



方意平 张小群 编

Wozhi wobing

我治我病

★ 家庭治疗百宝箱——

国内外医学专家有关疾病家庭疗法的良苦建议
民间疗效奇特、操作简便、费用低廉的单方验方
无病早防、有病早治、病后护理的良师益友

湖北人民出版社

方意平 张小群 编

Wozhi Wobing

我治我病

湖北人民出版社



鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

我治我病/方意平,张小群编.
武汉:湖北人民出版社,2004.8

ISBN 7-216-04011-2

I.我…

II.①方…②张…

III.医药学—普及读物

IV.R-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 021811 号

方意平 张小群 编

出版:湖北人民出版社
发行:

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:武汉中远印务有限公司
开本:787 毫米×1092 毫米 1/16
印张:15.25
插页:1
书号:ISBN 7-216-04011-2/R · 39

经销:湖北省新华书店
版次:2004 年 8 月第 1 版
印次:2004 年 8 月第 1 次印刷
印数:1-6 000
定价:26.00 元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

致读者

有人说,21 世纪的人必须持有四张通行证:学会自我保健;掌握一门外语;会驾驶汽车;能运用计算机技术。又有人说,身体健康是“1”,其他身外之物皆为“0”,没有“1”,“0”再多也没有意义,有了“1”,后面跟着的“0”多多益善。

总之,“身体是革命的本钱”,健康高于一切。

要拥有健康的身体,必须了解保健常识,做到无病早防,有病早治。

疾病多是不良生活习惯日积月累所致。比如,自己家里不开伙,一日三餐下馆子,据调查,脂肪肝、心脏病年轻患者中,大约有三成出自这种“无厨房家庭”。再如,经常消夜,易导致肥胖症、急性胰腺炎、神经衰弱、结石等疾病,有人称为“消夜综合症”。

改变不良生活习惯,可预防疾病,又是病后护理的关键所在。

治疗疾病,医生当然有不可替代的作用,但也需要病人的配合,包括病后护理和辅助治疗。

祖国医学是一座瑰丽的宝库,单验方是其中的重要内容之一,几千年来,为我国人民身心健康立下了汗马功劳。单验方具有花钱少、疗效奇特、操作简便等优点,深受广大人民群众欢迎。

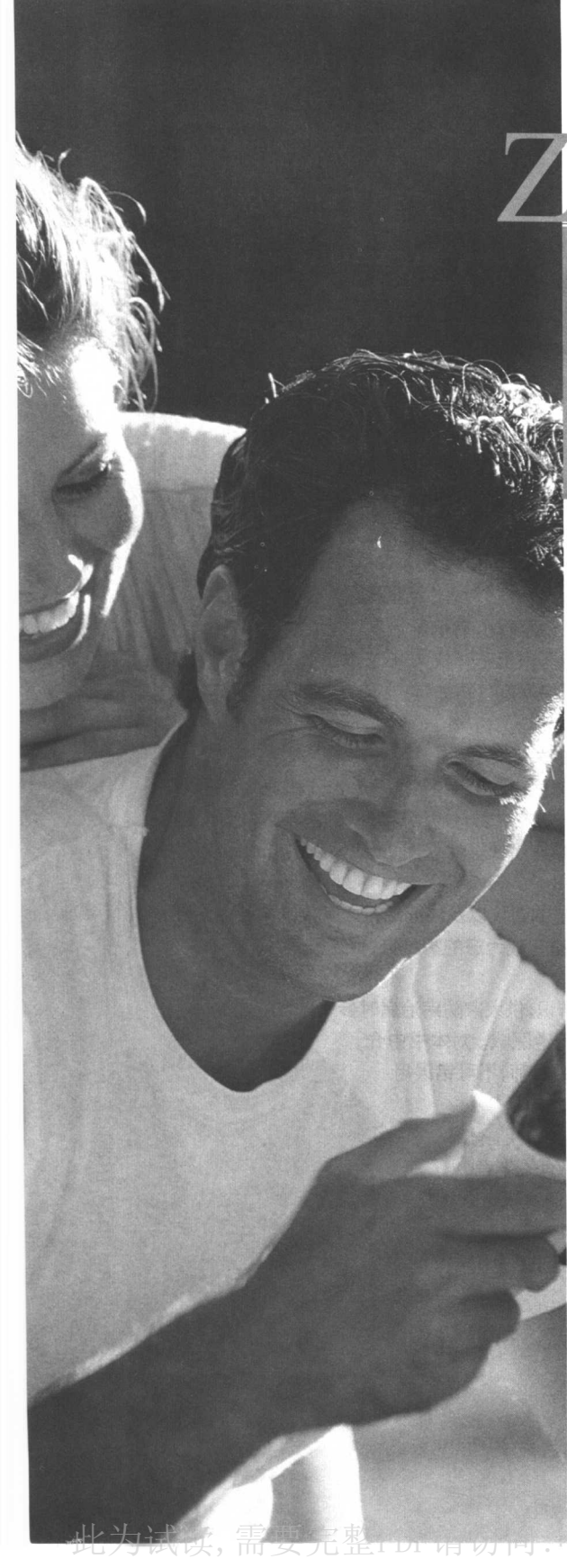
本书荟萃了国内外医学专家有关疾病的家庭疗法的建议以及民间的行之有效的单验方,内容丰富,可称之“家庭治疗百宝箱”。我们希望它成为您的护身符,保您祛病除邪,享受美好的生活。

需要说明的是,本书是科普读物,重在介绍保健常识,供大家防病治病时参考。有关具体疾病特别是重症、急症的诊断和治疗,请遵医嘱。对本书中介绍的单验方,一定要做到辨证施治,必要时须请教有关医师,不可错误用药。

要特别说明的是,本书资料收集范围广泛,且辗转引用,有部分原作者(主要是全国各地的医师)无法取得联系,请有关作者见书后告知我们通信地址,我们即付稿酬。在此,我们对原作者表示衷心的感谢和由衷的歉意!

由于诸方面的原因,书中错误在所难免,恳请读者批评指正。

青葱工作室



总目 ZongMu

- 1 内科 / 001
- 2 外科 / 082
- 3 妇科、男科 / 122
- 4 儿科 / 151
- 5 肿瘤科 / 163
- 6 神经科 / 182
- 7 皮肤科、性病科 / 193
- 8 五官科 / 208

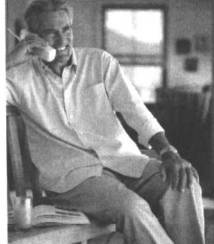
1

内科

容易诱发感冒的生活因素 /2
 预防感冒十字诀 /3
 反复感冒换把牙刷 /3
 洗鼻防感冒 /3
 自我按摩防治感冒 /4
 流感的家庭护理 /4
 缓解感冒症状四法 /5
 治风寒感冒浴足方 /5
 治流感用六神丸 /5
 黄芩煎服治流感 /5
 巧用冰硼散治鼻塞 /6
 药茶治疗风寒头痛 /6
 感冒的食疗方 /6
 药包涂擦治感冒发热 /6
 六神丸治腮腺炎 /6
 冰硼散治流行性腮腺炎 /7
 仙人掌治流行性腮腺炎 /7
 流行性腮腺炎外治六法 /7
 流行性腮腺炎的食疗方 /8
 教你鉴别功能性低热 /8
 功能性低热治疗有方 /9
 颈淋巴结结核治疗方 /9
 患了肠结核怎么办 /9
 手心发热当心肺结核 /9
 结核病人的家庭护理 /10
 肺结核病人如何饮食 /10
 肺结核药膳八款 /11
 治肺结核药蛋方 /11
 居家自测心脏功能 /12
 怎样区别心痛与胃痛 /12
 老人“白天嗜睡”是心脏病的前兆 /12
 警惕不易察觉的心脏病发作信号 /13
 早起嚼片姜可防心脏病 /13



吃花生可预防心脏病 /13
 预防心脏病吃鱼胜吃药 /14
 心脏病患者要常吃土豆 /14
 心血管患者不要穿化纤内衣 /14
 心血管病人生活注意事项 /14
 心血管药物不可擅自停用 /15
 长期吃素需防心血管病 /15
 茶水煮饭防心血管病 /15
 常饮葡萄酒可预防心血管病 /16
 清晨饮杯淡盐水可防心脑血管病 /16
 防冠心病常做手指操 /16
 自我按压法防治冠心病 /16
 吃橘子可防冠心病 /16
 红酒加大蒜可防冠心病 /17
 冠心病病人如何防酷暑 /17
 冠心病病人自备药盒安全过冬 /17
 仙人掌外敷治冠心病 /17
 冠心病食疗方 /18
 冠心病发作家庭急救法 /18
 怎样自测心绞痛 /19
 心绞痛正确的服药方式及姿式 /19
 耳穴按压止心绞痛 /20
 运动时发生心绞痛怎么办 /20
 黑芝麻治心绞痛 /20
 沸茶治早搏 /20
 房颤病人须抗凝 /21
 室上性心动过速食仙人掌有效 /21
 甲亢性心脏病护理要点 /21
 如何辨别高血压的轻重缓急 /22
 高血压体检查什么 /23
 高血压病人生活“六不宜” /23
 高血压病的非药物治疗 /23
 夫妻不和血压高 /24
 晚餐过多进食肉类易患高血压 /24



血压四季有变化及用药 /24
 低压不高怎降压 /25
 服降压药莫忘测血压 /25
 应急妙法降血压 /25
 高血压的自我按摩疗法 /25
 十分钟降压保健操 /25
 自制药枕降血压 /26
 高血压的足疗法 /26
 转脚腕降血压 /27
 芦荟巧治高血压 /27
 大蒜治高血压 /27
 葵花子、芹菜汁治高血压 /27
 向日葵盘鹌鹑蛋治高血压 /27
 降压单方十则 /27
 降压茶自己做 /28
 美味降压汤 /29
 降压药粥 /29
 青年人低血压的自我调理 /30
 大枣枸杞治低血压 /30
 血液黏稠有法稀释 /31
 改变生活习惯控制胆固醇 /31
 有效降低胆固醇的八类食物 /31
 一天三个核桃可降胆固醇 /32
 低胆固醇更危害健康 /32
 黑木耳可防治动脉硬化 /32
 防治动脉硬化症可用葱 /33
 大蒜泡酒治血栓 /33
 高脂血症的自我保健 /33
 高血脂患者“四不过” /33
 蜂胶治高脂血症、动脉硬化 /33
 洋葱拌黑木耳降血脂 /34
 麦芽当茶饮降血脂 /34
 高脂血症患者的食补食疗方 /34

高脂血症的药粥治疗 /34
 脑胃综合征预防措施 /35
 脑溢血有哪些诱因 /35
 老人舌痛：脑栓塞的信号 /36
 干梳头可治脑血管硬化 /36
 脑动脉硬化家庭调养法 /36
 预防中风三个“三” /37
 饮食保健防中风 /37
 热水按摩防中风 /37
 中风患者的功能锻炼 /38
 中风患者的“镜子疗法” /38
 中风防复发 请喝决明茶 /38
 中风急性期的护理 /38
 家中自查小中风 /39
 瘫痪病人的家庭护理 /39
 瘙痒当心血液系统有毛病 /39
 一粥一汤一羹治贫血 /40
 乌鸡白凤丸治再生障碍性贫血 /40
 游泳有助于防治静脉曲张 /40
 下肢静脉曲张预防小措施 /40
 预防小腿静脉曲张按摩方 /40
 简便易行的静脉曲张防治操 /41
 云南白药治静脉炎 /41
 常食茄子可防毛细血管出血 /41
 痰咳不出怎样用药 /42
 夜间咳嗽含玄参 /42
 治干咳方 /42
 萝卜治咳嗽多痰 /42
 冲鸡蛋治咳嗽 /42
 醋煎鸡蛋治咳嗽 /42
 清凉油治咳嗽有妙方 /42
 治久咳不止方 /43
 春咳疗方 /43



- 秋季燥咳食疗方 /44
治咳食疗五方 /44
药粥治咳嗽 /45
蒜味飘香祛气管炎 /45
常唱歌能缓解气管炎 /46
慢性支气管炎的功能训练法 /46
老人慎用氨茶碱 /46
老慢支排痰法四则 /46
慢性支气管炎食疗方 /47
竹叶水冲鸡蛋治老慢支 /47
西瓜姜蜜煎防治老慢支 /47
老年慢性支气管炎的饮食疗法 /47
哮喘防治操 /48
预防夜间哮喘发作 /49
六神丸治支气管哮喘有方 /49
快速解哮喘的方法 /49
用伤湿止痛膏可治气喘 /49
仙人掌加蜂蜜治支气管哮喘 /50
秋冬萝卜治咳定喘方 /50
食疗防治支气管哮喘 /50
旅游突发心源性哮喘急救方 /51
外敷仙人掌治肺炎 /51
老年肺炎外治四法 /51
吹气球巧治肺气肿 /51
公鸭虫草治肺气肿 /52
肺心病人的冬季呵护 /52
矽肺的药食疗法 /52
治慢性食管炎有妙方 /53
养胃护胃十二招 /53
三指护胃法 /53
胃肠病的自我检查 /53
需要做胃镜的人 /54
简简单单治呃逆 /54
伤湿止痛膏贴穴位治消化不良 /55
桂花煮粥治消化不良 /55
胀气的自我消除法 /56
热敷法消除腹胀 /56
巧治胃肠受寒 /56
中药肚兜治胃寒痛 /57
胃肠痉挛不药而愈 /57
淮山药治胃病 /57
猪心加白胡椒治胃病 /57
用仙人掌治胃炎方二则 /58
慢性胃炎禁忌多 /58
生姜治慢性胃炎 /58
枸杞治疗慢性萎缩性胃炎 /59
消化性溃疡病人服药时间有讲究 /59
根治幽门螺杆菌能减少溃疡病复发 /59
蜂胶治胃、十二指肠溃疡 /60
胃溃疡病人吃烤馒头片有益 /60
乌龟猪肚炖汤治胃溃疡 /60
治十二指肠溃疡方 /60
胃下垂食疗方 /60
穴位按压治胃痛 /60
田螺壳可治胃痛 /61
治胃痛食疗方 /61
胃部不适喝护胃茶 /61
胃部不适药膳方 /61
吃药粥治胃病 /62
大蒜治呕吐 /62
粥膳止呕效甚佳 /62
夏季食物中毒的急救 /63
做个肚兜治慢性腹泻 /63
姜蒜也可止腹泻 /63
酸石榴止腹泻 /63
慢性腹泻药粥可治 /63



XiMu

仙人掌治急性菌痢 /64
 急慢性胃肠炎、痢疾民间验方 /64
 肝胆疾病与瘙痒 /65
 手心发热当心肝有病 /65
 服药不当也会得肝炎 /65
 多食蘑菇、大蒜可防肝病 /65
 “无厨房家庭”要谨防脂肪肝 /66
 脂肪肝的危害 /66
 患了脂肪肝怎么办 /66
 脂肪肝患者食疗方 /67
 田螺肉可治黄疸病 /68
 六神丸内服治乙肝 /68
 乙肝的食疗方 /68
 乙肝病人的饮食忌讳 /69
 病毒性肝炎食疗方 /69
 急、慢性肝炎食疗方一则 /69
 肝硬化的饮食疗法 /69
 旅游突发胆绞痛急救方 /70
 胆囊炎、胆结石患者的饮食主张 /70
 旅游突发急性胰腺炎自救方 /71
 瘙痒——内分泌与代谢性疾病信号 /71
 如何早期诊断甲亢 /71
 甲亢病人的家庭护理 /72
 耳垢增多谨防糖尿病 /72
 猛长痤疮需警惕糖尿病 /72
 女性糖尿病特有的警号 /72
 糖尿病人应监测的项目 /73
 怎样控制糖尿病 /73
 糖尿病的足部按摩法 /73
 注射胰岛素应注意什么 /74
 五花八门降糖药，哪一个更适合你 /74
 降糖药应择时服 /75
 肝源性糖尿病不宜口服降糖药 /75

糖尿病人慎服甘草、鹿茸 /75
 降血糖吃杜仲鳝片 /76
 豆豉也可降血糖 /76
 淮山药降血糖 /76
 山药降血糖食疗方 /76
 花旗参可降血糖 /76
 六味地黄丸可使尿糖转阴 /76
 治糖尿病民间疗方一则 /77
 冷开水泡茶防治糖尿病 /77
 仙人掌治糖尿病 /77
 小黄米“油”治糖尿病 /77
 吃荞麦能防糖尿病 /77
 马齿苋治糖尿病不妨一试 /77
 鲜萝卜汁治糖尿病 /77
 治糖尿病食蛇方一则 /78
 糖尿病人食疗佳品：乌骨鸡 /78
 蜂蜜治疗糖尿病下肢溃疡 /78
 防治糖尿病腹泻中药方 /78
 辅治糖尿病性眼病食疗方 /79
 糖尿病茶疗方 /79
 糖尿病食疗方十四款 /80
 痛风的食疗 /80
 樱桃泡酒治风湿 /81
 苗医妙方除风湿 /81
 消除风湿关节痛方法几则 /81
 治类风湿性关节炎有妙方 /81

2 外科

“创可贴”并非一贴了之 /83
 生姜止血特佳 /83
 疔肿的粥疗 /83
 烫伤后的急救方法 /83
 灼伤急救招术 /84



- 风油精治烫伤 /84
- 治烫伤可用仙人掌 /84
- 土豆皮治烫伤不留痕 /84
- 巧用大葱叶治烫伤 /84
- 治烫伤偏方二则 /84
- 毒虫咬蜇伤的应急处理 /84
- 皮肤皴裂防治有方 /85
- 预防冻疮的时机与方法 /85
- 冻疮初起热疗方 /85
- 秋冬时节蜂蜜治冻疮 /85
- 治冻疮用仙人掌外敷 /85
- 用果蔬也能治冻疮 /85
- 治冻疮良方六则 /86
- 中成药新用治冻疮 /86
- 冻疮的饮食疗法 /87
- 正红花油消除腱鞘炎 /88
- 足跟疼痛有法医 /88
- 老年性足跟痛治疗二法 /88
- 足跟痛消除操 /88
- 容易患骨质疏松症的人群 /89
- 女性骨质疏松的几种治疗方法 /89
- 骨质疏松可试试六味地黄丸 /89
- 茴香食盐治骨质增生 /90
- 股骨头坏死的防治 /90
- 老年人骨折后需心理保健 /90
- 老年人骨折后的饮食 /90
- 骨折后便秘食疗方 /91
- 骨折后肢体水肿食疗方 /91
- 骨折运动恢复认时机 /91
- 治肋软骨炎用云南白药 /92
- 颈部“8”字操治疗颈椎病 /92
- 颈椎病的按摩疗法 /92
- 颈椎病的中药外治方 /93
- 治颈椎病的黄豆枕 /93
- 治颈椎病的药枕 /93
- 强直性脊椎炎的发病特征 /93
- 强直性脊椎炎如何防治 /93
- 腰椎疾病的预防 /94
- 腰肌劳损的自我保健 /94
- 运动预防椎间盘脱出症 /94
- 腰痛的特殊疗法 /95
- 反走法治腰痛 /95
- 巧用洗澡解腰痛 /96
- 民间验方治腰痛 /96
- 慢性腰痛食疗方六则 /96
- 治腰腿痛可用热盐敷 /96
- 腰背痛的简易体育疗法 /96
- 生姜汁拌大黄治疗急性腰扭伤 /97
- “闪腰”的家庭简易疗法 /97
- 体操锻炼治坐骨神经痛 /98
- 坐骨神经痛 体疗促康复 /98
- 腹部外伤的急救 /98
- 防治“肩酸症”保健体操 /98
- 老年肩痛治疗有方 /99
- 预防肩周炎的五要素 /99
- 肩周炎的综合防治疗法 /99
- 自我锻炼法治肩周炎 /100
- 指压治疗肩周炎 /101
- 小辣椒灸治肩周炎 /101
- 旅游遇关节扭伤急救方 /101
- 生姜治扭伤偏方 /101
- 治疗踝关节扭伤验方 /101
- 治疗增生性关节炎十二方 /102
- 治关节痛验方四则 /103
- 中药熏洗外敷治疗膝关节病 /103
- 治双膝关节痛偏方 /103



- 扭膝治膝关节疼痛 /103
- 按摩治疗膝关节炎 /103
- 菊花治膝关节炎 /104
- 掌心握药治骨关节炎 /104
- 巧用洗澡缓解肌肉酸痛脖子僵硬 /104
- 巧按摩治落枕 /104
- 治疗落枕偏方 /104
- 中药治疗坐骨滑囊炎 /105
- 酒后饮茶易生肾病 /105
- 怎样才能早期发现肾炎 /105
- 瘙痒与肾脏疾病 /105
- 女性手心发热当心慢性肾盂肾炎 /105
- 肾盂肾炎家庭调养法 /106
- 肾病患者进食蛋白质有讲究 /106
- 慢性肾衰患者怎么吃 /106
- 揉耳健肾操 /107
- 肾炎的饮食疗法 /107
- 六味地黄丸治慢性肾炎 /107
- 玉米须治慢性肾炎 /108
- 治疗急性肾炎民间小验方 /108
- 急性肾炎消肿方 /108
- 乌鸡白凤丸治隐匿性肾炎 /108
- 鱼肚治肾炎 /108
- 鸡杂治肾炎 /108
- 鹌鹑治肾性水肿 /109
- 猪杂饭调治肾功能衰弱 /109
- 按摩喝水防泌尿系统结石 /109
- 防尿路结石注意两多两少 /109
- 晚餐太晚易得尿路结石 /109
- 尿路结石的自我诊断 /109
- 单腿跳可消结石 /110
- 核桃仁治肾结石小验方二则 /110
- 预防尿路感染四注意 /110
- 如何诊断尿路感染 /110
- 患了非淋菌性尿道炎怎么办 /111
- 竹叶红糖水治尿道炎 /111
- 遗尿外治四法 /111
- 六味地黄丸新用治遗尿症 /111
- 遗尿的饮食疗法 /111
- 自我按摩治疗尿失禁 /112
- 延缓压力性尿失禁的食物 /112
- 治尿频小偏方 /112
- 夜尿频频饮食可疗 /113
- 治小便不畅或不通偏方四则 /113
- 莲子汤治乳糜尿 /113
- 血尿的辨证食疗方 /113
- 预防便秘,早上排便最重要 /114
- 跑步防便秘有妙方 /114
- 自我推拿除便秘 /114
- 按压迎香穴治便秘 /115
- 转腰治便秘 /115
- 蹬脚运动防治便秘 /115
- 简便有效的排便操 /115
- 热水坐浴可通便 /115
- 掌心握药治习惯性便秘 /115
- 选用泻药有规矩 /115
- 鲜葱头敷脐治便秘 /116
- 鲜枸杞治便秘 /116
- 朝盐晚蜜不便秘 /116
- 吃核桃喝豆浆治便秘 /116
- 润肠通便药蜜饮 /117
- 便秘的果蔬食疗方 /117
- 便秘食疗方 /117
- 老年人便秘自疗法二则 /118
- 老年人慎用泻药 /118
- 老年人便秘药粥治疗 /118

引发痔疮的坏毛病及防治 /119
 提脚跟走路疗痔疮 /120
 肛肠疾患不妨熏之洗之 /120
 治痔疮验方 /120
 荸荠治痔疮便血 /120
 黑木耳治老人痔疮肿痛、便血 /121
 云南白药治血栓性外痔 /121
 治脱肛验方 /121
 葱白治腹水方一则 /121
 伤湿止痛膏治蛲虫 /121
 治胆道蛔虫小验方几则 /121
 狗猫咬伤后的自救 /121

3

妇科、男科

丝瓜调理月经不顺 /123
 月经不调的饮食疗法 /123
 云南白药可治月经过多 /124
 治血崩有方 /124
 女性痛经自疗十一法 /124
 少女痛经可用维生素 B₆ 治疗 /125
 巧用速效救心丸治痛经 /125
 痛经外治方 /125
 药蛋治痛经 /125
 治疗痛经家用简方 /126
 治闭经验方 /126
 药茶治疗闭经 /126
 倒经的饮食疗法 /126
 药蛋治妇女白带异常 /127
 槐花治月经过多、白带过多 /127
 巧治外阴瘙痒症 /127
 熏洗外阴疗白斑 /128
 鸡冠花可治阴道疾患 /128
 阴道炎怎样用药 /128

细菌性阴道炎家庭治疗方 /129
 蛋黄软膏治疗老年性阴道炎 /129
 霉菌性阴道炎可自己动手治 /129
 如何进行坐浴护理 /129
 坐浴疗法治阴道滴虫 /129
 治阴道炎药膳数款 /129
 黑木耳治老年子宫出血(非肿瘤性) /130
 子宫颈炎及宫颈糜烂疗方 /130
 鱼腥草治宫颈糜烂 /130
 子宫内膜异位外治有方 /130
 女性不孕的食疗方 /131
 教几招预防阴道松弛的锻炼方法 /131
 妇科腹腔镜手术后的护理 /132
 治孕妇呕吐验方 /132
 防怀孕患痔疮有法 /132
 不易使用黄体酮的孕妇 /132
 药茶治习惯性流产 /133
 先兆流产药粥可安 /133
 怎样预防早产 /133
 孕妇营养过剩宜难产 /133
 孕妇贫血食疗方 /134
 孕妇霉菌性阴道炎的治疗 /134
 孕妇不能使用的非处方药 /134
 妊娠、哺乳慎用外用药 /135
 分娩后怎样护理会阴 /136
 产妇也能刷牙、洗头、洗澡 /136
 剖腹产术后的自我护理 /136
 指压缓解产后尿潴留 /137
 兔肉治产妇月子腰痛 /137
 产后肥胖症的预防 /137
 麦芽治乳房诸疾方 /138
 中药乳罩疗法巧治乳房病 /138
 乳腺炎的预防方法 /138





水仙花治乳腺炎 /138
 葱白治急性乳腺炎 /138
 云南白药治急性乳腺炎 /138
 治乳痛验方 /138
 仙人掌治乳汁淤积 /139
 玫瑰花治乳痛 /139
 治乳头皲裂验方 /139
 女性性冷淡的自我调节 /139
 女性性冷淡食疗方 /139
 患慢性病如何选用避孕法 /139
 水果治睾丸肿痛 /140
 按摩防治前列腺肥大 /140
 前列腺肥大者忌用的药 /140
 前列腺肥大的简易速效疗法 /141
 慢性前列腺炎的自我防治方法 /141
 六味地黄丸治前列腺炎 /142
 吃南瓜籽可治前列腺炎 /142
 水果治前列腺炎和小便涩痛 /142
 治慢性前列腺炎方 /142
 蜂胶治前列腺炎、前列腺增生 /142
 治前列腺增生食红参 /143
 草药煲猪脚治疗前列腺病 /143
 自我检测性功能 /143
 可导致男性性功能障碍的药物 /143
 男子常洗桑拿易患不育 /144
 男科病的药兜疗法 /144
 按摩疗法治阳痿 /144
 阳痿食疗小方 /145
 排精过多是病 /145
 滑精食疗方 /145
 梦遗药食验方 /146
 早泄患者的食疗方 /146
 精液异常的食疗方 /147

男性不育食疗方 /147
 男性更年期自测 /147
 男子汉如何应对更年期 /148
 妇女更年期慎服镇痛药 /148
 女子更年期综合征的饮食疗法 /148
 药粥巧治男女更年期疾 /149
 调理膳食缓解更年期不适 /150
 更年期综合征疗方 /150

4 儿科

冰硼散治新生儿脐炎 /152
 云南白药治婴儿脐炎 /152
 婴儿“脐疝”的简易疗法 /152
 治新生儿硬肿症偏方 /152
 花生油治新生儿尿布皮炎 /152
 婴儿湿疹“吃”得消 /152
 婴儿湿疹防与治 /153
 呛奶窒息 急救有方 /153
 如何治宝宝打嗝 /153
 苡仁三仙粥治小儿消化不良 /153
 小儿疳积 药膳可疗 /154
 中药汤泡足治小儿疳积 /154
 “食补”防治小儿缺铁性贫血 /154
 牛奶加蜂蜜可改善儿童贫血 /155
 调治小儿贫血有方法 /155
 治婴幼儿腹泻验方 /156
 胡萝卜泥治婴儿腹泻 /156
 小儿腹泻的家庭推拿疗法 /156
 妙用藿香正气水治婴幼儿腹泻 /156
 香蕉治小儿便秘 /157
 婴幼儿便秘怎么办 /157
 小儿盗汗的食疗方 /157
 小儿盗汗的外治方 /157



生山栀外敷退小儿高热 /158
 银花芫荽粥治小儿麻疹 /158
 麻疹患儿巧护理 /158
 怎样给孩子选用止咳糖浆 /158
 百部杏贝粥治小儿百日咳 /159
 治百日咳食疗法 /159
 冰硼散治百日咳 /159
 治小儿呼吸道反复感染有妙方 /159
 儿童常吃西式快餐易哮喘 /159
 中药浸足治小儿胃痛 /159
 治小儿蛲虫病验方 /159
 牛筋粥治小儿走路不便 /160
 绿豆冬瓜汤治小儿痄子 /160
 香菇饭治小儿荨麻疹 /160
 小儿发烧要注意保护眼睛 /160
 治幼儿夜盲症验方 /160
 鹅口疮的治疗 /160
 母亲口嚼口香糖 婴儿少患龋齿病 /160
 儿童拔牙应注意哪些问题 /161
 治小儿牙痛用中药洗脚 /161
 术米粥调治小儿佝偻病 /161
 儿童多动症的饮食疗法 /162

5 肿瘤科

防癌两小招 /164
 经常擦胸可防癌 /164
 防癌四“吃” /164
 防癌，空腹吃菜 /164
 抗癌多食八大类 /164
 防癌抗癌的无花果 /165
 适量服维生素 E 能抗癌 /165
 秋冬食萝卜汁防癌抗癌 /165
 常吃葡萄可防癌抗癌 /166

可致癌的饮食习惯 /166
 恶性肿瘤的早期信号 /166
 皮肤有变化 癌症早知道 /166
 中年以后异常出血要防癌 /167
 下肢增粗当心恶性肿瘤 /168
 肿瘤与瘙痒 /168
 癌症病人吃补品有规矩 /168
 癌症病人“三不宜” /168
 放疗常见副作用及防护 /169
 六味地黄丸助化疗有方 /169
 煨汤不适宜化疗患者 /169
 食胡萝卜可减少化疗病人痛苦 /170
 癌症辅助治疗饮食方 /170
 怎样及时发现白血病 /171
 恶性淋巴瘤的药粥食疗 /171
 肩臂痛：老年肺癌的特殊信号 /171
 肺癌食疗调理方 /172
 食道癌术后“吃好”有学问 /172
 萎缩性胃炎防癌变有几招 /172
 大豆防胃癌 /173
 早期胰腺癌的蛛丝马迹 /173
 痔疮与直肠癌的早期鉴别 /173
 半瓣蒜防肠癌 /174
 香蕉可治结肠癌 /174
 人工肛门的自我护理 /174
 乳癌早期发现的自我检查 /175
 乳罩戴用不当易致癌 /175
 饮食不当可致乳腺癌 /175
 乳腺癌的药粥食疗 /175
 乳腺癌药膳食疗方 /176
 乳腺癌术后康复操 /177
 预防乳腺癌复发的几点注意 /177
 子宫肌瘤早期的蛛丝马迹 /177





宫颈癌的药汤食疗方 /177
 宫颈癌的药粥食疗方 /178
 男人下蹲式排尿可防癌 /179
 自查睾丸癌在浴后 /179
 多吃鱼少患前列腺癌 /179
 多吃葱蒜可减少患前列腺癌风险 /179
 黑痣变癌早知道 /179
 喉癌早期症状 /180
 鼻咽癌的药膳方 /180
 脑肿瘤的十大早期信号 /181

6 神经科

面神经麻痹症食疗方 /183
 治胸痹小偏方 /183
 萝卜汁滴鼻治头痛 /183
 伤湿止痛膏止头痛 /183
 用速效救心丸解血管神经性头痛方 /183
 可治头痛的药枕方 /183
 点穴治头痛 /184
 治头痛食丝瓜根炖瘦肉 /184
 巧治偏头痛 /184
 治疗偏头痛的茶疗方 /184
 偏头痛药膳方 /185
 秋季头痛饮食原则 /185
 如何识别抑郁症的早期症状 /185
 治癫狂用小验方 /185
 神经衰弱的饮食疗法 /186
 经常消夜小心神经衰弱 /186
 中年常动手 老年不痴呆 /186
 叶酸可预防早老性痴呆 /187
 适量饮酒可有效抑制痴呆症 /187
 防治老年性痴呆小验方 /187
 老年性痴呆食疗方 /187



蝉蜕治疗外伤性癫痫 /188
 帕金森综合征的饮食疗法 /188
 服用安眠药的正确方法 /189
 掌心握药治顽固性失眠 /189
 仙人掌治失眠 /189
 六味地黄丸治顽固性失眠 /189
 安神药枕助你眠 /189
 踏豆治失眠 /190
 卧禅和睡功治失眠 /190
 催眠操治失眠 /190
 轻松八招 告别失眠 /190
 另类催眠方 /191
 核桃仁煮粥治疗失眠健忘 /191
 催眠食疗妙方 /191

7 皮肤科、性病科

烟酰胺治疗皮肤疾患用途多多 /194
 六神丸治皮肤疾患新法 /194
 冰硼散治皮炎 /194
 巧用伤湿止痛膏治神经性皮炎 /194
 神经性皮炎外治验方 /194
 藿香正气水治皮肤病妙方 /194
 治皮肤溃疡小妙方 /195
 花椒治花粉过敏症 /195
 治皮肤瘙痒症方 /195
 莒苣叶汤治老年皮肤瘙痒 /195
 治痲子方几则 /195
 带“痘”者该注意什么 /195
 治疗痤疮验方 /196
 大白菜叶治粉刺 /196
 治斑秃用骨碎补 /196
 荸荠巧疗酒糟鼻 /196
 小验方治丹毒 /197



常备碘酒免生疮疖 /197
 中药巧治黄水疮 /197
 云南白药治黄水疮 /197
 治疗疥疮的常用方法 /198
 芙蓉花泡茶治痈疽肿毒 /198
 骨碎补治白癫风 /198
 用中药可洗去瘰子 /198
 扁平疣药膳方 /198
 治扁平疣验方 /199
 治湿疹验方二则 /199
 仙人掌外敷治湿疹 /199
 葱白治慢性湿疹 /199
 诊治外耳湿疹有办法 /199
 肛门湿疹和尖锐湿疣坐浴可解 /200
 治老年人阴囊湿疹用紫草油 /200
 治疗腋臭验方 /200
 茶叶治嘴唇唇疹 /200
 治带状疱疹自己动手 /200
 仙人掌治带状疱疹 /201
 带状疱疹用六神丸治方 /201
 巧治带状疱疹 /201
 减轻带状疱疹后遗神经痛用救心丸 /201
 荨麻疹瘙痒外治法 /201
 鸡冠花内服外敷治荨麻疹 /201
 治鹅掌风有妙方 /201
 桑拿足浴当心甲沟炎 /202
 治脚臭效方一则 /202
 中药泡治汗脚足臭 /202
 脚癣冬天治 /202
 鲜韭菜治脚癣 /203
 治疗水泡型脚癣有奇方 /203
 葱白治脚癣趾间糜烂 /203
 中药泡脚治脚癣 /203

治脚癣简方七则 /203
 教你自疗灰指甲 /204
 治灰指甲巧用碘伏 /204
 甘蔗皮治灰指甲 /204
 除鸡眼小验方 /204
 治褥疮偏方三则 /205
 如何发现早期性病 /205
 治疗淋病验方 /205
 驱梅治疗须防吉海反应 /206
 性病患者家庭隔离消毒方法 /206
 性病患者的心理康复 /206
 性病患者如何调养 /207

8 五官科

避免药物中毒性耳聋有原则 /209
 防耳聋要慎用几类药 /209
 打喷嚏时捂嘴伤耳 /209
 冰硼散外用治急、慢性中耳炎 /209
 中药滴耳治中耳炎 /210
 鱼腥草治中耳炎 /210
 怎样防治化脓性中耳炎 /210
 化脓性中耳炎药方九则 /210
 治感音神经性耳聋中药方 /211
 点穴治“耳鸣” /211
 改善耳鸣有妙方 /211
 治耳鸣单方 /211
 老年人保护听力六注意 /211
 按摩治疗老年性耳鸣、耳聋 /212
 老年性耳聋的饮食调理 /212
 美尼尔氏综合征食疗方 /212
 冲洗鼻腔治鼻炎 /213
 大蒜治鼻炎 /213
 巧治鼻窦炎 /213





- 鼻炎药枕方 /213
- 茶叶治慢性鼻炎 /213
- 慢性鼻炎的饮食疗法 /214
- 治鼻出血土方三款 /214
- 按捏止鼻血 /214
- 云南白药止鼻血 /215
- 仙人掌止鼻血有妙方 /215
- 萝卜甘蔗治扁桃体炎 /215
- 咽炎的自我按摩疗法 /215
- 治咽炎小验方 /215
- 急性咽炎的食疗方 /215
- 慢性咽炎的预防措施 /215
- 慢性咽炎辅助治疗三则 /216
- 药茶治疗急慢性咽炎 /216
- 慢性咽炎食疗方 /217
- 热姜水治咽喉肿痛 /217
- 盐水漱口防咽喉肿痛 /217
- 醋和酱油治咽喉痛 /217
- 果蔬治咽喉痛 /217
- 葵花子液漱口治咽痛 /218
- 一口清水可消除卡喉鱼刺 /218
- 治近视眼偏方 /218
- 易导致眼病的药物 /218
- 妙用金霉素眼膏治眼病 /219
- 药茶治疗角膜炎 /220
- 治视网膜炎验方 /220
- 红眼病怎样点眼药 /220
- 马齿苋治红眼病 /220
- 治急性结膜炎验方 /220
- 治急性结膜炎浴足方 /220
- 治沙眼中医有方 /220
- 黑木耳治高血压眼底出血 /221
- 青光眼的早期发现 /221
- 青光眼忌用的药 /221
- 多步行可治青光眼 /221
- 预防老年白内障三招 /221
- 治白内障小偏方 /223
- 苍术可治眼目昏花 /223
- 枸杞治疗双眼昏花 /223
- 防治老花眼四法 /223
- 延缓老花眼可做做操 /223
- 老花眼的自我保养 /223
- 老花眼的药粥调养 /223
- 眼部创伤的自我紧急处理 /224
- 眼被电光灼伤的急救方法 /224
- 茶叶治电光性眼炎 /224
- 治口腔炎偏方 /224
- 萝卜巧治口腔溃疡 /224
- 食疗防治口腔溃疡 /224
- 复发性口腔溃疡有良方 /225
- 治顽固性口疮妙方 /225
- 鲜草莓治牙龈出血等诸疾 /225
- 芦荟治好牙龈炎 /225
- 热姜水预防龋齿消除牙周炎有方 /225
- 西瓜翠衣防治风火牙痛 /225
- 牙痛自我按摩法 /226
- 牙痛验方 /226
- 味精可止牙痛 /226
- 六神丸治牙痛、牙周病 /226
- 白酒花椒水止牙痛 /226
- 治牙痛简方十二则 /226
- 奇方治牙痛 /227
- 巧治牙齿过敏性疼痛 /227
- 拔牙后,先冷敷还是先热敷 /228
- 拔牙后的护理 /228
- 老人牙齿保健的误区 /228
- 如何预防牙龈萎缩 /228