

<<生活中来>>

图书基本信息

书名：<<生活中来>>

13位ISBN编号：9787530434710

10位ISBN编号：7530434713

出版时间：2007-1

出版时间：北京科学技术

作者：杨晓光，赵春媛 主编

页数：512

字数：786000

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>

## 前言

时光无涯，人生有限，任何生命都只是一个过程。

每个人都希望在这个过程中多些健康，少些疾患；多些方便，少些慌乱；多些满足，少些缺憾；多些快慰，少些烦恼；多些精彩，少些平淡。

真真正正地品味生活，享受生活，拥有生活，而不是日复一日地仅仅“活着”。

缘此，自2002年以来，我们以“生活中来”为主题，陆续编辑出版了6本相关的丛书，内容涉及人们日常离不开的衣食住行、居家宜忌、养生保健、医疗用药等与生活息息相关的实用知识与方法。

受到了广大读者空前热烈的欢迎，其中有的虽已多次印刷，仍供不应求，许多读者热切希望我们能在已有丛书的基础上推出本精品。

正是基于这样的需求，我们悉心检视筛选；撷英揽萃，擢精择华，推出了本书。

## <<生活中来>>

### 内容概要

《生活中来》系列图书是北京科学技术出版社的品牌图书，汇集百姓医、用、吃、穿等方面经过实践检验的生活智慧上万条，实用价值很高。

自出版以来，广受好评，被誉为“不见面的家庭医生”，“生活中的良师益友”。

仅北京地区销量就达数十万册，畅销不衰。

现将系列图书中的精华部分选出，编辑成书，不但方便读者使用，而且信息量大、价格便宜，相当经济。

本书以内容为纲，分为“医部”、“养部”、“吃部”、“穿部”、“用部”等五部分，均为百姓生活用得起，用得上，用而有效，用而有益的“金玉良言”和“锦囊妙计”，相信阅读此书，定会提升您的生活品质 and 品位，为您的生活增添营养与精彩。

<<生活中来>>

书籍目录

养 一、养生之道 二、养生禁忌 三、健康常识 四、家庭健康医 一、内科 二、外科 三、妇  
科 四、男科 五、儿科 六、五官科 七、皮肤科 八、骨伤科 九、肿瘤科 十、美容科 十一  
、性传播疾病 十二、附方 十三、其他用 一、养花养鱼 二、宠物饲养 三、家政高参 四、护  
家秘笈 五、旅游 六、体育娱乐 七、美容美发护肤吃 一、饮食天地 二、饮食营养禁忌 三  
、食品鉴别与储存 四、厨艺穿 一、穿衣打扮 二、衣物打理其他

## &lt;&lt;生活中来&gt;&gt;

## 章节摘录

月经过多黑木耳30克，红枣20枚，红糖20克，三味共煮汤服食。

月经期每日1次，空腹食，连服1周。

月经先期黑豆30克，党参10克，红糖30克。

三味加水共煎汤，月经前饮服，每日1剂。

适于气虚之月经先期。

月经后期黑豆100克，苏木10克，红糖适量。

三味加水炖至黑豆熟烂，去苏木，加入适量黄酒饮汤食豆，每日1剂，分2次服食。

适于一般月经后期。

月经先后不定月季花9克，核桃仁30克，红糖60克，甜酒60克。

前三味共水煎，去渣，药液冲甜酒后饮服，于经前服。

闭经红花15克，黑豆250克，红糖120克。

三味水煎服，去红花后，食豆饮汤，每日1剂。

崩漏红枣200克，红糖100克，人参9克。

三味共煎水服，每日1剂，分2次服。

带下黑豆若干，红糖适量。

加水将豆煮烂，用红糖调服。

加水将豆煮烂，用红糖调服，每日2次，每次服60克，服15天为1个疗程。

适于脾肾虚带下症。

妊娠恶阻韭菜汁、生姜汁、红糖适量，煎二汁加红糖饮服。

每日2次，每次服60毫升。

缺乳丹参150克，红糖200克，两味水煎服。

每日1剂，分2次服。

适于一般产后缺乳兼血瘀腹痛者。

32 / 给三十岁女人的提示提示1：减轻精神压力呼吸平稳当感情冲动时，我们会不由自主地屏住呼吸，或者呼吸短促，这只会加重精神压力。

纠正姿势精神压力引起肌肉紧张，致使我们渐渐拱肩驼背。

赶快伸直，仿佛从肩上卸掉一堆重物。

规范行为即使在几乎没有希望的情况下也要牢记：你能改变局势，向好的方向发展。

提示2：不要急于起床早晨醒来后，仰卧、伸展身体。

然后，四肢着地，拱拱背，这可以避免腰痛。

提示3：不乘电梯每天沿楼梯上下6分钟，能延长生命3年。

提示4：注意走路姿态在家里或公园里散步时，挺起胸膛走一走，对保持体形十分有效。

提示5：每天都要运动蹦蹦跳跳、蹲蹲站站，扶椅子背前倾身体，前后左右抡抡手臂。

全力以赴地做这些动作，有助于保持体形，改善血液循环。

做多少次根据自己的情况而定。

提示6：收拾厨房吃完饭后别马上就坐下或躺下休息，先收拾餐桌，洗刷碗碟，再找点其他的活。

反正，饭后强迫自己运动15分钟。

这是简单有效的保持体重稳定的又一方法。

提示7：不要久坐边看电视边做些简单的锻炼，即使坐在沙发上练也好。

有事时，不要把人从别的房间里喊过来，而是走过去。

提示8：多多交往好交际的人比孤僻的人生病少一半。

提示9：笑口常开笑对增强免疫系统有奇效，既消耗热量，又改善自我感觉。

33 / 妇女保持体型美四法快走散步和快走是减肥健身的最好运动之一，尤其是快走。

以步代车进行快走，只要持之以恒，便能收到很好的健身减肥效果。



<<生活中来>>

编辑推荐

《家庭妙招精选2000例》：生活中来(精选本)不见面的家庭医生 生活中的良师益友居家度日的百宝全书 孝敬爸妈的最佳选择

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>