

打造完美生活
轻松处理身边事

樊岚岚◎编著

快乐生活 一本通

- 生病了怎么办
- 如何吃得好，又健康
- 居家生活都有哪些窍门
- 旅游行车要注意哪些事



解决生活问题

快乐生活宝典

掌握窍门 减轻生活压力
做自己人生的掌舵者
每天都活得快快乐乐



全面解读生活中会遇到的方方面面
提供最贴心的生活窍门

陕西出版集团
陕西科学技术出版社

樊岚岚◎编著

快乐生活

一本通



常州大学图书馆
藏书章

减轻生活压力
做自己人生的掌舵者
天天都活得快快乐乐



陕西出版集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐生活一本通/樊岚岚编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2011. 12

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5266 - 9

I. ①快… II. ①樊… III. ①生活 - 知识

IV. ①TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 256063 号

出版者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发 行 者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 北京市业和印务有限公司

规 格 710 × 1000 毫米 16 开本

印 张 24.5

字 数 300 千字

版 次 2012 年 4 月第 1 版

2012 年 4 月第 1 次印刷

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究



前言

清洗苹果时有哪些小窍门？

生病了，是服药好还是打针好？

怎样识别奶粉的质量？

家具划伤了，看起来很不美观，应该怎么办？

新买的车怎样购买保险？

生活中，每天会遇到各种事情，涉及衣食住行的各个方面。有些人总是能够把家里打理得井井有条，而有一些人则弄得一团糟。通常家里的年长者，处理日常事务的能力要强一些，因为他们总结了很多小窍门，能够轻松化解身边的难题。每天都在变化的生活，需要更多、更新的生活技巧和窍门。本书根据现代家庭生活的需要收集民间的各种奇谋妙招，分门别类地为您提供了日常生活中必备的各种技巧和窍门。

本书所记集的窍门，其实就是应对生活难题的招数，其区别于一般的生活常识，它们是宝贵的技巧和经验，都是大众在生活实践中摸索出来并验证过的，因此实用价值很高，用起来方便有效。而且在这些窍门中，使用的材料及用具在日常生活中都十分常见，找起来很方便，无论是时间上还是金钱上，花费都不会太多。如果您学会了其中的一些窍门，所节约的支出、收获的益处都是可观的。

本书文字通俗易懂，形式简洁明了。全书内容包括家庭医护、厨艺美食、用品维护、购物消费、外出旅游等生活中的方方面面，丰富详尽，新颖实用，查阅方便，它如同生活中的得力的助手、及时的参谋、聪明的秘书，很方便地为您解决生活中遇到的难题。



此书是一本让您省时、省钱、省心、省力的书。

让更多的人受益，既是我们的初衷也是落脚点。愿本书能成为您生活中的得力助手，使您的家庭生活更加简单，更加轻松，更加美满，更加幸福。

编 者



第一篇

医部——小方子，大疗效

第一章 了解一些常见的医疗常识

一、求医指南 /003

1. 什么情况下才能叫救护车 /003
2. 如何呼叫救护车 /003
3. 救护车来到前应做些什么 /004
4. 什么情况该挂急诊 /004
5. 病人出现哪些情况该看内科急诊 /005
6. 学会怎样挂号 /005
7. 候诊时应注意哪些 /006
8. 看内科急诊陪护者要注意些什么 /007
9. 急救病人住观察室应注意什么 /007
10. 陪护病人有学问 /008
11. 怎么办理出院手续 /008

二、用药常识 /009

1. 服药好还是打针好 /009
2. 新药好还是老药好 /010
3. 什么是非处方药 /010
4. 非处方药有什么特点 /010
5. 家庭常备的药物有哪些 /011
6. 药品储存应注意的事项 /011
7. 药物变质识别的技巧 /011
8. 药物的不良反应有哪些 /012
9. 什么是药物的副作用 /012
10. 什么是药物的毒性作用 /013

11. 什么是药物的过敏反应 /014

12. 什么是药物的继发反应 /014

13. 什么是药物的致突变、致畸、
致癌作用 /014

14. 谨防药物成瘾 /015

15. 用药时间巧选择 /015

16. 自我用药应注意的事项 /015

17. 怎样理解药物的慎用、忌用、
禁用 /016

18. 服药应注意五忌 /016

19. 服中药有哪些讲究 /016

20. 煎中药加水的学问 /017

21. 掌握好煎药的火候与时间 /017

22. 中药煎煮的次数 /017

23. 特殊药材的煎煮方法 /018

24. 中药煎糊了怎么办 /018

25. 注意不宜混用的中西药 /018

26. 注意预防中草药的毒副作用 /019

三、识病查体 /020

1. 留心身体的疾病前兆 /020

2. 通过“面相”看病 /020

3. 通过面色识病 /021

4. 皱纹反映的健康状况 /021

5. 眼球诊病 /022

6. 眼睑诊病 /022

7. 眼部其他部位诊病 /022



- | | | | |
|---------------|------|-----------------|------|
| 8. 通过鼻型识病 | /023 | 8. 甘蔗、萝卜、百合饮治咳嗽 | /032 |
| 9. 从口唇形态变化察病 | /024 | 9. 豆腐、红糖和生姜治咳嗽 | /032 |
| 10. 从口唇颜色异常察病 | /024 | 10. 香蕉、冰糖合蒸可止咳 | /032 |
| 11. 辨口味测疾病 | /025 | 11. 蜂蜜拌鸡蛋止咳 | /032 |
| 12. 望舌巧诊病 | /025 | 12. 汽水冲鸡蛋治咳嗽 | /033 |
| 13. 舌苔颜色诊病技巧 | /026 | 13. 荸荠治咳嗽 | /033 |
| 14. 看手掌识病小诀窍 | /027 | 14. 冰糖杏仁粥止咳定喘 | /033 |
| 15. 从指甲里诊病的方法 | /027 | | |

第二章 家庭常见病的防治

- | | | | |
|------------------|------|-------------------|------|
| 一、内科疾病 | /028 | | |
| 感冒 | /028 | | |
| 1. 葱姜汤治伤风感冒 | /028 | 气管炎 | /034 |
| 2. 可口可乐煮鲜姜防治感冒 | /028 | 1. 红糖、大蒜治慢性气管炎 | /034 |
| 3. 葱白、豆豉姜汤治初期感冒 | /028 | 2. 生姜、芝麻治慢性气管炎 | /034 |
| 4. 冰糖蛋茶预防感冒 | /029 | 3. 木耳冰糖饮治慢性气管炎 | /035 |
| 5. 紫苏叶治感冒 | /029 | 4. 石榴加蜂蜜有效治气管炎 | /035 |
| 6. 吃烤橘治感冒 | /029 | 5. 白萝卜治气管炎 | /035 |
| 7. 口含大蒜治感冒 | /029 | 6. 黑芝麻、杏仁、姜治气管炎 | /035 |
| 8. 鸡蛋、葡萄酒治感冒 | /029 | 7. 用姜汁治气管炎 | /035 |
| 9. 感冒清热冲剂加银翘片治感冒 | /030 | 8. 萝卜饴糖治气管炎 | /036 |
| 10. 葱姜粥治感冒 | /030 | 9. 麻油、鸡蛋治慢性气管炎 | /036 |
| 11. 用吹风机治感冒的小窍门 | /030 | 10. 红枣山楂糊治慢性气管炎 | /036 |
| 12. 伤湿止痛膏治感冒 | /030 | 11. 枇杷叶茶治气管炎 | /036 |
| 13. 野菊花茶治流行性感胃 | /030 | 支气管 | /036 |
| 14. 菊花茶治疗风热感冒 | /030 | 1. 醋蛋治支气管炎 | /036 |
| 咳嗽 | /031 | 2. 生姜萝卜汁可治支气管炎 | /037 |
| 1. 香油拌鸡蛋治咳嗽 | /031 | 3. 冬瓜子、红糖治慢性支气管炎 | /037 |
| 2. 丝瓜子治咳嗽 | /031 | 4. 莲子、豆腐治支气管炎 | /037 |
| 3. 木耳、鸭蛋治咳嗽 | /031 | 5. 伤湿祛痛膏治支气管炎 | /037 |
| 4. 萝卜治咳嗽 | /031 | 6. 百合、冰糖治老年慢性支气管炎 | /037 |
| 5. 生姜、蜂蜜治咳嗽 | /031 | 7. 山药炖甘蔗治支气管炎 | /037 |
| 6. 豆腐炖红糖治久咳不愈 | /031 | 8. 用萝卜治慢性支气管炎 | /038 |
| 7. 伤湿止痛膏治咳嗽 | /032 | 9. 海带拌白糖治支气管炎 | /038 |
| | | 10. 向日葵治疗慢性支气管炎 | /038 |



目 录

11. 猪心杏仁治慢性支气管炎	/038	晕 眩	/044
哮 喘	/038	1. 黑芝麻粉可治头昏眼花	/044
1. 冬瓜蒸冰糖治哮喘	/038	2. 鸡、鸭蛋煮红枣可治头晕	/044
2. 杏仁、萝卜种治哮喘	/039	3. 伤湿止痛膏防止晕车	/044
3. 生藕汁治哮喘	/039	4. 向日葵花盘治晕眩耳鸣	/045
4. 炖紫皮蒜可治哮喘	/039	5. 鸡蛋、丝瓜络治眩晕	/045
5. 葡萄泡蜂蜜治哮喘	/039	6. 冬瓜子治眩晕	/045
6. 生姜、鸡蛋可治寒性哮喘	/039	7. 猪肝糖水治头晕	/045
7. 豆腐治哮喘	/039	8. 白果去壳研粉治眩晕症	/045
8. 用腌梨治哮喘	/040	9. 萝卜治高血压头晕	/046
9. 芝麻、冰糖、生姜治老年哮喘	/040	呕 吐	/046
10. 核桃治哮喘	/040	1. 小米治呕吐	/046
11. 鸭梨、鲜贝母治咳嗽喘	/040	2. 生姜米醋治呕吐	/046
12. 柚皮蜂蜜治老年哮喘	/040	3. 醋可防服药呕吐	/046
鼻 塞	/041	4. 甘草水煎治呕吐	/046
1. 盐水治鼻塞	/041	5. 木槿花治呕吐	/046
2. 鲜姜治鼻塞	/041	6. 口香糖止吐	/047
3. 白萝卜治鼻塞	/041	呃 逆	/047
4. 热敷两耳部可治鼻塞	/041	1. 山楂片治打嗝	/047
5. 蒸熏消除鼻塞	/041	2. 憋气止呃	/047
6. 按穴消除鼻塞	/042	3. 白砂糖治呃逆	/047
7. 蒜包治婴儿鼻塞	/042	4. 饮水止呃	/047
8. 热毛巾敷鼻可除鼻塞流涕	/042	5. 袋内呼吸治呃逆	/047
头 痛	/042	6. 拉舌治呃逆	/048
1. 食盐治头痛	/042	7. 迅速止呃逆	/048
2. 荞麦饼治头痛	/042	8. 点穴治打嗝	/048
3. 远志、大枣治神经性头痛	/042	胃 痛	/048
4. 梳摩可治偏头痛	/043	1. 花生米治疗风寒胃疼	/048
5. 伤湿膏镇头痛	/043	2. 鲫鱼汤治胃寒痛	/048
6. 大蒜、葱白治感冒头痛	/043	3. 木瓜治胃痛	/049
7. 苏打巧治慢性头痛	/043	4. 伤湿止痛膏治胃痛	/049
8. 萝卜汁治顽固性头痛	/043	5. 韭菜、红糖治疗胃痛	/049
9. 鲜韭菜根煎汤可治头痛	/043	6. 按穴止胃痛	/049
10. 桑苳茶治头痛	/044	7. 蜂蜜、柠檬汁治胃寒胃痛	/049
11. 冷敷治偏头痛	/044	8. 杏仁、胡椒、红枣治胃痛	/049



- | | | | |
|-------------------|------|-----------------|------|
| 9. 香油炸生姜片治胃痛 | /050 | 2. 白酒烧止痛片止泻 | /055 |
| 10. 鸡蛋清、核桃泥治疗胃寒痛 | /050 | 3. 枣树皮煎水治腹泻 | /055 |
| 11. 盐卤浸杨梅止胃痛 | /050 | 4. 丝瓜花治腹泻 | /056 |
| 胃 炎 | /050 | 5. 馒头、红糖治腹泻 | /056 |
| 1. 糖汤和鸡蛋清治慢性胃炎 | /050 | 6. 生姜、茶叶治腹泻 | /056 |
| 2. 薤白粥治急性胃炎 | /050 | 7. 熟吃苹果可治腹泻 | /056 |
| 3. 芹菜、甘草冲鸡蛋治急性胃炎 | /051 | 8. 醋蛋治腹泻 | /056 |
| 4. 猪心加白胡椒治胃炎 | /051 | 9. 山楂治伤食腹痛腹泻 | /056 |
| 5. 茶叶、生姜治急性胃肠炎 | /051 | 10. 鸡蛋黄油治婴儿腹泻 | /057 |
| 6. “三白”治慢性胃炎 | /051 | 11. 扁豆治腹泻 | /057 |
| 7. 蜂蜜治胃炎 | /051 | 12. 金橘干止泻良方 | /057 |
| 8. 核桃仁治急性胃肠炎 | /051 | 便 秘 | /057 |
| 9. 猪胃、萝卜种可治胃炎 | /052 | 1. 紫菜治便秘 | /057 |
| 10. 煮食老蚕豆可治胃肠炎 | /052 | 2. 核桃通便 | /057 |
| 胃溃疡 | /052 | 3. 土豆、白糖治便秘 | /058 |
| 1. 土豆治胃溃疡 | /052 | 4. 韭菜治慢性便秘 | /058 |
| 2. 芝麻、红糖和蜂蜜治胃溃疡 | /052 | 5. 芹菜炒鸡蛋治老年人便秘 | /058 |
| 3. 蜂蜜治胃溃疡 | /052 | 6. 牛奶煮燕麦片可治便秘 | /058 |
| 4. 土豆炭治十二指肠溃疡 | /053 | 7. 香蕉皮治便秘 | /058 |
| 痢 疾 | /053 | 8. 草决明治习惯性便秘 | /058 |
| 1. 白葡萄治痢疾 | /053 | 9. 马铃薯汁治习惯性便秘 | /058 |
| 2. 盐治痢疾 | /053 | 10. 大蒜、黑芝麻治恶性便秘 | /059 |
| 3. 枣茶汤治慢性痢疾 | /053 | 11. 菠菜猪血治便秘 | /059 |
| 4. 大蒜煮粥可有效治痢疾 | /054 | 12. 凉拌木耳可治便秘 | /059 |
| 5. 蜂蜜、红枣茶治慢性痢疾 | /054 | 肾 炎 | /059 |
| 6. 蜂蜜、绿茶治细菌性痢疾 | /054 | 1. 猪肚治慢性肾炎 | /059 |
| 7. 苦瓜治急性痢疾 | /054 | 2. 鸡蛋炒菠菜治慢性肾炎 | /059 |
| 8. 大蒜、黄瓜藤治痢疾 | /054 | 3. 绿豆、鸭蛋治慢性肾炎 | /060 |
| 9. 鲜姜贴肚脐可治婴幼儿拉稀 | /054 | 4. 小白菜、薏苡仁治急性肾炎 | /060 |
| 10. 紫苋菜粥治疫毒型痢疾 | /055 | 5. 西瓜皮治肾炎 | /060 |
| 11. 高粱、大米、黍米治痢疾 | /055 | 6. 西瓜治肾炎 | /060 |
| 12. 无花果叶泡红糖治痢疾 | /055 | 7. 大蒜、绿豆治肾炎 | /060 |
| 腹 泻 | /055 | 8. 黄芪炖公鸡治肾炎 | /061 |
| 1. 红枣、明矾治肠胃炎引起的腹泻 | /055 | 9. 鲤鱼治肾炎 | /061 |



目 录

10. 鱼肚荷包蛋和柳叶茶治肾炎	/061	3. “三枝汤”治胆囊炎	/067
肾 虚	/061	4. 玉米须治胆囊炎胆石症	/067
1. 按摩小指穴治肾虚	/061	5. 金钱草、鸡内金可治胆结石	/067
2. 小枣、桂圆莲子汤治肾虚	/061	6. 鲜萝卜治胆结石	/067
3. 蒸食小公鸡可治肾虚	/062	7. 鸡内金治胆结石	/067
4. 豇豆渣可治肾虚	/062	8. 黑木耳治胆结石	/067
5. 黑豆治肾虚	/062	9. 生姜治胆结石	/068
尿 频	/062	10. 板蓝根治肝炎	/068
1. 银杏炖猪肉治小便频数	/062	11. 胡萝卜治急性黄疸型肝炎	/068
2. 双手拍后腰可治尿频	/063	高血压	/068
3. 核桃仁治糖尿病尿频	/063	1. 萝卜汁降血压	/068
4. 按摩脚跟两侧治前列腺尿频	/063	2. 木耳冰糖治高血压	/068
5. 小茴香治尿频	/063	3. 柳树枝防治高血压	/068
6. 玉米芯、玉米根治小便频数	/063	4. 鸡蛋治低血压	/069
小便不通	/063	5. 花生壳可治高血压	/069
1. 葱白治小便不通	/063	6. 荸荠、芹菜汁降血压	/069
2. 田螺敷脐治小便不通	/064	7. 蜂蜜治高血压	/069
3. 捏小拇指通便	/064	8. 红枣、洋葱、芹菜根治高血压	/069
4. 马蹄菜饮治小便不利	/064	9. 香蕉、小枣防治高血压	/070
5. 蛋黄治小便不通	/064	10. 藕治高血压	/070
6. 大蒜治手术后排尿困难	/064	11. 芹菜、鹅蛋治高血压	/070
7. 白扁豆汤治排尿不顺	/064	12. 马齿苋治高血压	/070
8. 蛋黄治小便不通	/065	糖尿病	/071
9. 大蒜、蓖麻子利尿法	/065	1. 葱头泡酒治糖尿病	/071
肝 炎	/065	2. 绿豆汤治糖尿病	/071
1. 芝麻、冰糖治肝炎	/065	3. 葵花根治糖尿病	/071
2. 玫瑰鲤鱼汤治急性病毒性肝炎	/065	4. 黑豆治糖尿病浮肿	/071
3. 猪肝、小茴香治慢性肝炎	/065	5. 南瓜子治糖尿病	/071
4. 蜂乳、蜂蜜治急性传染性肝炎	/066	6. 番薯叶、冬瓜饮降血糖	/071
5. 赤豆牛肉汤治急性病毒性肝炎	/066	7. 苦瓜茶治糖尿病	/072
6. 番茄、牛肉治慢性肝炎	/066	8. 凉拌海带可降血糖	/072
7. 泥鳅治迁延性肝炎	/066	9. 嫩柳枝治糖尿病	/072
胆囊炎、胆结石	/066	10. 菠菜根、鸡内金治糖尿病	/072
1. 嫩柳枝、猪苦胆治急性胆囊炎	/066	11. 芭乐木瓜茶降血糖	/072
2. 蒲公英粳米粥治胆囊炎	/066	12. 柿叶沏水减轻糖尿病	/073



神经衰弱	/073	12. 香菜汤熏洗热敷治痔疮	/080
1. 蜂蜜治神经衰弱	/073	13. 葱汁牛奶外敷可治痔疮	/080
2. 百合银耳羹治疗神经衰弱	/073	14. 柿饼桑叶水治痔疮	/080
3. 莲子桂圆饮治神经衰弱	/073	15. 温水坐浴可预防痔疮	/080
4. 花生叶煎汤可治神经衰弱	/074	脱肛	/081
5. 枣仁、桂圆治神经衰弱	/074	1. 黄鳝治气虚脱肛	/081
6. 鲫鱼、灯草治神经衰弱	/074	2. 猪肉、蚯蚓治脱肛	/081
7. 猪肉百合汤治神经衰弱	/074	3. 狗涎治脱肛	/081
8. 干黄精、蜂蜜治神经衰弱	/074	4. 治脱肛三方	/081
9. 毛豆煮猪脑治神经衰弱	/074	5. 脱肛自治法	/081
10. 芹菜、红螺壳治神经衰弱	/075	6. 田螺治脱肛	/082
失眠	/075	7. 中药治肛裂	/082
1. 睡前吃香蕉有助于催眠	/075	关节炎	/082
2. 蝉蜕治失眠	/075	1. 鲜芝麻叶烧水治关节炎	/082
3. 莲子芯菜治心烦失眠	/075	2. 醋煮葱治关节炎	/083
4. 百合、莲子银耳羹治失眠	/075	3. 韭菜汁可治关节肿痛	/083
5. 桑椹、远志茶治失眠	/075	4. 苦竹酒治关节炎	/083
6. 花生叶茶治失眠	/076	5. 黑豆南蛇皮治风湿性关节痛	/083
7. 小米粥可有效治疗失眠	/076	6. 虎杖根、白酒治关节炎	/083
8. 苦茶油治失眠	/076	7. 中药煮鸡治风湿痛	/083
9. 生姜治失眠	/076	8. 粗沙子渗醋热敷治关节炎	/084
10. 桃花茶饮治失眠	/076	9. 穿山甲、川牛膝治风湿痛关节炎	/084
11. 非药物治疗失眠的秘诀	/076	10. 南瓜藤、老茺浸酒治风湿	/084
二、外科疾病	/078	11. 空腹吃核桃仁可祛风湿	/084
痔疮	/078	12. 蓖麻子刺菜治关节炎	/084
1. 云南白药治痔疮	/078	13. 酒烧鸡蛋治关节炎	/085
2. 干海参治痔疮	/078	烧烫伤	/085
3. 花椒、盐水熏洗治痔疮	/078	1. 娄西瓜水可治烧烫伤	/085
4. 牙膏治痔疮	/079	2. 肥皂治疗烧烫伤	/085
5. 绿豆、大肠治痔疮	/079	3. 猪皮末治烫伤	/085
6. 空心菜和蜂蜜治外痔	/079	4. 大葱叶治烫伤	/085
7. 涂抹茄子汁可治痔疮	/079	5. 茶叶治烫伤	/086
8. 鸡蛋、蓖麻仁治痔疮	/079	6. 蜂蜜外涂伤口治烧伤	/086
9. 香蕉治痔疮出血	/080	7. 豆腐、白糖治烫伤	/086
10. 马齿苋治痔疮	/080	8. 香蕉汁治烫伤	/086
11. 冬瓜子煎汤治痔疮	/080	9. 鸡蛋膜治烫伤	/086



目 录

10. 橘子皮治烧烫伤	/087	3. 压脐治阳痿	/093
11. 面碱水可治水火烫伤	/087	4. 河虾、黄酒治阳痿	/093
12. 蜂蜜、鸡蛋清治烫伤	/087	5. 指掐生殖器治性功能障碍	/093
跌打损伤	/087	6. 狗鞭可治阳痿	/093
1. 冰块敷患处可治跌打损伤	/087	7. 狗肉煮黑豆可治阳痿	/093
2. 小磨香油治磕碰伤	/087	8. 苦瓜治阳痿	/094
3. 生姜、韭菜可治关节扭伤	/088	9. 葱叶治阳痿	/094
4. 韭菜、米酒治跌打损伤	/088	早泄	/094
5. 生栗子治扎伤或拉伤	/088	1. 苏打、硼酸治阳痿早泄	/094
6. 鱼肝油浸患处可治外伤	/088	2. 捏挤治早泄	/094
7. 陈稻草消肿止痛	/088	3. 罂粟壳敷龟头治早泄	/094
8. 凤仙花治跌打损伤	/089	4. 吴茱萸糊敷脐治早泄	/095
9. 生姜、芋头和面调敷治肿痛	/089	5. 五倍子治早泄	/095
10. 鸡蛋猪肉蒸食治腰扭伤	/089	前列腺炎	/095
11. 冬瓜皮治腰肌劳损	/089	1. 白兰花粉治前列腺炎	/095
12. 茄子粉消肿止痛	/089	2. 核桃荔枝粥治慢性前列腺炎	/095
13. 赤小豆外用治血肿及扭伤	/089	3. 知母汤生浴治慢性前列腺炎	/095
14. 盐醋浸纱布外敷治撞伤瘀血	/090	4. 吴茱萸糊治前列腺炎	/095
15. 花椒、香菜消肿化瘀	/090	5. 蜂王浆治慢性前列腺炎	/096
叮咬伤	/090	6. 猕猴桃治前列腺炎	/096
1. 大米粥膜治蚊虫叮咬	/090	四、妇科疾病	/096
2. 大蒜治蚊虫叮咬	/090	痛经	/096
3. 鸡唾液治蜈蚣叮咬	/090	1. 盐、醋热敷治痛经	/096
4. 酒泡丁香治蚊虫叮咬	/091	2. 丹参酒治痛经	/096
5. 尿素治跳蚤咬后痒	/091	3. 鬼芋治痛经	/097
6. 冰块止蚊虫叮咬后的痒痛	/091	4. 丝瓜筋络治月经腹痛	/097
7. 生姜片可治蚊虫咬伤	/091	5. 食盐敷肚治痛经	/097
8. 姜糖治狗、蜈蚣咬伤	/091	6. 艾叶煎汤治痛经	/097
9. 蜂蜇伤紧急处理	/091	7. 山楂桂皮治痛经	/097
10. 白酒治蜂螫后肿痛	/092	月经不调	/097
11. 牙膏可治蜇伤和咬伤	/092	1. 红枣益母草饮治月经不调	/097
三、男科疾病	/092	2. 鸡蛋、红花治月经不调	/098
阳痿	/092	3. 肉桂饮治月经不调	/098
1. 狗肉、糯米酒酿治阳痿	/092	4. 红花阿胶治月经不调	/098
2. 按摩睾丸治阳痿	/093	5. 七味调经膏治月经不调	/098



阴道炎

/098

1. 蜂蜜治阴道炎 /098
2. 大蒜治阴道滴虫 /099
3. 花椒、陈醋治阴道炎 /099
4. 淘米水能治外阴瘙痒 /099
5. 醋治外阴瘙痒 /099
6. 荆芥防风汤坐浴治阴道炎 /099

妊娠呕吐

/099

1. 姜蛋粥治孕妇呕吐 /099
2. 苹果皮治妊娠呕吐 /100
3. 鲜柠檬治妊娠呕吐 /100
4. 甘蔗生姜汁治妊娠呕吐 /100
5. 公丁香敷脐治妊娠呕吐 /100

产后缺乳

/100

1. 花生米可催奶 /100
2. 丝瓜催乳 /101
3. 葱熏通乳 /101
4. 针鼻疏通乳孔法 /101
5. 花生米炖猪蹄能催奶 /101
6. 花生、红糖、黄酒催乳 /101
7. 维生素 E 催乳 /101

乳腺炎

/102

1. 胡椒末红糖等治乳腺炎 /102
2. 鸭蛋、苋菜治急性乳腺炎 /102
3. 新鲜芦荟叶治乳腺炎 /102
4. 芙蓉叶治急性乳腺炎 /102
5. 葱白、芫花根治乳腺炎 /102
6. 茄苞糊可治奶头皲裂 /103
7. 热敷疗法治乳腺炎 /103

五、儿科疾病

/103

小儿消化不良

/103

1. 苹果治幼儿消化不良 /103
2. 胡萝卜治小儿消化不良 /103
3. 白术膏敷脐治小儿消化不良 /103
4. 高粱、红枣治小儿消化不良 /104

5. 鸡内金治小儿消化不良

/104

小儿腹泻

/104

1. 石榴敷脐治小儿腹泻 /104
2. 粳米炒黄煮粥治小儿腹泻 /104
3. 马齿苋汤治婴儿腹泻 /104
4. 儿童腹泻治疗五法 /105
5. 山药粉治腹泻 /105
6. 大枣炭末治腹泻 /105

小儿疝气

/105

1. 荔枝、冰糖治小儿疝气 /105
2. 生吃西红柿治疝气 /106
3. 全栝楼治疝气 /106
4. 丝瓜瓢煎汤可治疝气 /106

小儿湿疹

/106

1. 香菜汁、土豆汁治小儿湿疹 /106
2. 鸡蛋油治湿疹 /106
3. 苹果、胡萝卜治小儿湿疹 /106
4. 樟脑酒治湿疹 /107

六、五官科疾病

/107

结膜炎

/107

1. 蛋清治急性结膜炎 /107
2. 白菊、黄豆、糖水治结膜炎 /107
3. 黄连、蝉蜕煎水治红眼病 /107
4. 凉盐水洗眼治结膜炎 /108

鼻出血

/108

1. 饮服莲叶水治鼻血 /108
2. 勾中指快速止鼻血 /108
3. 鸡蛋治鼻出血 /108
4. 向耳道吹气可止鼻出血 /108
5. 按穴止鼻血 /109
6. 橡皮筋止鼻血 /109
7. 藕汁止鼻血 /109
8. 高举手臂止鼻血 /109
9. 韭菜红糖汁治鼻出血 /109
10. 大蒜芹菜治鼻出血 /109



鼻 炎	/110	2. 喝牛奶能消除口腔蒜臭味	/115
1. 鲜萝卜汁和大蒜汁治鼻炎	/110	3. 花生去除蒜味	/115
2. 醋泡芥末治鼻炎	/110	4. 芦根去除口臭	/116
3. 按摩眼眶可治鼻炎	/110	5. 喝菊花茶除口臭	/116
4. 盐水治鼻炎	/110	6. 茶叶除口臭	/116
5. 叩击枕部治鼻炎	/110	7. 丁香树可除口臭	/116
6. 刺激鼻子可治过敏性鼻炎	/111	牙 痛	/116
7. 自治过敏性鼻炎	/111	1. 大蒜汁止牙痛	/116
8. 唾液可解过敏性鼻炎症状	/111	2. 白酒花椒水治牙痛	/116
中耳炎	/111	3. 白萝卜治牙痛	/117
1. 滴香油治慢性中耳炎	/111	4. 含生姜片可有效止牙痛	/117
2. 大蒜治中耳炎	/111	5. 伤湿止痛膏治牙痛	/117
3. 香油炸黄连可治中耳炎	/112	6. 茄子蒂治牙痛	/117
4. 芭蕉汁治慢性中耳炎	/112	7. 烧止痛片治牙痛和止痢	/117
5. 蜂蜜治中耳炎	/112	8. 针刺治牙痛	/118
6. 鲜地黄根捣汁治中耳炎	/112	9. 冰块按摩手部可缓解牙痛	/118
耳 鸣	/112	10. 清凉油治牙痛	/118
1. 指塞、憋气治耳鸣	/112	咽喉肿痛	/118
2. 黑豆煲狗肉汤治老年性耳鸣	/113	1. 盐水含漱治咽喉肿痛	/118
3. 耳鸣消除法	/113	2. 丝瓜治咽喉肿痛	/119
4. 菊花粳米粥治眩晕耳鸣	/113	3. 西瓜皮治咽喉干痛	/119
5. 常抖下巴治耳鸣	/113	4. 伤湿止痛膏治咽喉肿痛	/119
6. 捏指治耳鸣	/113	5. 吃风油精可治咽喉肿痛	/119
7. 耳枕食盐除耳鸣	/113	6. 生吃黄瓜治咽喉肿痛	/119
口腔溃疡	/114	7. 冲服藕汁有效治喉痛	/119
1. 地黄丸治口腔溃疡	/114	扁桃腺炎	/120
2. 云南白药治口腔溃疡	/114	1. 蛇蜕治扁桃腺炎	/120
3. 白萝卜汁漱口治口腔溃疡	/114	2. 南瓜、冬瓜治慢性扁桃腺炎	/120
4. 青椒治口腔溃疡	/114	3. 蒜泥外敷治扁桃腺炎	/120
5. 蜂蜜治口腔溃疡	/114	4. 黄瓜霜治扁桃腺炎	/120
6. 明矾治口腔溃疡	/114	5. 甘蔗萝卜汁治扁桃腺炎	/120
7. 核桃壳治口腔溃疡	/115	6. 鲜石榴汁治扁桃腺炎	/121
8. 奶粉、白糖治口腔溃疡	/115	七、皮肤科疾病	/121
9. 牙膏交替使用防治口腔溃疡	/115	痘 疮	/121
口 臭	/115	1. 碘酚可治青春痘	/121
1. 淘米水去除口臭	/115	2. 蜂蜜洗脸能治青春痘	/121



- | | | | |
|----------------|------|----------------|------|
| 3. 薏米糖粥治痤疮 | /121 | 4. 四季豆汁可治扁平疣 | /127 |
| 4. 醋熏去痤疮 | /121 | 5. 黄豆治疣 | /127 |
| 5. 野菊花汁洗脸除青春痘 | /122 | 6. 猪肝炖木耳治手足疣 | /127 |
| 6. 石上柏治青春痘 | /122 | 7. 菱蒂治疣 | /127 |
| 冻疮 | /122 | 皮肤瘙痒 | /127 |
| 1. 十滴水治冻疮 | /122 | 1. 木立芦荟汁能止皮肤瘙痒 | /127 |
| 2. 大蒜预防冻疮 | /122 | 2. 甘油治皮肤瘙痒 | /127 |
| 3. 伤湿止痛膏治冻疮 | /123 | 3. 治顽固性皮肤瘙痒 | /128 |
| 4. 茄秆煮水熏洗可治冻疮 | /123 | 4. 柳叶梗治皮肤瘙痒 | /128 |
| 5. 芝麻叶花可防冻疮 | /123 | 5. 洗发液治皮肤瘙痒 | /128 |
| 6. 鲜松毛煎水可治冻疮 | /123 | 6. 热淘米水可治皮肤瘙痒 | /128 |
| 7. 西瓜皮防冻疮 | /123 | 7. 百部泡酒治老年皮肤瘙痒 | /128 |
| 8. 生姜叶、豆腐水治冻疮 | /123 | 8. 抗皱美容霜治老年瘙痒 | /129 |
| 9. 萝卜治冻疮 | /123 | 9. 花椒水治老年瘙痒症 | /129 |
| 10. 维生素 E 防治冻疮 | /124 | 10. 盐水擦患处可止痒 | /129 |
| 癣子 | /124 | 脚癣 | /129 |
| 1. 生黄瓜可有效除癣 | /124 | 1. 松叶治脚癣 | /129 |
| 2. 擦西瓜皮治癣子 | /124 | 2. 电吹风吹患处治脚癣 | /129 |
| 3. 药物牙膏治癣子 | /124 | 3. 三七治脚癣 | /130 |
| 4. 苦瓜汁治癣子 | /124 | 4. 醋、雪花膏治脚癣 | /130 |
| 5. 鲜薄荷叶治癣子 | /124 | 5. 枣仁、樟树根治脚癣 | /130 |
| 6. 十滴水能有效治癣子 | /125 | 6. 盐石灰治脚癣 | /130 |
| 7. 生姜汁治小儿癣子 | /125 | 7. 桃叶治脚癣 | /130 |
| 荨麻疹 | /125 | 脚气 | /130 |
| 1. 冬瓜皮治荨麻疹 | /125 | 1. 水杨酸治脚气 | /130 |
| 2. 丝瓜叶治荨麻疹 | /125 | 2. 煮黄豆水治脚气 | /131 |
| 3. 油菜治荨麻疹 | /125 | 3. 冬瓜皮熬水泡脚治脚气 | /131 |
| 4. 青蒿治疗荨麻疹 | /125 | 4. 大蒜治脚气 | /131 |
| 5. 香菜根治荨麻疹 | /126 | 5. 啤酒泡脚可治脚气 | /131 |
| 6. 小白菜治荨麻疹 | /126 | 6. 韭菜治脚气 | /131 |
| 7. 茵陈蒿治荨麻疹 | /126 | 7. 按摩穴位可治脚气与脚臭 | /131 |
| 疣 | /126 | 8. 香蕉皮治脚气 | /132 |
| 1. 香蕉皮治疣 | /126 | 9. 食盐治脚气 | /132 |
| 2. 无花果汁治疣 | /126 | 10. 白矾治脚气 | /132 |
| 3. 生薏米粉去扁平疣 | /127 | 11. 蒲公英防治脚气 | /132 |



狐 臭	/132	5. 中风突发的急救	/140
1. 胡椒、桂圆核治狐臭	/132	6. 休克患者的急救方案	/140
2. 明矾治狐臭	/133	7. 突发咯血的急救方法	/140
3. 艾叶、明矾、盐治狐臭	/133	8. 闪腰岔气的治疗措施	/141
4. 鲜姜片根除腋臭	/133	9. 高热急退热的方法	/141
5. 热馒头、蜜陀粉治狐臭	/133	10. 癫痫发作的急救	/142
6. 枯矾治腋臭	/133	11. 突发便血虚脱的急救	/142
7. 涂甲醛能治腋臭	/133	12. 脑溢血患者的应急护理	/142
8. 冰片、酒精治狐臭	/134	13. 小儿高热惊厥的急救	/143
鸡 眼	/134	14. 哮喘发作的急救	/143
1. 芹菜叶擦敷能除鸡眼	/134	15. 小肠疝气的简便处理	/144
2. 贴橡皮膏治鸡眼	/134	二、意外受伤的急救	/144
3. 韭菜治鸡眼	/134	1. 家庭常用的止血法	/144
4. 蓖麻子治鸡眼	/134	2. 烧烫的急救	/145
5. 薏仁汤治鸡眼	/135	3. 脱臼患者的急救	/145
6. 风油精外涂治疗鸡眼	/135	4. 踝关节扭伤后的处理策略	/145
7. 清凉油治鸡眼	/135	5. 肩关节脱位的急救	/146
8. 盐水烫脚有效除鸡眼	/135	6. 肘关节脱位的急救	/146
9. 蒜汁治脚鸡眼	/135	7. 割伤的应急处理	/146
皲 裂	/136	8. 头部创伤的自我急救	/147
1. 土豆治皲裂	/136	9. 蜂蜇伤的处理	/147
2. 烤香蕉治皮肤皲裂	/136	10. 蝎蜇伤的紧急处理	/147
3. 塑料袋治皲裂	/136	11. 被狗咬伤的及时处理	/147
4. 鱼肝油可治皮肤皲裂	/136	12. 触电后的急救措施	/148
5. 伤湿止痛膏治皮肤皲裂	/136	13. 溺水后的急救	/149
6. 蜂蜜治手皲裂	/137	三、中毒急救方式解析	/149
7. 甘草、甘油、酒精治皲裂	/137	1. 家庭农药中毒的急救法	/149
8. 白醋、甘油治手足皲裂	/137	2. 沼气中毒的急救护理	/150

第三章 掌握一些急救的方法

一、突发急症的急救	/138	5. 急性酒精中毒的急救	/151
1. 夜间突发急症的急救法	/138	6. 煤气中毒的急救措施	/151
2. 突发昏倒急救有妙招	/139	7. 误饮洗涤剂的急救	/151
3. 心绞痛发作的急救	/139	8. 安眠药中毒的急救方案	/152
4. 中暑的急救处理	/139	9. 毒草中毒的急救	/152
		10. 小儿食物中毒的催吐急救法	/152



第二篇

食部——吃出美味与健康

第一章 教你科学地选购食品

一、蔬菜类的选购 /155

1. 选购白菜的窍门 /155
2. 选购薤菜的窍门 /155
3. 巧选芹菜 /155
4. 如何选购黄花菜 /156
5. 选购鲜藕的技巧 /156
6. 茼蒿的选购 /156
7. 竹笋的选购 /157
8. 蒜薹的选购技巧 /157
9. 选购冬瓜的窍门 /157
10. 丝瓜选购的窍门 /158
11. 新鲜黄瓜挑选的方法 /158
12. 花菜的选购 /158
13. 菠菜挑选的方法 /158
14. 如何挑选苦瓜 /158
15. 银耳选购的方案 /159
16. 选购生菜的窍门 /159
17. 山芋选购的方法 /159
18. 菇类选购的技巧 /159

二、肉蛋类的选购 /160

1. 根据烹饪巧选猪肉 /160
2. 注水猪肉巧鉴别 /160
3. 羊肉的选购与鉴别 /160

4. 肉糜选购的窍门 /161

5. 如何识别光禽的质量 /162

6. 冻禽质量巧识别 /162

7. 鱼类选购的窍门 /163

8. 怎样选购对虾 /163

9. 甲鱼是否新鲜要看腹甲 /163

10. 挑选螃蟹的小窍门 /163

11. 海味干品的选购技巧 /164

12. 如何选购皮蛋 /164

13. 咸蛋选购的技巧 /165

三、水果的选购技巧 /165

1. 挑选苹果的窍门 /165

2. 看果皮巧购香蕉 /165

3. 怎样挑选梨 /166

4. 樱桃的选购 /166

5. 葡萄如何挑选 /166

6. 怎样挑选桃 /167

7. 选购猕猴桃的小窍门 /167

8. 优质柚子的选购方法 /167

9. 鲜枣选购的小技巧 /168

10. 栗子的巧妙选购 /168

11. 怎样选购山楂 /168

四、饮料类的选购 /168

1. 鲜牛奶鉴定的窍门 /168

2. 鉴定酸奶质量好坏的窍门 /169

3. 怎样识别奶粉的质量 /169