

<<生活中的神奇秘方>>

图书基本信息

书名：<<生活中的神奇秘方>>

13位ISBN编号：9789866451041

10位ISBN编号：9866451046

出版时间：大地出版社有限公司

作者：王雷，楊煥瑞，石子奇 著

页数：367

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>

<<生活中的神奇秘方>>

内容概要

一部簡易有效的養生寶典您知道奇花異石的治病秘方嗎？

您知道名家治病的小偏方嗎？

您會用蔬菜、水果、豆類、五穀治療疾病嗎？

您嘗試過粥飲滋補單驗方及民間常用的奇招妙方嗎？

一切答案皆在《生活中的神奇秘方》！

本書主要介紹了奇花異石治病秘方，名家治病小偏方，巧用藥物治病驗方，蔬菜水果治病秘方，豆類五穀治病妙方，變草為藥治病偏方，以茶治病有良方，粥飲滋補單驗方，民間常用的奇招妙方，本書秘方集各家之所長，並經歲月之考證，一書在手受益無窮。

<<生活中的神奇秘方>>

書籍目錄

第一章奇花異石治病秘方玫瑰洗面美容法 018桃花按摩美容法 018常聞花香治病方 018南瓜花可治糖尿病 020
 芎菊耳枕治高血壓 020清涼一夏花草露 021花露水秋夏用處多 023常到花間走，活到九十九 024
 花、菊花治前列腺炎 025玫瑰花黃?茶治慢性肝炎 025玉葉金花傳奇治病方 026木魚石治病法 027精石補
 又治病 028第二章名家治病小偏方劉太醫治肝炎 032李時珍水療法 035節氣水 035陰陽水（生熟湯） 0
 瀾水 036冰雪霜雨露 037草澤醫治百病 038歐陽修車前子止腹痛 039皇妃蚌粉除痰喘 039宋孝宗以藕解
 毒 040慈禧太后三錢菜菔子治病 040徐母以蜣螂治病 041張仲景蜂蜜治便秘 041華佗蒜醋驅蛔蟲 042孫
 媽蟻吸血腫 042錢乙黃土克腎病 043李時珍蟲藥治怪病 044葉天士分心治紅眼 044張子和以驚平驚 045
 寒涼鎮驚狂 046扁鵲宣導治未病 046烏飛式站樁功治遺精 047八卦走轉治前列腺炎 048「逍遙散」治療現
 代病 049魔幻數字養生法 050夢療：給你神奇的心理享受 052治病趣聞透天機 053熱蠟療法 053黃蠟療
 石蠟療法 054地蠟療法 056禁忌症 056珍珠養生法 057九九陽數保健法 059晨飲清身術腸道大清洗 06
 生法 061仰臥睡眠好 062團滾療法可治腰背痛 063雅致養生數丹青 064芳香保健法 065色彩光療有奇效
 光十色話浴療 067花水浴療法 067茶水浴療法 068香橙及檸檬浴療法 068蜂蜜浴療法 069牛奶浴療法
 療疾方 069第三章巧用藥物治病驗方中成藥治急性咽炎 072中藥薰洗治膝關節炎 074坐藥療法治難言之
 隱 075巧用中成藥—藿香正氣水 076中藥泡脚可療胃寒 078藥物臍療治百病 078中藥沐浴潤膚澤面 079
 促進胃腸活動 080冬季藥物補肺陰 081中藥減肥方 085生活?的妙藥療法 087麻仁丸治便秘 088中藥治療
 增生 089歸脾丸治慢性疾病的新用途 089解決口味苦、甜、鹹、酸、臭、淡的方法 091吃幾片維生素，解
 頭痛 093玉屏風散治百病 094身手不凡的雲南白藥 096精選丹藥治腎病 097群藥使你白髮轉黑 103白髮
 服方劑 103第四章蔬菜水果治病秘方蘿蔔、芹菜降壓法 108胡椒巧用療小疾 108豆芽芹菜治結石 109蘿蔔
 能止咳 109大蒜治療腳氣 109番茄治療心臟病 110辣椒藥用小秘方 110番茄加酵母治肝硬化 111海藻降
 脂 112大蒜精護膚法 113香蕉、大蒜降壓法 113讓蔬菜走進抗癌菜單 113蔬菜是降血脂的生力軍 115各
 菜的治病方法 115常食生薑增智壽 116辣椒酒巧治面部痙攣 117生薑蜂蜜水預防老年斑 118胡蘿蔔素降血
 脂效果好 119馬鈴薯汁治十二指腸潰瘍 120熱薑水，保健良藥 120蘋果治療前列腺炎 121紅棗柿餅治病
 方 122果蔬治療前列腺炎 122大自然的恩賜（果蔬治療） 123咽喉乾痛的蔬果療法 125第五章豆類五穀治
 病妙方黑豆 128綠豆 129玉米 129蕎麥 130小米 131秫米 132高粱 132小麥 132薏苡仁 133芝麻核桃
 品 134第六章變草為藥治病偏方紫草治療黃褐斑 138雞血藤治失眠 138夏枯草治乳腺增生 138旱蓮草降脂
 炎穀丙轉氨 138艾葉也能治百病 139艾灸臍兩法 140中草藥治百病 141中草藥治斑禿 143中草藥治皮膚
 癢 144中草藥眼病療法 145中草藥當歸能美容 151留住女性青春的中草藥 152草藥為枕、七旬澤子 154
 章以茶治病有良方茶葉敷面能美容 156藥茶能治婦科病 156茶療能治高血壓 158茶飲輔治糖尿病 158烏杞
 丹參茶治療血阻絡 159飲茶治療高血壓、冠心病、高血脂 159四茶解暑法 160三茶除去脂肪肝 161群茶
 慢性咽炎 161五飲補一夏 163第八章粥飲滋補單驗方逍遙加味粥治慢性肝炎 166豬腎女貞粥治慢性肝
 炎 166食粥治癒胃潰瘍 167寶玉粥飲補肺陰 167藥粥藥飲治健忘 168藥粥治療冠心病 170茄子大米粥治
 肝炎 171四粥治療脂肪肝 171雙粥療夏暑 172藥粥藥飲治百病 172藥粥、藥飲對骨質疏鬆症的保健作用
 粥飲降壓又降脂 174三飲祛除脂肪肝 175藥飲治便秘三方 176「歸蓉五仁湯」治虛性便秘 176第九章民間
 常用的奇招妙方一、奇特的自然風光療法 180樹木療法 180水療法 180氣候療法 181洞療治病健身法 1
 光浴治療骨質疏鬆 183二、簡單方便巧治方 185巧治頭痛自己做 189小病小傷自己治 190按摩治療頭痛
 眠 191民間治病小驗方 195泡脚治鼻炎 196夜尿防治法 196涼開水—止咳良藥 196香味療法 197一點醋
 通通」快快 197繩毬治癒關節炎 198保養鼻子有妙招 198三方治療「將軍肚」 199耳穴豆療法 201按摩
 好處多 204刮痧使我青春復回 204貼敷療法不妨一試 205小蘇打水洗澡防衰老 209把疾病一噴了之 209
 戒煙法 212猛咳自救心臟病 213冬去春來防哮喘 213初夏踏青防花毒 214薰洗治療腳跟痛 214薰洗治療
 球肘」 215一日六「轉」，疾病不見 216捶捶撞撞健身法 217晨起十分鐘保健有奇效 218動一腳而健身
 按摩治療慢性咽炎 222常踢臀雙腿健 222百動不如一抖 223眼部六動治療老花眼 223擦背摩胸增健康 2
 嗽—行之有效的自救術 224「咬牙切齒」防腦血栓 226「長嘯」能治病 226巧治雀斑 227學世界文豪治
 眠 229按摩治便秘 229「鏡子療法」治偏癱 230八十種驗方防治二十九類疾病 231對付肌肉抽筋的絕招
 小耳朵大乾坤 249歷代面膜美容法 251因地制宜，鍛鍊關節 254治療皮膚病的九則經驗 255解除「安眠藥
 癮」的三大妙訣 257養顏珍品數珍珠 260隨心所欲能治病 260三、家庭自療自癒方 263青春不老保健操

<<生活中的神奇秘方>>

爬行療法治富貴病 264翻滾療法治心血管病 265按摩胸腹根治冠心病有悟 266推拿治痛經 268邁動腳丫長壽無涯 270乾燥性鼻炎治療有方 271美容祛斑方集 272自我排毒養顏法 274使用香薰油除病 276青春駐法 278哮喘病人的秋季保健方法 281熱風吹膚可除病 282光療治療骨質疏鬆 283磁療治骨質疏鬆 284電骨質疏鬆 284凍瘡熱治效果好 285防濕止痛膏貼穴治療冠心病 286謹防「黃褐斑」 288鹽藥治病秘方 289鹽漱口療秋冬咽喉炎 291酸鹼平衡療法 292洗澡治病方 295三浴氣功健身法 296腸道照顧好，百病不來找 300女性補陰三絕招 301在隨意中善待自己 302臍療：巧治百樣病 304別出心裁的減肥方 307睡前聽解失眠症 308向動物學習治病的本領 308鹽浴美容法 315糖尿病治癒有悟 316做醫療體操治「低頭綜合徵」 320十條信息幫你對付骨質疏鬆症 325關節養生，有法可循 329女士去皺的好方法 330男人護好「機要處」 331冷、熱方恢復肝功能 332皮膚瘙癢，處理要得當 333四、綜合治療秘方 334便秘防治良方 334位治療前列腺炎 336藥物、手術共療骨關節 337善待腎臟總動員 338日本人綜合治療糖尿病 340老年人乾燥綜合徵的治療 341老年人便秘驗方 342跳躍可預防骨質疏鬆症 346火烈鳥療法 347補腎治療骨質疏鬆症 347肩周炎的康復療法 349飲食藥浴治風濕性關節炎 351十二驗方治前列腺肥大 354七種內火怎麼「滅」 355老伴「三妙招」治好「三偏高」 357風濕性關節炎的關節護理 358常做臀部健美操 358五臟衰弱的自我療法 359釋放壓力，返回精神樂園 360營造千萬間「健心房」 363

<<生活中的神奇秘方>>

章节摘录

第一章 奇花異石 治病秘方 玫瑰洗面美容法 玫瑰花香精是名貴的香料，入藥則有疏肝及美容作用。

據說慈禧太后的常用化妝品就是玫瑰花汁製成的胭脂，以及加入油類做成的面脂。

玫瑰花一般適用於油性皮膚。

簡易的美容方法是：採半開的玫瑰花瓣洗淨，浸入醋中，靜置一周，取其濾液，兌入適量清水製成美容液。

用此液早晚擦洗面部和頸部，可以美容潔膚，治療粉刺、面瘡、色斑等症，久用可使皮膚細嫩、潔淨。

桃花按摩美容法 清明節前後，桃花含苞未放之時，採桃花250克、白芷30克，用白酒1000毫升密封浸泡30天，每日早晚各飲15～30毫升，同時將酒倒少許在手掌中，兩掌搓至手心發熱，來反覆揉擦面部，對黃褐斑、黑斑、面色晦暗等面部色素性疾病有較好效果。

現存最早的藥學專著《神農本草經》曾云：「桃花可令人好顏色」，《本草綱目》也曾記載：「三月三日收桃花，七月七日收雞血，和塗面上，二三日後脫下，則光華顏色也。」

現代藥理研究發現，桃花中含有山奈、香豆精、三葉豆等有機化合物，這些物質能疏通經絡，擴張末梢毛細血管，改善血液循環，滋潤皮膚。

桃花中還含有多種維生素和微量元素，能防止黑色素在皮膚內慢性沉積，清除黃褐斑、雀斑、黑斑，防治皮膚乾燥、粗糙，延緩皺紋的產生。

（汪華）常聞花香治病方 芳香保健，正在走進大眾生活。

人們常在不同的環境布灑不同的香氣，以期產生不同的怡情悅性效果。

在客廳噴灑淡淡的檸檬香味，可驅趕睡意，使人愜意，思路清晰；臥室放一撮薰衣草或天竺花，會使人沉沉入寐，提高睡眠品質；玫瑰香味能添喜悅情趣，使愛侶心心相映；廚房裏的白芷香味可協調入廚者的烹飪技巧和興致；浴室的菊花、檀香味，則讓人輕鬆爽快，消解疲勞。

中醫方劑中，記載了一大批藥枕配方，就是把能治病並帶有香味的乾花草裝入枕、被，透過睡眠時的呼吸來治病的藥枕療法，透過花卉的幽香能使患者很快入睡，逐漸顯現療效。

如用蔓荊子、青箱子、菊花、薄荷、鉤藤各一份製作的香枕，睡眠時藥氣會被人緩緩地吸入鼻中，有防感冒、消除疲勞的功效，對頭痛及高血壓患者效果尤佳，這種方法又稱藥枕療法。

國外也有用乾花卉來做枕芯的，也是用花的香味，來達到催眠、保健的目的。

筆者曾根據古書中十餘個「聞香治病」方劑，篩選總結出稱為「長春散」的藥方，其組成與製法如下：白菊花3克、野菊花5克、金銀花5克、番紅花2克、茉莉花1克、荷花5克、綠萼梅1克、丁香1克、檀香1克、藿香3克、沉香1克、木香1克、香附3克、川椒1克、薄荷2克、柏子仁3克、白芥子1克、甘遂1克、蛇床子3克、鹿角霜2克、淫羊藿2克、牛黃0.2克、蜈蚣1克、蛤蚧1克、冬蟲夏草1克、琥珀末0.5克、三七粉0.5克、紫草1克、黃連1克、棗仁3克。

上方根據藥物質地，分別用粉碎、製取濃縮膏粉等方式，製成極細粉末，每用7克，用方形絲棉或脫脂藥棉一塊（長15釐米，寬10釐米，厚2釐米），將藥末均勻揉入棉花，再用黃綾或白綾包裹，縫紉定型。

每床被子四角或枕頭中各裝入一隻，經使用患者反映效果很好。

對於一些慢性病乃至急性病病人來說，香味療法有其獨特的效果。

丁香、檀香的香氣可治療結核病，薄荷、紫蘇、山等中藥的香味能有效抑制感冒病毒，減輕患者流涕、鼻塞、頭痛等症狀；茉莉、薔薇、石竹、鈴蘭、桂花等的香味能淨化空氣，抑制結核桿菌、肺炎球菌、葡萄球菌的生長繁殖；天竺花的香氣有鎮靜作用；桂花香對哮喘有一定療效，失眠時不妨打開香水瓶蓋，飄逸的濃香可使你進入甜蜜的夢境，效果堪與安眠藥媲美。

有些香味物質對人體健康有一定的危害，比如夜來香，久聞會使人頭昏腦脹。

使用花香保健，最好應用人人皆知有保健作用的大眾花卉。

有的花卉還會引起過敏等不良反應，有過敏體質的人應避免接觸。

（王旭東）

<<生活中的神奇秘方>>

<<生活中的神奇秘方>>

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>