第一图书网, tushu007.com

<<很灵很灵的老偏方>>

图书基本信息

书名：<<很灵很灵的老偏方>>

13位ISBN编号：9787538176421

10位ISBN编号：753817642X

出版时间：2012-10

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：张新成 编

页数：235

字数：300000

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

第一图书网, tushu007.com

<<很灵很灵的老偏方>>

内容概要

食疗、药疗、刮痧、拔罐、刺血、艾灸等偏方都是老祖宗留给我们的宝贵财富，这些方法简单、方便、省力、可靠、价廉，而且疗效显著，因此深受广大群众和医疗工作者的喜爱和欢迎。

张新成主编的《很灵很灵的老偏方》介绍的102个偏方，包括感冒、咳嗽、发烧等常见病，及哮喘、面瘫等疑难病的治疗，这些偏方有着神奇的祛病效果，为一些被疾病折磨得痛苦不堪的人解除了病痛，使他们恢复了健康。

因此，验方、秘方、偏方、食疗、刮痧、拔罐、刺血、艾灸、推拿等疗法吸引了成千上万的患者和注重养生的人。

这些方法简单实用，易学易做，对于缺乏医学知识的人，一看就会，一用就灵，不但能为自己祛病疗疾，也能为家人、朋友及他人的健康保驾护航。

特别提醒的是：由于个体有差异，因此，在选方选法治病或调理健康的时候不能生搬硬套，要灵活掌握，对于一些特殊疾病，在采用本书介绍的偏方疗效不明显时，一定要去医院诊治，以免贻误病情。

作者简介

张新成
1995年毕业于山东中医大学中医系。
毕业后一直致力于中医中药、拔罐疗法的研究工作。
多年来博览群书，反复实践，继承和发展祖国传统医学拔罐疗法理论，并极大地丰富了拔罐疗法的实践经验。
尤其对背部排罐疗法、痛点(阿是穴)拔罐疗法、发疱排毒拔罐疗法、图解区域拔罐疗法等有深入的研究。

第一图书网, tushu007.com

<<很灵很灵的老偏方>>

书籍目录

巧用葱姜醋，感冒一扫光
麻油煎鸡蛋，治疗咳嗽有奇效
白萝卜加生姜煮水喝能退烧
消化不良时，山楂、板栗就好使
猪肚鸡蛋汤，养胃又好吃
大蒜和无花果，治好拉肚子
便秘性不同，韭菜子和蜂蜜显神通
烧酒红糖是治疗打嗝的法宝
芹菜汁降血压，花生仁也来帮帮忙
低血压挺愁人，吃一点核桃仁和大枣吧
胡萝卜榨汁治好眩晕和呕吐
失眠挺痛苦，核桃是解药
醋豆作用大，既能治疗头痛又是养生良方
萝卜和苹果，健脾祛湿又减肥
落枕了，用点大粒盐热敷
贴熟土豆皮，可以治疗小烫伤
大蒜捣烂敷贴，可以治疗鼠标手
挖掉鸡眼，走路不再疼
早晚一次韭菜汁加红糖，痛经不再来
黑木耳是调理月经不调的好东西
芹菜和梨榨成汁赶走青春痘
香菜煮水，防治风疹疙瘩
常喝番茄汁，可以祛斑美颜
常吃薏苡仁是缓解湿疹的好方法
常吃茄子，可以减少老年斑
大豆蹄筋汤，让您的皮肤弹弹弹
洗头加点盐，可以防脱发
恼人的头皮屑，用洋葱汁洗洗吧
含口蜂蜜，可以缓解口腔溃疡
口臭不能轻视，喝点蒲公英汤
小蓟塞鼻孔，鼻出血立止
牙疼真难受，拿粒花椒咬一咬
吃点苦瓜喝点汤，远离红眼病
常吃核桃仁，预防近视
龙眼、枸杞子煮水喝，养血又明目
胡萝卜熬粥，延缓老花眼
飞蚊症，吃点黑豆吧
白萝卜汁滴鼻，可以治疗鼻炎
橄榄泡水，就能预防治疗咽炎
罗汉果泡水喝，扁桃体炎不再犯
香蕉抹一抹，可以治疗皲裂
生姜大枣煮水喝，可以祛风止痒
有酒糟鼻，用荸荠擦一擦
大葱加蒲公英，敷贴可治疗疖子
熟大蒜擦一擦，早晚一次治冻疮

第一图书网, tushu007.com

抹抹石灰粉，去掉瘊子
治狐臭的小偏方，全在厨房里
每天吃点花生仁，可以防治贫血
少白头不用愁，小小首乌有奇效
生姜泡脚，赶走脚气
消化道溃疡，土豆、蛋黄显神通
鸡内金是个宝，治疗胃下垂，半斤就管用
一大碗石榴皮煮水就能治痢疾
香蕉是痔疮出血的克星
肝炎不好治，用点蒲公英吧
心慌了，醋豆有神效
黄豆加黑豆，心脏保健康
栗子桂圆粥，缓解卒中有效果
三伏鸡蛋萝卜汤，刺血拔罐防哮喘
用点小中药，治疗坐骨神经痛
把海藻当茶喝，既补碘又能防甲亢
紫皮洋葱加上葡萄酒，可以调理糖尿病
轻轻松松巧治水肿
马钱子外敷治面瘫
水煎花椒洗一洗，可以缓解疥疮
乌梅、大枣、浮小麦，泡水当茶治汗多
颈椎病是个大问题，按摩加运动，一个也不能少
干辣椒热敷，可以缓解肩周炎
双瓜加白芍泡酒喝，可以缓解膝关节痛
腰椎间盘突出，拔罐、服药、多睡硬板床
无花果泡茶，缓解风湿、类风湿有奇效
仙人掌捣烂敷贴，可以治疗甲沟炎
西瓜藤煮水，防治鼻息肉
葛花蜂蜜水，解酒又健康
多吃香菇，提高免疫力
嚼点枸杞子，不再口干舌燥
韭菜炒河虾，阳痿不再愁
早泄原因多，温肾补阳是关键
羊肉芡实汤，温阳固肾治遗精
得了前列腺炎，吃点南瓜子，再拔拔罐
喝点芹菜汁，保持卫生，能防治尿路感染
得了慢性肾炎，喝点鲫鱼冬瓜小豆汤
排不出尿，用田螺敷肚脐
风湿膏贴肚脐，晕车晕船都不怕
蚯蚓加白糖，治疗尿频、尿急、尿痛
甲鱼滋阴补肾，可以治疗尿失禁
山药黄芪粥可补肾益气
闭经了，可以喝点生姜大枣加红糖茶
妇科炎症要小心，用点大蒜敷一敷
枸杞子是更年期女性的必备品
海带豆腐汤，可以缓解乳腺增生
西瓜汁可缓解妊娠呕吐

产后恶露，可以喝点小米粥
阴道瘙痒，洗洗更健康
薏苡仁百合煮粥可以治疗皮炎
银屑病真烦人，有了大蒜不用愁
带状疱疹真顽固，刺血拔罐能根治
黑芝麻加核桃仁可缓解白癜风
喝点莲子粥，宝宝不尿床
宝宝营养不良，吃点山药瘦肉粥
宝宝消化不良，喝点山药小米粥
榨点葡萄汁，宝宝不厌食

章节摘录

版权页： 皮肤出现老年白斑、褐色斑或其他老年性皮肤色素沉着增加，且日趋加重或明显，呈广泛性全身性分布；同时出现老年性疣以及皮肤血管系统突出，皮肤表层血管明显暴露、扩张，毛细血管扩张时呈细红丝或片状红斑，小静脉扩张时稍粗且呈蓝色或紫黑色；出现眼睑下垂和黑眼袋。
皮肤生理学上的改变主要表现在：皮肤屏障、保护、呼吸、代谢、分泌、排泄、透皮、渗透、吸收、温觉、痛觉、免疫等方面的功能全方位降低。
温馨提示 随着年龄的增长，皮肤的表皮细胞、皮脂腺和汗腺逐渐衰退，正常的功能和活动也逐渐减弱，皮下脂肪层逐渐氧化变薄，致使皮肤变得干松无光泽。
皮肤老化的表现是一种隐匿的、渐进性的变化过程，这一过程是生命法则中必然要发生的自然规律，当然也是生命过程中客观存在且不可抗拒的结果。
《黄帝内经》中记载，女性从35岁左右就开始出现衰老征兆，42岁左右开始加速衰老过程。
皮肤的自然老化引起表皮、真皮厚度变薄；而光老化的早期虽有厚度的轻度增加，但由于光老化与自然老化同时进展，所以皮肤总的趋势是变薄，表皮细胞渐呈扁平，角质层水合能力下降。
正常角质层含水量10%—15%，老年人仅是正常的75%。
因此皮肤表现干燥，真皮细胞也渐呈扁平，真皮纤维母细胞合成胶原纤维能力下降，胶原含量逐渐下降。
当皮肤老化时，真皮内弹力纤维变性，失去弹性，真皮乳突层的弹力纤维网减少甚至消失。
猪蹄、牛蹄、羊蹄等蹄筋含有比较丰富的胶原蛋白，胶原蛋白在烹调过程中可转化成明胶，具有吸水、保水的效果，从而能有效地改善机体的生理功能和皮肤组织细胞的蓄水功能，增加皮肤弹性度，让您的皮肤弹弹的。
大豆含有丰富的蛋白质，经常食用可促进皮下肌肉的生长，使皮下肌肉丰满而富有弹性。
蛋白，可以使组织细胞内的水分保持平衡，使皮肤组织变得柔软湿润。

编辑推荐

《很灵很灵的老偏方:老祖宗传下来的102个小偏方》由辽宁科学技术出版社出版。

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