第一图书网, tushu007.com

<<好生活百事通系列>>

图书基本信息

书名：<<好生活百事通系列>>

13位ISBN编号：9787122129727

10位ISBN编号：7122129721

出版时间：2012-2

出版时间：化学工业出版社

作者：刘昆

页数：196

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

《家庭奇效小偏方》在介绍偏方应用知识的基础上，就各系统常见病症，分列概述、症状表现、常见食材和药材推荐、缓解疾病的偏方四个栏目，本着安全、有效、经济的原则，向读者推荐大量实用性偏方。
这些偏方，参考了传统医药典籍，并从作者多年来收集、整理和使用过的祖传偏方中精选出来，弥足珍贵。
可供广大基层医师和普通百姓选用。

书籍目录

第一章　小偏方，大疗效
　中医方药的特性与作用
　中药的特性与作用
　方药的使用原则和服用方法
　方药的选择和应用
　选方与选药
　制剂与服药
　应用保健方药注意事项
　处方的分类
　医师处方
　验方(单方、偏方)
　用之得当，偏方才能治百病
　偏方不能包治百病
　偏方也能治大病
　先明确病症，再选择偏方
　食物疗法只能作为辅助疗法
　要注意有无配伍禁忌或毒性
　记准药名，用量适度
　使用偏方注意事项
　正确对待偏方的利和弊
　偏方可治病也可致病，使用偏方要慎重
　要选择质量上乘的药材
　要确定偏方的使用方法
　使用偏方如何掌握剂量
　运用偏方进行调养的方法
　儿童和孕妇要慎用偏方
　应用偏方切莫滥用中药，谨防药物反应
　食疗也是小偏方
　这些中药材也是食物，
　食疗适宜人群推荐
　常葆健康，远离一切方药
　定时体检护健康
　建立属于自己的健康档案
第二章　教您如何不生病——延年益寿的滋补小偏方
　进补与治疗疾病相结合
　掌握辨证施补的原则
　注意剂型和服法
　进补的禁忌
　牛肉可缓解血虚
　桑葚酒有补血强身的功效
　小小党参干，确实不一般
　羊骨，血虚羸弱者宜食之
　何首乌小米粥可益气养血
　干枣、花生、红糖共煮适用于血虚证
　大枣+龙眼=益气补血

养心安神方
羊心玫瑰助安眠
山楂荷叶茶可养心安神
安神妙用酸枣仁
清热安神，试试桑葚百合饮
番茄除疲劳
清热解毒方
马齿苋豆花汁可清热利湿
绿豆可清热解毒
山楂叶加绿茶可解毒降压
金银花茶是清热佳品
鲜柠檬可清热解渴
茉莉花茶可清热散结
夏吃茄子，清热解毒又除痱
止咳化痰方
生拌桔梗宣肺利咽
陈皮白萝卜水可止咳化痰
松子仁、核桃仁可缓解肺虚
哈士蟆油可缓解肺虚
白茄蜂蜜水可止咳化痰
清水煮大蒜可缓解咳嗽
秋梨缓解暑热咳嗽
豆腐可缓解久咳不愈
健胃消食方
陈皮饮可缓解消化不良
绿芦笋汁帮你健胃整肠
圆白菜汁防治十二指肠溃疡
保护肠胃，多吃苹果
胃不好，请吃青木瓜
袖子，妊娠恶心呕吐的好帮手
润肺补虚方
龟肉力能补虚
“老少配”，防气喘
荠菜汁，改善气喘
冬虫夏草等可缓解阴虚肺弱
黄芪配合大枣可补肺虚
杏仁、冰糖可缓解气喘
醋鸭可润肺补虚
白萝卜粥可缓解痰喘胸闷
补脾益气方
脾肾虚劳，用蜂蜜土豆汁
炒盐可温脾解苦夏
养脾多吃山药等深埋在土中的食物
醒脾的3个小偏方
补脾益气酒
补肝明目方
常饮五味子茶，眼睛更明亮

鸭梨滴白醋，平肝火、亮明眸
早晚吃生黑豆，明目聪耳
大枣养肝汤，养肝排毒助睡眠
妙用乌鸡白凤丸可缓解视疲劳
补肾强身方
冬虫夏草可补肾强身
蒲公英，强精壮身
白术山药粥健脾补肾
肾虚腰痛者最宜食用栗子
……
第三章　养护呼吸系统，让你轻松呼吸——呼吸系统的祛病小偏方
第四章　肠胃乃健康之本——消化系统的祛病小偏方
第五章　人最重要的是要“面子”——五官及感觉系统的祛病小偏方
第六章　做好心脑血管的环保工作——循环系统及内分泌系统的祛病小偏方
第七章　安神健脑有妙招——神经系统的祛病小偏方
第八章　筋长一寸，寿延十年——运动系统的祛病小偏方
……

章节摘录

仙人掌外敷可绥解冻疮　　仙人掌适量。
将仙人掌去刺洗净，切成薄片捣烂。
将糊状物涂于患处，用干净纱布包好，隔2～3天更换1次，一般2次即可痊愈。
可有效防止冻疮发生。
尖辣椒泡酒外涂方，可抑制冻疮发展　　尖辣椒10克，白酒适量。
将尖辣椒切成细丝，以白酒浸泡10天即可。
涂于局部红肿发痒处，每日2～3次。
要轻轻涂搽，防止将皮肤搓破。
可抑制冻伤发展，极大降低患冻疮的概率。
白萝卜片外涂方可预防冻疮　　白萝卜适量。
将白萝卜切片，放火上烤熟。
将烤白萝卜片涂于易患冻疮处，每天2～5次。
在冬天正式来临之前采用上法进行预防，可避免患冻疮。
陈旧棉花烧灰外涂方，可缓解冻疮　　陈旧棉花（越陈旧越好）烧成灰，用麻油调匀涂患处，每日3次。
羊油敷方可避免再生冻疮　　拿羊油用火烤融，涂到冻疮处，会稍有痛感，这说明已有药效，坚持涂1周可痊愈。
次年6月用生姜摩擦曾生冻疮处，以后就不会再生冻疮。
松子仁、油蒂可辅疗冻疮　　松子仁30克，油菜适量。
将松子仁研成细末，加菜油调成糊状。
将做好的糊状物涂于患处，每日换1次。
有预防和辅疗冻疮的功效。
嚼食松子仁可缓解痔疮出血，用量为每日嚼食松子仁3次，每次5克。
茄子秸辣椒方可减轻冻疮　　茄子秸300克，干辣椒2支。
将茄子秸、干辣椒放在水中煮开。
将冻坏的双手或双脚放入药汁中烫洗，每日2次。
能有效改善冻疮情况。
辫椒水泡方缓解冻疮疗效好　　晒干的红辣椒若干。
用晒干的红辣椒泡在烧开的水中，稍微冷却后，把冻伤的手或脚放进水中，泡到水凉后拿出来，然后把泡在水中的红辣椒取出来，贴到冻伤的地方，用布包好（最好是在晚上临睡觉前做），第二天早上取下来，使用2次就可痊愈。
如果是重症患者，可再接着用几日。
对冻疮有很好的疗效。
用辣椒包住冻伤处，过一会儿会很难受，只要坚持到第二天早上就会有效果。
……

编辑推荐

偏方治病，每有奇效。
合理应用，维护身体的“长治久安”。
民间有许多偏方，寥寥几味草药，对症应用，有时可治愈一些久治不痊的疑难杂症，显示出“简、便、廉、验”的优势。
有针对性地处置，可以缓解病情。
应付一时之急，改善体质。
挖掘老百姓的养生智慧，最简单经济的祛病疗疾之道。
生姜治感冒，苹果泥止腹泻，野菊花治目赤，萝卜子消肚胀……《家庭奇效小偏方》集古今中外各种中医偏方、民间治病偏方等，以最简单的方法、最小的代价、最快的速度解除疾病的烦恼。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com