

健康与养生精选本

《报刊文摘》编辑部编

从性格上防癌
缺糖也会病上身
“小动作”大功能
养目护眼从脚开始

私人保健医生



健康与养生

精选本

[二]

《报刊文摘》编辑部编

从性格上防癌
缺糖也会病上身
“小动作”大功能
养目护眼从脚开始



私人保健医生

上海遠東出版社

策划编辑：李 萍
责任编辑：刘冬冠
装帧设计：张志全
版式设计：李如琬

健康与养生精选本（二）

编著：《报刊文摘》编辑部

出版：上海世纪出版集团 上海远东出版社

地址：中国上海市仙霞路 357 号

邮编：200336

http: www.ydbook.com

发行：新华书店上海发行所 上海远东出版社

制版：南京展望文化发展有限公司

印刷：上海市印刷二厂有限公司

装订：上海张行装订厂

版次：2006 年 1 月第 1 版

印次：2006 年 1 月第 1 次印刷

开本：850 × 1168 1/32

字数：351 千字

印张：14

印数：1—21000

ISBN 7-80706-157-X/R·87 定价：20.00 元

版权所有 盗版必究（举报电话：62594779）

如发生质量问题，读者可向工厂调换。

目 录

1. 心脏病防治	1
黑醋洋葱防冠心病	1
手指操治冠心病	1
丹参蜂蜜治冠心病	2
刺激掌心治疗心脏病	2
冠心病患者不宜服人参	2
用力咳嗽可抑制早搏	2
益心汤治病毒性心肌炎	3
常练下蹲护心脏	3
手指患关节炎心脏要保护	3
呃逆不止警惕心梗	3
心血管病患者当心静电“伤”身	4
冠心病无症状可能与吸烟有关	4
白天犯困要防心脏病	5
突遭雨淋易诱发冠心病	5
多半心脏病是想出来的	5
心脏病突发时用力咳嗽能救命	6
多吃瓜果蔬菜少犯心脏病	6
戒酒太突然易患心脏病	7

过度疲倦可能是心脏病前兆	7
洗半身浴有利心脏	7
食疗防治心绞痛	7
黑芝麻治心绞痛	8
治心绞痛方	8
冬天急性心梗的发病信号	8
红枣、葱白治心悸	9
香蕉治冠心病	9
心跳太快者易发冠心病	9
冠心病饱或饿时莫洗澡	9
心脏病不宜局部锻炼	9
龙眼核、乌枣治心动过速	10
治心动过速方	10
黄芪泡茶治早搏	10
乌豆桂圆治心律失常	10
2. 高血压、低血压、高血脂及高胆固醇防治.....	11
月季花、槐花治高血压	11
黑木耳煮柿饼平肺降压	11
淡菜治高血压	11
芥末水洗脚降血压	12
香蕉炖红枣防治高血压	12
食海参冰糖防治高血压	12
白果枸杞降血压	12
用干果降血压	12
吴茱萸、米醋敷脚降压	13
食用芝麻油可降血压	13
水平运动控制高血压	13

巧按脚拇趾降血压	13
琵琶手功治高血压	14
足浴助降压	14
喝酒不吃饭当心高血压	15
决明子治疗高血压	15
治高血压方	15
干贝熬汤防治高血压	15
鲜藕芝麻冰糖治高血压	15
治高血压	16
高血压食疗方	16
自制降压八宝糊	16
用玉米须降糖降压	16
按摩指甲降血压	17
浸足治疗高血压	17
向日葵叶泡水治高血压	17
枸杞莲子治疗高血压	17
降血压不妨试试车前子	18
完全吃素食不利于降压	18
阳光有助降血压	18
高血压患者慎饮运动型饮料	19
高血压患者慎服补药	19
高血压病人慎用空调	19
高血压病人少吃发酵食物	19
高血压病人如何穿衣	20
血压升高要查病因	20
治疗低血压	20
治低血压方	21
大枣黄芪粥治低血压	21

食韭菜汁治疗低血压	21
低血压患者食疗方	21
鹌鹑蛋治贫血症后体虚	21
何首乌治贫血	22
决明子降血脂方	22
文火炖鲤鱼治高血脂症	22
治高血脂偏方	22
血脂高不等于要吃降脂药	22
餐前快步走可以降低血脂	23
大蒜煎蛋黄降低胆固醇	23
食醋浸香菇可降胆固醇	23
高血压病人鼻出血要防中风	24
3. 心、脑血管疾病防治	25
半夜一杯水可防心、脑血管病	25
心血管病人不宜多吃蟹	25
视物变形当心脑血管病	25
用竹枕席,脑梗塞易复发	26
喝木耳茶治脑血栓后遗症	26
多食叶酸防中风	26
治中风后遗症	27
活动足趾促中风康复	27
预防中风复发方	27
脑贫血急救法	28
维生素 B 防中风	28
血压不高也会患中风	28
自测隐性脑梗塞	29
体位改变会诱发中风	29

入夏需防“热中风”	29
左手摇扇可防脑溢血	30
4. 感冒、咳嗽防治	31
太子参红枣防感冒	31
香菇可防感冒	31
可乐煮姜防感冒	31
红茶漱口防感冒	32
吃盐太多易得感冒	32
治感冒偏方	32
搓擦大椎防感冒	32
葡萄酒治感冒	32
麝香虎骨膏治感冒	33
三花茶治感冒	33
家里干燥易患感冒	33
黄芩煎服治流感	33
感冒打吊针多半是白打	34
国外防治感冒妙法	34
冬天治感冒方	34
盐水、梅子醋治感冒喉痛	35
推拿捏脊防治感冒	35
“三解汤”防感冒	35
洋葱治疗感冒	35
蒜头、冰糖治感冒	36
醋泡冰糖止咳	36
茶水炖鸡蛋治咳	36
清水煮蒜治风寒咳嗽	36
治春咳三方	36

柚子炖鸡消痰止咳	37
艾叶水泡脚治咳嗽	37
鱼腥草炖猪排治热咳黄痰	37
春咳食疗方	38
香油炸绿豆止咳	38
胡椒粉外敷治咳嗽	38
止咳化痰食疗方	38
治急性咳嗽	39
按揉脚丫治干咳	39
治哮喘方	39
引起顽固性咳嗽易误诊的几种病	39
5. 气管炎、哮喘防治	41
蛋黄冰糖治慢性支气管炎	41
蛋拌鱼片缓解支气管炎	41
三伏天治老慢支	41
老慢支食疗：竹叶水冲鸡蛋	42
先拍后跑制服气管炎	42
巴豆苹果治气管炎	42
治老慢支方	42
老慢支食疗	43
麝香风湿油治老慢支咳喘	43
治气管炎验方	43
儿童哮喘要避过敏源	43
百合枸杞治哮喘	44
盐腌梨治哮喘	44
治哮喘方两则	44
老年哮喘食疗法	44

红枣、南瓜治哮喘	45
治小儿哮喘方	45
鹌鹑煲杏仁治小儿哮喘	45
夏日气喘 茄子来治	45
中药塞鼻缓解哮喘	46
食柚子可防哮喘	46
吸热气防哮喘	46
哮喘外治	46
缓解哮喘简法	47
哮喘食疗两则	47
冰糖紫皮蒜缓解哮喘	47
 6. 肺病防治.....	48
治肺气肿方	48
白果治疗肺结核	48
常喝百部鸡汁可治肺结核	48
阿胶粉治肺结核咯血	49
红酒对养肺有积极作用	49
 7. 胃、肠病防治	50
山楂泡水喝 当心伤了胃	50
胃胀常服绿梅茶	50
治胃痛验方	51
木瓜治慢性胃炎	51
刀豆食疗	51
治疗冰箱性胃肠炎	51
治慢性胃炎	51
胃溃疡食疗	52

白胡椒红糖治胃痛胀气	52
香油炸生姜治胃疼	52
治胃酸过多方	52
核桃壳治胃溃疡	52
参苓粥治胃溃疡	53
仙人掌煮猪肚治慢性胃炎	53
蒲公英治疗浅表性胃炎	53
青木瓜汁治胃痛	53
猪心加白胡椒治胃炎	54
胃下垂外敷疗法	54
茴香、干姜治胃寒腹痛	54
胃病按摩疗法	54
佛手治胃痛	55
大枣、丁香治胃痛	55
香菜治胃痛	55
果蔬亦可疗胃酸	55
仙鹤草治慢性胃炎	55
猪肚鸡蛋治胃病	56
喝艾叶水治肠胃病	56
石榴皮水治肠炎	56
急性肠炎食疗	56
嚼大蒜治好慢性肠炎	57
阿胶治慢性溃疡性结肠炎	57
三七可防肠粘连	57
治十二指肠溃疡方	57
土豆汁治十二指肠溃疡	57
火烧心吐酸水不妨指压中脘穴	58
葵花子养血润肠	58

驱蛔虫方	58
------	----

8. 肝胆病、肾病防治 59

大蒜猪肚汤治肝硬化	59
药蛋治肝病	59
慢性肝炎自我推拿	60
南瓜可治肝炎	60
脂肪肝早期有征兆	61
肝病久治不愈不妨查查寄生虫	61
蒲公英治胆结石	61
女士多食橙少得胆囊炎	61
牛奶可防胆结石	62
喝咖啡可预防胆结石	62
苹果治胆囊炎	62
肾结石与“吃”大有关系	62
鸡蛋补肾方	63
痛风病人防肾结石法	63
改变睡眠体位可阻止肾结石复发	63
治肾虚一法	63
三汁饮疗慢性肾盂肾炎	64
鸡杂治肾炎	64
冬瓜鲤鱼治肾炎	64
鱼肚治肾炎	64
治肾炎民间方	64
肾炎患者膳食如何限盐	64
民间治肾结石验方	65
喝茶加奶可除草酸避肾石	65
“点头哈腰”可强肾	65

苦瓜治结石	66
“空调一族”频患结石	66
9. 糖尿病防治	67
藕汁治糖尿病	67
糖尿病患者不宜走卵石道	67
体疗操防治糖尿病	68
警惕以关节炎首发的糖尿病	68
糖尿病病人早晨别喝粥	68
糖尿病病人多饮茶	69
含镁食物可防糖尿病	69
荔枝核治疗糖尿病	69
柠檬治疗糖尿病	69
黑豆治疗糖尿病	69
芹菜治糖尿病	70
食枸杞对糖尿病有良效	70
鲜石榴汁治糖尿病	70
多吃乳制品可防糖尿病	70
食干果防糖尿病	70
眼皮牵拉查血糖	71
糖尿病患者可食肉鸽枸杞	71
治糖尿病口渴一法	71
柞蚕头治糖尿病	71
“三根汤”治糖尿病	72
糖尿病病人慎服甘草鹿茸	72
笑能降血糖	72
香椿芽控制血糖	73

10. 疮、疖防治	74
治疗褥疮一法	74
凤凰衣治褥疮	74
治褥疮验方	74
治褥疮方法两则	75
荞麦皮治褥疮	75
砂糖治褥疮	75
穿心莲治痈疖	75
治疥疮	75
鲜天仙子叶治黄水疮	76
荷叶治黄水疮	76
槐花治黄水疮	76
黄瓜藤治脓疱疮	76
 11. 腰痛、关节炎、骨质疏松、骨刺、风湿病防治	 77
小跳能治腰椎病	77
猪腰子治肾虚腰痛	77
枸杞羊腰治腰痛	78
复方丹参片治腰肌劳损	78
跷二郎腿引起腰痛	78
拉单杠治老腰痛	78
逆腹式呼吸治愈老腰痛	79
艾叶蟹壳治腰痛	79
抻腰法治好腰椎病	79
“老寒腿”不是关节炎	79
“三拍”防治关节病	80
搓指可防关节炎	80
桑葚治风湿性关节炎	80

金针菜治病方两则	81
刮痧治膝关节炎	81
羊骨黄酒治关节炎	81
樟木屑治痛风性关节炎	81
酒浸葡萄干可治关节炎	81
绳毬治愈关节炎	82
治风湿性关节炎偏方	82
治类风湿性关节炎方	82
鳖壳治疗类风湿	82
治手痛不举方	83
扁豆根治风湿痛	83
朝天椒泡酒治风湿症	83
有关节炎吃点樱桃	83
生姜治疗关节炎	84
五加皮酒治关节痛	84
鱼肝油可缓解关节炎	84
运动疗法减轻膝关节痛	84
苍耳子治关节疼痛	85
辣椒、陈皮治老年关节炎	85
妙法治疗肩周炎	85
按揉指尖缓解肩周炎	86
拉毛巾治肩周炎	86
凤仙花巧治肩周炎	86
攥拳巧治肩周炎	86
竹花治愈肩周炎	87
桑葚木瓜酒治疗肩周炎	87
跪拜运动护脊	87
骨质疏松≠补钙 盲目补钙适得其反	87

麻油、白醋治骨刺	88
治脚跟骨刺方	88
小活络丸外敷治脚跟骨刺	88
治足跟骨质增生	88
柳木屑拌醋治骨质增生	89
长期饱食易患骨质疏松	89
练太极拳可防骨质疏松	89
维生素 B 防骨折	90
12. 腹泻、便秘、痔疮防治	91
鲜石榴治痢疾	91
红枣、仙鹤草治痢疾	91
葡萄茶叶治痢疾	91
山楂茶叶煎饮治肠炎痢疾	92
腹泻反复不愈 不妨查查甲亢	92
无花果叶治腹泻	92
鱼汤可治腹泻	92
白酒、白糖止泻	93
豆浆加蜂蜜治腹泻	93
补充乳酸菌可治腹泻	93
“三红”治腹泻	93
治慢性腹泻	94
大黄炭治久泻不止	94
菠萝叶治肠炎腹泻	94
治慢性腹泻方	94
枣树皮煎水治腹泻	94
通便秘法	94
治习惯性便秘	95

黑豆治便秘	95
治排便不畅	95
首乌决明茶治便秘	95
车前子治便秘	95
便秘茶疗法	96
荷叶茶防治便秘	96
马铃薯汁治便秘	96
胡萝卜汁治便秘	96
芝麻核桃治便秘	96
大黄穴位贴敷治便秘	97
蹬脚运动防治便秘	97
塞鼻法治便秘	97
苦丁茶、蜂蜜治便秘	97
麸皮拌萝卜丝治便秘	98
冬瓜瓤治便秘	98
莲子心治便秘	98
热敷法治便秘	98
香油拌菠菜治神经性便秘	99
红薯叶通便	99
猕猴桃治便秘	99
猪苦胆汁除痔疮	99
摩擦尾骨治痔疮	99
甩手防治痔疮	100
椿树皮治痔疮	100
鲫鱼、韭菜治痔疮	100
韭菜汁熏治痔疮	100
花椒盐水熏洗治痔疮	101
治外痔验方	101