



健康与养生

第二册

《报刊文摘》编辑部编

蔬菜的营养何时最丰富

抗衰老的十种食物

这些食物不可空腹吃

水果的药用



上海遠東出版社

第二册

健康与养生



报刊文摘编辑部编

许心娟



上海遠東出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康与养生. 2/《报刊文摘》编辑部编. —上海: 上海远东出版社, 2001

ISBN 7-80661-362-5

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(2001)第 046380 号

健康与养生(二)

编 者/《报刊文摘》编辑部

责任编辑/丁是玲

内封题词/谢丽娟

装帧设计/王月琴

版式设计/李如琬

责任出版/晏恒全

责任校对/汪 晓

出 版/上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路 357 号

<http://www.ydbook.com>

发 行/新华书店上海发行所

上海远东出版社

排 版/上海希望电脑排印中心

刷/上海市印刷七厂

装 订/上海先锋装订厂

版 次/2001 年 8 月第 1 版

印 次/2001 年 9 月第 2 次印刷

开 本/787×960 1/32

字 数/135 千字

印 张/8

印 数/16001—32000

ISBN 7-80661-362-5

R·60 定价: 10.00 元

第二册编辑说明

《健康与养生》一书于2000年元月出版后,受到广大读者的热烈欢迎。首次印发5000册一抢而空,之后多次加印达30000册也全部售罄。至今,仍有不少读者来电来函要求购买,并要求继续出版第二册。

鉴于此,我们又收集整理了从1999年下半年至2000年年底期间《报刊文摘》“健康与养生”专栏刊登的700多篇文章,选择了其中500余篇成集出版。这里需要说明的是,书中所选的文章,大部分是个人养生治病的体会、经验,皆是一得之见,不一定适用于每一个人;有的是在缺医少药情况下采用的一些单方、土方、简方,在医疗条件较好的地区,完全可以采取更直接更有效的防治方法,不必生搬硬套。为便于阅读与收藏,第二册的书名、

篇数、开本大小均与第一册相仿。

《报刊文摘》是上海解放日报报业集团属下的系列报纸之一，在坚持正确的舆论导向的前提下，增强可读性、服务性，乃是我们全体编辑同仁努力的目标。有条件的话，《健康与养生》将连续不断地出版下去，与广大读者相伴永远，成为公众的“私人保健医生”。

《报刊文摘》编辑部

2001年6月1日



1. 心脏病防治	1
如何尽早发现冠心病	1
白天犯困的老人易得心脏病	2
半夜呛咳查心脏	2
隐性心衰莫忽视	2
耳鸣可能与心脏病有关	3
脱发应防心脏病	3
女性打鼾警惕心脏病	4
左肩痛请查心电图	4
心脏病病人不可多食菜籽油	4
心脏病病人多吃马铃薯	5
常吃鹅肝可防心脏病	5
柚子可防心脏病	5
冠心病老人慎用空调	6
阳春三月防心梗	6
冠心病病人请试睡倾斜床	7
缓解心脏早搏三法	7

偏方治心脏病	7
拍胸法治疗室性早搏	8
拍拍打打去心病	8
按压至阳穴缓解心绞痛	9
2. 高血压防治	10
高血压患者鼻出血半年内可能脑出血	10
降血压,吃维生素C	10
高血压患者常吃蜂蜜好	11
吃山楂和黄瓜降血压	11
高血压患者忌吃皮蛋	11
捏脊治疗高血压	12
高血压应急控制法	12
洋葱加散步降服高血压	12
天麻粉蒸蛋可治高血压眩晕	13
菠菜粥治高血压	13
益母草治高血压	13
梨降血压	14
菠萝治低血压	14
治低血压操	14
低血压亦会中风	15
3. 脑血管疾病	16
头顶脱发者小心心血管疾病	16
骨折后慎防心脑血管疾病	16
老年人舌痛要想到脑血栓	17

不吃早饭易患脑血栓	17
单眼跳可能是脑血管病	18
仰卧睡眠防血栓	18
小动作酿大毛病	19
睡眠无梦要小心	19
秋凉须防脑溢血	19
1月份是中风的高发期	20
盖太重太厚棉被易引发中风	20
中老年人深秋防中风	21
女性“快走”预防中风	21
吃酒浸葡萄防血栓	22
酒糟可降胆固醇	22
芹菜大枣汤治心血管疾病	22
中风患者的“镜子疗法”	23
简便食疗降血脂	23
降高血脂一法	24
海带绿豆汤降血脂	24
脑动脉硬化食疗法	24
降血脂食毛豆	25
洋葱头治病	25
4. 感冒、咳嗽疾病	26
秋凉预防感冒六法	26
嗜糖、盐者易患感冒	27
眼药水治上感	27
预防呼吸道感染的简便方法	28

缓解咳嗽含参片	28
醋煎鸡蛋治疗咳嗽	29
蒜头冰糖水治久咳	29
冰糖藕汁可治咳嗽	29
葡萄姜汁止咳	30
清凉油治咳	30
艾叶煎汤泡脚治咳嗽	30
治咳嗽先治脚	30
食疗治气管炎	31
治“老慢支”小验方	31
葡萄干蜂蜜治老年性气管炎	32
海蜇可治气管炎	32
慢性支气管炎的食疗	32
橘皮茶叶蛋治好支气管炎	33
防治气管炎便方	33
鲫鱼甜杏仁汤治“慢支”	34
柚子治老年咳喘	34
治老年性哮喘方	34
蜜姜瓜治哮喘	35
苹果蒸蛋治支气管哮喘	35
治哮喘病验方	36
哮喘病食疗方	36
肺气肿患者不要服用安眠药	37
食杏仁可降低肺癌发病率	37

5. 胃病及肠道疾病	38
健胃三法	38
哪些药物容易导致胃病	38
生花生仁可抑制胃酸过多	39
治胃病单方	39
治胃病方	40
偏方治胃病	40
芝麻伴蜜糖治慢性胃炎	40
吃大蒜治胃病	41
治胃溃疡偏方	41
食青香蕉可治胃溃疡	41
西红柿汁治好胃溃疡	42
自制参苓粥可治胃溃疡	42
治胃痛验方	42
治胃痛方	43
包菜汁治胃痛	43
食疗胃下垂	43
胃下垂体疗法	44
胃下垂食疗方	44
胡萝卜泥治婴儿腹泻	45
民间老方治慢性腹泻	45
炒荞麦粉可治痢疾	45
热水坐浴可通便	46
老人便秘自疗三法	46
吃核桃喝豆浆治便秘	47
治便秘偏方四则	47

首乌汤治老年性便秘	47
转腰治便秘	48
以指代针治便秘	48
荸荠治便秘	49
治慢性结肠炎方	49
热敷法消除腹胀	49
半瓣蒜防肠癌	49
6. 肝胆病、肾病	51
脂肪肝需不需要治疗	51
肝炎病人需补钙	52
肝炎病人不宜吃大蒜	52
喝淮山粉豆浆可补肝	52
酒和止痛药同服有损肝脏	53
鲜枣青椒预防胆结石	53
一天一橘子预防胆结石	53
吃核桃治胆结石	54
治胆结石验方	54
慢性胆囊炎的自我康复	54
肾虚自测法	55
脓疱疮会引起急性肾炎	55
补钙须防肾结石	56
慢性肾炎食疗两则	56
蚕豆治肾炎	57
鹌鹑治肾性水肿	58
黄芪三皮治水肿	58

黑豆可治浮肿	58
7. 糖尿病	59
糖尿病患者常泡热水浴有益	59
早餐吃好糖尿病	60
糖尿病患者多吃洋葱炒鳝丝	60
多食胡萝卜防糖尿病	60
耳垢增多谨防糖尿病	61
糖尿病自我按摩疗法	61
糖尿病的饮食疗法	62
糖尿病茶疗方	62
鲜萝卜汁治糖尿病	63
青南瓜是糖尿病患者食疗佳品	63
花旗参可降血糖	63
吃荞麦能治糖尿病	64
喝小黄米“油”治糖尿病	64
淮山药降血糖	65
豆豉可降血糖	65
痛风的预防	65
痛风的食疗法	66
8. 疔、疮、癰防治	67
常备碘酒免生疮疔	67
治疔有良方	67
新方消暑疔	68
蒲公英粥防治疔肿	68

葱白蜂蜜治脓肿	69
马齿苋治疗痢	69
偏方治脚癣	69
冬瓜皮治脚癣	70
趾间擦花生油治足癣效果好	70
烤疗治愈手足癣	70
淘米水治脚癣	71
用牙膏除脚癣	71
甲沟炎简易疗法	71
治甲沟炎偏方	71
风油精可治疗鸡眼	72
针刺治鸡眼	72
花生衣治冻疮	73
西瓜皮擦掉痱子	73
巧法治痱子	73
茶叶治嘴唇疱疹	74
9. 腰伤、关节炎、骨质疏松防治	75
腰痛可识别	75
秋凉应防膝关节炎	76
过量饮酒导致骨质疏松	76
多吃蔬菜可补钙	76
常吃咸蛋防骨质疏松	77
喝茶太浓导致骨质疏松	77
食疗腰痛	77
脚朝天腰痛停	78

猫身疗腰疾	78
巧治闪腰	79
治妇女腰痛单方	79
消除风湿关节痛简方	79
醋加蜂蜜治关节炎	80
“蹲功”消除膝盖痛	80
巧治膝盖痛	80
酒烧鸡蛋治风湿病	81
生姜加茴香治好肩周炎	81
治跟骨骨刺验方	81
醋鸡治骨质增生症	82
关节炎患者不宜多吃海鲜	82
樱桃最善祛风湿	82
何时贴伤湿止痛膏最佳	83
受伤3天后不宜服三七	83
患骨质增生的人也要补钙	83
10. 痔疮防治	84
痔疮防治操	84
治痔疮食疗法	84
猪苦胆治痔疮	85
牛奶治痔疮	85
藿香正气水可治疗痔疮	85
吃薤菜止血	86

11.脱发、护发	87
常吃红枣防落发	87
金秋时节防脱发	87
食黑大豆粉防脱发	88
食疗治老年脱发	88
首乌茶治脱发	89
生芝麻治脱发	89
冷热水交替洗头能治秃顶	89
花椒泡酒治秃顶	90
热姜水防治头屑	90
拉拉耳朵可养发	90
维生素C可护发	91
 12.颈椎病、眩晕防治	 92
颈椎病的自我疗法	92
“无绳跳动”治颈椎病	93
“倒退搏击操”治颈椎病	93
巧治头晕目眩	93
“百会运转操”治老年性头痛、眩晕	94
鱼头治头晕	94
生姜粉治晕车	94
喝糖醋水治晕车	95
服姜茶可减轻晕车症状	95
 13.失眠、头痛、神经衰弱防治	 96
巧治失眠	96

黄花菜治失眠	96
蹬腿跷足也催眠	97
搓足部入睡快	97
莴笋催眠	97
白菊花治神经性头痛	97
丝瓜根炖瘦肉治头痛	98
核桃冰糖水治“偏头痛”	98
向日葵盘治三叉神经痛	98
治神经衰弱方	99
红枣治神经衰弱	99
治神经衰弱方	99
天麻炖猪脑可健脑	100
14.前列腺炎、尿频防治	101
治前列腺炎验方三则	101
治前列腺炎单方	101
中药治前列腺炎	102
甘草梢治前列腺炎	102
外敷法治前列腺增生	102
治老年尿频方	103
偏方治尿频	103
白果治尿频	103
芹菜治尿频	104
玉米须治小儿尿频	104
老年人尿频的食疗	105
多尿食疗方	105

15.皮肤疾病·····106

泥螺加日光会引起皮肤病	106
验方治疗荨麻疹	107
白酒能缓解荨麻疹	107
过敏性荨麻疹小验方	107
旧报纸治湿疹	107
杞子治面部青春痘	108
泡桐花治“青春痘”	108
治狐臭方	108
治狐臭有妙方	109
验方治寿斑	109
桑叶茶治黄褐斑有奇效	109
春季防治“桃花癣”	110
治疗老年性皮肤瘙痒验方	110
治老年性皮肤瘙痒一法	111
无花果叶治春痒	111
甘草浸液治手脱皮	111
维生素C治手掌脱皮	112
治皮肤皴裂验方两则	112
减缓皮肤老化方	112
海带治神经性皮炎	112
鲜姜治白癜风	113

16.牙痛、牙周炎、口腔溃疡·····114

嚼核桃仁防牙齿酸痛	114
拔牙不当易患痴呆	114