

健康美容蜂蜜方瓜果方

HEALTHY BEAUTY HONEY SQUARE FRUIT SQUARE

健康美容蜂蜜方

神奇的蜂蜜——

自古治百病 美容又防癌

寒峰/编著

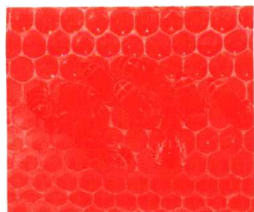


知识是可以COPY的

给你一本可COPY的
蜂蜜养生美容工具书



R247.1



神奇的蜂蜜

自古治百病

寒峰/编著

JIANKANGMEIRONGFENGMI FANG

健康美容蜂蜜方

珠海出版社



神奇的瓜果

常吃防百病 美容又减肥

寒峰/编著

JIANKANGMEIRONGGUAGUOFANG

健康美容瓜果方

珠海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康美容蜂蜜方瓜果方/寒峰编著. —珠海: 珠海出版社, 2003.8

ISBN7-80689-104-8

I. 健... II. 寒... III. ①蜂蜜-食物疗法②瓜类蔬菜-食物疗法③水果-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 062148 号

健康美容蜂蜜方瓜果方

©寒峰 编著

终 审: 罗立群

责任编辑: 李向群 李昱妹

封面设计: 鲍 钧

出版发行: 珠海出版社

电 话: 0756-2639345 邮政编码: 519002

邮 购: 珠海出版社图书邮购部

电 话: 0756-2639346 邮政编码: 519002

地 址: 珠海市银桦路 566 号报业大厦 3 层

印 刷: 湛江日报社印刷厂

开 本: 850×1168mm 1/32

印 张: 7.5 字数: 162.9 千字

版 次: 2003 年 8 月第 1 版

2003 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1-5000 册

ISBN7-80689-104-8/R·27

E-mail: zhcb1@pub.zhuhai.gd.cn

定 价: 12.00 元

版权所有 翻版必究

目 录

第一章 蜂蜜的健康价值

蜂蜜如何分级·····	1
蜂蜜品质的鉴别·····	1
蜂王浆的种类·····	3
蜂王浆品质的鉴别·····	6
常饮蜂蜜的好处·····	7
蜂蜜的保存秘诀·····	8
蜂王浆的保存秘诀·····	8
蜂蜜产品的保健功能·····	9

第二章 内科疾病养生蜂蜜方

感冒·····	20
咳嗽·····	21
哮喘·····	25
肺病·····	28
肺结核·····	29
消化不良·····	31

呕吐	33
胃痛	34
十二指肠溃疡	34
呃逆	36
吐血、便血	37
痢疾	38
噎膈	39
便秘	40
肝炎	43
高血压	45
心脏病	46
高血脂症	48
中风	49
失眠	50
糖尿病	51
甲状腺肿大	52
贫血	53
淋病	54
尿路结石	54
前列腺肥大	55
水肿	56
阳痿、遗精	57
风湿、类风湿性关节炎	58
疟疾	59
中暑	59
中毒	61

第三章 外科疾病养生蜂蜜方

疔痛	62
疮疡	63
脓疮	64
疖肿痛	65
痔疮	65
乳腺炎	66
烫伤	66
冻伤	67
破伤风	68
腱鞘囊肿	68
颈肩痛	69
跌打损伤	69

第四章 皮肤科疾病养生蜂蜜方

皮炎	71
牛皮癣	71
湿疹	72
手、足癣	73
疥癣	74

第五章 妇科疾病养生蜂蜜方

月经不调	75
闭经	76

崩漏	77
经行呕吐	77
带下病	77
胎漏、胎动不安	78
妊娠水肿	79
难产	79
产后血晕	80
产后腹痛	81
产后便秘	81
产后痢疾	82
产后调养	82
不孕症	83
阴痒	84

第六章 儿科疾病养生蜂蜜方

感冒	85
咳嗽	85
哮喘	87
小儿暑热	88
百日咳	89
痢疾	90
消化不良	91
小儿便秘	91
小儿水肿	92
小儿癫痫	92
小儿蛔虫	93

小儿痘疹	93
小儿扁桃腺炎	94
小儿杂症	94

第七章 眼耳鼻喉科疾病养生蜂蜜方

红眼病	96
夜盲症	96
口腔溃疡	97
咽喉炎	97
失声	98

第八章 癌症养生蜂蜜方

内科癌症	99
妇科癌症	101

第九章 强身保健美容养颜蜂蜜方

强身保健	102
颜面美容	106
秃顶、美容、养颜	111
护手美容	114



目 录

第一章 瓜果的功效与注意事项

瓜果养生的特点·····	2
瓜果养生的功效·····	3
瓜果养生注意事项·····	5

第二章 常食用的瓜果介绍

瓜 类

西瓜·····	8
冬瓜·····	9
丝瓜·····	9
南瓜·····	10
黄瓜·····	10
香瓜·····	11
苦瓜·····	11
地瓜·····	12
木瓜·····	12
王瓜·····	12

哈密瓜	13
番木瓜	13
鲜果类	
枇杷	14
梅子	14
杨梅	15
草莓	15
苹果	16
芒果	16
无花果	17
梨	17
刺梨	18
杏子	18
李子	19
桑椹	19
葡萄	20
罗汉果	20
柠檬	21
番茄	21
桃子	22
樱桃	22
碧桃	23
猕猴桃	23
杨桃	23
橘子	24
橙	24
甜橙	25

柑	25
柚	26
佛手	26
柿子	27
香蕉	27
菠萝	28
波罗蜜	28
椰子	29
甘蔗	29
龙眼	29
荔枝	30
石榴	31
番石榴	31
橄榄	32
百合	32
荸荠	33
菱角	33
莲子	34
槟榔	34
金橘	35

干果类

枣	35
山楂	36
白果	36
胡桃	37
小核桃	38
栗子	38

花生	38
榛子	39

第三章 内科疾病养生瓜果方

橄榄萝卜茶治感冒	40
炖雪梨川贝治咳嗽	40
秋梨白藕汁治咳嗽	41
鸭梨萝卜膏治咳嗽	41
胡梨膏治支气管炎	42
三瓜汁治急性支气管炎	42
雪梨罗汉果沙参汁治慢性支气管炎	43
甘蔗百合荸荠汁治慢性支气管炎	43
杏仁冰糖治慢性支气管炎	44
栗子煲猪肉治慢性支气管炎	44
柚子肉炖鸡治慢性支气管炎	44
南瓜麦芽汁治支气管哮喘	45
西瓜皮玉米须治高血压	45
小枣苹果糖治高血压病	46
三仁粥治心脏病	47
香糖腰果治动脉硬化	47
山楂粥治消化不良	48
椰肉枣鸡糯米饭治食欲不振	48
甘蔗生姜汁治急性胃炎	49
佛手粥治慢性胃炎	49
莲子红枣桂花汤治消化性溃疡	49
三七藕汁治消化性溃疡	50

鲜李汁治肝硬化腹水	50
冬瓜墨鱼汤治肝硬化腹水	51
芡实百合粥治腹泻	51
荔枝扁豆汤治慢性结肠炎	52
栗肉淮山粥治慢性结肠炎	53
乌梅汤治慢性结肠炎	53
鲜桑椹治便秘	54
甘蔗粥治便秘	54
香蕉粥治老年便秘	54
罗汉果煲猪肺治便秘	55
胡桃肉益智山药汤治夜尿症	55
葡萄汁治尿路感染	56
果仁粥治慢性肾炎	56
菠萝茅根汤治慢性肾炎	57
冬瓜红豆汤治慢性肾炎	57
冬瓜鲤鱼汤治水肿	58
冬瓜粥治水肿	58
大枣芹菜汤治高胆固醇症	59
猕猴桃山楂汁降血脂	59
刺梨治坏血病	59
龙眼大枣汤治贫血	60
大枣粥治贫血	60
大枣木耳汤治再生障碍性贫血	61
大枣炖肘子治血小板减少	61
南瓜绿豆汤治糖尿病	62
红烧苦瓜治糖尿病	62
红花山楂酒治痛风	62

核桃仁芥子散治类风湿性关节炎	63
青柿汁蜜膏治甲状腺功能亢进症	63
大枣扁豆汤治营养不良性水肿	64
五汁治中暑	64
椰子柠檬汁治中暑	65
鲜菱治酒精中毒	65
三子滋补汤治失眠	65
桂圆白糖汁治失眠	66
大枣小麦甘草汤治精神官能症	66
龙眼枣仁汁治神经衰弱	67
柿干桂圆蜜饯治神经衰弱	67
核桃五味蜂蜜治神经衰弱	68
葡萄枸杞汤治神经衰弱	68
桑椹膏治神经衰弱	69
红枣黑豆黄芪汤治自汗	69
大枣乌梅汤治盗汗	70

第四章 外科疾病养生瓜果方

黄连乌梅哈密瓜糊治疮疖	71
胡桃仁治跌打损伤	71
荸荠汁治软组织损伤	72
五味粥治骨质疏松症	72
桂圆红枣枸杞汤治骨折恢复期	72
丝瓜络粉治疗腰痛	73
桑椹枸杞酒治腰肌劳损	73
红枣羊骨糯米粥治腰椎退化性脊柱炎	74

桃仁粥治尿道结石	74
无花果冰糖煲治痔疮	75
杏仁蛋清治黄褐斑	75
槟榔露酒治黄褐斑	75
樱桃大枣汤治黄褐斑	76
生荸荠治寻常疣	76
鲜丝瓜叶治神经性皮炎	77
南瓜糯米糕治皮肤瘙痒症	77
冬瓜红豆除湿粥治痱子	78
橘子皮治冻疮	78
丝瓜油外敷治冻疮	79
木瓜甘草汁治脚癣	79
猕猴桃治消化道肿瘤	79
大枣紫茄子治消化道肿瘤	80
番木瓜猕猴桃糊治消化道肿瘤	80
大枣煮花生治化疗后白细胞减少	81

第五章 妇科疾病养生瓜果方

蜜饯橘槟榔治月经不调	82
龙眼鸡蛋汤治月经不调	82
桃仁墨鱼汤治闭经	83
山楂酒治痛经	83
冬瓜子治带下病	84
双瓜豌豆丁治妊娠水肿	84
甘蔗生姜汁治妊娠呕吐	85
花生猪脚煲治产后缺乳	85

花生粥治产后缺乳	86
龙眼杞子桑椹汁治更年期综合征	86

第六章 儿科疾病养生瓜果方

樱桃核汤治麻疹	87
大枣萝卜治百日咳	87
核桃梨汤治百日咳	88
罗汉柿饼汤治百日咳	88
金橘汤治婴儿食积	88
山楂麦芽汁治小儿乳积	89
山楂粥治小儿消化不良	89
梨粥治小儿厌食症	89
苹果泥治小儿腹泻	90
炒白果治小儿遗尿症	91
荔枝肉治小儿遗尿症	91
粟粉大枣粥治小儿多尿症	91
大枣黑木耳羹治小儿缺铁性贫血	92

第七章 耳鼻喉眼科疾病养生瓜果方

芒果胡萝卜煮鸡蛋治夜盲症	94
丝瓜藤治萎缩性鼻炎	94
大枣炖猪皮治鼻出血	95
炒丝瓜治扁桃腺炎	95
雪梨罗汉果治慢性咽喉炎	96
梨粥治慢性咽喉炎	96