

李桂春 编

YISHOU BAOLIAN  
LIANGFANG HUIJI

# 益寿保健良方荟萃

中医古籍出版社

## 内容简介

为了探索和研究健康之道，消除疾病给人们带来的痛苦，编者汇编 1700 余条治病便方和经验，编成《益寿保健良方荟萃》，奉献给读者。

本书搜集的便方，大都来自医学界的临床验方和群众的切身感受。本书既是治病良方，又是医疗常识和健康指南，可称家庭医生，内容丰富。有小病自治偏方，有冠心病、心血管病、癌症、糖尿病、泌尿系统等病症的防与治；也有五官科、外科、儿科、妇科疾病的治疗方法；有饮食、用药、美容、减肥、增胖的学问；还有锻炼、疾病解答和性生活知识。其特点是简单易行，自己即可操作。

由于编者水平所限，此书仅作参考，书中难免有不妥之处，恳请读者批评指正。

---

# 目 录

## 第一章 五官与健康

|                   |      |                  |      |
|-------------------|------|------------------|------|
| 从五官看健康 .....      | (1)  | 黑豆减轻老花眼 .....    | (11) |
| 哪些食物有利于保护眼睛 ..... | (1)  | 养目两法 .....       | (11) |
| 防近视的吃法 .....      | (1)  | 按摩睛明穴治风泪眼 .....  | (11) |
| 眼睛与饮食营养 .....     | (2)  | 羊苦胆可治红眼病 .....   | (11) |
| 如何防治视力下降 .....    | (2)  | 尘埃入眼排除法 .....    | (11) |
| 假性近视要及时治疗         |      | 眼皮消肿法 .....      | (11) |
| 真性近视配镜有讲究 .....   | (3)  | 心理影响视力 .....     | (12) |
| 老年性白内障的前兆 .....   | (4)  | 青光眼患者忌哪些药 .....  | (12) |
| 饮茶可预防白内障 .....    | (4)  | 眼睛是医学之窗 .....    | (12) |
| 补锌可预防白内障 .....    | (4)  | 眼皮跳报吉凶吗? .....   | (13) |
| 常饮“三子”茶明目治眼疾 ..   | (5)  | 某些太阳镜可能对眼睛有害     |      |
| 按揉可治白内障 .....     | (5)  | .....            | (13) |
| 戴墨镜的好处 .....      | (6)  | 水晶眼镜能养目吗 .....   | (13) |
| 用红外线取暖器需防眼损伤 ..   | (6)  | 红绿色盲可矫正 .....    | (14) |
| 醋奶消除眼皮肿胀 .....    | (7)  | 塞牙与牙线 .....      | (14) |
| 干眼症的防治 .....      | (7)  | 怎样处理牙残根 .....    | (15) |
| 正确做眼保健操 .....     | (8)  | 睡觉咬牙原因何在 .....   | (16) |
| 做脑电图会损坏脑子吗? ..... | (8)  | 龋齿、霰粒肿、荨麻疹 ..... | (16) |
| 使用电脑莫忘眼的保健 .....  | (9)  | 延长你的刷牙时间 .....   | (17) |
| 内眼手术前要注意什么? ..... | (9)  | 刷牙的学问 .....      | (17) |
| 热茶熏眼保护视力 .....    | (9)  | 牙痛并非都是“实火” ..... | (18) |
| 看远,防治近视之根本 .....  | (10) | 牙龈出血和口臭的治疗 ..... | (18) |
| 近视眼患者不宜做双眼皮 ..... | (10) | 牙齿也会长结石 .....    | (18) |
| 玩电子游戏要注意保护眼睛      |      | 牙病的预防与治疗 .....   | (19) |
| .....             | (10) | 用热水刷牙好处多 .....   | (19) |
| 眼睑浮肿消除法 .....     | (10) | 茶叶的妙用 .....      | (19) |

|             |      |              |      |
|-------------|------|--------------|------|
| 防牙病的“三便宜”   | (20) | 复发性口腔粘膜溃疡    | (29) |
| 餐后刷牙有害无益    | (20) | 警惕口腔有色斑纹     | (30) |
| 专家呼吁：耳毒性抗生素 |      | 药物牙膏宜常换      | (30) |
| 不可滥用        | (20) | 常见的嘴唇炎症      | (30) |
| 六神丸的妙用      | (21) | 可怕的走马疳       | (31) |
| 预防牙疼小偏方     | (21) | 茵陈汤治口腔粘膜溃疡   | (32) |
| 改善血脂和治倒牙的方法 | (21) | 食醋的药用        | (32) |
| 止牙痛方        | (22) | 口唇上疱疹不是“火大”  | (32) |
| 牙痛宁补勿拔      | (22) | 初春时节——与气管炎患者 |      |
| 饮茶可以防龋齿     | (22) | 话保健          | (33) |
| 防“牙酸”备桃仁    | (22) | 拍背的妙用        | (33) |
| 香油治牙周炎      | (22) | 内病外治气管炎      |      |
| 老人耳鸣怎么办     | (22) | 奇妙膏药一贴灵      | (34) |
| 内耳与平衡       | (23) | 夏日单方防痢疾      | (34) |
| 老人不宜“仰脖”    | (24) | 巧用大蒜治病       | (34) |
| 保护听力        | (24) | 泻痢病人用粥疗      | (34) |
| 耳环与视力       | (24) | 去痛止泻“四顺汤”    | (35) |
| 大彩电伤眼睛      | (25) | 夏季劝君常食蒜      | (35) |
| 恼人的“臭鼻子”    | (25) | 腹泻病人不宜饮浓茶和咖啡 |      |
| 擤鼻涕有讲究      | (25) |              | (35) |
| 鼻窦炎病人锻炼须知   | (26) | “阴阳水”止上吐下泻   | (35) |
| 鲜荸荠治酒糟鼻     | (26) | 按压迎香可通便      | (35) |
| 口干舌燥的提示     | (26) | 鸡蛋白胡椒治遗尿     | (36) |
| 口腔疾病与心理因素   | (27) | 盆池热水浴治疗腹泻    | (36) |
| 口味异常识隐疾     | (29) | 老年人不宜多吃粽子    | (36) |

## 第二章 呼吸道和脾、胃、肝、肾、泌尿病症的防治

|          |      |           |      |
|----------|------|-----------|------|
| 话说热伤风    | (37) | 预防肺心病     | (40) |
| 手亦可传播感冒  | (37) | 防感冒六法     | (40) |
| 冬春防流感    | (38) | 治疗咳嗽      | (41) |
| 感冒不宜坚持锻炼 | (38) | 咳嗽多痰以化痰为主 | (41) |
| 如何防治肺气肿  | (39) | 发烧时不宜吃鸡蛋  | (41) |
| 丝瓜可疗肺气肿  | (39) | 林林总总的哮喘   | (41) |

|                   |      |                      |      |
|-------------------|------|----------------------|------|
| 核桃蜂蜜治咳嗽 .....     | (42) | 受热也会拉肚子 .....        | (50) |
| 热水搓耳防治感冒 .....    | (42) | 自我按摩治尿失禁 .....       | (50) |
| 感冒的家庭疗法 .....     | (42) | 治疗胆结石验方 .....        | (50) |
| 防治感冒三法 .....      | (43) | 消化性溃疡为何成为“终身病” ..... | (51) |
| 四根一辣防治感冒 .....    | (43) | 脾胃养生 .....           | (52) |
| 精神高度紧张易患感冒 .....  | (43) | 腹泻病人吃什么? .....       | (52) |
| 睡眠——感冒患者的良药 ..... | (44) | 急性胃肠炎患者的饮食 .....     | (53) |
| 常患感冒不易得癌症 .....   | (44) | 预防消化不良八条 .....       | (53) |
| 咳嗽并非都是感冒 .....    | (45) | 胃病的三分治与七分养 .....     | (54) |
| 治疗感冒简便方 .....     | (45) | “拉肚子”更应“多吃” .....    | (54) |
| 冬防感冒妙法 .....      | (45) | 过分清洁易患肠炎 .....       | (55) |
| 蒜茶可治感冒 .....      | (45) | 食用紫河车的利与弊 .....      | (55) |
| 苏打液滴鼻防治流感 .....   | (45) | 慢性肠炎的饮食治疗 .....      | (56) |
| 感冒时不宜锻炼 .....     | (46) | 人体内的污染如何清除 .....     | (57) |
| 鸡汤治感冒 .....       | (46) | 胃溃疡病人防穿孔 .....       | (57) |
| 感冒外治方 .....       | (46) | 慢性胃病应进行抗菌治疗 .....    | (58) |
| 吸热蒸气治感冒 .....     | (46) | 吃紫菜治胃溃疡 .....        | (58) |
| 食醋滴鼻防治感冒 .....    | (46) | 胃病患者怎样锻炼 .....       | (58) |
| 鸡蛋酒治疗感冒 .....     | (46) | 发现“澳抗阳性”怎么办 .....    | (59) |
| 橘子皮治咳嗽 .....      | (46) | 阳性就是肝炎吗? .....       | (59) |
| 妙解敏感性干咳 .....     | (47) | 肝炎病人吃多少糖好 .....      | (60) |
| 热敷背部止咳 .....      | (47) | 甲肝的特效预防 .....        | (61) |
| 慢性支气管炎的食疗 .....   | (47) | 肝炎的分类 .....          | (62) |
| 姜汁治气管炎 .....      | (47) | 家庭内易传播丙肝 .....       | (62) |
| 棉花根治咳平喘 .....     | (48) | 肝硬化及其防治 .....        | (63) |
| 鸡蛋治咳嗽 .....       | (48) | 浅析肝囊肿 .....          | (63) |
| 吃梨能治多种病 .....     | (48) | 甲肝的主要传染途径——          |      |
| 治久咳不愈方 .....      | (48) | 病从口入 .....           | (64) |
| 速疗肺炎咳嗽一法 .....    | (48) | 警惕输血感染丙型肝炎 .....     | (64) |
| 防止睡觉磨牙、打呼噜 .....  | (48) | 乙肝病毒的天敌：蚂蚁 .....     | (65) |
| 祛痰止咳粥两种 .....     | (48) | 注意保护肝脏 .....         | (65) |
| 腹痛莫用手压 .....      | (49) | 使您终生受益的 15 个忠告 ..... | (66) |
| 胃病非药物疗法 .....     | (49) | 肝炎患者不宜多看电视 .....     | (67) |
| 腹股沟疝为何重男轻女 .....  | (49) |                      |      |

|                         |      |                              |      |
|-------------------------|------|------------------------------|------|
| 严防病毒性肝炎 .....           | (67) | 尿血——疾病的信号 .....              | (79) |
| 脏器下垂需辨证施治 .....         | (68) | 热敷治疗急性尿道炎 .....              | (80) |
| 肺炎病人食疗方 .....           | (69) | “缩泉汤”治疗老年性夜尿频 .....          | (80) |
| 治急性淋巴结炎的法方药 .....       | (70) | 治瘰闭立效立法 .....                | (80) |
| 谈谈肾脏保护 .....            | (70) | 马齿苋治尿血症 .....                | (80) |
| 秋疖可致肾炎 .....            | (71) | 多饮多尿未必尿崩症 .....              | (80) |
| 保护肾就是保护生命 .....         | (71) | 治尿路发炎 .....                  | (81) |
| 双手扫耳健肾法 .....           | (72) | 自我锻炼治遗精 .....                | (81) |
| 中药鲤鱼汤治肾病 .....          | (72) | 遗精的简易治疗 .....                | (81) |
| 为肾亏腰痛者献一方 .....         | (72) | 尿道下裂怎样矫治 .....               | (81) |
| 保护您的肾脏 .....            | (72) | 胆石症病人吃核桃好 .....              | (82) |
| 肾炎患者慎吃香蕉 .....          | (73) | 常食黑木耳能排结石 .....              | (82) |
| 猴头菇适用于肝炎与胃炎病人 .....     | (73) | 浅谈前列腺疾患 .....                | (82) |
| 自然疗法治便秘 .....           | (74) | 治前列腺增生新方法——<br>前列腺支架 .....   | (84) |
| 寻常便秘隐患多 .....           | (74) | 前列腺肥大的症候 .....               | (84) |
| 肾绞痛的手法止痛 .....          | (76) | 自我保健前列腺 .....                | (85) |
| 腰痛与肾炎 .....             | (76) | 谈谈老年男性的前列腺 .....             | (85) |
| 腹泻时要慎用大蒜 .....          | (77) | 宁缓勿急，排之务尽——<br>老年人排尿浅谈 ..... | (86) |
| 肾绞痛的自我救治 .....          | (77) | 如何调治老人尿裤 .....               | (87) |
| 上消化道溃疡病人用药<br>应慎重 ..... | (77) | 中老年易患前列腺癌 .....              | (88) |
| 慎防淋菌性腹膜炎 .....          | (78) | 前列腺肥大者慎服阿托品 .....            | (88) |
| 胆结石发病率与服食人参有关 .....     | (78) | 前列腺增生 .....                  | (89) |
| 蜂蜡疗法 .....              | (78) | 如何早期发现前列腺癌 .....             | (89) |

### 第三章 冠心病、心血管病、高血压、中风的防治

|                   |      |                                 |      |
|-------------------|------|---------------------------------|------|
| 谈谈冠心病的预防和治疗 ..... | (91) | 指压治疗常见病 .....                   | (94) |
| 冠心病的超前意识 .....    | (91) | 吃木耳可防心脏病 .....                  | (94) |
| 这样辨析冠心病 .....     | (92) | 晨醒要懒床 5 分钟，警惕<br>“魔鬼时间”发病 ..... | (94) |
| 耳鸣：冠心病的一种信号 ..... | (93) |                                 |      |

|                         |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| 吃葡萄不吐葡萄皮 ..... (95)     | 不吃肉就能减少胆固醇吗? ..... (112)  |
| 高铁与冠心病 ..... (95)       | 餐桌上就有降脂良药 ..... (112)     |
| 冠心病人与长途旅行 ..... (95)    | 心血管病患者的佳蔬——               |
| 冠心病与性格 ..... (96)       | 洋葱 ..... (113)            |
| 冠心病人的生活起居 ..... (96)    | 高脂血症亦可致耳聋 ..... (113)     |
| 腿疼需防冠心病 ..... (97)      | 血液病患者的饮食要多样化 ..... (114)  |
| 尿石对脑血栓后遗症有疗效 ..... (97) | 心血管病人的自我治疗 ..... (115)    |
| 服用“康泰克”需谨慎 ..... (97)   | 心脏保健食品——                  |
| 冠心病不能久服丹参片 ..... (98)   | 硬壳食品 ..... (115)          |
| 冠心病患者不宜服用人参 ..... (98)  | 哪些人不宜大笑 ..... (116)       |
| 中年患糖尿病、冠心病与             | 疾病与睡姿 ..... (116)         |
| 晚餐过饱有关 ..... (98)       | 心因性更年期综合征 ..... (117)     |
| 冠心病的家庭药膳 ..... (99)     | 春节期间：慢性病病人的禁忌 ..... (117) |
| 冠心病病人慎防中暑 ..... (100)   | 体重与痛风 ..... (118)         |
| 高血脂和冠心病人的               | 调整作息可减少心血管病               |
| 饮食疗法 ..... (100)        | 发作 ..... (118)            |
| 生命之泵——心脏 ..... (101)    | 每天吃一个苹果 ..... (119)       |
| 心肌梗塞的先兆 ..... (101)     | 冬春之交应防脑溢血 ..... (119)     |
| 急性心肌梗塞的家庭自救 ..... (102) | 正确对待无症状脑梗塞 ..... (120)    |
| 含服硝酸甘油的注意事项 ..... (102) | 老生常谈话乙脑 ..... (121)       |
| 猝死 ..... (103)          | 脑病的精神症状与精神病 ..... (121)   |
| 严冬要警惕心肌梗塞 ..... (104)   | 严防流脑 ..... (122)          |
| 老年人心肌梗塞的特点 ..... (104)  | 高血压病人的衣食住行 ..... (123)    |
| 什么是心绞痛 ..... (105)      | 高血压病的整体治疗 ..... (123)     |
| 莫把肋软骨炎误为心绞痛 ..... (106) | 花生壳能治高血压 ..... (124)      |
| 天气变化与急性心肌梗塞 ..... (106) | r-亚麻酸降压明显 ..... (124)     |
| 红葡萄酒与心脏病 ..... (107)    | 高血压对心脏的影响 ..... (125)     |
| 倾斜床位可防心绞痛 ..... (108)   | 低血压亦有害 ..... (125)        |
| 心脏跳动之迷 ..... (109)      | 运动疗法可防治高血压 ..... (126)    |
| 心血管病人的穿戴 ..... (109)    | 中医对高血压的诊治 ..... (126)     |
| 心脑血管病人不可忽视              | 高脂血症病人如何进补 ..... (127)    |
| 进早餐 ..... (110)         |                           |
| 胆固醇的杀手 ..... (111)      |                           |

|                   |       |                   |       |
|-------------------|-------|-------------------|-------|
| 血脂高 怎么办 .....     | (128) | 鸡蛋醋治动脉硬化症 .....   | (142) |
| 治疗高血压应注意的问题 ..... | (128) | 脑血管病人不宜吃鸡肝 .....  | (142) |
| 生闷气易患高血压 .....    | (128) | 首乌芝麻鸡治贫血 .....    | (142) |
| 初春勿忘测血压 .....     | (129) | 说谎危害健康 .....      | (142) |
| “中风”与“风”无关 .....  | (129) | 心脏病人的婚孕 .....     | (143) |
| 脑中风的原因及危险警告 ..... | (130) | 核桃与心脏病 .....      | (143) |
| 中风的早期信号——         |       | 中老年耳鸣要防心血管病 ..... | (144) |
| 鼻出血 .....         | (131) | 阿斯匹林：心血管疾病的       |       |
| 如何发现痛风 .....      | (131) | 首选药物 .....        | (144) |
| 中风前的信号 .....      | (132) | 鱼眼有抗血栓作用 .....    | (145) |
| 痛风与饮食 .....       | (132) | 心脏也有喜怒哀乐 .....    | (145) |
| 哪些人易中风 .....      | (133) | 鲸鱼油能治心血管病 .....   | (145) |
| 秋末冬初防中风 .....     | (134) | 多饮水可防脑血栓 .....    | (145) |
| 寒冷促发中风 .....      | (134) | 中老年人为何多发心血管       |       |
| 中风康复，针灸较好 .....   | (135) | 疾病？ .....         | (146) |
| 综合防治小中风 .....     | (135) | 心脏病病人上午吃药下午锻炼     |       |
| 秋冬季节防中风 .....     | (136) | .....             | (146) |
| 冠心病、高血压的营养治疗      |       | 自我按摩预防心绞痛 .....   | (146) |
| .....             | (136) | 咳嗽——心脏病简易自救法      |       |
| 简易降压疗法二则 .....    | (137) | .....             | (147) |
| 高血压患者要补钙 .....    | (138) | 谨防液化气诱发心脏病 .....  | (147) |
| 噪声是高血压发病的         |       | 心血管病人在秋冬之交 .....  | (148) |
| 危险因素 .....        | (138) | 宣武医院一项研究——揭示      |       |
| 牛奶——防治中风的良药 ..... | (138) | 脑血管病潜在原因 .....    | (148) |
| 常吃香蕉防中风 .....     | (138) | 身高与心脏病 .....      | (148) |
| 腹式呼吸降血压 .....     | (139) | 患出血性疾病者应少吃鱼 ..... | (149) |
| 治高血压不用药 .....     | (139) | 硬水可防心脏病 .....     | (149) |
| 降压不当也会中风 .....    | (140) | 桃仁粥 .....         | (149) |
| 不适当的扭颈可致中风 .....  | (140) | 少吃肉、多吃鱼 .....     | (150) |
| 高血压服药新方法 .....    | (140) | 情感因素与心脏猝死 .....   | (150) |
| 钙可预防高血压脑溢血 .....  | (141) | 五更时刻易发病 .....     | (150) |
| 看指纹可辨高血压 .....    | (141) | 推荐良方治脑中风后遗症 ..... | (150) |
| 猪苦胆汁泡绿豆治高血压 ..... | (141) | 降香可醒中风昏迷 .....    | (151) |
| 常食大蒜可防心脏病 .....   | (141) | 如何预防半身不遂 .....    | (151) |



## 第四章 防癌与治癌

|                    |       |                       |       |
|--------------------|-------|-----------------------|-------|
| 癌症≠死亡 .....        | (153) | $\beta$ -胡萝卜素与维生素 A 的 |       |
| 癌症是可治好的 .....      | (154) | 关系 .....              | (166) |
| 不必谈癌色变,            |       | 结肠癌致病有因 饮食失调          |       |
| 多数癌症可防 .....       | (154) | 加喝酒 .....             | (167) |
| 预防癌症的首要因素          |       | $\beta$ -胡萝卜素在抗病方面的   |       |
| ——睡眠 .....         | (155) | 功用 .....              | (168) |
| 食用鱼皮可抗癌 .....      | (155) | 直肠癌的早期信号 .....        | (168) |
| 男人献血可防癌 .....      | (155) | 几种抗癌食品 .....          | (169) |
| 癌症自愈奥秘何在 .....     | (155) | 锻炼能抗癌 .....           | (169) |
| 什么样的癌该切除 .....     | (156) | 24 种食物具有抗癌作用          |       |
| 饮食既可致病又可抗癌 .....   | (156) | .....                 | (169) |
| 腌制食品加维 C 可防癌 ..... | (157) | 鸡蛋中有抗癌物质 .....        | (169) |
| 维生素能防癌 .....       | (157) | 谈癌色变, 谈豆色喜 .....      | (169) |
| 精神压抑与癌症 .....      | (158) | 三种抗癌汤 .....           | (170) |
| 人人须知的防癌十二信条 .....  | (159) | 防癌抗癌的食物 .....         | (171) |
| 运动是战胜病魔的良方 .....   | (159) | 用高热疗法治癌症 .....        | (171) |
| 小心“癌从口入” .....     | (160) | 英试验用光疗法治癌 .....       | (172) |
| 若想防癌 多吃蔬菜 .....    | (160) | 法用脐带血细胞移植法            |       |
| 怎样烹调利防癌 .....      | (161) | 治疗白血病 .....           | (173) |
| 肩部疼痛——肺炎癌          |       | 抗癌新法——微波辐射 .....      | (173) |
| 早期信号 .....         | (162) | 化疗中的多药耐药性 .....       | (173) |
| 睾丸癌的征兆 .....       | (162) | 浓妆艳抹其害无穷 .....        | (174) |
| 癌症早期诊断是好事吗? .....  | (162) | “关节炎”与肺癌并非            |       |
| 中年人血便莫大意 .....     | (163) | 风马牛不相及 .....          | (174) |
| 淀粉可防肠癌 .....       | (163) | 穿戴不当、损害健康 .....       | (175) |
| 高脂肪膳食者易患肺癌 .....   | (163) | 癌症遗传吗? .....          | (175) |
| 过量饮水可能导致膀胱癌 .....  | (163) | 癌症与性生活 .....          | (176) |
| 高脂肪饮食与前列腺癌 .....   | (164) | 有哪些异常变化需及时就医          |       |
| 接种卡介苗防癌 .....      | (164) | .....                 | (177) |
| 细嚼慢咽不仅有助消化 .....   | (165) | 亲人得了癌症要不要告诉他?         |       |
| 日常生活中的防癌法 .....    | (166) | .....                 | (177) |

|                         |       |                          |       |
|-------------------------|-------|--------------------------|-------|
| 近距离放射治疗 .....           | (178) | 哪些疾病易癌变 .....            | (190) |
| 中年发生癌症的七个信号 ..          | (179) | 癌症先兆：突发性奇痒 .....         | (190) |
| 海带具有抗癌作用 .....          | (179) | 男子泌乳警惕脑肿瘤 .....          | (190) |
| 男人更易患喉癌 .....           | (180) | 哪些人易患胃癌 .....            | (191) |
| 纤维食物使癌细胞自杀 .....        | (180) | 各类癌症的高危人群 .....          | (191) |
| 吃凉粉防肠癌 .....            | (181) | 吸烟者易患的疾病 .....           | (192) |
| 糖醋大蒜头 .....             | (181) | 关节痛可能是早期胃癌 .....         | (192) |
| 大蒜豆腐 .....              | (181) | 白纸与酒精饮料会致癌吗？<br>.....    | (192) |
| 癌肿和微生物 .....            | (181) | 年轻女性喝酒易患乳腺癌 ..           | (193) |
| 某些防晒化妆品有致癌作用<br>.....   | (182) | 喝不开的水易致癌 .....           | (193) |
| 某些美发定型液有致癌作用<br>.....   | (182) | 肺癌与被动吸烟明显相关 ..           | (193) |
| 紫药水是一种潜在的致癌剂<br>.....   | (183) | 地毯藏匿致癌物 .....            | (193) |
| 情绪、免疫、癌肿 .....          | (183) | 胃癌术后的家庭护理 .....          | (194) |
| A型血者尤应警惕癌症和<br>中風 ..... | (184) | 宫颈癌病因有新发现 .....          | (195) |
| 硒与肿瘤 .....              | (184) | 血管瘤能治吗？ .....            | (195) |
| 酱油不会致癌且能防癌 .....        | (185) | 合理选择治癌方法 .....           | (196) |
| 乙肝病毒与癌 .....            | (185) | 卵巢良性囊肿的治疗 .....          | (197) |
| 怎样及早发现肝癌 .....          | (186) | 瓜果若作下酒菜<br>抗癌功效被破坏 ..... | (197) |
| 多吃鱿鱼易得肝癌 .....          | (187) | 治癌新招——“蓄积释放法”<br>.....   | (197) |
| 乳癌与自我检查 .....           | (187) | 乳腺癌的克星——哺乳 .....         | (198) |
| 诱发乳腺癌的因素 .....          | (188) | 吸烟对妇女健康的危害 .....         | (199) |
| “活检”会使癌细胞扩散吗？<br>.....  | (188) | 糖与乳腺癌 .....              | (200) |
| 疲乏——疾病的先兆 .....         | (189) | 抗皮肤癌基因被发现 .....          | (201) |
|                         |       | 浅谈子宫肌瘤 .....             | (201) |
|                         |       | 食道癌病人的饮食 .....           | (202) |

## 第五章 糖尿病的自我疗法

|                  |       |                         |       |
|------------------|-------|-------------------------|-------|
| 谈谈糖尿病的整体治疗 ..... | (203) | 糖尿病的预防要从青少年<br>开始 ..... | (206) |
| 糖尿病患者的自我治疗 ..... | (204) | 糖尿病人多食黄鳝 .....          | (206) |
| 饮食预防和治疗糖尿病 ..... | (205) |                         |       |

|                    |       |                         |       |
|--------------------|-------|-------------------------|-------|
| 糖尿病人莫忘护脚 .....     | (206) | 鸡蛋蜂蜜醋治疗糖尿病 .....        | (208) |
| 糖尿病人如何解脱饥饿之苦 ..... | (207) | 糖尿病人防酸中毒 .....          | (208) |
| 茶叶鲫鱼 .....         | (208) | $\gamma$ -亚麻酸与糖尿病 ..... | (208) |

## 第六章 常见外科病的防治

|                        |       |                    |       |
|------------------------|-------|--------------------|-------|
| 缺钙与骨质增生 .....          | (210) | 男子吸烟易患风湿性关节炎 ..... | (219) |
| 预防骨质疏松要从青少年开始 .....    | (211) | 脚扭伤了怎么办 .....      | (220) |
| 骨折病人的膳食调理 .....        | (211) | 发生了烧烫伤怎么办? .....   | (220) |
| 睡中治疗颈椎病 .....          | (212) | 化脓的伤口不宜涂紫药水 .....  | (221) |
| 颈椎病人的自我保健 .....        | (212) | 冻疮的防治 .....        | (221) |
| 防治脖子痛的简易保健操 .....      | (213) | 扭伤不可用热敷 .....      | (222) |
| 落枕疗法 .....             | (214) | 预防冻疮复发有术 .....     | (222) |
| 鱼刺卡喉怎么办 .....          | (214) | 甲鱼头治痔疮 .....       | (222) |
| 腰椎间盘突出症的自我疗法 .....     | (214) | 湿烟丝治疗烫伤 .....      | (222) |
| 护背三要素 .....            | (215) | 槐角治痔疮 .....        | (222) |
| 静脉曲张的防治 .....          | (215) | 蓖麻子治鸡眼 .....       | (223) |
| 滥服激素当心骨坏死 .....        | (216) | 三凤酒治关节炎 .....      | (223) |
| 几多误解在痔疮 .....          | (216) | 皂角治痤疮和粉刺 .....     | (223) |
| 痔疮的体育疗法 .....          | (217) | 红果治冻伤 .....        | (223) |
| 便血并非皆痔疮, 对症治疗是关键 ..... | (217) | 香菜汤治痔疮 .....       | (223) |
| 肩周炎的症状与防治 .....        | (218) | 老冻疮根治方 .....       | (223) |
| 诊治痛风性关节炎 .....         | (219) | 岔气 .....           | (223) |
|                        |       | 姜、蒜、青椒能治病 .....    | (224) |

## 第七章 皮肤病的防治

|                   |       |                |       |
|-------------------|-------|----------------|-------|
| 情绪紧张害皮肤 .....     | (225) | 肥皂与皮肤健康 .....  | (227) |
| 皸手裂脚的防治 .....     | (225) | 尖锐湿疣治疗五法 ..... | (227) |
| 治疗皮肤皸裂三法 .....    | (226) | 全蝎可治皮肤病 .....  | (228) |
| 皮肤病的敷脐方法 .....    | (226) | 神经性皮炎食疗方 ..... | (228) |
| 加酶洗衣粉易致皮肤过敏 ..... | (226) | 韭菜汤水治癣法 .....  | (229) |

|                 |                       |       |
|-----------------|-----------------------|-------|
| 害人们警惕——麻疹正悄然    | 扎了刺怎么办? .....         | (235) |
| “垂爱”青壮年 .....   | 蚊虫叮咬止痒法 .....         | (235) |
| 辨证论治荨麻疹 .....   | 被臭虫咬了怎么办? .....       | (236) |
| “内服外敷”治粉刺 ..... | 食盐可治蚊虫叮痒痛 .....       | (236) |
| 治疗青春美丽痘 .....   | 老年皮肤瘙痒症 .....         | (236) |
| 粉刺的按摩与食疗 .....  | 皮肤顽症, 找找身边原因 .....    | (237) |
| 冬春季常见的皮疹 .....  | 中药外搽治疗黄褐斑 .....       | (237) |
| 带状疱疹及其治疗 .....  | SLE 患者请远离 EB 病毒 ..... | (237) |
| 按摩除甲癣 .....     | 白癜风起因及治疗 .....        | (238) |
| 生痒患者六忌 .....    | 白癜风的预防与治疗 .....       | (240) |
| 香蕉可治皮肤病 .....   | 儿童也得白癜风 .....         | (241) |
| 猪胰等治雀斑 .....    | 白癜风病人忌服维生素 C .....    | (241) |
| 夏日话出汗 .....     |                       |       |

## 第八章 老年健身篇

|                   |                    |       |       |
|-------------------|--------------------|-------|-------|
| 健康——该有认识新措施 ..... | 急性子, 学会驾驭自己 .....  | (242) | (254) |
| 老人“贪玩”有好处 .....   | 坦然度过“更年期” .....    | (243) | (255) |
| 春天养生诀窍——养阳 .....  | 微生态与老年期精神病 .....   | (244) | (255) |
| 怒是长寿的天敌 .....     | 全身拍打求健康 .....      | (245) | (256) |
| 美好心情胜良药 .....     | 有钱不买老来瘦 .....      | (246) | (256) |
| 老年人行动缓慢是病吗 .....  | 老年人少看悲剧 .....      | (247) | (257) |
| .....             | 影响老年人健康的几个因素 ..... |       | (257) |
| 老年人性格与疾病 .....    | 健康老年人的标志 .....     | (247) | (257) |
| 莫以厚味增食欲 .....     | 老年养生好了歌 .....      | (248) | (258) |
| 谈谈老年人性格的改变 .....  | 老年养生重性格 .....      | (249) | (258) |
| 唠嗑品人生 .....       | 乐在买菜中 .....        | (249) | (258) |
| 气大伤身 .....        | 忘年交——防止心理衰老 .....  | (250) | (259) |
| 老年人的两个避免 .....    | 的良方 .....          | (251) | (259) |
| 做情绪的主人 .....      | 自我查体十法 .....       | (252) | (259) |
| 大事明白 小事糊涂 .....   | 老年人运动贵在适度 .....    | (252) | (260) |
| 笑可治病 .....        | 慢跑锻炼不适于男性老年人 ..... | (253) | (260) |
| 老年人要重视心理保健 .....  |                    | (253) |       |
| 老年人要有一颗童心 .....   |                    | (254) |       |

|                     |       |                    |       |
|---------------------|-------|--------------------|-------|
| 健身步行 .....          | (261) | 交谊舞的“舞疗”作用 .....   | (277) |
| 早防早治须三防 .....       | (261) | 老年人怎样保持好体力 .....   | (278) |
| 老人不宜勒紧裤腰带 .....     | (262) | 更年期的思旧心理 .....     | (278) |
| 警惕老年霉菌性食管炎 .....    | (262) | 角膜老年环 .....        | (279) |
| 鱼油与血栓 .....         | (263) | 老人尤应警惕药源性疾病 .....  | (279) |
| 中老年人身心保健“四要” .....  | (263) | 老年性头痛头晕自我保健法 ..... | (280) |
| 胆固醇较高的老人长寿 .....    | (264) | 刷牙与牙刷 .....        | (281) |
| 老年人须防药源性食管损伤 .....  | (265) | 常换牙膏类型保障口腔健康 ..... | (282) |
| 腰腿痛的原因与治疗 .....     | (266) | 预防牙病好方法牙线洁齿 .....  | (282) |
| 保健生活中的不等式 .....     | (266) | 花粉与长寿 .....        | (282) |
| 警惕老年痴呆症 .....       | (267) | 漫话长寿者的饮食 .....     | (283) |
| 中老年人为什么要补钙 .....    | (267) | 晚年生活四件宝 .....      | (284) |
| 老年人容易缺乏的营养物质 .....  | (268) | 老人冬季养生三宜 .....     | (285) |
| 老人要积极防治骨质疏松 .....   | (269) | 做“保健十功”的体会 .....   | (285) |
| 防范老人摔倒 .....        | (269) | 老年人常见的骨病 .....     | (286) |
| 晚年胖瘦皆不宜 .....       | (270) | 老年养生四戒 .....       | (287) |
| 不惑之年的几条忠告 .....     | (270) | 中老年人饭后不宜立即仰卧 ..... | (287) |
| 血脂高怎么办? .....       | (271) | 头发反映你的健康状况 .....   | (287) |
| 老年人头痛要及时就诊 .....    | (271) | 春季自我保健 .....       | (288) |
| 老年人为何易患三叉神经痛 .....  | (273) | 心脏病病人谨防热浪袭击 .....  | (288) |
| 切莫猛回头 .....         | (273) | 炎夏防病与保健 .....      | (289) |
| 挺胸抬头有利健康 .....      | (273) | 老年人怎样安度盛夏 .....    | (290) |
| 抗衰老三法 .....         | (274) | 老年人的夏季保健 .....     | (291) |
| 冷天易发急性会厌炎 .....     | (274) | 冬季老人生活八忌 .....     | (292) |
| 老人急性阑尾炎的特点和防治 ..... | (274) | 休闲——养生健身之宝 .....   | (293) |
| 老人为何易患癌症? .....     | (275) | 伴睡眠而至的“常客” .....   | (294) |
| 老人为什么常感口干? .....    | (275) | 如何防止肺气肿 .....      | (295) |
| 怎样正确对待疾病 .....      | (276) | 老人度冬宜暖背 .....      | (296) |
| 老年期忧郁症不容忽视 .....    | (276) | 老年人感冒的预防和治疗 .....  | (296) |
|                     |       | 老年人旅游要注意几点 .....   | (297) |
|                     |       | 老人赴宴注意事项 .....     | (297) |

|                   |       |                  |       |
|-------------------|-------|------------------|-------|
| 消心痛该怎么用? .....    | (298) | 治老人失眠十法 .....    | (305) |
| 老人不宜常服安眠药 .....   | (298) | 老年膝痛的防治 .....    | (305) |
| 穿盖过暖折年损寿 .....    | (299) | 老年痴呆症的食疗 .....   | (306) |
| 重新工作“四不宜” .....   | (299) | 睡眠有学问 .....      | (307) |
| 睡觉还有什么学问吗? .....  | (300) | 失眠者的两种典型心理 ..... | (307) |
| 老年人吃饭有讲究 .....    | (301) | 助眠食物君知否 .....    | (308) |
| 常吃海带 益寿延年 .....   | (301) | 龙眼枸杞粥治失眠 .....   | (308) |
| 吃洋葱治多种老年病 .....   | (302) | 治失眠不用安眠药 .....   | (308) |
| 多吃豆多延寿 .....      | (302) | 怎样选择安眠药 .....    | (308) |
| 莫忽视老人“嘴馋” .....   | (302) | 红果核大枣治失眠 .....   | (309) |
| 老人即使不渴也请喝点水 ..... | (303) | 食盐与失眠 .....      | (309) |
| 哮喘病人慎食腰果 .....    | (303) | 温水浴治失眠 .....     | (309) |
| 老人宜用的食用油 .....    | (303) | 治失眠几法 .....      | (309) |
| 老年人的营养 .....      | (304) | 卧禅睡功催人眠 .....    | (309) |

## 第九章 儿科常识

|                   |       |                  |       |
|-------------------|-------|------------------|-------|
| 新生儿呕吐原因种种 .....   | (311) | 警惕婴幼儿耳聋 .....    | (320) |
| 不要这样喂牛奶 .....     | (311) | 儿童“头晕”须重视 .....  | (321) |
| 怎样预防新生儿破伤风 .....  | (312) | 关心宝宝的眼睛 .....    | (322) |
| 消灭新生儿破伤风 .....    | (313) | 孩子的异常视力是         |       |
| 怎样护理发热的小孩 .....   | (314) | 怎样形成的? .....     | (324) |
| 何为“母源性疾病”? .....  | (314) | 儿童近视预测法 .....    | (324) |
| 新生儿斑痣种种 .....     | (315) | 婴儿房的灯光 .....     | (325) |
| 孩子要多抱多背 .....     | (316) | 氯霉素眼药水, 婴幼儿慎用    |       |
| 新生儿的口腔疾病与护理 ..... | (316) | .....            | (325) |
| 怎样使孩子有一副健美的       |       | 闪光灯毁婴儿眼 .....    | (325) |
| 牙齿 .....          | (317) | 孩子的眼睫毛能剪吗? ..... | (326) |
| 小儿气管异物发生增多 .....  | (317) | 睡眠不是造成儿童近视 ..... | (326) |
| 注意儿童的身体健康 .....   | (318) | 嗜糖的娃容易近视 .....   | (326) |
| 不可忽视儿童蛲虫病 .....   | (318) | 盲童的常见原因——        |       |
| 秋季驱蛔效果好 .....     | (319) | 先天性白内障 .....     | (327) |
| 小儿生病尽量不打针 .....   | (319) | 说说色盲的矫正 .....    | (329) |
| 防治小儿口角炎 .....     | (319) | 幼儿看电视, 家长应       |       |

|                   |       |                   |       |
|-------------------|-------|-------------------|-------|
| 注意什么? .....       | (329) | 缺碘影响儿童智力 .....    | (344) |
| 不要抱着婴儿看电视 .....   | (330) | 婴儿缺铁微笑少 .....     | (344) |
| 秋季眼科“瘟疫”——        |       | 智力超常儿童的早期表现 ..... | (344) |
| 红眼病 .....         | (331) | 餐桌前莫向孩子发火 .....   | (345) |
| 当心蛔虫引起眼病 .....    | (331) | 易使婴儿窒息的枕头 .....   | (345) |
| 噪声也会损害眼睛 .....    | (332) | 婴儿应穿封裆裤 .....     | (346) |
| 石灰入眼怎么办? .....    | (332) | 切勿高抛婴儿取乐 .....    | (346) |
| 不良习惯可致牙畸形 .....   | (332) | 当心儿童溃疡病 .....     | (346) |
| 摒弃不良口腔习惯 .....    | (333) | 小儿乳牙迟落宜早拔 .....   | (347) |
| 孩子睡觉时咬牙咋办 .....   | (333) | 宝宝在冬天 .....       | (347) |
| 有地毯的屋室儿童得哮喘症      |       | 莫“强迫”孩子小便 .....   | (348) |
| 的机会多 .....        | (334) | 小儿不宜过早学步 .....    | (348) |
| 秋季应防小儿哮喘病 .....   | (334) | 你的孩子怎样小便 .....    | (348) |
| 小儿要防呼吸道传染病 .....  | (335) | 强行止哭不可取 .....     | (349) |
| 不要用果汁给小儿喂药 .....  | (335) | 小儿慎防病毒性心肌炎 .....  | (350) |
| 儿童发热不宜吃鸡蛋 .....   | (336) | 小儿盗汗怎么办? .....    | (351) |
| 搔痒止要儿打嗝儿 .....    | (336) | 谨防儿童孤独症 .....     | (352) |
| 小儿慎用止咳药 .....     | (336) | “隐睾”应早治, 家长莫忽视    |       |
| 小儿腹痛是何因 .....     | (337) | .....             | (352) |
| 儿童胃病缘何多 .....     | (337) | 治小儿包茎有新法 .....    | (353) |
| 小儿腹泻的饮食调理 .....   | (338) | 小儿包茎宜早治 .....     | (353) |
| 教你观察宝宝的大便 .....   | (339) | 儿童高血压不可忽视 .....   | (353) |
| 秋冬季谨防幼儿腹泻 .....   | (339) | 小儿夜游是病吗? .....    | (354) |
| 禁用五种儿童止泻药 .....   | (340) | 儿童肥胖与健康发育 .....   | (355) |
| 怎样给孩子选用抗生素 .....  | (340) | 脑瘫儿的防与治 .....     | (355) |
| 哪些儿童不宜打预防针 .....  | (341) | 瘫痪病人康复锻炼 .....    | (356) |
| 儿童服用磺胺药的毒副作用      |       | 警惕小儿阿斯匹林中毒 .....  | (356) |
| .....             | (341) | 儿童贫血及治疗 .....     | (357) |
| 儿童不宜盲目食用强化食品      |       | 小孩与药物维生素片 .....   | (358) |
| .....             | (342) | 让孩子长高些 .....      | (358) |
| 长期吃低脂肪食物的         |       | 冬天里的孩子 .....      | (359) |
| 儿童营养不良 .....      | (342) | 宝宝为何入睡难 .....     | (360) |
| 警惕儿童食品变成致病源 ..... | (343) | 让孩子把梦说出来 .....    | (361) |
| 幼儿偏食不是病 .....     | (343) | 趴着睡觉好不好? .....    | (361) |

|                         |       |                       |       |
|-------------------------|-------|-----------------------|-------|
| 多为孩子提供学吃食物<br>的机会 ..... | (362) | 给婴儿剪指甲要小心 .....       | (366) |
| 小孩厌食怎么办? .....          | (362) | 别把胳膊拉“掉”了 .....       | (366) |
| 过“补”导致的儿童病 .....        | (363) | 节日期间家长应做的几件事<br>..... | (366) |
| 小儿蛔虫症望诊特征 .....         | (364) | 儿童期躁狂忧郁症 .....        | (367) |
| 副鼻窦炎害小儿 .....           | (364) | 莫让少儿学饮酒 .....         | (368) |
| 多动症患儿如何服利他林 ..          | (365) | 儿童玩具的安全与卫生 .....      | (368) |
| 儿童不宜常吃果冻 .....          | (365) | 白血病不再是不治之症 .....      | (369) |
| 幼儿锻炼三不宜 .....           | (365) |                       |       |

## 第十章 优生优育篇

|                         |       |                                  |       |
|-------------------------|-------|----------------------------------|-------|
| 哪些情况不宜受孕 .....          | (370) | 经期与拔牙 .....                      | (380) |
| 孕期呕吐的对策 .....           | (370) | 孕妇情绪对胎儿的影响 .....                 | (380) |
| 为什么孕妇血压会升高 .....        | (371) | 警惕妊娠持续性脂肪肝 .....                 | (381) |
| 妊娠呕吐的食疗 .....           | (371) | 心脏换瓣膜的女子可否怀孕<br>.....            | (382) |
| 妊娠期腰痛 .....             | (372) | 喜酸, 孕妇正常生理现象;<br>注意, 慎重选择酸性食物 .. | (382) |
| 患红斑狼疮能生育吗? .....        | (372) | 优生的大敌——单纯疱疹病毒<br>.....           | (383) |
| 环境影响胎儿孕妇应<br>加倍小心 ..... | (373) | 未孕何来妊娠纹 .....                    | (384) |
| 新婚饮酒多易生“兔唇孩”<br>.....   | (373) | 孕妇能否参加体育锻炼 .....                 | (384) |
| 口服避孕药释疑 .....           | (374) | 鼻炎为何对孕妇<br>“情有独钟” .....          | (385) |
| 妇女使用宫内节育器最佳 ..          | (374) | 孕早期妇女应慎用B超 .....                 | (385) |
| 嫉妒可导致不孕 .....           | (375) | 妈妈孕期吸烟,<br>宝宝听力不佳 .....          | (386) |
| 孕妇应参加适当的劳动 .....        | (375) | 服避孕药补维生素 .....                   | (386) |
| 科学饮食利养胎 .....           | (376) | 孕妇乱眼中花 可致胎儿畸形<br>.....           | (387) |
| 养儿育女 .....              | (377) | 孕妇慎用电热毯 .....                    | (387) |
| 孕妇适当锻炼新生儿更健壮<br>.....   | (378) | 服避孕药的心理卫生 .....                  | (387) |
| 孕期保健与胎儿大脑发育 ..          | (378) | 产妇心理压力过大可致                       |       |
| 妊娠期外阴静脉曲张 .....         | (379) |                                  |       |
| 女子不宜饮浓茶 .....           | (379) |                                  |       |
| 妊娠牙龈炎的防治 .....          | (379) |                                  |       |



|                         |       |                   |       |
|-------------------------|-------|-------------------|-------|
| 产前期精神病 .....            | (388) | 产后防病良方——生化汤 ..... | (393) |
| 孕期更应口腔保健 .....          | (389) | 产后尿滞留的心理护理 .....  | (393) |
| 饮酒与生育 .....             | (389) | 孕妇脚肿是病吗? .....    | (393) |
| 洗涤剂可引起不孕症 .....         | (390) | 初产妇的产程观察护理 .....  | (394) |
| 桂圆虽好孕妇不宜 .....          | (390) | 产后喝红糖茶的学问 .....   | (395) |
| 如何减轻乳胶制品的<br>过敏反应 ..... | (390) | 人工流产术后的自我保健 ..... | (395) |
| 怎样避免产后乳汁不足 .....        | (391) | 产后应防手腕痛 .....     | (396) |
| 产后脱发的治疗 .....           | (392) | 新潮胸罩乳房病 .....     | (396) |
| 乳痈初发的家庭治疗 .....         | (392) | 乳罩会导致产后缺奶 .....   | (397) |
|                         |       | 血凝 .....          | (397) |

## 第十一章 饮食与健康

|                       |       |                       |       |
|-----------------------|-------|-----------------------|-------|
| 吃饭也要转变观念 .....        | (399) | 吃喝讲科学 .....           | (410) |
| 多吃粗粮以平衡营养 .....       | (400) | 法国美食学家的新观点 .....      | (411) |
| 就餐的环境艺术 .....         | (400) | 使人聪明的食品 .....         | (411) |
| 吃的艺术 .....            | (401) | 功能食品——膳食纤维 .....      | (412) |
| 科学饮食为长寿要诀 .....       | (401) | 脑力劳动的饮食 .....         | (412) |
| 饮食有节 健康益寿 .....       | (402) | 保健宜选碱性饮食 .....        | (413) |
| 餐饮五色使君健 .....         | (403) | 漫话“绿色食品” .....        | (414) |
| 傻吃五伤 .....            | (403) | 购买食品莫贪“色” .....       | (415) |
| 纠正伤脑的饮食习惯 .....       | (404) | 生活节奏加快后怎么吃 .....      | (415) |
| 推荐十五种有益食物 .....       | (406) | 白细胞减少吃什么 .....        | (416) |
| 节食者须知 .....           | (406) | 一日三餐巧安排 .....         | (417) |
| 勿强劝忧者进食 .....         | (407) | “早吃好” .....           | (418) |
| 粥疗歌 .....             | (407) | 知识分子的晚餐不宜少吃<br>.....  | (418) |
| 饮食卫生要做好 .....         | (407) | 吃粮太精细易得“文明病”<br>..... | (419) |
| 伤食治疗四法 .....          | (407) | 慎防富贵病 .....           | (420) |
| 调饮食 促康复 .....         | (407) | 哪些食物能延年益寿? .....      | (420) |
| 秋令防食物中毒 .....         | (408) | 黑色食品有益人体健康 .....      | (421) |
| 吃“蝎子”“蚕蛹”的学问<br>..... | (409) | 食物的热能与健康 .....        | (422) |
| 死鳖不能吃 .....           | (409) | 饮食不宜“趁热吃” .....       | (422) |
| 饮食中的“心脏卫士” .....      | (410) |                       |       |