

益寿保健良方荟萃



[益寿保健良方荟萃_下载链接1](#)

著者:李桂春编

出版者:中医古籍出版社

出版时间:1995-10

装帧:平装

isbn:9787800136436

内容简介

为了探索和研究健康之道，消除疾病给人们带来的痛苦，编者汇编1700余条治病便方和经验，编成《益寿保健良方荟萃》，奉献给读者。

本书搜集的便方，大都来自医学界的临床验方和群众的切身感受。本书既是治病良方，又是医疗常识和健康指南，可称家庭医生，内容丰富。有小病自治偏方，有冠心病、心血管病、癌症、糖尿病、泌尿系统等病症的防与治；也有五官科、外科、儿科、妇科疾病的治疗方法；有饮食、用药、美容、减肥、增胖的学问；还有锻炼、疾病问答和性生活知识。其特点是简单易行，自己即可操作。由于编者水平所限，此书仅作参考，书中难免有不妥之处，恳请读者批评指正。

作者介绍:

目录: 目录

第一章 五官与健康

从五官看健康

哪些食物有利于保护眼睛

防近视的吃法

眼睛与饮食营养

如何防治视力下降

假性近视要及时治疗

真性近视配镜有讲究

老年性白内障的前兆

饮茶可预防白内障

补锌可预防白内障

常饮“三子”茶明目治眼疾

按揉可治白内障

戴墨镜的好处

用红外线取暖器需防眼损伤

醋奶消除眼皮肿胀

干眼症的防治

正确做眼保健操

做脑电图会损坏脑子吗？

使用电脑莫忘眼的保健

内眼手术前要注意什么？

热茶熏眼保护视力

看远，防治近视之根本

近视眼患者不宜做双眼皮
玩电子游戏要注意保护眼睛
眼睑浮肿消除法
黑豆减轻老花眼
养目两法
按摩睛明穴治风泪眼
羊苦胆可治红眼病
尘埃入眼排除法
眼皮消肿法
心理影响视力
青光眼患者忌哪些药
眼睛是医学之窗
眼皮跳报吉凶吗？
某些太阳镜可能对眼睛有害
水晶眼镜能养目吗
红绿色盲可矫正
塞牙与牙线
怎样处理牙残根
睡觉咬牙原因何在
龋齿、霰粒肿、荨麻疹
延长你的刷牙时间
剔牙的学问
牙痛并非都是“实火”
牙龈出血和口臭的治疗
牙齿也会长结石
牙病的预防与治疗
用热水刷牙好处多
茶叶的妙用
防牙病的“三便宜”
餐后刷牙有害无益
专家呼吁：耳毒性抗生素
不可滥用
六神丸的妙用
预防牙疼小偏方
改善血脂和治倒牙的方法
止牙痛方
牙痛宁补勿拔
饮茶可以防龋齿
防“牙酸”备桃仁
香油治牙周炎
老人耳鸣怎么办
内耳与平衡
老人不宜“仰脖”
保护听力
耳环与视力
大彩电伤眼睛
恼人的“臭鼻子”
擤鼻涕有讲究
鼻窦炎病人锻炼须知
鲜荸荠治酒糟鼻
口干舌燥的提示
口腔疾病与心理因素
口味异常识隐疾
复发性口腔粘膜溃疡

警惕口腔有色斑纹
药物牙膏宜常换
常见的嘴唇炎症
可怕的走马疳
茵陈汤治口腔粘膜溃疡
食醋的药用
口唇上疱疹不是“火大”
初春时节——与气管炎患者
话保健
拍背的妙用
内病外治气管炎
奇妙膏药一贴灵
夏日单方防痢疾
巧用大蒜治病
泻痢病人用粥疗
去痛止泻“四顺汤”
夏季劝君常食蒜
腹泻病人不宜饮浓茶和咖啡
“阴阳水”止上吐下泻

按压迎香可通便
鸡蛋白胡椒治遗尿
盆池热水浴治疗腹泻
老年人不宜多吃粽子
第二章 呼吸道和脾、胃、肝、肾、泌尿病症的防治

话说热伤风
手亦可传播感冒
冬春防流感
感冒不宜坚持锻炼
如何防治肺气肿
丝瓜可疗肺气肿
预防肺心病
防感冒六法
治疗咳嗽
咳嗽多痰以化痰为主
发烧时不宜吃鸡蛋
林林总总的哮喘
核桃蜂蜜治咳喘
热水搓耳防治感冒
感冒的家庭疗法
防治感冒三法
四根一辣防治感冒
精神高度紧张易患感冒
睡眠——感冒患者的良药
常患感冒不易得癌症
咳嗽并非都是感冒
治疗感冒简便方
冬防感冒妙法
蒜茶可治感冒
苏打液滴鼻防治流感
感冒时不宜锻炼
鸡汤治感冒
感冒外治方
吸热蒸气治感冒
食醋滴鼻防治感冒

鸡蛋酒治疗感冒
橘子皮治咳嗽
妙解敏感性干咳
热敷背部止咳
慢性支气管炎的食疗
姜汁治气管炎
棉花根治咳平喘
鸡蛋治咳嗽
吃梨能治多种病
治久咳不愈方
速疗肺炎哮喘一法
防止睡觉磨牙、打呼噜
祛痰止咳粥两种
腹痛莫用手压
胃病非药物治疗
腹股沟疝为何重男轻女
受热也会拉肚子
自我按摩治尿失禁
治疗胆结石验方
消化性溃疡为何成为“终身病”
脾胃养生
腹泻病人吃什么？
急性胃肠炎患者的饮食
预防消化不良八条
胃病的三分治与七分养
“拉肚子”更应“多吃”
过分清洁易患肠炎
食用紫河车的利与弊
慢性肠炎的饮食治疗
人体内的污染如何清除
胃溃疡病人防穿孔
慢性胃病应进行抗菌治疗
吃紫菜治胃溃疡
胃病患者怎样锻炼
发现“澳抗阳性”怎么办
阳性就是肝炎吗？
肝炎病人吃多少糖好
甲肝的特效预防
肝炎的分类
家庭内易传播丙肝
肝硬化及其防治
浅析肝囊肿
甲肝的主要传染途径
病从口入
警惕输血感染丙型肝炎
乙肝病毒的天敌：蚂蚁
注意保护肝脏
使您终生受益的15个忠告
肝炎患者不宜多看电视
严防病毒性肝炎
脏器下垂需辨证施治
肺炎病人食疗方
治急性淋巴结炎的理法方药
谈谈肾脏保护

秋疖可致肾炎
保护肾就是保护生命
双手扫耳健肾法
中药鲤鱼汤治肾病
为肾亏腰痛者献一方
保护您的肾脏
肾炎患者慎吃香蕉
猴头菇适用于肝炎与胃炎病人
自然疗法治便秘
寻常便秘隐患多
肾绞痛的手法止痛
腰痛与肾炎
腹泻时要慎用大蒜
肾绞痛的自我救治
上消化道溃疡病人用药
应慎重
慎防淋菌性腹膜炎
胆结石发病率与服食人参有关
蜂蜡疗法
尿血——疾病的信号
热敷治疗急性尿道炎
“缩泉汤”治疗老年性夜尿频
治癃闭立效立法
马齿苋治尿血症
多饮多尿未必尿崩症
治尿路发炎
自我锻炼治遗精
遗精的简易治疗
尿道下裂怎样矫治
胆石症病人吃核桃好
常食黑木耳能排结石
浅谈前列腺疾患
治前列腺增生新方法
前列腺支架
前列腺肥大的症候
自我保健前列腺
谈谈老年男性的前列腺
宁缓勿急，排之务尽
老年人排尿浅谈
如何调治老人尿裤
中老年易患前列腺癌
前列腺肥大者慎服阿托品
前列腺增生
如何早期发现前列腺癌
第三章 冠心病、心血管病、高血压、中风的防治
谈谈冠心病的预防和治疗
冠心病的超前意识
这样辨析冠心病
耳鸣：冠心病的一种信号
指压治疗常见病
吃木耳可防心脏病
晨醒要懒床5分钟，警惕
“魔鬼时间”发病
吃葡萄不吐葡萄皮…

高铁与冠心病
冠心病人与长途旅行
冠心病与性格
冠心病人的生活起居
腿疼需防冠心病
踩石对脑血栓后遗症有疗效
服用“康泰克”需谨慎
冠心病不能久服丹参片
冠心病患者不宜服用人参
中年患糖尿病、冠心病与
晚餐过饱有关
冠心病的家庭药膳
冠心病慎防中暑
高血脂和冠心病人的
饮食疗法
生命之泵——心脏
心肌梗塞的先兆
急性心肌梗塞的家庭自救
含服硝酸甘油的注意事项
猝死
严冬要警惕心肌梗塞
老年人心肌梗塞的特点
什么是心绞痛
莫把肋软骨炎误为心绞痛
天气变化与急性心肌梗塞
红葡萄酒与心脏病
倾斜床位可防心绞痛
心脏跳动之迷
心血管病人的穿戴
心脑血管病人不可忽视
进早餐
胆固醇的杀手
不吃肉就能减少胆固醇吗？
餐桌上就有降脂良药
心血管病患者的佳蔬
洋葱
高脂血症亦可致耳聋
血液病患者的饮食要多样化
心血管病人的自我治疗
心脏保健食品
硬壳食品
哪些人不宜大笑
疾病与睡姿
心因性更年期综合征
春节期间：慢性病患者的禁忌
体重与痛风
调整作息可减少心血管病
发作
每天吃一个苹果
冬春之交应防脑溢血
正确对待无症状脑梗塞
老生常谈话乙脑
脑病的精神症状与精神病
严防流脑

高血压病人的衣食住行
高血压病的整体治疗
花生壳能治高血压
亚麻酸降压明显
高血压对心脏的影响
低血压亦有害
运动疗法可防治高血压
中医对高血压的诊治
高脂血症病人如何进补
血脂高怎么办
治疗高血压应注意的问题
生闷气易患高血压
初春勿忘测血压
“中风”与“风”无关
脑中风的病因及危险警告
中风的早期信号一一
鼻出血
如何发现痛风
中风前的信号
痛风与饮食
哪些人易中风
秋末冬初防中风
寒冷促发中风
中风康复，针灸较好
综合防治小中风
秋冬季节防中风
冠心病、高血压的营养治疗
简易降压疗法二则
高血压患者要补钙
噪声是高血压发病的
危险因素
牛奶一一防治中风的良药
常吃香蕉防中风
腹式呼吸降血压
治高血压不用药
降压不当也会中风
不适当的扭颈可致中风
高血压服药新方法
钙可预防高血压脑溢血
看指纹可辨高血压
猪苦胆汁泡绿豆治高血压
常食大蒜可防心脏病
鸡蛋醋治动脉硬化症
脑血管病人不宜吃鸡肝
首乌芝麻鸡治贫血
说谎危害健康
心脏病人的婚孕
核桃与心脏病
中老年耳鸣要防心血管病
阿斯匹林：心血管疾病的
首选药物
鱼眼有抗血栓作用
心脏也有喜怒哀乐
鲸鱼油能治心血管病

多饮水可防脑血栓
中老年人何为多发心血管疾病?
心脏病病人上午吃药下午锻炼
自我按摩预防心绞痛
咳嗽——心脏病简易自救法
谨防液化气诱发心脏病
心血管病人在秋冬之交
宣武医院一项研究——揭示
脑血管病潜在原因
身高与心脏病
患出血性疾病者应少吃鱼
硬水可防心脏病
桃仁粥
少吃肉、多吃鱼
情感因素与心脏猝死
五更时刻易发病
推荐良方治脑中风后遗症
降香可醒中风昏迷
如何预防半身不遂
第四章 防癌与治癌
癌症≠死亡
癌症是可治好的
不必谈癌色变，
多数癌症可防
预防癌症的首要因素
——睡眠
食用鱼皮可抗癌
男人献血可防癌
癌症自愈奥秘何在
什么样的痣该切除
饮食既可致癌又可抗癌
腌制食品加维C可防癌
维生素能防癌
精神压抑与癌症
人人须知的防癌十二信条
运动是战胜癌魔的良方
小心“癌从口入”
若想防癌 多吃蔬菜
怎样烹调利防癌
肩部疼痛——肺炎癌
早期信号
睾丸癌的征兆
癌症早期诊断是好事吗?
中年人血便莫大意
淀粉可防肠癌
高脂肪膳食者易患肺癌
过量饮水可能导致膀胱癌
高脂肪饮食与前列腺癌
接种卡介苗防癌
细嚼慢咽不仅有助消化
日常生活中的防癌法
β-胡萝卜素与维生素A的关系
结肠癌致病有因饮食失调加喝酒
β-胡萝卜素在抗病方面的功用

直肠癌的早期信号
几种抗癌食品
锻炼能抗癌
24种食物具有抗癌作用
鸡蛋中有抗癌物质
谈癌色变，谈豆色喜
三种抗癌汤
防癌抗癌的食物
用高热疗法治癌症
英试验用光疗法治癌
法用脐带血细胞移植法
治疗白血病
抗癌新法——微波辐射
化疗中的多药耐药性
浓妆艳抹其害无穷
“关节炎”与肺癌并非
风马牛不相及
穿戴不当、损害健康
癌症遗传吗？
癌症与性生活
有哪些异常变化需及时就医
亲人得了癌症要不要告诉他？
近距离放射治疗
中年发生癌症的七个信号
海带有抗癌作用
男人更易患喉癌
纤维食物使癌细胞自杀
吃凉粉防肠癌
糖醋大蒜头
大蒜豆腐
癌肿和微生物
某些防晒化妆品有致癌作用
某些美发定型液有致癌作用
紫药水是一种潜在的致癌剂
情绪、免疫、癌肿
A型血者尤应警惕癌症和中风
硒与肿瘤
酱油不会致癌且能防癌
乙肝病毒与癌
怎样及早发现肝癌
多吃鱿鱼易得肝癌
乳癌与自我检查
诱发乳腺癌的因素
“活检”会使癌细胞扩散吗？
疲乏——疾病的先兆
哪些疾病易癌变
癌症先兆：突发性奇痒
男子泌乳警惕脑肿瘤
哪些人易患胃癌
各类癌症的高危人群
吸烟者易患的疾病
关节痛可能是早期胃癌
白纸与酒精饮料会致癌吗？
年轻女性喝酒易患乳腺癌

喝不开的水易致癌
肺癌与被动吸烟明显相关
地毯藏匿致癌物
胃癌术后的家庭护理
宫颈癌病因有新发现
血管瘤能治吗？
合理选择治癌方法
卵巢良性囊肿的治疗
瓜果若作下酒菜
抗癌功效被破坏
治癌新招——“蓄积释放法”
乳腺癌的克星——哺乳
吸烟对妇女健康的危害
糖与乳腺癌
抗皮肤癌基因被发现
浅谈子宫肌瘤
食道癌病人的饮食
第五章 糖尿病的自我疗法
谈谈糖尿病的整体治疗
糖尿病患者的自我治疗
饮食预防和治疗糖尿病
糖尿病的预防要从青少年开始
糖尿病人多食黄鲜
糖尿病人莫忘护脚
糖尿病人如何解脱饥饿之苦
茶叶鲫鱼
鸡蛋蜂蜜醋治疗糖尿病
糖尿病人防酸中毒
 γ -亚麻酸与糖尿病
第六章 常见外科病的防治
缺钙与骨质增生
预防骨质疏松要从青少年开始
骨折病人的膳食调理
睡中治疗颈椎病
颈椎病人的自我保健
防治脖子痛的简易保健操
落枕疗法
鱼刺卡喉怎么办
腰椎间盘突出症的自我疗法
护背三要素
静脉曲张的防治
滥服激素当心骨坏死
几多误解在痔疮
痔疮的体育疗法
便血并非皆痔疮，对症治疗是关键
肩周炎的症状与防治
诊治痛风性关节炎
男子吸烟易患风湿性关节炎
脚扭伤了怎么办
发生了烧烫伤怎么办？
化脓的伤口不宜涂紫药水
冻疮的防治
扭伤不可用热敷
预防冻疮复发有术

甲鱼头治痔疮
湿烟丝治疗烫伤
槐角治痔疮
蓖麻子治鸡眼
二凤酒治关节炎
皂角治座疮和粉刺
红果治冻伤
香菜汤治痔疮
老冻疮根治方
岔气
姜蒜青椒能治病
第七章 皮肤病的防治
情绪紧张害皮肤
皴手裂脚的防治
治疗皮肤皴裂三法
皮肤病的敷脐方法
加酶洗衣粉易致皮肤过敏
肥皂与皮肤健康
尖锐湿疣治疗五法
全蝎可治皮肤病
神经性皮炎食疗方
韭菜汤水治癣法
珍珠的医学价值 ...
某些宝石辐射有害
玉首饰的保健功效
名贵宝石损健康
首饰不宜天天戴
珍珠项链可去疾
太阳、月亮与人体健康
有何关系
核辐射与人
紫外线——受青睐与受冷落
“多事之春”需加倍保重
科学冬泳
游泳应注意什么
健美运动中的危险练习
冷水锻炼
手，也能治病
预防运动膝伤
自责心理有损健康
洗澡擦背，能活百岁
在家干活要防止抻伤、
摔伤、扭伤
咀嚼健身防病
脊柱弯曲及时矫治
简易腰背保健法
日常生活中的健身法
下午四时运动效果最佳
中年保健四忌歌
睡前五分钟健美操
一种时兴的健身方法——爬楼
现代人为什么患病多——运动量减少
气功健身并非人人适宜
家庭简易健身法

春季锻炼以不出汗为宜
早睡早起未必好
长跑有讲究
短跑拉伤大腿怎么办？
有益健康的“举手之劳”
休闲——养生健身之宝
忍要适度
让心中充满善意
抽搐
人体的“怪”现象
神经源性运动障碍
“忘年交”防止心理衰老
午睡的最佳时间——一小时
赤脚走卵石路能健身
仰卧起坐可治内脏下垂
压穴按摩除疲劳
谈谈热熨疗法
拔刺妙法
“难得糊涂”是一种
心理保健良方
谈谈危重病人的心态
疼痛能耐多久
夫妻生活五忌
妻子忌讳什么
夫妻吵架不宜找人评理
．．．．．(收起)

[益寿保健良方荟萃_下载链接1](#)

标签

评论

[益寿保健良方荟萃_下载链接1](#)

书评

[益寿保健良方荟萃_下载链接1](#)