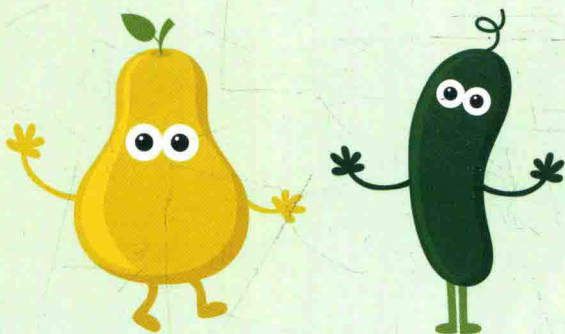


生活保健 小妙招

主 编 肖阳 黄峰



SHENGHUO BAOJIAN XIAOMIAOZHAO

500 余条科学实用、简便易行的生活保健小妙招、小窍门

本书内容或为古籍经典，或为名医经验，或为医论摘要，也有编者的实践体会，
融科学性、实用性和可读性于一体

中原出版传媒集团
大地传媒

河南科学技术出版社

生活保健小妙招

SHENGHUO BAOJIAN XIAOMIAOZHAO

(第3版)

主 编 肖 阳 黄 峰

编 者 (以姓氏笔画为序)

向 荣 关 明 许 锐

肖 阳 张郁澜 黄 飞

黄 峰 魏松青

河南科学技术出版社

• 郑州 •

内容提要

本书由医学专家和科普作家共同编写,在第2版的基础上修订而成。编者紧密结合现代生活实际,精心整理了500余条科学实用、简便易行的生活保健小妙招、小窍门,按生活起居、美容护肤、性爱葆春、点穴按摩、运动健身、疾病自测、应急救治和巧用瓜果蔬菜等分类编排。这些小条目或为古籍经典,或为名医经验,或为医论摘要,也有编者的实践体会,融科学性、实用性和可读性于一体,适合城乡广大群众,特别是珍惜健康、注重养生的人士阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

生活保健小妙招/肖阳,黄峰主编. —3版. —郑州:河南科学技术出版社,2017.6

ISBN 978-7-5349-8757-1

I. ①生… II. ①肖… ②黄… III. ①保健—普及读物
IV. ①R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)118940号

出版发行:河南科学技术出版社

北京名医世纪文化传媒有限公司

地址:北京市丰台区丰台北路18号院3号楼511室 邮编:100073

电话:010-53556511 010-53556508

责任编辑:杨磊石 陈娟

责任校对:龚利霞

封面设计:吴朝洪

版式设计:王新红

责任印制:姚军

印刷:三河市春园印刷有限公司

经销:全国新华书店、医学书店、网店

幅面尺寸:140 mm×203 mm

印张:7.875 字数:191千字

版次:2017年6月第3版

2017年6月第1次印刷

定价:23.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系并调换

第3版前言

本书自2011年初版、2014年修订再版以来,因书中介绍的各种养生保健小妙招、小窍门、小功法、小知识、小经验等,简便易行,贴近生活实际,故深受读者欢迎,已多次印刷,发行近20 000册。并被评为福建省优秀科普作品(图书)一等奖。

鉴于时代的发展,不少新知识、新观念、新技术层出不穷,新的生活方式、方法也在与时俱进,故前两版书中的有些内容显得有些过时。为此,编者根据当今科技、社会、经济、生活等的发展动态,对第2版进行了精心修订。一是删除了一些陈旧、过时的内容;二是补充了近年来人们比较关注的雾霾、旅行、意外伤害等方面的防护知识和一些适合中老年人养生保健的新知识;三是对第2版内容进行精心修改及润色。希望读者能从书中获取令自己喜欢的养生保健小妙招、小窍门,达到养生、健体、美容、减肥、延年、益寿的目的。

编 者

2017年3月

第 1 版前言

现代生活节奏加快,使人们的精神和肉体上都要承受较大压力,许多人的身体过早地衰老了,面容憔悴、精力不足、周身乏力、失眠多梦、谢顶白发、性生活失调、精神萎靡、形体消瘦,甚至疾病缠身,严重影响了生活、学习和工作。人们都希望拥有健康的身体、旺盛的精力和不衰的容颜。

实践证明,健康和青春掌握在每个人自己的手中。只要你能够克服生活中的一些不良习惯,依照古往今来的医学知识行事,你完全可以青春焕发、健康长寿。

为此,编者从生活的最实际处着眼,精心整理了数百条古今秘传和经现代医学证实的、行之有效的生活保健小窍门、小妙法、小功法、小经验,引导读者正确、科学、巧妙地自我健身、开智、美容、护肤、减肥、养生、益寿、祛病,达到身强体健、青春永驻、生活美满的目的。

编 者

2011年6月

目 录

生活起居养生法

- 春捂秋冻顺应自然 / 1
- 秋冬季老人要避风寒 / 1
- 新内衣不宜马上穿 / 1
- 大汗之后不宜马上脱衣 / 2
- 不宜穿羽绒制品的人 / 2
- 久穿紧身衣不利气血畅通 / 2
- 久穿运动鞋对脚不利 / 2
- 真丝绸衣能治瘙痒症 / 3
- 晨起喝水保安康 / 3
- 吃鸡蛋消化快的方法 / 3
- 炒菜时先放盐可杀毒素 / 4
- 吃鱼健脑有根据 / 4
- 煮饭宜用开水 / 4
- 多食猪蹄有益健康 / 4
- 哪些蔬菜能减肥 / 5
- 减肥饮食三原则 / 5
- β -胡萝卜素可治疗心血管病 / 6
- 常食生姜预防胆结石 / 6
- 多吃白菜预防乳腺癌 / 6
- 胡椒可治水产品引起的胃痛

/ 6

- 饮茶有利于保护视力 / 7
- 浓茶漱口可防口腔溃疡 / 7
- 消毒牛奶不必煮沸再饮 / 7
- 睡前饮牛奶可助眠 / 8
- 饮牛奶防脑卒中 / 8
- 多喝牛奶能防癌 / 8
- 蜂蜜能防治高血压 / 8
- 果糖有助于节食 / 9
- 糖能减轻经前综合征 / 9
- 红糖可以治疗血管硬化 / 9
- 红色植物可治感冒 / 10
- 萝卜抗癌有奇效 / 10
- 常食菠萝可防治冠心病 / 10
- 吃水果后应洁牙 / 11
- 老年人不宜多喝咖啡 / 11
- 适量饮酒有益身心 / 11
- 菜板简易消毒法 / 11
- 铝锅里的剩菜不能过夜 / 12
- 铁锅炒菜防贫血 / 12
- 油漆筷子有碍健康 / 12
- 不宜用搪瓷制品煮盛食物



/ 13

不宜用塑料桶长期盛食用油

/ 13

防食用油变质妙法 / 13

伸伸懒腰除疲劳 / 13

“老来俏”者多长寿 / 14

毛巾擦背可防癌 / 14

睡觉方向应是头北足南

/ 15

夏天睡午觉好 / 15

稍微赖床有益健康 / 15

孕妇不宜多看电视 / 16

看电视开小灯可保护眼睛

/ 16

足受寒会引起全身抵抗力下

降 / 16

脚勤泡洗好处多 / 16

用耳过度损伤精气 / 17

工作时的养脑保神 / 17

握拳醒脑法 / 17

提高脚尖能使精神饱满

/ 18

多听音乐可防大脑衰老

/ 18

长吁短叹也健身 / 18

唠叨有益女性健康 / 19

倾诉可宣泄不良的情绪

/ 19

拥抱有益健康 / 19

哭一场可缓解悲伤的情绪

/ 19

过度用眼伤气血 / 20

烫发半年一次为好 / 20

热水袋的水不宜洗脸 / 20

饱餐后不宜立即洗澡 / 20

夏天宜洗热水澡 / 21

振奋精神用酒浴 / 21

美肤健肤芦荟浴 / 21

健身美容泥浆浴 / 22

热敷按摩海沙浴 / 22

健美减肥桑拿浴 / 23

陶冶性情海水浴 / 23

安神健体森林浴 / 24

健身祛病空气浴 / 24

尿不可忍,也不可强努 / 25

多用左手可防脑卒中 / 25

头高足低卧姿防心绞痛

/ 25

苹果香味能减轻心理压抑

/ 26

美容防病仰卧好 / 26

单足站立可防痔疮 / 26

跳绳可以健脑 / 27

打乒乓球有助于恢复视力

/ 27

远指可健脑 / 27

游泳能预防心血管疾病

/ 28



雾霾天不宜长跑 / 28
怎样防止晕车、晕船 / 28
旅游失眠怎么办 / 29
乘飞机常见小毛病的处理
/ 29

美容护肤小窍门

使面容变得红润的妙法
/ 31
保持面部皮肤柔嫩的妙法
/ 31
防止脸部生皱纹的妙法
/ 32
面部皮肤的保养妙法 / 32
防止脸颊松塌的妙法 / 33
消除皱纹的妙法 / 34
睡眠是最好的美容法 / 35
冷水洗脸美容法 / 35
防止眼角皱纹的妙法 / 35
防止嘴唇粗糙干裂妙法
/ 36
户外护肤妙法 / 36
头发的合适长度 / 37
高明的梳发技巧 / 37
护发的妙法 / 37
清洗头发的妙法 / 39
维生素的美发妙用 / 39
使眼睛炯炯有神的妙法
/ 40

创造新肌肤的刷脸法 / 40
沐浴护肤妙法 / 41
油性皮肤保养妙法 / 41
干性皮肤防皱妙法 / 42
清洁皮肤妙法 / 43
预防皮肤皱纹的妙法 / 43
润滑洁白皮肤的妙法 / 44
化妆品小常识 / 44
自制美容润肤膏 / 45
使手柔嫩健美的妙法 / 46
手部的美化妙法 / 46
食醋美容妙法 / 47
维生素E的美容妙法 / 48
素食养生美容妙法 / 49
瓜果敷面美容妙法 / 49
中药花粉美容妙法 / 50
头皮屑过多的处理妙法
/ 50
预防脱发的妙法 / 51
多吃铁质食品防脱发 / 51
治疗粉刺的速效妙法 / 52
祛除蝴蝶斑的妙法 / 52
消除黑斑的妙法 / 52
预防花斑的妙法 / 53
雀斑治疗妙法 / 54

性爱和谐葆春术

保持先天之本的妙法 / 55
节欲对长寿至关重要 / 56



纵欲令人致病早衰 / 56

房事是人的生理需要 / 56

性生活过度的信号 / 57

收心养神能保精 / 57

独宿是蓄精养气的良策

/ 57

行房频率多少为宜 / 57

中年人不要忽略同房 / 58

老年人同样需要性生活

/ 58

老年人性欲亢进是危险信号

/ 58

七情太过不可行房 / 59

醉而入房伤身 / 59

气候骤变时房事伤身 / 59

无欲不宜过性生活 / 60

疲劳时行房伤气血 / 60

房事宜防“七损” / 60

房事宜用“八益” / 61

春季行房气机调畅 / 61

肺结核患者忌房劳 / 61

肝炎患者切忌纵欲 / 62

糖尿病患者应节制房事

/ 62

肾炎患者忌房劳 / 62

高血压患者房事当防脑出血

/ 62

体外射精避孕弊端多 / 62

阴茎小不会影响性生活

/ 63

延长哺乳期不能避孕 / 63

不要忽视性交后的爱抚与温

存 / 63

性行为仅指性交行为吗 / 64

房中术并非淫邪之术 / 64

同房时间不宜过长 / 64

性惩罚不可取 / 64

多交少泻可以延年吗 / 65

禁欲危害健康 / 65

房事过度易出现不孕 / 65

性交前须注意性器官清洁

/ 66

睡卧暖肾能强精益肾 / 66

按摩睾丸可健肾壮阳 / 66

闭精有道不妨试行 / 67

强肾排尿法 / 67

行房后腰酸腿软与肾疾病

/ 67

增强睾丸功能的热水淋头法

/ 68

手的运动助丰满胸部 / 68

如何使腰部有力 / 68

如何调制男女精力平衡

/ 69

按摩会阴增强性欲 / 69

停经不是老化 / 69

能够长寿的性行为法 / 70

防止性老化的舞蹈 / 70



饱餐后不宜性生活 / 70

增进性能力、通阳强精的日

常饮食 / 71

治疗神经衰弱以增强性能力

的饮食 / 71

常吃核桃可增强性功能

/ 72

羊肉可以益肾壮阳 / 72

麻雀可益气壮阳、益精髓

/ 73

虾有壮阳益肾固精之功

/ 73

强精益肾的哈士蟆 / 73

鸡睾丸、猪耳可使人精力充

沛 / 74

鸽子是上乘强精食品 / 74

婚后早泄的饮食保健 / 75

人中白和秋石散有极强的强

精效果 / 75

狗肉可治阳痿、早泄 / 76

“起阳带”治阳痿有特效

/ 76

阳强的外治疗法 / 76

血精的坐浴疗法 / 77

不射精有妙方治 / 77

逆行射精巧治法 / 77

遗精巧治法 / 77

早泄的外治疗法 / 78

指压回春穴治早泄 / 78

男子性交疼痛的食疗法

/ 78

女子性欲淡漠宜服逍遥散

/ 79

归神汤治女子梦交有特效

/ 79

女子性交疼痛速愈方 / 79

点穴按摩回春法

强身健体按摩法 / 80

健脑益智按摩法 / 81

振奋精神按摩法 / 82

消除疲劳按摩法 / 83

聪耳明目按摩法 / 84

宣肺通气按摩法 / 84

宁心安神按摩法 / 85

健脾益胃按摩法 / 87

疏肝理气按摩法 / 87

固肾增精按摩法 / 88

驱寒温肌搓腰功 / 90

强健内脏的手掌摩擦法

/ 91

拍打经穴强身法 / 92

增强记忆力按摩法 / 92

安神健体的点穴按摩法

/ 92

上肢强健按摩法 / 93

运足摩足健身法 / 94

睡前按摩健身法 / 94



健眉明目美颜法 / 95
 聪耳美容健身法 / 96
 通窍舒皱强身法 / 97
 脸色青春重现法 / 98
 彭祖浴面美容法 / 98
 真人起居美容法 / 99
 容光焕发按摩法 / 99
 净面祛斑美容法 / 100
 面部健美按摩法 / 100
 脸部快速按摩法 / 101
 经络美容护肤法 / 102
 增强精力指压法 / 102
 腰肌保健点穴按摩法 / 103
 肛门保健按摩法 / 103
 经穴按摩催眠法 / 103

运动练功健身法

童颜长驻功 / 105
 佛家童面功 / 105
 面容饱满锻炼法 / 106
 浴面养生法 / 106
 面部健美操 / 106
 面部防衰功 / 107
 眼皮青春保持法 / 107
 眼部美化功 / 107
 照眼旋睛功 / 108
 望月美目法 / 108
 彭祖明目法 / 108
 揉耳养生法 / 108

香气四溢功 / 109
 按鼻通气功 / 109
 梳发乌发功 / 110
 低头触地润发功 / 110
 按摩牙齿功 / 110
 肚皮缩紧功 / 110
 抱膝导引功 / 111
 转腰导引功 / 111
 织布调整血脉法 / 111
 三溺法 / 112
 养血宁心功 / 112
 照胃运趾功 / 112
 升高血压健身术 / 113
 降压健身功 / 113
 防治腰背酸痛术 / 113
 膝关节酸痛的站桩疗法
 / 114

抓拳摆趾强身功 / 114
 抵穴坐功 / 114
 搓耳回春功 / 115
 洗髓法 / 115
 禅观采气功 / 116
 6秒钟坐位功法 / 116
 叩齿养生法 / 116
 养心坐功 / 117
 养肺坐功 / 117
 养脾坐功 / 117
 擦背养生法 / 117
 自我放松养生法 / 118



傅元虚抱顶法 / 118
 寇先鼓琴法 / 118
 吕洞宾行气法 / 118
 彭祖观井法 / 119
 盘腿握脚功 / 119
 会阴疏导功 / 119
 阳痿搓掠功 / 119
 下肢导引功 / 120
 仰卧龟息功 / 120
 散寒止痛功 / 120
 噩梦化解功 / 120
 止吐导引功 / 120
 吸气退热功 / 121
 神龟服气功 / 121
 运腕健身法 / 121
 运指健手功 / 122
 手指圆润功 / 122
 保持手指柔美的健美操
 / 123
 增强胃肠功能健腹操 / 123
 大腿美化功 / 123
 双足美化功 / 124
 棕刷摩擦健身法 / 124
 健身五功强身法 / 125
 秘传提肾功 / 125
 对搓内肾强腰法 / 126
 马步刷牙健腰法 / 126
 运动水土健身术 / 126
 站立健康法 / 127

抚摸胸部安神法 / 127

晃海健身术 / 128

疾病自测有秘诀

根据发热的程度辨病 / 129

根据热型辨病 / 129

根据头痛的部位辨病 / 130

根据头痛的性质辨病 / 130

根据头痛的出现时间和持续
 时间辨病 / 130

根据头痛的伴随症状辨病
 / 130

根据咳嗽的性质辨病 / 131

根据咳嗽的时间辨病 / 131

根据咳嗽的规律辨病 / 131

根据咳嗽的声音辨病 / 132

根据咳嗽的痰液辨病 / 132

根据咳嗽的伴随症状辨病
 / 132

根据胸痛的伴随症状辨病
 / 133

根据咯血者的年龄辨病
 / 133

根据咯血量辨病 / 133

根据咯血的伴随症状辨病
 / 133

根据呕血者的年龄辨病
 / 134

根据呕血的性状辨病 / 134



根据呕血的伴随症状辨病

/ 134

从口腔气味辨病 / 135

从睡觉流口水辨病 / 135

从打嗝辨病 / 136

根据吞咽困难者的年龄辨病

/ 137

根据吞咽困难的起始时间辨

病 / 137

根据吞咽困难时的伴随症状

辨病 / 137

根据吞咽困难时是否有疼痛

辨病 / 138

根据呕吐的性质辨病 / 138

根据呕吐发生的时间辨病

/ 138

根据呕吐的伴随症状辨病

/ 139

根据腹痛的缓急程度辨病

/ 139

根据腹痛的部位辨病 / 139

根据腹痛的性质和程度辨病

/ 140

根据腹痛的伴随症状辨病

/ 140

根据便秘发生的急缓辨病

/ 140

根据便秘的伴随症状辨病

/ 141

根据腹泻时排便的规律辨病

/ 141

根据腹泻时粪便的性状辨病

/ 141

根据腹泻的伴随症状辨病

/ 142

根据便血的性状辨病 / 142

根据便血量辨病 / 142

根据便血的伴随症状辨病

/ 143

根据高血压患者的发病年龄

辨病 / 143

根据高血压患者血压改变的

方式辨病 / 143

根据高血压的伴随症状辨病

/ 144

根据低血压发生急缓辨病

/ 144

根据低血压与体位的关系辨

病 / 144

根据低血压患者的伴随症状

辨病 / 145

根据声音嘶哑发生的急缓

辨病 / 145

根据嘶哑的伴随症状辨病

/ 145

根据眩晕者的过去病史辨病

/ 145

根据眩晕的性质辨病 / 146



根据眩晕的伴随症状辨病

/ 146

根据水肿的分布辨病 / 146

根据水肿的性质辨病 / 146

根据水肿的发生部位辨病

/ 147

根据水肿的伴随症状辨病

/ 147

根据瘙痒的原因辨病 / 147

根据瘙痒的范围辨病 / 147

根据瘙痒的伴随症状辨病

/ 148

根据白带的异常特征辨病

/ 148

根据阴道出血者的年龄辨病

/ 148

根据阴道出血的特点辨病

/ 149

根据肥胖者的脂肪分布情况

辨病 / 149

根据肥胖的伴随症状辨病

/ 149

根据消瘦者的年龄及性别辨

病 / 150

根据消瘦的伴随症状辨病

/ 150

根据尿的颜色辨病 / 150

从尿的气味来辨病 / 151

尿流中断可能是膀胱结石

/ 151

尿频莫忘肿瘤 / 151

尿频是前列腺增生的重要
表现 / 152

从舌的变化辨病 / 152

从眼睛的变化辨病 / 152

从口腔的变化辨病 / 153

从手纹的变化辨病 / 153

从指甲的变化辨病 / 153

从手麻辨病 / 153

从五官的变化辨脏腑疾病
/ 154

从皮肤的变化辨病 / 154

从睡姿辨病 / 155

从睡眠情况辨病 / 155

从眼皮跳辨病 / 155

从眼分泌物辨病 / 156

从耳垂的变化识别冠心病
/ 156

从耳垢预知糖尿病 / 156

耳鸣标志心血管病 / 157

从颈部变化辨病 / 157

从颤抖辨病 / 157

从摔倒方式辨病 / 158

肝病的各种表现 / 159

肾病的早期表现 / 159

癌症的十大危险信号 / 159

早期肺癌的表现 / 160

乳腺癌的早期表现 / 160



- 食管癌的早期症状 / 161
- 胃癌的早期症状 / 161
- 肝癌的早期表现 / 162
- 结肠癌的十个警报 / 162
- 脑肿瘤的早期信号 / 162
- 应急救治有妙法**
- 发生高热巧处理 / 163
- 晕厥发作处理 / 164
- 眩晕发作应急处理 / 164
- 癫痫发作应急处理 / 165
- 脑卒中的抢救 / 165
- 中暑救治法 / 166
- 小儿高热惊厥应急处理 / 167
- 头痛的应急处理 / 167
- 心绞痛发作的应急处理 / 168
- 鼻出血的应急处理 / 168
- 咯血的现场抢救 / 169
- 哮喘发作时的应急处理 / 170
- 腹痛的应急处理 / 170
- 呕血的抢救 / 171
- 呕吐的应急处理 / 172
- 腹泻的应急处理 / 172
- 牙痛的应急处理 / 173
- 头皮裂伤的应急处理 / 173
- 头皮撕脱伤的应急抢救 / 174
- 头皮血肿的应急处理 / 174
- 眼部挫伤的应急处理 / 175
- 眼球穿通伤的应急处理 / 175
- 异物入眼的应急处理 / 176
- 异物入耳的处理 / 176
- 异物入鼻腔的应急处理 / 177
- 骨刺卡喉的处理 / 178
- 手切割伤后怎么办 / 178
- 玻璃屑嵌进肉里的处理 / 179
- 巧挑“肉中刺” / 179
- 足踝扭伤后的处理 / 180
- 足底被刺伤后的处理 / 180
- 皮肤烫伤的应急处理 / 181
- 咽部烫灼伤的应急处理 / 181
- 烧伤的抢救 / 182
- 冻伤后的应急处理 / 182
- 毒蛇咬伤后的急救处理法 / 183
- 狗咬伤后怎么办 / 184
- 猫咬伤后应如何处理 / 185
- 蜈蚣咬伤后的应急处理 / 185



- 蝎子螫伤后的处理 / 186
- 蚂蟥咬伤后的处理 / 186
- 蜂螫伤后的应急处理 / 187
- 毒蜘蛛咬伤后的处理 / 188
- 鼠咬伤后的处理 / 189
- 煤气中毒的抢救 / 189
- 发生机动车交通事故怎么办 / 190
- 发生交通事故时乘客如何自救 / 190
- 高速公路上发生交通事故的应急处理 / 191
- 乘地铁的避险要点 / 191
- 地铁候车不慎掉下站台怎么办 / 191
- 地铁里发生毒气泄漏怎么办 / 192
- 乘坐飞机应采取哪些防护措施 / 192
- 飞机遇险时应采取哪些应急措施 / 192
- 乘船应注意哪些安全事项 / 193
- 翻船后的自救方法 / 193
- 瓜果蔬菜治百病**
 - 发表散寒、和胃止吐用生姜 / 195
 - 利水消痰、清热解毒用冬瓜 / 196
 - 消食化痰、宽中顺气用萝卜 / 196
 - 清热祛湿、利水滑肠用黄瓜 / 197
 - 益气壮阳、明目解毒用苦瓜 / 197
 - 清热解毒、止渴平喘用丝瓜 / 198
 - 生津止渴、健胃消食用番茄 / 198
 - 活血止痛、祛风通络用茄子 / 199
 - 温中散寒、开胃消食用辣椒 / 199
 - 消炎解毒、杀虫消积用大蒜 / 200
 - 祛寒痰、降血糖用洋葱 / 201
 - 祛风发汗、温肾明目用大葱 / 201
 - 益胃气、抗衰老用香菇 / 202
 - 悦神开胃、止泻止吐用蘑菇 / 203
 - 补气益血、调经止痛用黑木耳 / 203
 - 滋阴润肺、补脑强心用白木耳 / 204



消痰利肠、通脉化食用竹笋
/ 204

驱风散热、顺气止痛用茴香
菜 / 205

补筋骨、通经脉用莴苣
/ 205

滋肾阴、益气力用甘薯叶
/ 205

消痞散结、开胃通肠用芋头
/ 206

补气健脾、消炎解毒用土豆
/ 206

健脾消滞、补肾壮阳用胡萝卜
/ 207

补中益气、消炎止痛用南瓜
/ 208

补中益气、清肺平喘用金瓜
/ 208

收敛止泻、利胆散瘀用莼菜
/ 209

宣肺豁痰、利气开胃用芥菜
/ 209

发汗透疹、消食下气用香菜
/ 210

温中壮阳、行气散血用韭菜
/ 210

平肝清热、明目降压用芹菜
/ 211

利湿清热、止血消炎用黄花

菜 / 211

通便利水、止血活血用空心
菜 / 212

益肝肾、利五脏用包心菜
/ 212

养血活血、敛阴润燥用菠菜
/ 213

散血消肿、清热解毒用油菜
/ 214

清肺顺气、健胃补脾用油白
菜 / 214

养胃利肠、宽胸除烦用白菜
/ 214

补肾固精、强神健脑用核桃
仁 / 215

补肾强身、养胃健脾用栗子
/ 216

润肺和胃、祛痰止血用花生
/ 216

和胃、化痰用佛手 / 217

润燥、生津用甘蔗 / 217

杀虫破积、下气行水用槟榔
/ 218

强精、定喘用白果 / 218

平肝和胃、祛湿舒筋用木瓜
/ 219

解烦渴、利小便用甜瓜
/ 219

滋补清暑、解渴生津用椰子