

<<姥姥留下来的食疗偏方>>

图书基本信息

书名：<<姥姥留下来的食疗偏方>>

13位ISBN编号：9787802499157

10位ISBN编号：7802499151

出版时间：2012-8

出版时间：中华工商联合出版社

作者：王俊仁

页数：261

字数：250000

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>

<<姥姥留下来的食疗偏方>>

内容概要

总是有人抱怨：头疼脑热的小病不看不行，但也不值当大清早去排队挂号、抱一大包药回家的麻烦！

总有人埋怨：生活压力越来越大，身体总是处于不舒服却没有大毛病的亚健康状态！

也有人烦恼：中医西医都看遍也没治好多年的老毛病。

可是你知道吗，对于很多常见病和慢性病来说，调养是最重要的。中医的食疗调养就是利用了自然（食物）的力量，帮你调整身体的阴阳平衡，慢慢恢复健康。

《姥姥留下的食疗偏方》是作者整合了“祖传秘方”和“传统医药典籍”之中的精华并结合自己多年的从医经验精心编写而成的。

日常食材和中药通过巧妙的搭配就能有祛病强身的功效。这些食疗偏方不仅能治感冒、头痛、胸闷、腹泻、痔疮、流鼻血等小毛病，还能治疗一些慢性病和疑难杂症。

作者在把这些食疗偏方介绍给您的同时，还解释了这些食材寒凉温热的特征，方便您自己把握日常饮食的搭配。

本书的医生叮嘱、健康小常识又介绍了这些食材的搭配宜忌和食用方法宜忌等，让您能吃的又营养又健康，吃得好少生病。

<<姥姥留下来的食疗偏方>>

作者简介

王俊仁

北京和平医院中西医结合医师（证书编号：200914142140227820918351）

作者出身中医世家，是北京和平医院中西医结合医师，国家级高级营养师。

扁鹊医学学会会长，北京中医药大学康复医学讲师。

作者的曾外祖父刘乙如在民国时为地方名医，终其一生潜心研究简单实用的食疗药方，世人颂其为“再世华佗”。

其女刘延真（作者的姥姥）深得父亲真传，并继续广泛研读经典医药典籍，结合自己的多年从医实践经验，把食疗这一安全、省钱的中医疗法不断完善。

本书是作者整理姥姥的经验偏方并结合自己的中西医临床经验编写而成的，对常见病疗效尤为显著。

曾出版《体质与养生》《食疗与保健》等系列书籍。

<<姥姥留下来的食疗偏方>>

书籍目录

Part 1 五官科食疗偏方——优先解决面子问题

含漱柠檬汁，既解牙痛又洁齿
 黑米稀饭加鸡蛋，包能治好牙龈炎
 口臭不用愁，请食豆腐咸鱼头
 口干病人切莫慌，五汁枸杞帮大忙
 善用莲子煮粥，耳鸣也不愁
 眼干眼涩眼疲劳，请食黑豆、牛奶加核桃
 夜盲视力差，试试枸杞猪肝汤
 红眼病痛难忍，清凉食材是妙方
 有白内障就用桑麻糖
 治鼻出血，补虚清热是第一步
 巧用三瓜皮，向酒糟鼻说再见
 有鼻炎，不通气，扁豆党参煮粳米
 天麻炖鸽治面瘫，让你想笑就笑
 治咽炎反复，蚕豆羹最好使
 百合香蕉橄榄茶，巧治慢性喉炎
 扁桃体发炎不用愁，请喝鲜藕绿豆粥
 口腔溃疡如着火，苦瓜豆腐可清热

Part 2 皮肤科食疗偏方——皮肤从此无烦恼

啤酒巧去头皮屑，“天线”从此大不同
 银耳杏仁饮，可轻松消灭青春痘
 木瓜羊肉粳米粥，远离脚气乐悠悠
 马齿苋加醋蛋，消灭扁平疣
 吃黑豆，治脱发
 黄瓜粥祛汗斑，让你倍儿有面子
 疮疖化脓勿挤压，请用番薯和冬瓜
 少白头无大恙，只要学会自制乌发糖
 巧用番茄汁，抹去老年斑
 清香茉莉能让你远离疱疹
 荨麻疹痒难忍，芋头排骨南瓜条都能治
 祛斑、除皱，常用木瓜红枣莲子蜜
 白癜风少摄维C，用无花果叶常擦拭效果明显
 要治皮肤瘙痒，请用泥鳅煲红枣
 痱子身上捂，不如多吃“苦”
 豆腐用得好，挫得了顽固牛皮癣
 绿豆粉一敷，男女老少没湿疹
 卷心菜搭话梅肉，赶走雀斑显身手
 蛇龟二将，镇得住扰人疥疮
 喝醋吃酸，腋臭跑光光

Part 3 内科食疗偏方——保健祛病响当当

感冒了，不要慌，试试姜丝萝卜汤
 治发热就用牛奶加米汤，根本不用跑药房
 各色汤饮治咳嗽，短咳久咳都有方
 支气管炎常咳嗽，冰糖木耳润肺止咳
 山药乳鸽补肺虚，巧治肺结核

<<姥姥留下来的食疗偏方>>

有肺炎，滋阴健肺重调养
 泥鳅味美可医黄疸
 玉米须是个宝，胆囊炎症快快跑
 脑膜炎要早治，核桃银耳宜常吃
 银杏叶碗中香，缓解心绞痛之妙方
 怕中暑，绿豆苦瓜常来煮
 腹痛难忍，试试生姜当归饮
 腹泻不停，马齿苋粥一喝就灵
 治便秘三宝：菠菜猪血通便茶
 治偏头痛，川芎天麻显功效
 天麻炖猪脑是焦虑症的克星
 失眠睡不着，香菇桂圆少不了
 常吃阿胶，补血治贫血
 胃下垂者少运动，黄芪升阳托脏器
 哮喘难根治，试试白果杏仁
 有了冠心病，豆腐白菜当最爱
 脂肪肝要控饮食，多补蛋白多降脂
 Part 4 外科食疗偏方——跟伤痛说再见
 吃猪腰，以形补行治腰痛
 治疗骨质疏松，猪蹄脊髓有奇效
 猪肠空心菜是有痔之士的福音
 肩周炎常锻炼，活络止痛是关键
 治冻伤，多吃羊肉和狗肉
 颈椎病让你抬不起头，桑枝川芎帮大忙
 消化道出血危害大，三七莲藕止血见效快
 花草蜂房能通乳，轻松应对乳腺炎
 Part 5 妇产科食疗偏方——让世界充满爱
 益母草能让你远离痛经，舒服度过那几天
 告别月经失调，就靠山楂龙眼
 默默冬瓜仁，又止白带又美肤
 孕期止吐别小看了生姜橘皮
 瓜皮与黑豆，为水肿孕妈解围
 产后缺乳营养少，鲫鱼莴笋锅上熬
 治愈产后腹痛，少不了当归田七和山楂
 子宫脱垂不必恼，黄芪促恢复见神效
 宫颈炎，别拖延，简单药草来治疗
 治崩漏，请食乌鸡
 拒绝卵巢囊肿，菱角作用大
 女性更年期综合症，桑葚百合桂圆都能舒缓
 Part 6 儿科食疗偏方——献给天下伟大的父母
 有了清热解毒草，手口足病快快好
 儿童多动症，食疗效果好
 鱼鳔妙用治尿床
 可怜宝宝百日咳，橄榄荸荠清肺热
 会用蛇蜕，小儿抽风也不愁
 韭菜根泥原是治龋齿妙药
 海带黄豆可有效防治性早熟

<<姥姥留下来的食疗偏方>>

萝卜饼、蜜藕梨，小儿再也不厌食
冬瓜白菜少肥胖，轻松愉快度童年
肚子疼，要杀虫，花椒瓜子真的灵
小儿磨牙，多嚼土豆和地瓜
猪肝枸杞，清肝明目治沙眼
小儿佝偻要多食鲑鱼
花生衣，能养血，还治小儿过敏性紫癜
牡蛎粉一擦，宝宝疝气不见了
白术益智治流涎，妈妈轻松宝宝舒坦
山药骨肉好滋补，治营养不良有一手
小儿食积不用怕，鲈鱼味美促消化
幼儿水痘来势猛，竹笋绿豆可调理宝宝不适

Part 7 男科食疗偏方——好男儿当自强
阳痿少房事，狗肉羊肾让你尽显男儿本色
前列腺炎少坐立，兰花甘蔗应常食之
男性不育症，山萸苁蓉齐补益
韭菜就是壮阳草，要治肾虚少不了
早泄别泄气，黑色食物多亲近
麻雀鸡肠，消除遗精困扰
龟头炎真难受，香椿丝瓜来帮忙
消除精囊炎，马兰茅芥好清凉

Part 8 日常生活食疗方——生活从此更健康
维生素 A 缺乏症，猪肝猪肉可多食
维生素 B 缺乏症，韭黄羊肾齐补充
维生素 C 缺乏症，柿椒绿豆含 C 高
维生素 D 缺乏症，香菇鸡蛋妙处多
维生素 E 缺乏症，黄豆黄瓜齐上阵
维生素 K 缺乏症，食用菠菜西蓝花
一碗百合雪梨，制止打嗝立竿见影
瓜皮降脂减肥，效果真好
嗜睡频发危害大，金枪鱼黄豆解困乏
疲劳诱因着实多，牛奶南瓜花让你精神抖擞
嘌呤紊乱致痛风，茄子丝瓜要常吃
皮肤干燥，需多吃芒果百合
常喝羊杂汤，从此不再手脚冰冷
常吃南瓜干姜，治治胃痛老毛病
关节炎常来犯，灵仙蛇肉把寒散
健忘多补卵磷脂，花生鱼头含量丰富
内分泌失调莫烦恼，多亏有黑木耳和红枣

<<姥姥留下来的食疗偏方>>

章节摘录

版权页：含漱柠檬汁，既解牙痛又洁齿。牙痛是指牙齿因各种原因引起的疼痛，是口腔疾患中常见的症状之一，以牙齿及牙龈红肿疼痛、面颊部肿胀等为主要表现的病症，遇冷、热、酸、甜等刺激时牙痛发作或加重。

西医认为龋齿、牙髓炎、牙周炎、冠周炎等易引发牙痛。

中医认为，牙痛主要与手足阳明胃经和肾经有关，其中以大便秘结、口有臭气为表征的胃火牙痛最为常见。

偏方1：洋葱汁治牙痛 材料：洋葱1个（可多次使用）。

使用方法：洋葱切去根部，剥去老皮，洗净泥沙，切下一片，把它放在疼痛的牙上。

或者将洋葱的汁液挤到碗中，用滴管吸取汁液，然后滴在疼痛的牙齿上。

姥姥点评 中医认为，洋葱润肠，理气和胃，消食，健脾，具有发散风寒、散瘀解毒等作用。

洋葱富含的大蒜素能抑菌杀菌，对链球菌、金黄色葡萄球菌、沙门氏菌均有杀伤和抑制作用。

因此，洋葱治疗牙痛不可小觑，使用一次能够缓解几个小时的疼痛。

偏方2：柠檬汁治牙痛 材料：新鲜柠檬1个（可多次使用）。

使用方法：新鲜柠檬去皮后，将果肉放入榨汁机榨汁，即得到柠檬汁。

用滴管将柠檬汁滴在疼痛的牙齿上，或者用柠檬汁含漱，每次持续1分钟左右，反复数次。

姥姥点评 柠檬含有烟酸和丰富的有机酸，其味极酸，柠檬酸汁有很强的杀菌作用，对食品卫生很有好处。

实验显示，酸度极强的柠檬汁在15分钟内可把海贝壳内所有的细菌杀死。

另外，将青柠汁和小苏打混合在一起，放在口中含漱，还能起到美白牙齿的作用。

食材功效洋葱含大蒜素、栎皮黄素、微量元素硒、钙质、前列腺素A等，具有杀菌、防癌抗癌、抗衰老、防治骨质疏松、预防血栓形成等作用。

因此，经常食用对中老年骨质疏松、高血压、高血脂和心脑血管病都有保健作用。

柠檬是世界上最具有药用价值的水果之一，含有丰富的维生素C，可防止和消除皮肤色素沉着，具有美白作用。

医生叮嘱一般人均可食用洋葱、柠檬。

需要注意的是，洋葱一次不宜食用过多，患有皮肤瘙痒性疾病、眼疾、胃病者或肺胃发炎者少吃。

胃溃疡、胃酸分泌过多者，糖尿病患者需慎食柠檬。

健康小常识牙痛的病人在日常刷牙时需要注意：要选用刷头小、刷毛软、有弹性的牙刷，这样既不伤害牙龈，也不损伤牙齿；每次有效刷牙3分钟，早晚各一次。

饮食方面需要忌食生冷、辛辣、甘酸以及质坚硬的食物。

一般牙痛时，可以用拇指和食指按压合谷穴，左边牙痛按右边，右边牙痛按左边，很快便能止痛。

<<姥姥留下来的食疗偏方>>

编辑推荐

《姥姥留下来的食疗偏方:常见病扫光光》内容丰富、资料翔实，同时通俗易懂、便于操作，适合大众用于自我防病治病。

<<姥姥留下来的食疗偏方>>

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>