第一图书网, tushu007.com

<<很老很老的老偏方（套装全四册）>>

图书基本信息

书名：<<很老很老的老偏方（套装全四册）>>

13位ISBN编号：9787600660087

10位ISBN编号：7600660083

出版时间：2012-5

出版时间：朱晓平 凤凰出版社 (2012-05出版)

作者：朱晓平

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

内容概要

《很老很老的老偏方(套装共4册)》主要收录了巧用桑叶，舒舒服服减肥、晕车晕船不可怕，肚脐眼上有窍门、打针输液隐患多，小心得了静脉炎、甲沟炎，好疼！
请用大黄、凤仙、解决高血压，方法真不少！
、常吃三样东西，提高免疫力不生病、苍术、艾叶煮起来，家居消毒保平安等内容。

作者简介

朱晓平，医学博士，广东省中医院针灸科主治医师，国家执业医师考试（中医、中西医）广州地区主考官，广州中医药大学青年科技标兵，广东省中医院朝阳计划人才。
先后在中山大学、广州中医药大学接受系统的中西医教育。
长期从事中医现代化的科学研究，近年来发表专业论文60篇，获广东省科技进步奖三等奖、中国针灸学会科学技术奖二等奖、广州中医药大学科学技术奖一等奖等。
在多家医学刊物上发表科普文章三十余万字，长期担任《家庭医学》杂志专栏作家。

书籍目录

《小病一扫光》目录： 第一章 皮肤科老偏方，解决皮肤的烦心事儿 皮肤是人体对抗疾病的第一道防线，一定要严防死守。
1. 劝君放弃洗发液，用洋葱、生姜治头皮屑 2. 小白果赶走青春痘，让你倍儿有面子 3. 治好脚气，走路就是神气！
4. 扁平疣（you）招人烦，有了蒜瓣不为难 5. 艾叶菊花浴，防治汗斑不一般 6. 蛋清治疮疖（jie），一治一个准 7. 少白头，少白头，有了这招不用愁 8. 想不显老？
老年斑是可以"擦"掉的 第二章 五官科老偏方，让你笑面人生 五官是人体焦点，人活一张脸，每个人都应该善待它。
9. 口臭没人缘，试试开水泡黄连 10. 花椒白酒漱口，不再怕牙痛 11. 一个小动作，解除眼疲劳 12. 一瓶冰可乐，迅速止鼻血 13. 酒糟鼻，脸上难看，心里难受 14. 治耳聋、耳鸣，请试试鼓气法 15. 枸杞治口干，奇妙又简单 16. 得了红眼病，用野菊花洗洗就好了 17. 对付面瘫，硬毛牙刷有奇效 18. 盐水冲鼻子，治好鼻窦炎 19. 不是想当然，老花镜也能治近视 20. 辣椒水擦鼻，治疗过敏性鼻炎 第三章 内科老偏方，小病一扫光 体内是健康的事故多发区，一定要高度注意。
21. 有一种痛苦叫便秘，有一种解药叫核桃 22. 治疗焦虑症，试试《红楼梦》里的好偏方 23. 紫菜蛋花汤可是偏头痛的止痛法宝 24. 米汤加盐治好拉肚子 25. 巧用盐水和土豆，就能治好咽喉炎 26. 甘草泡水，护肝养肝 27. 饭后一根香蕉，既降血压又防中风 28. 夏天易困、易疲倦、都是汗水惹的祸 29. 防治冠心病，萝卜、醋豆显神通 30. 防哮喘有高招，巧洗鼻子就能好 31. 睡不香，"睡咳"真是折腾人！
32. 治疗心悸、心慌，还得从"补气"下手 33. 快快乐乐巧治消化道溃疡 34. 治好类风湿性关节炎，想坐就坐，想走就走 35. 蒲公英泡水可治缺铁性贫血 36. 适当补补钙，就可以防止肾结石复发 37. 猪肝胡椒汤赶跑老年性贫血、记忆力下降 38. 两种常见草，专治慢性胃炎 第四章 外科老偏方，巧治日常伤痛 外科疾病总让你坐立不安，解决它们，健康生活！
39. 冰水加浓糖浆，治好小烫伤 40. 拉单杠治腰痛，坚持是关键 41. 擦伤、割伤，药在厨房 42. 扭伤需消肿，就涂仙人掌 43. 足跟痛，寸步难移，别急，有醋呢！
44. 手指关节炎，常做"叉手操" 45. 腰椎间盘突出？
不调睡姿调枕头 第五章 男科老偏方，还男人自尊 男人需要关怀，男人的身体问题有很多办法可以解决！
46. 丹参红花酒，竟能治阳痿 47. 早泄别泄气，做做保健操 48. 得了慢性前列腺炎，多喝山楂水 49. 吃生蚝，补肾壮阳豪气冲天 50. 鲜为人知的强精健体养生法 51. 学会呼吸，预防性功能下降 第六章 妇科老偏方，让女人安心 女人象征着家园，女人的身体需要全家来珍惜。
52. 好方法治痛经，快乐做女人 53. 三种中草药，让你对白带异常、外阴瘙痒说拜拜 54. 让好妈妈不缺奶最简单的方法 55. 生姜口服，缓解妊娠呕吐 56. 几个鸡蛋，就能解决乳头皲裂的烦恼 第七章 生活老偏方，处处帮大忙 生活是有技巧的，保持健康也有很多奇妙有趣的好方法。
57. 打嗝不断，烧一片指甲让你很舒畅 58. 上班总疲劳，枸杞子来帮忙 59. 巧用桑叶，舒舒服服减肥 60. 晕车晕船不可怕，肚脐眼上有窍门 61. 打针输液隐患多，小心得了静脉炎 62. 甲沟炎，好疼！
请用大黄、凤仙 63. 解决高血压，方法真不少！
64. 常吃三样东西，提高免疫力不生病 65. 苍术、艾叶煮起来，家居消毒保平安 66. 快速解酒法，让你千杯不醉 67. 失眠不用怕，早晚巧喝茶 68. 常服人参、鱼油，远离抑郁症 69. 摩鼻、洗鼻，预防经常性感冒 附录：经典老偏方？
家庭疗法速查表 …… 《女人烦恼一扫光》 《中老年病痛一扫光》 《职场疲劳一扫光》

章节摘录

版权页： 插图： 很多人一退休，就会有突然衰老的感觉，有人称这种现象为退休综合征。
陆太太就是在退休后短短一年内，发觉自己一下子老了。
除了心理上的不适应，她还发现脸上、手臂上的斑越长越多，记忆力也开始下降，刚刚说的事转身就忘了。
我先给陆太太把了脉，没发现什么异常，就问了她几个问题：脸上、手上的斑什么时候开始长的？
平时是不是有便秘现象？
觉察到自己经常忘事大概是什么时候开始？
陆太太说，退休之前就经常便秘，两年前开始长斑，没什么其他症状，记性差是退休以后的事情了。
听陆太太讲完，我便指着她手臂上的斑，告诉她记忆力不好和她手上的这些寿斑有关。
陆太太不禁有点迷惑，长斑怎么会和记忆力衰退有关系呢？
人到中年以后，体内氧化自由基（化学上也称为“游离基”，是含有一个不成对电子的原子团）的灭活酶会渐渐减少，清除氧化自由基的功能会下降。
而自由基有毒性作用，会形成一种叫脂褐素的物质并积累在皮肤下，长成了老年斑。
倘若积聚在脑细胞里，必然引起智力下降。
陆太太以为长斑顶多只是影响了外观，没想到问题这么严重。
但是，衰老是人生必经的阶段，也不用太担心，只要加强保健就不会有大问题。
我建议陆太太每日吃一粒100mg维生素E胶囊，这样不仅对她的老年斑有抑制作用，而且还可以改善记忆。
维生素E是一种公认的优秀抗氧化剂，能阻止脂褐素形成。
长期服用的话，老年斑中脂褐素便没有了后续来源，自然新陈代谢之后，斑点就会慢慢变淡，直至消失殆尽。
除了吃维生素E，还可以采用喝生姜蜂蜜水的方法。
生姜里含有天然黄酮类物质和酚类物质，蜂蜜里则含酚酸，有明显的抗氧化作用。
两者搭配，可谓强强联合。
而且蜂蜜能中和姜水的辣味，还能避免服用生姜后出汗过多，导致人体阴液损耗的不良反应，可谓互补互利。
此外，蜂蜜有润肠通便之效，对陆太太的便秘正好合适。
如此看来，这个偏方既去斑又益脑，还通便，算得上是一举三得了！
生姜蜂蜜水的制作方法也很简单：取10克鲜姜片，用200～300毫升开水浸泡5～10分钟，加入10克蜂蜜调匀当水喝。
过去，我曾给很多老年人介绍这个偏方，他们服用一段时间后，患者脸部和手背等处的老年斑都会有不同程度的消退，而且没有再长出的迹象。
陆太太听说生姜蜂蜜水能一举三得，很自然地选择了这个天然的食疗方法。
四个月后，陆太太按照约定回来复诊，这时她脸上的斑已经变浅了许多，记性恢复了不少，而且便秘的问题也解决了。

编辑推荐

《很老很老的老偏方(套装共4册)》由凤凰出版社出版。

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