

<<家庭中医密码>>

图书基本信息

书名：<<家庭中医密码>>

13位ISBN编号：9787802085664

10位ISBN编号：7802085667

出版时间：2008-3

出版时间：人民日报出版社

作者：孟宪励 编

页数：188

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>

<<家庭中医密码>>

内容概要

健康时报干部健康顾问是一套专为领导干部和向往“高层次”生活群体设计的保健用书；一套树立保健意识的启蒙书；一套健康生活观念的指导书；一套提高生命质量的处方书。

上百位医学、保健、营养专家走出诊所，面向社会，向人们宣示新的健康革命：——生活重在绿色；——感情重在保鲜；——家庭重在和谐；——心理重在调理；——疾病重在预防。

没有太多的说教，只告诉您一个简单的事实：我们本无病，所谓的“病”是自己住出来的、吃出来的、吵出来的、想出来的…… 我们完全可以没有病…… 本书为该套丛书之一。

<<家庭中医密码>>

书籍目录

第一篇 蔬果草本巧保健 第一章 家常菜式健康搭 醋能解毒又健胃 常吃醋能治妇科病 多闻蒜味能治病 大蒜巧治关节炎 多吃洋葱别怕呛 补肾生发多吃芝麻 白菜食疗作用大 油菜消肿又化淤 补气健脾吃香菇 菌中之冠称银耳 粥为天下之 第一补物 药粥能疗咽喉炎 补阴退热吃鸭肉 初春养生有处方 春季养肝吃点粥 夏三月宜清补 天热做份药膳补营养 当归生姜羊肉汤 第二章 新鲜水果DIY 百果之宗吃雪梨 生津降脂猕猴桃 清热利水吃黄瓜 滋阴健脾西红柿 核桃补脑又长寿 莲子清心又安神 莲藕凉血又止血 枸杞养肝补肾精 甜杏仁吃多了也会中毒 尿路有炎症者慎吃红枣 第三章 饮茶饮出健康来 壶中日月品清茶 菊花清肝又明目 散热可饮菊花茶 “玉米须茶”能治慢性病 喝苦丁茶并非人人皆宜 现炒茶“火气大”易醉人 西洋参含片别和茶搭伴 第二篇 做居家的医生 第一章 常见疾病我主治 防上火少吃甜食 根据四种情况来养胃 消化不良咋选中成药 食疗防贫血 肾虚了试试食疗 夏季要防的三种“小病” 橄榄萝卜汤巧治咽炎 放化疗厌食怎么办 肛门瘙痒：中药外治更好 调经药酒要趁热喝 防治冻疮用当归 五种方法活血化淤 车前草竹叶水治尿频 虚汗不止看看中医 治小儿腹泻的两款药膳 第二章 远离亚健康 药膳缓解慢性疲劳综合征 慢性疲劳者不妨试试针灸 按揉两穴清脑提神 治头疼中医办法多 夏季养生安“心”为上 中成药治失眠更安全 五款失眠食疗方 耳穴疗法治腰椎间盘突出 外用中药治腰椎间盘突出 足底按摩缓解腰椎间盘突出 自我按摩治疗“四十肘” 巧用中成药调理亚健康 第三章 按摩舒筋十八式 捶背也能捶走寒冷 按摩身体“五要塞” 三种按摩法有助入睡 九大按摩手法能健脑益智 防感冒常按风池穴 春季常摩面，提神又醒脑 春天里让我们抻抻筋 按摩手掌皮肤好 按摩穴位缓解手脚冰凉 保养腰椎，不妨做做腰肌操 在家推拿治疗腰椎病 按摩耳廓能缓解肠胃不适 脚趾动动能健胃 “十六推拿法”治胃痛呕吐 常搓“腰眼穴”益肾壮腰 “火龙灸”做起来很简单 按摩胸部保护心脏 自我按摩防治高血压 第三篇 非常秘诀大公开 第一章 你所不知道的中医秘诀 看中医前不宜吃什么 药引送药事半功倍 喝汤药有“黄金时间” 中药还是在家煎好 煎药后的沉渣不能丢 头痛试试中药塞鼻 “上火”一共分四种 按照体质选食物 药膳调理咽喉疼痛 熏熏中药不怕冷 中药擦浴能急降发烧 特殊中药的煎煮方法 刮痧在家就能做 患了面瘫赶紧扎针灸 第二章 偏方有奇效 治偏头疼刮痧足疗一起来 “吃啥补啥”有道理 小窍门巧解便秘苦 嘶哑久不愈，对症用偏方 艾叶止血又镇痛 烤糊馒头片治胃溃疡 蜂蜜疗伤自古就有 蜂针：治疗风湿的“生物武器” 梅兰芳护嗓常饮石斛水 草木皆兵心胆寒 口干背后掩疾病 降压试试梅花针 痛经的简便自疗 止春咳要多养肺 治疗出血可用藕 中医四招能戒酒 第三章 神奇的传统中药 中医行医的招牌——葫芦 补肾养肝女贞子 枸杞益寿能治病 “十方九归”话当归 丁香：古代的口香糖 柴胡治寒热病的由来 三七：止血不留淤 何首乌的传说 知母的传说 白芷止痛又美容 熟地、当归是绝配 茵陈：黄疸的克星 鱼腥草的传说 第四章 走出常识的误区 可乐姜汤只对风寒感冒有效 “上火”不需服用板蓝根 润喉片不能总含着 中医治“虚汗”重在调理 在家拔火罐的三误区 补肾要分清“阴阳” “慢咳”未必是肺的错 中医点评冬季保健误区 鹿茸泡酒治病有讲究 冬虫夏草，其实很普通 便秘慎服牛黄上清丸 珍珠粉内服不如外敷好

<<家庭中医密码>>

编辑推荐

生活中少点应酬，多点锻炼，少吃点大鱼大肉，多吃点健康食品。

——邱保安 人本身具有一定的抵抗力，少量的非致病性微生物不会构成对健康的威胁。

——邓小虹 只要尽了最大的努力，不管结果如何，自己都是成功的。

——赵晨滨 平常心，多运动，七分饱，勤体检。

——钟南山 别人用着好的药，不一定适合自己。

——徐远 任何一个家庭都不可能平静如水，关键是要学会调整自己的心态。

——刘学俊 孩子们应该吃足够量的肉，不等于说就可以吃得过量。

——陈润东 要高度警惕室内环境中的污染物对儿童的伤害。

——宋广生 癌症并不可怕，可怕的是自己精神上的颓废和悲观。

——傅全香 争取活，不怕死，不在乎，不马虎。

——宋琳琳 健康的心态在一定程度上，可提高人体免疫力。

——徐红

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>