第一图书网, tushu007.com

<<快乐生活一点通>>

图书基本信息

书名：<<快乐生活一点通>>

13位ISBN编号：9787806998175

10位ISBN编号：7806998179

出版时间：2007-1

出版时间：哈尔滨出版社

作者：章恒

页数：386

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

过日子不难，开门就过，但要把日子过得滋润从容，却也不易。
能否将每天的生活都调理得合乎口味，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，您都得一招一式地应付。
简单实用的窍门犹如味精和盐，能将生自学成才调制得有滋有味。
本书选辑的小窍门行之有效、现用现查，内容涉及到医、用、吃、穿等家庭生活的方方面面。
它不用于一般的生活常识，都是在实践中验证过的技巧和智慧，所用的材料司空见惯、随手可得，能让您摆脱烦恼和纷扰，使家庭生活变得轻松简单。
打造健康优质的生活，需要简单实用的窍门。
您不妨自己动手，尝试一下书中的这些奇谋怪招，相信会使您受益良多！

书籍目录

第一部 医部 常见症状　咳嗽　发热 烧心　晕眩　疼痛　呕吐 呃逆　排尿异常　鼻塞 打鼾　失眠　腹泻　盗汗 抽筋 内科疾病　感冒　便秘　神经系统疾病　痢疾 疟疾　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　其他病症 外科疾病　外伤出血　烧伤 烫伤　叮伤 咬伤　损伤 肿痛　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　其他　……第二部 用部第三部 食部

章节摘录

书摘1 大蒜可治风寒咳嗽　方法一：将大蒜剥皮洗净，放人适量水中煮，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(不要炸煳)，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，放人炉灶内烧(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 花生止咳乎喘两妙方　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。
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)放入于净容器内，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。
P3-4

第一图书网, tushu007.com

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