

<<生活中来的健康手册>>

图书基本信息

书名：<<生活中来的健康手册>>

13位ISBN编号：9787504725967

10位ISBN编号：750472596X

出版时间：2007-2

出版时间：中国物资

作者：舒天音

页数：377

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>

## <<生活中来的健康手册>>

### 前言

随着社会的发展和生活水平的日益提高，人们对健康问题的关注也与日俱增，越来越多的人认识到疾病预防和自我保健的重要性，并积极采取各种措施追求身体的健康。

虽然，自古以来，人们从来没有放弃过对健康的追求，在与各种疾病斗争的过程中也积累了丰富经验。

但在生活压力越来越大，环境污染日趋严重的今天，我们仍需要高度重视人的身体健康问题，并不断地更新不合现代社会要求的传统健康理念。

为了对读者的身心健康尽一份薄力，我们特意编写了本书——《生活中来的健康手册》。

本书内容全部来自群众的日常生活之中，是民间百姓经过长期摸索和实践的智慧结晶，我们在组织有关人员在进行了广泛的搜罗和征集之后，聘请有关医学专家进行了认真精心的整理、遴选和编写。

全书共分三编：(一)疾病治疗篇：主要针对日常生活中的常见病、多发病，汇集了众多简单有效的单方、验方、秘方、偏方，以供读者参考和使用；(二)饮食健身篇：该篇首先阐述了人体对营养的需求规律和科学饮食的健身之道，然后，介绍了一系列有助于治疗肝病、高血压、贫血等常见慢性病的食疗方法，以及具有美容美颜、延缓衰老功效的食疗秘方；(三)食品安全篇：该篇主要向读者讲解了选购安全食品的窍门，科学的饮食卫生，和食物中毒与日常饮食禁忌，以及食物相克与最佳食物搭配等方面的实用知识。

纵观本书，具有如下几个方面的特色：第一，本书内容均来自百姓的生活实践，且经过了百姓的实践验证，它贴近大众的实际生活，实用性很强。

第二，因为源自生活，所以诸多保障生命健康的小方小法，大都简单、易行，操作方便、省钱，并且往往效果不错。

第三，本书内容丰富、包罗万象，几乎涵盖了日常生活中保健养生的各个方面，并且针对一个问题，还会提出多种方法，给读者留下较大的选择余地。

## <<生活中来的健康手册>>

### 内容概要

《生活中来的健康手册》保障生命健康的小方、小法均来自百姓的生活实践，并且经过了百姓的实践验证，因此，它贴近大众的实际生活，简便易行，操作方便，省钱省力，并且往往效果不错。

《生活中来的健康手册》内容丰富、包罗万象，几乎涵盖了日常生活中保健养生的各个方面。针对一个问题，还会提出多种方法，并且所有内容都经过了医学专家们的整理、遴选和论证，具有较高的科学性，使用起来安全可靠。

出自实践的祛病良方，省钱省力，简单实用；源于生活的保健妙方，操作方便，功效无穷。

《生活中来的健康手册》内容全部来自群众的日常生活之中，是民间百姓经过长期摸索和实践的智慧结晶。

全书共分三编：（一）疾病治疗篇：主要针对日常生活中的常见病、多发病，汇集了众多简单有效的单方、验方、秘方、偏方，以供读者参考和使用；（二）饮食健身篇：该篇首先阐述了人体对营养的需求规律和科学饮食的健身之道，然后，介绍了一系列有助于治疗肝病、高血压、贫血等常见慢性病的食疗方法，以及具有美容美颜、延缓衰老功效的食疗秘方；（三）食品安全篇：该篇主要向读者讲解了选购安全食品的窍门，科学的饮食卫生，和食物中毒与日常饮食禁忌，以及食物相克与最佳食物搭配等方面的实用知识。

这是一本人人需要，家庭必备的实用性人生保健指南手册随查随用，适合于广大群众防病养生。

你的家庭保健医生，帮你应对疾病的困扰，给你和你的家庭带去永远的健康和幸福。

## &lt;&lt;生活中来的健康手册&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 疾病治疗篇一、治疗呼吸系统疾病治疗感冒的验方与偏方治疗咳嗽的验方与偏方治疗哮喘的验方与偏方治疗肺结核的验方与偏方治疗咽炎的验方与偏方治疗流行性腮腺炎的验方与偏方二、治疗心脑血管疾病治疗冠心病的验方与偏方治疗高血压的验方与偏方治疗低血压的验方与偏方治疗高血脂的验方与偏方治疗脑梗塞的验方与偏方治疗头痛症的验方与偏方治疗眩晕的验方与偏方三、治疗消化系统疾病治疗胃病的验方与偏方治疗腹泻的验方与偏方治疗痢疾的验方与偏方治疗消化性溃疡的验方与偏方四、治疗肝、胆、肾等器官疾病治疗肝炎的验方与偏方治疗肾炎的验方与偏方治疗胆囊炎的验方与偏方治疗胆结石的验方与偏方五、治疗骨骼关节等病痛治疗腰腿痛的验方与偏方治疗颈椎病的验方与偏方治疗落枕的验方与偏方治疗肩周炎的验方与偏方治疗骨刺的验方与偏方治疗坐骨神经痛的验方与偏方六、治疗烧、烫伤及其他外伤治疗烧、烫伤的验方与偏方治疗毒虫叮、咬伤的验方与偏方治疗外伤出血的验方与偏方七、治疗皮肤疾病治疗神经性皮炎的验方与偏方治疗痤疮(粉刺)的验方与偏方治疗湿疹的验方与偏方治疗荨麻疹的验方与偏方治疗癣的验方与偏方治疗疥子的验方与偏方治疗脚气的验方与偏方治疗瘙痒症的验方与偏方八、治疗五官科疾病治疗中耳炎的验方与偏方治疗鼻炎的验方与偏方治疗鼻出血的验方与偏方治疗牙疾、牙痛的验方与偏方治疗口腔溃疡的验方与偏方治疗眼部疾病的验方与偏方九、治疗妇科病治疗痛经的验方与偏方治疗月经不调的验方与偏方治疗乳腺炎的验方与偏方治疗流产的验方与偏方生活中来的健康手册十、治疗更年期综合征治疗更年期失眠症的方法治疗更年期潮热出汗的方法治疗更年期月经紊乱的方法治疗更年期骨质疏松症的方法 治疗更年期腰腿疼痛的方法第二篇 药膳与食疗篇一、药膳与食疗原理药膳与食疗对疾病的调理作用 药膳与食疗配伍：合理地利用食物药物与食物的科学选配药膳与食疗的施膳原则二、调理常见疾病的药膳与食疗调理感冒的药膳与食疗调理支气管炎的药膳与食疗调理高血压的药膳与食疗调理高血脂的药膳与食疗调理冠心病的药膳与食疗调理糖尿病的药膳与食疗三、美容养颜食疗方四、治疗延缓衰老食疗方第三篇 营养与食物篇一、各类营养对人体的作用二、各种食物的营养成分及作用三、科学的饮食方法第四篇 中药材篇一、解表药与清热药二、祛风湿药与利水渗湿药三、理气药与化痰止咳药四、活血化瘀与止血药五、补虚药与温里药六、收涩药与平肝熄风药第五篇 食品安全篇一、选购安全食品的窍门二、饮食卫生知识指南三、食物中毒与日常饮食禁忌四、最佳食物搭配与食物相克

## <<生活中来的健康手册>>

### 章节摘录

第一篇疾病治疗篇一、治疗呼吸系统疾病  
呼吸系统疾病是由病毒或细菌感染而致的一系列常见疾病。主要包括感冒、支气管炎、哮喘、肺病、咽炎等。

初起以咽部不适、干燥、打喷嚏、鼻塞为主，继而出现发热、咳嗽、全身酸痛等症状。

近几年来，随着生活环境的变化和气候的变迁，呼吸道系统疾病发病有逐渐增多的趋势，且潜伏期短，传染力强，并发症多，已成为危害大众健康的主要疾病之一。

预防呼吸系统疾病，已成为人类保健的重要课题。

治疗感冒的验方与偏方感冒俗称“伤风”，又称上呼吸道卡他症状。

可出现鼻塞、流涕、打喷嚏、咽干、轻微咳嗽等症状，也可有低热，偶尔有高热、头痛、畏寒等，因部可见充血。

感冒一年四季均可发生，但以春冬两季为多。

由于引起感冒的病毒类型多，又容易变异，所以国内迄今未有特效药物治疗感冒，一般采用对症治疗。

(1) 大蒜按摩可治感冒取紫皮大蒜切成片状，在百会、太阳、风池、迎香、合谷诸穴位按摩5分钟，然后在脚下涌泉穴按摩15分钟，可治感冒。

感冒初期效果较佳，重感冒应配合吃药。

按摩后穴位表面皮肤形成大蒜薄膜，应保持4小时再洗净。

(2) 治疗感冒的特效药：洋葱感冒开始时的应对措施是决定未来病情是否恶化的关键。

因此，当您感到有些感冒征兆时，可以准备四分之一一个洋葱，然后将洋葱剁碎，再下锅煮，并撒上刚剁碎的洋葱屑，加入热开水即可。

早晚，特别是睡觉前饮用，效果更佳。

(3) 鲜姜煮可口可乐防治感冒鲜姜25克，去皮，切碎，放在可口可乐中（一大瓶），用铝锅煮开，趁热喝下（温度掌握好），可防治感冒，还可治小孩恶心、呕吐、厌食、偏食等症。

(4) 煎服白萝卜大葱发汗在每年立春之前，将几个白萝卜拴在一起，挂在椿树枝干上或房檐下边，经过初春的风吹霜打和太阳晒，过几天取下来切片、晾干、保存。

遇到头痛脑热或喉咙痒痛时，用几块春萝卜，再切上几段大葱梗，煎服后发汗，立即见效。

## <<生活中来的健康手册>>

### 编辑推荐

一本人人需要，家庭必备的实用性人生保健指南手册随查随用，适合于广大群众防病养生。  
你的家庭保健医生，帮你应对疾病的困扰，给你和你的家庭带去健康和幸福。  
疾病治疗篇、饮食健康篇、食品安全篇。  
出自实践的祛病良方省钱省力，简单实用。  
源于生活的保健妙方，操作方便，功效无穷。

<<生活中来的健康手册>>

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>