

<<小偏方大功效>>

图书基本信息

书名：<<小偏方大功效>>

13位ISBN编号：9787553700939

10位ISBN编号：7553700932

出版时间：2013-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：张晔 编

页数：232

字数：200000

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>

<<小偏方大功效>>

前言

我的一位朋友，肝硬化导致肝腹水，每天都需要插管排水1000毫升，并且排尿很少，仅有的几滴尿液里竟然含有蛋白20%，病情十分严重，必须2天输一次蛋白液以补充。

我为她提供了一个偏方，让她用螺蛳、车前子和大蒜捣成泥敷在脚底涌泉穴上，面积大些（脚的皮肤比较厚药液难以渗入）。

她敷了2~3天后，就开始有尿了，并且尿液里面不含蛋白，每天插管排水量减少了一半。

其实正如书名一样——“小偏方大功效”！

有很多现代人得个小感冒宁愿花几百块钱去医院，也不愿用家里老人传下来的偏方，殊不知就连鲁迅也认为“含有丰富的宝藏”的《本草纲目》，记载的很多药方正是我们所谓的偏方。

为了以示正听，方便民众，我特此收集数百条民间流传的偏方分别涉及了日常病痛、外伤、儿童病、女性病、老人常见病、办公室疾病、皮肤病等等，让大家从此小病自己医，大病不耽搁。

当你开始运用它们时，就会惊讶给你的生活带来的喜悦转变。

书中我将用现代医理告诉大家所有收录偏方的真实疗效！

<<小偏方大功效>>

内容概要

民间流传下来的小偏方，是经过千百万群众验证的最安全、最简单、最省钱、最有效的治疗药方。它既不同于一般的中药方剂，又别于普通的饮食，是一种兼有药物功效和饮食美味的特殊饮食。我们在少花钱或者不花钱的情况之下，既满足了口腹之欲，又在享受中使身体得到滋补、使疾病得到治疗，人生快事莫过于此也！

本书的作者张晔老师因着小偏方“药源易得、使用方便、价格低廉、疗效显著、易学易用易推广”的优点，将这些散布于坊间现代医学证明有效的医药奇葩聚珠成串、集腋成裘，集贴成书。内容丰富多彩，涉及日常病痛、生活中的突发状况、小外伤、小儿常见病、男女常见病、老人常见病、办公室、美容等，全方位地用锅碗瓢盆、油盐酱醋帮您解决“小病”，并且每个偏方都详细地介绍了解决方法、这个偏方的功效与主治，医师叮嘱等，以方便读者的查阅和使用。

怕打针，怕吃药，怕上医院的人有福了！

<<小偏方大功效>>

作者简介

张晔，解放军309医院前营养科主任，中国营养学会会员。

从事营养工作近30年，长期活跃在临床工作第一线。

对临床多种疑难病、常见病、危重病有丰富的营养治疗经验，多次参加国际、国内营养学专业学术会议，并进行大会交流、做专题发言等。

在长期的实践工作中，不断进行总结、积累，以宝贵经验贡献人民。

在报纸、杂志上发表文章100余篇，编著《养生豆浆大全》、《养生豆浆米糊果蔬汁大全》、《养生堂滋补汤粥》等著作，与他人合作出版论著多部。

目前，工作重点从医院的营养治疗转向营养教学和家庭营养知识的普及与提高。

编著的《养生豆浆大全》成为中国图书商报举行的“阅读城市?城市阅读”大型推广活动中的首批推荐书目。

在中央电视台《健康之路》，北京电视台《食全食美》、《生活大调查》、《养生堂》、《科学实验室》，山东卫视《养生》，湖南卫视《百科全说》等媒体做过多次专题节目。

<<小偏方大功效>>

书籍目录

绪论

偏方的特点及分类

食物偏方为健康加分

使用偏方时的注意事项

Q&A 你对"偏方"究竟误解多深

第1章 生活必备小偏方 日常病痛一扫光

感冒

偏方1 葱姜豆豉饮 缓解伤风感冒有良效

偏方2 薄荷粥 对新感风热者最适宜

偏方3 葱白大蒜饮 预防流感有奇效

偏方4 生姜藕汁 缓解感冒引起的咽喉肿痛

偏方5 鸡蛋酒 改善感冒引起的鼻塞、流涕、咽喉痛

偏方6 滴白萝卜汁 减轻感冒头痛

咽喉痛

偏方1 藕汁蛋清 让咽喉不再难受

偏方2 含漱金银花 清热解毒, 疏散风热

偏方3 米醋金银花膏 改善因咽喉炎所致的咽喉疼痛

偏方4 生丝瓜汁 缓解急性咽炎引起的咽喉肿痛

牙龈肿痛

偏方1 茶叶醋汁 缓解牙齿肿痛

偏方2 穿心莲煮水 凉血消肿

偏方3 白酒花椒 除湿止痛

偏方4 白萝卜末 消除肿痛

偏方5 芥菜杆烧灰 牙龈肿烂不用愁

咳嗽

偏方1 芫荽姜汤 祛痰止咳

偏方2 豆浆 润肺宁咳

偏方3 蒸蜂蜜白梨 缓解久咳咽干

偏方4 洋葱糖浆 止咳效果明显

偏方5 烤橘子 缓解因风寒感冒引起的咳嗽

发烧

偏方1 牛蒡汤 清内热的好帮手

偏方2 鱼腥草水 清热解毒

偏方3 热姜可乐 可解因风寒感冒引起的发烧

偏方4 葱白生姜泥涂抹 发汗解热

偏方5 酒精擦腋窝、大腿、颈部 降低体温

呃逆

偏方1 柿蒂黄酒 降逆止呕

偏方2 荔枝烧干 可解顽固性呃逆

偏方3 老刀豆生姜水 缓解虚寒呃逆

咽炎

偏方1 胖大海茶 改善由热证引起的咽痛干咳

偏方2 罗汉果煮水 止咳消炎

偏方3 荸荠汁 减轻咽干喉痛症状

偏方4 糖渍海带 缓解慢性咽炎

<<小偏方大功效>>

口腔溃疡

- 偏方1 鸡蛋壳内膜 愈合溃疡面
- 偏方2 烧焦的海带粉末 涂抹口腔炎有效
- 偏方3 萝卜藕汁漱口 清热泻火

哮喘

- 偏方1 盐腌梨 让老年性哮喘不再发作
- 偏方2 姜汁炖蜜南瓜 控制哮喘
- 偏方3 丝瓜花蜂蜜饮 止咳平喘
- 偏方4 白果调蜂蜜 治咳嗽哮喘
- 偏方5 冰糖冬瓜盅 止咳定喘

胃痛

- 偏方1 土豆蜂蜜汁 解痛、减少胃酸分泌
- 偏方2 生姜陈皮水 温中散寒适用于阴虚胃痛
- 偏方3 热冲咖啡 排除积食消食
- 偏方4 茉莉花茶 减轻肠胃不适、胃痛
- 偏方5 饴糖 有效缓解胃痛

恶心呕吐

- 偏方1 萝卜蜂蜜 健脾，和中，养胃
- 偏方2 甘蔗姜汁 养胃阴，化痰涎，止呕吐
- 偏方3 韭菜根捣汁 温中行气，健胃整肠
- 偏方4 柿饼饭 健脾益胃，缓解呕吐

胃溃疡

- 偏方1 圆白菜汁 加速溃疡愈合
- 偏方2 茉莉花粥 适用于老年溃疡病
- 偏方3 花生牛奶蜂蜜汁 缓解胃溃疡疼痛
- 偏方4 小白菜汁 通利肠胃，缓解胃溃疡症状

慢性胃炎

- 偏方1 番茄味荸荠 生津止渴，健胃消食
- 偏方2 生姜猪肚汤 健脾温胃，抑酸止痛
- 偏方3 扁豆佛手粥 舒肝理气，和中健脾
- 偏方4 生姜煎橘皮 减轻肝胃气滞型慢性胃炎的症状
- 偏方5 萝卜丝饼 清热生津，益脾和胃

便秘

- 偏方1 醋 生津开胃，有助于消化
- 偏方2 香油蜂蜜茶 补虚润肠，增进消化
- 偏方3 芦荟叶 泻火解毒，健胃理肠
- 偏方4 牛奶蜂蜜饮 润燥通便，补脾益胃
- 偏方5 韭菜炒土豆丝 健脾和胃，通利大便

痢疾

- 偏方1 桂花酒 温中散寒，暖胃止痛
- 偏方2 萝卜蜜茶 可治赤白痢疾
- 偏方3 黄连姜汁茶 清热，和胃，止痢
- 偏方4 蒜泥马齿苋 适用于细菌性痢疾
- 偏方5 苦瓜汁 缓解痢疾症状

消化不良

- 偏方1 山楂麦芽红糖水 促进消化
- 偏方2 鸡内金末 消食健胃

<<小偏方大功效>>

偏方3 无花果白糖水 健胃清肠

腹泻

偏方1 焦米汤 吸附毒素，消食健脾

偏方2 马齿苋大蒜汁 清热解毒，抑菌杀菌

偏方3 无花果叶汤 治多年腹泻不愈

水肿

偏方1 红豆鲤鱼汤 利水消肿

偏方2 冬瓜皮汤 改善水肿症状

偏方3 芡实老鸭汤 健脾利水

偏方4 薏米酒 专治下肢浮肿

头痛

偏方1 醋炒荞麦粉 改善神经性头痛

偏方2 萝卜冰片汁 有效缓解偏头痛

偏方3 龙眼壳煮水 缓解头晕头痛

鼻炎

偏方1 香油滴鼻 普通鼻炎者的福音

偏方2 白菊花蜂蜜 改善慢性鼻炎

偏方3 桃树叶塞鼻 缓解萎缩性鼻炎

偏方4 玉米须烟 过敏性鼻炎的克星

第2章 家庭备用小偏方 磕磕碰碰不用慌

碰伤

偏方1 小磨香油 治磕碰伤

偏方2 大蒜内膜 防止感染

偏方3 南瓜叶粉末 止血消炎

咬伤

偏方1 白矾液 治蛇咬伤

偏方2 蜂蜜葱泥 治蜜蜂蜇伤

偏方3 鲜桃树叶 治疗狗咬伤

偏方4 氯霉素眼药水 治疗蚊虫叮咬

骨折

偏方1 三七酒 止血，定痛，治骨折

偏方2 月季花汤 适宜骨折初期

偏方3 益母草煮鸡蛋 适用于骨折中期

偏方4 黄酒蟹 利肢节，治骨折

跌打损伤

偏方1 白酒冲服丝瓜末 减轻胸腹部跌打损伤

偏方2 栗子泥外敷 缓解跌打损伤所致的肿痛

偏方3 樟脑酒 活血化淤，消肿止痛

偏方4 三七鸡骨汤 活血通经，化淤消肿

偏方5 焙全蟹 可续筋接骨

腰扭伤

偏方1 冬瓜皮酒 理气，活血，止痛

偏方2 西瓜皮酒 消除腰部气血淤滞状态

偏方3 红花炒鸡蛋 活血通经、散淤止痛

偏方4 韭菜炒虾米 壮腰，活血，止痛

烫伤

偏方1 新鲜葡萄 治疗轻度烫伤

<<小偏方大功效>>

偏方2 豆腐白糖 止痛，治烫伤

偏方3 蛋黄油 祛热、镇痛、生肌

偏方4 土豆皮 用于浅度、小面积烫伤

偏方5 米醋 散淤，止血，治烧烫伤

冻伤

偏方1 茄子根煎液洗泡用 抗菌，治冻伤

偏方2 赤小豆水煎熏泡洗 利水消肿，治冻伤

偏方3 萝卜烤热外敷 治早期冻伤

偏方4 生姜涂擦方 去除冻疮的肿痛、发痒

偏方5 辣椒水涂擦 消肿止痒

第3章 特效应急小偏方 关键时刻帮你忙

流鼻血

偏方1 艾草汁 止血杀菌，适用于鼻出血

偏方2 鲜藕汁 收缩血管，治疗鼻出血、产后出血

偏方3 冰可乐 迅速止住鼻血

偏方4 蒜泥敷脚心 可治鼻衄、咳嗽、便秘

偏方5 韭菜汁 消炎止血、止痛

中暑

偏方1 枇杷叶汤 治中暑后口渴、呃逆

偏方2 苦瓜茶 可用于中暑发热、烦渴

偏方3 西瓜汁 治轻度中暑

偏方4 姜汁滴鼻 可解暑犯心包之中暑

晕车晕船

偏方1 芦荟鲜叶 清热镇静，调节胃肠功能

偏方2 醋 清爽精神，减轻晕车、晕船症状

偏方3 橘皮 理气和胃，治疗恶心呕吐

偏方4 风油精 止痛、止晕吐

偏方5 鲜生姜片贴肚脐 减轻晕车、船时的恶心

中风

偏方1 白矾姜汁饮 治中风休克

偏方2 揉捏商阳穴 缓解中风症状

偏方3 酒煮乌鸡 用于中风后的舌僵不语

昏厥

偏方1 掐按人中 醒神开窍

偏方2 杨梅酒 缓解劳累过度引起的眩晕

偏方3 姜蒜韭汁饮 对中暑昏厥者有效

宿醉

偏方1 糖醋萝卜丝 解毒醒酒

偏方2 橘皮绿豆盐汤 减轻宿醉后的头痛、口干舌燥

偏方3 柠檬蜜汁 缓解酒后反胃、头晕

轻微食物中毒

偏方1 生姜汁 解鱼蟹中毒

偏方2 生绿豆浆 解农药中毒

偏方3 浓茶 缓解食物中毒症状

偏方4 鲜冬瓜汁 解海鲜中毒

第4章 神奇儿童小偏方 父慈母爱儿健康

小儿腹泻

<<小偏方大功效>>

偏方1 大蒜茶叶 抗菌止泻，治腹泻

偏方2 干萝卜叶茶 可治伤食积滞引起的腹泻

偏方3 烤香蕉 止泻，缓解腹泻症状

小儿咳嗽

偏方1 川贝雪梨汤 治风热咳嗽

偏方2 冰糖白菜根汤 缩短小儿百日咳病程

偏方3 糖蒜水 治风寒咳嗽

小儿气管炎

偏方1 醋豆腐方 清热润燥，解热毒

偏方2 百合粥 健脾补肺，止咳定喘

偏方3 芥菜粥 温化痰饮

小儿感冒

偏方1 白萝卜汤 改善风热感冒症状

偏方2 百合雪梨饮 缓解感冒引起的咳嗽

偏方3 葱醋粥 通阳解毒，解表发汗

偏方4 西瓜番茄汁 清热解暑、生津止渴

偏方5 姜梨汁 润肺消痰，清热平喘

小儿遗尿

偏方1 韭菜子饼 温肾止遗、壮阳固精

偏方2 核桃蜂蜜 补肾温肺，定喘润肠

偏方3 银杏羊肾粥 补肾止遗，敛肺定喘

小儿呕吐

偏方1 鲜白萝卜 缓解伤食呕吐

偏方2 神曲丁香茶 温中理气，消食导滞

偏方3 橘皮粳米粥 理气健脾，燥湿化痰

小儿夜啼

偏方1 莲子百合糊 健脾养阴，清热除烦

偏方2 甘草小麦大枣汤 养心安神，补脾益气

偏方3 茶叶敷脐 除烦渴，消宿食

偏方4 浮小麦饮 益气养心，镇静神经

偏方5 山药茯苓汤 健脾和中，宁心安神

小儿惊风

偏方1 菖蒲生姜汁 适用于小儿急惊风

偏方2 桃仁栀子面糊涂脚心 主治小儿急惊风

偏方3 木芙蓉绿茶蜂蜜饮 可清热除烦

小儿发热

偏方1 温水擦拭全身 扩张血管，帮助散热

偏方2 荷叶粥 清热解暑，升发清阳

偏方3 芦根粥 清热除烦，和胃止呕

小儿厌食

偏方1 山楂鸡内金粥 健脾开胃，消食化滞

偏方2 鲜麦冬白蜜汁 可治体虚厌食

偏方3 蚕豆粉冲红糖饮 增加脾胃功能

偏方4 神曲粳米粥 适用于脾失健运所致的厌食症

第5章 民间祖传小偏方 解除女性心头病

痛经

偏方1 热柠檬汁 促进血液循环，缓解生理痛

<<小偏方大功效>>

偏方2 山楂红糖水 专治淤血型痛经

偏方3 生姜薏米粥 温经化瘀、散寒润肤

偏方4 玫瑰花茶 缓解痛经症状

偏方5 红酒苹果汤 散寒祛湿、活血通经
妊娠呕吐

偏方1 生姜片 缓解反胃、恶心

偏方2 甘蔗姜汁 百用百灵的妊娠止呕方

偏方3 柚皮汤 降逆，缓解孕期情绪
产后缺乳

偏方1 盐炒芝麻 通乳补虚

偏方2 鲫鱼汤 产后缺乳女性的强壮良方

偏方3 豆浆冲花生 催乳下奶妈妈爱
乳头皲裂

偏方1 蛋黄油 抗菌消炎、滋润肌肤

偏方2 红糖白酒膏 滋润并减轻肌肤干痒

偏方3 黑白芝麻香膏 消炎止痛、平滑肌肤
月经不调

偏方1 山楂红花酒 月经紊乱的良方

偏方2 枸杞茺莢肉粥 治肾虚型月经不调

偏方3 黑木耳红枣茶 调理经血

偏方4 鸡蛋益母汤 治气虚型月经出血过多

第6章 简便易行小偏方 老人轻松享安康
风湿病

偏方1 薏米酒 祛痹舒筋

偏方2 木瓜炖松仁 舒经活络

偏方3 生姜鸡 解痛、减少胃酸分泌

偏方4 桃仁粥 活血化瘀，通络止痛

偏方5 丝瓜络酒 通经活络

偏方6 玫瑰花酒 理气活血，化瘀止痛
记忆力下降

偏方1 远志蜜膏 让人思维敏捷的第一妙药

偏方2 杞枣煲鸡蛋 益气血、补肝肾

偏方3 杞子淮山炖猪脑 安神益智
高血脂

偏方1 决明菊花茶 清肝明目

偏方2 海带绿豆汤 血管的清道夫

偏方3 燕麦麸皮 对抗胆固醇的好手

偏方4 山楂荷叶茶 去脂减肥的佳品

偏方5 糖醋蒜汁 预防血栓形成

冠心病

偏方1 粉葛肉汤 增加脑及冠状动脉血流量

偏方2 豆豉炖猪心 补心安神

偏方3 黑木耳 补血活血，防止血管形成

偏方4 山楂柿叶茶 活血化瘀

偏方5 银杏叶汤 改善心脏供血不足
糖尿病

偏方1 猪胰淡菜汤 同气相求

<<小偏方大功效>>

偏方2 兔肉山药汤 益气养阴止渴

偏方3 红薯藤炖冬瓜 降糖利尿

偏方4 苦瓜粉 植物胰岛素

老年哮喘

偏方1 白果核桃汤 温补肾阳

偏方2 紫蒜膏 祛痰平喘，温肺止咳

偏方3 萝卜蜜膏 平喘止咳，清热化痰

偏方4 蜜蒸南瓜 益气定喘

偏方5 蜂蜜柚子 化痰下气，润肺止咳

偏方6 猪肺萝卜煲 补益肺气

动脉粥样硬化

偏方1 金橘蜜饯 防止血管硬化

偏方2 银耳山楂羹 养血脉，强心补血

偏方3 凉拌芹菜 通血脉，降血压

偏方4 橘皮醋煮花生 行滞血脉，抗毛细血管脆性

高血压

偏方1 香蕉皮饮 化痰，通血脉

偏方2 鲜西红柿蘸白糖 抗血脂、血压

偏方3 双耳汤 滋阴补肾

偏方4 茼蒿蛋白饮 清热养心

偏方5 醋浸花生仁 降低血压，软化血管

偏方6 柠檬香菇酒 健脾益胃，缓解血液凝固

肝硬化

偏方1 陈皮柚汁饮 补中缓肝，理气消食

偏方2 李子蜜茶 消食利水，舒肝止痛

偏方3 槟榔炖甲鱼 滋阴散结，抑制肝脾结缔组织增生

偏方4 鲫鱼红豆汤 清热解毒，健脾消肿

第7章 办公室养生小偏方 开开心心工作忙

颈椎病

偏方1 山药姜黄糊敷贴 促进颈椎血液循环，通血脉

偏方2 炒盐熨敷 活血化瘀，通则不痛

偏方3 川芎热敷 舒筋活血，行气祛风

眼睛疲劳

偏方1 枸杞桑椹粥 补肝明目，消除眼疲劳

偏方2 核桃豆奶饮 改善眼内肌力，消除眼疲劳

偏方3 木瓜薄荷茶 缓解眼疲劳，消除眼袋

熊猫眼

偏方1 湿敷土豆泥 缓解酸痛

偏方2 黄瓜酸奶眼膜 使眼部皮肤光亮

偏方3 青瓜玫瑰眼膜 促进血液循环

腰肌劳损

偏方1 黑豆羊腰子 补肾强腰

偏方2 细沙浴 活血化瘀

偏方3 鹌鹑萝卜汤 缓解酸痛

疲劳

偏方1 生地鸡汤 益气养阴

偏方2 山药汤圆 健脾益气

<<小偏方大功效>>

偏方3 人参莲肉汤 补气益脾

失眠

偏方1 桑葚汤 补肝益肾

偏方2 百合枸杞汤 补肾安神

偏方3 酸枣仁茶 养肝安神

肩酸腰痛

偏方1 辣椒叶酒 驱寒暖胃

偏方2 盐袋护腰 散瘀止痛

偏方3 葱姜敷 活血化瘀

第8章 美容私房小偏方 面子里子都漂亮

麦粒肿

偏方1 鸭跖草汁 清热解毒，利水消肿

偏方2 石榴叶绿豆方 清热解毒

偏方3 双花饮 消炎明目

口臭

偏方1 丁香方 除臭生香

偏方2 老丝瓜汤 清热除臭

偏方3 黄连水 消除口臭，保持口腔清洁

头皮屑

偏方1 洋葱汁 止痒除头屑

偏方2 豆浆洗头 去头屑，止头痒

偏方3 啤酒去头皮屑 去脂，止头痒

面部皱纹

偏方1 蜂蜜蛋清霜 淡化皱纹

偏方2 木瓜杏仁蜂蜜面膜 回春去皱

雀斑黄褐斑

偏方1 丝瓜粉涂面 白净肌肤

偏方2 桑叶茶 淡化色素，祛斑

偏方3 白茯苓面膜 减淡黄褐斑

偏方4 杏仁蛋清面膜 滋润皮肤，抑脂祛斑

附录：中医保健经典方剂一览表

<<小偏方大功效>>

章节摘录

版权页： 插图： 材料：新鲜荷叶1张，粳米100克，冰糖适量。

制作：大米洗净，浸泡半小时；荷叶洗净，撕为两半；锅内放入大米。

加适量水煮粥，待粥快熟时，将半张荷叶浸入粥内，另外半张覆盖在粥上，焖15分钟左右；揭去荷叶再煮沸片刻，加冰糖调味，即可。

用法：温热食用。

适用范围：发热宝宝。

偏方3芦根粥 清热除烦，和胃止呕 材料：鲜芦根15克，粳米25克。

制作：芦根洗净，放入锅中，加适量水煮，取汁待用；锅中加适量水。

倒入洗净的粳米，熬粥至八成熟时，倒入药汁至熟即可。

用法：温热食用。

适用范围：发热宝宝。

吃饭时，孩子在前面跑，爸爸妈妈在后面追的情景，相信在很多家庭都出现过。

宝宝不爱吃东西，将吃东西当成一种负担，即使将色香味美食物摆在眼前，也不会引起他们的兴趣，这是厌食。

小儿厌食好发生于5岁以下宝宝，以1~3岁为多，是小儿常见的一种症状。

一般来说，饮食不节，喂养不当是小儿厌食最主要的病因。

有些家长不讲饮食科学，片面追求高营养，肉蛋奶无节制地填喂；或零食不断，冷饮过度；或吃饭不定时、生活不规律，时间一长，因损伤到脾胃，便开始不想吃东西。

因此，针对宝宝厌食，首先要及时纠正他们的不良饮食习惯；同时，还可适当使用一些调理脾胃的验方，这样脾胃功能是可以慢慢恢复好的。

<<小偏方大功效>>

媒体关注与评论

张晔老师是国内一线的营养学家，从事营养工作近30年，长期活跃在临床营养工作第一线。2011年在医院的病区、社区、学校、企事业单位等做了近百场饮食健康讲座；录制科普电视节目百余期；在报纸、杂志上发表多篇健康饮食科普文章。她经常面带微笑，但谈到营养问题却无比认真，她认为让人们生活得健康是自己莫大的幸福。
——健康时报网

<<小偏方大功效>>

编辑推荐

《小偏方大功效:小病小痛全跑掉》编辑推荐：照图操作，任何人都能轻松自如的使用！民间最流传的小偏方，用现代医理分享的健康之道！

<<小偏方大功效>>

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>