

Healthy Lifestyle

程乐卿
主编



家有
偏方
保健康

精心**甄选**
操作简单
安全可靠
速查**速用**

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



ISBN 7-5323-4472-0

定价：19.00元

ISBN 7-5323-4472-0

ISBN 7-5323-4472-0

ISBN 7-5323-4472-0

ISBN 7-5323-4472-0

家有偏方

保健康

程霖卿◎主编



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

家有偏方保健康 / 程乐卿主编. -- 青岛: 青岛出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5552-6685-3

I. ①家… II. ①程… III. ①土方-汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 010582 号

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 家有偏方保健康 |
| 主 编 | 程乐卿 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路182号(266061) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 0532-68068026 |
| 责任编辑 | 曹永毅 江伟霞 E-mail: wxjiang1206@163.com |
| 封面设计 | 刘 晶 |
| 照 排 | 青岛双星华信印刷有限公司 |
| 印 刷 | 青岛国彩印刷有限公司 |
| 出版日期 | 2018年2月第1版 2018年2月第1次印刷 |
| 开 本 | 32开(787 mm × 1092 mm) |
| 印 张 | 10.5 |
| 字 数 | 160千 |
| 印 数 | 1-6000 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5552-6685-3 |
| 定 价 | 29.80元 |

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 偏方·养生

序

先生智远自幼习医，矢志笃学，尤爱中医，热衷药理，年逾九十，乐此不疲；每发现治病良方、养生之道、健康诀窍便如获至宝，悉心摘录，以传后世。

先生为人宽厚包容，坦荡如砥，虽一生坎坷，艰苦备尝，然能随遇而安，坦然处之，从不怨天尤人，实乃长寿之道也。

所选偏方验方，药材可寻，疗法简单，省时省钱，使用得当，便可消除烦恼，祛病健身。所选健康居家小常识、养生之道，资料翔实，简单实用，实为家庭所必需。

现将此书公之于世，福泽世人，传之后世，以慰先生，幸甚至哉，是以为序。

程乐卿

于建飞书斋

目录

序

第一章 消化系统

健胃消食啤酒花 / 3

脾虚可用三芽茶 / 3

大寒健脾温阳茶 / 4

红枣莲藕汤调脾胃 / 5

脾胃虚弱少喝大麦茶 / 5

海参牛肉汤健脾补肾益精血 / 6

薏苡仁健脾益气止泻利湿 / 7

三款茶暖胃养生 / 8

白芨三七调藕粉缓解胃溃疡 / 9

两款粥治胃病 / 9

胃不舒服用汤水就能解决 / 10

食疗方缓解胃胀 / 11

- 两种蔬菜治消化不良 / 12
- 消化不良吃什么好 / 13
- 夏季按摩防食滞 / 14
- 正确烹调红薯减少腹胀烧心 / 14
- 决明子治便秘 / 15
- 三招防治老年便秘 / 16
- 长搓尾骨防治老年人便秘 / 17
- 三个中医方清宿便 / 18
- 远离痔疮做做小运动 / 19
- 食指堵耳也能止嘔 / 20
- 喝合欢花茶疏肝解郁 / 20
- 疏肝理气玳玳花 / 21
- 五种护肝中草药 / 22
- 蜂蜜配大蒜增强肝功能 / 24
- 生姜有助于治疗结肠炎 / 25
- 急性肠炎试试车前草 / 26
- 煮苹果可治腹泻 / 27
- 老拉肚子喝乌梅茶 / 27
- 糖尿病性腹泻的中医治疗 / 28
- 吃辣椒有利于肠道 / 30
- 俯仰呼吸利胆消炎 / 30

第二章 呼吸系统

- 胖大海泡法不同功效各异 / 33
- 老人感冒喝车前陈皮水 / 34
- 点揉风池防感冒 / 35
- 热敷三处防感冒 / 35
- 治感冒六大经典方 / 36
- 食疗有效防治春季感冒 / 37
- 风寒感冒多吃五类食物 / 38
- 吃泡菜有助于防流感 / 40
- 气温忽冷忽热备个防流感方 / 40
- 按摩三穴缓解感冒 / 41
- 防感冒做个中药香囊 / 42
- 白菜防感冒 / 43
- 冬季感冒咳嗽 食疗效果更好 / 44
- 风寒感冒初起 刮痧有奇效 / 45
- 风寒感冒外治法 / 46
- 感冒喝药茶 / 47
- 三招巧治感冒 / 48
- 蜂蜜泡枇杷止咳 / 49

- 痰多难咳吃点橘红丸 / 49
- 百合甜杏粥治咳嗽 / 50
- 痰黄咳嗽萝卜蒸饴糖 / 51
- 鱼腥草治春咳 / 52
- 红酒梨汤润肺止咳 / 53
- 吃巧克力有助于止咳 / 54
- 穴位按摩止咳 / 55
- 小柴胡汤治愈顽固性咳嗽 / 56
- 看懂症状止咳快 / 57
- 久咳不止吃南瓜泥 / 59
- 秋冬止咳秘方 / 60
- 转转大拇指止咳 / 60
- 常刮手臂能润肺 / 61
- 红葡萄酒减缓肺老化 / 61
- 清肺润肺有妙招 / 62
- 补肺润燥青鸭羹 / 63
- 肺气肿患者常练举手呼吸 / 63
- 老中医的护肺抗霾方 / 64
- 雾霾伤肺艾灸迎香、天突 / 65
- 雾霾伤身中医支招 / 66

- 自制膏方抵御雾霾 / 68
- 慢阻肺患者宜常拍拍背 / 69
- 半夏厚朴清咽汤治慢性咽炎 / 70
- 咽喉痛喝罗汉夏枯茶 / 71
- 咽干咽痛点按两穴 / 72
- 防咽炎揪廉泉穴效果好 / 72
- 慢性咽炎虚证实证各有妙方 / 73
- 银翘解毒丸治咽喉疱疹 / 74
- 苦丁茶治咽炎 / 74
- 中医特色疗法治慢性咽炎 / 75
- 金银花清咽方 / 77
- 五招缓解嗓子疼 / 77
- 嗓子疼的自然疗法 / 79
- 嗓子发炎西瓜蘸盐 / 79
- 山药冬瓜汤化痰祛湿 / 80
- 四种食物治哮喘 / 81
- 哮喘患者的药膳妙方 / 82
- 丝瓜鸡汤治哮喘 / 83
- 西兰花缓解哮喘 / 84
- 食疗方治哮喘 / 85

第三章 内分泌系统

多晒太阳少得糖尿病 / 89

吃坚果可防糖尿病 / 89

姜豆醋治糖尿病 / 89

糖尿病茶疗 / 90

芹菜治糖尿病 / 90

黑豆治疗糖尿病 / 91

藕汁治糖尿病 / 91

鲜萝卜汁治糖尿病 / 91

鲜茶叶治糖尿病 / 92

灵芝山药治糖尿病 / 92

苦瓜能治糖尿病 / 93

治糖尿病药方 / 93

葡萄酒、葱头治糖尿病 / 94

老豆腐渣治糖尿病 / 94

僵蚕治糖尿病 / 94

胡桃饮治疗糖尿病 / 95

松花粉可治糖尿病 / 95

睡前喝醋助控糖 / 96

黄瓜苦味成分能抗癌降糖 / 96

喝全脂奶防糖尿病 / 97

酸奶防糖尿病 / 98

糙米预防糖尿病 / 98

五种蔬菜有助于控制糖尿病 / 99

食疗方治糖尿病 / 100

六款药膳治甲状腺肿大 / 101

萝卜紫菜治甲状腺肿大 / 102

出汗异常中药调 / 103

乌鸡汤敛汗补虚 / 104

食疗方治盗汗 / 105

第四章 神经系统

中医疗法赶走偏头痛 / 109

白玉兰花泡水缓解头痛 / 110

按攒竹缓解头晕 / 110

莲子粳米粥吃出好睡眠 / 110

按摩两穴位助您睡到自然醒 / 111

两个小妙招治疗失眠 / 112

失眠症的中医分型辨治 / 113

老年人失眠试试酸枣仁粥 / 114

五个小动作缓解焦虑 / 115

第五章 心脑血管

阿司匹林预防中风 / 119

每天吃鸡蛋防中风 / 119

健心方助冠心病康复 / 119

心衰患者黄芪泡水代茶饮 / 120

风油精可缓解心绞痛 / 121

肺心病的中医食疗方 / 121

芹菜粳米粥调理血压 / 122

决明子降血压 / 123

每天两杯橙汁助降压 / 123

栗子入菜补肾降血压 / 124

芹菜汁降血压 / 125

- 碰碰指肚可减压 / 126
- 揉揉脚趾能降压 / 127
- 降压养生三式 / 127
- 按揉两穴降血压 / 128
- 调经降压龙船花 / 129
- 天冷常按五个降压穴 / 130
- 豆腐加大蒜抗癌降压好 / 131
- 夏吃大蒜降血压 / 132
- 血压高喝二子茶 / 132
- 多睡一会儿降血压 / 133
- 黑木耳红枣饮助降压 / 134

第六章 骨骼与四肢

- 每天喝绿茶强健骨骼 / 137
- 红茶改善骨质疏松 / 137
- 苋豆汤能壮骨 / 138
- 按摩穴位防治膝关节炎 / 138
- 三招养护四肢关节 / 139

两方法缓解关节炎 / 140

小腿抽筋用力向前伸足背 / 140

用粗盐热敷可缓解疼痛 / 141

“三动”缓解脚跟痛 / 141

栀子大黄治扭挫伤 / 142

常抓揉膝盖防髌骨软化 / 143

三款药酒治疗腰椎间盘突出 / 143

常练脚踝操防僵硬 / 144

闪腰按揉承山穴 / 145

姜外敷治闪腰腰疼 / 146

常踢小腿肚护心健腰膝 / 147

走“螃蟹步”防腰酸腿痛 / 148

五十肩的家庭疗法 / 149

两味养生汤调理肩周炎 / 151

肩周炎外敷方 / 152

多做木棍运动治疗肩周炎 / 152

七个动作甩掉肩周炎 / 153

缓解颈肩疼痛小方法 / 154

肩颈酸痛双手托天 / 154

- 肩胛疼痛按天宗穴 / 155
- 巧做俯卧撑缓解颈椎病 / 156
- 风湿发作用五花药浴 / 156
- 治疗风湿病常用三味药 / 157
- 治脚后跟痛验方 / 158
- 丝瓜络缓解跟腱炎 / 159
- 老寒腿一摩二刮三绷四勾 / 160
- 老寒腿试试药汁腿浴 / 161
- “老寒腿”止痛重在锻炼 / 162
- 苹果醋防治痛风 / 163
- 痛风食疗方 / 164
- 手脚冰凉喝肉桂山楂粥 / 165
- 勤运动、勤甩手防治手脚冰凉 / 166
- 按穴位缓解手脚冰凉 / 167
- 多吃海带能缓解手脚冰凉 / 167
- 手脚冰凉用“脐疗” / 168
- 跟骨骨刺止疼“一减一泡” / 168
- 缓解膝痛的六个动作 / 169
- 巧做操防腰背痛 / 170

- 药酒、热敷治颈椎病 / 171
- 葛根黑豆汤缓解颈椎病 / 172
- 按风池穴缓颈项痛 / 173
- 鹌鹑薏米缓解关节痛 / 174
- 按人中治腿抽筋 / 174
- 骨质增生拿陈醋敷 / 175
- 旋转头部治落枕 / 176
- 麦麸加醋热敷治落枕 / 177
- 食疗方治落枕 / 178

第七章 泌尿生殖

- 葱白熨脐通小便 / 181
- 竹叶红糖水治尿道炎 / 181
- 滑石粥治急性尿道炎 / 182
- 冬葵子治尿道炎 / 182
- 党参核桃治尿失禁 / 182
- 向日葵治尿失禁 / 182
- 老年人尿频的食疗 / 183

- 芹菜治尿频 / 183
- 葱头红酒治尿频 / 184
- 治老年尿频方 / 184
- 老头草治尿频尿急 / 185
- 山芋食疗方治尿频 / 185
- 羊肚治老人夜尿多 / 186
- 治尿失禁夜尿频小方 / 186
- 水果治泌尿生殖病 / 186
- 治紫癜性肾炎方 / 187
- 冬瓜砂仁汤治慢性肾炎 / 187
- 蚕豆治肾炎 / 187
- 鱼肚治肾炎 / 187
- 鸡蛋治肾寒 / 188
- 三汁饮疗慢性肾盂肾炎 / 188
- 葫芦双皮汤治肾炎 / 188
- 白茅根水治肾炎 / 189
- 车前草治肾小球肾炎 / 189
- 益母草治急性肾炎 / 189
- 核桃鸡内金治肾结石 / 189