

小病

自療法

臟的方向刷上來。至於胸部的部分則由側面向中央，肩膀和背部是如同洗澡時，洗

小病自療法

公學超編



小病自療法

奚學超編

恒豐圖書公司/出版/發行

封面：黃強

插圖：何安

Published & Distributed by
Hang Fung Book Co., Hong Kong

香港上環李陞街6-8號聯華商業大廈五字樓B座

電話：5-478639

圖文傳真：5-597056

發行人：陳炳坤／盧兆麟

排版：文英電腦排版公司

印刷：恒豐圖書公司印刷部

香港上環李陞街6號地下

1989年4月15日初版

版權所有・請勿翻印

定價：H.K.\$38.00

目錄

序

23

第一章 遠離老化，永保青春

24

- 防止椎骨老化 25
- 手掌摩擦法 25
- 身體柔軟法 26
- 避免發怒 27
- 酒能增加耐心 28
- 雙腳活動法 28
- 多走路以防老化 29
- 身體平衡法 30

- 勤檢查身體 31
- 不斷找尋刺激心理 32
- 肛門括約肌強化法 32
- 加強性慾法 34
- 少言可防老化 34
- 訓練防動脈硬化 35
- 腹部柔軟法 36
- 正確排尿法 36
- 磨練你的判斷力 37
- 各有長處 38
- 防止性的老化 38
- 鼻病不可忽視 39
- 正確的洗臉方法 40

●怎樣防脫髮 41

●鬥志產生法 41

●不要躺在沙發上吸煙 43

●松葉可降血壓 44

●摳頭皮的好處 45

●視力鍛鍊法 46

●重聽防止法 46

●老花眼防止法 47

●消除皺紋法 48

●可治糖尿病的體操 48

●消除肩膀酸痛法 49

- 強化肝臟法 50
- 運動使身體軟化 51
- 消除疲勞法 52
- 防止性能力衰弱 53

第二章 對待大大小小疾病的良策

54

- 浸腳以治感冒 55
- 蘿蔔湯的藥用價值 55
- 止咳妙法 56
- 外出防暈車、船法 57
- 喉痛自我療法 58
- 抑止胃口難受法 59
- 防止宿醉法 60

- 自治腸胃不適法 61
- 消化不良治療法 62
- 怎樣治胃下垂 62
- 使手指柔軟法 63
- 治療腰痛法 64
- 抑止打嗝法 65
- 後退治腿麻 65
- 抑止打噴嚏或打呵欠 66
- 自我控制，以防丟臉 67
- 便秘療法 68
- 蒟蒻的作用 68
- 治療失眠法 69
- 痔瘡治療法 70
- 治療夜尿症 70

- 心悸鎮止法 71
- 枕頭與血壓的關係 72
- 出鼻血的後果 73
- 當牙痛時 74
- 沐浴劑的效用 74
- 降壓片的副作用 75
- 屠蘇的作用 76
- 藥品不能久藏 76
- 火烤以減少食物污染 77
- 腳癬療法 78
- 治療凍傷與水泡 79
- 小蟲進入耳孔怎麼辦？ 79
- 治癒中暑法 80
- 止血妙法 81

●灰入眼睛時 82

●烟灰的作用 83

●出現休克時 83

●當你遇到因貧血而倒地的人時 84

●綁夾板的要領 85

●腳指體操 85

●患上雪眼炎時 86

●治療燙傷法 87

第三章 防止過度勞累

●睡眠不足的問題 88

●熬夜的絕招 88

●多漱口 91

- 氣力充實法 92
- 體力的製造 93
- 自製安眠藥 93
- 這種說法對嗎？ 94
- 減肥的好處 95
- 戒烟可加強性能力 96
- 休息是必要的 97
- 回春穴的按摩 97
- 睡眠不足時 99
- 蜂蜜的另一作用 100
- 想知道自己的體力不妨…… 100
- 按時進餐 101
- 促進頭部血液循環法 102

●以汽水來抑止性慾過強 103

●防止苦夏 104

●雞蛋酒的效用 105

●不可食肉過多 106

●舌頭體操 107

●腹部的鍛鍊 108

●腸胃的功能 109

●肝臟鍛鍊法 110

●強精食品 111

●白果的效果 112

●薑汁的藥用 112

●中國式體操 113

● 醬菜的效果 114

● 防患於未然 114

● 便秘會帶來的…… 115

● 「湯冷」 116

● 生熟蛋的差別 117

● 食物要有效搭配 117

● 少吃不喜歡的食物 118

● 美食過多的害處 119

● 最好的登山服 119

第四章 食物與健康的關係

● 香菇可降膽固醇 122

● 強身飲料未必有效 122

- 防止動脈硬化 123
- 莖菜的抗菌作用 124
- 山藥的效果 124
- 白果的強壯效果 125
- 有哪些是強精食物？ 126
- 食大蒜的麻煩 127
- 要強精，選食物 127
- 玉米與血壓 128
- 早餐不宜過飽 129
- 大蒜的強化性作用 130
- 大蒜可治腳癬 130
- 青蔥、蓮藕、北薑可治感冒 131
- 自製蛋酒 132
- 雞蛋的益處 132

- 雞蛋的新吃法 133
- 自製感冒藥 133
- 白菜可治咳與瀉 134
- 有些食物食不得 135
- 吃泡飯應注意的事 135
- 食物卡喉時 136
- 進餐時不宜談不快事 137
- 爲什麼？ 137
- 小魚不妨連頭吃？ 138
- 吃牡蠣的時期 138
- 紅蘿蔔的價值 139
- 冷食應慢慢吃 140
- 夏天飲食需注意的 141
- 怎樣判斷罐頭的好壞 141

- 肥胖與米食無關 142
- 怎樣選豬肉 143
- 電冰箱內的食物不宜久放 144
- 治癒胃下垂的食物 144
- 文蛤叩打法 145
- 奶油與幹勁 146
- 吃土司的學問 147
- 果汁能除味 148
- 肝類能補血 149
- 不能吸取太多的鹽分 150

第五章 使你的容貌、體型更漂亮

- 盡量少用調味品 153

- 吃早餐不會增肥 153
- 家務有助減肥 154
- 按摩消除皮膚鬆弛 155
- 使你背影美 156
- 按摩乳房使之豐滿 156
- 使胳膊迷人法 157
- 舉腳體操 158
- 消除多餘的脂肪 158
- 女性的大敵——便秘 159
- 可美容的無花果 160
- 使你的大腿健美法 161
- 怎樣治冷氣病 162
- 創造羚羊似的腳 162
- 預防懷孕時易出現的浮腫現象 163