

<<生活真需要1288个实用偏方>>

图书基本信息

书名：<<生活真需要1288个实用偏方>>

13位ISBN编号：9787510102189

10位ISBN编号：7510102189

出版时间：1970-1

出版时间：中国人口出版社

作者：苏冠群 编

页数：288

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>

## <<生活真需要1288个实用偏方>>

### 内容概要

世间有些事情看似复杂、玄妙，但只要找对症结所在，事情就变得简单和轻松了，对待疾病也是如此。

《生活真需要：1288年实用偏方》将针对几十种常见病、多发病，为您提供防治疾病的有效捷径，全方位地用锅碗瓢盆、油盐酱醋加几味常见的中草药；用极易掌握的肢体运作和有氧运动；用简便易行的中医传统疗法……让您在享受生活、享受美味的同时，减少疾病带来的痛苦和烦恼。

“滋补药膳偏方”是本书的一大热点。

滋补健身是现代人极为吹捧的，但各类保健品不仅价格昂贵，而且质量良莠不齐，搞不好还会反受其害。

本章将教您自己动手，就地取材，随着春夏秋冬节气的转换，顺应人体阴气血的变化，因人而异地亲身体验气血、阴阳和五脏六腑的滋补方法。

80年滋补药膳偏方，将使您领略博大精深的中华传统美生之道。

## &lt;&lt;生活真需要1288个实用偏方&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 求医不如求己的健康防治偏方例 一、高血压病防治偏方 芹菜降压五法 橘子汁防治高血压 葵花子防治高血压 黑巧克力可降低血压 洋葱降压四法 游泳能够防治高血压 爬行疗法降血压 浴腰法降血压 按摩百会穴降血压 干梳头轻松降血压 按摩拇指指甲降压 按揉太阳穴降压 按摩足三里穴降压 按摩涌泉穴降压健身 芥末水洗脚可降压 吴茱萸外治法可降压 吃花生降血压 吃大蒜可降压 饮牛奶可降压 心态平和也降压 自制降压茶 决明子粥降血压 山楂茶降血压 首乌茶巧治高血压 多食木耳、银耳可降压 莲心茶饮降血压 杜仲茶饮巧治高血压 海带决明汤巧治高血压 桑寄生茶巧治高血压 葛根沙麦粥降血压 当归黄芪粥降血压 葵花子芹菜饮降血压 菊花白糖饮降血压 决明西瓜饮降血压 参楂乌鸡饮降血压 荞麦莲藕饮降血压 香蕉炖红枣防治高血压 枸杞山芽饮 柠檬荸荠汤治高血压 药枕降压二法 苏打水降压法 红枣山楂饮降血压 白菊花茶降血压 红葡萄酒泡党参可降血压 醋糖鸡蛋饮可降压 醋泡黄豆可降压 海带降压二法 干老玉米须可降压 马铃薯治高血压 紫菜鸡蛋羹可降压 云南白药治疗高血压性鼻出血 静默法治疗高血压 “血管运动”降压二法 二、糖尿病防治偏方 桂皮可预防糖尿病 绿豆降血糖二法 枸杞粥治糖尿病 猪胰玉米须治糖尿病 白鱼枸杞汤可降血糖 冬菇豆腐汤降血糖 银耳金针汤降血糖 人参黄芪山药茶治糖尿病 黄精炖猪肉可治消渴症 鲜藕汁治糖尿病 冬瓜汤可止烦渴 小米粥可控制血糖 冷开水泡茶防治糖尿病 菠菜根治糖尿病二法 鸡蛋核桃粥缓解糖尿病 葡萄酒泡葱头可降血糖 黑豆治糖尿病水肿 绞股蓝茶治糖尿病 苦瓜降血糖四法 五汁饮可降血糖 洋参止渴茶 萝卜鲫鱼汁可降血糖 桑葚膏可降血糖 莲蘑菇降血糖 南瓜汤可降血糖 鲜李子汁治消渴症 黄芪鸭肉汤可调节血糖 双瓜饮可控制血糖 竹笋粳米粥治疗糖尿病 鳝鱼肉降血糖 姜末鱼胆汤治糖尿病 蘑菇木耳生姜汤降血糖 姜盐茶汤治糖尿病 吃大蒜降血糖 蒜盐茶饮治糖尿病 脊骨茯苓汤可调控血糖 山药黄连天花粉汤降血糖 蜜汁猪肝丸降血糖 韭菜蛤蜊肉治糖尿病 双冬米粥治消渴症 泥鳅荷叶饮治消渴症 六味饮降血糖 清蒸兔肉治消渴症 蜜汁鹅肉治糖尿病 地黄酸枣粥治糖尿病 四味鸡汤治疗糖尿病 生地饮治疗糖尿病性眼病 按摩治疗糖尿病 糖尿病周围神经病变的自我按摩方法 糖尿病眼睛病症的自我按摩方法 三、心脑血管疾病防治偏方 苹果汁防治心脏病 红花绿茶饮防治冠心病 海带治疗冠心病 丹参枣防治冠心病 黑木耳巧治冠心病 茶叶鲫鱼汤治心衰 海参冰糖羹巧治动脉硬化 人参三七蛋羹防治心脏病 双三七茶防治冠心病 莲子心茶治心血管病 山药玉米粥巧治心血管病 丹参蜂蜜饮治疗冠心病 麦冬精治疗心绞痛 刺五加酒治疗心绞痛 猪肾肉桂粥治疗冠心病 人参黄芪饮治疗心绞痛 桃枣蜂蜜饮治疗心绞痛 猪血治疗冠心病 洋葱菠菜降血脂 山楂荷叶茶降血脂 马齿苋粥防治冠心病 猪心红枣治心悸胸闷 金橘蜜饯防治动脉硬化 银耳山楂羹防治动脉硬化 全麦面包预防心血管病 绿豆芽消脂三法 常吃柚子能降低胆固醇 预防中风两杯水 夏枯草膏防治动脉硬化 鹿茸双参饮可增强心脏功能 银杏饮可降血脂 蒲黄可治高脂血症 莱菔子可治中风后腹胀 早晨嚼姜可预防心脏病 西洋参炖猪心治疗心脏病 炒鸡蛋放醋可软化血管 吃茄子降血脂二法 蘑菇可降低胆固醇 红薯蜜羹治动脉硬化 番茄蜜汁治动脉硬化 花生对心脑血管有益 大蒜治疗冠心病二法 瓜荷姜三汁饮治疗冠心病 荷叶薏苡仁姜枣汤治疗冠心病 罗汉果粥降血脂 白矾姜汁饮治疗中风 竹沥姜汁饮治疗中风 竹沥姜糖饮治疗半身不遂 生姜芝麻壳汤治疗半身不遂 干姜桂枝粥治疗半身不遂 龙眼米粥降血脂 酒姜方治疗心绞痛 外敷桃仁治心绞痛 掐中指甲根穴缓解心绞痛 按压至阳穴治疗心绞痛 喷酒按摩治疗心绞痛四法 拍打法治疗冠心病 运用呼吸法治疗冠心病 按摩梳头有利于脑血栓的康复 菊花药枕治疗心血管病 抬高床头可防夜间心绞痛 饭前走可降低血脂 四、气管及肺部疾病防治偏方 丝瓜蜂蜜平喘止咳 海蜇牡蛎丸治疗支气管炎 苹果蒸蛋治支气管哮喘 绞股蓝治慢性气管炎 杏仁核桃粥治久咳久喘 猪肺粥治疗慢性气管炎 盐腌梨治哮喘 蒜醋鲤鱼治哮喘 南瓜松子汤治慢性支气管炎 葱白粥祛痰止咳 柚子饴糖粥治慢性支气管炎 川贝末炖雪梨治燥咳 核桃蜂蜜汁治老年哮喘 桑菊薄荷茶利咽止咳 木耳枣米粥滋阴润肺 六味润肺

<<生活真需要1288个实用偏方>>

汤 百合粥饮养肺二法 甘蔗粥润肺止咳 黄精汤饮治疗肺结核 啤酒花蒸鸭治疗肺结核 冰糖  
 炖银耳润肺止咳 凉拌鲜鱼腥草预防非典型肺炎 竹叶水冲鸡蛋治疗老年慢性支气管炎 糖腌萝  
 卜治疗老年慢性支气管炎 罗汉猪肺汤清火润肺 石斛甘蔗润肺饮 橘子白酒饮润肺止咳  
 紫苏子炖瘦肉可治老年慢性支气管炎 板栗炖猪肉治疗气管炎 蜜汁白果治哮喘 补水能改善  
 哮喘症状 柿饼汤治风热咳嗽 香菜葱白汤治风寒咳嗽 姜枣甘草末治风寒咳嗽 酒香葡萄  
 饮治疗久咳不止 胡萝卜芥蔗饮预防呼吸道疾病 泥鳅汤预防呼吸道疾病 冬虫草炖水鸭预防  
 呼吸道疾病 苦瓜瘦肉汤预防呼吸道疾病 西洋参炖瘦猪肉预防呼吸道疾病 药衣治疗慢性咳  
 喘 芥子杏夏膏外敷治咳嗽 南天竹饮治咳嗽 米醋金银花膏治咽喉炎 枇杷叶粥治支气管  
 炎 大蒜橘饼汤治支气管炎 红糖大蒜醋汁治支气管炎 蒜糖膏治支气管哮喘 大蒜黄米粥  
 治肺结核 羊肉姜粥治肺结核 五汁饮治肺结核 蚕蛹治肺结核 鸡蛋壳治肺结核 大蒜  
 麝香外敷法治支气管哮喘 巧用呼吸二法来护肺 揉脚丫治干咳 热水袋敷背治久咳 五、肝  
 胆疾病防治偏方 六、肠胃疾病防治偏方 七、肾及尿路疾病防治偏方 八、感冒防治偏方 九、头  
 痛头晕防治偏方 十、失眠心悸防治偏方 十一、便秘防治偏方 十二、腰腿足跟痛防治偏方 十  
 三、肩周疾病防治偏方 十四、面神经疾病防治偏方 十五、耳鼻喉疾病防治偏方 十六、口腔疾病  
 防治偏方 十七、皮肤病防治偏方 十八、儿科疾病防治偏方 十九、妇产科疾病防治偏方 二十、  
 男科疾病防治偏方 二十一、颈椎病防治偏方第二章 慢性病营养药膳200例 一、糖尿病营养药膳  
 二、高血压营养药膳 三、冠心病营养药膳 四、肠胃病营养药膳 五、抗病防癌营养药膳 六、肝  
 胆疾病营养药膳 七、慢性支气管炎营养药膳 八、肺病营养药膳 九、中风营养药膳 十、肾脏病  
 营养药膳 十一、贫血营养药膳 十二、便秘营养药膳 十三、失眠症营养药膳 十四、皮肤病营养  
 药膳 十五、儿科病营养药膳 十六、男性病营养药膳 十七、妇科病营养药膳第三章 滋补药膳偏  
 方80例 一、春季滋补药膳偏方 二、夏季滋补药膳偏方 三、秋季滋补药膳偏方 四、冬季滋补药  
 膳偏方 五、益气滋补药膳偏方 六、心血滋补药膳偏方 七、脾胃滋补药膳偏方 八、肝肾滋补药  
 膳偏方 九、益智安神滋补药膳偏方 十、防病抗衰滋补药膳第四章 心理减压偏方8例

## &lt;&lt;生活真需要1288个实用偏方&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一章 求医不如求己的健康防治偏方例一、高血压病防治偏方器芹菜降压五法凉拌芹菜。  
把芹菜洗净，用醋、香油、盐、味精、芥末油凉拌，连叶带茎一起经常嚼食。

生芹酸奶汁。

将芹菜洗净，连同嫩叶切段，放入榨汁机粉碎，然后与酸奶混合。

每天早起喝1杯。

生芹三色沙拉。

将芹菜洗净，切段；将胡萝卜削皮，切片；将西蓝花或者菜花撕成小朵，用水焯一下，捞出。

将上述3种食材混合在一起，撒上少许盐腌制一下，然后去水分，浇上沙拉酱拌匀，可作为小菜经常吃。

生芹芸豆。

将芹菜洗净，切丁，与煮熟的大芸豆和切好的火腿肠丁混合，浇上醋、盐、胡椒、芥末油配成的调味料，可作为小菜经常吃。

芹菜豆腐瘦肉汤。

取新鲜芹菜30克，水豆腐2块，瘦肉50克，水500毫升。

先将水豆腐切成块，同芹菜一起，略用油炒，然后加水，待水开后，下入已经调味过的瘦肉，肉熟即可食用。

解析：芹菜味甘、性凉、无毒，具有健胃、利尿、凉血、调经功效。

芹菜中所含的维生素P有降低毛细血管破裂的功能，可以减轻高血压患者头痛脑胀、颜面潮红、精神兴奋的症状。

芹菜最好生吃或凉拌，这样可最大程度地保存营养，起到降压作用。

器橘子汁防治高血压每天喝100~150毫升橘子汁，天冷可适当加热。

解析：橘子汁含有丰富的钙、钾和维生素C。

经常喝橘子汁，能满足体内钾和钙的需求，这样血压就会自然降下来。

器葵花子防治高血压每天吃1把葵花子。

解析：葵花子所含的蛋白质可与各种肉类相媲美，每天吃1把葵花子，不仅能满足人体一天所需的维生素E，对预防和降低高血压有着很好的作用，而且对保持血管弹性，预防冠心病，中风、神经衰弱也有一定疗效。

器黑巧克力可降低血压高血压患者经常吃些黑巧克力，每次1小块，可达到降低血压的作用。

解析：黑巧克力含有的类黄酮成分有助于血管平稳的工作，对高血压患者具有降血压的功效。

器洋葱降压四法凉拌洋葱。

取洋葱1个，剥皮洗净，切块，与香油，味精、盐，白糖拌食。

炒洋葱。

取洋葱1个，剥皮洗净，切块，与木耳、瘦猪肉、胡萝卜片炒食。

洋葱汉堡。

取洋葱1个，剥皮洗净，切丝，与番茄酱拌匀，夹在面包里，做成汉堡食用。

洋葱茶。

取洋葱适量，洗过之后晾干，剥除最外边的薄皮，剪细，放入陶瓷茶壶，加入适量水，用火煮，沸腾后用文火煨，煎至水的颜色如茶，只剩下一半为止。

每天代茶喝1~3杯，在两顿饭的中间喝效果尤佳，连续3天服用后可量一下血压。

一般一星期后血压便可恢复正常，即可停止服用。

解析：洋葱降血压，主要是通过洋葱中的前列腺红素，这种物质一方面可直接作用于血管而使血压下降；另一方面又可促进肾脏利尿和排钠的功能，从而调节人体内肾上腺素神经递质的释放，起到良好的降压效果。

此外，洋葱中还含有丰富的钙质，现代医学认为人体内钙的缺乏是形成高血压的主要因素，因此吃洋葱补钙对降低血压很有裨益。

## <<生活真需要1288个实用偏方>>

游泳能够防治高血压经常游泳，能够防治高血压，每次游的时间应控制在1~1.5个小时，但体弱者应适当减少游泳的时间和次数，采取循序渐进的方法进行。

解析：因为人的体温和水温相差很大，冬季时相差更大。

人进入水里后，冷水对血管有一个刺激，使血管迅速收缩，出水后又慢慢舒展，相当于进行了一次血管体操，这对防治动脉硬化、降低血压有一定作用。

而且游泳对增强心肺功能，防治颈椎、腰椎疾病也有好处。

此外，游泳能消耗体内的热量，还可以防止肥胖。

器爬行疗法降血压爬行前先做一番热身运动，然后开始爬行，先慢后快，以不喘、不累为原则，由5分钟、10分钟到15分钟，逐渐延长爬行时间。

解析：爬行时，身体应呈水平状态，这样可减轻心血管负荷，缓解器官压力，改善血液循环，有利于控制血压，对身体很有益处。

爬行法是一种很好的锻炼方法，如果长期坚持可以到达很好的降压效果。

浴腰法降血压两掌手指并拢，紧按腰背脊柱两侧，从上往下挤压至臀部尾骨处，每次20遍。

解析：脊柱是人体重要的神经血管通道，经常按压腰背脊柱两侧，可调节神经血管运动中枢的功能，改善周身血液循环，使小动脉、微血管扩张，循环阻力减小，血压降低。

器按摩百会穴降血压先用右手掌紧贴百会穴顺时针旋转，按摩20圈，再换左手逆时针按摩20圈。

解析：百会穴位于头顶的正中央，经常对其按摩，可宁神清脑，降低血压。

器干梳头轻松降血压双手手指弯曲，用指甲梳头，从头正中分开，双手分梳两侧大脑半球。

左右各5次，共梳10次。

解析：大脑中枢神经位于头部，由于头部分布着密集的血管，因此经常用手指梳头，可刺激头皮的末梢神经和毛细血管，使神经舒展、松弛，改善头皮血液循环，达到降低血压的功效。

按摩拇指指甲降压先用右手的拇指与食指捏住左手大拇指指甲末端与指腹，转动揉搓50次，然后，自指甲边缘向指根方向慢慢地推揉50次。

两手交换同样按摩。

每日醒后、午睡前和就寝前将此法做3次，坚持下去，有降压效果。

坐位、卧位均可。

解析：对一些重要穴位或部位的按摩，可调节神经血管运动中枢的功能，改善周身血液循环，使小动脉、微血管扩张，循环阻力减小，从而降低血压。

器按揉太阳穴降压用双手食指、中指指腹同时按摩双侧太阳穴，顺时针旋转20圈，再逆时针旋转20圈。

最好是晚上睡觉前和早晨起床前各做1次，坚持不断。

解析：此法有清脑明目、疏风解表、降压止痛作用。

按摩足三里穴降压坐在沙发上，膝屈曲90°，分别用左右手的中指端，按揉左右小腿的足三里穴，旋转按摩80次。

只要有机会就做，坚持不断才有成效，解析：此法除有引血下行，血压降低外，还有调理胃肠、健脾养胃的作用。

按摩涌泉穴降压健身每晚温水足浴后，坐于床上，用左手心按摩右足心，用右手心按摩左足心各100次。

取仰卧位或侧卧位，用一只脚的足大趾内侧代替手掌去搓擦另一只脚的心。

上下来回摩擦80~50次，至脚心发热。

再以同样的方法搓擦另一只脚的心。

选适当的位置坐好，将一条腿盘屈，脚心翻向上，放置在另一侧大腿上。

两手心搓热，用手掌在脚掌上横搓或竖搓。

摩擦几十次或是上百次，摩至脚心发热。

搓完一只脚心，再以同样的方法搓另一只脚心。

解析：人体的足三阴、足三阳六条经脉汇集于足底，而各个系统器官在脚掌上均有其相应的位置。

搓脚底尤其是刺激足心的涌泉穴(在足底，足心蜷起时出现的凹陷处)可以滋养肾水、降虚火，引导全

## <<生活真需要1288个实用偏方>>

身浊气下降，清肝明目、镇静安神。

常搓脚心，能有效地预防和治疗高血压，失眠、耳鸣、足部酸痛等病症。

但是，需要注意的是，在搓脚心前，最好用温水泡泡脚，这样可加强疗效，起到“睡前一盆汤，胜过补药汤”的作用。

机体内热较盛者，则可在泡脚水中加点盐，以加强清热降火的功效。

芥末水洗脚可降压将80克芥末面放进洗脚盆里，放半盆水搅匀，用火煮开，稍凉后洗脚。

每天早晚1次。

解析：芥末的主要成分是异硫氰酸盐。

这种成分对预防高血压、高血脂、心脏病，减少血液黏稠度等有着很好的功效。

而且芥末还可刺激唾液和胃液的分泌，能增强人的食欲，并具有很强的解毒功效。

吴茱萸外治法可降压取吴茱萸200毫克，研成细末，再用白醋调成糊状。

晚上睡觉前，洗净双脚，取适量吴茱萸醋糊放在纱布上，面积以1分硬币大小为宜，将药糊对准足中心放好，再用胶布固定。

第二天起床后除去，每天用药1次，连用1个月为一个疗程。

一般3个疗程后就可见到效果，可降低血压10毫米汞柱左右。

解析：足底分布着许多穴位，用吴茱萸醋糊敷在足底涌泉穴上，可改善周身血液循环，减小血液循环的阻力，从而使血压降低。

吃花生降血压将花生米放到醋里浸泡，7天后取出，每日早晚各吃10粒，待血压下降后可以隔数日吃1次。

解析：美国科学家在花生中发现了一种活性很强的天然多酚类食物——白藜芦醇。

这种物质是肿瘤类疾病的化学预防剂，也是降低血小板聚集，预防和治疗动脉粥样硬化、心脑血管疾病的化学预防剂。

因此，花生能够预防和降低血压。

## <<生活真需要1288个实用偏方>>

### 媒体关注与评论

一些民间流传下来的小偏方，其实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。

本书从浩瀚的中华医学民间智慧中为您精选出1288个可靠偏方，使您一书在手，百病不愁！

——之宝贝网推荐这是一本汇集中华医学民间智慧精粹之书，是您健康生活的必备之书！

——搜狐母婴推荐



<<生活真需要1288个实用偏方>>

编辑推荐

《生活真需要：1288年实用偏方》是由中国人口出版社出版的。

<<生活真需要1288个实用偏方>>

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>