

居家度日的百宝全书

《北京晚报·科学长廊》

继1~6册《生活中来》之后
推出的第7册荣誉产品

生活中来

医 用 吃 穿

解除病痛 扫清烦恼

有效+省钱+方便

黄天祥 主编

Sheng
Huo
Zhong Lai

海南出版社

医
用
吃
穿

生活中来

7

黄天祥 主编

海南出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活中来. 7/黄天祥主编. —海口: 海南出版社,
2004.8

ISBN 7-5443-1289-5

I. 生… II. 黄… III. 生活—知识—普及读物
IV. TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 091516 号

生活中来 (7)

黄天祥 主编

责任编辑 欧大伟

特约编辑 尚红科

文字编辑 李 莉

整体设计 蒋宏工作室

海南出版社出版发行

(570216 海南省海口市金盘开发区建设三横路2号)

新华书店经销

北京飞达印刷有限责任公司印刷

2004年9月第1版 2004年9月第1次印刷

开本: 880 × 1230 毫米 32开 印张: 6.75

字数: 240千

ISBN 7-5443-1289-5/C · 40 定价: 12.00元



序言



序 言

在广大人民群众当中，蕴藏着无穷无尽的智慧，《生活中来（1-6）合订本》就是一个鲜明的例证。这些熠熠生辉的智慧被我们挖掘了出来，分门别类整理编辑，点点滴滴的竟也汇成了沉甸甸的一本家庭必备书。将这些智慧和经验奉献给更多的人，让更多的人受益，既是我们的初衷也是落脚点。

《生活中来（1-6合订本）》出版后，深受广大读者的厚爱和关注，纷纷写信或者打电话致谢，对书中的相关内容进行探讨、交流、补充和更新，有的则进行了热心地批评指正，给我们提出了很多合理化的建议和意见。

北京门头沟的牟蜀东来信称“《生活中来》是宝书当之无愧”，及时祛除了自己因过度劳累引起的失眠、咳嗽和口腔炎。他说：“我还要特别提及前年冬天，我大女儿在日本打回电话说孩子患了感冒咳嗽，于是我将《生活中来（5）》37页89条香油拌鸡蛋治疗的方法告诉她，结果很快就治好了。在此，我要衷心的感谢《生活中来》5、6册中有关作者张达兵、薛布贵、刘玉华等同志。”



生活中来

甘肃省兰州的刘兆林读者是个有心人，他在信中说：“到目前为止我还没有见到过就电热褥使用中的突出问题——安全问题，提出实用的、可行的解决办法的。我看到有些文章只是向人们介绍电热褥的使用、铺用、保养和调温等方面的知识（当然这方面的知识也是很重要的）。我这篇稿件（和我的研制实践）主要提出了解决电热褥的安全使用问题，经我实践应用，证明安全可靠、方便实用（当然我这个‘自动开关’方案也不是最好的、完善无缺的，以后如别人有更好的方案，都可以互相交流）。”

北京的梁惠敏也是个热心肠的读者，她写信指出：“拙人看到贵报2001年12月31日发表的《“子母枕”治颈椎病》一文，感到很不安。原因是，看到《生活中来》第六册150条目中刊载拙文，但该文有些地方没有交待清楚”于是，提笔不厌其烦地介绍了“子母枕”的制作方法，材料、尺寸、填充物以及如何剪裁缝制等等，详细明确。便于操作。很是让人感动。

像这样的具有善意和爱心的读者不胜枚举，鉴于篇幅有限，我们无法一一选登，在此一并表示衷心的感谢和深深的敬意，没有读者朋友的大力支持和帮助，就不会有《生活中来》的问世。幸甚，《生活中来7》终于和大家见面了，这对一直以来强烈要求和期待的广大读者来说，无疑是一个好消息。

最后，再次强调以下两点：

一、发现本书中有不实后果或应予注意防止意外发生的条目，请及时投书《北京晚报》的《生活中来》栏目，以



生活中来

便改进、更正和提醒。

二、有些医类条目，一定要慎用，要与作者交流咨询，或请教中医大夫。大病重病急病应去医院进行及时诊治。

希望大家继续支持我们的《生活中来》，共同维护并打造这个品牌。





目 录

医部



目 录

感 冒

3

- 1/ 搓脚心治伤风感冒
- 2/ 治感冒的小良方
- 3/ 治流行性感冒二方
- 4/ 防治感冒简易法
- 5/ 猕猴桃预防感冒
- 6/ 治疗感冒偏方

咳 嗽

5

- 1/ 压人中止喷嚏
- 2/ 速治打喷嚏一法
- 3/ 冰糖白果治久咳
- 4/ 久咳不愈良方
- 5/ 止咳一方

6/ 三伏天吃西瓜治咳嗽

7/ 黑芝麻生姜治咳嗽

8/ 公共场合止咳一法

9/ 热水袋可治感冒后的咳嗽和嗓子痛

10/ 梨汁炖冬菇防治咳嗽

11/ 红皮萝卜治气管炎咳嗽

12/ 醋蛋去痰法

13/ 治梅核气一方

气管炎、哮喘

8

- 1/ 气管炎丸和毕漱平治哮喘效果好
- 2/ 治气管炎一方
- 3/ 苹果巴豆治支气管炎



生活中来

4/ 醋糖泡杏仁治慢性气管炎

5/ 生藕汁治哮喘

6/ 生洋葱治咽炎哮喘

7/ 炒绿豆面和鸡蛋治哮喘

8/ 冰糖炖橙子水治好多年的老病

16/ 按摩治疗心律不齐

17/ 丝瓜瓢、马齿菜治脑血栓

18/ 玉米须治高血压

19/ 醋泡黑豆防治心脑血管病疗效好

20/ 益母草有益动脉硬化患者

血液、血压、血管疾病

12

1/ 紫黑米粥防治缺铁性贫血

2/ 醋泡独蒜治高血压

3/ 高血压应急控制法——捏手掌心

4/ 转动脚腕降血压

5/ 食醋可降压

6/ 菊明降压汤

7/ 身体倒挂健脑降压

8/ 降血脂一方

9/ 按太阳穴治脑供血不足

10/ 热水擦头防脑卒中

11/ 盐开水洗敷治静脉曲张

12/ 按腋窝治心绞痛

13/ 大蒜泡酒治血栓等病

14/ 大枣、核桃治手脚发麻

15/ 手捂暖气可舒筋活血

胃病

19

1/ 五谷杂粮治胃病

2/ 大枣治胃痛

3/ 治胃病一方

4/ 山楂汤治偏食

5/ 三米食疗治胃病

6/ 柏树叶治肠胃炎

7/ 干桔皮治慢性胃炎

8/ 缓解胃胀一法

9/ 三方剂治胃下垂

10/ 治胃下垂一方

11/ 按摩穴位治胃痛

12/ 治胃酸一法

13/ 巧治胃病

14/ 姜末治胃胀气



生活中来

止嗝法

23

- 1/ 柿蒂刀豆治打呃
- 2/ 指压天突穴治打呃
- 3/ 藕节治婴幼儿打呃
- 4/ 瞬间止打呃
- 5/ 舒展膈肌治噎膈

肠炎、腹泻

24

- 1/ 白糖茶治肠炎
- 2/ 腹泻吃海带
- 3/ 焦馒头末治腹泻
- 4/ 半边莲治疗直肠癌
- 5/ 大黄煅炭治久泻不止
- 6/ 治腹泻一法
- 7/ 快速止恶心呕吐法
- 8/ 苦瓜治痢疾
- 9/ 鸡蛋治腹泻

肾病、泌尿疾病

27

- 1/ 玉米须治肾功能不全
- 2/ 山胡桃肉治肾结石
- 3/ 肾脏虚亏可用一神奇小气功治疗
- 4/ 单腿跳除尿路结石

5/ 喝车前草水 利尿消肿

6/ 治尿频一方

7/ 分心木治遗尿症

8/ 压会阴排残尿

9/ 烤白果可缓解尿频

10/ 治疗男性尿不畅一法

11/ 炒葱白治尿潴留

12/ 蓖麻仁敷肚脐眼治癃闭

13/ 土家甘露茶可治前列腺增生

14/ 胡桃壳治慢性前列腺炎

15/ 揉小足趾缓解憋尿

16/ 茅岩莓治前列腺肥大

17/ 电褥子治前列腺增生

18/ 治前列腺增生一方

19/ 烫脚跟治前列腺病有奇效

20/ 知柏地黄丸加味治前列腺炎

21/ 深呼吸治前列腺炎

22/ 治愈前列腺炎一法

糖尿病

34

1/ 治糖尿病一方

2/ 蒲公英治糖尿病

3/ 鲫鱼茶治糖尿病



目 录



生活中来

4/ 翻白草治疗糖尿病

5/ 红萝卜汁治轻度糖尿病

6/ 治糖尿病二方

7/ 山药、冬瓜煎服降糖

8/ 拍脚降血糖

9/ 苦瓜干丝降血糖

10/ 玉米须加绿豆可降血糖

11/ 兔肉治糖尿病消瘦

12/ 绿茶可降血糖

13/ 苦瓜治便秘

痔疮、肛周疾病 42

1/ 巧治痔疮

2/ 甜酒红糖可缓解痔疮

3/ 柿子饼可治痔疮

4/ 大枣陈醋治脱肛

5/ 简便方法治肛裂

6/ 竹笋粥治脱肛

7/ 白萝卜汁治便血

便秘 38

1/ 耳针贴穴埋藏治便秘

2/ 脆白萝卜嫩黄瓜揉肚子治便秘

3/ 炒萝卜籽治便秘

4/ 芦荟泡茶治便秘

5/ 苦丁茶蜂蜜治便秘

6/ 大葱治小便不通

7/ 通便一法

8/ 治大便不正常一方

9/ 洁身器治好便秘

10/ 左右转腰防治腰痛和习惯性便秘

11/ 地榆槐角丸治好了大便出血症

12/ 点压腹部天枢穴治便秘

眼疾与眼保健 44

1/ 何首乌羊肝治白内障

2/ 攥拳松拳防眼病

3/ 耳尖放血治麦粒肿

4/ 中指第二关节系线治“针眼”

5/ 芦荟叶汁擦眼睛

6/ 草决明治愈青光眼

7/ 饮“四子”治白内障

8/ 服蜂蜜可防治青光眼

9/ “打眼睛”的自我疗法

耳疾

47

- 1/ 香油花椒治中耳炎
- 2/ 汤药治疗中耳炎
- 3/ 治化脓性中耳炎一法
- 4/ 热盐袋治耳鸣
- 5/ 用刮痧和牛蒡茶治疗老年神经性耳鸣和耳聋
- 6/ 羊腰子治神经性耳鸣
- 7/ 洋葱汁治疗耳鸣
- 8/ 万丈升补肾治耳聋

鼻疾

52

- 1/ 野菊花枕防感冒治鼻炎
- 2/ 巧治鼻炎省事简单
- 3/ 白茅根治愈鼻出血
- 4/ 大蓟治鼻塞

牙疾、牙痛

53

- 1/ 治牙痛二方
- 2/ 西瓜皮可治牙疼
- 3/ “雅皓”治愈牙周炎
- 4/ 莲子芯汤治火牙痛
- 5/ 按压扶突穴可治胃火牙痛

6/ 治各种牙疼特效方

7/ 十滴水治牙痛

8/ 花椒柳叶桃叶治牙痛

9/ 小便咬牙能固齿

10/ 西洋参可固齿

口腔疾病、唇病

55

- 1/ 食疗治口腔溃疡
- 2/ 维C治口舌溃疡
- 3/ 预防口腔溃疡一法
- 4/ 涂黄连粉末治口腔溃疡
- 5/ 吃“龙眼”葡萄治口腔溃疡
- 6/ 生姜猪肚治溃疡
- 7/ 治口腔溃疡一法
- 8/ 绿豆瓣茶治口腔肿痛
- 9/ 转舌头解决夜间口干

喉疾、腮疾

58

- 1/ 香油治慢性咽炎
- 2/ 自我按摩治慢性咽炎
- 3/ “苦丁”治慢性咽炎
- 4/ 口含抗生素治咽炎
- 5/ 丝瓜汁可治慢性喉炎



6/ 蚯蚓砂糖治腮腺炎

7/ 薄荷叶汁治扁桃腺

8/ 外用消炎败毒良药

9/ 按摩足背能消痰

10/ 治喉痛一法

头晕、头痛

60

1/ 马节草治头晕

2/ 威灵仙治眩晕

3/ 猪脑汤治老年眩晕

4/ 独活煮鸡蛋治疗眩晕

5/ 沙土枕头防治头晕

6/ 当归煎汤治偏头痛

7/ 盐水、热酒治头痛

8/ 香精芥籽治愈神经性头痛

9/ 双手加盐搓擦治头疼和嗓子疼

颈椎病、脖子痛

63

1/ 伸脖治颈椎

2/ 足反射治疗颈椎病

3/ 犀牛望月功可治颈椎病

4/ 治愈颈椎病的方法

5/ 金边龙舌兰泡酒治颈椎病

6/ 放风筝可治疗颈椎病

腰痛、腿痛

67

1/ 腐竹炒盐治腰疼

2/ 丝瓜子治慢性腰痛

3/ 治风湿腰痛二方

4/ 醋闷雄鸡治疗顽固性腰痛

5/ 练呼啦圈治腰腿疼

6/ 生绿豆泡酒根治腰腿痛

7/ 腿疼按上肢

8/ 炒砂子治寒腿

9/ 爬行治腰间盘突出病

关节炎、肩周炎、风湿

70

1/ 香草根治关节痛

2/ 艾灸治好八旬老母的膝关节炎

3/ 治关节扭伤有妙方

4/ 指压法治疗肩周炎

5/ 中药外敷治疗肩周炎

6/ 压臂法治疗肩周炎

7/ 棉花籽治风湿痛



生活中来

神经痛、麻木 72

- 1/ 治坐骨神经痛
- 2/ 治面瘫不留后遗症

骨刺 73

- 1/ 治骨刺偏方

鸡眼 73

- 1/ 揉搓治鸡眼
- 2/ 蜂胶贴敷快速治鸡眼
- 3/ 茶叶饼治鸡眼
- 4/ 火针法治疗鸡眼

脚气、汗脚、脚癣 75

- 1/ 蜂胶治脚气
- 2/ 洗手液治脚气
- 3/ 生石灰治脚气
- 4/ 香蕉皮治脚气
- 5/ 眼药可缓解脚气病
- 6/ 冷冻食品可治脚气
- 7/ 红白萝卜汁治脚臭
- 8/ 风油精治脚癣
- 9/ 芦荟可治无名癣

脚干裂 77

- 1/ 防治手脚皲裂良方

脚部其他病症 78

- 1/ 苍棵子水泡脚治足跟痛
- 2/ 黄瓜水治烂脚
- 3/ 鲜豆腐治脚垫
- 4/ 脚趾甲的治疗

手指、手掌病症 79

- 1/ 猪胆治甲沟炎
- 2/ 吃河虾治灰指甲
- 3/ 蒜汁治手脱皮
- 4/ 蒜汁治角质层松懈症
- 5/ 猪皮治手裂

止血、消肿 81

- 1/ 按摩治脚肿
- 2/ 常喝黑豆浆治下肢浮肿

烫伤、冻伤 82

- 1/ 老丝瓜皮治烫伤
- 2/ 治烫伤一方





生活中来

3/ 治冻伤一法

4/ 风油精或正红花油治冻疮有奇效

5/ 冻牛肉片专治溃烂冻伤

瘰子

83

1/ “病毒灵”可治瘰子

2/ 按压脚趾治手瘰

3/ 治瘰子一法

4/ 根治瘰子妙方

5/ 猪肝炖木耳食疗手足疣

6/ 治扁平疣特效方

各种皮疹

85

1/ 新鲜丝瓜叶治丘疹

2/ 葱白治风疙瘩

3/ 按摩治皮肤赘疣

4/ 治疗脓疱疥一方

5/ 治小孩湿疹验方

6/ 香蕉皮治扁平疣

癣、斑

87

1/ 槐花治牛皮癣

2/ 治顽癣妙方

3/ 杏仁治足癣

4/ 松糠油治疗各种湿疹及各类癣症

5/ 醋浸荸荠治皮癣、牛皮癣

6/ 枸杞酒治黑皮癣

7/ 维生素 A 治褐色斑

8/ 李仁蛋清治黑斑

9/ 除雀斑一法

10/ 三步法除雀斑

11/ 白茯苓可防治雀斑

疮、粉刺

90

1/ 芦荟治疖子

2/ 蚯蚓红糖治脓包疮

3/ 治疗粉刺小药方

4/ 汤剂治粉刺

5/ 耳尖点刺治痤疮

痱子

92

1/ 芦荟液治痱子

2/ 花椒叶治痱子

3/ 蛇胆治痱一法

4/ 一次治愈痱子法

5/ 马齿苋治痱子



其他皮肤病

93

- 1/ 苦参治疗神经性皮炎
- 2/ 治皮炎一法
- 3/ 鲜桃叶治日光性皮炎
- 4/ 蛇脱治皮肤病
- 5/ 带状疱疹外治
- 6/ 治老年皮肤瘙痒
- 7/ 治中老年皮肤瘙痒一良方
- 8/ 牙膏治瘙痒
- 9/ 用香皂洗澡可止痒
- 10/ 用黄瓜擦皮肤可治瘙痒
- 11/ 治冬季皮肤干燥瘙痒
- 12/ 扁豆叶的妙用
- 13/ 拔罐可治蚊虫叮咬
- 14/ 治伤口愈合后皮肤奇痒良方

失眠、盗汗

97

- 1/ 揉核桃治失眠
- 2/ 治疗顽固性失眠
- 3/ 治疗失眠验方
- 4/ 治疗神经衰弱失眠
- 5/ 芦荟治失眠症

6/ 小儿盗汗食泥鳅

7/ 糯米莲子芯冰糖粥治失眠盗汗

婴幼儿疾病

100

- 1/ 治婴幼儿流涎
- 2/ 果蔬食疗治疝气
- 3/ 麝香白胡椒治疝气和小孩肚脐突出
- 4/ 胡萝卜熬水治小儿便秘
- 5/ 山楂面治小儿失眠
- 6/ 新生儿臀红和尿布疹治疗方法

妇科、产妇疾病

102

- 1/ 治疗痛经偏方
- 2/ 治妇女外阴炎症一方
- 3/ 中药治妊娠呕吐
- 4/ 治疗女性排卵障碍性不孕一法
- 5/ 治乳头破裂法
- 6/ 通脉散治乳少或无乳
- 7/ 热黄酒加枸杞治痛经
- 8/ 吃糖克服怀孕的不良反应
- 9/ 大蒜治阴道滴虫病





生活中来

其他病症

104

1/ 按压阳溪穴治期前收缩（结脉）

2/ 治风湿性心脏病二方

3/ 摩脚拇指肉球治脑疾

4/ 治愈淋巴结核的祖传秘方

5/ 治癌一中草药方剂

6/ 大蒜治囊肿

7/ 苋菜治甲状腺肿

8/ 绿豆丝瓜花治中暑

9/ 按压脚后跟金门穴治抽筋

10/ 小儿癫痫食疗法

11/ 食蚂蚱治大肚病

12/ 中药泡酒治腿抽筋

13/ 速治小腿抽筋

14/ 治肺结核一方

15/ 提肛抽档兼治二病

16/ 鸭梨莲芯解烦躁

17/ 人尿治毛毛虫蜇

18/ 用眼药水治疗耳鼻过敏

19/ 治骨质增生及骨刺一法

20/ 防中风三法

21/ 治疗亚健康状态一方

22/ 热敷疗法治疝气

23/ 空腹食花椒去毒法

24/ 桃金娘治乙肝验方

25/ 马铃薯汁治肝炎等病

26/ 醋母治受风全身疼

27/ 治疗各种疼痛一法

28/ 醉酒的简易高效缓解良方

29/ 葡萄酒洋葱治多种病症

30/ 黄金过敏一周可愈

用药、保健小窍门 116

1/ 自制保健酒身体好

2/ 凌晨入厕保平安措施

3/ 饭后应休息片刻再洗碗

4/ 我的保健锻炼法

5/ 被窝里的保健

6/ 鲜姜擦伤口去疤痕

7/ 温牛奶止辣

8/ 自制鼻贴抗污染

9/ 保健灸祛病延年

10/ 平衡疗法科学移痛

11/ 炖乳鸽能防治手术伤口反应

12/ 冠心病食疗药膳六方



生活保健

124

- 1/ 鸡蛋壳补钙
- 2/ 红酒西瓜养颜通便
- 3/ 清热润燥薄荷桃
- 4/ 桉树叶防蚊叮虫咬
- 5/ 舌头操能健脑
- 6/ 喝干果粥能强身
- 7/ 搓脚健身一法

减肥、美容、美发 127

- 1/ 坚持打肚子可减肥
- 2/ 消除黑眼圈二法
- 3/ 牛奶、黄瓜美容
- 4/ 燕麦片粥液擦脸
- 5/ 川椒泡酒治“鬼剃头”

- 6/ 小米油治脱发
- 7/ 盐水洗头防掉发
- 8/ 醋液沐发 容光焕发
- 9/ 治头发出油一法
- 10/ 维生素E加蛋清可美容
- 11/ 桃花泡水调理肌肤、镇静神经
- 12/ 常喝米茶可减肥
- 13/ 喝白开水能健美
- 14/ 简便去除指甲油
- 15/ 枕布巾防掉发
- 16/ 变废为宝——老年人美容二方
- 17/ 芦荟可去头屑
- 18/ 痱子粉妙用
- 19/ 自制丝瓜秧汁护肤液
- 20/ 治斑秃一方



目 录