

糖尿病人自我保健法	… (101)
肘担硬棒治糖尿病法	… (101)
按摩手指治糖尿病法	… (102)
愉快散步治糖尿病法	… (102)
食用苦瓜治糖尿病法	… (102)

吃豆腐渣治糖尿病法 … (102)
 醋蒸白鸡治糖尿病法 … (102)
 饮用冷茶治糖尿病法 … (103)
 按肚脐防治糖尿病法 … (103)
 洋葱、葡萄酒降血糖
 法 … (103)
 喝萝卜汁治糖尿病法 … (103)
 碘化盐治甲状腺肿大
 法 … (104)
 海带治疗甲状腺肿大
 法 … (104)
 转颈治甲状腺亢进法 … (104)

十一、妇科疾病的自我防治

风湿止痛膏治痛经法 … (105)
 酒精棉塞耳治痛经法 … (105)
 按摩腹部治疗痛经法 … (105)
 揪捏食指治疗痛经法 … (105)
 葵花盘、红糖治疗痛经
 经法 … (105)
 生姜、红糖治疗痛经
 法 … (106)
 推拿治疗月经不调法 … (106)
 自我推拿治疗闭经法 … (106)
 萝卜、大蒜治疗带下
 法 … (106)
 推拿治慢性盆腔炎法 … (107)
 推拿治疗子宫脱垂法 … (107)
 南瓜子治产后缺奶法 … (107)

十二、外科疾病的自我防治

油菜治淋巴腺结核法 … (108)

白酒治颈淋巴结结核法 … (108)
 鱼肝油丸治疗外伤法 … (108)
 干红辣椒治对口疮法 … (108)
 敷仙人掌治乳腺炎法 … (109)
 土豆皮治水、火烫伤
 法 … (109)
 鸡蛋、黄油治烫伤法 … (109)
 冷敷烟丝治疗烫伤法 … (109)
 涂风油精治疗烫伤法 … (109)
 下蹲锻炼治疗脱肛法 … (110)
 按摩百会穴治脱肛法 … (110)
 提肛运动防治痔疮法 … (110)
 坐、立提肛防治痔疮
 法 … (110)
 按摩尾骨治疗痔疮法 … (111)
 甩手防治老年痔疮法 … (111)
 练爬行治疗痔疮法 … (111)
 盐水坐浴治血栓痔法 … (111)
 饮葡萄糖水治痔疮法 … (112)
 韭菜、木耳治疗痔疮
 法 … (112)
 老年人痔疮饮食调治
 法 … (112)

十三、肿瘤疾病的自我防治

采取十条措施防癌法 … (113)
 擦胸擦背抗病防癌法 … (113)
 常吃山芋防治癌症法 … (113)
 吃马铃薯防治癌症法 … (114)
 食用带皮葡萄防癌法 … (114)
 选用功能食品抗癌法 … (114)

大蒜、白酒防治癌症

法 (115)

十项饮食控制防癌法 ... (115)

十四、伤科疾病的自我防治

自我按摩治颈椎病法 ... (117)

左右端肩治颈椎病法 ... (117)

活动脖子治颈椎病法 ... (118)

睡不枕枕治颈椎病法 ... (118)

按摩颈部治疗落枕法 ... (118)

自我锻炼治疗落枕法 ... (118)

指压穴位巧治落枕法 ... (119)

按摩内关穴治疗落枕
法 (119)

醋敷颈部治疗落枕法 ... (119)

头压掌自治肩周炎法 ... (119)

爬墙搭肩治肩周炎法 ... (120)

旋转运动治肩周炎法 ... (120)

练冲天炮治肩周炎法 ... (120)

托肘关节治肩周炎法 ... (120)

提拉手腕治肩周炎法 ... (121)

毛巾擦背治肩周炎法 ... (121)

肩周炎的自我治疗法 ... (121)

韭菜外敷治足扭伤法 ... (121)

自我揉搓治疗抽筋法 ... (122)

自我按摩治腱鞘炎法 ... (122)

铺垫头发治脚跟痛法 ... (122)

前蹬腿脚治脚跟痛法 ... (122)

滚热水瓶治足跟痛法 ... (122)

米醋浸脚治足跟痛法 ... (123)

敷大蒜末治关节炎法 ... (123)

生姜治疗膝关节炎法 ... (123)

老年性膝痛的防治法 ... (123)

醋敷治疗骨质增生法 ... (124)

醋鸡治骨质增生症法 ... (124)

酒精治疗戳手崴脚法 ... (124)

脚踢承山穴治腿痛法 ... (124)

自我按压治腰扭伤法 ... (125)

指压腰痛点治闪腰法 ... (125)

悬挂锻炼防治腰痛法 ... (125)

猫腰翘臀治疗腰痛法 ... (125)

倒行走路治疗腰痛法 ... (126)

仿效兽走治疗腰痛法 ... (126)

木夹夹指治疗腰痛法 ... (126)

团身滚治腰肌劳损法 ... (126)

腰肌劳损自我康复法 ... (127)

腰痛患者自我保健法 ... (127)

腰椎间盘突出体疗法 ... (128)

推拿治腰椎间盘突出
症法 (128)

腰椎间盘突出自疗法 ... (129)

十五、耳、鼻、喉及口腔疾病 的自我防治

按摩治美尼尔氏症法 ... (130)

行走慢跑防治眩晕法 ... (130)

自我按摩治疗眩晕法 ... (130)

饮服食醋防治晕车法 ... (131)

生姜片防治晕车船法 ... (131)

搽风油精防治晕车法 ... (131)

伤湿止痛膏防晕车法 ... (131)

葱叶塞耳治疗耳鸣法 ... (131)

拍打双耳治疗耳鸣法	… (131)	大蒜泥治扁桃体炎法	… (137)
自我按摩鼻部保健法	… (132)	冷敷颈治嗓音嘶哑法	… (137)
自我按摩治疗鼻炎法	… (132)	风油精治嗓音嘶哑法	… (137)
蒜汁、蜂蜜治疗鼻炎 法	… (132)	黄花菜治失音声哑法	… (137)
盐水棉签治疗鼻炎法	… (132)	舌根运动治疗喉炎法	… (137)
热敷治过敏性鼻炎法	… (133)	核桃仁治疗咽喉炎法	… (137)
蒜、醋治过敏性鼻炎 法	… (133)	轻提耳尖治疗喉痛法	… (138)
按压治过敏性鼻炎法	… (133)	手掌按摩治咽喉炎法	… (138)
热盐水泡脚治鼻炎法	… (133)	上下叩击牙齿健齿法	… (138)
芝麻油治慢性鼻炎法	… (133)	饭后茶水漱口健齿法	… (138)
挤压洋葱治疗鼻塞法	… (134)	闭口鼓腮漱口健齿法	… (138)
自我按摩消除鼻塞法	… (134)	咬紧牙关排尿固齿法	… (138)
气味刺激消除鼻塞法	… (134)	养成习惯保护牙齿法	… (139)
葱白、洋葱治疗鼻塞 法	… (134)	转动舌尖治口腔病法	… (139)
中指互钩止流鼻血法	… (134)	蜂蜜治疗口腔溃疡法	… (139)
蒜泥敷脚心治鼻衄法	… (134)	浓茶漱口防治溃疡法	… (140)
直立举手治疗鼻衄法	… (135)	核桃壳治口腔溃疡法	… (140)
指压耳垂治疗鼻衄法	… (135)	涂抹红糖治疗口疮法	… (140)
捏脚后跟治疗鼻衄法	… (135)	按摩下关穴治牙痛法	… (140)
线扎中指治疗鼻衄法	… (135)	切压食根穴止牙痛法	… (140)
冷水拍打治疗鼻衄法	… (135)	重按少商穴止牙痛法	… (140)
张口呼吸治疗鼻衄法	… (135)	对按牙痛穴止牙痛法	… (141)
压迫涌泉穴治鼻衄法	… (136)	涂抹味精止牙痛法	… (141)
点压左手治咽喉痛法	… (136)	伤湿止痛膏止牙痛法	… (141)
捏臂治疗咽喉肿痛法	… (136)	酒精棉塞耳止牙痛法	… (141)
食盐搓手治梅核气法	… (136)	茶叶治疗嘴唇疱疹法	… (141)
茶叶、蜂蜜治疗喉炎 法	… (136)	大蒜、茶叶治酸倒牙 法	… (141)
		口嚼葱姜治疗倒牙法	… (142)
		盐碱水刷牙黄齿变白 法	… (142)

陈醋漱口巧除牙垢法	… (142)
红糖含漱清除烟垢法	… (142)
白矾刷牙清除牙垢法	… (142)

十六、皮肤疾病的自我防治

大蒜治疗各种癣症法	… (143)
韭菜治疗各种癣症法	… (143)
大蒜、韭菜治牛皮癣 法	… (143)
荸荠、陈醋治牛皮癣 法	… (143)
柳条治各种皮肤病法	… (144)
丝瓜汁治湿疹癣症法	… (144)
用柳树叶治疗脚气法	… (144)
涂擦米醋治疗脚气法	… (144)
鸡蛋内膜治疗脚气法	… (144)
生姜、白酒治疗脚气 法	… (145)
无花果叶治疗脚气法	… (145)
食醋熏洗治疗脚气法	… (145)
涂风油精治疗脚气法	… (145)
大蒜、花椒糊治脚气 法	… (145)
涂擦蒜汁治疗湿疹法	… (146)
生红薯汁治疗湿疹法	… (146)
墨鱼骨粉治疗湿疹法	… (146)
涂抹蜂蜜治疗湿疹法	… (146)
香蕉治疗阴囊湿疹法	… (146)
牙膏治疗阴囊湿疹法	… (146)
醋泡大蒜治瘙痒症法	… (147)
醋蛋治神经性皮炎法	… (147)

韭菜外搽治荨麻疹法	… (147)
仙人掌治丘疹皮炎法	… (147)
浓缩食醋治扁平疣法	… (147)
浸泡绿豆治扁平疣法	… (148)
用茄子皮治疗疣子法	… (148)
冰糖水治脸上疣子法	… (148)
贴伤湿止痛膏治疣子 法	… (148)
麝香追风膏治鸡眼法	… (148)
贴敷茉莉花治鸡眼法	… (149)
烘烤清凉油治鸡眼法	… (149)
大蒜敷贴治疗鸡眼法	… (149)
简易治疗手足皸裂法	… (149)
塑料袋包脚跟治疗皸 裂法	… (150)
藿香正气水治痱子法	… (150)
擦涂生姜治白癜风法	… (150)
维生素 C 治手脱皮法	… (150)

十七、眼科疾病的自我防治

自我按摩护眼养目法	… (151)
蒸汽洗眼保养目力法	… (151)
茶水熏眼保护视力法	… (151)
坚持弹跳改善视力法	… (152)
旋转眼球提高视力法	… (152)
明代简便易行养目法	… (152)
老花眼的自我保健法	… (152)
自我按摩养眼防花法	… (153)
牙签刺激防老花眼法	… (153)
冷热敷防治老花眼法	… (153)
黑豆、芝麻防治近视	

法	(153)
小指按摩治疗眼病法 ...	(154)
热气熏眼治结膜炎法 ...	(154)
按睛明穴治风泪眼法 ...	(154)
多饮茶预防白内障法 ...	(154)
白内障的按摩保健法 ...	(155)
保健操防治白内障法 ...	(155)
热手消除眼睛疲劳法 ...	(155)

十八、附录

自我查体自我保健法 ...	(156)
自我观手辨别疾病法 ...	(156)
五官感觉变化查病法 ...	(156)
口腔异味自我调治法 ...	(157)
观察舌苔自我识病法 ...	(157)
观察指甲自我查病法 ...	(158)
观察唇色自我查病法 ...	(158)
观察尿色自我查病法 ...	(158)
心脏功能简易测定法 ...	(159)
心脏病的自我检测法 ...	(159)
尽早发现冠心病症法 ...	(159)
缺乏维生素的自测法 ...	(160)

自我保健的最佳时间 ...	(160)
世界卫生组织对健康 提出的十条标准	(161)
健康标准自我监测法 ...	(161)
中年人健康的十大标 准	(162)
健康的自我简易判断 ...	(162)
身心健康者的主要特 征	(162)
心理老化的自我监测 法	(163)
简易按摩的基本手法 ...	(163)
损害健康的坏习惯	(164)
疾病的禁忌 100 例	(165)
十种主要营养素的主 要来源	(166)
食用相反食物引起中 毒的常识	(167)
哪些食物不能同时吃 ...	(168)
空腹十二忌	(168)
家庭急救七戒	(169)
世界卫生组织提出的 防癌要则	(169)

一、强身健体的自我锻炼

●步行万步健身长寿法

步行是增强体质的最佳途径，步行锻炼是中老年人健康长寿的秘诀。科研证明，快步行走可以改善人体的血液供应及内部器官的工作状态；“每天1万步”是延年益寿的可靠保证。步行的速度取决于一个人的健康状况、年龄及其他因素。前苏联体育科学家将步行锻炼分为5类，即：很慢速度，每分钟60~70步（时速2.5~3千米）；慢速走，每分钟70~90步（时速3~4千米）；中速走，每分钟90~120步（时速4~5千米）；快速走，每分钟120~140步（时速5~6千米）；很快速走，每分钟140步以上。一个没有心血管系统疾病的人经过几个月步行锻炼后，可达每分钟140步的上限指标，即接近每小时1万步。步行锻炼应量力而行，循序渐进，最好在公园或环境较好的路面上进行。不可操之过急，过量步行。快步走时的心率不宜超过每分钟100~110次。

●走跑交替强身健体法

走跑交替是适合中老年人锻炼身体的一种好方法，即先走后跑，交替进行。初参加锻炼的人，一般是走1分钟，跑1分钟，交替进行。每隔一两周增加运动量。根据年龄、体质和平时体育锻炼情况，量力而行，可适当增减运动量。按走跑次数、走跑时间或走跑距离来计算，逐渐增加走跑运动量，然后固定在适度的水平上。长期坚持下去，定可收到明显的健身效果。

●爬楼梯锻炼健身健美法

许多人在高层楼梯面前头痛，总喜欢寄托于电梯来解难。殊不知，爬楼梯这项运动竟有“运动之王”的美称。爬楼梯所消耗的热量约为静坐的 10 倍、散步的 5 倍、游泳的 2 倍、球类的 1.5 倍，可见是一项良好的锻炼方式。44 岁的美国人史蒂夫·席尔瓦，原先体重 192 千克，常年坚持爬楼梯锻炼，不仅体重减到了 90 千克，而且还创造了世界爬楼梯记录。实践证明，爬楼梯可促进人体新陈代谢，增强心脏功能，减轻体重，是健身健美的有效途径。

具体方法为：每天爬楼梯 20~30 分钟，相当于 6 层楼，上下 10 趟左右。初爬楼梯时，可根据自己的身体状况少爬几趟，以后逐步增加运动量，直至达到适度的水平。长久坚持下去，定能收到明显的效果。

●搓板摩擦脚底健身法

现代医学揭示，各个器官的神经末梢在脚底都有一固定的反射区，是神经的集结点。按摩脚底能刺激各器官神经反射区，促进血液循环，调节各器官功能，有助于疾病的消除。“搓板健身法”即把搓板横放于脚前，脱去鞋子，在搓板上来回做摩擦脚底 10~20 分钟。可通经活络，行气行血，消除疲劳，防病治病，强身健体。

●卵石摩脚祛病健身法

俗话说，“双脚如树根，治脚治全身”。中医经络学认为，身体各部位在双脚上都有其相应的反射区域。运用卵石摩脚，可刺激神经末梢感受器，达到促进血液循环，加速新陈代谢，预防和治疗疾病的目的。如光脚在鹅卵石铺成的地面或粗糙的地面上行走或做原地踏步活动，每天 1 次，既可舒筋活血，又可消炎止