

<<窍门>>

图书基本信息

书名：<<窍门>>

13位ISBN编号：9787802136267

10位ISBN编号：7802136261

出版时间：2009-1

出版时间：刘辛 海潮出版社 (2009-01出版)

作者：刘辛

页数：402

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>

<<窍门>>

前言

过生活不难，开门就过，但要把生活过得滋润从容，却也不易。

能否将每天的生活都调理得合平口味，则各凭各的手艺，各有各的窍门。

灯红酒绿、红红火火的生活，青菜豆腐、平平淡淡的日子，你都得一招一式地应付。

简单实用的窍门犹如味精和盐，能将生活调制得有滋有味。

这是一本简单方便、行之有效的现代家庭生活完全手册。

本书辑录了近5000条生活小窍门，内容涉及家庭医护、养生健身、购物消费、厨艺美食、用品维护、居家休闲等生活的方方面面，丰富详尽，新颖实用，查阅方便，它如同生活中得力的助手、及时的参谋、聪明的秘书，很方便地为您解决日常生活中遇到的难题。

这还是一本让您省时、省钱、省心、省力的书。

每天都在变化的生活，需要更多更新的生活技巧和窍门。

本书根据现代家庭生活的需要，从科学性、实用性、生活性和技巧性的角度精心编辑，分门别类地为您提供了日常生活中必备的各种技巧和窍门。

民间蕴藏着不计其数的奇谋怪招，本书所辑的窍门，其实就是应对生活难题的招数，区别于一般的生活常识，它们是宝贵的技巧和经验，都是经过老百姓在生活实践中摸索或验证过的，因此实用价值很高，用起来方便有效。

而且，窍门中所用的材料在日常生活中都十分常见，找起来很方便，花费也不会太多，如果您学会了其中的一些窍门，所节约的支出，所获得的益处，都将是不可估量的。

本书是取之不尽、用之不竭的百宝囊，拥有它，在生活中遇到棘手的难题时，您就能得心应手，从容不迫地轻松应对，很方便地摆脱操劳和烦恼，您的生活将会变得更轻松、更简单、更美满！

享受优质健康的生活，需要简单实用的窍门，愿本书成为你生活中的得力助手！

<<窍门>>

内容概要

懂得生活的智慧，掌握生活的窍门，才能让日子过得舒适惬意。
每天都在变化的生活，需要更多更新的生活技巧和窍门。

《窍门：快乐生活一点就通》根据现代家庭生活的需要，从科学性、实用性、生活性和技巧性的角度精心编辑，分门别类地为您提供了日常生活中必备的各种技巧和窍门。

《窍门：快乐生活一点就通》辑录了5000余条生活小窍门，内容涉及家庭医护、养生健身、购物消费、厨艺美食、用品维护、居家休闲等生活的方方面面，丰富详尽，新颖实用，查阅方便，它如同生活中得力的助手、及时的参谋、聪明的秘书，很方便地为您解决日常生活中遇到的难题。

《窍门：快乐生活一点就通》是取之不尽、用之不竭的百宝囊，拥有它，在生活中遇到棘手的难题时，您就能得心应手，从容不迫地轻松应对，很方便地摆脱操劳和烦恼，您的生活将会变得更轻松、更简单、更美满！

<<窍门>>

书籍目录

第一篇 医疗窍门篇常见症状咳嗽晕眩止痛消肿呕吐呃逆排尿异常鼻塞打鼾失眠腹泻内科疾病感冒便秘
神经系统疾病结石肾病胃病肝胆病心脑血管疾病降血脂血压支气管炎哮喘糖尿病尿路感染肠胃炎消化
不良外科疾病外伤出血烧伤烫伤叮伤咬伤损伤肿痛脓疮骨关节病痔疮脱肛冻疮五官科疾病耳科疾病眼
科疾病鼻科疾病咽喉疾病口腔疾病皮肤科疾病手足癣斑湿疹疮粉刺痱子脚气脚臭狐臭瘙痒皮炎鸡眼皲
裂疣痣妇科及男性疾病男性疾病妇科疾病第二篇 急救护理篇突发急症中毒急救意外伤害创伤急救第三
篇 养生保健篇运动养生睡眠养生防病保健第四篇 美容瘦身篇肌肤保养护发美发减肥健美化妆美白第
五篇 饮食烹调篇肉类清洗蔬果清洗主食烹制菜肴烹饪调味作料家庭腌制自制饮料自制点心第六篇 清
洁去污篇衣物清洗厨房去污家具清洗电器保洁汽车清洁第七篇 鉴别巧购篇米面肉食海鲜水产油料作料
干鲜蔬菜水果干果烟酒饮品服饰选购第八篇 物品使用篇厨具选购电器与车家具用具厨具使用电器使用
汽车节油第九篇 储存保养篇一物多用厨具电器家具用具主食糕点鱼肉禽蛋果蔬储存饮品储存服饰熨补
第十篇 穿戴搭配篇穿戴技巧服饰搭配包帽鞋袜第十一篇 居家生活篇购房装房居家装饰家居卫生宠物
养护

<<窍门>>

章节摘录

咳嗽1.大蒜可治风寒咳嗽方法一：将大蒜剥皮洗净，放入适量水中煮，水开后煮10分钟，趁热(以不烫嘴为宜)将蒜、水全部服下，晚间临睡前服用最佳。

方法二：将大蒜磨碎后，与相当于其一半剂量的小麦粉混合在一起，加适量水搅拌成糊状，再将其涂抹在纱布上，然后用另一块纱布覆盖其上，弄好后直接把它敷在胸口上，即可产生止咳的效果。

方法三：将大蒜数瓣捣烂如泥，加冰糖适量(忌用红糖)，用沸水冲泡，温服数次。

此法有快速止咳化痰之效，胃病患者空腹时，不宜用此法止咳。

2.生姜止咳嗽的两则窍门方法一：生姜250克捣碎，用纱布将汁滤出。

再按1：1兑蜂蜜，上火煮开后再倒进碗里，早晚各一勺，可止咳嗽。

方法二：取生姜一小块切碎，鸡蛋一个，香油少许，像炸荷包蛋一样(姜末撒入蛋中)将其炸熟，然后趁热吃下，每日两次，数日后咳嗽即好转。

3.香油止咳的3种妙法方法一：慢性气管炎和咽炎患者，每到冬天会反复咳嗽，当吃药效果不佳时，可每天早晚各服一小匙香油，长期坚持服用，可以达到止咳效果。

方法二：用一勺香油把7粒绿豆炸焦(不要炸糊)，待油不太烫时和些蜂蜜，临睡前趁热喝油吃豆。

连续服用三四次即可止咳。

方法三：在油锅里打入鸡蛋与绿豆同炸，或者用少许薄荷、白菊花、苏叶(中药店有售)与鸡蛋一起炸，炸熟后加入适量蜂蜜，临睡前服用，数次即可有效止咳。

4.食油、白糖和鸡蛋治干咳干咳即咳嗽无痰且不发烧，这时可将半茶缸水煮沸，放入食油(花生油最佳)一两，再放几匙白糖，然后将一个鸡蛋打碎加入茶缸中，烧沸为止。

每天起床之后和入睡之前趁热饮服，连服两日即可治愈干咳。

5.醋溶冰糖水可治疗咳嗽取适量醋，拿纱布过滤后装入瓶中并放冰糖，摇动使之溶解，直到饱和时，当药服用。

每日三五次，每次1-2汤匙，也可每日三餐当调料佐餐，坚持不懈，对咳嗽有显著疗效。

6.鸡蛋止咳的3则妙方方法一：把生鸡蛋放入醋中，煮熟后服用，一次一个，一天一次，连续服用可见疗效，适合久咳不愈者服用。

方法二：将鸡蛋打散，用沸豆浆冲之，并加入适量红糖即可服用，此种配方最适合治疗体弱者的咳嗽。

方法三：将一个鸡蛋的蛋清倒入小碗中，再放入白砂糖半羹匙，然后取来刚开启的汽水(饮料也可)，倒入碗中，边倒边用筷子搅拌，搅到泡沫最多时服下即可治疗咳嗽。

7.萝卜润肺止咳3个窍门方法一：把萝卜切成约5厘米厚的条状或片状，放入炉灶内烧(煤气灶则用锅烤)，烧至半生不熟时，从炉里取出趁热食之即可。

方法二：把萝卜切成片，用清水煮，萝卜熟后用茶杯或小碗将水滤出，待稍冷后喝下，此方对治疗咳嗽有显著效果。

方法三：取萝卜适量，白砂糖100克，将萝卜洗净切碎捣汁1小碗，加白糖蒸熟吃，用冰糖更好。

临睡前服用，连服3-4天，即可有效治疗咳嗽。

8.丝瓜茎汁可止咳定喘将丝瓜根部在距地面5厘米处切断，用水杯接丝瓜茎滴下的茎汁，待茎汁流尽。用纱布过滤，每日早晚服一小酒杯，连续服10天，即有止咳、定喘、润肺的作用。

注意必须饮用当日的新鲜丝瓜茎汁。

9.冬瓜子加红糖可有效止咳将冬瓜子3钱加红糖捣烂研细，用开水冲服，日服两次，可有效治疗咳嗽。

10.花生止咳平喘两妙方方法一：将一把生花生捣碎，放入生牛奶中煮沸，然后趁热服用，每天2-3次，可有效治疗咳嗽。

方法二：取花生、大枣、蜂蜜各30克，用水煎好后，食花生大枣并饮其汤，每日两次，数次即可。

11.豆腐、红糖和生姜止咳嗽取豆腐250克，红糖60克，生姜6克，用水煎好后，在睡前吃豆腐饮汤，连续服用1周，即可有效治疗咳嗽。

12.肺燥咳嗽可用木耳蒸鸭蛋治取10克黑木耳、1个鸭蛋、少许冰糖，加水适量搅拌后，隔水蒸熟食用，每日两次，可治阴虚肺燥咳嗽，此法对咽干痰少也有疗效。

<<窍门>>

- 13.葡萄泡粮食酒可止咳嗽取葡萄、冰糖和白酒各500克，将葡萄洗净，葡萄粒(不去皮)和冰糖(研成碎末)放入干净容器内，倒入白酒，封好盖。
放置室内一个月后打开盖，再将葡萄去皮核。
捣成泥，并与原溶液搅拌均匀，然后即可饮用。
注意每次服用量不宜超过25克。
饮用时和饮用后都不应再吃其他食物。
- 14.梨止咳化痰的3个妙方方法一：绿豆汤煮梨可治干咳。
每天早晨煮一小锅绿豆汤放两个鸭梨。
早晚各吃一个梨和饮一碗豆汤，坚持连用两个月，可以治愈干咳。
方法二：像检查西瓜生熟一样。
将梨切开一个三角口，把梨核挖空，放入适量蜂蜜，再把三角小块盖好。
开口向上放入碗内用锅蒸15分钟取出趁热服用，即可有效治疗咳嗽。
方法三：梨500克，白酒1000毫升，把梨切成小块，与白酒混合后加盖密封，每天搅拌一次，一个星期后即可服用，本方能起到生津润燥、清热化痰、止咳平喘的效果。
- 15.香蕉冰糖合蒸可止咳取香蕉2-4根，冰糖5克，装入碗内上锅，开锅后用文火蒸15分钟即可食用，止咳效果很好。
- 16.核桃止咳益肾两窍门方法一：将冰糖和核桃粉放在一起，用开水冲之，在睡前饮用，治疗咳嗽的效果很明显。
方法二：取500克白酒，加入洗净的核桃仁30克、黑芝麻30克，密封好放在阴凉处，浸泡15天后即可饮用。
每日两次，每次15克，长期坚持对止咳益肾有独特功效。
- 17.早餐后吃柿子可止咳嗽每天早餐后吃一个大柿子(空腹食柿易形成胃结石症)，坚持一段时间，咳嗽可好转。
- 18.橘皮镇咳化痰的窍门方法一：取橘皮和香菜根熬水服用，每天3次，每次适量饮用，可有效治疗咳嗽。
方法二：干橘皮4克，茶叶4克，红糖40克，混合后用适量开水冲泡10分钟，每日午饭后服用一次，即可产生镇咳化痰的功效。
- 19.用杏仁可治疗咳喘方法一：剧咳不止时，可将杏核砸开取杏仁嚼服。
每次一个，后每隔两小时嚼服一个，连服两次，咳嗽即可好转。
方法二：取甜杏仁20克，用60℃热水将皮泡软，去皮后砸碎，与大米50-100克加水同煮。
开锅后放入10克冰糖，熬成稠状即可食用。
经常食用有显著疗效。
- 方法三：杏仁20克去皮，萝卜、猪肺各一个，加水煮一小时，食肺喝汤，有止咳定喘的功效。
注意，杏仁有毒，不可多食。
- 20.草莓加冰糖炖食可止咳将草莓洗净去蒂与冰糖(用量2：1)隔水炖服，每日服2-3次，数天即可有效止咳。
- 21.栗子煮猪肉可止咳取去皮栗子250克，瘦猪肉200克，洗净切块，用沙锅煮，再加点食盐及味精即可服用。
此配方对年老体虚、慢性气管炎也有很好的疗效。
- 22.银杏核桃膏润肺止咳银杏肉100克，核桃肉100克，蜂蜜200克，细茶(陈年的更好)100克，生姜汁150毫升，熬成膏后随时服用，有润肺止咳的功效。
- 23.西瓜子止咳妙方将西瓜子去壳取仁，和冰糖放在一起研成碎末，加少量水服用可有效止咳。

<<窍门>>

编辑推荐

《窍门:快乐生活一点就通》由海潮出版社出版。

<<窍门>>

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>