

积累健康 1000 则

Jī lěi Jiàn kāng 1000 Zé

王敏 编



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

积累健康 1000 则

JILEI JIANKANG 1000 ZE

王 敏 编



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

积累健康 1000 则/王 敏编. —北京:人民军医出版社,
2005.8

ISBN 7-80194-748-7

I. 积… II. 王… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 052216 号

策划编辑:贝 丽 于 岚 文字编辑:张映柏 责任审读:黄栩兵

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京天字星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:15.25·彩页 1 面 字数:348 千字

版次:2005 年 8 月第 1 版 印次:2005 年 8 月第 1 次印刷

印数:00001~10000

定价:32.00 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

电话:(010)66882585、51927252

作者简介



王敏，1931年2月24日出生，汉族，高中文化，北京市平谷区夏各庄镇王都庄村人。原北京市平谷县公安局政治委员、党委书记。1945年1月参加革命。1992年7月离休。

作者曾经获得多种荣誉，1982年被评为“全国先进公安局长”，同年荣立公安部个人三等功；1990年12月荣立“亚运会”保卫工作集体二等功和个人三等功；1989年12月被评为“北京市优秀党务工作者”；1991年6月被北京市委授予“优秀党员”称号，晋升一级工资。1992年7月离休后，继续从事社会活动，曾多次获优秀党员等荣誉，1995年被北京市委政法委评为“老干部先进个人”，同年获中共北京市委组织部、北京市老干部局、北京市人事局颁发的“北京市老干部先进个人”证书。2003年9月，被北京市平谷区老龄工作委员会评为老有所为先进个人。

内容提要



本书作者是位社会活动家,多年来从各种报刊、杂志上收集许多有益健康的语录和文章,有的还印成小册子赠送亲友,在社会上引起一定反响,很受欢迎。现从所收集的上万条资料中选取精华千余条加以整理,按保健防病篇和治病康复篇分类,内容涉及心理健康、老年保健、健康生活方式、药物常识、防病知识、睡眠常识、运动防病、微量元素与健康,以及烟、酒、茶与健康,果蔬与防病等保健防病常识;还涉及心脑血管疾病,呼吸道疾病,糖尿病,胃肠道疾病,肝、胆、肾疾病,耳、鼻、喉、眼科疾病,口腔科疾病,皮肤病,癌症等各种疾病治病康复的内容,编辑成书,奉献给百姓。人人都健康,是作者的夙愿。本书所摘编的内容涉及面广,贴近百姓生活,非常适合群众自我防病治病之用。

责任编辑 贝 丽 于 岚 张映柏

前言



我离休以后,参加了许多公益活动,当过法律工作者、律师、法规学校教师、名誉校长、法制校长、区文史研究员。但我总忘不了自己的警察生涯,忘不了与我朝夕相处的战友。所以,从1998年开始酝酿动笔写了《苦难光荣的家史》,然后又重点写了我从警38年的艰苦历程,书名为《革命的旅程》,分别于2003年春节、“十一”前印刷出版。我将这二本小册子送给了我的家人、亲朋、战友。这毕竟是我苦难的家史与革命旅程的回忆。

人老了,别闲着。要老有所乐,老有所为。离休以后,坚持每天读书看报,丰富精神生活。由于工作需要,把首长讲话、法制建设、国家大事、青少年教育、医疗保健、医药常识分门别类的收集整理成册,以便给学生讲法制课用。时间长了,所收集的资料上万条有余,选其中精华,加以整理。分为心理健康、防病知识、疾病治疗、偏方治病、果蔬防病、长寿之道等部分汇编成册。本资料的出版,主

要是用来帮助人们在日常生活中强体健身、平衡心理、防治疾病、健康长寿。哪怕某一项对您有用,也就算满足了我的心愿。但是必须提醒您,当您感到身体不适时,有病必须去医院,请大夫诊治,以免贻误病情。还是那句话,这本小册子,闲暇之余,您可以翻一翻,认为有用的,可以试一试。

毛主席说:“一个人做点好事并不难,难的是一辈子做好事,不做坏事。”我一定要将这种精神坚持下去。

本书在资料编辑加工中,得到于宇、江岚、雅雄、淑珍等专家的整理和审订,保证了书稿内容的准确性、实用性,在此表示衷心的感谢。书中还有不完善之处,请读者阅后批评指正。

编 者

目录

保健防病篇

一、心理健康

1. 怎样才算心理健康 / 3
2. 坏心情导致的六种恶果 / 4
3. 健心“八戒” / 5
4. 保持心理健康法 / 5
5. 闷闷不乐有碍身心健康 / 6
6. 不良情绪是健康大敌 / 7
7. 八种心态活得累 / 8
8. 排除不良心境的六种方法 / 9
9. 容忍是种修养 / 10
10. 吟诗读书益寿良方 / 10
11. 老年人心理保健六法 / 11
12. 多彩人生四个点 / 12
13. “话疗”促健康 / 13

14. 老年养生四首歌 / 13

二、老年保健

1. 老年人应重视的疾病证候 / 15
2. 老年保健防“反常” / 16
3. 老人安全四避免 / 17
4. 老年人远足应注意 / 18
5. 老年人冬季长跑的衣食住行 / 19
6. 入冬老人须防六病 / 20
7. 老人应警惕唇发黑 / 21
8. 夏季老人如何保健 / 21
9. 老人生活有禁忌 / 22
10. 老年人生活要慢半拍 / 23

11. 老人有性需求是好事 / 24

三、健康生活方式

1. 谈谈长寿要诀 / 26
2. 王士雯院士送老年人的健康要诀 / 27
3. 养生要诀六句话 / 28
4. 养脑长寿十字法 / 29
5. 嘴勤益寿 / 29
6. 增寿办法在身边 / 30
7. 人的寿命该有多长 / 31
8. 健康状况的自我判断 / 32
9. 闭目养生法 / 33
10. 中年人如何保持智力 / 34
11. 碎语闲侃“长寿歌” / 34

四、服药常识

1. 家庭用药的误区 / 36
2. 易引起误用的药物 / 37
3. 有些药物不能说停就停 / 39
4. 自我药疗大意不得 / 40
5. 吃西药也要“忌口” / 40
6. 不用药也除病 / 41
7. 择时服药疗效好 / 42
8. 口服补液须知 / 43
9. 滥用中药易伤肾 / 43
10. 药物与油盐酱醋的相互作用 / 44

11. 维生素宜在饭后服 / 44
12. 服药前后不宜吃蔬果 / 44
13. 老年人吃降压药小心卒中(中风) / 45
14. 炎症病不能吃辣椒 / 45
15. 维生素 C 不宜与猪肝同食 / 45
16. 巧用维生素 B₁ / 46
17. 患白癜风忌服维生素 C / 46
18. 肾亏少服维生素 C / 47
19. 炎症并非都需消炎药 / 47
20. 创可贴不能随便贴 / 47
21. 睡前不宜服补品 / 48
22. 酒和止痛药同服有损肝脏 / 48
23. 消化不良不宜服酵母片 / 48
24. 银杏叶不能泡水喝 / 49
25. 股骨头坏死别滥用激素 / 49
26. 观察皮肤变化预测维生素缺乏 / 49
27. 食用蜂胶小常识 / 50
28. 四种常用“牛黄药” / 51

五、防病知识

1. 头晕该查什么 / 53
2. 突发性昏厥原因何在 / 54
3. 老人春季提防肺结核 / 55
4. 性病的传播与危害 / 56
5. 引起顽固性咳嗽易误诊的几

- 种病 / 57
6. 牙病也会导致心脏病和肺炎 / 58
 7. 人到中年当护膝 / 59
 8. 中年警惕十个疾病信号 / 60
 9. 气短——疾病的信号 / 61
 10. 这些“毛病”是病吗 / 62
 11. 疾病的镜子——汗 / 63
 12. 病人过年节十忌 / 64
 13. 手与健康 / 65
 14. 手心发热——几种疾病的先兆 / 65
 15. 控制寿斑才能长寿 / 66
 16. 多喝白开水降低血黏度 / 66
 17. 不需要急着治的病 / 67

六、睡眠常识

(一)睡眠的学问 / 69

1. 要想睡好觉掌握“十不要” / 69
2. 提高睡眠品质七要素 / 69
3. 晨醒懒床五分钟 / 70
4. 睡眠方向与健康 / 71
5. 正确的睡姿能治病 / 72
6. 夫妻分睡好 / 72
7. 安心睡眠应从枕头开始 / 73
8. 想睡好觉睡前少看电视 / 74
9. 仰睡减少皱纹 / 74
10. 睡眠不足人会变“笨” / 74
11. 仰卧睡眠防血栓 / 75

12. 睡眠无梦要小心 / 75
13. 打盹十分钟减少疲劳 / 75
14. 闭目养神如充电 / 76

(二)失眠的体育疗法 / 76

1. 意念、按摩、锻炼治失眠 / 76
2. 自我按摩治失眠 / 77
3. 失眠者,请下午运动 / 78
4. 蹬腿翘足治失眠 / 78
5. 踏豆健身防失眠 / 78
6. 自我点穴治失眠 / 79
7. 搓足部入睡快 / 79
8. 睡前动一动 / 79

(三)食疗治失眠 80

1. 黄花菜 / 80
2. 菊花粥 / 80
3. 茶叶枣仁 / 80
4. 大枣桂圆粥 / 80
5. 茯苓粥 / 81
6. 灵芝泡服 / 81
7. 花生酱 / 81
8. 酸枣树根、花生叶水煎服 / 81
9. 糯米莲心粥治失眠盗汗 / 82
10. 喝芹菜汁 / 82
11. 莴笋催眠 / 82
12. 枕边姜丝催入眠 / 82
13. 甘蓝籽治嗜睡 / 82
14. 食醋热敷治落枕 / 83

七、运动防疾病

1. 晨起十分钟保健 / 84
2. 运动时间巧选择 / 85
3. 耐力运动(有氧运动)有益健康 / 85
4. 快步行走身心健康 / 86
5. 走路有讲究 / 87
6. 散步五法 / 87
7. 脚跟走路可延寿 / 88
8. 慢跑增加骨密度 / 88
9. 静脉曲张宜跑步 / 89
10. 跑步治疗夜尿症 / 89
11. 心情不好不妨跑一跑 / 89
12. 大脑累了就慢跑 / 90
13. 侧身跑有助减肥 / 90
14. 慢跑能增强记忆力 / 90
15. 老人行走莫背手 / 91
16. 拍手动足祛病健身 / 91
17. 体弱老人健身法 / 92
18. 强肝补肾操 / 92
19. 脚心蹬车健腰益肾 / 92
20. 常踢腿通经络 / 92
21. 仰卧起坐补肾强肾 / 93
22. 抓背保健法 / 93
23. 按摩治疗下肢静脉曲张 / 93
24. 请你常揉太阳穴 / 94
25. 摇头晃脑治麻木 / 94
26. 捶背提高免疫力 / 94
27. 叩膝运动除焦虑 / 95
28. 栞发能长寿 / 95

29. 常练下蹲护心脏 / 95
30. 活动脊柱防衰老 / 96
31. 背部撞墙亦健身 / 96

八、微量元素与健康

1. 要重视饮食补钙 / 97
2. 重视饮食补钙保护心血管 / 98
3. 常吃富含钾、钙、镁食物有助降血压 / 99
4. 骨质疏松不等于缺钙 / 100
5. 患骨质增生的人也要补钙 / 100
6. 卒中(中风)病人应补钙 / 101
7. 合理饮食巧补微量元素 / 101
8. 碘缺乏病不容忽视 / 102
9. 补钙须防肾结石 / 102
10. 补钙过度会厌食 / 103
11. 经常舌痛可能缺铁 / 103
12. 味精过多小儿缺锌 / 103
13. 贫血与哪些微量元素有关 / 103
14. 补铁非补血滥补损健康 / 104
15. 单靠骨头汤补钙不行 / 104
16. 营养素与视力 / 105
17. 如何防治儿童缺铁 / 106
18. 钾缺乏影响健康,择食物可得补偿 / 107
19. 补充微量元素宜吃什么 / 107
20. 远离铅污染 / 108

九、烟酒茶饮与保健

(一)烟/ 109

1. 老年戒烟不为晚 / 109
2. 喝酒时最好别抽烟 / 110
3. 吸烟者应多吃豆子、果子 / 110
4. 吸烟时莫饮食维生素 C 果汁 / 110
5. 戒烟一法 / 111
6. 维生素 C 有助戒烟 / 111
7. 吸烟会加重疼痛 / 111

(二)酒/ 112

1. 饮酒的常识 / 112
2. 饮酒保健仅适于老年人 / 113
3. 饮酒的四个最佳 / 113
4. 以酒御寒危害大 / 114
5. 啤酒白酒勿同饮 / 115
6. 过量饮酒导致骨质疏松 / 115
7. 长期饮酒者须防维生素 K 缺乏 / 115
8. 饮用葡萄酒不宜加雪碧 / 116
9. 啤酒有抗癌效用 / 116
10. 哪些人不宜喝啤酒 / 116
11. 常喝红酒视力好 / 117
12. 红酒对养肺有积极作用 / 118
13. 哪些人不宜饮药酒 / 118
14. 打呼噜病人少喝酒 / 118
15. 酒后宜多喝蜂蜜 / 119
16. 治老年尿频药酒 / 119

17. 饮酒须防尿潴留 / 120

(三)茶/ 120

1. 哪些人不宜喝茶 / 120
2. 饮茶防癌奥秘何在 / 121
3. 绿茶喝出健康来 / 122
4. 冷开水泡茶可治糖尿病 / 123
5. 茶叶的药用功效 / 123
6. 茶可防老抗癌 / 124
7. 饱食后不宜饮茶 / 124
8. 茶是良“药” / 125
9. 茶可治病 / 126
10. 绿茶八功能 / 127
11. 喝茶太浓导致骨质疏松 / 128
12. 秋凉宜喝红茶 / 128
13. 春季宜饮银芪茶 / 128
14. 茶久泡不宜多喝 / 129
15. 绿茶和枸杞不可一同饮用 / 129
16. 茶里放点姜药用价值高 / 129
17. 阴虚慎喝茶 / 130

十、果蔬与防病

(一)果蔬的药用/ 131

1. 柿子与胃石病 / 131
2. 百益果王木瓜 / 132
3. 栗子食补疗法 / 133
4. 秋日果蔬可养肺 / 133
5. 吃苹果改善肺功能 / 134

6. 常吃核桃治病多 / 134
 7. 水果的药用 / 135
 8. 樱桃药食良方 / 136
 9. 春天的良药桃花 / 136
 10. 干香菇可防治佝偻病 / 137
 11. 仙人掌的药用 / 137
 12. 菠萝食疗方 / 137
 13. 萝卜入药疗效佳 / 138
 14. 萝卜紫菜治甲状腺肿大 / 138
 15. 土豆治病方 / 138
 16. 白菜治病小验方 / 139
 17. 巧用菠菜可治病 / 139
 18. 西红柿汁可除狐臭 / 140
 19. 西瓜食疗方 / 140
 20. 红皮花生米泡蜂蜜治血小板减少 / 140
 21. 补虚常喝花生粥 / 140
 22. 圆葱的多种功能 / 141
 23. 大葱叶治烫伤 / 141
 24. 韭菜的药用 / 141
 25. 生姜治水土不服 / 142
 26. 吃姜保健治病 / 142
 27. 生姜治腋臭 / 143
 28. 山芋的药用 / 143
 29. 大豆食疗法 / 143
 30. 南瓜蒂的药用 / 144
 31. 菜根治病 / 144
 32. 南瓜治伤有奇效 / 145
- (二) 果蔬与健康 / 145
1. 多吃梨益阴滋燥 / 145
 2. 保健水果金橘 / 146
 3. 药食兼备话草莓 / 146
 4. 吃葡萄后不要立即喝水 / 147
 5. 多食海带有益健康 / 147
 6. 儿童应多吃金针菇 / 148
 7. 腹泻时不宜多吃蔬菜 / 148
 8. 尖屁股西红柿吃不得 / 149
 9. 白萝卜和胡萝卜不要一起吃 / 149
 10. 竹笋鲜美不宜多吃 / 149
 11. 这些食品不可空腹吃 / 149
 12. 食菊有益健康 / 150
 13. 吃葡萄别吐葡萄皮 / 150
 14. 老人少食葵花子 / 151
 15. 银耳汤要现做现吃 / 151

治病康复篇

十一、心脏病

1. 心脏病早期症状莫大意 / 155
2. 爱心护心八项注意 / 156
3. 预防心肌梗死坚持 ABC / 157
4. 冠心病四大预兆 / 158

5. 冠心病急救法 / 159
 6. 什么样的心绞痛应快去医院 / 159
 7. 女性警惕心脏病发病五大症状 / 160
 8. 突发心绞痛怎么办? / 161
 9. 冬初早防心肌梗死 / 162
 10. 按压至阳穴防止心绞痛 / 163
 11. 心脏功能简易自测 / 163
 12. 心脏病突发时用力咳嗽能救命 / 164
 13. 拍胸法治疗室性期前收缩 / 164
 14. 沸茶可治期前收缩 / 164
 15. 益心汤治病毒性心肌炎 / 165
 16. 冠心病老人慎用空调 / 165
 17. 如何尽早发现冠心病 / 165
 18. 饮茶为何能防冠心病 / 165
 19. 多吃瓜果菜少犯心脏病 / 166
 20. 吃橘子可预防冠心病 / 167
 21. 香蕉治冠心病 / 167
 22. 急性心肌梗死后的食疗 / 167
 23. 茶叶鲫鱼汤治心衰 / 168
 24. 柚子可防心脏病 / 168
 25. 石榴汁能预防心脏病 / 168
 26. 晨起嚼片姜可防心脏病 / 169
 27. 偏方治心脏病 / 169
 28. 心血管病人不宜多吃蟹 / 169
 29. 芹菜大枣汤治心血管病 / 170
 30. 防心脏病: 苹果 + 洋葱 + 茶叶 / 170
 31. 黑芝麻治心绞痛 / 170
 32. 食疗防治心绞痛 / 170
 33. 大枣葱白治心悸 / 171
 34. 虫类通络药治疗冠心病、脑血栓有特效 / 171
- ## 十二、脑血管疾病
- ### (一) 防治脑卒中、脑出血 / 173
1. 预防脑血管病宜从日常生活做起 / 173
 2. 防卒中先降脂 / 174
 3. 秋天老人慎防脑血栓 / 175
 4. 脑出血的紧急救护 / 176
 5. 阿司匹林防治脑血栓 / 177
 6. 白酒泡大蒜防脑血栓 / 177
 7. 抽鼻子会引发心脑血管病 / 178
 8. 半夜一杯水可防心脑血管

管病 / 178

9. 梳头预防脑卒中 / 178
10. 低血压亦会“卒中” / 179
11. 秋凉须防脑出血 / 179
12. 热水擦颈防脑疾 / 179
13. 维生素 B 类防卒中 / 180
14. 哈欠频繁防卒中 / 180
15. 血压不高也会患卒中 / 180
16. 常吃维生素 C 可减少卒中机会 / 181
17. 左手摇扇可防脑出血 / 181

(二)老年痴呆症 / 182

1. 要重视老年痴呆症 / 182
2. 老人腿脚不灵易患痴呆 / 183
3. 日光浴能缓解痴呆症状 / 183
4. 预防老年性痴呆的十条建议 / 183
5. 老年性痴呆的食疗 / 184
6. 老年痴呆症与饮食有关 / 185
7. 常咀嚼防痴呆 / 185
8. 自治老年痴呆症 / 186
9. 药膳调治老年性痴呆症 / 186
10. 油条含铝易致痴呆 / 186
11. 下棋可防老年痴呆 / 187
12. 六味地黄丸治痴呆 / 187

十三、高血压

1. 高血压的新概念 / 188
2. 长期降压治疗好处多 / 189

3. 识别血压真面目,精心呵护保平安 / 190

4. 中老年高血压标准 / 190
5. 高血压病的非药物治疗 / 191
6. 高血压病人服药新法 / 192
7. 六字按摩降压法 / 193
8. 香蕉炖红枣防治高血压 / 193
9. 益母草治高血压 / 193
10. 高血压少吃发酵食物 / 194
11. 高血压病人常吃蜂蜜好 / 194
12. 菠菜粥治高血压 / 194
13. 菊花、金银花沸水冲泡治疗高血压 / 194
14. 高血压慎用“滴鼻净” / 195
15. 食海参冰糖防治高血压 / 195
16. 高血压病人的夏季茶疗法 / 195
17. 绿茶降压效果好 / 196
18. 药粥调治高血压 / 197
19. 利胆降压的玉米排骨汤 / 197
20. 海蜇荸荠降血压 / 198
21. 白果枸杞降血压 / 198
22. 绿豆粉降血压 / 198
23. 党参三味饮治低血压眩晕 / 198
24. 芥末水洗脚降血压 / 199

25. 食大蒜能降高血压 / 199
26. 吃醋可以降血压 / 199
27. 治低血压法 / 200
28. 冬虫夏草炖鸭治疗低血压 / 200
29. 握手掌心降血压 / 200
30. 静默可治高血压 / 200
31. 高血压病人鼻出血要防卒中 / 201
32. 血压高如何穿衣 / 201
33. 饮食疗法治疗高血压 / 201
15. 海带绿豆汤降血脂 / 210
16. 圆葱拌黑木耳降血脂 / 210
17. 芹菜红茶清热降脂 / 210
18. 高脂血症者慎用维生素E / 211
19. 血脂高不等于要吃降脂药 / 211
20. 降血脂验方 / 211
21. “六味茶”降脂健肝肾 / 212
22. 您知道降脂药的不良反应吗 / 212

十四、高脂血症

1. 高脂血症及其危害 / 203
2. 哪种人容易患高脂血症 / 204
3. 高脂血症病人四不过 / 205
4. 血脂宜调不宜降 / 205
5. 巧食蔬菜降血脂 / 206
6. 灵芝治高脂血症 / 207
7. 洋葱葡萄酒保健效果好 / 207
8. 降高血脂食用熟黄豆粉、花生米 / 208
9. 决明子降血脂方 / 208
10. 黑木耳豆腐汤降血脂 / 208
11. “温火炖鲤鱼”治高脂血症 / 209
12. 简便食疗降血脂 / 209
13. 降血脂食毛豆 / 209
14. 空腹吃苦瓜能降血脂 / 210

十五、头痛病

1. 头痛发病的原因 / 214
2. 点穴治头痛 / 215
3. 药棉止头痛 / 215
4. 热水烫手治偏头痛 / 216
5. 葵花盘治神经性偏头痛 / 216
6. 核桃冰糖水治“偏头痛” / 216
7. 川芎杭菊花水煎治头痛 / 216
8. 偏头痛不要乱服药 / 217
9. 常服止痛片反致头痛 / 217
10. 剔牙缝会造成偏头痛 / 217
11. 白果治眩晕证 / 218
12. 适时低头有益健康 / 218
13. 神经衰弱药膳方 / 218
14. 天麻炖猪脑治神经衰弱 / 219
15. 常吃炖猪蹄治神经衰

弱 / 219

16. 治神经衰弱方 / 220
17. 马铃薯泥治健忘 / 220
18. 龙眼壳治疗头昏 / 220
19. 葱蜜治眩晕 / 220
20. 治眩晕证方 / 221
21. 天麻粉蒸蛋可治眩晕 / 221

十六、糖尿病

1. 综合干预防治糖尿病肾病 / 222
2. 血糖监测——控制糖尿病的基础 / 223
3. 体重轻些离糖尿病远些 / 224
4. 糖尿病病人降血压比降血糖更重要 / 224
5. 糖尿病病人警惕低血糖发生 / 225
6. 糖尿病自我按摩疗法 / 226
7. 糖尿病的自疗法 / 226
8. 阿司匹林减少糖尿病失明可能 / 227
9. 耳屎增多谨防糖尿病 / 227
10. 糖尿病人慎服甘草鹿茸 / 227
11. 眼皮耷拉查血糖 / 228
12. 睡眠少易患糖尿病 / 228
13. 体疗操防治糖尿病 / 228
14. 糖尿病病人常泡热水浴有

益 / 229

15. 糖尿病病人不宜走卵石道 / 229
16. 治糖尿病口渴 / 229
17. 桃树胶治糖尿病 / 230
18. 饭前喝奶可控血糖 / 230
19. 多食胡萝卜防糖尿病 / 230
20. 豆豉可降血糖 / 231
21. 辣椒素可治糖尿病 / 231
22. 豆腐渣治糖尿病 / 231
23. 番薯叶冬瓜饮降血糖 / 232
24. 早餐吃好治糖尿病 / 232
25. 糖尿病的饮食疗法 / 232
26. 姜豆醋治糖尿病 / 233
27. “三根汤”治糖尿病 / 233
28. 夜来香花籽可治疗糖尿病 / 233
29. 藕汁治糖尿病 / 234
30. 糖尿病病人可食肉鸽枸杞 / 234
31. 食干果防糖尿病 / 234
32. 糖尿病病人多吃洋葱炒鳝丝 / 234
33. 吃荞麦能治糖尿病 / 235
34. 柞蚕头治糖尿病 / 235
35. 饮食加桂皮可防糖尿病 / 235
36. 咖啡可降低糖尿病的发生 / 236