

主编 肖阳 许锐

生活保健 小妙招

SHENGHUO BAOJIAN
XIAOMIAOZHAO



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

生活保健小妙招

SHENGHUO BAOJIAN XIAOMIAOZHAO

主 编 肖 阳 许 锐

编 者 (以姓氏笔画为序)

向 荣 关 明 许 锐

肖 阳 张 郁 澜 黄 飞

黄 峰 魏 松 青



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

生活保健小妙招/肖 阳,许 锐主编. —北京:人民军医出版社,2011. 8

ISBN 978-7-5091-4922-5

I. ①生… II. ①肖… ②许… III. ①保健—普及读物
IV. ①R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 145165 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:张 然 责任审读:杨磊石

出 版 人:石 虹

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮 编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网 址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:7.75 字数:187千字

版、印次:2011年8月第1版第1次印刷

印数:0001—4500

定价:20.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

前 言

现代生活节奏加快,使人们的精神和肉体上都要承受较大压力,许多人的身体过早地衰老了,面容憔悴、精力不足、周身无力、失眠多梦、谢顶白发、性生活失调、精神萎靡、形体消瘦,甚至疾病缠身,严重影响了生活、学习和工作。人们都希望拥有健康的身体、旺盛的精力和不衰的容颜。

实践证明,健康和青春掌握在每个人自己的手中。只要你能够克服生活中的一些不良习惯,依照古往今来的医学知识行事,你完全可以青春焕发、健康长寿。

为此,编者从生活的最实际处着眼,精心整理了数百条古今秘传和现代医学证实的、行之有效的生活保健小窍门、小妙法、小功法、小经验,引导读者正确、科学、巧妙地自我健身、开智、美容、护肤、减肥、养生、益寿、祛病,达到身强体健、青春永驻、性生活甜美的目的。

编 者

2011年6月

目 录

生活起居养生法

- 春捂秋冻顺应自然 / 1
- 秋冬季老人要避免风寒 / 1
- 新内衣不宜马上穿 / 1
- 大汗之后不宜马上脱衣 / 2
- 不宜穿羽绒制品的人 / 2
- 久穿紧身衣不利气血畅通 / 2
- 久穿运动鞋对脚不利 / 2
- 真丝绸衣能治瘙痒症 / 3
- 晨起喝水保安康 / 3
- 吃鸡蛋消化快的方法 / 3
- 炒菜时先放盐可杀毒素 / 4
- 吃鱼健脑有根据 / 4
- 煮饭宜用开水 / 4
- 多食猪蹄有益健康 / 4
- 喝汤能减肥 / 5
- 哪些蔬菜能减肥 / 5
- 减肥饮食三原则 / 5
- 维生素 A 可治疗心血管病 / 6
- 常食生姜预防胆结石 / 6
- 葡萄酒煮鸡蛋可治感冒 / 6
- 多吃白菜预防乳腺癌 / 7
- 胡椒可治水产食物引起的胃
痛 / 7
- 饮茶有利于保护视力 / 7
- 浓茶漱口可防口腔溃疡 / 7
- 消毒牛奶不必煮沸再饮 / 8
- 睡前饮牛奶可安眠 / 8
- 饮牛奶防脑卒中 / 8
- 多喝牛奶能防癌 / 8
- 蜂蜜也能防治高血压 / 9
- 果糖有助于节食 / 9
- 糖能减轻经前综合征 / 9
- 红糖可以治疗血管硬化 / 10
- 红色植物可治感冒 / 10
- 萝卜抗癌有奇效 / 10
- 常食菠萝可防治冠心病 / 11
- 吃水果后应洁牙 / 11
- 老年人不宜多喝咖啡 / 11
- 适量饮酒有益身心 / 12
- 菜板简易消毒法 / 12
- 铝锅里的剩菜不能过夜 / 12
- 铁锅炒菜防贫血 / 13
- 油漆筷子有碍健康 / 13
- 不宜用搪瓷制品煮盛食物 / 13



不宜用塑料桶长期盛食用油 /

13

防食用油变质妙法 / 14

伸伸懒腰除疲劳 / 14

“老来俏”者多长寿 / 14

毛巾擦背可防癌 / 15

睡觉方向应是头北脚南 / 15

夏天睡午觉好 / 15

稍微赖床有益健康 / 16

孕妇不宜多看电视 / 16

看电视时间不宜过长 / 16

看电视开小灯可保护眼睛 /

16

足受寒会引起全身抵抗力下

降 / 17

脚勤泡洗好处多 / 17

用耳过度损伤精气 / 17

工作时的养脑保神 / 18

握拳醒脑法 / 18

提高脚尖能使精神饱满 / 18

多听音乐可防大脑衰老 / 19

长吁短叹也健身 / 19

唠叨有益女性健康 / 19

倾诉可宣泄不良的情绪 / 19

拥抱有益健康 / 20

哭一场可缓解悲伤的情绪 /

20

过度用眼伤气血 / 20

烫发半年一次为好 / 20

热水袋的水不宜洗脸 / 21

洗脸最好从下而上 / 21

饱餐后不宜立即洗澡 / 21

夏天宜洗热水澡 / 21

振奋精神用酒浴 / 22

美肤健肤芦荟浴 / 22

健身美容泥浆浴 / 23

热敷按摩海沙浴 / 23

健美减肥桑拿浴 / 23

陶冶性情海水浴 / 24

安神健体森林浴 / 24

健身祛病空气浴 / 25

尿不可忍,也不可强努 / 26

多用左手可防卒中 / 26

头高脚低卧姿防心绞痛 / 26

苹果香味能减轻心理压抑 /

27

美容防病仰卧好 / 27

单足站立可防痔疮 / 27

跳绳可以健脑 / 28

打乒乓球有助于恢复视力 /

28

运指可健脑 / 28

游泳能预防心血管疾病 / 29

大雾中不宜长跑 / 29

天不亮不宜到林中锻炼 / 29



美容护肤小窍门

- 使面容变得红润的妙法 / 30
- 保持面部皮肤柔嫩的妙法 / 30
- 防止脸部生皱纹的妙法 / 31
- 面部皮肤的保养妙法 / 31
- 防止脸颊松塌的妙法 / 32
- 消除皱纹的妙法 / 33
- 睡眠是最好的美容法 / 34
- 冷水洗脸美容法 / 34
- 防止眼角皱纹的妙法 / 35
- 防止嘴唇粗糙干裂妙法 / 35
- 户外护肤妙法 / 36
- 头发的合适长度 / 36
- 高明的梳发技巧 / 36
- 梳发护发的妙法 / 37
- 清洗头发的妙法 / 38
- 维生素的美发妙用 / 39
- 使眼睛炯炯有神的妙法 / 39
- 创造新肌肤的刷脸法 / 40
- 沐浴护肤妙法 / 40
- 油性皮肤保养妙法 / 41
- 干性皮肤防皱妙法 / 41
- 清洁皮肤妙法 / 42
- 预防皮肤皱纹的妙法 / 42
- 使皮肤润滑洁白的妙法 / 43
- 化妆品小常识 / 44
- 自制美容润肤膏的妙法 / 44
- 乳房健美妙法 / 45
- 使手柔嫩健美的妙法 / 46
- 手部的美化妙法 / 46
- 食物美容妙法 / 47
- 食醋美容妙法 / 48
- 维生素 E 的美容妙法 / 49
- 素食养身美容妙法 / 50
- 意念保护皮肤妙法 / 50
- 瓜果敷面美容妙法 / 50
- 中药花粉美容妙法 / 51
- 情绪美容妙法 / 51
- 头皮屑过多的处理妙法 / 52
- 预防脱发的妙法 / 52
- 多吃铁质食品防脱发 / 53
- 治疗粉刺的速效妙法 / 53
- 祛除蝴蝶斑的妙法 / 54
- 消除黑斑的妙法 / 54
- 预防花斑的妙法 / 54
- 雀斑治疗妙法 / 56

性爱和谐葆春术

- 保持先天之本的妙法 / 57
- 纵欲令人致病早衰 / 58
- 节欲对长寿至关重要 / 58
- 房事是人的生理需要 / 58



- 性生活过度的信号 / 59
- 收心养神能保精 / 59
- 独宿是蓄精养气的良策 / 59
- 行房频率多少为宜 / 59
- 中年人不要忽略同房 / 60
- 老年人同样需要性生活 / 60
- 老年人性欲亢进是危险信号 / 60
- 七情太过不可行房 / 61
- 醉而入房伤身 / 61
- 气候骤变时房事伤身 / 61
- 无欲不宜过性生活 / 62
- 疲劳时行房伤气血 / 62
- 房事宜防“七损” / 62
- 房事宜用“八益” / 62
- 春季行房气机调畅 / 63
- 肺结核病患者忌房劳 / 63
- 肝炎患者切忌纵欲 / 63
- 糖尿病患者应节制房事 / 64
- 肾炎患者忌房劳 / 64
- 高血压患者房事当防脑出血 / 64
- 体外射精避孕弊端多 / 64
- 阴茎小不会影响性生活 / 65
- 结扎输精管不影响性生活 / 65
- 结扎不会影响女子性欲 / 65
- 延长哺乳期不能避孕 / 65
- 不要忽视性交后的爱抚与温存 / 66
- 性行为仅指性交行为吗 / 66
- 房中术并非淫邪之术 / 66
- 同房时间不宜过长 / 66
- 性惩罚不可取 / 67
- 多交少泄可以延年吗 / 67
- 禁欲危害健康 / 67
- 房事过度易出现不孕 / 68
- 性交前须注意性器官清洁 / 68
- 睡卧暖肾能强精益肾 / 68
- 按摩睾丸可健肾壮阳 / 68
- 闭精有道不妨试行 / 69
- 强肾排尿法 / 69
- 行房后腰酸腿软与肾疾病 / 69
- 增强睾丸功能的热水淋头法 / 70
- 手的运动助丰满胸部 / 70
- 如何使腰部有力 / 71
- 如何调制男女精力平衡 / 71
- 按摩会阴增强性欲 / 71
- 停经不是老化 / 72
- 能够长寿的性行为法 / 72
- 防止性老化的舞蹈 / 72
- 饱餐后不宜性生活 / 73
- 增进性能力、通阳强精的日常饮食 / 73
- 治疗神经衰弱以增强性能力



- 的饮食 / 74
- 常吃核桃可增强性功能 / 74
- 羊肉可以益肾壮阳 / 75
- 麻雀可益气壮阳、益精髓 / 75
- 虾有壮阳益肾固精之功 / 75
- 强精益肾的哈士蟆 / 76
- 鸡睾丸、猪耳可使人精力充沛 / 76
- 鸽子是上乘强精食品 / 77
- 禾花雀 7 天可治愈阳痿 / 77
- 婚后早泄的饮食保健 / 77
- 人中白和秋石散有极强的强精效果 / 78
- 狗肉可治阳痿早泄 / 78
- 含有精氨酸和锌的食物可强化性功能 / 79
- “起阳带”治阳痿有特效 / 79
- 阳强的外治疗法 / 80
- 血精的坐浴疗法 / 80
- 不射精有妙方治 / 80
- 逆行射精巧治法 / 80
- 遗精巧治法 / 81
- 早泄的外治疗法 / 81
- 指压回春穴治早泄 / 81
- 男子性交疼痛的食疗法 / 82
- 女子性欲淡漠宜服逍遥散 / 82
- 归神汤治女子梦交有特效 / 82
- 女子性交疼痛速愈方 / 83

点穴按摩回春法

- 强身健体按摩法 / 84
- 健脑益智按摩法 / 85
- 振奋精神按摩法 / 86
- 消除疲劳按摩法 / 87
- 聪耳明目按摩法 / 88
- 宣肺通气按摩法 / 88
- 宁心安神按摩法 / 89
- 健脾益胃按摩法 / 91
- 疏肝理气按摩法 / 91
- 固肾增精按摩法 / 92
- 驱寒温肌搓腰功 / 94
- 强健内脏的手掌摩擦法 / 95
- 拍打经穴强身法 / 96
- 增强记忆力按摩法 / 96
- 安神健体的点穴按摩法 / 96
- 上肢强健按摩法 / 97
- 运足摩足健身法 / 98
- 睡前按摩健身法 / 98
- 健眉明目美颜法 / 99
- 聪耳美容健身法 / 100
- 通窍舒皱强身法 / 101
- 脸色青春重现法 / 102



彭祖浴面美容法 / 102
真人起居美容法 / 103
容光焕发按摩法 / 103
净面祛斑美容法 / 104
面部健美按摩法 / 104
脸部快速按摩法 / 105

经络美容护肤法 / 106
增强精力指压法 / 106
腰肌保健点穴按摩法 / 107
肛门保健按摩法 / 107
经穴按摩催眠法 / 107

运动练功健身法

童颜长驻功 / 109
佛家童面功 / 109
面容饱满锻炼法 / 110
浴面养生法 / 110
面部健美操 / 110
面部防衰功 / 111
眼皮青春保持法 / 111
眼部美化功 / 111
照眼旋睛功 / 112
望月美目法 / 112
彭祖明目法 / 112
揉耳养生法 / 112
香气四溢功 / 113
按鼻通气功 / 113
梳发乌发功 / 114
低头触地润发功 / 114
按摩牙齿功 / 114
肚皮缩紧功 / 114
抱膝导引功 / 115
转腰导引功 / 115
织布调整血脉法 / 115

三溺法 / 116
养血宁心功 / 116
照胃运趾功 / 116
升高血压健身术 / 117
降压健身功 / 117
防治腰背酸痛术 / 117
膝关节酸痛的站桩疗法 /
118
抓拳摆趾强身功 / 118
轻拍三里长寿功 / 118
抵穴坐功 / 119
搓耳回春功 / 119
洗髓法 / 120
禅观采气功 / 120
6秒钟坐位功法 / 120
叩齿养生法 / 121
养心坐功 / 121
养肺坐功 / 121
养脾坐功 / 122
擦背养生法 / 122
自我放松养生法 / 122



- 傅元虚抱顶法 / 122
 寇先鼓琴法 / 123
 吕洞宾行气法 / 123
 彭祖观井法 / 123
 盘腿握脚功 / 123
 会阴疏导功 / 124
 阳痿搓掠功 / 124
 下肢导引功 / 124
 仰卧龟息功 / 124
 散寒止痛功 / 125
 噩梦化解功 / 125
 止吐导引功 / 125
 吸气退热功 / 125
 神龟服气功 / 125
 运腕健身法 / 126
 运指健手功 / 126
 手指圆润功 / 127
 保持手指柔美的健美操 / 127
 增强胃肠功能健腹操 / 128
 大腿美化功 / 128
 双足美化功 / 128
 棕刷摩擦健身法 / 129
 健身五功强身法 / 129
 秘传提肾功 / 130
 对搓内肾强腰法 / 130
 马步刷牙健腰法 / 130
 运动水土健身术 / 131
 站立健康法 / 131
 抚摸胸部安神法 / 132
 晃海健身术 / 132

疾病自测有秘诀

- 根据发热的程度辨病 / 133
 根据热型辨病 / 133
 根据头痛的部位辨病 / 134
 根据头痛的性质辨病 / 134
 根据头痛的出现时间和持续时间辨病 / 134
 根据头痛的伴随症状辨病 / 134
 根据咳嗽的性质辨病 / 135
 根据咳嗽的时间辨病 / 135
 根据咳嗽的规律辨病 / 135
 根据咳嗽的声音辨病 / 136
 根据咳嗽的痰液辨病 / 136
 根据咳嗽的伴随症状辨病 / 136
 根据胸痛的伴随症状辨病 / 137
 根据咯血者的年龄辨病 / 137
 根据咯血量辨病 / 137
 根据咯血的伴随症状辨病 / 137



- 根据呕血者的年龄辨病 / 138
- 根据呕血的性状辨病 / 138
- 根据呕血的伴随症状辨病 / 138
- 根据吞咽困难者的年龄辨病 / 139
- 根据吞咽困难的起始时间辨病 / 139
- 根据吞咽困难时的伴随症状辨病 / 139
- 根据吞咽困难时是否有疼痛辨病 / 140
- 根据呕吐的性质辨病 / 140
- 根据呕吐发生的时间辨病 / 140
- 根据呕吐的伴随症状辨病 / 141
- 根据腹痛的缓急程度辨病 / 141
- 根据腹痛的部位辨病 / 141
- 根据腹痛的性质和程度辨病 / 142
- 根据腹痛时的伴随症状辨病 / 142
- 根据便秘发生的急缓辨病 / 142
- 根据便秘时的伴随症状辨病 / 142
- 根据腹泻时排便的规律辨病 / 143
- 根据腹泻时粪便的性状辨病 / 143
- 根据腹泻时的伴随症状辨病 / 143
- 根据便血的性状辨病 / 144
- 根据便血量辨病 / 144
- 根据便血时的伴随症状辨病 / 145
- 根据高血压患者的发病年龄辨病 / 145
- 根据高血压患者血压改变的方式辨病 / 145
- 根据高血压时的伴随症状辨病 / 146
- 根据低血压发生急缓辨病 / 146
- 根据低血压与体位的关系辨病 / 146
- 根据低血压患者的伴随症状辨病 / 146
- 根据声音嘶哑发生的急缓辨病 / 147
- 根据嘶哑时伴随症状辨病 / 147
- 根据眩晕者的过去病史辨病 / 147
- 根据眩晕的性质辨病 / 147



- 根据眩晕时的伴随症状辨病 / 153
- 148
- 根据水肿的分布辨病 / 148
- 根据水肿的性质辨病 / 148
- 根据水肿发生的部位辨病 / 148
- 根据水肿的伴随症状辨病 / 149
- 根据瘙痒的原因辨病 / 149
- 根据瘙痒的范围辨病 / 149
- 根据瘙痒时的伴随症状辨病 / 149
- 根据白带的异常特征辨病 / 150
- 根据阴道出血者的年龄辨病 / 150
- 根据阴道出血的特点辨病 / 150
- 根据肥胖者的脂肪分布情况辨病 / 151
- 根据肥胖的伴随症状辨病 / 151
- 根据消瘦者的年龄及性别辨病 / 152
- 根据消瘦的伴随症状辨病 / 152
- 根据尿的颜色辨病 / 152
- 从尿的气味来辨病 / 153
- 尿流中断可能是膀胱结石 /
- 尿频莫忘肿瘤 / 153
- 尿频是前列腺增生的重要表现 / 154
- 从舌的变化辨病 / 154
- 从眼睛的变化辨病 / 154
- 从口腔的变化辨病 / 154
- 从手纹的变化辨病 / 155
- 从指甲的变化辨病 / 155
- 从五官变化辨脏腑疾病 / 155
- 从皮肤变化辨病 / 156
- 从睡姿辨病 / 156
- 从睡眠情况辨病 / 156
- 从耳垂的变化识别冠心病 / 156
- 从耳垢预知糖尿病 / 157
- 耳鸣标志心血管病 / 157
- 从颈部变化辨病 / 157
- 肝病的各种表现 / 157
- 肾病的早期表现 / 158
- 癌症的十大危险信号 / 158
- 早期肺癌的表现 / 159
- 乳腺癌的早期表现 / 159
- 食管癌的早期症状 / 159
- 胃癌的早期症状 / 160
- 肝癌的早期表现 / 160
- 结肠癌的十个警报 / 161
- 脑肿瘤的早期信号 / 161



应急救治有妙法

- 发生高热巧处理 / 162
- 晕厥发作处理 / 163
- 眩晕发作应急法 / 163
- 癫痫发作应急处理 / 164
- 卒中的抢救 / 164
- 中暑救治法 / 165
- 小儿高热惊厥应急处理 / 166
- 头痛的应急处理 / 166
- 心绞痛发作的应急处理 / 167
- 鼻出血应急处理 / 167
- 咯血的现场抢救 / 168
- 哮喘发作时的应急处理 / 169
- 发生腹痛的应急处理 / 169
- 呕血的抢救 / 170
- 呕吐的应急处理 / 171
- 腹泻的应急处理 / 171
- 牙痛的应急处理 / 172
- 头皮裂伤的应急处理 / 172
- 头皮撕脱伤的应急抢救 / 173
- 头皮血肿的应急处理 / 173
- 眼部挫伤的应急处理 / 174
- 眼球穿通伤的应急处理 / 174
- 异物入眼的应急处理 / 175
- 异物入耳的处理 / 175
- 异物入鼻腔的应急处理 / 176
- 骨刺卡喉的处理 / 177
- 手切割伤后怎么办 / 177
- 玻璃屑嵌进肉里的处理 / 178
- 巧挑“肉中刺” / 178
- 脚踝扭伤后的处理 / 179
- 脚底被刺伤后的处理 / 179
- 皮肤烫伤的应急处理 / 180
- 咽部烫灼伤的应急处理 / 180
- 烧伤的抢救 / 181
- 冻伤后的应急处理 / 181
- 毒蛇咬伤后急救处理法 / 182
- 狗咬伤后怎么办 / 183
- 猫咬伤后应如何处理 / 184
- 蜈蚣咬伤后的应急处理 / 184
- 蝎子螫伤后的处理 / 185
- 蚂蟥咬伤后的处理 / 185
- 蜂螫伤后的应急处理 / 186
- 毒蜘蛛咬伤后的处理 / 187
- 鼠咬伤后的处理 / 188
- 煤气中毒的抢救 / 188



瓜果蔬菜治百病

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 发表散寒、和胃止吐用生姜 / 189 | 滋阴润肺、补脑强心用白木耳 / 198 |
| 利尿消痰、清热解毒用冬瓜 / 190 | 消痰利肠、通脉化食用竹笋 / 198 |
| 消食化痰、宽中顺气用萝卜 / 190 | 驱风散热、顺气止痛用茴香菜 / 199 |
| 清热祛湿、利水滑肠用黄瓜 / 191 | 补筋骨、通经脉用莴苣 / 199 |
| 益气壮阳、明目解毒用苦瓜 / 191 | 滋肾阴、益气力用甘薯叶 / 200 |
| 清热解毒、止渴平喘用丝瓜 / 192 | 消痈散结、开胃通肠用芋头 / 200 |
| 生津止渴、健胃消食用番茄 / 192 | 补气健脾、消炎解食用土豆 / 201 |
| 活血止痛、祛风通络用茄子 / 193 | 健脾消滞、补肾壮阳用胡萝卜 / 201 |
| 温中散寒、开胃消食用辣椒 / 194 | 补中益气、消炎止痛用南瓜 / 202 |
| 消炎解毒、杀虫消积用大蒜 / 194 | 补中益气、清肺平喘用金瓜 / 203 |
| 祛寒痰、降血糖用洋葱 / 195 | 收敛止泻、利胆散淤用苋菜 / 203 |
| 祛风发汗、温肾明目用大葱 / 196 | 宣肺豁痰、利气开胃用芥菜 / 204 |
| 益胃气、抗衰老用香菇 / 196 | 发汗透疹、消食下气用香菜 / 204 |
| 悦神开胃、止泻止吐用蘑菇 / 197 | 温中壮阳、行气散食用韭菜 / 205 |
| 补气益血、调经止痛用黑木耳 / 197 | |



- 平肝清热、明目降压用芹菜 / 205
- 利湿清热、止血消炎用黄花菜 / 206
- 通便利水、止血活血用空心菜 / 207
- 益肝肾、利五脏用包心菜 / 207
- 养血活血、敛阴润燥用菠菜 / 208
- 散血消肿、清热解毒用油菜 / 208
- 清肺顺气、健胃补脾用油白菜 / 209
- 养胃利肠、宽胸除烦用白菜 / 209
- 补肾固精、强神健脑用胡桃仁 / 210
- 补肾强身、养胃健脾用栗子 / 211
- 润肺和胃、祛痰止血用花生 / 211
- 和胃、化痰用佛手 / 212
- 润燥、生津用甘蔗 / 212
- 杀虫破积、下气行水用槟榔 / 213
- 强精、定喘用白果 / 213
- 平肝和胃、祛湿舒筋用木瓜 / 214
- 解烦渴、利小便用甜瓜 / 214
- 滋补清暑、解渴生津用椰子汁 / 215
- 清热解暑、除烦止渴用西瓜 / 215
- 消热解暑、止泻利尿用菠萝 / 216
- 生津解渴、和胃消食用杨梅 / 216
- 清肺利咽、生津解毒用青果 / 217
- 安神补血、壮阳益气用桂圆肉 / 217
- 生津益血、滋肝补脾用荔枝 / 218
- 润肺止渴、止咳下气用枇杷 / 218
- 益胃止呕、止咳行气用芒果 / 219
- 开胃顺气、消食解酒用柚子 / 219
- 生津止渴、醒酒利尿用柑 / 220
- 开胃理气、止渴润肺用橘 / 220
- 清热润肠、解毒降压用香蕉 / 221
- 健脾润肠、消肿解毒用无花果 / 221



消食健胃、散淤驱虫用山楂 /	225	平喘祛痰、敛肺消积用桃 /	226
222		226	
养血补肝、滋肾强身用大枣 /		破血行淤、止咳平喘用桃仁 /	227
222		227	
壮腰强肾、除烦止渴用葡萄 /		生津解热、利水解毒用阳桃 /	227
223		227	
益气健脾、祛风湿用樱桃 /	224	解热健胃、止渴通淋用猕猴桃 /	228
224		228	
清热除烦、生津健脾用柿子 /		润肺定喘、生津止渴用杏 /	228
224		228	
清肝涤热、利水化淤用李子 /		止咳祛痰、润肺平喘用杏仁 /	229
225		229	
和脾开胃、润肺止喘用苹果 /			
225			
生津润燥、清热化痰用梨 /			