第一图书网, tushu007.com

<<严浩特选秘方集>>

图书基本信息

书名：<<严浩特选秘方集>>

13位ISBN编号：9789621444820

10位ISBN编号：9621444829

出版时间：2011

出版时间：9789621444820

作者：嚴浩 著

页数：203

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

<<严浩特选秘方集>>

前言

自序　　從前的社會分工，遠不及現代社會細緻，比如僅僅中醫這一項，傳統的中醫是男女、小兒各科一擔挑，在現代的中國城市裡，有中醫院，醫院裡分有內科、外科、婦科、男科、小兒科、皮膚科、腸胃科、脾腎科、肺和呼吸道科……等等的類別，每一科還按照收費不同而細分為普通醫生、專家醫生……社會上各行各業的分工，交織成一幅機杼綿密的地毯，讓我們可以在上面幸福地打滾。我們從吃喝拉撒開始，任何的需要，在社會上都能找到相應的服務部門。
但太幸福也會出毛病，這毛病就是懶，懶得連自己的健康也完全徹底地交託在醫生的手中，這叫做生活方式出了毛病。
隨著饞性而大吃大喝，隨著玩性而「早睡晚起」，這個「早」卻是凌晨兩三點、三四點的意思，肝臟因此被拖垮燒壞了。
肝臟是排毒造血的工廠，肝臟健康，整個人就健康，免疫系統也不容易出毛病。
當意識到生活方式對健康的重要，就是把健康掌握在自己手中的開始。
「國家的健康國家負責，自己的健康自己負責」，這是內子家老外公的口頭禪。
這本書中收錄的民間療法，是老祖宗傳下來的經驗，更為難得的，是我在「半畝田」專欄中與數眾廣大的《蘋果》讀者互動的結果，幾乎每一劑都有用家的認同。
但是話又說回來，秘方不是仙方，不可能劃一地適合所有體質的人，如果遇到這種情況，停止服用後身體便恢復如常，畢竟秘方以食療為主，沒有化學成分。
但願這本書讓您開始懂得照顧自己，只有懂得照顧和珍愛自己，才會懂得照顧和珍愛身邊的人。

第一图书网, tushu007.com

<<严浩特选秘方集>>

内容概要

民間的一劑偏方通常所費無幾，卻能有效地解決患者的問題。
「秘方」、「偏方」，在寫之前，作者必定請教過中醫，或者對醫理十分了解的學者，甚至要作者認識的人，或者作者親自服用過，認為有效才寫出來。
本書介紹包括洋蔥如何防止骨質疏鬆、治療感冒；陳皮加紫蘇葉如何治咳嗽，甚至長壽秘訣、治灰甲、夜尿等等，都有秘方與讀者分享。

第一图书网, tushu007.com

<<严浩特选秘方集>>

作者简介

嚴浩　　嚴浩－專欄作家，於蘋果日報撰寫專欄「半畝田」，搜羅民間食療秘方。柏林影展、東京國際電影展、香港金像獎、台灣金馬獎最佳導演。

第一图书网, tushu007.com

<<严浩特选秘方集>>

书籍目录

自序第一章　洋蔥竟是至寶如果媽媽多吃洋蔥　8洋蔥PK精油　10洋蔥蒜頭vs感冒　12紅酒泡洋蔥　14紅酒泡洋蔥升級版16第二章　長壽心得長壽的秘訣　20八十歲漢子　22一百一十二歲的年輕人　24吃得少，活得長　26第三章　「早」粥或比「夜」粥更好行山後吃靚粥　30薏米粥養脾胃　32去濕養脾粥　34把食物變成藥物　36我愛厚皮腳　38膝關節炎的主因　40第四章　自創「怪物飯」「怪物飯」真能去濕　44怪物飯的做法　46每天要吃的八種食物　48第五章　偏方不自秘，療效齊分享降膽固醇高血壓偏方　52降膽固醇另類版　54老番的膽固醇食療　56金不換浸茄子　58董太木耳羹　60第六章　利己利人　「慈心觀」法門古老失傳轉運法　64「慈心觀」的第一句　66願我沒有危難　68觀想的一點技巧　70願我沒有內心痛苦　72願我沒有身體病痛　74願我永遠保持快樂　76「慈心觀」的不可思議　78你是否認得快樂　80允許的藝術　82第七章　民間知慧在偏方製造血小板偏方　86夜尿及小兒遺尿　88陳皮紫蘇治咳嗽　90清肝去膽石方　92治療肋骨痛　94治灰指甲偏方　96鼻敏感的療方　98類風濕關節痛偏方　100第八章　有關痛風的藥方蔣先生的痛風藥　104　骨刺靈驗方　106治療痛風要戒口　108青木瓜治療痛風　110第九章　心平氣和命長久不發脾氣　114把情緒餓死　116向身體道歉　118一切唯心做　120骨質疏鬆與情志病　122降血壓「秘笈」　124第十章　糖尿有良方治糖尿病秘方　128再續「糖尿病秘方」　130青檸煲雞贏了！　132煲「降糖青檸雞」心得　134史上最正糖尿方　136服「青檸雞湯」經驗　138秋葵治療糖尿病　140第十一章　解開牛奶的疑團牛奶的是非　144牛奶的可怕　146不喝牛奶便等死？　148喝牛奶不如吃菜　150食物是藥　152第十二章　提肛防治老來病吞水提肛法　156提肛法的好處　158便秘與產後失禁　160第十三章　性格、情緒與健康要活命，只能改變性格　164東子師傅教睡覺　166唱歌跳舞唱K開P　168道家補陽法　170第十四章　溫馨的提示真實的故事　174酸性體質好比餿食物　176補腎黑髮芝麻飯　178秋冬補腎禦寒湯　180第十五章　與古人有同感東坡薑乳飯丸　184東坡自我維修法　186盤坐與趺　188攪舌養生法　190第十六章　濕疹濕疹的食療　194治療濕疹「紫雲膏」　196頭瘡、濕疹、暗瘡　198藥食小錦囊　192

第一图书网, tushu007.com

<<严浩特选秘方集>>

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