



全书分为生活篇、消费篇、医疗篇、理财篇四个部分，每个部分又根据内容进行了细分，分类准确系统，查阅快速方便，小窍门解决大问题，简单快捷。一册在手，可随时随地解决生活难题。

生活窍门 全知道

生活中来的智慧 化解生活难题



本书系统收录了 5000 多个衣、食、住、用、行等各个方面的生活小窍门，这些窍门虽说“小”，作用却很大，表现在省钱、省力、省时、省心等方面。更为重要的是，在一些诸如食物中毒，窒息，心脏病发作等紧急情况下，采用适当的急救窍门可以化险为夷，甚至挽救生命。



生活历书

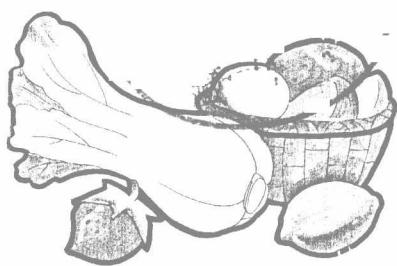
TS

3556-4

生活窍门全知道

第四卷

刘懿策划 博文主编



目 录

医 疗 篇

一、医护技巧/545

(一) 选药/545

1. 对症购药
2. 到药店买药注意
3. 鉴别伪劣药品
4. 辨别药品变质的窍门
5. 购药看说明
6. 识别药品批准文号的四方法
7. 药品说明书常规解读
8. 解读药品说明书的注意事项
9. 药品说明书使用期限的解读
10. 非处方药的解读方法
11. 家庭选药4法则
12. 配备家庭药箱常见药品
13. 药品保存
14. 名贵中药的贮藏窍门
15. 选购血压计

(二) 用药/550

1. 服药时间掌握
2. 常见药物服用时间掌握
3. 用药剂量掌握
4. 吃胶囊药
5. 减轻服药苦口的方法
6. 服中药用药引的常见方法
7. 煎中药的方法
8. 正确服用中药丸剂的方法
9. 吃中药用吸管
10. 喝中药防呕吐法

11. 中药汤剂利用
12. 服药期间吃柚子要注意
13. 漏服药物补救
14. 正确使用眼药液的方法
15. 正确使用眼药膏的方法
16. 正确使用滴耳药的方法
17. 正确使用滴鼻药的方法
18. 正确服用咽喉含片的方法
19. 正确使用肛门栓剂的方法
20. 正确使用阴道栓剂的方法
21. 正确服用胶囊剂、口服散剂和片剂
22. 喂婴儿服药的窍门
23. 喂儿童服药的窍门
24. 老年人正确服药的方法
25. 打针松弛肌肉法
26. 消除打针结块
27. 家庭输液准备
28. 家庭输液液体加温的窍门
29. 家庭输液滴速的窍门
30. 静脉拔针诀窍
31. 家庭使用氧气袋节约的窍门

(三) 急救/556

1. 家庭急救注意
2. 家庭急救药箱配置
3. 拨打急救电话的方法
4. 急救病人不宜用出租车
5. 食物中毒家庭急救
6. 用山楂解食物中毒
7. 用橘皮解食物中毒
8. 用韭菜解食物中毒





9. 用大蒜解食物中毒
10. 用生姜解食物中毒
11. 用盐解食物中毒
12. 用糖水解食物中毒
13. 用绿豆解食物中毒
14. 用黑豆、干草等解毒
15. 用甘草、绿豆解食变质粮食类食物中毒
16. 食用土豆中毒急救
17. 食用未熟豆角中毒急救
18. 食用木薯中毒急救
19. 食用菱角中毒急救
20. 解蘑菇中毒
21. 解木耳中毒
22. 解盐卤中毒
23. 防治曼陀罗中毒
24. 解白果中毒
25. 解草药中毒
26. 解蜂蜜中毒
27. 解食鱼中毒
28. 解河豚中毒
29. 防治鲨鱼肝中毒
30. 用橘皮解鱼蟹毒
31. 解螃蟹中毒
32. 解贝类中毒
33. 解虾中毒
34. 解变质海产品中毒
35. 解驴、马肉中毒
36. 解狗肉中毒
37. 解鸟肉中毒
38. 解肝脏中毒
39. 解腐肉中毒
40. 解鸭肉中毒
41. 毒蛇咬伤救助
42. 用丝瓜叶去蛇毒
43. 用香蕉去蛇毒
44. 用辣椒去蛇毒
45. 用生姜去蛇毒
46. 用雄黄大蒜去蛇毒
47. 解酒精中毒
48. 萝卜榨汁解铅中毒
49. 蜂蜜香油解铅中毒
50. 绿豆甘草解铅中毒
51. 解水银中毒
52. 防粉尘中毒
53. 防治沥青中毒
54. 误食洗涤剂中毒急救
55. 误食干燥剂中毒急救
56. 解肥皂氨水中毒
57. 误服药物处理
58. 误服农药中毒急救
59. 服安眠药中毒急救
60. 误食砒霜中毒急救
61. 用空心菜解砒霜朱砂中毒
62. 防治硫化氢中毒
63. 解敌敌畏中毒
64. 鼠药中毒急救
65. 用鸡蛋清等解鼠药中毒
66. 误食磷化锌中毒急救
67. 一氧化碳中毒急救
68. 用绿豆解煤气中毒
69. 用香椿解煤气中毒
70. 用酸菜汁解煤气中毒
71. 用白萝卜解煤气中毒
72. 用藕汁治煤气中毒
73. 用茶醋治煤气中毒
74. 婴幼儿窒息急救
75. 小儿高热惊厥急救
76. 儿童抽风急救
77. 癫痫发作急救
78. 低血糖患者急救
79. 老年人脑溢血急救
80. 老年人心脑血管疾病急救
81. 老年人噎食昏倒急救
82. 老年人骨折急救
83. 中暑急救

84. 意外晕厥急救
85. 按压心脏急救
86. 救治窒息患者
87. 溺水急救
88. 触电急救
89. 灼伤急救
90. 酸碱伤眼急救
91. 眼球刺伤急救
92. 头部骨外急救
93. 脊柱骨损伤急救
94. 胸部重伤急救
95. 休克急救
96. 猝死急救
97. 心脏病发作急救
98. 冠心病自救
99. 心肌梗死和心绞痛急救
100. 急症哮喘急救
101. 蛇入人体急救
102. 异物堵塞气管急救
103. 异物呛入小儿气管急救
104. 用韭菜治误吞金属物
105. 用磁石粉等治吞食铁质异物
106. 用荸荠核桃仁取铜质金属物
- 107. 用荸荠汁急救吞金

二、病症治疗/572

(一) 治感冒发烧/572

1. 生嚼大蒜治感冒
2. 用大蒜塞鼻治感冒
3. 用蒜汁治感冒
4. 用蒜液牛奶治感冒
5. 用大蒜洋葱治流行性感冒
6. 用大蒜辣椒红糖治感冒
7. 用大蒜蜂蜜治流行性感冒
8. 用大蒜冰糖治感冒
9. 用大蒜生姜红糖治风寒感冒
10. 用大蒜按摩治感冒
11. 用大葱治感冒
12. 空腹食大葱治感冒

13. 用葱白治鼻塞流涕
14. 用葱白黄豆白萝卜治感冒
15. 用葱姜粥预防风寒感冒
16. 用葱白生姜糊治疗感冒
17. 用葱白花生壳治感冒
18. 做生姜粥治感冒
19. 用鲜姜煮可乐防治感冒
20. 用生姜白萝卜治感冒
21. 用生姜红枣治感冒
22. 用生姜紫苏叶治感冒
23. 用茶叶生姜治感冒
24. 用生姜梨治感冒
25. 用姜糖橘皮水治感冒
26. 用鲜姜香菜根治风寒感冒
27. 做生姜芥菜汤治风寒感冒
28. 用香菜黄豆汤治风寒感冒
29. 用大白菜汤治风寒感冒
30. 用黄豆萝卜防感冒
31. 用黄花菜红糖治风热感冒
32. 用洋葱头治感冒
33. 服蒸白糖豆腐治感冒
34. 用香菜根熬水退烧
35. 用西瓜西红柿治感冒
36. 用梨治风热感冒咳嗽
37. 用鲜藕治流行性感胃
38. 用黄瓜蜂蜜治小儿发热
39. 用橘子皮治感冒
40. 用橘子治感冒
41. 用荔枝治感冒
42. 用柠檬片治感冒
43. 妙用芦荟治感冒
44. 用薄荷防治流行性感胃
45. 用绿豆治流行性感胃
46. 用芝麻红糖治流感
47. 用红枣核桃仁预防感冒
48. 用菊花枸杞治感冒
49. 用菊花糯米治感冒
50. 用菊花金银花治感冒





51. 用热茶治感冒
52. 用甘草、五味子治感冒
53. 用六神丸防治感冒
54. 用柴胡滴鼻给小儿退烧
55. 维C银翘片加感冒清热冲剂治流感
56. 用鸡蛋治感冒
57. 用白酒治流行性感冒
58. 用葡萄酒防感冒
59. 用葡萄酒鸡蛋治感冒
60. 用醋治感冒流鼻涕
61. 用牙膏治感冒
62. 用清凉油治感冒眩晕
63. 用伤湿止痛膏治感冒
64. 用火罐治感冒
65. 用吹风机治感冒流鼻涕
66. 用蒸汽熏口治感冒
67. 热耳治感冒鼻塞
68. 用毛巾热敷治鼻塞流涕
69. 捏鼻治婴儿感冒鼻塞
70. 用酒精擦浴可退烧
71. 搓两脚治感冒
72. 用冷热水浸脚治感冒

(二) 治咳嗽/580

1. 用清水煮蒜治风寒咳嗽
2. 吃清蒸蜜梨治咳嗽
3. 用绿豆汤煮梨治干咳
4. 吃黑豆梨化痰止咳
5. 用冰糖香蕉止咳
6. 吃草莓止咳
7. 用橘子止咳
8. 用荸荠为小儿止咳
9. 用冬瓜子止咳化痰
10. 用南瓜藤止咳化痰
11. 用烤萝卜治咳嗽
12. 用红心萝卜治咳嗽
13. 用大白萝卜汤治风寒咳嗽
14. 用糖渍萝卜汁治小儿咳嗽

15. 用紫菜治咳嗽
16. 用豆腐治咳嗽
17. 用香油拌鸡蛋治咳嗽
18. 用白糖拌鸡蛋治咳嗽
19. 用鸡蛋蜂蜜治咳嗽
20. 用醋炒鸭蛋治久咳
21. 用木耳鸭蛋止咳
22. 用栗子肉治咳嗽
23. 用葡萄泡酒治咳嗽
24. 用核桃润肺止咳
25. 嚼服生杏仁止咳
26. 用猪肺杏仁萝卜止咳
27. 用杏仁红糖治咳嗽
28. 用花生仁红枣蜂蜜止咳
29. 用猪肉米酒止咳
30. 用柿饼茶治咳嗽
31. 用绞股蓝治咳嗽
32. 用甘蔗山药治咳嗽
33. 自制秋梨膏治咳嗽
34. 用生姜梨止咳化痰
35. 大蒜敷脚心可治咳嗽
36. 用香油治咳嗽
37. 用麝香止痛膏贴穴位止咳
38. 做深呼吸止咳
39. 按摩止咳

(三) 治头晕头痛/584

1. 用白果治眩晕症
2. 用龙眼壳煎汤治头晕
3. 用萝卜生姜治头晕
4. 用冬瓜子治眩晕
5. 用白萝卜生姜等治老年性头晕
6. 用鸡蛋治头晕
7. 用蛋煮红枣治头晕
8. 用天麻蒸蛋治眩晕
9. 用姜汁饮料治头晕恶心
10. 按摩治眩晕
11. 防起立时头晕眼花
12. 按摩治美尼尔氏综合症

13. 防洗澡晕堂的窍门
14. 用醋防晕车
15. 用生姜防晕车
16. 用茶汁防晕车
17. 用薄荷糖果防晕车
18. 嗅鲜橘皮汁可防晕车
19. 用伤湿止痛膏防晕车
20. 捏鼻鼓耳防晕车
21. 用白萝卜治偏头痛
22. 用白萝卜薄荷冰片治偏头痛
23. 用热牛奶冲鸡蛋治偏头痛
24. 用冷敷法治偏头痛
25. 用热水泡手治偏头痛
26. 做按摩运动治偏头痛
27. 用盐治头痛
28. 用鲜韭菜根煎汤治头痛
29. 用烟丝止头痛
30. 用荞麦治头痛
31. 吹口琴除头痛
32. 用呼气缓解偏头痛
33. 用酒精棉球塞耳治头痛
34. 拉拽耳垂治头痛
- (四) 治失眠疲乏/588
1. 吃水果治失眠
2. 用新鲜果皮治失眠
3. 吃香蕉治失眠
4. 用桂圆肉治失眠
5. 用水煮葱枣治失眠
6. 饮用大枣水治失眠
7. 用核桃治失眠
8. 吃枸杞治失眠
9. 用枸杞蜂蜜治失眠
10. 用饼干葡萄酒助老年人入睡
11. 饮用蜂蜜茶治失眠
12. 饮用干茉莉花汁防失眠
13. 用桑葚煎水治失眠
14. 用小米粥治失眠
15. 食用百合羹治失眠
16. 食用酸枣粥治失眠
17. 食用核桃仁粥治失眠
18. 食用糯米百合粥治失眠
19. 饮用鸡丝黄花汤可治失眠
20. 用鱼鳔汤治神经失调性失眠
21. 用莴笋汁治失眠
22. 用黄花菜治失眠
23. 用大葱安眠
24. 吃大蒜可治失眠
25. 用温糖水治失眠
26. 用生姜治失眠
27. 用姜醋水泡脚治失眠
28. 用红皮醋蛋治疗失眠
29. 喝奶治失眠
30. 牛奶加维生素 B₁ 可治失眠
31. 用鲜豆浆催眠
32. 用羊心治失眠
33. 用风油精治失眠
34. 按摩太阳风池等穴治失眠
35. 按摩印堂穴治失眠
36. 按摩涌泉穴治失眠
37. 敲足三里治失眠
38. 闭目养神摇晃身体治失眠
39. 按摩胸腹治失眠
40. 放松治失眠
41. 换方向和睡姿治失眠
42. 用牛奶煮鸡蛋可安神
43. 用茶消除疲劳
44. 用醋消疲提神
45. 用热盐水茶水泡足解乏
46. 按摩小指消除疲劳
47. 按摩头皮消除疲劳
48. 轻弹后脑部消除疲劳
49. 按摩耳轮消除疲劳
50. 伸懒腰消除疲劳
- (五) 治盗汗中暑/594
1. 用黑豆治盗汗
2. 服百合治盗汗





3. 用韭菜治盗汗
4. 吃甲鱼治盗汗
5. 用二锅头泡枸杞治虚汗
6. 用五倍子治多汗盗汗
7. 用黄芪白术治夜间盗汗
8. 用火腿煮白萝卜可治盗汗
9. 用明矾五倍子敷脐治盗汗
10. 用蜂蜜梨汁生津止渴
11. 用猕猴桃治高热烦渴
12. 用杨梅防中暑
13. 用黄瓜治暑热烦渴
14. 用黄瓜蜂蜜清热解毒
15. 用黄瓜拌蒜姜治疮肿热毒
16. 用苦瓜清热止渴
17. 做苦瓜猪肉汤消暑
18. 做荷叶冬瓜汤消暑
19. 用菊花洗浴清热
20. 用鲜蜜绿茶汁治中暑
21. 用金银花蜜茶解暑
22. 用金银花菊花山楂蜜茶治中暑
23. 用薄荷粥治风热感冒
24. 煮地黄粥治中暑耗伤
25. 做甘蔗粥清热除烦
26. 用生姜治中暑
27. 用清凉油治中暑

(六) 治呃逆打嗝/597

1. 吃草莓治呃逆
2. 用杨桃治呃逆
3. 用柿子蒂治呃逆
4. 用茴香籽治呃逆
5. 用韭菜治呃逆
6. 用橘树叶和花治呃逆
7. 用酒浸柠檬治呃逆
8. 用壁虎黄酒治呃逆
9. 用刀豆生姜治呃逆
10. 用醋治呃逆
11. 用白砂糖治呃逆
12. 喝姜糖水治呃逆

13. 饮水止呃逆
14. 刮眉治呃逆
15. 压眼球治呃逆
16. 拉舌治呃逆
17. 压喉治呃逆
18. 用憋气止呃逆
19. 呼吸治呃逆
20. 在袋内呼吸治呃逆
21. 捏中指止呃逆
22. 纸捻治呃逆
23. 仰卧治呃逆
24. 治婴儿呃逆

(七) 治肠胃病/600

1. 用白葡萄治肠疾
2. 用大蒜泥治痢疾肠炎
3. 用豆浆加蜂蜜治慢性结肠炎
4. 用山楂片白酒红糖治慢性结肠炎
5. 用芡实粥治十二指肠溃疡
6. 揉腹治肠胃病
7. 用葡萄酒泡香菜治胃病
8. 用核桃炒红糖治胃病
9. 用炒枣泡水治胃病
10. 做土豆粥治胃病
11. 做卷心菜粥治胃病
12. 用鸡蛋皮治胃病
13. 用花生米治风寒胃痛
14. 炒焦茶叶治疗胃痛
15. 用香油炸生姜片治胃痛
16. 用热敷治胃痛
17. 用伤湿止痛膏治腹胀胃痛
18. 炒山楂肉治胃胀痛
19. 吃白萝卜治“胃烧”
20. 治烧心两方
21. 吃苹果缓解胃酸
22. 嚼服芝麻治胃酸
23. 做蘑菇粥治胃热呕吐
24. 做芋头鲫鱼汤治脾胃虚弱
25. 用大枣鸡肉糯米饭治脾胃虚弱

26. 用白酒鸡蛋治胃寒
 27. 用粥汤糯米酒治胃寒
 28. 用生姜治胃寒呕吐
 29. 用鲜姜糖蛋治胃寒
 30. 用猪肚白胡椒治胃寒
 31. 做香菇饭治胃炎
 32. 用萝卜煮水治胃炎
 33. 用粳米肉桂治胃炎
 34. 用土豆治胃溃疡
 35. 用海螵蛸治胃溃疡
 36. 用甲鱼胆白酒治胃溃疡
 37. 用红糖芝麻蜂蜜治胃溃疡
 38. 用黄芪促进胃溃疡愈合
 39. 用桂圆鸡蛋治胃下垂
 40. 用苹果皮治反胃
 41. 用鸡内金治反胃
 42. 用蜜饯山楂开胃
 43. 用洋葱饭健胃
 44. 用橘皮健胃助消化
 45. 用西红柿汁饭健胃消食
 46. 用蜂蜜萝卜汁化痰消食
 47. 用茶叶米治消化不良
 48. 用蘑菇大枣治消化不良
 49. 做橘枣饮料治消化不良
- (八) 治便秘腹泻/606
1. 冬吃萝卜夏喝蜜治便秘
 2. 用凉开水治便秘
 3. 用食醋治便秘
 4. 用姜汁治便秘
 5. 用黄豆治便秘
 6. 用白糖治便秘
 7. 用猕猴桃治便秘
 8. 空腹吃橘子治便秘
 9. 用香蕉黑芝麻治便秘
 10. 用冰糖炖香蕉治便秘
 11. 用萝卜治便秘
 12. 用韭菜籽治便秘
 13. 用马齿苋治便秘
 14. 用土豆汁治便秘
 15. 用菠菜根治便秘
 16. 用菠菜猪血治便秘
 17. 用紫菜汤治便秘
 18. 用莲子心治便秘
 19. 吃炒葵花子治便秘
 20. 用核桃仁治便秘
 21. 用葡萄干治便秘
 22. 用橘子皮泡茶水治便秘
 23. 用橘皮蜂蜜治便秘
 24. 用牛奶蜂蜜治便秘
 25. 用燕麦片牛奶治便秘
 26. 用芝麻核桃松子治便秘
 27. 用南瓜子芝麻花生治便秘
 28. 按压鼻穴治便秘
 29. 按穴治便秘
 30. 用热敷治便秘
 31. 用肥皂通便
 32. 腹部按摩通便
 33. 用小米红薯粥治老年便秘
 34. 用洋葱拌香油治老年便秘
 35. 用芹菜鸡蛋治老人便秘
 36. 散步拍臀治老年便秘
 37. 用红枣汤治小儿便秘
 38. 用胖大海治婴幼儿大便不通
 39. 用香蕉皮治便血
 40. 用豆腐渣治便血
 41. 搓揉耳垂缓腹痛
 42. 用盐敷脐治腹痛
 43. 用清凉油敷脐缓解腹痛
 44. 用鲜桃治腹泻
 45. 用石榴皮治腹泻
 46. 用银杏治腹泻
 47. 用栗子粥治腹泻
 48. 用丝瓜花治腹泻
 49. 用淮山药治腹泻
 50. 服陈醋治腹泻
 51. 用醋蛋治腹泻





52. 用茶叶大蒜治腹泻
53. 用馒头红糖治腹泻
54. 用生姜茶叶治腹泻
55. 用茶叶红糖治腹泻
56. 用杨梅酒治腹泻
57. 用热水浴治疗腹泻
58. 用山药糯米治慢性腹泻
59. 吃苹果治婴儿腹泻
60. 用蒜瓣白糖治幼儿腹泻
61. 用高粱糠治小儿腹泻法
62. 用泥鳅粥治小儿腹泻
63. 用柿子治小儿腹泻
64. 用石榴敷脐治小儿腹泻
65. 用白胡椒敷脐治小儿腹泻
66. 用丁香肉桂敷脐治小儿腹泻
67. 用山楂治痢疾
68. 用柿饼粥治痢疾
69. 用石榴皮红糖治痢疾
70. 用葵花子冰糖治痢疾
71. 用木耳红糖治痢疾
72. 用苦瓜汤治痢疾
73. 用胡萝卜汁治痢疾
74. 用葱白治痢疾
75. 用食盐治痢疾
76. 用姜茶治痢疾二法
77. 用山楂茶止痢
78. 饮蜂蜜红枣茶治慢性痢疾
79. 用香蕉驱虫
80. 用大蒜治小儿蛲虫
81. 用大蒜治蛔虫
82. 用韭菜治蛔虫
83. 用食油防治蛔虫
84. 用使君子治蛔虫
85. 用葱和麻油治蛔虫
86. 用葱和蜂蜜治蛔虫
87. 用橡皮膏治蛔虫

(九) 治肝胆病/615

1. 用泥鳅粉治肝病

2. 用紫茄子治肝病
3. 用鲤鱼红小豆治肝硬化
4. 用大蒜猪肚治肝硬化
5. 用甲鱼大蒜治肝硬化
6. 做泥鳅豆腐治黄疸
7. 用黄瓜根治黄疸肝炎
8. 做泥鳅丝瓜汤治肝炎
9. 用蜂乳蜂蜜治急性传染性肝炎
10. 用红茶糖水治甲肝
11. 用何首乌煮鸡蛋可补肝肾
12. 用玉米须治胆囊炎
13. 饮浓茶治胆绞痛
14. 用黑木耳治胆结石
15. 用牛奶防胆结石
16. 用生姜治胆结石

(十) 治肾脏泌尿器官病/617

1. 用西瓜治肾炎
2. 用花生红枣治肾炎
3. 用茄子干治肾炎
4. 用冬瓜大蒜治肾炎
5. 用猪肚和绿豆治肾炎
6. 用胡椒蛋治肾炎
7. 用鲤鱼治肾炎
8. 煮牛蹄汤治肾炎
9. 用红小豆粥治慢性肾炎
10. 用玉米绿豆粥治慢性肾炎
11. 煮鲫鱼红小豆治慢性肾炎
12. 用蚕豆红糖治肾炎水肿
13. 用红小豆冬瓜汤治肾炎浮肿
14. 用核桃仁蛇蜕治肾炎浮肿
15. 用车前草叶治肾炎肾结石
16. 用黑豆治肾虚四妙方
17. 用猪腰煮粥治肾虚
18. 按摩小指穴治肾虚
19. 用鸡治肾虚腰痛
20. 用黑芝麻煮羊肾粥治肾虚腰痛
21. 煮狗肉糯米粥治肾气不足
22. 吃羊肉补肾

23. 吃狗肉补肾
24. 吃泥鳅补肾
25. 用附片煮羊肉汤补肾壮阳
26. 用草莓治尿频
27. 用芹菜治尿频
28. 用白果治尿频
29. 用核桃仁黄酒治尿频
30. 用枸杞、红枣、葡萄干治尿频
31. 用鸡肠治遗尿尿频
32. 做双手拍腰操治尿频
33. 用感冒通治尿频
34. 用葱盐敷脐通尿
35. 用蚯蚓敷脐治尿闭
36. 食绿豆利尿
37. 食洋葱利尿
38. 用土豆利尿
39. 用大蒜蛤蚧敷脐利尿
40. 喝盐水助尿通
41. 用鲢鱼利尿消肿
42. 用大蒜治术后排尿困难
43. 用花生衣治血尿
44. 用茄子黄酒治血尿
45. 用苦杏仁治尿道炎
46. 用玉米治尿路结石
47. 食用核桃麻油冰糖治尿路结石
48. 喝丝瓜水治泌尿感染
49. 用红枣核桃红小豆治泌尿感染
50. 用葱白治遗尿症
51. 用红糖白酒治遗尿
52. 用葱白硫黄敷脐治遗尿
53. 食蜂蜜治小儿遗尿
54. 喝小米汤治小儿遗尿
55. 食鹌鹑蛋治小儿遗尿
56. 吃狗肉黄豆治小儿遗尿
57. 做提肛运动治前列腺疾病
58. 吃南瓜子治前列腺肥大症
59. 用马齿苋治肾小球肾炎和前列腺

60. 按摩脚跟两侧治前列腺尿频 (十一) 治高血压糖尿病/624

1. 用山楂降血压
2. 用玫瑰山楂降血压
3. 用玫瑰红果降血压
4. 用葡萄汁送服降压药
5. 用西瓜皮白糖防治高血压
6. 用香蕉小枣治高血压
7. 用黄瓜降血压
8. 吃洋葱降血压
9. 用芹菜配合服药治高血压
10. 用豆腐芹菜治高血压
11. 用芹菜鹅蛋治高血压
12. 用芦荟降血压
13. 用黄芪煮水降血压
14. 用草决明降血压
15. 煮海带汤降血压
16. 用羊油炒麻豆腐降血压
17. 用玉米须治高血压
18. 用干老玉米须治疗高血压
19. 用糖蒜降血压
20. 喝醋降血压
21. 用醋蒜降血压
22. 用醋花生仁降血压
23. 用冰糖木耳治高血压
24. 用花生核桃等降血压
25. 用花生壳治高血压
26. 用绿豆花生米治高血压
27. 用鲜藕芝麻冰糖治高血压
28. 用鲜藕绿豆治高血压
29. 用绿豆花生葡萄梗治高血压
30. 用白菊花茶降血压
31. 自制药枕降血压
32. 用香蕉皮煮水治高血压
33. 用小苏打洗脚治高血压
34. 用芥末水洗脚降压
35. 搓脚心治高血压
36. 用刮痧治高血压





37. 用莲子人参治低血压
38. 吃鸡蛋白治低血压
39. 用开水捂鸡蛋治低血压
40. 常吃海带降血糖
41. 用绿豆降血糖
42. 喝南瓜绿豆汤降血糖
43. 用绿豆荞麦等控血糖
44. 用苦瓜红萝卜丝降血糖
45. 用冷开水泡茶降血糖
46. 用玉米须降血糖
47. 用柿叶治糖尿病
48. 用菠菜根银耳治糖尿病
49. 用天花粉西瓜皮冬瓜皮治糖尿病
50. 用南瓜子治糖尿病
51. 用山药治糖尿病
52. 蒸吃鲜山药治糖尿病
53. 用猪胰治糖尿病
54. 做猪脊汤治糖尿病
55. 用兔肉羊肺治糖尿病
56. 用鱼胆治糖尿病
57. 用鲫鱼绿茶治糖尿病
58. 蒸公鸡肠治糖尿病
59. 用桂皮防糖尿病
60. 用鸡蛋核桃防治糖尿病
61. 用黑豆黄豆等治糖尿病
62. 用五味子核桃治糖尿病
63. 用菟丝子白酒治糖尿病
64. 用葱头泡葡萄酒治糖尿病
65. 煮粥治糖尿病二法
66. 煮枸杞粥治糖尿病
67. 用牛苦胆荞麦面治糖尿病
68. 用绞股蓝茶治糖尿病
69. 捏指治糖尿病
70. 揪捏脾胃经治糖尿病
71. 散步治糖尿病
72. 用芦荟治糖尿病及并发症
73. 用冷手巾包脚解糖尿病患者口渴

74. 用紫苏子治糖尿病患者肾痛

(十二) 治心脑血管病/633

1. 用蜂蜜治心脏病
2. 用香油煎柿饼治心动过速
3. 喝温开水治心动过速
4. 用茶叶鲫鱼治心衰
5. 用猪心红枣治心悸胸闷
6. 吃山楂防心血管疾病
7. 鸭肉海带治心血管病
8. 用山楂桃仁露治冠心病
9. 用菊花茶治冠心病
10. 用猪血治冠心病
11. 拍打穴位治冠心病
12. 用呼吸法治冠心病
13. 按压至阳穴治心绞痛
14. 喷洒按摩治心绞痛
15. 掐指甲缓心绞痛
16. 用鲤鱼治高脂血症
17. 用山楂荷叶茶降血脂
18. 常吃茄子降血脂
19. 用洋葱降血脂
20. 常喝玉米面粥降血脂
21. 用马齿苋降血脂
22. 空腹食苦瓜降血脂
23. 炒鸡蛋放醋软化血管
24. 用手梳头防脑血栓
25. 踩鹅卵石治大脑供血不足
26. 用洋葱解脑血管硬化头痛症
27. 早晚一杯水保心脑血管平安
28. 用山楂玉米治心脑血管病
29. 用山药玉米蜂蜜治心脑血管病
30. 用菠菜玉米等治心脑血管病
31. 用麝香治脉管炎
32. 用田七瘦肉治动脉硬化
33. 用海参冰糖治动脉硬化
34. 用西红柿蜜汁治动脉硬化
35. 用红薯蜂蜜等治动脉硬化

(十三) 治肛肠痔疮病/638

1. 用空心菜治痔疮

2. 用香菜汤治痔疮
3. 用大萝卜治痔疮
4. 用土豆片治痔疮
5. 用高粱壳治痔疮
6. 用枸杞根治痔疮
7. 用无花果叶治痔疮
8. 用醋和红小豆治痔疮
9. 用大葱牛奶治痔疮
10. 用黑芝麻治痔疮
11. 用鲜猪胆治痔疮
12. 用茄子灰治痔疮
13. 用盐水花椒治痔疮
14. 用鸡蛋黄治痔疮
15. 用黑木耳砂糖治痔疮
16. 用牙膏治痔疮
17. 自我按摩治疗痔疮
18. 用韭菜治外痔
19. 用鲜姜治外痔
20. 按足后跟治外痔
21. 用藿香正气水治外痔
22. 用白砂糖止痔痛
23. 用蒜瓣柳树根须治痔疮
24. 治内痔脱出症
25. 空腹吃香蕉治痔疮出血
26. 用蘑菇粉治痔疮出血
27. 烧大蒜治肛裂
28. 用杏仁治肛裂
29. 用盐水治肛裂
30. 用猪羊肠头治肛裂
31. 用土豆炖猪肉治肛裂
32. 用芝麻酱拌菠菜治肛裂
33. 用紫皮蒜治疗肛门囊肿
34. 煮红薯玉米汤治肛旁脓肿
35. 用黄鳝生姜汤治脱肛
36. 用米粥治肛痿
37. 用云南白药治直肠出血
38. 喝木耳粥防直肠癌

(十四) 治气管炎/642

1. 用姜汁治气管炎

2. 用马兰头治气管炎
3. 用白茅根治气管炎
4. 冬季用大白菜治气管炎
5. 用糖渍萝卜片治气管炎
6. 用生姜柿饼治气管炎
7. 用蜂蜜藕粉治气管炎
8. 用蜂蜜鸡蛋治气管炎
9. 用酸石榴蜂蜜治气管炎
10. 用黄酒泡甘草合剂片治气管炎
11. 用糯米杏仁牛皮胶治气管炎
12. 喝香油治气管炎
13. 蒸食猪脑治气管炎
14. 喝止咳糖浆治气管炎
15. 用蒸汽疗法治气管炎
16. 用荸荠可治气管病
17. 吃倭瓜治支气管炎
18. 用大蒜治支气管炎
19. 用洋葱治支气管炎
20. 用醋蛋治支气管炎
21. 用山药甘蔗治支气管炎
22. 用莲子豆腐治支气管炎
23. 用杏仁治支气管炎
24. 用甘草五味子治支气管炎
25. 用生姜萝卜和红糖治支气管炎
26. 用白果花生黑枣治支气管炎
27. 喝麻油治支气管炎
28. 用麻雀猪肺治支气管炎
29. 贴伤湿止痛膏治支气管炎
30. 用大枣治慢性气管炎
31. 用红糖大蒜治慢性气管炎
32. 用生姜红糖治慢性气管炎
33. 用木耳冰糖治慢性气管炎
34. 用杏仁冰糖治慢性支气管炎
35. 用生姜芝麻治慢性气管炎
36. 用猪心杏仁治慢性支气管炎
37. 用蜂蜜佛手柑治慢性支气管炎
38. 用冬瓜子红糖治慢性支气管炎
39. 用黄芪桑白皮治慢性支气管炎
40. 夏季用黄瓜鸡蛋治慢性支气管





炎

41. 用百合雪梨冰糖治老年慢性支气管炎

(十五) 治哮喘病/647

1. 用荔枝治哮喘
2. 用葡萄蜂蜜治哮喘
3. 用葡萄冰糖治哮喘
4. 用脆梨治哮喘
5. 用黄瓜籽治哮喘
6. 用豆浆治哮喘
7. 用浓豆浆治哮喘
8. 用豆腐治哮喘
9. 烧白果治咳喘
10. 用干核桃仁治哮喘
11. 炖紫皮蒜治哮喘
12. 用白糖大蒜治哮喘
13. 用蜂蜜泡大蒜治哮喘
14. 用香油煮蜂蜜治哮喘
15. 用芝麻冰糖生姜治哮喘
16. 用柚皮蜂蜜治老年哮喘
17. 用蜂蜜黄瓜籽等治哮喘
18. 用生姜鸡蛋治寒性哮喘
19. 用糠萝卜红糖治哮喘
20. 用鸡蛋蒸苹果治哮喘
21. 用核桃黑芝麻治哮喘
22. 用白胡椒粉敷贴治哮喘
23. 用萝卜姜丝热敷可缓解喘息
24. 按摩治哮喘
25. 用仙人掌治哮喘
26. 用蛤蟆治哮喘
27. 用蛤蚧治哮喘
28. 用核桃冰糖治老年气喘
29. 用硼砂蒸红肖梨治过敏性哮喘
30. 用猪肺治支气管哮喘
31. 用蚯蚓治支气管哮喘
32. 用猪睾丸治支气管哮喘

(十六) 出血肿痛治疗/651

1. 用花卉止血
2. 用生姜止血

3. 用柳絮止血
4. 用烟丝止血
5. 用笋壳灰止血
6. 用白茅根止血
7. 用丝瓜叶止血
8. 用西瓜叶止血
9. 用猪肉止血
10. 用头发止血
11. 用冰块止血
12. 用橡皮带止血
13. 用手指按压止血
14. 用葱白红糖止血
15. 明矾加热止血消炎
16. 用药物牙膏消炎止血
17. 用冷水冲洗止血
18. 用白糖愈合伤口
19. 用紫药水治伤口
20. 用茶叶促伤口愈合
21. 用洋葱促伤口愈合
22. 用鱼肝油促伤口愈合
23. 用黄豆治溃疡
24. 用柿皮消肿
25. 用土豆消肿
26. 用食糖消肿
27. 用韭菜石灰消肿
28. 用醋茶叶消炎止痛
29. 用酱油蜂蜜治手指肿痛
30. 用清凉油治足酸痛
31. 脚抽筋治疗
32. 治高热引起的抽筋
33. 治癫痫引起的抽筋
34. 按穴治腿脚抽筋
35. 用维生素 E 治腓肠肌痉挛
36. 用鸡蛋阿胶治小儿抽筋
37. 用红枣酒活血
38. 用生姜治跌打损伤
39. 用生姜盐治扭伤
40. 用萝卜石膏治扭伤
41. 手腕扭伤敷疗

42. 用敷疗治腰扭伤
43. 用螃蟹黄酒治腰伤
44. 用韭菜治关节扭伤
45. 足踝扭伤敷疗
46. 按摩治落枕
47. 热敷治落枕
48. 用擀面杖治落枕
49. 使颌骨复位
50. 用风油精挑肉刺
51. 用冰块挑肉中刺

(十七) 治妇产儿科病/657

1. 用红糖鲜姜治痛经
2. 用面粉红糖等治痛经
3. 用芹菜治经血超期
4. 喝红葡萄酒使经期正常
5. 用花椒陈醋治阴道炎
6. 孕妇临时止吐法
7. 用菊花叶治乳疮
8. 用仙人掌防奶疮
9. 用电动按摩器消除乳胀
10. 用蒲公英治奶疙瘩
11. 用维生素 E 催奶
12. 用花生米可催奶
13. 用无花果红枣催乳
14. 用炒麦芽回乳
15. 用黄花菜回乳
16. 用萝卜籽回乳
17. 用鲫鱼炖绿豆芽治天热缺奶
18. 用芦荟叶治乳腺炎
19. 用人乳治婴儿鼻塞不通
20. 用维生素片治小儿口腔溃疡
21. 用新蒜瓣助小儿长新牙
22. 给小儿去疳子
23. 用香油治婴儿皮肤溃疡
24. 用苹果胡萝卜治小儿湿疹
25. 用荷叶粳米治小儿夏季发热
26. 用西瓜西红柿治小儿夏季发热
27. 用核桃治小儿百日咳
28. 用柚子皮治小儿肺炎

29. 用胡萝卜红糖治小儿消化不良
30. 用核桃杏仁等治小儿积食病
31. 用橘皮治小儿厌食
32. 小儿腹泻食疗
33. 用丝瓜瓢治小儿疝气
34. 用乌鸡蛋治小儿疝气
35. 用蒲公英治小儿热性便秘

(十八) 治五官口腔病/661

1. 用生姜治咽鼓管炎
2. 用母乳治小儿中耳炎
3. 用蛋黄油治中耳炎
4. 用盐枕治耳鸣
5. 按摩揉搓可治耳鸣
6. 按摩耳门穴治耳鸣
7. 用筷子治耳鸣
8. 小虫钻耳用光照
9. 用大蒜止鼻血
10. 用韭菜止鼻血
11. 用藕汁止鼻血
12. 用萝卜治鼻出血
13. 用绿豆韭菜止鼻血
14. 用淀粉汁治流鼻血
15. 用韭菜红糖治鼻出血
16. 用橡皮筋止鼻血
17. 用肥皂水防流鼻血
18. 按穴止鼻血
19. 用指压法治鼻炎鼻塞
20. 用蒸熏法消除鼻塞
21. 做运动消除鼻塞
22. 足浴治鼻塞
23. 用绿茶治鼻炎
24. 嚼食茶叶止牙龈出血
25. 嚼吃生花生治酸倒牙
26. 用白胡椒治龋齿痛
27. 用醋除牙垢
28. 吃芹菜治口角炎
29. 用花椒水治口角炎
30. 用维生素片除嘴唇水泡
31. 涂眼药膏除嘴唇水泡疼痛





32. 用蜂蜜治唇干裂
33. 用绿豆生地治口疮
34. 用绿豆汤冲鸡蛋治嘴角糜烂
35. 用水蒸气治嘴角糜烂
36. 用黄芪治口腔水泡
37. 嚼生姜除口腔水泡
38. 生嚼大蒜除口腔水泡
39. 用焙枣粉治烂舌
40. 用西瓜治口舌生疮
41. 用苹果片治口疮
42. 用冬瓜豆腐治口疮
43. 用海带茄子蜂蜜治口疮
44. 用荸荠冰糖治口疮
45. 用芦荟胶治口疮
46. 用枸杞泡茶喝治口疮
47. 用大白菜治口腔溃疡
48. 用白萝卜汁漱口治口腔溃疡
49. 生食青椒治口腔溃疡
50. 吃苦瓜除口腔溃疡
51. 用紫菜治口腔溃疡
52. 吃栗子可治口腔溃疡
53. 用蜂蜜治疗口腔溃疡
54. 用维生素 C 治口腔溃疡
55. 用桑叶治沙眼
56. 用花茶除眼球疲劳
57. 用茶包除眼袋
58. 用黄瓜片除眼袋
59. 用冰牛奶除黑眼圈
60. 用银耳治咽喉炎
61. 饮中药茶治咽喉炎
62. 用柠檬治咽喉炎
63. 用蜂蜜茶叶治咽喉炎
64. 熬服冰糖西瓜皮治咽喉炎
65. 推拿治声音嘶哑
66. 用蒜泥外敷治扁桃腺发炎
67. 用醋治腮腺炎四法
68. 用仙人掌治腮腺炎
69. 用丝瓜汁治腮腺炎
70. 用白菜根治腮腺炎

71. 用板蓝根治腮腺炎

(十九) 治外科病症/669

1. 用土豆治湿疹
2. 用金针菜治湿疹
3. 涂擦蒜汁治湿疹
4. 用大蒜火罐治牛皮癣
5. 用牙膏防治脚癣
6. 用碘酒治白癣风
7. 食猪肝治白癣风
8. 用鳗鱼油治白癣风
9. 用牙膏除汗斑
10. 用西瓜皮除蝴蝶斑
11. 用酸奶治斑秃
12. 喝醋蜂蜜治老年斑
13. 用醋和蜂蜜治老年斑
14. 干搓脸除老年斑
15. 用植物油去血痂
16. 用橘皮治皮肤皲裂
17. 用烤香蕉治皮肤皲裂
18. 用米醋花椒治皮肤皲裂
19. 用鱼肝油治皮肤皲裂
20. 用羊油除皮肤皲裂
21. 用伤湿止痛膏猪油治皮肤皲裂
22. 用甘油蜂蜜治嘴唇皲裂
23. 防冬季手脚皲裂三法
24. 用醋治手脚皲裂
25. 用白糖治脚气
26. 用白矾粉末治脚气
27. 用柚子皮治冻疮
28. 用热橘皮治冻伤
29. 用山楂治冻疮
30. 用白萝卜姜防治冻疮
31. 用红辣椒治冻疮
32. 用酒精红辣椒治冻疮
33. 儿童冻疮防护
34. 轻度烧伤、烫伤自疗
35. 用白糖豆腐治烧伤
36. 用酒精治烧伤
37. 用苹果治烫伤

38. 用鲜橘子皮治烫伤
39. 用西瓜水治烫伤
40. 用大白菜治烫伤
41. 用大葱叶治烫伤
42. 用茶叶渣治轻烫伤
43. 鸡蛋治疗烫伤三法
44. 用小白菜叶香油治水火烫伤
45. 用肥皂治烫伤

三、居家保健/675

(一) 日常保健/675

1. 冬天盖被子防肩膀漏风
2. 看电视时怎样保护眼睛
3. 空调室内须防病
4. 使用电脑保健
5. 仙人掌可防辐射
6. 用水熨法保健
7. 用醋熨法保健
8. 用姜熨法保健
9. 用葱熨法保健
10. 用盐熨法保健
11. 橄榄油可保健
12. 自制茶叶枕有益健康
13. 睡觉时穿丝袜能保脚暖
14. 勤洗鼻孔好处多
15. 怎样在纳凉时避蚊子
16. 秋天吃藕好处多
17. 冬天锻炼可补阳气
18. 冬天不要盖厚被
19. 梳头小窍门
20. 木梳梳头可保健
21. 梳子按摩可消疲劳
22. 按摩头部可消除精神疲劳
23. 揪耳可强体除病
24. 茶水漱口可健齿
25. 唾液可防癌
26. 运动手指可健脑
27. 运动手指防老年痴呆
28. 用手“弹弦子”可以保健
29. 用手指压劳宫穴可以去心烦

30. 转动脚踝健身
31. 搓脚心防衰老
32. 擦脚心可保健康

(二) 生理保健/680

1. 用海带治睾丸肿胀
2. 手淫戒除五步法
3. 阴茎包皮自治
4. 用鲜蜂王浆增强性功能
5. 性交不射精自治
6. 用狗肉生姜熟附壮阳益精
7. 遗精食疗
8. 用白果治遗精
9. 用芡实治遗精
10. 用莲子治遗精
11. 用鸡蛋韭菜治遗精
12. 用草莓治遗精
13. 用核桃夹治遗精
14. 用茶叶蛋治遗精
15. 用猪腰治遗精
16. 用油菜籽治阳痿
17. 用苦瓜籽治阳痿
18. 用药物治阳痿
19. 揉睾丸治阳痿
20. 用热敷治阳痿
21. 运动治阳痿
22. 中药方治阳痿早泄
23. 用苏打硼酸治阳痿早泄
24. 用指掐治遗精早泄阳痿

(三) 心理保健/682

1. 心理疲劳识别
2. 心理异常识别
3. 成瘾行为识别
4. 非心理疾病的异常心理辨别
5. 4种心理陷阱识别
6. 精神抑郁症识别
7. 用美消除精神压力
8. 用行为消除精神压力
9. 适度宣泄消除精神压力
10. 精神压力自然消除法

