

<<健康与养生>>

图书基本信息

书名：<<健康与养生>>

13位ISBN编号：9787538533002

10位ISBN编号：7538533001

出版时间：2008-4

出版时间：北方妇女儿童出版社

作者：曲莉莉

页数：232

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>

## <<健康与养生>>

### 内容概要

本书共分健康篇与养生篇两个篇章。

其中，健康篇会向您推荐一系列常见病的食疗方法，使您能够在日常饮食中轻而易举地对抗疾病。而养生篇主要介绍了相当具有实用价值的养生之道，详细地从妇幼、老人、饮食以及心理等几方面阐述了一些简单而易行的养生之法。

<<健康与养生>>

书籍目录

第一篇 健康篇 第一章 常见的症状与疾病 一、发烧 1.三叶青蒿茶治发烧 2.百合绿豆粥治发烧 3.肉丝苦瓜汤治发烧 4.豆子汤治发烧 5.绿豆酸梅茶治发烧 6.葱、姜、蒜水冲红糖治感冒发烧 二、咳嗽 1.葡萄泡粮食酒可止咳嗽 2.草莓蒸冰糖治干咳 3.白梨蜂蜜治久咳 4.白萝卜蜂蜜治咳嗽 5.蜂蜜水冲鸡蛋治咳嗽 6.食醋冲鸡蛋治咳嗽 7.醋泡冰糖止咳 8.大蒜泥治咳嗽 9.醋鸭蛋治久咳不止 10.杏仁治疗咳嗽 11.萝卜胡椒止咳祛痰 12.蜂蜜萝卜汁治燥咳 13.红糖姜枣汤治咳嗽 14.香菜汤治咳嗽 15.芝麻冰糖水治夜咳 三、头痛 1.熏蒸法治疗偏头痛 2.葱白治头痛 3.酒精棉球治头痛 4.搓摩脖子治头痛 5.倒行治头痛 6.指压虎口治疗头痛 7.生萝卜汁治疗偏头痛 8.猪苦胆绿豆可治疗头痛 9.花椒硫磺治偏头痛 10.三汁饮治疗头痛 11.猪脑治疗头痛 四、眩晕 1.天麻炖鸡汤治眩晕 2.丝瓜治眩晕 ..... 第二章 呼吸系统疾病 第三章 消化系统疾病 第四章 心、血管疾病 第五章 泌尿系统疾病 第六章 内分泌与新陈代谢系统疾病 第七章 神经系统疾病 第八章 肌肉及骨骼系统疾病 第九章 五官科系统疾病 第十章 外伤及皮肤疾病 第十一章 妇科疾病 第十二章 其他疾病 第十三章 家庭急救 第二篇 养生篇 第一章 日常保健 第二章 妇幼保健 第三章 老年保健 第四章 饮食保健 第五章 心理保健

## &lt;&lt;健康与养生&gt;&gt;

## 章节摘录

一、发烧 1 三叶青蒿茶治发烧 青竹叶1把,鲜藿香叶30克,茶叶10克,青蒿15克。先将青竹叶、藿香、青蒿加水煎汤,再将汤汁冲泡茶叶即成,每天喝1杯,可以清热解暑。此茶对夏季中暑、高烧口渴、烦闷恶心、呕吐等都颇有疗效。

2 百合绿豆粥治发烧 鲜百合(干品可先用水发透)、绿豆各100克,粳米150克。先将绿豆和粳米加水煮开,见绿豆开花,即加入洗净的百合共煮成粥。此粥早晚皆可食用,是一款清热解毒、去燥润肺、固本利尿的保健佳品。对因感冒、肺炎等疾病引起的发热具有很好的治疗作用。

3 肉丝苦瓜汤治发烧 取鲜苦瓜、瘦猪肉各200克,料酒15毫升,精盐4克,葱末10克,油50克,肉清汤750毫升。

先将苦瓜剖开,去瓢,用精盐稍腌,放沸水锅中氽一下,捞起沥尽苦水,洗净,切条待用。猪肉洗净,下沸水锅烫一下,捞出沥尽水,切丝。

锅置火上烧热,放油,放入葱末煸香,再加猪肉丝煸炒至水干,调入料酒,加精盐、肉清汤,烧煮至猪肉熟,加入苦瓜条,煮熟,盛入汤盆即成。

4 豆子汤治发烧 取绿豆、赤豆、黑豆各30克,用水煮汤,煮到豆子不脱皮为宜。取汤,每日喝2次,趁热饮用。

此汤清热、利湿、解表,对发热感冒很有疗效,还可预防便秘。

5 绿豆酸梅茶治发烧 取绿豆100克,酸梅50克,白糖适量。将绿豆、酸梅共煎,取汁,加入白糖并令其溶化,待凉。

可以代茶饮用,具有清热解暑的功效,适用于暑热、烦躁、燥热等症,是夏季的常用饮料。

6 葱、姜、蒜水湖红糖治感冒发烧 取大葱1棵,葱白切成数段;生姜1块(拇指大小),切成薄片;大蒜3~4瓣,切成薄片。

将这三种原料一起放进砂锅,加水500克煮。

开锅后慢火煮10分钟,水剩300~400克。

取红糖1~2勺放入碗内,将刚煮好的水湖上,趁热喝下,盖被躺下。

几分钟后即出汗,汗出透即可。

.....

## <<健康与养生>>

### 编辑推荐

关爱自己，投资健康，收获健康。  
生活新概念，健康是关键。  
健康是一个人所能拥有的最大的财富。  
它的价值，远远胜于金钱。  
拥有了它，我们才有资格畅谈未来。  
所谓养生之道，即是在人生的旅程亮出红  
从容应对，才可以自在地享受生活。  
有效的治疗方案与护理调养，会让你事半  
而点点滴滴的养生知识积累，则需始于日  
做自己最贴心的保健医师！  
所谓—— “我的健康我做主！”

灯之前，便做到防患于未然。

功倍地将自己的身体状况掌握在手中。  
常生活中的处处留心。

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>