

<<常见病家庭疗法1000问>>

图书基本信息

书名：<<常见病家庭疗法1000问>>

13位ISBN编号：9787538453928

10位ISBN编号：753845392X

出版时间：2012-3

出版时间：吉林科技

作者：林柏松

页数：536

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>

<<常见病家庭疗法1000问>>

内容概要

本书内容丰富，切合实用，从内、外、妇、儿、五官等各科常见病症大都包罗其中，各种防治保健养护方法多能兼收并蓄。

所用方法，简单明了，一看就懂，一学就会，人人都能掌握；家家都可应用。

既能及时解除患者的病痛之苦，又能减轻家庭的经济负担，实现“不花钱或少花钱也能治病，不求人或不求医也能疗疾”的目的。

推广这些行之有效的防病治病经验，虽不能尽愈诸病，但对于收入广大患者来说仍不失为一种雪中送炭的善举。

<<常见病家庭疗法1000问>>

作者简介

林柏松，副教授、副主任医师，硕士研究生导师、博士后。

1992年开始从事心血管外科专业，对先天性心脏病、心脏瓣膜病、冠心病等手术治疗积累了丰富的临床经验。

并率先在省内开展了体外循环相关性肺损伤的研究。

2003-2004年在北京阜外心血管病医院进修，2006国家公派到德国心脏中心进修8个月。

承担省级，国家级科研课题5项。

获得吉林省科学进步二等奖1项、吉林省科学进步三等奖2项、吉林大学医疗成果三等奖2项。

在医学核心期刊发表论文20余篇、国际级期刊发表SCI论文1篇。

<<常见病家庭疗法1000问>>

书籍目录

第一章 我的医生不开药——食疗养生好处多

什么是食疗

食物为什么能治病

食疗药膳有哪些应用原则

健康饮食的重要性表现在哪里

你知道食物配伍的禁忌吗

何谓中医药膳

怎样烹调药膳食物

药膳有哪些基本的应用原则

传统饮食为什么能保健

食物营养是如何互补的

十大健康食物包括哪些

什么是膳食纤维

正常人需要哪些营养素

小儿需要哪些营养素

怎样合理调整膳食结构

平衡膳食有七个基本指标

如何吃出青春活力

健康饮食习惯的指导原则是什么

你知道果蔬纤维素的威力吗

几种助你改善亚健康的食物

素食在秋冬滋补中也具有决定性的作用

第二章 饮食宜忌——吃对食物不吃药

食物有哪些宜忌原则

有哪些适宜春季食用的食物

三春饮食各有哪些侧重点

春季饮食分哪三个时期

春天的饮食有哪些养生原则

夏季如何补充

夏季主食要遵循什么原则

夏三月饮食有哪些宜忌

夏三月适宜食物有哪些

秋三月适宜吃哪些食物

冬三月宜食用哪些食物

春节后的饮食有哪些侧重

肾虚者有哪些饮食禁忌

脾虚者有哪些饮食宜忌

肺虚者有哪些饮食宜忌

阴虚者有哪些饮食宜忌

气虚者有哪些饮食宜忌

血虚者有哪些饮食宜忌

阳虚者有哪些饮食宜忌

产后要遵循哪些饮食常识

第三章 小病在家治——家庭疗法调理内科疾病

感冒时如何食疗

<<常见病家庭疗法1000问>>

感冒时如何进行针灸疗法
感冒时怎样进行拔罐疗法
治疗感冒有哪些简便易行的疗法
如何自我预防感冒呢
发生感冒时应如何调养
咳嗽有哪些饮食疗法
气喘的饮食疗法有哪些
咳嗽可用哪些针灸方法
哮喘的饮食疗法有哪些
哮喘患者的运动处方有哪些
浸浴能治愈哮喘吗
治疗哮喘的针灸处方都有哪些
哮喘病有哪些其他常见疗法
日常生活中哮喘病如何调养
偏头痛有哪些饮食疗法
治疗头痛的针灸处方有哪些
为什么运动时会有头痛或头晕现象出现
偏头痛如何调养
眩晕的饮食疗法有哪些

第四章 小病在家治——家庭疗法调理外科疾病

第五章 小病在家治——家庭疗法调理五官科疾病

第六章 内调外养——家庭疗调理妇科疾病

第七章 求医也要求己——家庭疗法调理儿科疾病

第八章 日常护理保养——延年益寿抗老防衰

<<常见病家庭疗法1000问>>

章节摘录

版权页：山药红枣粥[原料]山药50克，大枣10枚，小米100克。

[制法]将上三味如常法煮粥，温后喂食。

[功效]适于脾虚厌食证。

蘑菇鸡糜羹[原料]鸡肉100克，鲜蘑菇100克，精盐、鸡汤、素油、调料、水淀粉等各适量。

[制法]取鸡胸脯或鸡腿肉剁成糜备用，鲜蘑切碎，在锅内放入油置火上，将上两物入油锅煸一下，加鸡汤适量煮沸，加入调味料后乘沸加入水淀粉调入薄芡即可。

可常食。

[功效]开胃健脾，增进食欲。

姜橘鲤鱼[原料]鲤鱼1条（500克即可），生姜30克，橘皮10克，其他调料适量。

[制法]将鲜鲤鱼去鳞，剖腹去内脏，洗净，将上列各药用纱布包好，塞入鱼腹，加水适量，小火炖熟，加盐、葱调味。

温后。

让宝宝空腹喝汤食鱼，每天1剂，分2次服，连服数天。

[功效]补脾健胃。

适用于小儿脾胃虚弱、厌食。

三鲜消滞饮[原料]鲜山楂10枚，鲜萝卜30克，鲜青橘皮6克，冰糖适量。

[制法]将鲜山楂、鲜萝卜、鲜青橘皮洗净，切丝，共入锅加水适量，用旺火烧开后改用文火煨半小时，然后过滤弃渣取汁后，加入冰糖继续煮沸即成。

每次20-30毫升，每日3次，连饮3日为一个疗程。

[功效]对积滞伤脾引起的小儿消化不良及厌食症有效。

米汤鹌鹑蛋[原料]大米50克，淮山药20克，薏米30克，鸡内金6克，鹌鹑蛋3个，盐适量。

[制法]将大米、淮山药、薏米淘洗干净，放瓦罐中，加适量清水，用旺火煮沸，煮至黏稠，滤去渣末，留汁待用；鸡内金烤焦研成粉末状；将鹌鹑蛋与鸡内金粉一同入米汤中煮沸。

放入适量盐，即可。

温后喂食。

[功效]对小儿厌食症、小儿消化不良、小儿营养不良等有一定的帮助。

莱菔子粥[原料]萝卜子（莱菔子）10-15克，大米30-50克。

[制法]先把萝卜子（莱菔子）炒至香熟，然后研成细末；把大米淘洗后，如常法煮粥，待粥将煮成时，每次调入炒莱菔子末5-7克，稍煮即可。

趁热吃粥约1碗，每日2次，连用2天。

[功效]防治小儿伤食症。

槟榔萝卜子饮[原料]槟榔5-10克，萝卜子5-10克鲜橘皮10-15克白糖适量。

[制法]把槟榔打碎；把萝卜子入小锅内炒香，然后捣碎，取新鲜橘皮（约1个整橘皮），剪成细丝状；然后将上三味一同放入搪瓷杯内，加水足量，煎煮5-7分钟后，去渣留汁，最后加入白糖适量，当作饮料服用。

以上为1日量，可以分作2-3次，温热饮用。

[功效]行气，消食，除胀。

适用于小儿消食，适用于体壮儿童。

只宜饮用1-2天，不可多饮久服，体弱儿童者伤食，用量宜减半。

橘饼茶[原料]橘饼1-2个。

[制法]把橘饼切成薄片，放入茶壶内，用刚烧沸的开水冲泡，盖上茶壶盖，泡10-15分钟即可。

每日用橘饼1个，可作数次当茶饮，喝茶吃饼，连用2-3天。

<<常见病家庭疗法1000问>>

编辑推荐

《常见病家庭疗法1000问》编辑推荐：调理常见病的六大方案：饮食，食疗、药膳、合理搭配营养，餐桌上的智慧不能少。

运动，瑜伽、散步、骑自行车、太极拳、八段锦，动静平衡更健康。

心理，学会调节情绪，12招教你远离坏情绪，养生先养心。

生活习惯，好习惯使你健康，坏习惯毁掉健康，好习惯是最好的医生。

中医按摩，人体十二经络、100多个主要穴位，都是自愈疾病的天赐良药。

民间偏方，老祖宗留下的宝贝，真有神奇的疗效。

<<常见病家庭疗法1000问>>

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>