

<<生活中来(7)>>

图书基本信息

书名：<<生活中来(7)>>

13位ISBN编号：9787544312899

10位ISBN编号：7544312895

出版时间：2004-9-1

出版时间：北京琼版图书经销部(海南出版社)

作者：黄天祥

页数：185

字数：240000

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>

<<生活中来(7)>>

内容概要

《生活中来》是《北京晚报》的一个名牌专栏，征集老百姓在日常生活中积累的宝贵经验。实用价值很高，使用起来方便有效，备受读者欢迎，被誉为“不见面的家庭医生”、“生活中的良师益友”。

由本专栏文章汇编的6本书也畅销不衰。

北京十有八九的家庭都拥有一本或一套《生活中来》。

本书是生活中来第7册，汇集了医、用、吃、穿等方面许许多多的生活经验和奇谋妙招，不但提供了方法，而且公布了提供方法者的地址，读者在使用这本书时可以和这些热心人联系寻求指导，在你遇到麻烦和病疼时，不妨咨询一下这位“不见面的家庭医生”，“生活中的良师益友”，也许你会得到既简单方便又省钱的意外惊喜。

<<生活中来(7)>>

作者简介

黄天祥，北京晚报任职。
著有《科学夜谭 全国晚报第二次科学小品征文选集》等。

<<生活中来(7)>>

书籍目录

医部 感冒 搓脚心治伤风感冒 治感冒的小良方 治流行性感冒二方 防治感冒简易法 猕猴桃预防感冒 治疗感冒偏方 咳嗽 压人中止喷嚏 速治打喷嚏一法 冰糖白果治久咳 久咳不愈良方 止咳一方 三伏天吃西瓜治咳嗽 黑芝麻生姜治咳喘 公共场合止咳一法 热水袋可治感冒后的咳嗽和嗓子痛 梨汁炖冬菇防治咳嗽 红皮萝卜治气管炎咳嗽 醋蛋去痰法 治梅核气一方 气管炎、哮喘 气管炎丸和毕漱平治哮喘效果好 治气管炎一方 苹果巴豆治支气管炎 醋糖泡杏仁治慢性气管炎 生藕汁治哮喘 生洋葱治咽炎哮喘 炒绿豆面和鸡蛋治哮喘 冰糖炖橙子水治好多年的老病 血液、血压、血管疾病 紫黑米粥防治缺铁性贫血 醋泡独蒜治高血压 高血压应急控制法-捏手掌心 转动脚腕降血压 食醋可降压 菊明降压汤 身体倒挂健脑降压 降血脂一方 按太阳穴治脑供血不足 热水擦头防脑卒中 盐开水洗敷治静脉曲张 按腑窝治心绞痛 大蒜泡酒治血栓等病 胃病 止咳法 肠炎、腹泻 肾病、泌尿疾病 糖尿病 便秘 痔疮、肛周炎疾病 眼疾与眼保健 耳疾 鼻疾 牙疾、牙痛 口腔疾病、唇疾 喉疾、服疾 头晕、头痛 颈椎病、脖子痛 腰痛、腿痛 关节炎、肩周炎、风湿 神经痛、麻木 骨刺 鸡眼 脚气、汗脚、脚癣 脚干裂 脚部其他病症 手指、手掌病症 止血、消肿 烫伤、冻伤 痲子 各种皮疹 癣、斑 疮、粉刺 痒子 其他皮肤病 失眠、盗汗 婴幼儿疾病 妇科、产妇疾病 其他病症 用药、保健小窍门 生活保健 减肥、美容、美发用部 栽花养鱼 灭蟑除虫 除污去垢 器物修补改造 其他吃部 家常主食 自制小吃 家常菜肴 烹调小窍门 食品保鲜防虫穿部 衣物补制与穿戴 衣物洗涤与养护附录

章节摘录

腹部健美与减肥的捏揉法腹部健美与减肥的捏揉法 每晚睡前及早晨起床前，取仰卧屈腿或左、右侧卧位，用自己的双手或单手，尽力抓起肚皮，从左到右或从右到左顺序捏揉，15分钟后，从上至下或由下至上顺序捏揉。

此过程，腹部感觉为酸、胀、微疼，其力度以自己耐受为宜，15分钟后，再用手平行在腹部按摩。

数日后，腹部酸、胀、微疼感觉减轻甚至消失，逐渐有舒服感。

这种捏揉方法也可请家人帮助进行。

半月后，腹部即可出现良好的健美减肥效果。

此外，便秘患者也可有明显改善。

随着时间延长、腹部捏揉的时间依自己体态可适当增减。

如果每次捏揉后再做数个仰卧起坐和俯卧撑，效果会更好。

<<生活中来(7)>>

媒体关注与评论

书评本书是一部民间生活智慧的集成，汇集了医、用、吃、穿等方面的生活经验3000余条。不同于一般的生活常识，由于都是平民百姓在生活实践中摸索或验证过的，因此实用价值很高，用起来很有效。

书中作者提供的办法，所用材料也都是老百姓日常生活常见的，有效、方便、省钱。

<<生活中来(7)>>

编辑推荐

《生活中来7》是一部民间生活智慧的集成，汇集了医、用、吃、穿等方面的生活经验3000余条。不同于一般的生活常识，由于都是平民百姓在生活实践中摸索或验证过的，因此实用价值很高，用起来很有效。

书中作者提供的办法，所用材料也都是老百姓日常生活常见的，有效、方便、省钱。

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>