

<<巧妇治小病，一本就搞定>>

图书基本信息

书名：<<巧妇治小病，一本就搞定>>

13位ISBN编号：9787222083882

10位ISBN编号：722208388X

出版时间：2011-10

出版时间：云南人民出版社

作者：夏梦

页数：253

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>

<<巧妇治小病，一本就搞定>>

内容概要

本书内容涉及居家生活、内外科、女性美容美体、OL女性常见问题、男人常见病、儿童常见病、老人常见病等方面，每个小偏方都非常容易操作，基本都采用食材，而不是必须去药店才能买到的药材。

经过北京国医堂资深中医的审核，每个偏方都安全可靠，可以帮广大读者解决生活中的小问题。

本书内容全面，女性朋友不仅能为自己找到安全实用的美容美体小偏方，还能为家人的小毛病及时提供解决办法，本书就像家中的小药箱一样不可或缺，真的是一本女人爱己护家速查手册。

使用说明书

【偏方来源】

老一辈传下来的，经过人民群众多年验证，以及作者多年医疗实践。

【编写原则】

操作简单，效果显著，多取材于厨房，每个偏方5分钟之内都能完成。

【偏方组成】

有外科偏方、内科偏方、健康生活偏方、女人病偏方、OL女性常见病偏方、男人病偏方、老人病偏方、儿童常见病偏方组成，共372则小偏方，几乎涵盖我们日常生活中所有可能出现的小毛病。

【适用病症】

烧伤烫伤、擦伤蹭伤、割伤扭伤、关节疼痛、腰椎间盘突出、便秘、痔疮、扁桃体发炎、胃病、糖尿病、高血压、哮喘、失眠、打嗝、晕车晕船、感冒、脚气、痘痘、眼袋、黑眼圈、干纹细纹、肥胖以及各种妇科病、OL常见病、男科病、老人病、儿童常见病等。

【偏方取材】

以食材为主，适当辅助一般中药店都能买到的常用药材。

【适用人群】

患有日常小毛病或慢性病的人，以及愿意爱己护家的所有人。

【注意事项】

1. 对于重大疾病，建议及时去医院接受专业治疗，以免耽误病情。
2. 所有偏方中，过敏性体制的患者请根据自身情况斟酌使用。
3. 请将本书放在家用小药箱中，有病需要开箱时，可先查看本书。

【编写者】

北京国医堂主任医师 夏梦

中华人民共和国医师编号：10033001

<<巧妇治小病，一本就搞定>>

作者简介

北京国医堂主任医师 夏梦

(中华人民共和国医师编号：10033001)

医学硕士，主治医师，出身医学世家，毕业于北京中医药大学，师从魏雅君、李秀敏、段行武、王阿丽等多位医学知名教授，并多次赴中、西医三甲综合、专科医院学习进修，参与完成多项国家中医药管理局课题、自然科学基金课题等研究，并于相关核心期刊发表多篇学术论文，于北京弘医堂中医医院，国医堂中医研究院出诊工作。

临床擅长运用多种方法治疗妇科、皮肤科专科疾病及临床常见疾病，尤善于利用中西医结合、内外结合治疗疾病，对于女性妇科疾病与皮肤科疾病、美容、保健、养生、抗衰老、减肥等之间的相关性研究治疗有独到的见解。

<<巧妇治小病，一本就搞定>>

书籍目录

第一章 外科小偏方，小伤小痛不着慌

1. 蹭伤擦伤不用愁，厨房几物解你忧
2. 治疗烫伤，生姜鸡蛋来帮忙
3. 割伤碰伤，茶叶疗养
4. 枸杞猪腰汤，不怕腰扭伤
5. 伤口发炎，巧用大蒜
6. 芍药甘草汤，抽筋一扫光
7. 扭伤不慌，咱有秘方
8. 轻轻敷一下，关节不再痛

第二章 内科小偏方，小病自疗立扫光

9. 常吃核桃肠道好，再也不被便秘扰
10. 无“痔”更显人生本色
11. 是谁治好的曹操的头疼病？

12. 小小鸡蛋清，治疗咽喉痛
13. 核桃炒红糖，治疗老胃病
14. 巧喝红枣汤，补血又健康
15. 山楂桂圆，赶走哮喘
16. 类风湿性关节炎，生姜鲜葱帮大忙
17. 花生赤豆泥鳅汤，养肝护肝就喝它
18. 补益气血，饮食调节
19. 心慌心悸，黄芪解急

第三章 健康生活小偏方，帮了你大忙

20. 神奇有疗效，按摩鼻子治感冒
21. 喝茶治失眠，轻松又简单
22. 提高免疫力，从身边做起
23. 毛豆生姜汤，止住打嗝不简单
24. 晕车晕船不吃药，肚脐眼上有诀窍
25. 抑郁不算病，参茶一杯来助兴
26. 一砖一石，落枕立除
27. 轻松根治脚气，洗去恼人之痒
28. 有了灰指甲，陈醋大蒜见奇效
29. 让风流眼不再“风流”
30. 得了红眼病？

让胖大海来安慰你的双眼吧

31. 绿豆鸡蛋花，口腔溃疡不复发
32. 花椒一粒治牙疼，牙痛不再要人命
33. 止鼻血，快用冰可乐
34. 盐水一冲，鼻腔轻松
35. 头发干枯易断，调补脾胃是关键
36. 头屑反复不用愁，白醋帮你解烦忧
37. 少白头变黑发，就喝仙人粥

第四章 “女人病”小偏方，让你健康又清爽

38. 把痛经“痛痛快快”地解决
39. 月经突然袭击，怎么办才好

<<巧妇治小病，一本就搞定>>

- 40. 月经姗姗来迟，就喝山楂红糖水
- 41. 经期情绪烦躁，送你一杯玫瑰花茶
- 42. 妊娠呕吐，试试乌梅生姜汤
- 43. 经水过多，分清类型再食疗
- 44. 外阴瘙痒、白带异常，私处问题轻松解决
- 45. 这样做能保护子宫，调经又美容
- 46. 呵护我们的秘密花园，卵巢保养怎么做

第五章 OL女性常见病小偏方，让你工作起来倍儿有精神

- 47. 头痛真要命，健康其实很简单
- 48. 颈、肩部酸痛，不是什么大问题
- 49. 每天5分钟，甩掉肩部赘肉
- 50. 别让腰痛破坏了你迷人的风景区
- 51. 手足麻痹，常吃木耳蜂蜜
- 52. 眼睛疲劳常按摩
- 53. 菊花枸杞茶，告别黑眼圈
- 54. 学会敷眼，跟眼袋说拜拜

第六章 “男人病”小偏方，他的健康是我最大的幸福

- 55. 阳痿不举，就用杞叶羊肾汤
- 56. 远离前列腺炎，泥鳅作用大
- 57. 补肾壮阳吃什么
- 58. 怎么预防压力大引起的性功能下降
- 59. 前列腺增生怎么办
- 60. 口臭没人缘，黄连来牵线
- 61. 脱发严重，快找生姜
- 62. 千万不要吃出脂肪肝
- 63. 千杯不倒，我有绝招
- 64. 饮食小妙方，让无法戒烟的男人护好肺
- 65. 几个小动作，男人抵抗衰老就这么简单
- 66. 腰带越长寿命越短，秘方消除啤酒肚

第七章 老人常见病小偏方，就算急病也不慌

- 67. 腰椎间盘突出？

调调睡姿，垫垫腰杆

- 68. 简单家庭菜，调理糖尿病
- 69. 合理吃米饭，就能治疗高血压
- 70. 补钙不必选钙片，饮食调节最有效
- 71. 吃点鸽子蛋，增强记忆力
- 72. 老人脑出血，正确急救“颠不得”
- 73. 昏厥不用慌，头低脚高急救忙
- 74. 延年益寿，试试赤脚散步

第八章 儿童常见病小偏方，妈妈的秘密小药箱有奇效

- 75. 解决生理性黄疸，用最简单的方法
- 76. 全方位呵护，让湿疹无机可乘
- 77. 宝宝腹泻有妙方，大蒜茶叶来帮忙
- 78. 百日咳？

用向日葵花炖冰糖吧

- 79. 小儿厌食症，不挑食不偏食是关键
- 80. 怎样才能彻底治愈宝宝的哮喘

<<巧妇治小病，一本就搞定>>

- 81.防治小儿口角流涎症，桑白皮最管用
- 82.小儿夜啼不用烦，鸡内金为你来解难
- 83.儿童遗尿症，别给孩子压力
- 84.孩子发烧到底要不要吃药？

- 85.纠正孩子抠鼻子，不打针不吃药
- 86.孩子夜惊怎么办？

洗一洗，泡一泡

- 87.儿童肝炎找食疗，芹菜蜂蜜巧帮忙
- 88.儿童龋齿，小洞不补大洞吃苦
- 89.缓解近视眼妙招，日常饮食须精挑
- 90.脊柱弯曲有异常，小习惯帮大忙

第九章 女人爱己小偏方，健康自然最美丽

- 91.秋冬季节面皮紧绷，该补水了
- 92.简单醋盐水，青春痘一扫而光
- 93.长了成人痘，从身体内部找原因
- 94.简单按摩，干纹、细纹不见了
- 95.面色暗黄，补气血是关键
- 96.毛孔粗大，试试冷热水洗脸
- 97.脸上长了黄褐斑怎么办
- 98.眉睫稀疏有妙方
- 99.头发开叉打结，抹点芝麻油
- 100.不想节食不想运动怎么减肥
- 101.摆脱蝴蝶臂，一周就够了
- 102.双手干燥粗糙，鸡蛋清来帮忙
- 103.按摩胸部，丰满又健康
- 104.推一推、捏一捏，顽固副乳消失了
- 105.按按这些穴位，腰部更强韧
- 106.赶走囤积的水分，臀部结实圆润
- 107.双腿匀称，健步如飞

<<巧妇治小病，一本就搞定>>

章节摘录

这种病遍布世界各地，一般呈散发状，在儿童集体机构中可发生流行。全年可发病，以冬春季节为多，可延至春末夏初，甚至高峰在6、7、8_个月份。病人和无症状带菌者都是传染源，从潜伏期到第6周都有传染性，通过唾液传播。主要发生在7岁以下儿童身上，尤其以5岁以下儿童居多。

百日咳在刚开始的时候，表现为咳嗽、打喷嚏、发低热等上呼吸道症状。

3~4天后，这些症状会慢慢减轻，低热消失，而咳嗽日见加剧，逐渐发展至表现为阵发性痉挛。

2~6周内，阵发性痉挛性咳嗽会非常明显，在原来单声咳嗽基础上，演变为连续十几声或几十声咳嗽，直到咳出黏稠痰液或将胃内容物吐出为止，在咳嗽末深长吸气，发出高音调的吸气性吼声，如此反复发作。

这个时候的宝宝，咳嗽时两眼会睁得圆圆的，面红耳赤，舌头伸到牙齿外，弯着腰，握着拳头，缩成一团，非常痛苦。

咳嗽时间过长，是比较危险的事情，因为宝宝因胸腔内压力增高，头、颈静脉回心血流受阻，会出现眼睑和颜面浮肿、球结膜下出血、面部淤点或眼睑周围皮下出血等症状，还会发生鼻出血或痰中带血，甚至发生颅内出血。

由于宝宝的舌头向外伸与下齿反复摩擦，比较容易导致舌头部分的溃疡。

病程过久的话，宝宝的食欲减退，加上经常呕吐，很容易出现营养不良。

斌斌现在应该处于阵发性痉挛初期，要特别注意：随时打开窗户，通风换气；让孩子多去户外活动；不要带孩子到吸烟的人附近玩耍；炒菜、生炉子的时候让孩子去外面玩；要让孩子少吃多餐，这样易于消化，富有营养，以利吸收，增加抗病能力，千万不要让孩子吃得过饱，过饱会加重胃肠功能的负担，心脏要输出过多的血液维持胃肠功能的需要，势必造成呼吸系统供血供氧不足，不利于身体的康复。

.....

<<巧妇治小病，一本就搞定>>

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>