

再教医招



做健康快乐人

山东广播生活频道《健康快乐人》节目组编

黄河出版社



责任编辑 程鹏 封面设计 华慧

图书在版编目 (CIP) 数据

再教医招/山东广播生活频道“健康快乐人”节目组编. —济南: 黄河出版社, 2005.2

ISBN 7-80152-642-2

I. 再.... II. 山... III. 保健-普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 126617 号

书名 再教医招
著者 山东广播生活频道
《健康快乐人》节目组
出版 黄河出版社
发行 黄河出版社发行部
(济南市英雄山路 19 号 250002)
印刷 济南申汇印务有限责任公司
规格 850×1168 毫米 32 开本
12 印张 300 千字
版次 2005 年 2 月第 1 版
印次 2005 年 2 月第 1 次印刷
印数 1—5000 册
书号 ISBN 7-80152-642-2/G·126
定价 25.00 元

《再教医招》编委会

主编: 王维明

副主编: 王瑞虹 王 雷 房 华

告听众 致读者

根据《健康快乐人》节目内容编撰的图书
共出版两册, 分别是:

《教你医招》 23.00 元

《再教医招》 25.00 元

欢迎广大听众、读者邮购(免邮费)。

邮购地址: 济南黄河出版社

收款人: 程 鹏 邮编: 250002

山东广播生活频道《健康快乐人》节目组



年龄的增长积淀了青春的智慧，
日久的积累夯实了最初的激情。
做广播的五年中，
明白了电波不只是一时的情和冲动，
不只是得到赞扬时的快乐与满足，
广播是一份辛勤的耕耘，
一项内容的创新，
一种热情的持久释放。
我是瑞虹，希望做您电波中最好的朋友。



美丽不是一个人的相貌、装束，
美丽是一个人的状态。例如——一个
人处在工作状态时就很美。

你美丽么？

我是房华，正在美丽。



真爱是温暖的，
希望是纯净的，
快乐是可能的……



主持人写照



2003年“健康快乐人”

《教你医招》

签名售书现场



《健康快乐人》

开播一周年听友见面会



《健康快乐人》节目组

主持人 瑞虹 王雷

房华 (从左至右)





MULU
 目录
 ZAIJIAOYIZHAO
 再教医招

健康是快乐的（代序） 包文辉（1）

食疗药膳

食疗保健歌	(1)
煲汤应当注意啥	(2)
四季养生	(3)
春补美食	(3)
春季养生喝“药粥”	(4)
早春食补：养肝助阳防寒	(6)
春季药粥养肝明目	(7)
初春“燥咳”有验方	(9)
春暖润肤汤 白木耳红枣瘦肉汤	(9)
夏补美食	(10)
夏令去暑药粥	(11)
自制消暑“三豆汤”	(12)
夏日美容养颜的保健食疗	(13)
秋补美食	(14)
秋季养阴润燥食疗方	(15)
入秋治病疾食疗方	(16)
冬补美食	(17)
冬季进补良方	(17)





目录

招教医再招

冬天治感冒食疗方	(18)
6 道补血菜 远离冷美人	(19)
冬季老年御寒粥	(20)
风寒型感冒的食疗	(21)
盗汗症食疗方	(22)
偏头痛	(23)
牙痛食疗方	(24)
急性湿疹疾病食疗	(26)
麻疹食疗方	(26)
水痘食疗方	(27)
溃疡病食疗方十则	(28)
溃疡病的饮食疗法	(29)
高血压病食疗方	(30)
八款降压美味汤	(31)
冠心病食疗方	(32)
冠心病人的药粥调养	(33)
心脑血管病食疗法	(34)
软化血管食疗粥	(35)
胃病的三种食疗配方	(36)
胃痛的食疗	(38)
急性胃炎食疗方	(39)
慢性胃炎食疗方	(40)
急性胃肠炎食疗方	(42)
胃酸过多食疗方	(42)
肝炎的中医食疗	(43)
肝硬化食疗方	(44)
痢疾食疗方	(45)
肾脏病食疗药膳	(46)



急性肾炎食疗方	(47)
急性肾衰食疗方	(49)
慢性肾衰食疗方	(49)
冰糖湘莲补脾益肾	(50)
糖尿病食疗方	(50)
痛风食疗方	(53)
颈椎病食疗方	(54)
肩关节周围炎食疗方	(54)
减肥食疗方	(55)
七日瘦身汤	(57)
健康的减肥食谱	(58)
养生减肥保健茶	(59)
甲亢食疗方	(59)
生活中可以防癌的食物	(60)
慢性前列腺炎食疗方	(62)
急性前列腺炎食疗方	(63)
遗精	(63)
男科精液清冷症食疗方	(65)
早泄食疗方	(66)
阳痿食疗方	(68)
不育症的食疗方	(70)
习惯性便秘食疗方	(72)
哮喘饮食秘方	(72)
急性支气管炎食疗方	(73)
慢性支气管炎食疗方	(75)
润肺止咳药膳	(76)
百日咳疾病食疗方	(77)
急性鼻炎疾病食疗	(78)



过敏性鼻炎疾病食疗	(79)
鼻出血疾病食疗	(80)
巧用食物治疗口腔溃疡	(82)
慢性咽喉炎食疗方	(82)
润喉清音食疗方	(83)
美唇护唇食疗方	(85)
美齿固齿食疗方	(85)
中医食疗给你好脸色	(86)
食出白净肌肤	(87)
蔬菜治妇科病	(87)
用蔬果击退雀斑	(88)
黄褐斑疾病食疗方	(90)
美女靓汤	(92)
美容健美药膳	(93)
女子青春期药膳	(93)
皮肤瘙痒食疗方	(94)
防治白发食疗方	(95)
吃出乌亮秀发	(95)
乌发食疗选方	(96)
养发食谱	(97)
虚性水肿的女性如何食疗	(97)
女性阴冷食疗方	(98)
白带病食疗方	(99)
痛经食疗方	(102)
妇女崩漏食疗	(104)
闭经食疗方	(105)
贫血症食疗法	(106)
习惯性流产食疗方	(108)



妊娠呕吐药膳方	(110)
妊娠水肿食疗方	(112)
产妇食疗方	(113)
产后出血的饮食疗法	(115)
产后贫血饮食疗方	(116)
产后腹痛及饮食疗法	(116)
产后便秘及饮食疗法	(117)
预防子宫肌瘤的食疗方	(117)
乳腺炎食疗方	(118)
更年期综合症食疗方	(119)
失眠食疗方	(122)
有助睡眠的食物	(123)
安神养神药膳	(124)
清心宁神食莲子	(126)
改善气虚食疗方	(126)
治耳鸣耳聋验方十则	(127)
减压餐两款	(128)
白内障多补维生素 C	(129)
老花眼多吃黑豆蜂蜜	(130)
生什么病吃什么水果	(132)
水果巧治难言之隐	(134)
果蔬丰盛宜食疗	(135)
蔬菜治病简便易行	(136)
食疗排铅	(136)
小儿感冒食疗方	(137)
小儿发热食疗方	(137)
小儿夏热药粥	(138)
小儿厌食	(139)



AIJIAOYIZHAO 再教医招

小儿伤食	(140)
小儿流行性腮腺炎食疗方	(143)
小儿麻疹食疗方	(145)
小儿水痘食疗方	(146)
小儿腹泻	(146)
治疗幼儿冬季腹泻简方	(149)
小儿流涎食疗方	(149)
小儿百日咳食疗方	(151)
小儿疳积食疗方	(154)
小儿肠道寄生虫病食疗方	(156)
小儿糖尿病食疗方	(160)
小儿肾炎食疗方	(160)
小儿遗尿食疗方	(161)
小儿哮喘食疗方	(163)
儿童弱视的饮食调理	(164)
儿童缺锌食疗法	(164)
益智健脑药膳	(165)
考生益智有药粥	(167)
抗疲劳药膳	(169)
抗衰老药膳	(170)
药膳治老年人感冒	(172)
老年哮喘食疗方	(173)
“老慢支”食疗方	(174)
“老慢支”的夏令食疗方	(175)
老年糖尿病食疗方	(176)
老年高血压食疗方	(176)
老年冠心病食疗方	(177)
老年病毒性肝炎食疗方	(177)



食疗法治老年人失眠食疗方	(177)
治疗神经衰弱食谱十款	(179)
药膳调治老年性痴呆症	(181)
白酒加红糖治老年遗尿	(181)
夜尿频食疗	(181)
茶疗验方七则	(182)
茶疗养生方	(183)
菜花食疗方数则	(183)
吃菜花要多嚼几口	(184)
茄子的防病功效	(185)
蘑菇食疗的药用价值	(186)
妙用冬瓜巧治病	(186)
冬瓜皮的妙用	(187)
白萝卜的药用	(188)
黑豆治病 11 方	(188)
草莓也有药用价值	(189)
菠萝食疗方	(190)
粒粒山楂入药来	(191)
虾皮的食疗功用	(192)
牛奶食疗方法 10 例	(192)

养 生 保 健

(按摩、验方常识)

人体的五大保健区	(196)
健康者不必按摩	(197)
电脑族可试试推拿疗法	(198)
秋季脚部按摩“宝典”	(199)



目录

自我按摩治便秘	(200)
穴位疗法治疗手脚发冷	(201)
耳部按摩助健康	(202)
简易有效的推拿治疗旅途失眠	(203)
六法按摩“按走”失眠	(204)
刺激“人中穴”有讲究	(204)
四种点穴法让食欲减退	(205)
按摩治疗老花眼	(205)
高血压病的自我推拿疗法	(205)
六字按摩降压法	(206)
捏指疗八疾	(206)
腰背部家庭保健按摩法	(207)
按摩脚心祛百病	(208)
逆向按摩腿助腿力	(209)
失眠不妨练一练太极拳	(209)
一捻一揉治风湿	(210)
科学旋转巧养生	(210)
学习做自己的推拿师	(211)
有效的抓拳催眠法	(214)
“8”字放松操	(214)
按摩缓解偏头疼	(215)
上肢自我保健法	(215)
自我按摩治妇科病	(216)
头部保健按摩法	(217)
祛病强身小诀窍	(219)
慢性肝炎的自我推拿	(219)
四季皆宜“搓脸保健法”	(220)
浴胸揉腹益胃肠	(220)



目

录

服中药后饮食有讲究	(221)
冬虫夏草如何挑?	(221)
中草药瘦身茶配方揭秘	(222)
中医减肥原理	(223)
中草药瘦身茶配方揭秘	(223)
药茶“喝”掉你的疾病	(225)
中药“忌口”请分清	(225)
强壮补气话灵芝	(226)
足药浴治疗高血压	(227)
日常食醋养生小妙方	(228)
脐疗妙法调治小儿秋泻	(229)
妙用小茴香治6病	(231)
巧用花椒可治病	(233)
巧用荷叶可治病	(233)
葵花药用宝典	(234)
可降血糖的中草药	(235)
牛黄解毒片也有毒	(236)

健康窍门

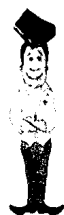
饮食类

食用酱油辨优劣	(237)
怎样识别假劣食品	(237)
怎样选购海鲜	(238)
怎样鉴别鳝丝的质量	(238)
如何清除蔬菜残留农药	(239)
如何去除桃毛	(239)
怎样鉴别纯正香油	(239)



AIJIAOYIZHAO 再教医招

香油的药用	(240)
巧识肉是否新鲜	(241)
巧煮面条几法	(241)
海带防大米生虫	(241)
调味过量巧补救	(242)
这些食品借酒发挥味更浓	(242)
如何选购茶叶	(243)
如何判断新茶与陈茶	(243)
如何买菜	(244)
怎样保留蔬菜中的营养	(244)
教您选购绵白糖	(245)
怎样除去菠菜中的草酸	(245)
如何选购肉类食品	(245)
假发的选择、保养有窍门	(246)
如何识别被污染的鱼	(247)
米饭也可以美容祛皱	(247)
酒的妙用	(248)
巧用啤酒成美食	(248)
吃菠萝：要想甜加点盐	(249)
夏天生活小常识	(249)
面粉除油迹	(250)
炖各种肉类的快熟法则	(251)
烹饪虾类的几个窍门	(251)
家庭巧制甜辣酱	(251)
洗涤剂巧洗蔬果	(251)
大蒜可治病	(252)
蜂蜜可醒酒	(252)
巧除各种肉类异味	(253)



巧剥大枣皮	(253)
巧剥蚕豆皮	(254)
注水鸡鸭巧识别	(254)
鲜虾巧辨认	(254)
烹调素菜的小窍门	(254)
巧除羊肉膻味	(255)
切鱼防打滑	(255)
如何去除猪肠臭味	(255)
如何防止水果变色	(256)
花椒的妙用	(256)
怎样腌制五香咸蛋	(256)

穿着类

巧识衣料的正反面	(257)
上装“号”、“码”的识别	(257)
真假丝棉鉴别法	(257)
挑选毛料妙法	(258)
巧选羽绒被	(258)
衣领选择要诀	(259)
选配纽扣的技巧	(259)
洗涤丝绸衣服妙法	(259)
收藏冬衣要得法	(260)
去掉油漆、油墨等油渍妙法	(261)
去掉酱油、茶、咖啡渍妙法	(261)
去掉酒、啤酒、青草渍妙法	(262)
除蟹黄、泡泡糖、冰淇淋渍	(262)
去掉牛奶、柿子、水果汁渍	(262)
去除烟油、烟筒油、香烟迹	(263)