

<<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

<<快乐生活一点通>>

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

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>