

家庭保健

一万个窍门

何雁玉萍 编
金石兰青



北京科学技术出版社

家庭保健一万个窍门

何雁 玉萍 编
金石 兰青

8001279

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭保健一万个窍门/何雁等编. - 北京: 北京科学技术出版社, 2000.3 重印

ISBN 7-5304-2061-5

I. 家… II. 何… III. 家庭保健-普及读物 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 28642 号

家庭保健一万个窍门

何雁 等编

*

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南大街 16 号)

邮政编码: 100035

各地新华书店经销

飞龙印刷厂印刷

*

787 毫米×1092 毫米 32 开本 18.875 印张 424 千字

1998 年 6 月第一版 2000 年 3 月第二次印刷

印数 8001—13000 册

定价: 20.00 元

(凡购买北京科学技术出版社的图书, 如有
缺页、倒页、脱页者, 本社发行科负责调换)

内 容 简 介

随着我国经济建设和社会生活的迅速发展,人民生活水平的不断提高,人们对保健养生的追求也日益强烈。本书邀请一批医疗保健方面的专家,经过认真编选并审定,从广大群众家庭生活保健接触最多、内容最新、实用性最强的领域中,精选出 1000 多个条目,分为疾病防治、养生之道、饮食调养、美容健体、健康常识、厨房与健康六大类,分别作了简明扼要的介绍。本书与其它同类书相比,具有内容丰富全面、文字通俗易懂、使用方便可靠等优点。在一些基层企业、商店、学校、机关试用时,曾得到不同层次、职业的读者欢迎。为此,本书不失为一部家庭必备的保健养生读物。

•

目 录

第一篇 疾病防治

1. 盛夏防暑热	(1)	19. 如何防治耳疖	(10)
2. 游泳要防耳道发炎	(2)	20. 怎样治疗耳底子	(11)
3. 如何防治白内障	(2)	21. 怎样预防耳聋	(12)
4. 糖尿病患者巧食西瓜皮	(3)	22. 怎样治疗牙痛	(13)
5. 生姜医治关节炎	(3)	23. 如何防治瘰子	(14)
6. 蜂蜜配菜汁治病又健身	(4)	24. 如何防治斑秃	(14)
7. 盛夏谨防热伤风	(4)	25. 怎样治疗风疙瘩	(15)
8. 川贝酿梨治疗慢性 支气管炎	(5)	26. 怎样防治湿疹	(16)
9. 百合大枣鸡蛋汤防 治儿童多动症	(6)	27. 怎样防治狐臭	(17)
10. 中药透热垫治疗 骨质增生	(6)	28. 怎样防治冻疮	(18)
11. 抽筋的防治	(6)	29. 如何处理烧、烫伤	(19)
12. 防治呃逆	(7)	30. 怎样止外伤出血	(20)
13. 预防食物中毒	(7)	31. 呕血、咯血如何处理	(21)
14. 煤气中毒的急救	(8)	32. 怎样治疗腹泻	(22)
15. 防龋齿	(8)	33. 如何防治便秘	(23)
16. 怎样治疗烂眼圈	(8)	34. 怎样防治伤风	(24)
17. 怎样防治沙眼	(9)	35. 怎样治疗支气管炎	(25)
18. 怎样矫治斜眼	(9)	36. 怎样治疗哮喘(吼病)	(26)
		37. 患了肾炎怎么办	(26)
		38. 如何治疗风湿性关节炎	(27)

39. 如何护理、预防麻疹 …… (28)	62. 胃及十二指肠出血的食疗 …… (46)
40. 如何预防猩红热 …… (29)	63. 急性肠胃炎的食疗 …… (46)
41. 如何治疗、护理猩红热病人 …… (30)	64. 便秘的食疗 …… (47)
42. 如何预防白喉 …… (30)	65. 高血压的食疗 …… (47)
43. 百日咳应如何防治 …… (31)	66. 糖尿病的食疗 …… (48)
44. 如何护理、治疗痢疾患者 …… (32)	67. 甲状腺功能亢进的食疗 …… (48)
45. 如何预防传染性肝炎 …… (33)	68. 急性肾炎的食疗 …… (49)
46. 如何预防大脑炎 …… (34)	69. 慢性肾炎的食疗 …… (49)
47. 如何预防疟疾 …… (35)	70. 尿结石的食疗 …… (49)
48. 怎样治疗疟疾 …… (36)	71. 肾结石的食疗 …… (50)
49. 什么是子痫, 如何预防 …… (37)	72. 神经衰弱的食疗 …… (50)
50. 怎样防治急性乳腺炎 …… (38)	73. 失眠症的食疗 …… (50)
51. 怎样早期发现乳房癌 …… (39)	74. 盗汗的食疗 …… (51)
52. 维生素 C 能预防癌症吗 …… (39)	75. 急性肝炎的食疗 …… (51)
53. 维生素 A 是抗癌营养素吗 …… (39)	76. 慢性肝炎的食疗 …… (52)
54. 海带为什么有抗癌作用 …… (40)	77. 肝硬化的食疗 …… (52)
55. 癌症患者的食疗 …… (41)	78. 小儿感冒的食疗 …… (52)
56. 感冒的食疗 …… (42)	79. 小儿咳嗽的食疗 …… (53)
57. 慢性支气管炎的食疗 …… (42)	80. 婴儿腹泻的食疗 …… (54)
58. 急性支气管炎的食疗 …… (43)	81. 水痘的食疗 …… (55)
59. 肺炎的食疗 …… (44)	82. 流行性腮腺炎的食疗 …… (56)
60. 肺结核的食疗 …… (44)	83. 口疮的食疗 …… (56)
61. 胃及十二指肠溃疡的食疗 …… (45)	84. 蛲虫病的食疗 …… (56)
	85. 蛔虫病的食疗 …… (57)
	86. 月经先期的食疗 …… (57)
	87. 月经先后无定期的食疗 …… (57)
	88. 月经过多的食疗 …… (59)

89. 月经过少的食疗 (60)
90. 痛经的食疗 (60)
91. 倒经的食疗 (61)
92. 闭经的食疗 (61)
93. 崩漏的食疗 (62)
94. 带下病的食疗 (63)
95. 妊娠恶阻的食疗 (64)
96. 妊娠水肿的食疗 (65)
97. 产后发热的食疗 (65)
98. 产后缺乳的食疗 (66)
99. 子宫脱垂的食疗 (66)
100. 结膜炎的食疗 (67)
101. 干眼病的食疗 (67)
102. 老光眼、白内障、
青光眼的食疗 (67)
103. 夜盲症的食疗 (68)
104. 耳鸣、耳聋的食疗 (68)
105. 鼻衄的食疗 (68)
106. 牙痛的食疗 (69)
107. 咽喉炎的食疗 (69)
108. 扁桃体炎的食疗 (69)
109. 头发早白、脱发的食疗
..... (69)
110. 痔疮出血的食疗 (70)
111. 老年便秘五对策 (70)
112. 治疗脚病良方三则 (71)
113. 肩周炎的自我防治法 ... (71)
114. 偏方七则 (71)
115. 岔气后怎么办 (72)
116. 贴脐可治病 (72)
117. 胡桃可治神经衰弱症 ... (73)
118. 虫咬皮炎的防治 (73)
119. 哪些人最易得中风 (74)
120. 如果发生中风怎么办 ... (75)
121. 探病十忌 (76)
122. 慢性结肠炎的食疗 (77)
123. 基因筛检可预测乳癌 ... (80)
124. 肥胖者易患胆囊病 (80)
125. 青少年肥胖的后患 (80)
126. 单纯牛奶育儿可引
起严重贫血 (81)
127. 中风有先兆可寻 (81)
128. 鼻炎可引起中耳炎吗 ... (82)
129. 精神分裂症怎样才
算痊愈 (82)
130. 哮喘病食疗 (82)
131. 治带状疱疹方 (85)
132. 治复发性口疮方 (85)
133. 治遗尿方 (85)
134. 治鸡眼方 (85)
135. 治寻常疣、扁平疣方 (86)
136. 治三叉神经痛方 (86)
137. 癌症、螃蟹、抗癌药 (86)
138. 电疗使弱视和失明
可望恢复 (86)
139. 婴儿期可预测近视眼 ... (87)
140. 癫痫妇女怀孕后该
怎么办 (87)
141. 蟠形螨和酒渣鼻的关系
..... (88)

142. 温水浴可治疗慢性
 心功能不全 (88)
143. 牙周病和冠心病关
 系密切 (89)
144. 从蟹壳中可提取防
 癌转移物质 (89)
145. 缺钙也可引起高血压 ... (89)
146. 治疗心脑血管病的
 理想新药 (90)
147. 雌激素预防老年性痴呆
 (91)
148. 发现抗衰老的新途径 ... (91)
149. 烧伤病人的福音 (92)
150. 颈椎病患者要选用
 合适的枕头 (92)
151. 如何及早发现“狼疮”病
 (93)
152. 糖尿病患者宜常服
 用阿斯匹林 (94)
153. 高血脂的人需长期服
 降脂药吗 (95)
154. 患急性肾炎后要注意什么 ...
 (95)
155. 什么叫“IgA 肾病” (96)
156. 胆囊炎也会引起心绞痛
 (96)
157. 防龋齿始于“人之初” ... (96)
158. 糖尿病足的自我护理 ... (98)
159. 怎样预防婴儿肝炎 (98)
160. 枕神经痛怎么办 (99)
161. 黄曲霉素与肝癌关
 系的新发现 (99)
162. 吸烟是冠脉痉挛的主因
 (100)
163. 维生素功能的新发现
 (100)
164. 蛇药蛇毒可治癌 (101)
165. 蛋白质有助于防治脑中风 ...
 (102)
166. 日本发现动脉硬化主因
 (102)
167. 血液中含铁量与心
 脏病有关 (103)
168. 近视的新病因 (103)
169. 大脑老化病的防治 (104)
170. 维生素与自由基 (104)
171. 禽类脂肪可降低心血管病发
 率 (105)
172. 喝牛奶可预防高血压
 (105)
173. 食物纤维抗癌获临
 床验证 (106)
174. “纸能致癌”受关注 (107)
175. 感冒病毒有 200 多种
 (108)
176. 巧治狐臭 (108)
177. 家庭茶疗十方 (109)
178. 服用维生素 C、E 可
 预防白内障 (110)

179. 鱼肝油可防治偏头痛	207. 健身茶疗法	(134)
..... (110)	208. 鸡子疗法	(136)
180. 一种简便、快捷的 补牙材料	209. 鸡蛋疗法	(139)
..... (111)	210. 醋蛋疗法	(142)
181. 人类疾病与 SOD	211. 生姜疗法	(142)
..... (112)	212. 大蒜疗法	(143)
182. 梳头疗法	213. 刀豆疗法	(145)
..... (113)	214. 马铃薯疗法	(146)
183. 浴面疗法	215. 黄花菜疗法	(147)
..... (113)	216. 花粉疗法	(148)
184. 旋睛疗法	217. 葵花疗法	(149)
..... (113)	218. 韭菜花疗法	(151)
185. 叩齿疗法	219. 百合花疗法	(151)
..... (114)	220. 枸杞疗法	(153)
186. 揉腹疗法	221. 苹果疗法	(154)
..... (115)	222. 梨子疗法	(154)
187. 刮痧疗法	223. 葡萄疗法	(155)
..... (115)	224. 桃子疗法	(156)
188. 提肛疗法	225. 香蕉疗法	(157)
..... (115)	226. 杨梅疗法	(158)
189. 静坐疗法	227. 桔子疗法	(158)
..... (116)	228. 橄榄疗法	(159)
190. 健步疗法	229. 草莓疗法	(160)
..... (116)	230. 猕猴桃疗法	(161)
191. 蒸汽疗法	231. 菠萝疗法	(162)
..... (117)	232. 荔枝疗法	(162)
192. 食物涂擦疗法	233. 樱桃疗法	(163)
..... (118)	234. 金桔疗法	(164)
193. 药衣疗法	235. 甘蔗疗法	(164)
..... (118)	236. 银杏疗法	(165)
194. 特效验方疗法		
..... (119)		
195. 生活方式疗法		
..... (123)		
196. 断食疗法		
..... (123)		
197. 戒烟疗法		
..... (124)		
198. 啤酒疗法		
..... (125)		
199. 饮尿疗法		
..... (125)		
200. 蜻蜓疗法		
..... (127)		
201. 蚕蛹疗法		
..... (127)		
202. 麻雀疗法		
..... (127)		
203. 红糖疗法		
..... (128)		
204. 白糖疗法		
..... (128)		
205. 药酒疗法		
..... (129)		
206. 养生粥疗法		
..... (131)		

237. 椰子疗法	(166)	247. 怎样防治阴道滴虫病	(172)
238. 枇杷疗法	(166)	248. 如何防治子宫脱垂	(173)
239. 米醋浸脚疗法	(167)	249. 遗精的食疗	(173)
240. 足浴疗法	(167)	250. 阳痿的食疗	(174)
241. 怎样治疗落枕	(169)	251. 性交不洁可招致腹泻	(176)
242. 怎样矫治近视眼	(169)	252. 精液可预防多种妇科病	(177)
243. 慢性肠胃炎的食疗	(170)	253. 阳痿可能是心脏病 的先兆	(178)
244. 治新婚早泄方	(171)		
245. 遗尿的治疗方法	(171)		
246. 治疗男性不育有新方	(171)		

第二篇 养生之道

1. 饮酒过量易引起精神障碍	(179)	12. 睡眠与健康	(185)
2. 食肉不如食素	(180)	13. 双耳上的养生之道	(185)
3. 营养过剩可致癌	(181)	14. 如何消除焦虑	(186)
4. 蜜糖水和盐开水的饮用	(181)	15. 夜生活宜适度	(186)
5. 缺乏营养素也会引起肥胖	(182)	16. 论生命之树常青	(187)
6. 老年人洗澡的学问	(182)	17. 心脏病病人不宜多食菜籽油	(188)
7. 酒精对女青年的影响	(183)	18. 喝凉开水的作用	(188)
8. 吃饭不宜同饮汽水	(183)	19. 偏食酸性食物有损记忆力	(189)
9. 家庭健康公害——坏脾气	(184)	20. 老花眼突然不花非吉兆	(189)
10. 过量食盐会引起脱发	(184)	21. 警惕不典型心肌梗塞	(190)
11. 进食“十反歌”	(185)	22. 夏天怎样饮用啤酒	(190)
		23. 饮水的学问	(190)

24. 细嚼慢咽好处多	(191)	每天需要多少水	(201)
25. 饱餐后不要立即洗澡	(191)	48. 喝茶和健康有什么关系	(202)
26. 喝矿泉水好处多	(192)	49. 饮酒对身体有什么利、害	(203)
27. 喝酒须知	(192)	50. 黄豆和健康有什么关系	(204)
28. 睡前饥饱均不宜	(192)	51. 营养与衰老	(204)
29. 心脏病人不宜暴食	(193)	52. 老年人的平衡膳食	(205)
30. 老年饮食须知	(193)	53. 长寿老人的饮食有何特点	(205)
31. 盛夏吃点“苦”	(194)	54. 老年人热能供给量 以多少为宜	(206)
32. 奇妙的情志相胜疗法	(194)	55. 老年人适当节食有益吗	(207)
33. 要常吃海带	(195)	56. 老年人能吃蛋黄吗	(207)
34. 吃生鸡蛋有益吗	(196)	57. 老年人常饮酸牛奶 有益健康吗	(208)
35. 长期食用熏烤食品 对人体有害	(196)	58. 老年人为什么要多吃含 纤维素多的食品	(208)
36. 怎样吃牛奶、豆浆 最补身体	(197)	59. 吃素能长寿吗	(208)
37. 多吃鱼、肉等荤菜能 增强体质吗	(197)	60. 为什么老年人宜少食多餐	(209)
38. 走路和跑步对增强 体质有益	(197)	61. 使用铝制炊具会不会 引起老年性痴呆	(209)
39. 洗足的好处	(198)	62. 骨质疏松症的营养防治	(210)
40. 用冷水洗脸好处多	(198)	63. 为什么老年人应多吃 富含铁质的食物	(210)
41. 安眠新法	(199)		
42. 不要边吃饭边看书	(199)		
43. 十叟长寿歌	(199)		
44. 吃豆芽有什么好处	(200)		
45. 辣椒里有什么营养, 吃多了有害处吗	(200)		
46. 为什么说萝卜和番 茄可以当水果	(201)		
47. 水对人体有哪些功能,			

64. 维生素E能抗衰老吗	89. 快步行走有益
..... (211)	90. 多用脑子延年益寿
65. 血脂较高的老年人能	91. 伸懒腰益健康
不能喝牛奶	92. 步行锻炼方法
(211)	93. 城市居民健康长寿十要素
66. 预防早衰的七种食品 ... (211)	 (224)
67. 进补时慎用茶	94. 踮起脚尖小便可以强精
(212)	 (224)
68. 人参虽补不宜多食	95. 大蒜与生姜可治阳痿 ... (225)
(212)	96. 居家可做糖尿病检查法
69. 老年人应怎样进补	 (225)
(212)	97. 唇是内脏健康与否的信号
70. 中年人应怎样进补	 (226)
(213)	98. 唾液为内脏健康状况
71. 冬令进补方法	的信号器
(213)	(226)
72. 产妇如何进补	99. 由足部内侧可测知
(214)	健康状况
73. 高血压患者能否进补 ... (214)	(226)
74. 晚年生活如何度过	100. 以热水浸脚可治失眠
(215)	 (227)
75. 日常生活中的健身法 ... (215)	101. 体育锻炼也应讲究
76. 养身十二宜	心理卫生
(216)	(227)
77. 永远快乐的秘诀	102. 睡前喝点水可防病
(216)	(228)
78. 老年人的营养补品	103. 足胫摩擦葆青春
(217)	(228)
79. 喝豆浆五忌	104. 壮阳食谱
(218)	(229)
80. 头脑保健十条	105. 果中之栗能延年益寿
(218)	 (230)
81. 老年人饮食十宜	106. 长寿之道足底寻
(219)	(231)
82. 散步五忌	107. 午睡可使您延年益寿
(219)	 (232)
83. 左右手并用有利于	108. 如何居于寿星之列
健康长寿	(232)
(219)	
84. 倾诉——一种保健良药	
..... (220)	
85. 倒立疗法的妙用	
(221)	
86. 睡眠十忌	
(221)	
87. 适量饮用低度酒可减少	
心脏病的发作	
(222)	
88. 友谊与长寿	
(222)	

109. 健康之道——“干洗脚”	121. 饮酒时不宜多食凉粉
..... (233)	 (237)
110. 怎样熬补药	122. 吃久存南瓜要防中毒
..... (234)	 (237)
111. 饮食要注意酸碱平衡	123. 脑力劳动者应多吃大豆
..... (234)	 (237)
112. 杂食才能延年益寿	124. 胆囊炎患者不要食肥肉
..... (234)	 (238)
113. 馒头的营养比面包好	125. 消化性溃疡患者宜
..... (235)	常喝牛奶
114. 热茶比冷饮解渴	 (238)
..... (235)	126. 常食“长春蛋”可益寿
115. 肉与蔬菜同吃有利健康	 (238)
..... (236)	127. 可消除疲劳的食物
116. 豆腐海带混合烹制好	 (238)
..... (236)	128. 可改善性格的食物
117. 腌制食品加维生素 C	 (239)
可防癌	129. 能减缓衰老的营养佳品
..... (236)	——骨头汤
118. 滋补药与牛奶不要同服	 (239)
..... (236)	130. 多食绿色蔬菜不易衰老
119. 吃猪肝时不要服	 (239)
维生素 C	
..... (237)	
120. 红白萝卜不要混合食用	
..... (237)	

第三篇 饮食调养

1. 饮食与健脑	6. 孕妇“养血清热”食物
..... (240)	 (242)
2. 杏仁茶能止咳化痰	7. 中年防早衰食品
..... (241)	 (243)
3. 饮茶的学问	8. 吃鱼有益健康长寿
..... (241)	 (243)
4. 夏季的凉补	9. 夏季的饮食调养
..... (241)	 (244)
5. 合理的膳食结构	10. 食物搭配的宜忌
..... (242)	 (244)

11. 素食的学问 (245)
12. 秋季的饮食调养 (245)
13. 含钙食物有助成人睡眠 (247)
14. 进补佳品八宝银耳羹 ... (248)
15. 温肾散寒的姜附狗肉 ... (248)
16. 羊肉汤益气补血 (249)
17. 产妇催奶喝猪蹄生乳汤 (249)
18. 杜仲腰花补肝肾 (250)
19. 归参羊肉治脾胃虚弱 ... (250)
20. 吃心补心 (251)
21. 韭菜河虾具有补肾作用 (251)
22. 何首乌煮鸡蛋抗衰老 ... (251)
23. 归参鳝丝防治气血不足 (252)
24. 天麻鱼片防治偏头痛 ... (252)
25. 参麦甲鱼能益气养阴、
 补血健脾 (253)
26. 二参三鲜能增强心脏功能 (253)
27. 冬季的饮食调养 (254)
28. 多食大豆好 (254)
29. 黄芪汽锅鸡增强免疫能力 (254)
30. 海马童子鸡壮阳补精 ... (255)
31. 陈皮鸡行气化痰 (255)
32. 西洋参炒鸡丝补虚健身 (256)
33. 杞桃鸡丁益精明目
 健脑益肾 (256)
34. 双参砂锅大补元气 (257)
35. 丁香鸭温补暖胃 (257)
36. 神仙鸭健脾补虚 (258)
37. 壮阳强身的虫草鸭子 ... (258)
38. 黄芪鹌鹑具有壮身作用 (258)
39. 芪杞炖乳鸽可补虚 (259)
40. 为什么药补不如食补 ... (259)
41. 梗米的营养与食疗性能 (260)
42. 糯米的营养与食疗性能 (260)
43. 小麦的营养与食疗性能 (260)
44. 大麦的营养与食疗性能 (261)
45. 燕麦的营养与食疗性能 (261)
46. 荞麦的营养与食疗性能 (262)
47. 高粱的营养与食疗性能 (262)
48. 玉米的营养与食疗性能 (263)
49. 粟米的营养与食疗性能 (263)
50. 黄豆的营养与食疗性能 (263)

51. 黑豆的营养与食疗性能	66. 甘薯的营养与食疗性能
..... (264)	 (270)
52. 绿豆的营养与食疗性能	67. 蚕豆的营养与食疗性能
..... (265)	 (271)
53. 豆浆的营养与食疗性能	68. 豌豆的营养与食疗性能
..... (265)	 (271)
54. 豆腐的营养与食疗性能	69. 刀豆的营养与食疗性能
..... (265)	 (272)
55. 青菜的营养与食疗性能	70. 豇豆的营养与食疗性能
..... (266)	 (272)
56. 大白菜的营养与食疗性能	71. 扁豆的营养与食疗性能
..... (266)	 (272)
57. 卷心菜的营养与食疗性能	72. 黄瓜的营养与食疗性能
..... (266)	 (272)
58. 菠菜的营养与食疗性能	73. 苦瓜的营养与食疗性能
..... (267)	 (273)
59. 芥菜的营养与食疗性能	74. 萝卜的营养与食疗性能
..... (267)	 (273)
60. 蕃茄的营养与食疗性能	75. 胡萝卜的营养与食疗性能
..... (268)	 (273)
61. 辣椒的营养与食疗性能	76. 冬瓜的营养与食疗性能
..... (268)	 (274)
62. 香椿头的营养与食疗性能	77. 南瓜的营养与食疗性能
..... (268)	 (274)
63. 韭菜的营养与食疗性能	78. 丝瓜的营养与食疗性能
..... (269)	 (275)
64. 洋葱的营养与食疗性能	79. 马铃薯的营养与食疗性能
..... (269)	 (275)
65. 大蒜的营养与食疗性能	80. 芥菜的营养与食疗性能
..... (269)	 (275)

81. 大头菜的营养与食疗性能	97. 李子的营养与食疗性能
..... (276)	 (282)
82. 莴苣的营养与食疗性能	98. 杏的营养与食疗性能 ... (282)
..... (276)	99. 橘子的营养与食疗性能
83. 藕的营养与食疗性能 ... (276)	 (283)
84. 荸荠的营养与食疗性能	100. 山楂的营养与食疗性能
..... (277)	 (283)
85. 竹笋的营养与食疗性能	101. 葡萄的营养与食疗性能
..... (277)	 (283)
86. 金针菜的营养与食疗性能	102. 椰子的营养与食疗性能
..... (277)	 (284)
87. 蘑菇的营养与食疗性能	103. 菠萝的营养与食疗性能
..... (278)	 (284)
88. 香菇的营养与食疗性能	104. 西瓜的营养与食疗性能
..... (279)	 (285)
89. 木耳的营养与食疗性能	105. 枣的营养与食疗性能
..... (279)	 (285)
90. 银耳的营养与食疗性能	106. 莲子的营养与食疗性能
..... (279)	 (285)
91. 海带的营养与食疗性能	107. 核桃的营养与食疗性能
..... (280)	 (286)
92. 紫菜的营养与食疗性能	108. 花生的营养与食疗性能
..... (280)	 (287)
93. 苹果的营养与食疗性能	109. 黑芝麻的营养与食疗
..... (281)	性能
94. 梨的营养与食疗性能 ... (281)	 (287)
95. 香蕉的营养与食疗性能	110. 栗子的营养与食疗性能
..... (282)	 (288)
96. 桃子的营养与食疗性能	111. 葵花子的营养与食疗
..... (282)	性能
	 (288)

112. 草鱼的营养与食疗性能	127. 干贝的营养与食疗性能
..... (288)	 (293)
113. 鲢鱼的营养与食疗性能	128. 猪肉的营养与食疗性能
..... (289)	 (293)
114. 鲫鱼的营养与食疗性能	129. 猪肝的营养与食疗性能
..... (289)	 (294)
115. 鲤鱼的营养与食疗性能	130. 牛肉的营养与食疗性能
..... (290)	 (295)
116. 鳖的营养与食疗性能	131. 牛肚、牛肝、牛骨髓的
..... (290)	营养与食疗性能
117. 虾的营养与食疗性能	132. 羊肉的营养与食疗性能
..... (290)	 (295)
118. 河蟹的营养与食疗性能	133. 鸡肉的营养与食疗性能
..... (290)	 (296)
119. 黄鱼的营养与食疗性能	134. 鸭肉的营养与食疗性能
..... (291)	 (296)
120. 带鱼的营养与食疗性能	135. 鹅肉的营养与食疗性能
..... (291)	 (297)
121. 鲨鱼的营养与食疗性能	136. 兔肉的营养与食疗性能
..... (291)	 (297)
122. 乌贼的营养与食疗性能	137. 狗肉的营养与食疗性能
..... (291)	 (298)
123. 海参的营养与食疗性能	138. 鸡蛋的营养与食疗性能
..... (292)	 (298)
124. 海蜇的营养与食疗性能	139. 鸭蛋的营养与食疗性能
..... (292)	 (299)
125. 龟的营养与食疗性能	140. 鹌鹑蛋的营养与食疗
..... (292)	性能
126. 泥鳅的营养与食疗性能	141. 赤砂糖的营养与食疗
..... (293)	性能
	 (300)