



最实用的中医食疗方让您大病、小病一扫光，从此得健康

中医养生

速查手册

完全破解中药养生密码
常见病中药养生一本全

《健康大讲堂》编委会 主编

91种常见病症+607个中医养生处方+67道养生蔬果汁+74条养生习惯

人参 Renshen

人参被称为“百草之王”，中医认为它可大补元气，有“补五脏、安精神、定魂魄、止惊悸、除邪气”的功效，久服可轻身延年。几千年来，人参都被列为中草药上品。

[营养价值]

将人参熬成汤饮用，或是与苹果一起磨成汁服用，可以辅助治疗高血压。

利用沙参和含有丰富蛋白质、矿物质的芝麻一起做成沙参拌菜，可改善春季常常出现的春困症，让头脑更加清醒，对身、体极为有利。

沙参 Shashen

绿茶 Lücha

绿茶中除了含有维生素C，还含有咖啡因。咖啡因能刺激大脑中枢，从而消除困乏的感觉，而且还有刺激神经和肌肉的作用。当感觉困乏时，喝绿茶就能使头脑变得清醒。

把大葱洗净，切段后放入搅拌机中，然后用纱布包住大葱汁敷在小腹上，每日2次，每次4小时，可改善小便不畅、膀胱疼痛的症状。

葱 Cong



- ☑ 葱+兔肉=营养更足
- ☑ 葱+蘑菇=降低血脂
- ☑ 葱+红枣=引起上火
- ☑ 葱+山楂=损伤脾胃

枸杞 Gouqi

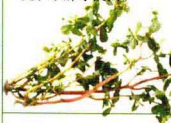
慢性肝炎或者肝硬化患者，可用枸杞、当归、熟地黄熬成茶代饮，若加上麦门冬、川楝的话，效果会更好。

- ☑ 枸杞+菊花=疏风清肝
- ☑ 枸杞+百合=补肾养血
- ☑ 枸杞+牛蛙=补血养颜
- ☑ 枸杞+蚕豆=补益脾胃



马齿苋具有使小便更顺畅的作用，因此能治疗膀胱炎、尿道炎、水肿等疾病。

马齿苋 Machixian



- ☑ 马齿苋+绿豆=清暑解渴
- ☑ 马齿苋+莲藕=凉血止咳
- ☑ 马齿苋+胡椒=容易中毒

菊花 Juhua

菊花有平肝明目、散风清热、消咳止痛的功效。将菊花、槐花一起用开水冲泡代茶饮，可辅助治疗高血压。

- ☑ 菊花+银耳=益肝明目
- ☑ 菊花+绿茶=疏风清热
- ☑ 菊花+白糖=平肝明目
- ☑ 菊花+芹菜=刺激肠胃
- ☑ 菊花+鸡肉=引起中毒



玉米须 Yumixu

将50克玉米须加3杯水，一起用中火熬至水减一半，每天空腹喝1~2次，对治疗肾炎有帮助。



天麻 Tianma

将8克天麻放入2杯中水熬至水减一半，分次饮用，可改善头痛症状。



当归 Danggui

患有心脏病，或因血液循环缓慢导致血栓出现时，喝当归茶，效果不错。

芝麻 Zhima

如果持续几天便秘或者大便干燥，可用芝麻做成粥食用。芝麻中富含消化酵素和脂肪质，能起到润肠的作用。

- ☑ 芝麻+冰糖=润肺生津
- ☑ 芝麻+核桃=养精益气
- ☑ 芝麻+桑葚=降血脂
- ☑ 芝麻+海带=美容、抗衰老



芹菜 Qincai

将芹菜煮成汁来喝非常有益于改善痛经的症状。可取在阴凉处晾干芹菜5根，切成段，加2杯水熬成1杯，取汁饮。

山楂 Shanzha

家中有小孩肠胃不好或是食欲不振，可以拿洗净、晒干的山楂煮水代茶给孩子饮用。



图书在版编目(CIP)数据

中医养生速查手册/《健康大讲堂》编委会主编
—哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2013. 7
(健康大讲堂)
ISBN 978-7-5388-7521-8

I. ①中… II. ①健… III. ①养生(中医) —手册
IV. ①R212-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第090785号

中医养生速查手册

ZHONGYI YANGSHENG SUCHA SHOUCHE

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 李欣育 汝海婧

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市新视线印务有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 22

字 数 350千字

版 次 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7521-8/R • 2119

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



目录



第一章 能提高治疗效果的中医养生法



第一节 高血压

- 1. 绿茶酸奶——具有分解脂肪的效果 034
- 2. 槐花汤——能强化血管 034
- 3. 桑叶茶——能稳定血压 034
- 4. 柿子汁——降低血压 034
- 5. 魔芋——降低胆固醇含量 035
- 6. 南瓜子水——能改善高血压症状 035
- 7. 钩藤汤——降低血压 035

第二节 低血压

- 1. 沙参——能改善由于低血压导致的头部疼痛
 症状 036
- 2. 芝麻——能让疲劳的身体恢复活力 036
- 3. 人参——能消除体内寒气 036
- 4. 鸭肉——能补充血液 037
- 5. 熟地黄——有利于心脏搏动 037
- 6. 刺五加——可以增加白细胞, 预防低血压 .. 038
- 7. 食醋——能使头脑清晰 038

第三节 血管意外

- 1. 南瓜——能预防成人病 039
- 2. 银杏叶——能改善血流不畅症状 039
- 3. 柿子汁——血压突然升高时可饮用 039
- 4. 蔬菜汁——对脑血管意外患者有帮助 039
- 5. 松树枕头——能预防脑血管意外 040
- 6. 荞麦面——能强化毛细血管 040
- 7. 牛黄清心丸——治疗脑血管意外 040

第四节 动脉硬化

- 1. 天麻——能消除由于动脉硬化引起的头痛.. 041
- 2. 豆黄——能使血管柔软 041

- 3. 醋——能促进脂肪分解 041
- 4. 瓜子——有助于改善因动脉硬化而导致的后
 脖子硬症状 041
- 5. 松针——促进血液循环 042
- 6. 螃蟹——消除低密度胆固醇 042
- 7. 茶叶——抑制动脉硬化 043
- 8. 橘子——预防动脉硬化 043

第五节 肝炎

- 1. 青蛤——促进肝功能 044
- 2. 佛甲草——可辅助治疗传染性肝炎 044
- 3. 蛤仔——促进胆汁的排泄 044
- 4. 黄豆芽——能消除肝的疲劳 044
- 5. 干明太鱼——富含对肝有利的蛋氨酸 045
- 6. 地黄茶——促进肝功能 045
- 7. 动物的肝——帮助血红素合成 045
- 8. 青梅糖稀——保护肝和胃 046
- 9. 韭菜——改善由于体质虚弱导致的肝功能
 减退状况 046
- 10. 松子荞麦汤——保肝、降血压 047
- 11. 桃子——可治疗肝病引起的腹水 047
- 12. 蜂蜜——保肝护肝 047

第六节 脂肪肝、高脂血症

- 1. 绿茶酸奶酪——能消除血液中的脂肪 048
- 2. 决明子茶——促进肝功能恢复正常 048
- 3. 洋葱——能溶解血栓 048
- 4. 昆布——能辅助治疗高脂血症 049
- 5. 枸杞——辅助治疗脂肪肝 049

第七节 糖尿病

1.醋泡黄豆——能解除由于糖尿病引起的
困乏症状 050

2.山白竹——能辅助治疗糖尿病 050

3.南瓜——帮助人体分泌胰岛素 050

4.泥鳅豆腐汤——能消除糖尿病引起的口渴
症状 051

5.荠菜——能改善糖尿病、高血压等成人病
症状 051

6.刺五加——能降低血糖 052

7.枇杷茶——能改善糖尿病症状 052

8.猕猴桃——有助于治疗糖尿病 052

第八节 胃病

1.土豆汁——具有抗溃疡的作用 053

2.青海苔——促进胃的消化运动 053

3.甘草汤——能减少胃酸 053

4.龙胆草——能健胃 054

5.结球甘蓝汁——保护胃黏膜 054

6.莲藕——能改善胃溃疡初期症状 054

7.金乌贼骨头粉——治疗溃烂的胃壁 054

第九节 肠炎

1.青梅汤——对有腹泻和呕吐症状的肠炎有
辅助治疗作用 055

2.糙米粥——能止腹泻 055

3.紫苏——能预防细菌性肠炎 056

4.野葛根汤——能止肠痉挛 056

5.其他可辅助治疗肠炎的食品 056

第十节 便秘

1.红薯——改善慢性便秘症状 057

2.牛蒡——富含的膳食纤维能促进大肠运动.. 057

3.苹果——改善便秘症状 058

4.米糠——能促进肠道蠕动 058

5.香蕉——改善因肠干燥而导致的大便秘结.....
..... 058

6.生土豆汁——消除宿便 058

7.黑芝麻——有助于治疗便秘 058

8.葱白汤——有助于患有便秘的老人 059

9.三白草红酒——治疗女性便秘 059

第十一节 肾病

1.问荆——具有利尿作用 060

2.红枣茶——利尿效果很好 060

3.蜗牛——能强健肾脏 060

4.海带——能消除12种水肿症状 061

5.红豆——具有利尿、消除水肿的作用 061

6.马齿苋汤——清除毒素 061

7.玉米须——熬汤治疗慢性肾炎 062

8.黑豆——提高肾脏的功能 062

9.虎耳草叶子——治疗肾病的妙药 062

第十二节 胆结石

1.芥菜子——能缓解疼痛 063

2.洋葱——能预防胆结石 063

3.蛤蜊浓汤——有利于治疗胆结石 063

4.干明太鱼汤——能消除结石 064

5.食醋——能排出体内的氢氧化钾 064

6.红薯——能预防胆结石引起的疼痛 064

7.黄花鱼——能利尿和消除结石 064

8.藕汁——空腹喝预防胆结石 065

9.青梅——缓解胆结石引起的疼痛 065

第十三节 贫血

1.鳊鱼——有助于改善贫血以及虚弱的体质.....
..... 066

2.鲑鱼——有助于经常头晕和气色不好的人.....
..... 066

3.动物肝——富含铁和维生素C，所以有助
于贫血患者 066

4.三白草——能改善因疾病或手术引起的贫
血症状 066

5.牛肝丸子饭——改善贫血症状 067

6.葡萄——能改善贫血的症状 067

7.鸭肉——治疗贫血引起的眩晕 067

8.牡蛎——改善虚弱体质引起的贫血 068

9.杏仁——富含铁和维生素E 068

10.牛奶醋——治疗手术后贫血 069

11.蓝背海鲜——能改善虚弱体质 069



12.菠菜——是贫血患者的营养食品	069
13.龙眼肉——补铁补血佳品	069
14.南瓜——补血之妙品	070
15.甘蔗——天然补血植物	070
16.黄花菜——益智补血菜	070
第十四节 支气管哮喘	
1.大蒜糖水——有止咳祛痰的功效	071
2.银杏——能治疗哮喘和止咳	071
3.萝卜汁——有助于祛痰止咳	071
4.桔梗——具有祛痰止咳的功效	072
5.杏仁油——可改善由于压力导致的哮喘 ...	072
6.蛇头草花——消除因体质引起的咳嗽	072
7.梨糖浆——能消除由于哮喘引起的嗓子痛 ...	072
8.五果茶——治疗老人咳嗽、哮喘	073
9.灵芝——治疗支气管哮喘	073
10.木瓜——是发炎引起咳嗽的特效药	074
11.其他可改善哮喘的方法	074
第十五节 肺炎	
1.萝卜蜂蜜汁——预防肺炎的特效药	075
2.姜藕汁——可辅助治疗慢性肺炎	075
3.甲鱼——有利于提升肺功能	076
4.枇杷叶茶——辅助治疗肺炎	076
5.南瓜蜂蜜汁——能止咳	076
6.鸭肉——辅助治疗肺结核	077
7.五味子——能预防感冒引起的肺炎	077
8.鱿鱼敷药——能缓解胸部的疼痛	077
9.麦冬——改善因肺功能不好而导致的咳嗽 ..	077
第十六节 痔疮	
1.木耳汤——能止血	078
2.核桃茶——使大便变稀	078
3.牡丹花汤——能治疗痔疮	078
4.海带——能预防痔裂	078
5.蜗牛软膏——能改善脱肛的症状	079
6.黑芝麻粥——能消除肛门周围的瘀血	079
7.芦荟汁——利于通便	079
8.糙米米糠——能预防便秘	079
9.香蕉——治疗痔疮及便后出血	080
第十七节 健忘症	
1.人参——能增强记忆力	081
2.绿茶——刺激大脑中枢	081
3.五味子茶——增强记忆力	081
4.枸杞茶——改善记忆力减退症状	081
5.芝麻——会让人觉得清爽，还有健脑功效 ..	082
6.背部呈蓝色的海鲜——促进大脑的活动 ...	082
7.藕汁——治疗注意力不集中	082
8.聪明汤——可治健忘症	083
9.红枣茶——能增强记忆力	083
10.其他能增强记忆力的食物、药材	083
第十八节 关节炎	
1.薏米茶——有助于消除关节炎	084
2.松针——通过促进血液循环来治疗关节炎	084
3.刺楸树皮——有助于治疗肩关节炎	084
4.天南星——能消除炎症和疼痛	085
5.芥末敷药——促进疼痛部位的血液循环 ...	085
6.香蕉——有助于治疗关节炎	085
7.大蒜鸡蛋——能治疗风湿病	086
第十九节 痛风	
1.红豆粥——能消除水肿	087
2.豆腐——能降低尿酸的浓度	087
3.醋泡黑豆——能降低尿酸值	087
4.冬瓜汤——有助于治疗痛风	087
5.栀子——能消除痛风引起的疼痛	087
6.芋头敷药——能帮助消除关节水肿、疼痛 等症	088
7.茄子——活血消肿	088
8.其他有助于改善痛风的方法	088
第二十节 心脏病	
1.番茄——能预防心脏病	089
2.松针——能强健心脏	089
3.大蒜——能预防血栓	089
4.香菇蜂蜜粉——预防心脏病发作	089
5.刺五加——熬汤，有利于预防心脏病	090
6.熟地黄——能增强心脏的收缩力	090
7.牛黄清心丸——可镇静安神	090
8.当归——能补血，有利于治疗心脏病	090
第二十一节 鼻炎	
1.西瓜藤茎——能止鼻涕	092

2.三白草汤——能使堵塞的鼻子通气	092
3.红枣汤——能增强鼻黏膜的抵抗力	092
4.白玉兰果实和花——治疗鼻炎.....	093

5.土豆——帮助治疗变应性鼻炎.....	093
6.蜂头菜茎部——能消除鼻子堵塞的症状 ...	093
7.大蒜汁——能使堵塞的鼻孔畅通	093

第二章 上班族易患疾病的中医养生法



第一节 腰痛

1.韭菜汤——促进血液循环，从而祛除疼痛.....	096
2.生姜软膏——有助于改善腰部扭伤酸痛的症状	096
3.用清酒洗澡——缓解腰部疼痛.....	096
4.杜仲炖腰花——可改善肾虚引起的腰痛 ...	097
5.芦荟酒——改善腰痛、便秘、失眠	097
6.柚子茶——促进血液循环，预防腰部疼痛	098
7.枸杞——强壮筋骨，消除腰痛.....	098
8.栗子——补肾壮腰.....	098

第二节 胃不舒服

1.圆白菜汁——辅助治疗溃疡性肠胃病	099
2.大酱蒜酱菜——预防、辅助治疗肠胃病 ...	099
3.梅子茶——抑制肠内有害细菌的繁殖.....	099
4.蒲公英花酒——增强胃和大肠的功能.....	099
5.莲子——促进肠胃运动	100
6.紫苏黑豆汤——帮助消化，改善便秘.....	100
7.柿子——有止泻作用	100
8.老鹤草汤——有利于治疗便秘.....	100
9.生姜糯米粥——能保护胃	101
10.橡实凉粉——能健肠止泻	101

第三节 头痛

1.生姜——对感冒初期的头痛具有改善作用..	102
2.天麻——改善伴有眩晕的头痛症	102
3.野菊花——可改善由低血压引起的头痛 ...	103

第四节 感到疲劳

1.核桃——由于生病而感到疲劳时可多吃 ...	104
2.熟黄豆——消除糖尿病引起的疲劳	104
3.蜂蜜——对消除宿醉引起的疲劳非常有效 ..	104

4.黄芪——对因过度疲劳而导致的虚弱体质有改善作用.....	104
5.李子——长期泡酒喝可以消除疲劳	105

第五节 肩膀酸痛

1.洋葱——减少肩膀的疼痛.....	106
2.栀子果粉——辅助治疗肩膀的肿痛	106
3.水仙根——改善肩膀酸痛症状.....	106
4.刺楸树皮茶——消除肩膀麻木症状	106
5.海带——改善肩膀和颈部的酸痛症状	107
6.生姜——有助于血液的流动	107
7.食醋——可以治疗肩膀发热	107
8.天南星软膏——治疗肩膀酸痛.....	107
9.辣椒敷药——有助于减轻肩膀疼痛	108

第六节 眼睛疲劳

1.甘蓝——消除眼睛疲劳	109
2.决明子——可以治疗眼花	109
3.菊花——有助于治疗由于头痛而引起的眼睛疲劳.....	109
4.枸杞茶——治疗眼睛充血.....	110
5.荠菜、花椒——对眼睛有益	110

第七节 脚气

1.鹿茸毛——彻底消除脚气.....	111
2.大蒜汁——有效治疗慢性脚气.....	111
3.梅子——治疗严重的脚气.....	111
4.绿茶粉——治疗起水泡的脚气.....	111
5.醋泡三白草——治疗脚气病	112
6.生芦荟叶——可以缓解瘙痒和疼痛症状 ...	112
7.稀释醋水——泡脚有消毒作用.....	112
8.青梅糖稀——治疗严重的脚气病	113
9.其他可治疗脚气的方法	113

第三章 留住女性美丽的中医养生法



第一节 皮肤粗糙

- 1. 梅子——改善角质化的皮肤 116
- 2. 玉竹——让皮肤变细嫩 116
- 3. 香菇——能改善粗糙的皮肤和细纹 116
- 4. 圆白菜——改善因干燥而导致的皮肤老化 116
- 5. 木耳——含有植物胶原，具有美容效果 117
- 6. 牛蒡薏米粥——清洁皮肤 117
- 7. 茯苓鸡蛋酒——是很好的美容品 117
- 8. 连翘花泡酒——女性美容特效药 118
- 9. 干布按摩——皮肤保健师 118
- 10. 三白草红酒——清洁皮肤使其红润细腻 118
- 11. 其他能让皮肤变细嫩的养生法 118

第二节 黑痣、黑斑、雀斑

- 1. 香菇粉——消除黑痣和眼部的细纹 119
- 2. 白芷——美白肌肤 119
- 3. 薏米——预防黑痣、雀斑 119
- 4. 酸奶——使皮肤更光滑 119
- 5. 紫菜——抑制黑色素的生长 119
- 6. 黄瓜面膜——治疗黑斑、雀斑效果好 120
- 7. 醋鸡蛋——祛除黑斑 120
- 8. 杏仁粉——有助于消除黑痣 120
- 9. 三白草——治疗黑斑、雀斑 121
- 10. 红豆粉——治疗雀斑 121
- 11. 番茄——淡化雀斑 121

第三节 主妇湿疹

- 1. 紫苏油敷法——对有瘙痒症状的湿疹有止痒作用 122
- 2. 白及粉软膏——治疗湿疹 122
- 3. 垂柳——具有止泻、杀菌作用 122
- 4. 米糠——维持皮肤的健康 122
- 5. 茄子粉——祛角质 122
- 6. 芝麻——能抑制皮肤变干燥 123
- 7. 其他能治疗主妇湿疹的方法 123

第四节 月经异常

- 1. 山药——改善月经周期过短的现象 124

- 2. 熟地黄茶——治疗月经不调 124
- 3. 生姜汁——可改善伴有寒症的月经不调 124
- 4. 牛蒡酒——可于经期推迟时饮用 124
- 5. 黑豆粉——可以改善月经量少的症状 125
- 6. 松叶汁——月经量异常时饮用 125

第五节 水肿

- 1. 黄瓜汁——有效改善水肿初期症状 126
- 2. 烤苹果粉——有助于治疗下半身水肿 126
- 3. 红豆——消除水肿 126
- 4. 鸭舌草花——治疗特殊性水肿 126
- 5. 冬葵子茶——治疗怀孕期间的水肿 127
- 6. 乌鳢——对产后水肿有效 127
- 7. 其他可治疗水肿的方法 127

第六节 膀胱炎

- 1. 山药粥——有助于治疗虚症膀胱炎 128
- 2. 大麦生姜汁——具有消炎的效果 128
- 3. 莴苣生汁——预防膀胱炎 128
- 4. 红豆大葱粥——治疗由膀胱炎引起的尿血症状 128
- 5. 马齿苋——使小便更顺畅 129
- 6. 敷大葱疗法——改善无法正常排小便的症状 129
- 7. 莲藕汁——有助于治疗由膀胱炎引起的排尿疼痛 130
- 8. 玉米须——有助于治疗急性膀胱炎 130
- 9. 其他有助于治疗膀胱炎的方法 130

第七节 缺少母乳

- 1. 南瓜子——增加乳汁量 131
- 2. 莴苣子糯米粥——治疗乳腺炎，增加乳汁 131
- 3. 水仙根敷法——治疗急性乳腺炎 131
- 4. 生菜子糯米粥——让母乳充足 131
- 5. 芝麻糙米汁——促进母乳的分泌 132
- 6. 猪蹄汤——治疗因身体虚弱而没有母乳的症状 132
- 7. 熏黑的鹿茸毛——消除乳头溃烂 133

第八节 产后身体虚弱

- 1. 鲤鱼——消除产后水肿 134

2. 山羊肉——产后恢复体力	134
3. 山楂子——有效治疗下腹痛	134
4. 牛肉——产后补血养身	135
5. 干黄花鱼——补气	135
6. 其他有助于改善产后虚弱的方法	135

第九节 不孕症

1. 淫羊藿——增强性功能，有助于治疗不孕症	136
2. 鹿角胶——有助于治疗女性不孕	136
3. 薏米粥——治疗由于肥胖引起的不孕症	137
4. 覆盆子茶——治疗由于子宫发育不全引起的不孕症	137

第十节 害喜

1. 木瓜茶——让胃舒服	138
2. 生姜茶、煎生姜——缓解呕吐现象	138
3. 梅子茶——抑制呕吐，促进食欲	138
4. 竹笋茶——改善害喜的症状	139
5. 黑豆芽茶——缓解害喜的症状	139

第十一节 妊娠中毒症

1. 炖鲤鱼——消除身体水肿	140
2. 熬制西瓜皮的水——消除水肿	140
3. 通草水——治疗肾虚引起的水肿	140
4. 西瓜泥霜——有效治疗各种水肿病症	140
5. 其他治疗妊娠中毒症的方法	141

第十二节 子宫肿瘤

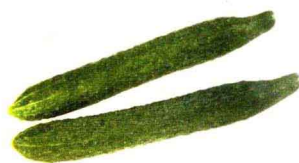
1. 莲实粉——具有止血的效果	142
2. 鸡冠花水——治疗不定性出血	142
3. 南瓜蒂——预防子宫出血	142
4. 熬煮木耳的水——预防子宫肿瘤	142
5. 熬煮葱根的水——促进血液循环，辅助治疗子宫肿瘤	143

第十三节 痛经

1. 川芎和当归——使子宫功能转好	144
2. 熬制牡丹根皮的水——治疗痛经、月经不调	144
3. 韭菜——改善痛经	144
4. 漆树炖鸡——治疗由于寒症引起的下腹痛	144
5. 芹菜汁——减轻痛经腰痛的症状	145

第十四节 子宫癌

1. 蝼蛄——辅助治疗因营养失调所致的子宫癌	146
2. 鹿茸——有助于预防子宫癌	146
3. 凤仙花子——有助于治疗子宫癌	147
4. 山楂——促进气血循环，有助于治疗子宫癌	147
5. 水栗——退热治癌的药材	147



第四章 让孩子更加健康聪明的中医养生法



第一节 支气管弱

1. 桔梗杂菜——止咳化痰	150
2. 杏核——可改善呼吸困难、咳嗽的症状	150
3. 柿子叶茶——可辅助治疗感冒引起的咳嗽	150
4. 梨——强化支气管功能	150
5. 红枣胡萝卜汁——可辅助治疗百日咳	151
6. 木瓜炖黄糖——预防哮喘发作	151
7. 白萝卜汁——可止咳、化痰	151
8. 蛇头草花茎——治疗干咳	152
9. 生姜饴糖水——消除感冒引起的咳嗽	152

第二节 肝火旺

1. 柿饼水——稳定神经	153
--------------------	-----

2. 豆浆——辅助治疗由于神经敏感而无法入睡	153
3. 红枣面粉粥——缓解紧张情绪	153
4. 牡蛎壳汤——治疗夜晚不安哭闹	153
5. 扁豆——有益于改善因肚子痛而哭闹	154
6. 炖百合根茎——晚上孩子肝火旺哭闹时给孩子吃	154
7. 灯芯草——治疗因体热而哭泣的病症	154
8. 鳊鱼饭菜——可辅助治疗失眠症	154

第三节 挑食

1. 无花果——强化胃功能	156
2. 糙米粥——没有胃口时喝糙米粥可以刺激	

食欲	156	12. 虾、奶——补充钙质，强壮筋骨	166
3. 猕猴桃——酸甜口味，刺激食欲	156	第七节 肥胖	
4. 山楂——改善肠胃不好、没有食欲的症状	156	1. 苹果醋蜂蜜茶——防止脂肪堆积	167
5. 红枣健康饭——营养丰富，可作点心	157	2. 豆类食品——预防肥胖	167
6. 栀子——给吃甜食失去胃口的孩子吃	157	3. 红薯——含热量少，却能消除空腹感	167
7. 紫苏叶——治疗神经性食欲不振	157	4. 豆芽拌咖喱——没有热量的咖喱具有减肥的效果	167
8. 红枣茶——促进肠胃运动	158	5. 薏米——防止体内废弃物堆积	168
9. 鸡内金——改善身体虚弱没胃口的症状 ..	158	6. 梨茶——能防止肥胖	168
第四节 伤食		7. 海带——适合肥胖者食用	168
1. 糯米汤——辅助治疗由于身体着凉所致的腹痛	159	8. 松子——适合缺乏运动的肥胖者食用	168
2. 板栗大米粥——有益于严重腹泻后的恢复 ..	159	第八节 发热	
3. 梅子酱菜——辅助治疗细菌性腹泻	159	1. 生姜茶——改善由感冒引起的发热症状 ...	169
4. 芹菜汤——呕吐、腹泻时饮用	159	2. 糙米水——缓解发热、腹泻症状	169
5. 韭菜粥——有助于消化器官功能正常	160	3. 金橘汁——辅助治疗由麻疹引起的发热症状	169
6. 银杏蒸鸡蛋——改善小儿腹泻	160	4. 豆腐敷疗法——缓解由炎症引起的发热 ...	170
7. 蜂蜜萝卜——改善小儿饮食不消、腹胀症状	160	5. 加蜂蜜的葛根汤——具有显著的解热效果 ..	170
第五节 尿床		6. 竹叶——改善由中暑引起的发热症状	170
1. 韭菜子——改善因身体冰凉而导致的夜尿症	161	7. 枸杞根皮——改善出冷汗、发热等症状 ...	170
2. 银杏山药冻——辅助治疗由于身体虚弱导致的夜尿症	161	第九节 小儿皮肤病	
3. 晒干的柿蒂——有助于治疗严重的夜尿症	162	1. 炸糯米三白草——辅助治疗化脓性皮肤病	171
4. 核桃茶——强化肾脏的功能	162	2. 黄瓜拌玉竹——辅助治疗由湿疹引起的热痞	171
5. 烤胡萝卜——暖身	162	3. 用大蒜泡澡——增强皮肤的免疫力	171
6. 盐——减少小便量	162	4. 绿豆粉——辅助治疗雨季时的暑疹	172
第六节 体质虚弱		5. 黑芝麻——有助于治疗慢性荨麻疹	172
1. 板栗炖红糖——使肌肉和骨骼更强壮	163	6. 用盐水消毒——对于突发的皮肤病非常有效	172
2. 壳菜饭——使肌肉和骨骼更坚固	163	7. 食醋——改善体质，预防皮肤病	172
3. 泥鳅汤——促进成长，增强体力	163	8. 黄柏——治疗不容易痊愈的湿疹	173
4. 煎牡蛎——有益于成长期的小孩	163	9. 牛蒡水——能消除热疹子	173
5. 小建中汤——能增强食欲	164	第十节 腹内有寄生虫	
6. 维生素含量丰富的中药——有助于改善体质	164	1. 大蒜——含较强的抗菌成分，驱虫效果很好	174
7. 鸡肉炸紫苏叶——有益于小病不断的孩子	164	2. 南瓜子水——可以清除蛔虫	174
8. 固真饮子炸鸡腿——是孩子的营养食品 ...	165	3. 荞麦粉——退热、驱除寄生虫	175
9. 河蚬——能使骨头结实	165	4. 其他能驱虫的方法	175
10. 小米——理想的滋补佳品	165	第十一节 培养聪明的孩子	
11. 鲑鱼——使人长胖的灵丹妙药	165	1. 凉拌海带——使头脑清醒	176
		2. 当归茶——强化记忆细胞	176
		3. 人参五味子茶——提高记忆力、注意力 ...	176

4. 红花茶——使大脑更健康	177
5. 鳄梨金枪鱼生鱼片——有益于智力的发育	177

6. 芝麻糖——有助于脑细胞的发育	177
7. 青背海鲜——有助于大脑的发育	177
8. 松子核桃茶——健脑补肺	177

第五章 针对考生的中医养生法



第一节 头痛

1. 绿茶——可以缓解压力，使心情转好	180
2. 铃儿草——使头脑清醒，从而消除头痛 ...	180
3. 决明子茶——使眼睛明亮，头脑变轻松 ...	180
4. 甘菊——有效的头痛药	181
5. 其他治疗头痛的方法	181

第二节 注意力不集中

1. 黑芝麻粥——提高记忆力	182
2. 红花子水——促进脑部血液循环	182
3. 当归茶——消除瘀血，提高注意力	182
4. 五味子茶——刺激大脑，提高注意力	182
5. 白茯神水——镇定神经	183
6. 花生醋——使脑细胞更活跃	183
7. 人参茶——增强体力，提高记忆力	183

第三节 焦躁不安

1. 百合根水——消除焦躁感	184
2. 白茯神水——治疗过度疲劳而引起的各种疾病	184
3. 扁豆水——镇定神经的妙药	184
4. 紫苏叶汤——消除无缘无故的焦虑感	184
5. 莲藕汁——镇定不安的神经	184
6. 龙眼肉茶——改善情绪不稳定、神经衰弱等症	185
7. 鳀鱼——含有丰富的钙等成分，有助于镇定神经	185
8. 小麦煎汁——安定神经	185
9. 洋葱——消除疲劳、焦躁情绪	185

第四节 失眠

1. 核桃粥——增强体力，治疗失眠症	186
2. 红枣茶——使人睡得更好	186

3. 山蒜——吃生汁可以促进睡眠	186
4. 洋葱沙拉——特有的味道可以镇定神经 ...	186
5. 牛奶汤——镇定神经和大脑	187
6. 熟地黄水——治疗由于过度疲劳或营养不均衡而导致的失眠症	187
7. 竹笋鸡粥——治疗神经性失眠症	187

第五节 食欲不振

1. 陈皮茶——治疗由于虚饱而引起的食欲不振	188
2. 紫苏生姜汁——促进食欲	188
3. 大蒜——促进胃液分泌，增强食欲	188
4. 柚子茶——促进消化，增强食欲	188
5. 糙米醋——增强食欲	188
6. 苦味蔬菜——改善春天食欲不振的症状 ...	189
7. 苍术水——消除消化障碍	189

第六节 嗜睡

1. 食醋炖梨——减少疲倦感	190
2. 薄荷茶——清香的味道可消除倦意	190
3. 蔓菁花茶——有利于五脏，增强元气	190
4. 苹果蜂蜜汁——消除身体的疲劳	191
5. 桂枝——可以消除倦意	191

第七节 胸闷

1. 莲子水——心跳加快或胸闷时饮用	192
2. 梔子水——辅助治疗神经性胸痛症	192
3. 福寿草——具有强心、镇定神经的作用 ...	192
4. 萝卜汁——有助于治疗消化不良引起的胸闷	192
5. 桔梗水——治疗胸闷	193
6. 黄瓜汁——可消除胸闷的症状	193

第六章 正确食用能预防疾病的养生食品



第一节 预防感冒

1.大葱——加生姜熬成茶饮 196

2.橘子——加蜂蜜做成茶饮 196

3.紫苏叶——熬成茶饮 196

4.柿子——生吃 197

5.菊花——泡茶或泡酒饮用 197

6.藕——放在鸡蛋清中漱口 197

7.红枣制成饮料——预防感冒 197

第二节 预防高血压

1.芹菜——磨成汁饮用 198

2.荠菜——根部做成凉拌菜食用 198

3.红薯——煮熟与牛奶磨成汁食用 198

4.黄豆——煮熟与胡萝卜一同食用 198

5.土豆——与富含维生素C的食品一同食用 199

6.洋葱——熬成汤饮用 199

7.栗子——生吃或煮熟后食用 199

8.胡萝卜——煮熟后食用 199

第三节 预防骨质疏松症

1.结球甘蓝——与牛奶一起食用 200

2.香菇——每天40克熬成汤饮用 200

3.海带——做成凉拌菜食用 200

4.白萝卜——晒成萝卜干或做成凉拌菜食用 200

5.芝麻——做成芝麻酱涂抹在面包上食用 201

6.柠檬汁——加蜂蜜和水稀释后食用 201

7.大豆——做成大豆制品食用 201

第四节 预防体寒和空调综合征

1.洋葱——可生吃、凉拌、炒熟，皮磨粉或熬汤食用 202

2.水芹——熬成羹汤食用 202

3.花生——做成营养米饭食用 202

4.白萝卜叶——作为洗浴剂使用 203

5.红枣——加红糖蒸熟，煎水服用 203

6.海带——炒熟、煲汤食用 203

第五节 预防动脉硬化

1.西瓜子——晒干后炒熟食用 204

2.橘子皮——熬茶或磨成汁食用 204

3.玉米——蒸熟或做成沙拉食用 204

4.柿子树叶——把嫩叶熬成茶饮 205

5.瓜子——炒熟磨成粉食用 205

6.番茄——生吃或磨成汁食用 205

7.大豆——煮熟或炒熟食用 205

第六节 预防水肿

1.南瓜——泡蜂蜜一起食用 206

2.西瓜藤——熬汤可随时饮用 206

3.黄瓜——熬成汤每天服用2~3次 207

4.海带——放入大葱根熬成汤饮用 207

5.土豆——蒸、煮、炖食用 207

第七节 预防失眠症

1.干菊花——泡茶或放入枕头中使用 208

2.核桃——和红枣一起熬粥食用 208

3.大葱——烤熟作为料理或下酒菜食用 208

4.嫩南瓜——与枣仁一起蒸熟，磨汁饮用 209

5.猕猴桃——直接食用或磨成汁饮用 209

6.苹果——直接食用 209

7.葡萄——做成葡萄酒饮用 209

第八节 预防贫血

1.野菊花——泡成茶饮 210

2.李子——晒干后食用 210

3.人参——与红枣熬粥食用 210

4.扁桃——在鸡肉上涂抹扁桃粉油炸后食用 210

5.龙须菜——做成沙拉食用 211

6.紫草——磨成粉末或熬煮后饮用 211

第九节 预防腹泻和便秘

1.茼蒿——生吃或凉拌食用 212

2.栗子——做成栗子粥食用 212

3.竹笋——做成凉拌竹笋食用 212

4.玉米——蒸熟或做成粥食用 213

5.萝卜——生吃或制熟食用 213

第十节 预防癌症

1.胡萝卜叶——用香油炒着吃 214

2.山蒜——做成凉拌菜或生吃	214
3.香菇——加蜂蜜腌渍后炒熟食用	214
4.红薯——生吃较佳	215
5.牛蒡——放在醋水中腌渍后再做成料理 ..	215
6.洋葱——生吃或磨成汁食用	215
7.花菜——腌渍后食用	215

第十一节 预防胃炎与胃溃疡

1.结球甘蓝——生吃或磨成汁食用	216
2.石榴子——磨成粉末和结球甘蓝汁搅拌食用 ..	

.....	216
3.柚子——泡蜂蜜水或做成柚子酱食用	216
4.绿茶——冲泡茶水饮用	217
5.藕——做成料理食用	217

第十二节 预防低血压

1.黑豆——炒熟后放入白酒中浸泡饮用	218
2.南瓜子——晒干炒熟后食用	218
3.大蒜——煮熟或做成大蒜蜂蜜丸食用	218
4.生姜——生吃、泡水饮用或用作调料	219

第七章 对症饮用健康蔬果汁



第一节 促进肝功能的蔬果汁

1.番茄南瓜汁——促进新陈代谢	222
2.鸡蛋香蕉汁——恢复肝功能	222
3.绿叶蔬菜汁——保护肝脏	222

第二节 治疗感冒的蔬果汁

1.柿饼汁——阻止病毒入侵	224
2.番石榴汁——促进维生素C的吸收	224
3.白萝卜汁——祛痰止咳又解渴	224
4.野葛粉橘子汁——具发汗、解热功效	225

第三节 预防更年期综合症的蔬果汁

1.胡萝卜大麦胚芽汁——促进激素分泌	226
2.菠菜李子汁——预防贫血，促进新陈代谢 ..	226
3.枇杷柳橙汁——消除人体的异常兴奋状态 ..	227

第四节 治疗骨质疏松症的蔬果汁

1.葡萄猕猴桃酸乳酪——有助于骨骼的形成	228
2.芝麻菠菜汁——补充钙和蛋白质	228
3.牛奶木瓜汁——有助于骨骼健康	229

第五节 治疗体寒的蔬果汁

1.茼蒿葡萄柚汁——能暖和身体	230
2.大蒜汁——促进血液循环	230
3.综合蔬果汁——强化生殖功能	231
4.韭菜羽衣甘蓝汁——促进新细胞形成	231

第六节 预防和治疗动脉硬化的蔬果汁

1.豆浆苹果汁——抑制人体吸收有害物质 ..	232
2.豆粉牛奶——预防高血压及身体衰老	232

3.混合蔬果汁——排出脂肪	233
4.洋葱胡萝卜汁——消除老化的细胞	233

第七节 消除喉咙疼痛的蔬果汁

1.水飴糖萝卜汁——有缓解口腔及扁桃腺发炎的 功效	234
2.苹果柠檬汁——治疗感冒引起的喉咙痛 ..	234
3.水飴糖芦荟汁——治疗喉咙发炎	235
4.无花果白萝卜汁——治疗喉咙疼痛	235

第八节 治疗便秘的蔬果汁

1.蔬果汁——利于排便	236
2.海带苹果汁——促进肠蠕动	236
3.胡萝卜苹果汁——清肠、消除便秘	236
4.桃子苹果汁——有效消除便秘	237

第九节 治疗失眠的蔬果汁

1.生菜芹菜汁——治疗神经过敏和失眠	238
2.洋葱汁——治疗失眠以及消除疲劳	238
3.芹菜苹果汁——治疗疲劳引起的失眠	239

第十节 治疗贫血的蔬果汁

1.菠菜胡萝卜汁——有利于造血以及细胞的 生成	240
2.李子苹果汁——促进新陈代谢	240
3.绿叶蔬菜水果汁——补充缺乏的各种营养 元素	240
4.菠萝草莓酸乳酪——促进蛋白质和铁的吸收	241

第十一节 治疗胃炎的蔬果汁

1.牛奶结球甘蓝汁——保护肠胃黏膜	242
2.土豆胡萝卜汁——促进胃中酸碱达到平衡.....	242
3.柑橘汁——促进胃酸分泌	243
4.水果酸乳酪——保护胃黏膜	243
第十二节 调节血压的蔬果汁	
1.西瓜甜瓜汁——把钠排出体外	244
2.茼蒿橘子汁——改善老化的血管功能	244
3.水芹羽衣甘蓝汁——抑制血液酸性化	245
4.豆浆梨汁——降低胆固醇含量及降血压	245
第十三节 解酒的蔬果汁	
1.番茄汁——防止胃酸痛	246
2.蜂蜜柠檬汁——有助于解酒	246
3.李子结球甘蓝汁——保护肠胃	246
4.柿子牛奶汁——增强肝脏的解毒功效	247
第十四节 防止衰老的蔬果汁	
1.苹果醋——使人精力充沛	248
2.杏仁粉水果汁——抑制细胞被损伤	248
3.酪梨汁——防止机体组织老化	248
4.木瓜酸乳酪——使皮肤更年轻	249
第十五节 减轻压力的蔬果汁	
1.胡萝卜结球甘蓝青海苔汁——消除不稳定的情绪	250
2.牛奶菠萝汁——稳定情绪及消除疲劳	250
3.番茄甜椒汁——稳定血压和情绪	251
第十六节 增强食欲的蔬果汁	
1.豆浆柳橙汁——补充蛋白质	252

2.紫苏生姜汁——用较辣的味道来增强食欲	252
3.猕猴桃汁——饭前饮用增强食欲	252
4.苹果酸乳酪汁——刺激肠胃增强食欲	253
第十七节 消除疲劳的蔬果汁	
1.薏米菠萝汁——消除疲劳、补充能量	254
2.葡萄柠檬汁——有效消除疲劳	254
3.甜椒汁——帮助恢复元气	255
4.番茄洋葱汁——营养丰富，有利于消除疲劳	255

第十八节 减肥的蔬果汁

1.黄瓜苹果汁——热量低，有饱足感	256
2.土豆胡萝卜汁——抑制身体吸收动物脂肪	256
3.蔬菜汁——最佳减肥食品	256
4.豆浆草莓汁——有效预防糖尿病	257

第十九节 让皮肤变细腻的蔬果汁

1.魔芋葡萄汁——治疗粉刺	258
2.结球甘蓝菠萝汁——排除消化不良障碍，治疗粉刺	258
3.结球甘蓝胡萝卜汁——治疗粉刺和黑斑	258
4.柠檬柳橙汁——抑制垃圾物堆积体内	259



第八章 饮食搭配养生法



第一节 营养效果100%的饮食搭配

1.菠菜和芝麻	262
2.土豆和奶酪	262
3.冬葵和虾仁	263
4.胡萝卜和食用油	265
5.青梅和紫苏	265
6.竹笋和淘米水	267
7.鸡肉和人参	267

8.猪肉和香菇	269
9.牛肉和紫苏叶	270
10.芋头和海带	271
11.肉类和菠萝	271
12.肝和牛奶	272
13.猪血和白菜	273
14.牡蛎和柠檬	274
15.虾仁和香菇	275

16.河豚和水芹..... 276

17.贝类和茼蒿..... 277

18.豆腐和海带..... 278

19.玉米和牛奶..... 279

20.泥鳅和花椒..... 280

21.糯米和红枣..... 281

第二节 不能搭配食用的食品

1.牛肉和奶油同食——增加胆固醇的摄入量..... 282

2.动物肝脏和柿子同食——阻碍铁的吸收 ... 282

3.动物血和红茶同食——降低铁的利用率 ... 283

4.七鳃鳗和桃子同食——容易腹泻 283

5.章鱼和蕨菜同食——不易消化..... 283

6.螃蟹和柿子同食——会引起食物中毒..... 283

7.贝类和玉米同食——有可能引起腹泻 284

8.紫菜和食用油同食——氧化后会产生有害成分 284

9.海带和大葱同食——会破坏菜肴的味道 ... 284

10.菠菜和牛皮菜同食——有可能会导导致胆结石 285

11.黄瓜和白萝卜同食——降低美容效果 285

12.胡萝卜和黄瓜同食——破坏维生素C..... 285

13.青梅和蜂王浆同食——会失去其功效 286

14.野菜和辣椒面同食——会消除野菜特有的味道..... 286

15.番茄和白糖同食——破坏维生素B₁ 286

16.红豆和小苏打同食——破坏维生素B₁ 286

17.橡实和柿子同食——有可能引起便秘 287

18.牛奶和盐同食——增加盐的摄取量 287

19.奶酪和豆类同食——会将钙排出体外 287

第九章 有助于养生的生活习惯



第一节 改善不良的饮食生活习惯和生活习惯

1.了解身体的状态 290

2.改善不良的饮食生活习惯 290

3.要保证睡眠充足 291

4.要养成经常运动的习惯 292

5.少抽烟、少喝酒，减少精神压力 292

第二节 有助于防治疾病的饮食习惯

1.担心患糖尿病的时候 293

2.担心患高血压的时候 294

3.担心患高脂血症的时候 295

4.担心患痛风的时候..... 295

5.担心患脂肪肝的时候 296

6.担心患心绞痛和心肌梗死的时候 297

7.担心患脑血管障碍的时候..... 297

8.担心患癌症的时候..... 298

9.担心患胃癌的时候..... 300

10.担心患肺癌的时候..... 300

11.担心患喉癌的时候..... 300

12.担心患肝癌的时候..... 300

13.担心患食管癌的时候 300

14.担心患胰腺癌的时候 300

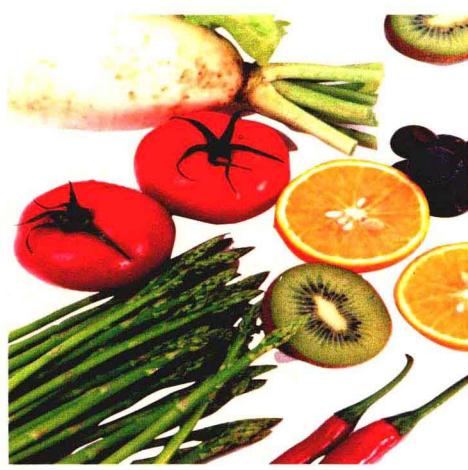
15.担心患大肠癌的时候 301

16.担心患乳癌的时候..... 301

17.担心患子宫癌的时候 301

18.担心患血癌的时候..... 301

19.担心患皮肤癌的时候 301





第十章 能减轻体重的生活习惯

第一节 控制热量

1. 觉得自己还不需要减肥的人如何控制热量.....	304
2. 不愿意走极端减肥路线的人如何控制热量.....	304
3. 有过减肥失败经历的人如何控制热量.....	305

第二节 要懂得肥胖的可怕性

1. 肥胖是糖尿病致死的主要原因.....	306
2. 肥胖与肥胖症不同.....	306
3. 腰围变大是危险信号.....	306

第三节 每天只减少摄入335千焦的热量

1. 每次减少一点点饮食物.....	308
2. 比平常多走一点路.....	308
3. 了解日常食物的热量.....	308
4. 如果吸收了过量的营养元素就减少摄入量.....	308
5. 每天减少摄入335千焦热量.....	308
6. 减量从主食开始.....	309
7. 肉类、鱼贝类热量低.....	309
8. 多吃蔬菜.....	309
9. 牛奶、豆制品、奶酪等选热量低的.....	309
10. 吃适量水果.....	310
11. 沙拉油、调味料也有可能成为减肥陷阱.....	310
12. 用天然的调味料调味.....	310
13. 减少外出吃饭时摄入的热量.....	311
14. 减少嗜好品摄入.....	311

第四节 克服7种减肥诱惑的方法

1. 避免参加会餐.....	312
2. 不要给多少就吃多少.....	312
3. 消除饥饿感.....	312

4. 减少饮食物.....	312
5. 减肥时要消除的急躁的心理.....	312
6. 下决心抵抗诱惑.....	313
7. 控制好一天的总摄入量.....	313

第五节 正确认识高热量的食品

1. 选择红色的瘦肉，选择白色的海鲜.....	314
2. 选择量少却容易填饱肚子的食品.....	315

第六节 多吃蔬菜

1. 从蔬菜里吸收各种维生素.....	316
2. 通过食品摄取维生素才没有副作用.....	317
3. 每天吃350克以上的蔬菜.....	317
4. 保存方法不同，营养也不同.....	317

第七节 减少油分的摄取

1. 小心看不见的油.....	318
2. 选菜时选韩国菜.....	318

第八节 请挑选清淡有味的食品

1. 留下一半的汤.....	319
2. 让食物产生酸酸的味道.....	319
3. 做出原料本来味道的菜.....	319

第九节 请勿忽视早餐

1. 不吃早餐很容易使体型变得肥胖.....	320
2. 不吃早餐容易引起便秘.....	320
3. 不吃早餐大脑就不能灵活地运转.....	320
4. 养成吃早餐的习惯——哪怕吃得很少.....	320

第十节 有助于减肥的食品

1. 竹笋——对患高血压的肥胖者有效的减肥食物.....	321
2. 白茯苓——因为压力大而长肉的人的减肥食物.....	322
3. 飞鱼——低脂肪、低热量的减肥食物.....	323
4. 鲷鱼——适合手脚发凉的肥胖者的减肥食物.....	323
5. 金枪鱼——对脑血管疾病有预防作用的减肥食物.....	324
6. 鲱鱼——对皮肤有益的减肥食物.....	325
7. 魔芋——几乎一点热量也没有的减肥食物.....	325
8. 海蜇与梅子——可以治疗便秘的低热量的减肥食物.....	326



第十一章 历史悠久的民间养生法



第一节 大蒜疗法

1. 防治胃溃疡——生大蒜汁加水饮用 330
2. 防治癌症——把生大蒜汁兑水，饭后饮用.. 331
3. 恢复肝功能——大蒜放入各种菜肴 331
4. 消除疲劳——用大蒜沐浴 331
5. 治疗粉刺和湿疹——涂抹熬煮过的大蒜汁.. 332

第二节 青梅疗法

1. 想改善体质时——长期服用青梅茶 333
2. 患更年期综合征时——食用青梅糖稀 333
3. 没有食欲时——饮用青梅酒 334
4. 中暑时——服用青梅茶和青梅泡菜 334

第三节 葡萄疗法

1. 第一阶段——禁食 336
2. 第二阶段——灌肠 336
3. 第三阶段——准备葡萄 336
4. 第四阶段——吃葡萄 336
5. 第五阶段——“步食” 337
6. 第六阶段——正常饮食 337

第四节 香菇疗法

1. 防治高血压与动脉硬化——香菇放入水中浸泡后长期饮用 338
2. 防治骨质疏松症——香菇放在太阳下晒干后食用 338
3. 防治各种癌症——食用香菇与正常饮食同时进行 338

第五节 指压疗法

1. 高血压 339
2. 头痛 339
3. 体寒 339
4. 感冒 340
5. 眼睛疲劳 340
6. 痛经 340
7. 便秘 341
8. 失眠症 341

9. 晕车 341
10. 水肿 341

第六节 手掌按摩法

1. 高血压 342
2. 头痛 342
3. 体寒 342
4. 感冒 343
5. 便秘 344
6. 腰痛 344

第七节 脚部按摩法

1. 足大趾 345
2. 足2趾 345
3. 足3趾 345
4. 足4趾 345
5. 足5趾 345

第八节 食醋疗法

1. 醋的5种惊人作用 347
2. 6种醋的功效 348

第九节 清血疗法

1. 血液清澈的必要性 349
2. 清血食品 350



中医养生速查手册

《健康大讲堂》编委会



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社