

医生不会告诉你的
健康常识

轻松省钱的保健妙方

轻松省钱的 保健 妙方

现代医疗改革。

带来更多更科学的养生保健理念。

衣食住行。

四季生活中处处都有保健小学问。

稍加注意。

就可以为你省下医疗费。

轻松赢得

全家人更健康惬意的生活。



李传修

Energy编辑室 编著

W 世界图书出版公司

轻松省钱的
保健
妙方

R161
308



李传修
Energy编辑室 编著

世界图书出版公司
上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

轻松省钱的保健妙方/李传修·Energy 编辑室编著.
—上海:上海世界图书出版公司,2002.4
ISBN 7-5062-5198-1

I. 轻... II. 李... III. 保健-方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 078046 号

神思出版家族

汉湘文化事业股份有限公司 授权出版

轻松省钱的保健妙方

李传修·Energy 编辑室 编著

上海世界图书出版公司出版发行

上海市武定路 555 号

邮政编码 200040

上海市印刷七厂分厂印刷

上海新华书店经销

开本: 787×1092 1/36 印张: 8 375 字数: 190 000

2002 年 4 月第 1 版 2002 年 4 月第 1 次印刷

印数 1—10000

图字: 09-2001-328 号

ISBN 7-5062-5198-1/R·12

定价 13.80 元



前言 不只是吃饱而已！

说起食物，每个人都不陌生，每日三餐，餐餐都和不同的食物“打交道”，我爱吃土豆，他爱吃芹菜，你呢？你爱吃什么？

“爱吃什么”似乎是一个很轻松的聊天话题，不过，更严肃的来看，它其实是我们身体健康与否的指标。你有没有注意自己爱吃的都是哪一类食物？而你的身体健康又是呈现什么状态？因为文明病愈来愈“猖獗”，所以已经有许多营养师极力呼吁如何为自己准备均衡的饮食，因此，我们在这方面的观念，也一日比一日更完备。

不过，食物的可爱之处，除了可以饱足肠胃之外，它还能帮助我们养生、治病！老奶奶是不是告诉过你，每日喝“健康水”——红枣、枸杞、黄芪熬煮的开水——可以增强身体的免疫力；感冒痊愈，但却一直久咳不止时，吃个冰糖梨，可以大大改善症状……。

前一阵子，因为家人身体不适，出院后，许多



热忱的友人告知一些“食物养生之道”，听着，听着，竟听出了兴趣，一方面觉得自然界的食物何其美好，竟有如此多功用；另一方面也觉得，这样一代一代留下的老祖先经验，似乎都很零散，何不加以整理，或许对有兴趣的人，或是需要的人可以有一些些帮助。因着这两个理由，我开始努力搜集资料；非常谢谢出版社愿意出版这本小小的“健康书”。衷心希望有更多的人能因而得到建议甚或帮助。

在汇整内容时，我把比较特殊的状况排除在外，例如，搜集到对孕妇建议的饮食，一律不列入，因为怀孕期间是特殊状况，每个人的体质不同，应参考、咨询医师，该如何补充营养；碰到身体异样时，更应立即就医诊治，这时如再找些食物，慢慢熬炖，在时效上，恐怕就有所耽误。

总的来说，这是一本“建议书”，里面提到的食物都是随处可见，如果你愿意，又有一点时间的话，不妨试试——不过，话说回来，如果我们不挪出时间照顾自己的身体，又怎能期待自己有个健康的身体呢？



目 录

前言 不只是吃饱而已!	1
-------------------	---

上篇 四季保健指南

第一章 春季的保健	3
1 微量元素对身体亦不可缺	4
2 多烦恼会让人生病	5
3 吐气有臭味时,就必须注意了	6
4 走路比开车的好处多	7
5 为了预防癌症,不妨多吃豆类	8
6 多吃沙丁鱼有利健康	9
7 春季宜多摄取带苦味的食物	11
8 胸口焦闷时吃海带,拉肚子时喝葛汤	13
9 不抽烟就会发胖?	15
10 少年白表示肾虚	16
11 月经不调时,最好去散散心	17
12 胃癌初期并非全无症状	18



13	上眼皮浮肿表示肾脏有毛病	19
14	老化从牙齿开始	20
15	如何避免口角炎	21
16	吃薏仁可以消除疣子	22
17	鸡、鸟的内脏不能吃?	23
18	“一怒一老”?	24
19	一病能息灾?	25
20	饮食习惯改变,可能是胃病的警兆	26
21	动脉硬化是文明病?	27
22	眉毛长表示长寿?	28
23	头脑会“分泌”思想?	29
24	酒以微醉,花以半开最好	30
第二章 夏季的保健		31
25	夏季感冒很难治好	32
26	由肚脐判断健康情形	33
27	夏季应该多吃酸的食物	35
28	能轻减夏日疲劳的午睡	36
29	为了克服夏日消瘦,可以多吃一些醋	37
30	晒太阳的坏处比好处多	38
31	鳗鱼是“夏日瘦”的良药	39
32	夏日喝泥鳅汤的好处	40
33	腹泻的最好对策是禁食	41



34	从一双手看健康	42
35	肚脐里的污物,可用橄榄油清除	43
36	乳房诊察分为五部分	44
37	幼童的体温比成年人高	45
38	吐血与咯血的判别	46
39	孩童易流鼻血	47
40	常见于女婴的“先天性股关节脱臼”	48
41	从脚底看肝脏健康与否	49
42	“周期性呕吐症”的人有苹果似的口臭	50
43	饭后小憩除百病	51
44	睡姿是身体在夜间的言语	52
45	西瓜是很好的健肾食品	53
46	打鼾表示身体健康?	54
47	皮肤反映内脏的健康状况	55
48	吃早餐前不妨做些柔软操	56
49	美食易伤身	57
50	海藻是降低胆固醇的妙药	58
51	运动可预防血管疾病	59
52	打高尔夫球与痔疮	60
53	糖尿病与威士忌	61
54	两手与寿命的关系	62
55	腰部与运气	63



56	柔软的腹部表示无病	64
57	使用铁锅烹煮食物,可预防贫血	65
58	运动后的肌肉痛,以运动治疗	66
第三章 秋季的保健		67
59	吃黑豆能使声音变好听?	68
60	妇女病与西红花	69
61	减肥与厌食症	70
62	瘦子反而吃得更多?	71
63	朝左边睡的人,心脏有病?	72
64	睡高枕不会长寿?	73
65	血便与下血是重病的前兆	74
66	为减重而禁食妥当吗?	76
67	不要常常擦婴儿的嘴	77
68	手病叫人胖,脚病叫人瘦	78
69	疾病不能治到一半就停	79
70	胃下垂不算是“病”	80
71	大肠与精神状态	81
72	蚂蚁多的家庭,表示有糖尿病患者	82
73	体液呈酸性者容易生病	83
74	烤焦的鱼为癌症之源	84
75	胃痉挛的人多胆结石	85
76	空的“袋子”是癌症之源	86



77	四十肩与五十腰	87
78	烂醉时吃柿子最有效	88
79	葡萄酒是老人的牛奶	89
80	茺莨能清理肠胃,对减肥有帮助	90
81	精神紧张时吃番茄	91
82	“睡药”比眼药更有效	92
83	孩童的肥胖症难以治好	93
84	从眼泪的味道判断心情	94
85	恶心是疾病的前兆	95
第四章 冬季的保健		97
86	女人的腰与猫鼻老是冷的	98
87	宿醉时多吃水果补充水分	99
88	晚间温水浴,早晨热水浴	100
89	对脑中风患者的急救	101
90	感冒为万病之源	102
91	咳嗽可用砂糖水治疗	103
92	气喘以干布按摩治疗	104
93	老人罹患肺炎,最叫医生头痛	105
94	吸烟能够解忧?	106
95	秃头者不会罹患癌症?	107
96	正常血压为年龄加 90?	108
97	心脏为五脏之王?	109



98	注意大动脉瘤	110
99	手掌红色表示有肝病	111
100	耳朵有硬块表示痛风	112
101	咖啡加牛奶喝就没有害处?	113
102	烫伤的急救	114
103	不喝隔夜茶	115
104	只喝一杯酒的人不必担心心肌梗塞 ..	116

下篇 省钱的妙方

1	白头发喝青菜汁	119
2	天然润发品使头发乌黑有光泽	120
3	黑芝麻可使头发乌黑	121
4	芦荟甘菊护发好帮手	122
5	色拉酱治疗头发分叉	123
6	天然混合剂去头皮屑	124
7	干洗头发不着凉	125
8	以盐洗头治脱发	126
9	头痛——热水泡手、泡脚	127
10	保护眼睛·强健胃肠——车前草(牛舌草) 大有功效	128
11	菊花枸杞消痘明眸	129



12	喝红萝卜苹果汁眼睛不疲劳	130
13	热气熏蒸解除眼睛疲劳	131
14	视力减退饮用枸杞鸡肝汤	132
15	鸡蛋泡牛奶有益近视眼	133
16	眼珠运动改善近视	134
17	地瓜叶炒羊肝有益于夜盲症	135
18	炒盐敷耳治耳鸣	136
19	盐是口臭的克星	137
20	盐水漱口消除牙龈肿胀及出血	138
21	花椒、醋、茶减轻牙痛	139
22	柠檬或盐洁白牙齿	140
23	番茄让皮肤更光滑细致	141
24	美化皮肤苦瓜功效大	142
25	细嫩肌肤靠蛋黄综合敷面膜	143
26	蜜与醋给你美丽容颜	144
27	南瓜是皮肤病的大忌	145
28	菠菜汁消肿疱	146
29	容易出疹的过敏者可饮综合果菜汁	147
30	自制绿豆膏治疗皮肤溃疡	148
31	盐水对付青春痘	149
32	蛋清治疗青春痘	150
33	萝卜泥治疗面疱青春痘	151



- | | | |
|----|---------------------------------|-----|
| 34 | 茶叶美白 | 152 |
| 35 | 地瓜叶酸梅汁可美白 | 153 |
| 36 | 薏仁、糯米粉是皮肤美白圣品 | 154 |
| 37 | 去斑敷面 | 155 |
| 38 | 皮肤干裂、黑斑、雀斑的终结者——
草莓果菜汁 | 156 |
| 39 | 姜酒去雀斑 | 157 |
| 40 | 鲜奶煮蛋清治疗雀斑 | 158 |
| 41 | 蛋黄去皱纹 | 159 |
| 42 | 去除皱纹有妙方 | 160 |
| 43 | 蜂蜜除皱 | 161 |
| 44 | 盐水擦身治疗痱子 | 162 |
| 45 | 土豆泥预防皱纹 | 163 |
| 46 | 蛋清消除化妆过敏 | 164 |
| 47 | 天然植物治痱子 | 165 |
| 48 | 粗盐按摩解冻疮之苦 | 166 |
| 49 | 油爆烫伤敷芦荟 | 167 |
| 50 | 马铃薯对烧烫伤、湿疹有效 | 168 |
| 51 | 醋敷急救烫伤 | 169 |
| 52 | 跌打损伤敷韭菜葱根 | 170 |
| 53 | 梨姜治感冒 | 171 |
| 54 | 搓揉拇指根部防止感冒 | 172 |



55	每日一颗复合维生素,感冒不上身	173
56	预防夏日感冒——菠萝、冰糖、 柠檬防感冒	174
57	感冒时喝葡萄酒加蛋	175
58	酱豆葱汤可治流鼻涕	176
59	发热手掌止住流鼻涕	177
60	冰糖绿豆茶减轻喉咙痛	178
61	蜂蜜绿茶治咽喉疼痛	179
62	花椒蒸蛋治疗气管炎	180
63	甘草茶抑制咳嗽	181
64	冰糖鸭梨对咳嗽有效	182
65	咳嗽可吃葱炒豆腐泥	183
66	久咳——红枣红萝卜	184
67	咳嗽有痰——萝卜豆腐汤	185
68	去痰——橄榄、梅子可润喉	186
69	文旦银耳汁解烟痰	187
70	呼吸器官不舒服——葱、蒜、梨	188
71	肺部疾病可饮冰糖银耳	189
72	糖醋蒜对气喘有效	190
73	喝酒前饮茶可防醉	191
74	苏打水解醉酒呕吐	192
75	酒后勿立刻洗澡	193



76	肝炎可食枸杞煮蛋	194
77	吃粥疗肝炎	195
78	肝炎或腰痛吃油炸虾有效	196
79	伸展脚趾有益肾脏	197
80	肾脏炎可食葱蒜鸭	198
81	醋加乳酸饮料利于糖尿病	199
82	胃痛可服猪心木瓜	200
83	冰糖木瓜治胃痛	201
84	胃痛喝姜汁鲜奶	202
85	调整胃酸过多的果菜汁	203
86	胃酸、胃溃疡喝甘草泡牛奶	204
87	胃寒、身体虚弱可吃南瓜炖牛肉	205
88	腹泻用盐敷	206
89	豆渣治慢性结肠炎的便血	207
90	大蒜味噌杀寄生虫	208
91	便秘可用蛋疗法	209
92	便秘可食大蒜	210
93	便秘早饮盐开水	211
94	习惯性便秘可食地瓜叶	212
95	用盐按摩脚趾对痔疮有疗效	213
96	盐水泡脚好处多多	214
97	浸泡醋水消脚臭	215



98	酒精去脚臭	216
99	茶叶水消脚臭	217
100	大蒜治香港脚	218
101	茄根加盐治疗香港脚	219
102	油爆虾克服阳痿	220
103	盐粒按摩去除脚部鸡眼及硬茧	221
104	吃韭菜炒蛋不再阳痿	223
105	红枣蛋花汤治疗痛经	224
106	盐醋热水热敷肩膀酸痛	225
107	手及背部酸痛可饮综合果菜蛋蜜汁 ...	226
108	穿高跟鞋易得关节炎	227
109	芥末或醋盐减缓关节炎的疼痛	228
110	番茄粥强化血管	229
111	菊花粥防止动脉硬化	230
112	芹菜、花生防高血压	231
113	红萝卜粥降低血压及血糖	232
114	芹菜粥预防脑中风	233
115	花生粥降低胆固醇	234
116	失眠——莲子桂圆蛋花汤	235
117	小米粥帮助入眠	236
118	葱白防失眠	237
119	失眠的克星——鸡蛋	238



120	野姜花对失眠、风寒有效	239
121	神经紧张的克星——莲藕汁	240
122	骨质疏松可食蛋壳粉	241
123	摇摇椅防痴呆	242
124	预防老年痴呆黄豆有功效	243
125	饭后不宜立饮浓茶	244
126	葱类食物维持体温、补充维生素之 不足	245
127	防止贫血、养颜美容的番茄红萝卜汁	246
128	糯米粥补血	247
129	贫血喝改良罗宋汤	248
130	吹风机刺激血液循环	249
131	奶茶是滋补好饮料	250
132	红萝卜 + 高丽菜 + 苹果——美容、解毒、 改善体质	251
133	红枣、黄芪、枸杞汤——增强免疫力 ..	252
134	凤梨醋消夏暑	253
135	空心菜头部消暑退火	254
136	天热烦躁、倦怠可饮西瓜番茄汁	255
137	白糖番茄片振奋食欲	256
138	玉米山芋粥保健养身	257
139	葡萄姜绿茶解食物中毒的腹泻	258