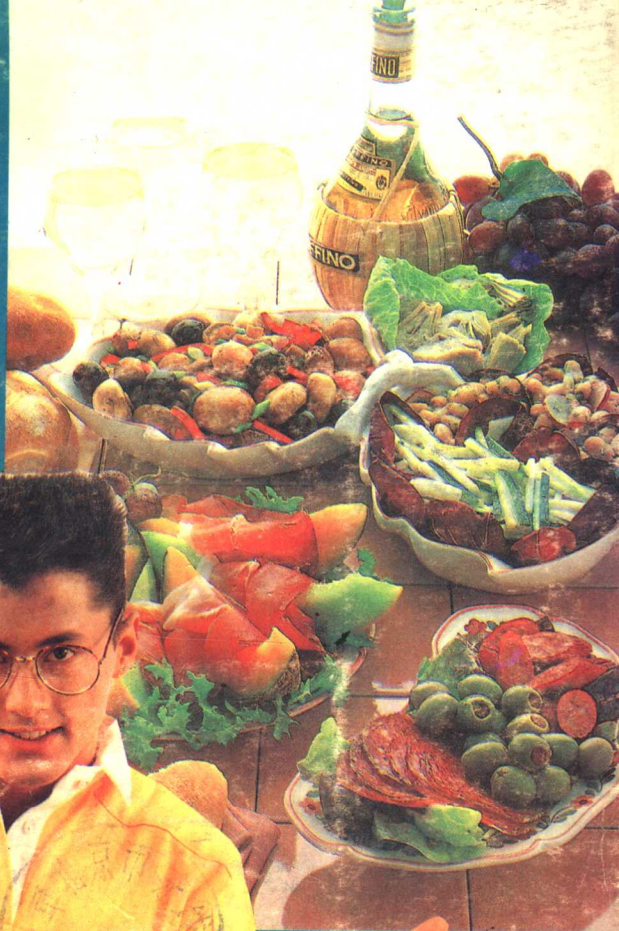


实用 养生手册

SHIYONGYANGSHENGSHOUCE

• 余汉风 编著
• 广西科学技术出版社



- 药膳食疗
- 美容与健美
- 性生活和谐
- 文化娱乐

实用养生手册

余汉风 编选

广西科学技术出版社

内 容 提 要

该书是一部必备的生活百科全书。主要介绍养生方面的内容,它包括婴儿养育、药膳食疗、疾病预防、常见疾病验方、妇科良药、美容与健美知识、性生活和谐、文化娱乐等等。内容丰富,对养生保健不但具有实用性,且有科学性、理论性。家庭中有该书在手,可从容对付生活中遇到的各类问题。使你懂得婴儿养育,懂得常见的百病预防自理,懂得如何美容和健美,懂得饮食中的医理,懂得生活和谐,使得夫妻恩爱、家庭和美。而步入老年之后,又如何使生活充实,以至如延年益寿。

实用养生手册

余汉风 编著

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市河堤路14号)

广西新华书店发行

广西民族语文印刷厂印刷

*

开本 737×1092 1/32 印张 13.125 插页 2 字数 294 000

1991年7月第1版 1991年7月第1次印刷

印 数: 1—30 000册

ISBN 7-80565-461-1 定价: 4.95 元

R.91

目 录

小太阳东升:父母必读

奇妙的婴儿止哭良法·····	(3)
保护孩子眼睛八法·····	(3)
儿童音乐欣赏的时间性·····	(4)
婴儿的哺乳及喂养·····	(7)
影响幼儿健康的新见解·····	(8)
新生儿不宜用中草药针剂·····	(9)
婴幼儿病前迹象的观察与发现·····	(9)
儿童也会得精神分裂症·····	(12)
哪些小儿易患佝偻病·····	(14)
小儿口角炎·····	(16)
小儿囟门可辨疾病·····	(17)
治疗小儿夜尿症验方·····	(18)
虾皮是预防小儿佝偻病的佳品·····	(18)
流行性腮腺炎验方·····	(19)
儿童食谱·····	(19)
小儿发烧的物理降温·····	(21)
针刺四缝治疗小儿疳症·····	(22)
儿童嗜食时的几种急救法·····	(23)
儿童慎服六神丸·····	(24)

预防“鸡胸”要从婴幼儿开始	(25)
马鞭草鸡蛋汤治疗小儿急性肾炎	(26)
治遗尿法	(26)
治小便不通法	(27)
小儿手足口综合症	(27)
儿童药源性营养不良	(28)
胎儿与声音	(29)
注意小儿尿路感染	(30)
喂牛奶的孩子要补充钙	(32)
乳牙、龋齿的填补	(32)
保护新生儿的皮肤	(33)
新生儿口唇小水泡的治疗	(34)
矫正小儿偏食	(35)
按摩治疗小儿伤食	(36)
小儿为什么出虚汗	(36)
蛔虫病的蛛丝马迹	(37)
提高小儿驱蛔药效之诀窍	(38)
婴幼儿喂养十不要	(39)
小儿的睡眠姿势	(40)
“B超”对胎儿的影响	(41)
小儿咳嗽药的选择	(42)
漂洗婴儿尿布要加醋	(42)
乳牙不应轻易拔掉	(43)
婴幼儿养生三十一忌	(43)

神农的盛宴:药膳与食疗

咽喉炎症药粥四品	(53)
孕妇常见病的饮食疗法	(54)
儿童久咳食疗方	(55)
治疗小儿遗尿症的食疗方	(55)
女性更年期综合症食疗方	(56)
遗精的饮食疗法	(58)
失眠食疗便方	(59)
咽喉疾病食疗	(61)
白鸽的食疗方	(62)
干咳食疗便方	(63)
习惯性便秘的食疗便方	(63)
老年脱发食疗法	(64)
中年性功能障碍的食疗补养法	(65)
肾亏、尿频、遗尿食物疗法	(66)
芝麻能驻颜耐老	(68)
失眠与食物	(69)
糖尿病的饮食疗法	(70)
妇女更年期综合症与饮食治疗	(72)
哮喘的饮食疗法	(73)
失眠者的食疗配方	(74)
秃顶与饮食有关	(76)
低血压病人的饮食选择	(78)
糖尿病食疗法	(79)
泥鳅的食疗方法	(80)
药膳与美形	(81)

催乳食疗方	(83)
妊娠恶阻食疗方	(84)
安胎食疗方	(85)
乳腺炎食疗方	(86)
小儿哮喘食疗方	(87)
小儿疳症的食疗	(88)
少女乳房小的饮食调治	(89)

华陀的告戒:有备无患

眼屎多是什么病	(95)
夜盲的原因与治疗	(95)
摩足疗疾健身	(96)
青光眼的早期征兆	(97)
药枕能治颈椎病	(98)
肿瘤疼痛的外治法	(99)
脚癣新治	(100)
巧治“瘰子”	(100)
神奇的棒击疗法	(101)
中药锦灯笼的功效	(102)
生姜治晕船	(103)
做“肩功”可治肩周炎	(103)
西药防治冻疮	(104)
鱼腥草可治多种病	(104)
桃树叶治滴虫病	(106)
老药新用	(106)
治疗狗咬伤法	(108)

治疗疯狗咬伤法	(108)
蚂蝗咬伤流血不止法	(109)
蜈蚣咬伤救治法	(109)
及早发现糖尿病	(109)
头痛止痛法	(110)
观指甲识疾病	(110)
治疗慢性肝炎有新方	(112)
终止妇女初期怀孕有新药	(112)
习惯性流产妇女的喜讯	(113)
大蒜可治肥胖症	(113)
大蒜有抗癌作用	(113)
胆固醇与蛋无关	(114)
锌对感冒有疗效	(114)
唱歌对治疗哮喘有帮助	(115)
晕浪症的心理预防	(115)
桑拿浴对精子不利	(116)
生殖器官受维生素A的影响	(116)
维生素A与皮肤健美	(117)
家用电器噪音对听力有害	(117)
多服维生素C好吗	(118)
豆浆预防胃癌	(119)
警惕人体异常色斑	(119)
烈日晒干的汗衣不能马上穿	(121)
煤气中毒急救法	(121)
吃鳖中毒急救法	(122)
不宜在山洞园林下饮食	(122)
防草药带毒	(122)

防隔夜茶水有毒·····	(122)
吃鸡肉之忌·····	(123)
防吃鳝鱼中毒法·····	(123)
饮酒、暴食与急性胰腺炎·····	(123)
酒醉暴亡急救法·····	(124)
胃病宜戒烟·····	(124)
药浴·····	(125)
家庭外伤防治·····	(126)
家庭急救知识·····	(127)
传统药酒的配方及制作·····	(129)
高温疗法可治癌症·····	(130)
说谎有害于健康·····	(130)
未熟香蕉可治胃溃疡·····	(131)
富含脂肪的鱼对心脏有益·····	(131)
砂糖能抵御感染·····	(131)
幼儿严重缺乏维生素A可致失明或早夭·····	(132)
慢性前列腺炎造成性欲降低·····	(132)
子宫颈癌能由男性传播·····	(133)
气温上升时期当心汗潴留症·····	(134)
止泻法·····	(134)
通便法·····	(134)
治痢法·····	(135)
健脑法·····	(135)
增强记忆保健法·····	(136)

有方便是良医:养生常备验方

烧烫伤	(141)
遗精	(142)
肝硬化	(143)
胃下垂	(145)
慢性胃炎	(146)
百日咳	(148)
白血病	(149)
贫血	(151)
痛经	(152)
闭经	(154)
不孕症	(156)
月经不调	(157)
精神分裂症	(159)
神经衰弱	(160)
眩晕	(162)
高血压	(163)
感冒与流行性感胃	(164)
支气管炎	(166)
头痛	(167)
肾炎	(168)
肺结核	(170)
泄泻	(171)
胃痛	(173)
胃腹胀痛	(175)
暑症	(176)

落枕·····	(177)
扭挫伤·····	(178)
痔·····	(180)
支气管哮喘·····	(182)
肺炎·····	(183)
跌打损伤·····	(184)
治蝴蝶斑法·····	(186)
治盗汗法·····	(186)
烫伤烧伤救治法·····	(187)
止血法·····	(187)
预防流行性疾病法·····	(187)
鼻流血速止法·····	(188)
治失眠法·····	(188)
治两耳突然失聪法·····	(188)

观音菩萨的偏爱:妇科良方

产妇增奶十法·····	(191)
孕妇不可过多接触洗涤剂·····	(192)
孕妇水浴温度不宜过高·····	(192)
中药治疗女子倒经·····	(193)
孕吐的自我调治·····	(193)
停服避孕药后多长时间才可怀孕·····	(195)
怀孕时间越长越好吗·····	(195)
生育六忌·····	(196)
看白带识疾病·····	(197)
女性尿失禁的简易疗法·····	(198)

产后保健的纠偏·····	(199)
药物堕胎利少害多·····	(200)
避孕法的选择·····	(201)
妊娠时该记住哪些日期·····	(202)
孕妇14禁忌·····	(203)
数月来一次月经疗法·····	(205)
倒经疗法·····	(206)
闭经疗法·····	(206)
闭经腹大如孕疗法·····	(206)
孕妇恶食呕吐疗法·····	(207)
孕妇霍乱疗法·····	(207)
孕妇中暑疗法·····	(207)
产后乳汁不通疗法·····	(207)
治血崩不止法·····	(208)
月经前鼻塞流涕与月经期头痛疗法·····	(208)
女阴保洁法·····	(209)
流产后多长时间再怀孕为好·····	(210)
孕妇谨防尿路感染·····	(211)
外阴瘙痒中药外洗验方·····	(212)
解除子宫下垂良方·····	(213)
怎样回奶·····	(213)
刺激乳房减少过期妊娠·····	(214)
经期影响女性五官·····	(215)
哺乳期的膳食·····	(215)
少女十忌·····	(216)
妇女六忌·····	(218)

水滴石穿：无处不在的养生小技

细嚼慢咽好处多·····	(223)
少女不宜喝浓茶·····	(224)
现代文明病·····	(224)
养目八法·····	(225)
皮肤病热水烫有害无益·····	(226)
久藏鲜果法·····	(228)
夏季忌地面露宿·····	(230)
睡觉忌高枕·····	(231)
睡眠忌太长·····	(231)
催眠忌用酒·····	(231)
睡觉忌关闭窗户·····	(232)
睡前忌进食·····	(232)
冷天睡前忌洗头·····	(232)
睡觉忌开灯·····	(233)
睡觉时切忌趴坐入睡·····	(233)
安眠忌棉被太厚·····	(233)
睡前忌饮酒·····	(234)
饱餐后忌即浴·····	(234)
洗澡忌使劲搓擦·····	(234)
出汗后忌冷浴·····	(234)
酒后忌洗澡·····	(235)
体弱者忌用浴罩洗澡·····	(235)
热水淋浴忌时间过长·····	(235)
吃饭忌分神·····	(236)
用餐时忌高谈阔论·····	(236)

剧烈运动后忌即热浴·····	(236)
老年洗澡“五忌”·····	(236)
冷水浴忌时间过长·····	(237)
吃苹果后忌不漱口·····	(237)
漱口忌过冷过热的水·····	(237)
药物牙膏忌长期单一使用·····	(237)
刷牙忌横刷法·····	(238)
饭后忌剔牙·····	(238)
饱餐后该注意什么·····	(238)
几种鲜酒饮食·····	(239)
饮酒过量害处多·····	(239)
哪些人不宜饮用啤酒·····	(240)
喝水小窍门·····	(240)
饱餐后忌喝汽水·····	(241)
忌蹲着吃饭·····	(241)
食忌过饱·····	(241)
空腹忌过久·····	(241)
饭后忌吸烟·····	(242)
饭后忌马上吃水果·····	(242)
饭前忌大量饮水·····	(242)
吃饭时忌训斥他人·····	(242)
饭后忌立即干活·····	(242)
饭后忌剧烈运动·····	(243)
空腹忌吃蕃茄·····	(243)
忌空腹喝牛奶·····	(243)
饮酒时忌吸烟·····	(244)
冬季忌饮冷啤酒·····	(244)

酒后忌饮咖啡·····	(244)
空腹盛怒忌饮酒·····	(244)
大汗时忌冷饮·····	(245)
饮食诸宜·····	(245)
科学饮食原则·····	(245)
夏季家庭防暑饮食·····	(246)
吃水果不宜过量·····	(247)
药类酒的功效·····	(248)
日本防癌十二条·····	(249)
有痰可否咽下去·····	(250)
莫把围巾当口罩·····	(251)
饮食误解·····	(251)
菠菜配豆腐烧有害吗·····	(251)
吃焦馒头为啥能助消化·····	(252)
用茶水烧饭好·····	(253)
吃韭菜的宜忌·····	(253)
几种鲜菜的冬季巧贮法·····	(254)
十种最好的和最差的食物·····	(256)
功效不凡的天然食物·····	(256)
奶粉鉴别法·····	(259)
液化气使用不当易患心脏病·····	(259)
什么人容易早逝·····	(260)
打哈欠的作用·····	(260)
人体健康十条标准·····	(261)
“百年陈酿十里香”对吗·····	(261)
食醋好处多·····	(261)
乳母不宜吃麦乳精·····	(262)

喝豆浆“五忌”	(263)
出生季节有讲究	(263)
家庭保健箱的常备药品	(264)
仙人掌适合在室内摆放	(266)
起床后宜将棉被晾半小时	(266)
用手摸有粘感的塑料袋不能装食品	(267)
灯罩选用绿色好	(267)
家庭气氛与健康长寿	(267)
注意合理配戴近视眼镜	(268)
如何挑选新鲜啤酒	(269)
怎样选购和服用人参	(270)
四时养生法	(271)
请不要憋尿	(274)

长生无需用蟠桃：老年保健百法

如何防止老年人心身疾病	(279)
“老来俏”有益身心健康	(280)
老年人练倒行好	(281)
如何预防老年痴呆	(282)
老人不宜长期服用抗菌素和抗酸药	(283)
老年人也有缺钙症	(284)
老年常见眼病的防治	(285)
中年防大脑衰老	(287)
中年健身之道	(288)
老人中风有先兆吗	(289)
老年性白内障患者的药外保养	(290)

老年人运动要注意哪些问题·····	(291)
高血压患者要注意通便·····	(292)
高血压患者能服人参吗·····	(293)
男性更年期养生·····	(294)
补肾方药·····	(296)
祛病延寿的高脂肪鱼·····	(297)
慎防老年低体温症·····	(298)
唾液增生延寿法·····	(300)
高血压病的自我推拿法·····	(301)
怎样选配老花镜·····	(302)
老年昏厥寻因·····	(303)
运动预防骨衰老·····	(304)
抗衰老良药—紫河车·····	(305)
老年人须防老年脱水·····	(306)
锌与老年健康·····	(308)
老年养生三十忌·····	(309)
中年养生六忌·····	(315)

要识庐山真面目：奏起性生活的和弦

夫妻性生活的调谐·····	(319)
正确认识性欲和性快感·····	(319)
性生活的五个秘密·····	(323)
新婚蜜月期间男青年的营养补充·····	(327)
排除心理压力过好夫妻生活·····	(328)
如何过好蜜月性生活·····	(329)
婚前之病的防治·····	(331)