

1000 个求医不如求己的健康
求医不如求己的健康防治偏方 + 200 个慢性病营养药膳 + 80 个滋
80 个滋补药膳偏方 + 8 个心理减压偏方
= 健康而快乐的生活
苏冠群 主编

生活真需要

1288 个实用偏方



中国人口出版社



苏冠群 主编

精华本

生活真需要



1288^个实用偏方

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活真需要：1288个实用偏方 / 苏冠群主编. —北京：
中国人口出版社，2009.6

ISBN 978-7-5101-0218-9

I. 生… II. 苏… III. 生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第079351号

生活真需要：1288个实用偏方

苏冠群 主编

出版发行 中国人口出版社
印 刷 三河市南阳印刷有限公司
开 本 787×1092 1/16
印 张 18
字 数 400千字
版 次 2009年7月第1版
印 次 2009年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0218-9
定 价 29.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkchs.net
电子信箱 rkchs@126.com
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮政编码 100054



前言

生活本应是幸福、快乐和甜蜜的。但如果有了疾病的困扰，生活就不再快乐、幸福和甜蜜，而是多了几许烦恼、悲伤甚至恐惧。就如一首美妙的乐曲中出现了不和谐的音符，轻盈的舞步遭遇了难堪的磕绊。

外面的世界很精彩。但如果白天头晕目眩，晚上翻来覆去难以入眠，说不定什么时候还会卧床不起。身体的不适让我们无法正常工作和生活，更无暇欣赏窗外明媚的阳光、竞相绽放的鲜花和欢快的歌声……

疾病是一种不容回避的现实存在，也是构成人生的一个组成部分，关键在于如何应对。对待疾病，我们或许很难做到从容坦荡、处变不惊，但我们却能够努力从心理上筑起一道“防火墙”，树立起一个坚定信念：疾病是可以战胜的！随着科学技术的进步，医学对绝大多数疾病的研究已经有了突破性的进展，在现代科学的防病理念引导下，人们也完全可以做到防患于未然、在享受生活的同时治愈疾病等等。可以说，在与疾病的长期博弈中，人类已经找到了许多更科学、更人性化的疾病防治方法。

人生在世，生老病死是不可更改的客观规律。特别是疾病，无





时不刻地窥视着我们，只要时机成熟就会袭击我们健康的身体。如果你不幸罹患疾病，肯定是既不愿意一味地吞服这样或那样的药物（特别是具有众多不良反应的药），更不愿意做那些令人生畏的手术，那就请跟我来，试试这些化繁为简、化痛苦为享受，把疾病轻松搞定的偏方秘笈。

世间有些事情看似复杂、玄妙，但只要找对症结所在，事情就变得简单和轻松了，对待疾病也是如此。《生活真需要：1288个实用偏方》将针对几十种常见病、多发病，为您提供防治疾病的有效捷径，全方位地用锅碗瓢盆、油盐酱醋加几味常见的中草药；用极易掌握的肢体动作和有氧运动；用简便易行的中医传统疗法……让您在享受生活、享受美味的同时，减少疾病带来的痛苦和烦恼。

《生活真需要：1288个实用偏方》共分四部分：

1000个健康防治偏方

“健康防治偏方”是本书一大重点。本章针对21种常见病、多发病，用1000个最合理、最有效、最能让人们接受的各种偏方、验方，使您在吃吃喝喝、玩玩闹闹中，让病痛不知不觉离您而去。让您在防治疾病的同时，成为朋友中的生活大师、对付疾病的半个





郎中。

200 个慢性病营养药膳偏方

“慢性病营养药膳偏方”是本书的一大看点。慢性病的特点是缠绵在身、迁延不愈，为了摆脱疾病的纠缠，长期服药是最为常见的应对方法。俗话说“是药三分毒”，如何在治疗疾病的同时，使身体少受伤害，并逐渐强壮起来，这是慢性病病人梦寐以求的。如果您不想成为人们常说的“药罐子”、“病秧子”，只要翻翻本章，就会使您在享受一日三餐中把愿望变成现实，200 个慢性病营养药膳偏方不仅能够轻轻松松地战胜 17 种常见慢性疾病，还能让您饱尝人间美味，练就一手好厨艺。

80 个滋补药膳偏方

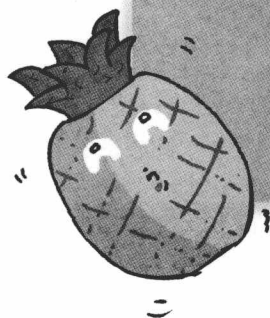
“滋补药膳偏方”是本书的一大热点。滋补健身是现代人为人极吹捧的，但各类保健品不仅价格昂贵，而且质量良莠不齐，搞不好还会反受其害。本章将教您自己动手，就地取材，随着春夏秋冬节气的转换，顺应人体阴阳气血的变化，因人而异地亲身体验气血、阴阳和五脏六腑的滋补方法。80 个滋补药膳偏方，将使您领略博大精深的中华传统养生之道。





8个心理减压偏方

“心理减压偏方”是本书的一大亮点。现代生活节奏的加快，职场竞争的日益加剧，特别是近期金融危机的影响，极大地影响着人们的精神和情绪。为使人们摆脱越来越大的心理压力，战胜焦虑症、抑郁症、强迫症等多种心理疾病的困扰，本章将有针对性地为 您提供8个心理减压方法，使您潇洒应对职场竞争，轻松享受美好生活。



目录

第一章 求医不如求己的 健康防治偏方 1000 例

一、高血压病防治偏方

芹菜降压五法 /32
 橘子汁防治高血压 /32
 葵花子防治高血压 /32
 黑巧克力可降低血压 /32
 洋葱降压四法 /32
 游泳能够防治高血压 /33
 爬行疗法降血压 /33
 浴腰法降血压 /33
 按摩百会穴降血压 /33
 干梳头轻松降血压 /33
 按摩拇指指甲降压 /34
 按揉太阳穴降压 /34
 按摩足三里穴降压 /34
 按摩涌泉穴降压健身 /34
 芥末水洗脚可降压 /35
 吴茱萸外治法可降压 /35
 吃花生降血压 /35
 吃大蒜可降压 /35
 饮牛奶可降压 /35
 心态平和也降压 /35
 自制降压茶 /36
 决明子粥降血压 /36
 山楂茶降血压 /36
 首乌茶巧治高血压 /36

多食木耳、银耳可降压 /36
 莲心茶饮降血压 /37
 杜仲茶饮巧治高血压 /37
 海带决明汤巧治高血压 /37
 桑寄生茶巧治高血压 /37
 葛根沙麦粥降血压 /37
 当归黄芪粥降血压 /37
 葵花子芹菜饮降血压 /38
 菊花白糖饮降血压 /38
 决明西瓜饮降血压 /38
 参楂乌鸡饮降血压 /38
 荞麦莲藕饮降血压 /38
 香蕉炖红枣防治高血压 /38
 枸杞山芽饮 /39
 柠檬荸荠汤治高血压 /39
 药枕降压二法 /39
 苏打水降压法 /39
 红枣山楂饮降血压 /39
 白菊花茶降血压 /39
 红葡萄酒泡党参可降血压 /40
 醋糖鸡蛋饮可降压 /40
 醋泡黄豆可降压 /40
 海带降压二法 /40
 干老玉米须可降压 /40
 马铃薯治高血压 /40
 紫菜鸡蛋羹可降压 /40

云南白药治疗高血压性鼻出血 /41

静默法治疗高血压 /41

“血管运动”降压二法 /41

二、糖尿病防治偏方

桂皮可预防糖尿病 /42

绿豆降血糖二法 /42

枸杞粥治糖尿病 /42

猪胰玉米须治糖尿病 /42

白鱼枸杞汤可降血糖 /42

冬菇豆腐汤降血糖 /43

银耳金针汤降血糖 /43

人参黄芪山药茶治糖尿病 /43

黄精炖猪肉可治消渴症 /43

鲜藕汁治糖尿病 /43

冬瓜汤可止烦渴 /43

小米粥可控制血糖 /43

冷开水泡茶防治糖尿病 /44

菠菜根治糖尿病二法 /44

鸡蛋核桃粥缓解糖尿病 /44

葡萄酒泡葱头可降血糖 /44

黑豆治糖尿病水肿 /44

绞股蓝茶治糖尿病 /44

苦瓜降血糖四法 /44

五汁饮可降血糖 /45

洋参止渴茶 /45

萝卜鲫鱼汁可降血糖 /45

桑葚膏可降血糖 /45

蘑菇降血糖 /45

南瓜汤可降血糖 /45

鲜李子汁治消渴症 /45

黄芪鸭肉汤可调节血糖 /46

双瓜饮可控制血糖 /46

竹笋粳米粥治疗糖尿病 /46

鳝鱼肉降血糖 /46

姜末鱼胆汤治糖尿病 /46

蘑菇木耳生姜汤降血糖 /46

姜盐茶汤治糖尿病 /46

吃大蒜降血糖 /46

蒜盐茶饮治糖尿病 /47

脊骨茯苓汤可调控血糖 /47

山药黄连天花粉汤降血糖 /47

蜜汁猪肝丸降血糖 /47

韭菜蛤蜊肉治糖尿病 /47

双冬米粥治消渴症 /47

泥鳅荷叶饮治消渴症 /47

六味饮降血糖 /48

清蒸兔肉治消渴症 /48

蜜汁鹅肉治糖尿病 /48

地黄酸枣粥治糖尿病 /48

四味鸡汤治疗糖尿病 /48

生地饮治疗糖尿病性眼病 /48

按摩治疗糖尿病 /49

糖尿病周围神经病变的自我按摩方法 /49

糖尿病眼睛病症的自我按摩方法 /49

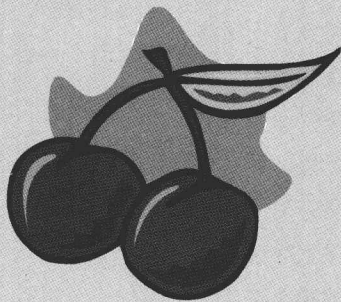


三、心脑血管疾病防治偏方

苹果汁防治心脏病 /51

红花绿茶饮防治冠心病 /51

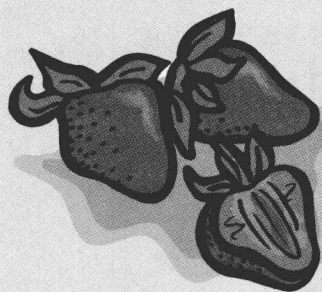
- 海带治疗冠心病 /51
- 丹参枣防治冠心病 /51
- 黑木耳巧治冠心病 /51
- 茶叶鲫鱼汤治心衰 /52
- 海参冰糖羹巧治动脉硬化 /52
- 人参三七蛋羹防治心脏病 /52
- 双三七茶防治冠心病 /52
- 莲子心茶治心血管病 /52
- 山药玉米粥巧治心血管病 /52
- 丹参蜂蜜饮治疗冠心病 /53
- 麦冬精治疗心绞痛 /53
- 刺五加酒治疗心绞痛 /53
- 猪肾肉桂粥治疗冠心病 /53
- 人参黄芪饮治疗心绞痛 /53
- 桃枣蜂蜜饮治疗心绞痛 /54
- 猪血治疗冠心病 /54
- 洋葱菠菜降血脂 /54
- 山楂荷叶茶降血脂 /54
- 马齿苋粥防治冠心病 /54
- 猪心红枣治心悸胸闷 /54
- 金橘蜜饯防治动脉硬化 /54
- 银耳山楂羹防治动脉硬化 /55
- 全麦面包预防心血管病 /55
- 绿豆芽消脂三法 /55
- 常吃柚子能降低胆固醇 /55
- 预防中风两杯水 /56
- 夏枯草膏防治动脉硬化 /56
- 鹿茸双参饮可增强心脏功能 /56
- 银杏饮可降血脂 /56
- 蒲黄可治高脂血症 /56
- 莱菔子可治中风后腹胀 /56
- 早晨嚼姜可预防心脏病 /57
- 西洋参炖猪心治疗心脏病 /57
- 炒鸡蛋放醋可软化血管 /57
- 吃茄子降血脂二法 /57
- 蘑菇可降低胆固醇 /57
- 红薯蜜羹治动脉硬化 /57
- 番茄蜜汁治动脉硬化 /58
- 花生对心脑血管有益 /58
- 大蒜治疗冠心病二法 /58
- 瓜蒌姜三汁饮治疗冠心病 /58
- 荷叶薏苡仁姜枣汤治疗冠心病 /58
- 罗汉果粥降血脂 /58
- 白矾姜汁饮治疗中风 /58
- 竹沥姜汁饮治疗中风 /59
- 竹沥姜糖饮治疗半身不遂 /59
- 生姜芝麻壳汤治疗半身不遂 /59
- 干姜桂枝粥治疗半身不遂 /59
- 龙眼米粥降血脂 /59
- 酒姜方治疗心绞痛 /59
- 外敷桃仁治心绞痛 /59
- 掐中指甲根穴缓解心绞痛 /60
- 按压至阳穴治疗心绞痛 /60
- 喷酒按摩治疗心绞痛四法 /60
- 拍打法治疗冠心病 /60
- 运用呼吸法治疗冠心病 /60
- 按摩梳头有利于脑血栓的康复 /60
- 菊花药枕治疗心血管病 /61
- 抬高床头可防夜间心绞痛 /61
- 饭前走可降低血脂 /61



四、气管及肺部疾病防治 偏方

- 丝瓜蜂蜜平喘止咳 /62
- 海蜇牡蛎丸治疗支气管炎 /62
- 苹果蒸蛋治支气管哮喘 /62
- 绞股蓝治慢性气管炎 /62
- 杏仁核桃粥治久咳久喘 /62
- 猪肺粥治疗慢性气管炎 /63
- 盐腌梨治哮喘 /63
- 蒜醋鲤鱼治哮喘 /63
- 南瓜松子汤治慢性支气管炎 /63
- 葱白粥祛痰止咳 /64
- 柚子饴糖粥治慢性支气管炎 /64
- 川贝末炖雪梨治燥咳 /64
- 核桃蜂蜜汁治老年哮喘 /64
- 桑菊薄荷茶利咽止咳 /64
- 木耳枣米粥滋阴润肺 /65
- 六味润肺汤 /65
- 百合粥饮养肺二法 /65
- 甘蔗粥润肺止咳 /65
- 黄精汤饮治疗肺结核 /65
- 啤酒花蒸鸭治疗肺结核 /65
- 冰糖炖银耳润肺止咳 /66
- 凉拌鲜鱼腥草预防非典型肺炎 /66
- 竹叶水冲鸡蛋治疗老年慢性支气管炎 /66
- 糖腌萝卜治疗老年慢性支气管炎 /66
- 罗汉猪肺汤清火润肺 /66
- 石斛甘蔗润肺饮 /67
- 橘子白酒饮润肺止咳 /67
- 紫苏子炖瘦肉可治老年慢性支气管炎 /67
- 板栗炖猪肉治疗气管炎 /67
- 蜜汁白果治哮喘 /67
- 补水能改善哮喘症状 /67

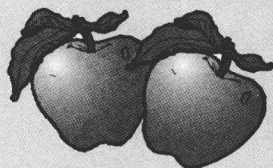
- 柿饼汤治风热咳嗽 /68
- 香菜葱白汤治风寒咳嗽 /68
- 姜枣甘草末治风寒咳嗽 /68
- 酒香葡萄饮治疗久咳不止 /68
- 胡萝卜荠蔗饮预防呼吸道疾病 /68
- 泥鳅汤预防呼吸道疾病 /69
- 冬虫草炖水鸭预防呼吸道疾病 /69
- 苦瓜瘦肉汤预防呼吸道疾病 /69
- 西洋参炖瘦猪肉预防呼吸道疾病 /69
- 药衣治疗慢性咳嗽 /69
- 芥子杏夏膏外敷治咳嗽 /69
- 南天竹饮治咳嗽 /70
- 米醋金银花膏治咽喉炎 /70
- 枇杷叶粥治支气管炎 /70
- 大蒜橘饼汤治支气管炎 /70
- 红糖大蒜醋汁治支气管炎 /70
- 蒜糖膏治支气管哮喘 /70
- 大蒜黄米粥治肺结核 /71
- 羊肉姜粥治肺结核 /71
- 五汁饮治肺结核 /71
- 蚕蛹治肺结核 /71
- 鸡蛋壳治肺结核 /71
- 大蒜麝香外敷法治支气管哮喘 /71
- 巧用呼吸二法来护肺 /72
- 揉脚丫治干咳 /72
- 热水袋敷背治久咳 /72



五、肝胆疾病防治偏方

- 猪肝豆乳补肝羹 /73
- 番茄芹菜粥治肝炎 /73
- 枸杞山药炖狗肉滋补肝肾 /73
- 元蘑鸭汤治肝硬化腹水 /73
- 猴头菌治慢性乙型肝炎 /74
- 鲤鱼赤豆粥治肝硬化 /74
- 黄瓜根治疗黄疸肝炎 /74
- 大蒜猪肚治肝硬化 /74
- 甲鱼大蒜治肝硬化 /74
- 泥鳅治肝病三法 /74
- 双峰饮治急性传染性肝炎 /75
- 红茶糖水治甲肝 /75
- 紫茄子粥治肝病 /75
- 玉米须治胆囊炎、胆结石 /75
- 何首乌煮鸡蛋可补肝肾 /76
- 黑木耳治胆结石 /76
- 喝牛奶可防胆结石 /76
- 生姜防胆结石 /76
- 枸杞红枣饮治肝代谢失调 /76
- 蜜汁黄米饭治黄疸型肝炎 /76
- 蒜泥绿豆汤治慢性肝炎 /77
- 蜜汁梨饮治肝病 /77
- 枸杞鸡肾粥治肝区胀痛 /77
- 蒜蛤蟆猪肚汤治肝硬化腹水 /77
- 茵陈玉米须饮治胆囊炎 /77
- 葡萄乌梅饮治胆囊炎 /77
- 青叶板蓝茵陈合剂治黄疸型肝炎 /78
- 木瓜可降低肝脏发病率 /78
- 奶和蛋可预防胆囊炎、胆结石 /78
- 茵陈姜附散治黄疸型肝炎 /79
- 栀子粳米粥治黄疸型肝炎 /79
- 蒲公英粳米粥治肝胆疾病 /79

- 酸枣饮治急慢性肝炎 /79
- “肢体操”防治脂肪肝二法 /79
- 春练护肝养生功 /80

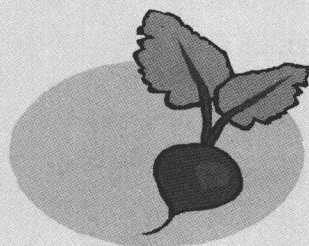


六、肠胃疾病防治偏方

- 绞股蓝砂苓饮治疗慢性胃炎 /81
- 冲服蛋花汤可治慢性胃病 /81
- 炒蛋黄粉可治胃及十二指肠溃疡 /81
- 食后咽唾液可治一般胃病 /81
- 大枣饮治胃痛 /81
- 牛肉仙人掌可治胃溃疡 /82
- 冲服玉米芯可治胃肠炎 /82
- 萝卜药饼治胃炎 /82
- 刀豆粥治胃及十二指肠溃疡 /82
- 糯米藕粥治胃及十二指肠溃疡 /82
- 龙眼蛋汤治胃下垂 /83
- 蜜汁土豆治胃病 /83
- 心里美萝卜饮治胃炎 /83
- 卷心菜粥治胃病 /83
- 苹果皮饮治反胃 /83
- 蜂蜜饮可治浅表性胃炎 /83
- 葡萄酒泡香菜可治胃病 /84
- 大枣丁香治胃痛 /84
- 芝麻红糖蜂蜜羹治胃溃疡 /84
- 黑枣玫瑰汤治溃疡病 /84
- 核桃炒红糖治胃病 /84
- 红糖烧酒治胃痛 /85
- 蜜饯山楂增食欲 /85

“三白”治慢性胃炎 /85
 啤酒大蒜治胃寒和肠胃不好 /85
 党参黄米饮治胃炎 /85
 橘皮山楂苡芽饮健胃助消化 /86
 芋头鲫鱼汤治脾胃虚弱 /86
 红薯粳米粥健脾养胃 /86
 蛋清核桃白胡椒治胃寒痛 /86
 蚕豆皮饮健胃止渴 /86
 红茶饭可治食欲不振 /86
 薄荷茶可治胃胀气 /87
 金银花红薯饭可治慢性结肠炎 /87
 蒜头白萝卜饮治急性结肠炎 /87
 茉莉花茶可缓解胃部不适 /87
 砂仁酒开胃消食 /87
 杨梅酒开胃消食 /87
 枳实白术酒可健脾开胃 /88
 灶中黄土汤治胃痛 /88
 香菜萝卜饮治胃痛 /88
 鸡蛋花糖水治急性胃肠炎 /88
 马齿苋绿豆糖饮治急性胃肠炎 /88
 母鸡炖参芪治胃下垂 /89
 芦荟酒对胃弱有益 /89
 生姜煨红枣治胃痛 /89
 姜煨猪肚治胃溃疡 /89
 姜汁奶治胃痛 /89
 姜汤核桃饮治吐酸水 /89
 香油煎姜蛋治胃痛 /89
 蚕蛹治慢性胃炎 /90
 茴香菖蒲枳酒饮治慢性胃炎 /90
 参檀甘草蜜汁饮治胃溃疡 /90
 石灰姜汁饮治慢性胃炎 /90
 葡萄酒蔗汁饮治慢性胃炎 /90
 木瓜姜醋治慢性胃炎 /91
 银耳冰糖鸡蛋羹治虚热型胃炎 /91

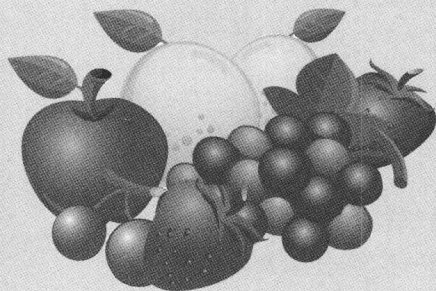
内金米汤饮治食滞型胃炎 /91
 按摩中脘穴治疗胃脘痛 /91
 揉按腹部可治胃脘痛 /91
 揉内关可治胃脘痛 /91
 扳脚趾能健胃 /91
 胃下垂用药兜托 /92
 葱白敷肚脐治胃肠炎 /92
 热熨治疗胃腹痛 /92



七、肾及尿路疾病防治偏方

栗子乌鸡粥治肾虚 /93
 玉米车前甘草饮治疗肾结石 /93
 木瓜酒饮治肾虚 /93
 芦根鲫鱼粥治慢性肾炎 /93
 黑芝麻茯苓粥治慢性肾炎 /93
 双仁山药饮治老年性尿频 /94
 红枣核桃仁饮治泌尿系感染 /94
 山芋酒饮治小便数频 /94
 凉拌莴苣丝治尿路感染 /94
 黄芪三皮治水肿 /94
 马齿苋红糖饮治肾盂肾炎 /94
 银菊桑荷饮治风热型急性肾炎 /95
 麻杏甘桑饮治风寒型急性肾炎 /95
 西瓜皮治肾炎 /95
 猪肾粥治肾阳虚 /95
 赤小豆冬瓜治肾炎水肿 /95
 鲤鱼治肾炎 /95

红糖煮蚕豆治肾炎水肿 /96
 鸡蛋裹胡椒治肾炎 /96
 桂圆莲子枣治肾虚 /96
 狗肉粳米粥治肾气不足 /96
 黑豆桂圆枣粥治肾虚 /96
 首乌莲子粥治肾虚遗精 /96
 茄子干治肾炎 /96
 金钱草炖猪蹄治肾炎 /97
 猕猴桃治尿路结石 /97
 芹菜治尿频 /97
 草莓治尿频 /97
 淡竹叶饮治尿痛 /97
 韭菜粥治老年性尿频 /97
 鱼腥草汤治膀胱炎 /97
 仙人掌饮治急性肾脏病 /97
 红参茶饮治老年性尿不畅 /98
 辣椒敷小腹可治膀胱炎 /98
 无花果汤浴治膀胱炎 /98
 伤湿止痛膏治老年性夜间尿频 /98
 双手拍后腰可治尿频 /98
 海马酒可补肾壮阳 /98



八、感冒防治偏方

萝卜橘梨皮饮治感冒 /99
 葱姜汤治感冒 /99
 早晨含姜治感冒 /99

贯众板蓝根药茶治感冒 /99
 西瓜汁治感冒 /99
 姜酒鸭蛋饮治冬冷感冒 /99
 蒜姜红糖饮治风寒感冒 /100
 菊花粥治感冒 /100
 葡萄酒防感冒 /100
 绿豆茶饮治流行性感冒 /100
 八味感冒免疫茶 /100
 大蒜蜂蜜饮治流行性感冒 /100
 鲜藕蜂蜜饮治流行性感冒 /100
 蜜汁蛋汤治感冒 /101
 黄花红糖饮治风热感冒 /101
 桑叶菊花饮治风热感冒 /101
 橙汁饮防治感冒 /101
 香菇粥防治感冒 /101
 紫苏粥防治感冒 /101
 白菜萝卜汤治感冒 /102
 香菜黄豆汤治风寒感冒 /102
 柿饼蒂饮治感冒咳嗽 /102
 薄荷葱白鸡汤治伤风感冒 /102
 猪瘦肉生姜汤治感冒 /102
 可乐煮鲜姜可防治感冒 /102
 花生壳葱白饮治感冒 /102
 麻酱糖茶治感冒 /103
 山楂密银茶治风热感冒 /103
 橄榄芦根茶防治流行性感冒 /103
 辣椒大蒜饮治感冒 /103
 蘸蜜刮痧治感冒咳嗽 /103
 头裹柠檬灰治感冒 /103
 食醋熏鼻治感冒 /103
 苏打水滴鼻治感冒 /104
 酒浴法治感冒 /104
 握药疗法治伤风感冒 /104
 蘸酒刮痧治感冒 /104

姜汤泡脚治伤风感冒 /104

脚心敷药治疗感冒 /104

外涂葱白治感冒鼻塞 /104

蛋熨法治伤风感冒 /105

艾灸预防感冒 /105

涂抹牙膏可减轻感冒症状 /105

电吹风治感冒 /105

按摩鼻部可预防感冒 /105

热毛巾润鼻可抑制伤风感冒 /105

大蒜塞鼻治感冒 /105

闻葱蒜治流行性感冒 /106

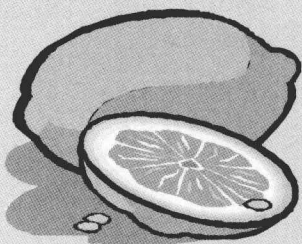
拔火罐治感冒 /106

用薄荷醋熏房间可预防感冒 /106

大蒜缠头治感冒 /106

擦拭生姜葱盐糊治感冒 /106

举手跺脚去感冒 /106



九、头痛头晕防治偏方

赤豆粥去痛法 /107

柴胡玫瑰饮治偏头痛 /107

养血疏肝汤治生理期偏头痛 /107

韭菜根汤治头痛 /107

淡盐水治头痛 /107

远志大枣饮治神经性头痛 /108

草鱼五味汤治眩晕头晕 /108

鸭蛋黑豆汤治头痛 /108

拌菠菜海蜇治头痛 /108

天麻鸡汤治眩晕 /108

大黄茶饮治头痛 /108

山楂荷菊汤治头痛 /109

薄荷糖治头痛 /109

苍耳饮治风湿性头痛 /109

人参核桃饮治气虚性头痛 /109

豆豉酒饮治头痛 /109

牛蒡红糖饮治头痛 /110

天麻决明猪脑羹治头痛 /110

芹菜蛋汤治头痛 /110

山药半夏饮治头痛 /110

枸杞蒸蛋治头痛 /110

羊肾枸杞粥治头痛 /110

川芎鱼肚汤治头痛 /110

菊花熟地枸杞饮治头痛 /111

蔓荆酒饮治头痛 /111

橘夏山药饮治头痛 /111

鹿茸川芎羊肉汤治头痛 /111

鹌鹑蛋饮治头痛 /111

红花双川酒饮治头痛 /111

黄芪参枣粥治头痛 /112

人参饮治眩晕 /112

麦冬枸杞米粥治眩晕 /112

丁香姜糖饮治眩晕 /112

雪梨百合山楂汤治眩晕 /112

大枣葱白饮治眩晕 /113

当归羊肉芪参汤治眩晕 /113

附子姜芎茶治风寒头痛 /113

鲤鱼姜葱粥治风寒性头痛 /113

酒酿醋煮鲤鱼头治头痛 /113

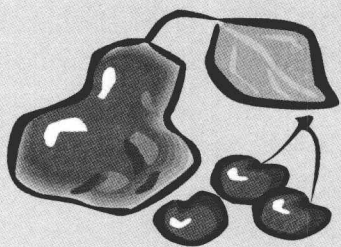
半夏生姜汤治头痛 /113

握药疗法治血管神经性头痛 /113

按摩穴位治头痛 /114

菊夏枕治头痛 /114

- 嗅洋葱治头痛 /114
 川菊十味药枕治三叉神经痛 /114
 贴伤湿止痛膏治头痛 /114
 芎芷塞鼻法治疗头痛 /114
 滴耳法治偏头痛 /115
 椒连粉入鼻治头痛 /115
 呼气缓解偏头痛 /115
 头裹荞麦治头痛 /115
 热水泡手治偏头痛 /115
 酒精棉置耳道可缓解头痛 /115
 用“想象法”去头痛 /116
 药液洗头治头痛 /116
 白萝卜汁滴鼻治偏头痛 /116



十、失眠心悸防治偏方

- 酸枣仁粥治疗心悸失眠 /117
 仙人掌饮治心悸失眠 /117
 山药酸枣粥治失眠 /117
 人参宁心汤治心悸难眠 /117
 菩提子蜜汁饮治失眠 /117
 枸杞蛋花汤治失眠 /117
 银耳参枣粥治失眠 /118
 桂圆莲子粥治失眠 /118
 桂圆酒治失眠 /118
 莲子炖肉治失眠 /118
 麦片牛奶粥治失眠 /118
 百合粥治疗神经衰弱 /118

- 鸽肉山药木耳汤治神经衰弱 /118
 参芪川芎汤治心悸失眠 /119
 桑葚酸枣饮治失眠 /119
 紫苏酒治失眠 /119
 竹叶灯心饮治失眠 /119
 麦枣甘草饮治失眠 /119
 苦丁肉桂藤茶治失眠 /119
 山楂饮治失眠 /119
 龟枣百合汤治失眠 /120
 柿叶山楂饮治失眠 /120
 灵芝肉饼治失眠 /120
 蜜汁猪心三七羹治失眠 /120
 莲冬茯神饮治失眠 /120
 枣竹灯心粥治失眠 /120
 黄芪人参粥治失眠 /121
 葱白红枣汤治失眠 /121
 绿茶枣仁治失眠 /121
 花生叶饮治失眠 /121
 五味饮治失眠 /121
 茯神蛋黄饮治失眠 /121
 枸杞枣仁五味饮治失眠 /121
 芍药地黄饮治神经衰弱 /122
 栗子桂圆汤治神经衰弱 /122
 沙参玉竹粥治心烦不眠 /122
 木槿根皮汤治神经衰弱 /122
 珍珠四味汤治神经衰弱 /122
 小米粥治失眠 /122
 醋蛋治失眠 /122
 两仁酥治失眠 /123
 白酒泡灵芝治失眠 /123
 猪心蒜汤治心悸 /123
 姜梨萝卜当归膏治心悸 /123
 睡前喝醋治失眠 /123
 睡前喝牛奶治失眠 /123

黄花冰糖饮治失眠 /123

芦笋饮治失眠 /124

自我按摩治失眠 /124

踏豆治失眠 /124

姜、醋水泡脚治失眠 /124

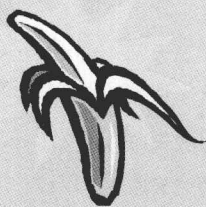
涂抹风油精助眠 /124

眨眼催睡眠 /124

搓耳朵可助眠 /124

柏叶枕头可助眠 /125

肚脐贴药可助眠 /125



十一、便秘防治偏方

松子炒茼蒿治疗便秘 /126

郁李仁粥治便秘 /126

蜜汁醋饮治便秘 /126

芝麻大米粥防治便秘 /126

大枣红薯蜜汁羹治便秘 /126

菠菜炒洋葱助通便 /126

松仁粥治便秘 /127

红薯粳米粥治便秘 /127

百合蜜汁饮治便秘 /127

当归木耳汤治便秘 /127

参芪芍药甘草饮治便秘 /127

桑葚锁阳蜜汁饮治便秘 /127

蜜汁三仁膏治便秘 /127

杏仁芝麻蜜汁膏治便秘 /128

槟榔双仁糯米粥治便秘 /128

绿豆芽拌海米治便秘 /128

芝麻大黄茶饮治便秘 /128

糯米桃仁奶浆治便秘 /128

肠耳海参汤治便秘 /129

桃花米粥治便秘 /129

冰糖香蕉羹治便秘 /129

胡桃杏仁粥治便秘 /129

橘子治便秘 /129

紫菜汤治便秘 /129

葡萄干治便秘 /129

冰糖萝卜可通便 /129

牛奶加咖啡治便秘 /130

橘子皮泡茶水治便秘 /130

萝卜陈皮饮治便秘 /130

红枣汤治便秘 /130

茄子治便秘 /130

黄瓜防治便秘 /130

蜜汁白术治便秘 /130

芋头粳米粥治便秘 /131

蜜汁土豆治便秘 /131

大蒜治便秘 /131

柏仁麻仁醋汁饮治便秘 /131

决明菊花饮治便秘 /131

牛奶黄豆面汤治便秘 /131

喝醋治便秘 /132

三七粉饮治肠燥便秘 /132

苏麻粥缓解便秘 /132

防治便秘操 /132

蹬脚运动治便秘 /132

药浴治便秘 /132

葱丝加醋炒敷脐治便秘 /132

生姜豆豉敷脐治便秘 /133

热敷治便秘 /133

改变坐便姿势治便秘 /133