

生活中来的 5000 个点子

挑 三 拣 四

一 物 多 用

精 打 细 算

巧 食 妙 用

窍门

吴楚人 主编
海潮出版社

生活中来的 5000 个点子

窍门

挑三拣四

一物多用

精打细算

巧食妙用



吴楚人 主编

海潮出版社

序 言

掌握窍门 享受生活

这是一本简单方便、行之有效的现代家庭生活完全手册。

本书辑录了近 5000 条生活小窍门，内容涉及家庭医护、养生健身、购物消费、厨艺美食、用品维护等生活的方方面面，丰富详尽，新颖实用，查阅方便，它如同生活中得力的助手、及时的参谋、聪明的秘书，很方便地为您解决日常生活中遇到的难题。

这还是一本让您省时、省钱、省心、省力的书。

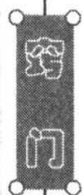
每天都在变化的生活，需要更多更新的生活技巧和生活窍门。本书根据现代家庭生活的需要，从科学性、实用性、生活性和技巧性的角度精心编辑，分门别类地为您提供了日常生活中必备的各种技巧和窍门。

民间蕴藏着不计其数的奇谋妙招，本书所辑的窍门，其实就是应对生活难题的招数，区别于一般的生活常识，它们是宝贵的技巧和经验，都是经过老百姓在生活实践中摸索或验证过的，因此实用价值很高，用起来方便有效。

而且，窍门中所用的材料在日常生活中也十分常见，找起来很方便，花费也不会太多，如果您学会了其中的一些窍门，所节约的支出，所获得的益处，都将是不可估量的。

本书是取之不尽、用之不竭的百宝囊，拥有它，在生活中遇到棘手的难题时，您就能得心应手，从容不迫地轻松应对，很快摆脱操劳和烦恼，您的生活将会变得更轻松、更简单、更美满！

享受优质健康的生活，需要简单实用的窍门，愿本书成为你生活中的得力助手！



查阅提示

为便于读者查阅,本书为所辑条目进行了系统科学的分类,目录索引是关于全书分类的检索表,每一类别后的页码是标明该类别在目录中的位置。通过查阅目录,读者可进一步了解各类别的具体内容。

目录索引

上部 医部

☐常见症状

咳嗽	1
发热 烧心	1
晕眩	2
疼痛	2
呕吐 呃逆	3
排尿异常	3
鼻塞 打鼾	4
困倦	4
失眠	4
腹泻	5
盗汗 抽筋	5

☐内科疾病

感冒	6
便秘	6
神经系统疾病	7
痢疾 疟疾	7

结石 肾病	7
胃病	8
肝胆病	9
心脑血管疾病	9
降血脂血压	9
支气管炎 哮喘	10
糖尿病 尿路感染	10
肠胃炎 消化不良	11
其他病症	11

☐外科疾病

外伤出血	12
烧伤烫伤	12
叮伤咬伤	13
损伤肿痛	13
骨关节病	14
痔疮 脱肛	15
冻疮	16

☐五官科疾病

耳科疾病	16
眼科疾病	17
鼻科疾病	17
咽喉疾病	18
口腔疾病	19

皲裂	24
疣痣	24
其他	25

☐妇幼及男性疾病

妇幼疾病	25
男性疾病	26

☐皮肤科疾病

手足癣	20
斑	21
湿疹	21
疮 粉刺 痱子	22
脚气 脚臭 狐臭	22
瘙痒	23
皮炎	23
鸡眼	23

☐预防急救和保健

自查预防	26
中毒急救	27
用药储药	27
养生保健	28

☐美容减肥

美容	28
美发	29
减肥	30

中部 用部

☐用品维护与维修

灶具维护	30
厨具维护	31
生活用品妙用	31
用具维护	33
家具维护	33
电器维修	33

巧除污渍	34
衣物熨补	35
衣物养护	35

☐家庭清洁卫生

厨房器皿	36
菜板锅具	36
室内防虫	36
居室装饰	36

☐衣物清洗养护

衣物洗涤	34
------	----



下部 食部



☐食物选购

米面肉食.....37

蔬菜水果.....37

干货食品.....38

☐食品加工

鱼肉禽蛋.....38

蔬菜水果.....39

☐菜肴烹饪

米饭面食.....40

烹调方法.....40

原料加工.....42

调味佐料.....42

自制饮料.....43

家庭腌制.....43

自制点心.....44

☐保鲜储存

蔬菜水果.....44

鱼肉禽蛋.....44

主食糕点.....45

饮品及其他.....45

☐食疗进补

蔬菜水果.....45

鱼肉禽蛋.....46

各类饮品.....46

☐饮食禁忌

主食果蔬宜忌.....47

日常饮食禁忌.....48

目 录

上部 医部

☐常见症状

咳嗽

3

1. 大蒜可治风寒咳嗽
2. 生姜治咳嗽的两则窍门
3. 香油止咳的 3 种妙法
4. 食油、白糖和鸡蛋治干咳
5. 醋溶冰糖水可治疗咳嗽
6. 鸡蛋治咳的 9 则妙方
7. 萝卜润肺止咳 4 窍门
8. 丝瓜茎汁可止咳定喘
9. 冬瓜子加红糖可有效治咳
10. 花生止咳平喘两妙方
11. 豆腐、红糖和生姜治咳嗽
12. 木耳蒸鸭蛋可治肺燥咳嗽
13. 粳米贝母粉可止咳化痰
14. 葡萄泡粮食酒可治咳嗽
15. 梨止咳化痰的 6 个妙方
16. 香蕉冰糖合蒸可止咳
17. 核桃止咳益肾两窍门
18. 桔皮镇咳化痰的窍门
19. 早餐后吃柿子可治咳嗽
20. 用杏仁可治疗咳喘
21. 罗汉果可治疗感冒咳嗽

22. 栗子煮猪肉可治咳
23. 银杏核桃膏润肺止咳
24. 西瓜子治咳妙方
25. 草莓加冰糖炖食可止咳
26. 睡前服百合汁可止咳
27. 松针治咳妙法
28. 妙用“三叶”治咳嗽
29. 风油精可止咳平喘
30. 伤湿止痛膏治疗咳嗽两法
31. 维生素 C 能防治久咳不愈
32. 深呼吸使人止咳入眠

发热 烧心

8

1. 香菜根熬汤可退烧
2. 鸡蛋清涂擦体表可退热
3. 苦瓜瘦肉汤可清热去暑
4. 绿豆粳米粥可润肺止咳
5. 绿豆酸梅汤可清热
6. 嚼花生仁可除烧心症状
7. 白菜头做汤可除烧心
8. 嚼吃生黄豆可止烧心
9. 嚼食芝麻可缓解烧心症状
10. 吃葵花子可止烧心
11. 妙用白萝卜治胃烧
12. 按摩胃部可治烧心

晕 眩

9

1. 按摩有效治头晕两法
2. 黑芝麻粉可治头昏眼花
3. 鸡鸭蛋煮红枣可治头晕
4. 鸡蛋独活治美尼尔眩晕症
5. 萝卜生姜等治头晕
6. 向日葵头熬汤可治头晕
7. 天麻蒸蛋可治眩晕
8. 龙眼壳煎汤治头晕
9. 龙牙草、鲜贝等治眩晕症
10. 白果去壳研粉治眩晕症
11. 闭目养神可预防晕车
12. 扎紧腰带可防止晕车
13. 穴位防晕车的小窍门
14. 捏鼻鼓耳可有效防止晕车
15. 防久蹲起立时头晕眼花
16. 开水服醋可防晕车
17. 用糖果防止晕车的小窍门
18. 姜汁饮料可治头晕恶心
19. 吃咸鸭蛋防晕车
20. 嗅鲜桔皮汁可防晕车
21. 口含鲜姜片或人参可防晕车
22. 晕车药物防治 4 法
8. 口服阿司匹林可治偏头痛
9. 冷热水交替洗脚治头痛
10. 用温水泡手缓解酒后头痛
11. 酒精棉球塞耳可治头疼
12. 盐治头痛 3 妙法
13. 鲜韭菜根煎汤可治头痛
14. 猪苦胆和绿豆治头痛
15. 烤烟止头痛一方
16. 吹口琴可去头部隐痛
17. 大枣远志治神经性头痛
18. 梳摩可缓解三叉神经痛
19. 搓揉穴位治三叉神经痛
20. 用葵花盘治三叉神经痛
21. 蔓荆子泡酒治三叉神经痛
22. 三叉神经痛患者保健窍门
23. 按摩足部穴位除踝关节浮肿
24. 热醋可治跌打淤肿
25. 小磨香油防治肿块青斑
26. 酱油和蜂蜜可治手指肿痛
27. 艾叶盐水能消足部肿胀
28. 酒泡七叶一枝花有效消肿
29. 花椒香菜等消肿止痛法
30. 赤小豆调糊可治扭伤及血肿

疼 痛

12

1. 揉捏按摩治偏头痛 6 法
2. 煎服辣椒根治偏头痛
3. 萝卜治偏头痛两法
4. 开牛奶冲鸡蛋治偏头痛
5. 气或热水熏烫治偏头痛
6. 朝袋内呼气可缓解偏头痛
7. 运动法治偏头痛的妙方
31. 西瓜皮治蚊虫叮咬痒肿
32. 仙人掌治脚肿妙法
33. 樟木泡水可消肿止痛
34. 牙膏可减轻肿痛淤血症状
35. 涂抹苯海拉明治蚊子叮咬
36. 石灰水可止痒消肿
37. 口吮可防止伤口发炎红肿
38. 消除打针后的肿块 5 妙法

39. 茄子粉和黄酒可消肿止痛
40. 食加醋海带可治水肿
41. 胡萝卜玉米须等泡茶可消肿
42. 妙用葡萄干和生姜皮消肿
43. 绿豆与独头蒜治腿脚浮肿
44. 黑豆消肿 3 妙法
45. 赤豆消肿有奇效
46. 红小豆等熬粥可治浮肿
47. 葫芦水治老年人腿脚浮肿
48. 吃鱼消水肿 3 妙方
49. 鸭肉粳米粥可退水肿
50. 青蛙冬瓜汤治小儿水肿
51. 揉捏按摩缓解腹痛 3 妙法
52. 醋煮鸡蛋可治腹痛腹泻
53. 巧用盐治腹痛两妙法
54. 妙用焦茶叶治腹痛腹泻
55. 空腹服莲子心汤治腹痛
56. 妙用风油精治腹痛
57. 自我按摩治腰痛两妙法
58. 背部运动治腰痛
59. 妙用倒走治腰痛
60. 转体治腰痛妙方
61. 常练拉力器扩胸治腰背痛
62. 治疗腰痛的保健小窍门
63. 嚼干栗子能治腰痛
64. 黑豆对产妇有护腰功效
65. 辣椒和白酒治腰部酸痛
66. 饮用枸杞泡酒治腰痛
67. 牛肉当归等熬汤可治腰痛
68. 制附片炖羊肉治腰痛
69. 猪尾巴煮黑豆治腰痛

70. 电熨斗热敷治腰痛妙法
71. 自制药酒治疗腰腿痛
72. 转动腰部自治腰扭伤
73. 桔皮茴香秆治闪腰岔气
74. 土鳖泡酒可治闪腰

呕吐 呃逆

20

1. 柿蒂煮汤可导吐
2. 扁豆蔓煮汤可治呕吐
3. 妙用黑姜治上吐下泻
4. 口服硫酸庆大霉素液止吐泻
5. 揉捏按摩治呃逆
6. 深呼吸止呃 3 良方
7. 妙引喷嚏止呃逆
8. 用姜止呃两妙方
9. 饮水可迅速止呃逆
10. 喝老陈醋可治打嗝
11. 含服花椒可止恶心
12. 水果止呃逆 5 法

排尿异常

22

1. 妙用盐水通尿
2. 用干茄子叶治血尿
3. 花生仁外的红衣可治血尿
4. 猪尿泡煮米饭治尿床病
5. 饭后喝咖啡利尿
6. 千穗谷熬粥可治尿床
7. 用核桃仁治尿频两妙法
8. 自制中药茶饮治尿频
9. 小儿遗尿的 6 个食疗窍门
10. 鲜鸡蛋等治老年小便失常
11. 车前草煮汤可治尿频
12. 竹节草可治尿失禁

13. 服用白芷汤可治尿失禁
14. 草莓芡实等治肾虚尿频
15. 五倍子治疗成人遗尿
16. 巧用感冒通治尿频失眠
17. 揉捏按摩治排尿异常
18. 大蒜蓖麻子捣烂敷足可利尿
19. 条件反射法解除排尿困难
20. 葱白硫磺粉外敷治遗尿症
21. 田螺拌食盐外敷治小便不通
22. 黑胡椒粉巧治小儿遗尿

鼻塞 打鼾 24

1. 揉捏按摩简捷疏通鼻塞
2. 变换体位可治婴儿鼻塞
3. 热毛巾敷鼻可除鼻塞流涕
4. 热敷两耳部可治感冒鼻塞
5. 热水洗脚可疏通鼻塞
6. 醋蒸气有效除鼻塞
7. 用温盐水洗鼻可疏通鼻塞
8. 用醋擦鼻可治伤风流鼻涕
9. 妙用白萝卜治鼻塞
10. 嗅薄荷油可通鼻塞
11. 鲜姜或蒜塞鼻可治鼻塞
12. 艾草塞鼻可治鼻塞
13. 打鼾者应少吸烟喝酒
14. 消除打呼噜 6 窍门

困倦 26

1. 消除疲劳 5 种按摩法
2. 打哈欠可减轻压力
3. 伸懒腰可有效消除疲劳
4. 家庭主妇简易解乏法
5. 简单运动消除疲劳

6. 消除瞌睡 4 妙法
7. 用茶消除疲劳两法
8. 醋消疲提神两妙法
9. 天门冬熬汤可提神抗乏
10. 四类食物可有效消除疲劳
11. 简单有效的消除疲劳妙方
12. 热盐水或茶水泡足解乏

失眠 29

1. 治疗失眠的按摩 7 法
2. 反复开闭眼睑可催人入眠
3. 摇晃头颈和躯体可催眠
4. 用大葱安眠两法
5. 洋葱味可助人快速入眠
6. 加醋生姜水泡脚治失眠
7. 饭后睡前吃大蒜可治失眠
8. 饮加醋冷开水可助人安眠
9. 醋蛋治疗失眠两法
10. 牛奶煮鸡蛋可镇脑安神
11. 鸡丝金针汤可治失眠
12. 鱼鳔汤治神经失调性失眠
13. 睡前服莴笋汁能有效催眠
14. 晚餐食用莲子粥可催眠
15. 灵芝泡白酒可治疗失眠
16. 用枣治疗失眠 3 妙法
17. 核桃治疗失眠两法
18. 睡前吃香蕉有助于催眠
19. 睡前服龙眼花益智催眠
20. 煮食桂圆可有效催眠
21. 桑椹煎水能有效催眠
22. 水果芳香镇神经助睡眠
23. 枸杞治疗失眠两法

24. 干茉莉花汁防治失眠
25. 百合煮服可有效催眠
26. 牛奶加维生素 B₁ 治失眠
27. 饮温糖水可制怒催眠
28. 睡前饮用蜂蜜可有效催眠
29. 小米粥可有效治疗失眠
30. 饼干葡萄酒助老年人入睡
31. 放松身体可治疗失眠
32. 柏树叶做枕头能使人安眠
33. 改变睡眠时间能治疗失眠
34. 测量体温曲线治疗失眠
35. 失眠自我治疗 10 秘诀
36. 高质量睡眠 6 步法

腹 泻

34

1. 用大蒜治腹泻的 5 种妙法
2. 黑糖白酒可治肠炎腹泻
3. 胡椒有效止泻两良方
4. 妙用醋止腹泻 3 法
5. 用鸡蛋治腹泻 3 法
6. 泥鳅煮粥可治小儿腹泻
7. 栗子煮粥可有效治腹泻
8. 江米猪骨烧炭止腹泻妙方
9. 速吃鲜桃可缓解腹泻
10. 核桃叶泡水洗脚可治腹泻
11. 吃蒸苹果治小儿腹泻
12. 用大枣治便泻妙方
13. 枣树皮煎服可治腹泻
14. 柿饼可治风寒性腹泻
15. 荔枝干红枣治脾虚便溏
16. 石榴治腹泻两法
17. 杨树穗煮水可止腹泻

18. 鸡冠花治腹泻妙法
19. 丝瓜花和面烙饼治腹泻
20. 杨梅酒可治疗拉肚子
21. 五色梅煎服可止痛止泻
22. 中药泡茶治慢性腹泻
23. 山药糯米糊可治疗腹泻
24. 炒大米煮艾叶水可治腹泻
25. 益智仁煎浓汁可治腹泻
26. 妙用清凉油治单纯性腹泻
27. 肚脐外敷治腹泻两法
28. 糕干粉熬糊可治小儿腹泻
29. 浓麦乳精可止小儿腹泻
30. 白酒烧止痛片止泻妙法
31. 常坐艾垫可治腹泻肠鸣
32. 热水浴可有效治疗腹泻
33. 治疗腹泻的 3 种简单方法
34. 糖盐水治腹泻患者体虚

盗汗 抽筋

38

1. 火腿煮白萝卜可治盗汗
2. 黑豆治盗汗两妙方
3. 多喝甲鱼汤可治自汗盗汗
4. 百合蜂蜜蒸服能治盗汗
5. 睡前服用霜桑叶末可止盗汗
6. 中药治疗夜间盗汗妙方
7. 五倍子外敷肚脐可治自汗
8. 妙用牡蛎滑石减少阴汗
9. 二锅头泡枸杞可治虚汗
10. 揉掐治腿抽筋两妙方
11. 脚枕枕头治抽筋

◇内科疾病

感冒

40

1. 葱可有效治疗感冒
2. 姜治疗感冒 6 窍门
3. 大蒜治疗感冒 8 法
4. 鸡蛋冲服蜂蜜白糖可止咳
5. 绿豆退烧治感冒的窍门
6. 食芝麻拌红糖治小儿流感
7. 白糖豆腐蒸食能治感冒
8. 黄花冰糖汁可发汗治感冒
9. 煎服白萝卜大葱发汗
10. 治疗风寒感冒的食疗方法
11. 治疗风热感冒的食疗窍门
12. 藕汁蜂蜜可治感冒咳嗽
13. 西瓜番茄汁可治发热感冒
14. 用酒治感冒 3 妙法
15. 浓茶加糖可解除感冒症状
16. 喝茶或盐水漱口可防感冒
17. 煮可口可乐可治伤风感冒
18. 吃烤桔能治疗小儿感冒
19. 五味子加甘草煎服治感冒
20. 感冒冲剂服银翘片治感冒
21. 感冒外治两妙法
22. 牙刷能影响感冒的治疗
23. 治疗流感 3 妙方
24. 热水泡脚有助于治疗感冒
25. 用吹风机治感冒的小窍门
26. 妙用吸热蒸气法治感冒
27. 夹鼻疗法巧治感冒

28. 牙膏治感冒的窍门

30. 鸡汤可防治感冒

31. 芦荟汁滴鼻可治流感

便秘

45

1. 按摩通便两妙方
2. 按压穴位治便秘
3. 简单活动可有效治疗便秘
4. 顶压尾骨治便秘和止泻
5. 手指推挤法排大便
6. 捂耳预防便秘时脑血管破裂
7. 用葱治便秘的妙方
8. 巧用姜治便秘两法
9. 蒜泥与炒黑芝麻可治便秘
10. 水酒冲服韭菜汁可治便秘
11. 空腹饮盐水治习惯性便秘
12. 空腹饮醋水可通大便
13. 多吃蔬菜可治大便干燥
14. 芹菜炒鸡蛋治老年人便秘
15. 菠菜治便秘 3 法
16. 巧用萝卜治便秘
17. 用豆类治便秘两法
18. 生吃黄瓜有利通便
19. 莲子心泡茶可去火通便
20. 凉拌木耳可治便秘
21. 蒸食芋头可止便秘
22. 紫菜汤可有效治便秘
23. 甘薯可治习惯性便秘
24. 马铃薯汁治习惯性便秘
25. 红薯稀饭可治老年便秘
26. 芝麻酱玉米粥能有效通便
27. 温服大枣芝麻油可治便秘

28. 桔子通便两法
29. 常吃葡萄干能通便
30. 香蕉皮治习惯性便秘
31. 早晨空腹吃苹果可通便
32. 饭后吃凤梨可有效通便
33. 猕猴桃可通便健体
34. 核桃芝麻粥可治便秘
35. 食泡李子可缓解便秘
36. 凉拌鲜柳叶可治便秘
37. 草决明泡茶治习惯性便秘
38. 马齿苋有利于治疗便秘
39. 车前草煎饮治便秘有特效
40. 鲜枸杞泡茶可通便
41. 野蔷薇果有益于治疗便秘
42. 饭后生食芦荟叶可治便秘
43. 中药汤剂治便秘妙法
44. 胖大海治婴幼儿大便不通
45. 大黄苏打片可通便制酸
46. 凉开水冲服蜂蜜可通便
47. 热敷肛门能通便防痔
48. 牛奶煮燕麦片可治便秘
49. 牛奶通便两妙法
50. 蜂蜜治疗便秘有特效
51. 食用黑芝麻糊治疗便秘
52. 吃炒葵花子治便秘
53. 红霉素可治顽固性便秘
54. 简易气功通便妙方

神经系统疾病 51

1. 妙用枣类治疗神经衰弱
2. 花生叶煎汤可治神经衰弱
3. 百合银耳羹可治疗神经衰弱

4. 强健神经系统的3种食品
5. 揉捏按摩治麻木3法
6. 妙用大葱治四肢麻木
7. 利用“月球车”可治面神经痛
8. 蓖麻子治面神经麻痹妙方
9. 薄荷荆芥等外敷可治面瘫
10. 马钱子外敷治疗面瘫
11. 巧用鸡蛋治癫痫
12. 黄豆治癫痫两法
13. 黄瓜藤煎汤可治癫痫

痢疾 疟疾 53

1. 生姜和茶叶煎服能治痢疾
2. 大蒜对治疗痢疾有独特疗效
3. 大蒜煮粥可有效治痢疾
4. 醋可轻易杀死痢疾病菌
5. 白葡萄汁生姜等合饮可治痢疾
6. 无花果叶泡红糖治痢疾
7. 大蒜大枣合吃能治痢疾
8. 巧用枣茶汤治慢性痢疾
9. 韭菜治痢疾的简单方法
10. 紫苏叶可治疗下痢
11. 杨树花煮汤可治慢性痢疾
12. 丝瓜根汁能有效治痢疾
13. 臭椿树皮煮鸡蛋可治痢疾
14. 煎服银杏可治慢性痢疾
15. 马齿苋治湿热性痢疾妙方
16. 白酒送服花椒可治疟疾
17. 咸菜热茶缓解疟疾发作

结石 肾病 55

1. 煎服白扁豆秧可治尿道结石
2. 吊南瓜蔓泡水能排结石

3. 鸡黄皮等可排泌尿系结石
4. 乌梅核桃能预防泌尿系统结石
5. 咖啡、茶等饮料能防治肾结石
6. 小枣桂圆莲子汤可治肾虚
7. 蒸食小公鸡可治肾虚
8. 开水沏服山石花可治肾炎
9. 花生大枣汤治肾炎
10. 妙用芝麻核桃仁治肾炎
11. 冬瓜大蒜蒸食可利尿消肿
12. 蒸食西瓜大蒜治肾炎
13. 核桃治肾炎浮肿的窍门
14. 鱼肚荷包蛋和柳叶茶治肾炎
15. 鲤鱼汤可治肾病综合症
16. 鲢鱼炖食可利尿消肿
17. 黄芪炖公鸡可治肾炎
18. 老公鸭煮食能治肾炎水肿
19. 黄酒送服狗腰子末治肾炎
20. 玉米绿豆白菜粥可治肾炎
21. 猪肚治慢性肾炎的妙方
22. 绿豆鸭蛋可治疗慢性肾炎
23. 蒸食大蒜冬瓜可补肾
24. 猪牙草熬水可治肾炎水肿
25. 煎车前草叶可治肾炎肾结石
26. 新鲜马齿苋汁治肾病
27. 泡饮鲜柳树叶能利尿消肿
28. 玉米须煎汤可利尿消肿
29. 椰子根煮瘦猪肉治肾炎
30. 中草药治疗肾病 3 妙方

胃病

58

1. 饭后吃糖姜片可治胃酸胃疼
2. 葡萄酒泡香菜可治胃病

3. 蜂蜜拌花生油可治疗胃病
4. 温水送服鸡蛋壳粉治胃病
5. 煮萝卜汁可缓解胃病症状
6. 红枣泡饮可有效治胃病
7. 炒食核桃治胃病妙法
8. 巧用白术和白粱米治疗胃病
9. 用姜治疗胃寒两妙方
10. 用酒姜煎荷包蛋可去胃寒
11. 妙用酒类治胃寒两法
12. 泡烤大枣可治疗胃寒
13. 巧用柿子面饼去胃寒
14. 炒煮花生米可治风寒胃疼
15. 止痛贴缓解胃痛两方
16. 生姜片巧治胃痛 4 法
17. 妙用石榴胡椒治胃痛
18. 烧红糖白酒可缓解胃痛
19. 蜂蜜柠檬汁可治胃寒胃痛
20. 蛋清核桃泥治疗胃寒痛
21. 大枣丁香冲服可治胃痛
22. 简易按摩去胃痛两法
23. 妙用韭菜红糖减轻胃痛
24. 巧用山楂桂皮治胃痛
25. 黄芪可促进溃疡愈合
26. 妙用鸡蛋治溃疡妙法
27. 芝麻红糖和蜂蜜治胃溃疡
28. 圆白菜汁治胃溃疡妙方
29. 妙用土豆治胃溃疡
30. 甲鱼胆泡酒可治胃溃疡
31. 按压肋缝可消除胃胀
32. 荔枝桔皮研末冲服可消胀
33. 栗子壳与米糠可安胃

34. 煮食蚕豆可消腹胀

35. 吃苹果可缓解反酸

36. 吞口水可缓解胃酸过多

37. 咀嚼芝麻可止反酸

38. 猪心白胡椒治胃炎一法

39. 蜂蜜能治胃炎

40. 蔬菜治疗胃炎 3 方

41. 风油精可治急性肠胃炎

42. 糖酒和鸡蛋清治慢性胃炎

43. 蹲着吃饭可治胃下垂

肝胆病 63

1. 姜、糖、枣有利于肝病治疗

2. 泥鳅丝瓜汤可治肝病

3. 大枣粥可治肝炎

4. 煎饮猕猴桃可治疗肝炎

5. 冰糖芝麻可辅助治疗肝炎

6. 含饮蜂蜜米醋调节肝功能

7. 三黄片能治肝炎

8. 脂肪肝病因及治疗

9. 枸杞子泡茶可恢复脂肪肝

10. 蜂蜜、核桃、黑芝麻治肝硬化

11. 黑木耳治肝硬化妙法

12. 食用五味子可降转氨酶

13. 按摩腹部可治胆囊炎

14. 晨食苹果可防治胆囊炎

15. 饮咖啡能缓解胆囊隐痛

16. 金钱草鸡内金可治胆结石

心脑血管疾病 65

1. 温开水治心动过速

2. 揉捏按摩治疗心绞痛

3. 蜂蜜可有效治疗心脏病

4. 坚果能预防心脏病

5. 指压穴位可防治冠心病

6. 茶水可防治心血管疾病

7. 冠心病自我保健法

8. 保护心脏“四戒”法

9. 食疗保护心脏 4 法

10. 多吃山楂治疗心血管疾病

11. 妙用鸡蛋治心血管疾病

12. 心血管疾病患者忌吃蟹

13. 煎服黄芪等治冠心病

14. 牛奶可降低胆固醇含量

15. 防治心血管病的 4 种蔬菜

16. 强肾健身球治小腿静脉曲张

17. 防治心血管病的 5 种水果

18. 简单按摩可缓解脑供血不足

19. 足部刺激可治脑供血不足

20. 梳头可促进脑血栓的治疗

21. 正确锻炼能促进脑栓塞康复

22. 洋葱可治脑血管硬化性头痛

23. 清晨喝水可减少血栓形成

24. 桔子汁可治脑血管病

降血脂血压 68

1. 空腹饮水有利于降血脂

2. 凉拌马齿苋可降血脂

3. 简便食疗法降血脂

4. 用醋降压的两个妙方

5. 花生降压 3 妙法

6. 芹菜降压 6 良方

7. 海带草决明煮汤可降压

8. 海蜇头荸荠煮汤有助于降压

9. 蔬菜降压 5 妙方

10. 用山楂降压的3则窍门

11. 水果降压6妙方

12. 巧用玉米穗降血压

13. 妙用芥末降压

14. 中药泡茶降压3法

15. 中草药降血压3法

16. 红葡萄酒泡党参可降压

17. 空腹饮蜂蜜可降血压

18. 鲤鱼鳞粘液可降血压

19. 妙用枕头降压两法

20. 足部降压5法

21. 常量血压可降血压

22. 高血压患者的保健良方

23. 中草药治低血压3方

24. 鸡蛋治低血压两法

支气管炎 哮喘 73

1. 喝香油可治疗气管炎

2. 妙用姜汁治气管炎

3. 生姜萝卜汁可治支气管炎

4. 大白菜有益于治疗气管炎

5. 鸡蛋治气管炎两妙方

6. 石榴加蜂蜜有效治气管炎

7. 巧用蜂蜜藕粉等治疗气管炎

8. 甘草合剂片泡黄酒治气管炎

9. 蒸食猪脑可治气管炎

10. 止咳糖浆有助于治疗气管炎

11. 伤湿祛痛膏治支气管炎

12. 蒸汽疗法可治气管炎

13. 气管炎患者的保健疗法

14. 生姜桔梗等可治慢性气管炎

15. 猪心杏仁治慢性支气管炎

16. 妙用萝卜治慢性支气管炎

17. 巧用桂圆红枣等治慢性气管炎

18. 白胡椒粉可治哮喘

19. 香油煮蜂蜜能治咳嗽

20. 生姜鸡蛋可治寒性哮喘

21. 蜂蜜泡大蒜可治哮喘

22. 炖食紫皮蒜治哮喘妙方

23. 糠萝卜熬汤可缓解哮喘

24. 巧用黄瓜籽等治哮喘

25. 浓豆浆治哮喘妙方

26. 葡萄治哮喘两法

27. 鸡蛋蒸苹果可治哮喘

28. 妙用腌梨治哮喘

29. 核桃治哮喘病妙方

30. 烧白果可治咳嗽

31. 简单按摩治哮喘一法

32. 萝卜姜丝热敷可缓解喘息

33. 蒸食仙人掌可治哮喘

34. 补中益气丸可减轻哮喘

35. 治哮喘病的两个偏方

糖尿病 尿路感染 78

1. 菠菜治糖尿病两妙法

2. 紫苏籽萝卜籽可治糖尿病

3. 苦瓜降血糖3良方

4. 凉拌海带可降血糖

5. 玉米须绿豆降血糖一法

6. 妙用豆类治糖尿病

7. 南瓜治糖尿病3妙法

8. 巧用冬瓜治糖尿病

9. 食疗糖尿病8妙方

10. 山药降血糖3法

11. 芦荟叶可治糖尿病
12. 嫩柳枝降血糖的小窍门
13. 五味子核桃泡饮可降血糖
14. 翻白草可辅助治疗糖尿病
15. 柿叶沏水有益于降血糖
16. 维生素 B₂ 治糖尿病瘙痒
17. 口含茶叶可解糖尿病口渴
18. 冷开水泡绿茶珠降血糖
19. 葡萄酒泡葱头可降血糖
20. 揉捏按摩治糖尿病 3 法
21. 按摩法治糖尿病性白内障
22. 冷敷足底可解糖尿病口渴
23. 外敷神阙穴可治糖尿病
24. 鲤鱼胆泡茶治糖尿病
25. 用蒿子熏洗治急性膀胱炎
26. 石苇煮水可治泌尿系统疾病
27. 西瓜加蒜蒸服治泌尿系统感染
28. 杏仁苦参煮水熏洗治尿道炎
29. 竹叶煮水饮用能治尿道炎
30. 玉米须等治尿路感染良方
31. 丝瓜煮食可治泌尿感染
32. 饮橘子汁可治疗尿道感染
33. 治泌尿系统感染的食疗妙方
34. 泌尿系统感染的 5 种辅助疗法
35. 风油精可缓解男性尿道疼痛

肠胃炎 消化不良 83

1. 揉腹治慢性阑尾炎
2. 按摩腹部治肠粘连
3. 酸石榴可治痢疾肠炎
4. 大蒜治痢疾肠炎效果好
5. 红尖椒籽可缓解肠炎症状

6. 煮食老蚕豆可治胃肠炎
7. 老枣树皮可治慢性肠炎
8. 妙用痢特灵治肠溃疡
9. 藕节炭可治溃疡性结肠炎
10. 铁观音可治慢性结肠炎
11. 蜂蜜豆浆治疗慢性结肠炎
12. 妙用山楂片治慢性结肠炎
13. 揉捏按摩治消化不良
14. 生姜可治多种消化性疾病
15. 醋有助于消化和增进食欲
16. 蜂蜜萝卜汁可化痰消食
17. 蘑菇大枣汁能治消化不良
18. 茶叶与炒米熬汤促进消化
19. 白萝卜可促进消化
20. 妙用核桃草槟榔治厌食
21. 简易治疗伤食 5 窍门
22. 节日消食 6 验方

其他病症

86

1. 苦瓜治疔腮妙方
2. 蜂蜜拌葱白外敷可治疔腮
3. 花椒根下土治腮腺炎一法
4. 醋治腮腺炎 3 方
5. 仙人掌治无名肿痛与腮腺炎
6. 水仙花鱼鳞茎外敷治腮腺炎
7. 巧用蛇皮鸡蛋治腮腺炎
8. 中药外敷涌泉穴治腮腺炎
9. 腌蒜苗可驱蛔虫
10. 生吃丝瓜子可治蛔虫
11. 秋冬适宜打蛔虫
12. 南瓜子石榴根皮可驱蛔虫
13. 花椒可治蛔虫性肠梗阻