

· 现代生活

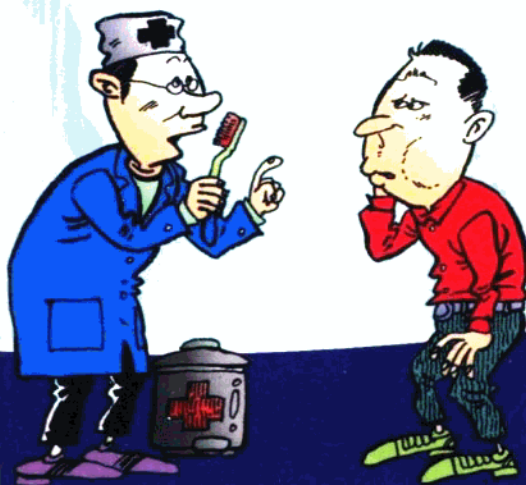
小窍门
xiao qiao men

丛书 ·

- 大脑巧休息
- 抽筋巧防治
- 巧降胆固醇
- 高血压的食疗

医疗与保健 小窍门

崔金泰 / 主编 佟伟 于爱英 杨传红 / 编



知识出版社

现代生活小窍门丛书

医疗与保健小窍门



保健篇

一、养生保健	2
闭目养神可长寿	2
大脑巧休息	3
增强记忆的窍门	4
消除疲劳有妙法	5
自我解乏的窍门	6
敲背健身妙法	6
中年人的简易保健法	7



冬季御寒保健妙法	8
妈妈的吻巧止痛	9
巧除眼部疲劳法	9
梳头医病保健康	10
巧止打嗝法	11
巧治脚臭	12
治嘴唇干裂的妙法	13
怎样睡个好觉	14
老年人睡醒后不宜马上起床	15
老年人洗澡的窍门	16
热水洗澡的妙法	17

医疗与保健小窍门



浴水中放醋巧防病	19
牙刷常换有学问	19
茶水漱口好处多	20
饭前喝水最适宜	21
早晨饮凉开水有益	22
睡前饮水的妙处	23
运动后忌大量饮水	23
凉开水放置过久不宜饮	24
饮茶的学问	25
看电视喝茶有益	26
进补时慎用茶	27

早晨不宜食干食	28
预防消化不良的窍门	29
巧喝牛奶	30
经前不可多食盐	31
喝热白酒对人体危害少	32
吃醋禁忌	32
白糖、奶油不宜多吃	33
脂肪食入过多易患乳癌	34
自我控制减肥法	35
雨中散步有益健康	36
护牙小窍门	37

医疗与保健小窍门

做双耳操健身法	38
每日健身诀窍	39
健脑益智的窍门	40
散步五忌	41
左右手互用益智又健康	42
伸懒腰有益健康	43
踮脚尖小便强精健身	44
简单的催眠法	45
足胫摩擦葆青春	45
巧熬补药	46
二、医疗保健	48



抽筋巧防治	48
夏季高温巧防痱子	50
巧治湿疹	51
冻疮的防治	53
防止晕车、晕船的窍门	55
防止头皮屑过多的窍门	57
治腹泻妙法	58
伤风巧治疗	59
鼻塞自我疗法	61
按摩心窝巧止恶心	62
巧治哮喘	63

医疗与保健小窍门



痢疾病人巧护理	65
盗汗的食疗	66
治脚病妙方	67
肩周炎防治妙法	68
“岔气”巧治疗	69
贴脐巧治病	70
温水浴巧治心功能不全	71
糖尿病足的护理	72
喝牛奶可预防高血压	74
巧治狐臭	75
鱼肝油可防治偏头痛	76



浴面疗法祛病	77
旋睛健目疗法	78
用冰块按摩手巧治牙痛	79
十滴水巧治痄子	80
揉腹疗法	81
刮痧疗法	82
提肛疗法	82
静坐疗法	83
健步疗法	84
蒸汽疗法	85
食物涂搽疗法	87

医疗与保健小窍门

巧治落枕	88
遗尿的治疗	89
怎样防治阴道滴虫病	91
居家巧识糖尿病	92
通过唇色巧识病	93
受凉腹泻不要吃大蒜	93
关节炎患者应少吃油腻食品	94
五官变化暗示什么	95
巧止鼻出血四法	95
蓖麻子巧治鸡眼	96
懒馋预示疾病	97

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	
吃生姜可预防胆石症	98
洗手预防感冒	99
感冒与穿鞋	99
夹鼻疗法巧治感冒	101
鼻热法治感冒	101
牙膏治感冒	102
鸡蛋清退热法	103
小儿发热简便退热法	103
便秘按摩疗法	104
热水浸手治偏头痛	105
先冷后热治扭伤	106

医疗与保健小窍门



自制治疗腰腿痛的药酒	107
巧降胆固醇	107
外伤出血巧治疗	109
治妊娠呕吐	109
小儿高烧应急方法	110
烫伤冷水治疗法	112
蛋膜巧治烧伤烫伤	113
巧用蜂蜜治烧伤	113
火罐治病痛	115
巧治鼾声几法	116
巧除口腔血疱法	117

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

巧解酒毒 118

食疗篇

蚕蛹的妙用 120

红糖的妙用 121

鸡蛋花治疗胃溃疡 122

生姜疗法 123

米醋治脚疾 125

蜂蜜配菜汁治病又健身 125

川贝酿梨巧疗慢性支气管炎 127

百合大枣鸡蛋汤巧防儿童多动症 128

蜜糖水和盐开水的妙用 129

医疗与保健小窍门

家庭茶疗十方	130
人到老年巧进补	132
人到中年需进补	133
冬令时节巧进补	135
产妇巧进补	136
炒米茶巧治困倦乏力	136
滋补药与牛奶不可同服	137
中年妇女巧补钙	138
饮酒时不宜多食凉粉	139
饮葡萄酒可缓解痛经	140
吃鱼有益健康长寿	141



有助睡眠的含钙食品	142
喝咖啡加奶巧补钙	143
羊肉汤益气补血	143
自制猪蹄生乳汤	145
韭菜河虾巧补肾	146
二参三鲜强心脏	147
归参羊肉治脾胃虚弱	148
心脏病人多吃苹果	149
陈皮鸡行气化痰	149
杞桃鸡丁明目健脑	150
鸡汤治感冒	152

医疗与保健小窍门



丁香鸭温补又暖胃	152
遗精的食疗	153
阳痿的食疗	155
胃及十二指肠溃疡的食疗	158
便秘的食疗	159
高血压的食疗	159
慢性肾炎的食疗	161
神经衰弱的食疗	161
慢性肝炎的食疗	163
肝硬化的食疗	164
小儿感冒的食疗	164

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

小儿咳嗽的食疗	166
婴儿腹泻食疗法	167
水痘的食疗	170
流行性腮腺炎的食疗	171
口疮的食疗	171
小儿蛔虫病的食疗	173
月经先后无定期的食疗	174
月经过多的食疗	174
月经过少的食疗	176
痛经的食疗	177
带下病的食疗	178