



XIANDAIJIATING
JIANKANG
LILIAOSHUXI

你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问

中医与养生

李元秀◎编著



关照生活细节，使现代生活更加便利

滋阴清热，滋养肝肾，阴虚体质者关键在补阴；五脏之中，肝藏血，肾藏精，同居下焦，所以，以滋养肝肾二脏为要。

长寿100岁
中医
与养生

健康
方案

内蒙古人民出版社

你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问

中医与养生



XIANDAIJIATING
JIANKANG
LILIAOSHUXI

李元秀◎编著



关照生活细节，使现代生活更加便利

补阴清热，滋养肝肾，阴虚体质者关键在补阴；五脏之中，肝藏血，肾藏精，同居下焦，所以，以滋养肝肾二脏为要。

图书在版编目(CIP)数据

中医与养生/李元秀编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2009.5
(现代家庭健康理疗书系)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8

I. 中… II. 李… III. 养生(中医)—基本知识

IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 081685 号

现代家庭健康理疗书系

编 著 李元秀

责任编辑 张 钧

封面设计 世纪梦诺

出版发行 内蒙古人民出版社

社 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京市建泰印刷有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 1280

字 数 3200 千字

版 次 2009 年 6 月第 1 版

印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1—10000

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8/Z · 528

定 价 952.00 元(共 40 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

和谐与幸福,健康与时尚是现代生活的两大主旋律。随着现代人生活水准的提高,人们对健康的认知与追求也在不断地提高。拥有一个健康、充满活力的身体是所有人的梦想,家庭理疗与保健由此便受到越来越多人的青睐。

家庭保健与理疗是医学更是科学,实用而简便的自我保健知识是我们编撰的初衷,更是一份社会责任。《现代家庭健康理疗书系》是一套针对目前常见的特殊人群患者的精心编撰的家庭保健理疗读书。本套丛书从中医养生学、营养学、饮食学等诸多角度,详尽阐述中医理疗保健与科学饮食、营养饮食的层层关系,并针对不同群体提出具体的保健与理疗方案。同时,本套丛书深入浅出,用现代医学理论详解病理、病因及食补药补的方式方法。

饮食疗法是家庭健康理疗最常见的方式之一,它方便实用,标本兼治,本套丛书致力于帮助特殊人群用最自然、最实用、最科学的方法预防和治疗各种常见病,本丛书讲求通俗易懂的同时,具有实用性强、涵盖面广泛等特点。

本套丛书以推广健康理疗和营养科学知识、打造高品质生活理念为宗旨,以特殊人群在日常生活中常见的病症为依据,以“医食同源,药食互补”为重点,对不同的特殊人群,用现代医学和科学的方法,建议按照每个人的实际情况合理选择,并充分满足不同年龄、不

同性别、不同要求人群的疾病调理方案,从而帮助特殊人群吃出健康理疗有效。

现代家庭生活要想打造出高品质,其中之一就是从容面对各种疾病,并且用最科学的方法治疗并解决它。日常饮食是特殊人群理疗和恢复最关键的环节,建立并遵循健康科学膳食,是您永葆健康的基础。希望本套丛书能给您的身体带来健康,给您的家庭送去幸福,同时希望它能成为您日常防病、祛病、健身与保健的好伙伴。

编 者

2009.6

目 录

第一章 中医养生理论

不同体质的养生	1	养生锻炼十六法	19
寻常医家养生方法	6	养生三要素	21
春季养生“五要”	8	养生亦有“黄金律”	22
低血压的中医调养	9	中医养生——药王养生有四法	22
过敏性鼻炎的中医治疗与养生法	10	怎样护理经期妇女	23
经常站立工作者的保健	10	中医养生十四法	24
久看电视影响大脑功能	11	中医养生学的特点	25
老人养生宜清淡	11	独特的理论体系	26
乾隆皇帝养生四秘诀	12	和谐适度的宗旨	27
早晨养生七件事	12	综合、辩证的调摄	27
日常养生八大法宝	13	中医养生的历史渊源	28
日常养生方法	15	春秋战国时期	28
养生保健的最佳时间	16	秦汉时期	29
老年人中医养生之道	17	两晋至隋唐时期	30
牙龈出血可能是血液病	18	宋元时期	31
养生保健十二少	18	明清时期	31



第二章 中医四季饮食养生

春天健康饮食	34	秋季少食热性调料	43
春天吃生葱可预防呼吸道传染病	34	月饼并非人人都能吃	43
早春韭菜降血脂	34	秋季膳食贵润燥	44
春天宜饮板蓝根	35	秋天水果食疗佳	45
春季滋补药粥例举	35	金秋黄鳝赛人参	45
春天食大蒜好处多	35	金秋食蟹须慎重	46
春天病后调理宜选锅巴	36	夏末初秋养肺果蔬	47
桃花可作药用又能美容	36	冬季健康饮食	47
春天进补食谱例举	37	冬补羊肉须得当	47
夏天健康饮食	38	四种人冬补最佳	48
夏令药粥举例	38	少食咸,多食苦	48
夏日宜养津液	38	冬季发热病人宜食梨和甘蔗	49
夏来百合是佳品	38	冬季进补应辨证	49
盛夏补充钠和钾	39	冬令时节食水蛇	50
老人夏日饮食莫减少	39	冬天吃鸽最适宜	51
夏季应如何进补	40	“三元汤”能防病祛病	51
炎炎夏日,慎食咸鱼	40	冬季吃火锅好	52
啤酒消暑勿过量	40	根据季节和体质选择食物	52
夏日生姜倍受宠	41	春季的饮食滋补	53
几款可防暑降温的药茶	41	夏季的饮食滋补	54
高血压病人的夏季降压饮料	42	秋季饮食滋补	55
秋季健康饮食	43	冬季饮食滋补	56

第三章 常见病中医理疗与养生法

心脏病防治	58	哪些食物可预防心血管疾病	58
三个半分钟与三个半小时	58	心血管耐力自我测试法	59



冠心病病人请夜间喝水	59	心脏病病人不宜多睡眠	65
冠心病病人慎用冷饮	59	沸茶可防治心脏早搏	66
日食核桃可防心脏病	59	生吃番茄抗血栓	66
口腔不洁易致心肌梗塞	60	西红柿具有保护心脏作用	66
如何尽早发现冠心病	60	自疗除“心悸”	66
白天犯困的老人易得心脏病	60	侧转颈运动治疗心动过速	67
半夜呛咳查心脏	60	心绞痛压穴止痛法	67
隐性心衰莫忽视	60	缓解心脏早搏三法	67
耳鸣可能与心脏病有关	61	偏方治心脏病	67
脱发应防心脏病	61	拍胸法治疗室性早搏	67
女性打鼾警惕心脏病	61	拍拍打打去心病	68
左肩痛请查心电图	61	按压至阳穴缓解心绞痛	68
中老年人上腹痛 应警惕心肌梗塞	61	治冠心病方	68
心脏病病人不可多食菜籽油	62	非药物治疗心动过速	68
心脏病病人多吃马铃薯	62	巧治心动过速	68
常吃鹅肝可防心脏病	62	治心绞痛验方	69
柚子可防心脏病	62	防心脏病柿有奇效	69
冠心病老人慎用空调	63	高血压防治	69
阳春三月防心梗	63	高血压病因新说	69
为何水果能防心血管病	63	高血压病的早期信号——午后头痛	70
抬高床头可防夜间心绞痛	63	槐菊绿茶饮治高血压	70
三七红枣鲫鱼汤治冠心病	63	穴位按摩治高血压	70
黑木耳加葱蒜防治动脉硬化	64	穴位刺激降血压	70
苹果洋葱能保护心脏	64	喝煮土豆皮水降血压	71
苹果能抗动脉硬化	64	高血压患者:晨饮一杯蜂蜜水	71
心血管病患者多吃大葱	64	静思有降低血压之效	71
为了心血管的保健 肥肉瘦肉要兼吃	64	按揉拇指甲防治高血压	71
做手指操 防心脏病	65	吃山楂和黄瓜降血压	71
久坐不动是心脏病的主因	65	高血压患者忌吃皮蛋	71



菠菜粥治高血压	72	低血压亦会中风	77
梨降血压	72	血压低应多吃杂豆	77
洋葱加散步 降服高血压	72	低血压升压新法:喝浓茶、吃腌黄瓜	77
天麻粉蒸蛋可治高血压眩晕	72	脑血管疾病防治	78
睡前莫服降压药	72	骨折后慎防心脑血管疾病	78
治高血压小验方	73	不吃早饭易患脑血栓	78
非药物降血压五法	73	单眼跳可能是脑血管病	78
小苏打洗脚治高血压	73	仰卧睡眠防血栓	78
偏方治高血压	73	睡眠无梦要小心	79
转动脚踝降血压	73	秋凉须防脑溢血	79
生食葵花籽 有助降血压	74	盖太重太厚棉被易引发中风	79
高血压患者鼻出血半年内可能脑出血	74	女性“快走”预防中风	79
捏脊治疗高血压	74	中风患者的“镜子疗法”	79
高血压应急控制法	74	没有高血压也会中风	80
香蕉皮可降血压	74	摇头耸肩中风减少	80
治疗高血压方	75	哈欠频频防中风	80
搓手心可降血压	75	盛夏也须防中风	80
菌类能够降血压	75	眼袋提示高血脂	81
利胆降压的玉米排骨汤	75	高血脂症患者别补维生素 E	81
黄瓜藤治高血压	75	简便食疗降血脂	81
鹅蛋降压	75	脑动脉硬化食疗法	81
高血压患者的夏季茶	76	脑血管病人忌吃狗肉	81
自制中药降压茶	76	老年人舌痛要想到脑血栓	82
降血压 吃维生素 C	76	老人常发无名火 小心脑动脉硬化	82
益母草治高血压	76	少吃多餐可防动脉硬化	82
柿叶茶降脂、降压	76	脑出血急救:头部降温	82
玉米粉粥助降脂降压	76	热水擦颈防梗塞	83
荷叶可减肥降脂	77	降血脂食毛豆	83
菠萝治低血压	77		
治低血压操	77		



感冒、咳嗽防治	83	醋泡冰糖止咳化痰	90
感冒与生活方式有关	83	吸蒸汽治咳嗽	90
感冒不必吃药	84	止咳妙法“热敷背”	90
流感瞄上七种人	84	缓解咳嗽含参片	91
感冒不宜马上服药	84	蒜头冰糖水治久咳	91
莫要混用感冒药	85	醋煎鸡蛋治疗咳嗽	91
感冒初期忌食西瓜	85	葡萄姜汁止咳	91
预防流感小验方	85	气管炎、哮喘防治	91
荸荠治感冒	85	羊胆加蜂蜜治气管炎	91
冬防感冒小窍门	86	缩唇呼吸:治疗肺气肿	92
治感冒小土方	86	治肺热型支气管炎	92
预防流感方	86	治“老慢支”小验方	92
“参枣汤”防老年体虚感冒	86	葡萄干蜂蜜治老年性气管炎	92
按摩“大鱼际”防治感冒	86	海蜇可治气管炎	93
红葡萄酒煮鸡蛋可治感冒	86	慢性支气管炎的食疗	93
老药新用治流感	87	橘皮茶叶蛋治好支气管炎	93
蒜头冰糖对感冒有奇效	87	防治气管炎便方	93
一叶一草治感冒	87	鲫鱼甜杏仁汤治“慢支”	94
“神仙粥”治感冒	87	柚子治老年咳喘	94
酸菌奶防感冒	87	咳喘病食疗方	94
滴鼻疗法预防感冒	87	豆浆治气喘	94
常洗手防感冒	88	哮喘病人慎食腰果	94
嗜糖、盐者易患感冒	88	摩擦皮肤治疗哮喘	95
眼药水治上感	88	核桃仁姜片治哮喘	95
呛咳勿捂嘴	88	哮喘防治简易锻炼法	95
滥用止咳药会成瘾	89	按鱼际穴缓解哮喘	95
睡前慎服止咳药	89	治老年性哮喘方	95
猪肺、黄花菜治久咳	89	苹果蒸蛋治支气管哮喘	96
白糖蒸鸡蛋治咳嗽	89	治哮喘病验方	96
主动咳嗽“清扫”肺部	90	肺气肿患者不要服用安眠药	96
咳嗽的食疗	90	番茄胡萝卜可能诱发哮喘	96



按摩华盖穴治疗哮喘病	96		102
蒜治哮喘	97	炖鸡治胃下垂	102
胃病防治	97	治胃下垂方	103
高脂食物有利胃溃疡康复	97	治胃痛验方	103
胃病患者少吃稀饭	97	包菜汁治胃痛	103
活动脚趾能健胃	97	食疗胃下垂	103
健胃三法	98	胃下垂体疗法	103
哪些药物容易导致胃病	98	鲫鱼治胃寒痛	104
生花生仁可抑制胃酸过多	98	治恶心反胃方	104
治胃病单方	98	肝胆病、肾病防治	104
溃疡病:多吃烤馒头片	98	紫皮白薯具有减轻急性肝功能障碍	
醋泡生姜治胃寒	99	作用	104
治胃病偏方集锦	99	多食蘑菇大蒜防肝病	104
胃痛不能吃去痛片	99	如何锻炼自己的肝脏	104
蒲公英治疗胃肠病和浮肿	100	脂肪肝需不需要治疗	105
拍打手背防治胃溃疡	100	肝炎病人需补钙	105
喝少量啤酒能防胃溃疡	100	喝淮山粉豆浆可补肝	105
食青香蕉可治胃溃疡	100	酒和止痛药同服有损肝脏	105
黄色蔬菜可控制胃炎	100	脂肪肝食疗两方	106
治胃寒方	100	喝豆浆吃花生米治脂肪肝	106
芝麻拌蜜糖治慢性胃炎	101	一天一橘子预防胆结石	106
西红柿汁治好胃溃疡	101	吃核桃治胆结石	106
自制参苓粥可治胃溃疡	101	治胆结石验方	106
鹅脚治愈胃溃疡	101	慢性胆囊炎的自我康复	106
乌龟猪肚炖汤治胃溃疡	101	胆囊炎病人宜饮酸梅汤	107
大枣治慢性胃炎	102	胆石症可适当进荤	107
葡萄酒泡香菜治胃病	102	治胆石症小验方	107
乌贼骨蛋壳粉治胃痛吐酸水		指压法克结石绞痛	107
.....	102	背痛当心胆石症	107
睡眠不足可致胃病	102	看电视与胆结石	108
饭后“宽衣解带”易诱发胃下垂		鲜枣青椒预防胆结石	108



治胆石症验方·····	108	乌骨鸡炖陈年醋治糖尿病·····	114
肾病患者吃些海带好·····	108	葡萄酒、葱头治糖尿病·····	114
肾虚自测法·····	108	柠檬能预防糖尿病并发症·····	114
脓疱疮会引起急性肾炎·····	109	糖尿病人勿泡热水澡·····	114
补钙须防肾结石·····	109	糖尿病患者勿吸烟·····	115
慢性肾炎食疗两则·····	109	糖尿病自我按摩疗法·····	115
蚕豆治肾炎·····	110	糖尿病的饮食疗法·····	115
鹤鹑治肾性水肿·····	110	糖尿病茶疗方·····	115
肾结石病人睡前不宜喝牛奶 ·····	110	鲜萝卜汁治糖尿病·····	116
当心止痛药致肾病·····	110	青南瓜是糖尿病患者食疗佳品 ·····	116
南瓜籽防肾结石·····	110	花旗参可降血糖·····	116
胡椒蛋治疗肾炎·····	110	吃荞麦能治糖尿病·····	116
野菊、艾叶熏愈肾盂肾炎·····	111	喝小黄米“油”治糖尿病·····	116
冬瓜砂仁汤治慢性肾炎·····	111	早餐吃好糖尿病·····	117
酸性饮料可能促生肾结石 ·····	111	糖尿病患者多吃洋葱炒鳝丝 ·····	117
前列腺肥大患者慎用感冒药 ·····	111	阿司匹林减少糖尿病患者失明可能 ·····	117
搓脚心治夜尿症·····	111	糖尿病自疗法·····	117
葵花根治尿路结石·····	112	糖尿病病人夏令食谱·····	117
糖尿病防治 ·····	112	糖尿病病人步行降血糖·····	118
长时间看电视会患糖尿病·····	112	胡桃饮治疗糖尿病·····	118
睡眠少易患糖尿病·····	112	僵蚕治糖尿病·····	118
辣椒素可治糖尿病·····	112	番薯叶冬瓜饮降血糖·····	118
多食胡萝卜防糖尿病·····	112	饮菜汁治糖尿病·····	119
耳垢增多谨防糖尿病·····	113	淮山药降血糖·····	119
糖尿病也会引起腹痛·····	113	豆豉可降血糖·····	119
苦瓜能治糖尿病·····	113	疖、疮、癣防治 ·····	119
鲫鱼茶叶降血糖·····	113	新方消暑疖·····	119
吃豆腐渣能治糖尿病·····	114	治疗有良方·····	119



葱白蜂蜜治脓肿·····	120	治脚气验方·····	125
马齿苋治疖痈·····	120	干碘酒棉球治脚气·····	125
常备碘酒免生疮疖·····	120	烤疗治愈手足癣·····	125
鲜桃叶治疮疖·····	120	春季防治“桃花癣”·····	125
麝香止痛膏治疖肿·····	120	丝瓜汁治皮癣·····	125
用植物油去痂·····	120	红霉素软膏治脚干裂·····	125
治丹毒有良方·····	120	速治头癣一法·····	126
“百部”烟熏冻疮断根·····	121	甲沟炎简易疗法·····	126
花生衣治冻疮·····	121	治甲沟炎偏方·····	126
绿豆蛋花汤治口疮·····	121	萝卜可去脚臭·····	126
辣椒治口疮·····	121	治疗脚臭有特效方·····	126
鹅口疮禁用抗生素·····	121	“烂脚丫”的防治·····	126
复方西瓜霜治疗褥疮·····	121	茉莉花茶治鸡眼·····	127
桑寄生治冻伤·····	122	治足底老茧简法·····	127
夏季樱桃浸酒 冬季治疗冻疮 ·····	122	风油精可治疗鸡眼·····	127
谷糠治顽癣·····	122	针刺治鸡眼·····	127
陈醋治股癣·····	122	长期只穿一双鞋易长鸡眼·····	127
足癣食疗两法·····	122	腰痛、关节炎、骨质疏松防治·····	128
偏方治脚癣·····	122	从腰痛发作时间判病因·····	128
冬瓜皮治脚癣·····	123	悬挂法防腰痛·····	128
趾间擦花生油治足癣效果好·····	123	枸杞泡酒治腰痛·····	128
淘米水治脚癣·····	123	警惕腰疼·····	128
用牙膏除脚癣·····	123	帮你战胜腰酸背痛·····	129
大蒜花椒糊治脚癣·····	123	猫身疗腰疾·····	129
自治足癣·····	123	腰痛可识别·····	129
芦荟汁治脚气·····	124	巧治闪腰·····	129
醋蒜能治脚气·····	124	治妇女腰痛单方·····	130
痱子粉治脚气·····	124	脚朝天腰痛停·····	130
香蕉皮治脚气·····	124	腰下垫枕防治腰肌劳损·····	130
药皂液治脚气·····	124	山药果治肾虚腰痛·····	130
		点“委中”活“板腰”·····	130



猪尾巴治腰痛·····	131	肩周炎的自我治疗·····	136
沉腰法治疗腰突症·····	131	生姜加茴香治好肩周炎·····	137
面壁下蹲治腰椎间盘突出·····	131	醋溶六神丸巧治无名痛·····	137
木瓜酒治筋骨酸痛·····	131	疼吗？敷上辣椒糊试试·····	137
枸杞蒸蛋治肾虚腰痛·····	131	何时贴伤湿止痛膏最佳·····	138
腐竹炒盐治腰腿疼·····	132	腹泻、便秘、痔疮防治·····	138
电吹风治腰痛·····	132	腹泻莫吃大蒜·····	138
秋凉应防膝关节炎·····	132	红茶红糖治腹泻·····	138
消除风湿关节痛简方·····	132	白药贴敷治秋季腹泻·····	138
醋加蜂蜜治关节炎·····	132	紫苏叶能防治习惯性腹泻·····	138
“蹲功”消除膝盖痛·····	132	民间老方治慢性腹泻·····	139
巧治膝盖痛·····	133	炒荞麦粉可治痢疾·····	139
治关节炎偏方·····	133	腹泻时不宜多吃蔬菜·····	139
爬山虎治关节炎·····	133	醋煮老豆腐可健脾止泻·····	139
巧治风湿性关节炎·····	133	便秘良药数紫菜·····	139
关节炎患者不宜用铁锅·····	133	便秘用陈醋 胜过药无数·····	140
伏天晒太阳治关节炎·····	134	大蒜汁治肛瘘·····	140
栀子粉治疗关节扭伤·····	134	无花果酒治便秘和痔疮·····	140
自助医疗操 坐骨神经炎早期恢复 ·····	134	热水坐浴可通便·····	140
常吃鸡软骨能减轻关节痛·····	134	老人便秘自疗三法·····	140
过量饮酒导致骨质疏松·····	134	吃核桃喝豆浆治便秘·····	141
常吃咸蛋防骨质疏松·····	135	治便秘偏方四则·····	141
喝茶太浓导致骨质疏松·····	135	首乌汤治老年性便秘·····	141
头发早白者易骨质疏松·····	135	转腰治便秘·····	141
哪些人易患骨质疏松症？·····	135	以指代针治便秘·····	141
骨折病人不宜喝骨头汤·····	135	荸荠治便秘·····	142
多喝汽水易骨折·····	136	大蒜黑芝麻治恶性便秘·····	142
醋敷可治骨质增生·····	136	西红柿拌蜂蜜治疗便秘·····	142
腰椎骨质增生用醋有效·····	136	酒泡蒜治便秘·····	142
自治肩周炎·····	136	决明子治便秘·····	142
		食醋可通大便·····	142



炒莱菔子治习惯性便秘	142	向日葵盘治三叉神经痛	148
巧治便秘	143	梳头可治偏头痛	148
便秘的呼吸疗法	143	鼻吸中药消除头痛	148
做操治便秘	143	自治偏头痛三法	149
痔疮的体育疗法	143	偏头痛不要乱服药	149
痔疮防治操	144	蜂蜜治酒后头痛	149
治痔疮食疗法	144	盛夏谨防冷饮性头痛	149
猪苦胆治痔疮	144	眩晕的自疗法	149
牛奶治痔疮	144	治头晕方	150
藿香正气水可治疗痔疮	144	每日一餐天麻鸡肉饭治头晕、头痛 疗效好	150
吃薤菜止血	144	仙鹤草鸡蛋治眩晕	150
一味中药治好痔疮	144	治内耳眩晕症	150
冷水洗肛疗痔疮	145	“百会运转操”治老年性头痛、眩晕	150
颈椎病、头痛、眩晕防治	145	鱼头治头晕	150
颈椎病的自我疗法	145	生姜粉治晕车	150
“无绳跳动”治颈椎病	145	喝糖醋水治晕车	151
“倒退搏击操”治颈椎病	145	服姜茶可减轻晕车症状	151
凹状木枕治疗颈椎病	145	失眠、神经衰弱防治	151
拍打治疗颈椎病	146	熟睡能使免疫力增强	151
长期咽喉炎易患颈椎病	146	助你入睡法	151
颈椎病人慎“摇头晃脑”	146	分段睡觉	152
端肩法治颈椎病	146	晚餐与入睡最佳间隔是四小时	152
瓶枕治疗颈椎病	146	午睡别超过一小时	152
怎样缓解偏头痛	147	酒后禁服安眠药	152
温水泡手缓解偏头痛	147	失眠者应适量补锌、铜	152
鲜萝卜汁治偏头痛	147	乘车不宜闭目养神	153
偏头痛病人应注意饮食	147	半夜醒来不宜开大灯	153
补镁可缓解偏头痛	147	扑尔敏可治突发失眠	153
白菊花治神经性头痛	148		
丝瓜根炖瘦肉治头痛	148		
核桃冰糖水治“偏头痛”	148		



足部按摩疗失眠·····	153	滑石粥治急性尿道炎·····	159
踏豆按摩治疗失眠·····	154	马齿苋治尿路感染·····	159
消除失眠搓额头·····	154	尿频的简单疗法·····	159
抓左手催眠法·····	154	治老年尿频方·····	159
失眠自我推拿法·····	154	偏方治尿频·····	159
巧治失眠·····	154	白果治尿频·····	159
黄花菜治失眠·····	154	芹菜治尿频·····	160
蹬腿跷足也催眠·····	155	老年人尿频的食疗·····	160
搓足部入睡快·····	155	多尿食疗方·····	160
莴笋催眠·····	155	玉米须治小儿尿频·····	160
枕边姜丝催入眠·····	155	跑步治疗夜尿症·····	161
喝芹菜汁可助安眠·····	155	吃法不对多发尿石症·····	161
菊花粥治失眠·····	155	按摩喝水防结石·····	161
自我按摩治失眠·····	155	桃胶汤巧除尿路结石·····	161
病人的睡姿要讲究·····	156	治尿路结石·····	162
生病卧床有讲究·····	156	眼科疾病防治 ·····	162
治神经衰弱方·····	156	爱护眼睛要从脚开始·····	162
红枣治神经衰弱·····	156	甜食过量引发眼疾·····	162
神经衰弱食疗方·····	157	噪声也会伤视力·····	162
吃猪蹄防治神经衰弱·····	157	40岁以上应定期检测眼压·····	163
治神经衰弱小偏方·····	157	吃零食有损视力·····	163
前列腺、尿道疾病防治 ·····	157	酒后看电视伤害视力·····	163
治前列腺炎验方三则·····	157	咀嚼有助提高视力·····	163
治前列腺炎单方·····	157	按摩手背治目眩·····	164
中药治前列腺炎·····	158	消除眼睛疲劳一法·····	164
甘草梢治前列腺炎·····	158	青少年近视与牙病有关·····	164
外敷法治前列腺增生·····	158	近视学生不宜坐前排·····	165
绿豆芽汁可治前列腺炎和尿路感染		高度近视者不能做剧烈运动	
·····	158	·····	165
前列腺肥大可试用维生素·····	158	喝葡萄酒预防眼疾·····	165
薄荷可治急性膀胱炎·····	158	患眼疾勿洗热水澡·····	165



治眼病有良方·····	165	“四视”运目眼睛明·····	170
青光眼患者忌食蜂蜜·····	165	眼睛干涩症可致失明·····	170
青光眼患者少喝汤·····	166	皮肤疾病防治·····	171
多步行可治青光眼·····	166	瘙痒,可能是内脏疾病·····	171
巧食防治老花眼·····	166	蜂胶止痒效果好·····	171
吸气吐气防治老花眼·····	166	芦荟酒治皮肤瘙痒·····	171
蒲公英汁治“老眼”·····	166	葛苳叶汤治老年瘙痒·····	172
老花眼也能治好·····	167	治老年人冬季皮肤干燥瘙痒症方 ·····	172
老花眼的保健·····	167	治疗老年性皮肤瘙痒验方·····	172
老花眼的自我防治·····	167	治老年性皮肤瘙痒一法·····	172
养眼防花四法·····	167	无花果叶治春痒·····	172
眼结膜炎疗方·····	168	香蕉皮可治皮肤瘙痒·····	173
缺水易患白内障·····	168	醋加甘油治瘙痒·····	173
赤脚走路治白内障·····	168	地瓜粉可治皮肤久溃不愈·····	173
吃盐过多易患白内障·····	168	西瓜皮“擦”掉痱子·····	173
暴晒导致白内障·····	169	巧治痱子两法·····	173
白内障保健操·····	169	夏日巧治痱子·····	173
耳尖放血治麦粒肿·····	169	焦食盐治痱子·····	174
治麦粒肿·····	169	消痱二法·····	174
治麦粒肿简法·····	169	芦荟治烫伤·····	174
眼睛红肿忌热敷·····	169	治毛囊炎方·····	174
治倒眼毛·····	170	牛黄解毒片外治皮肤病·····	174
眼睛疲劳时的食疗方·····	170	桃叶汁治皮炎·····	174
常吃香菜可提高视力·····	170		
冰糖炖猪蹄治迎风流泪·····	170		