

<<把丢掉的健康捡回来>>

图书基本信息

书名：<<把丢掉的健康捡回来>>

13位ISBN编号：9787516902615

10位ISBN编号：7516902616

出版时间：2013-1

出版时间：华龄出版社

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>

## &lt;&lt;把丢掉的健康捡回来&gt;&gt;

## 书籍目录

李子一给“埋死人”大平反 祛瘀淡斑李核仁 李根白皮能去火 敛汗滋阴李子叶 制作一级难的李花护肤品 驻颜调经吃李予 杏一“国货”水果留洋记 杏树根让杏不伤人 通便的叶。

活血的枝 杏花专补女不足 杏仁甜与苦需得分清楚 杏果伤人不伤心 梅子一果酸花淡别样情 不要人夸好颜色只留清气满乾坤 梅树叶子能防霉 预防糖尿病就用小梅核 梅实酸出健康来 桃一罐头中的美味 破除瘀血的小能手 面若桃花，白里透红 亚洲的白桃。

欧洲的黄桃 大枣一日食三枣的不老传说 枣花蜂蜜阵阵香 小小枣核有妙用 中秋过后吃鲜枣 补气养血吃红枣 梨一吃梨不分离 一树梨花一溪月 从垃圾桶回到餐桌 古老水果换新颜 木瓜一减肥水果当属它 身体麻木一扫光 减肥丰胸青木瓜 百益果王关名扬 山楂一降脂降压满山红 能降压的山楂叶 能催生的山楂核 能开胃的红山楂 柿子一柿饼里的童年记忆 润肺健脾话柿饼 祛除痘痘找柿花 降逆止呕有柿蒂 每天都该吃柿子 石榴一多子多福话石榴 媲美抗生素的石榴皮 代替止血药的石榴花 守护男性健康的红石榴 橘子一橘子全身都是宝 橘皮？

陈皮！

能抗癌的橘络 疏肝理气话橘叶 橘核专治酒渣鼻 聊聊橘子那点事儿 柑子一柑、橘其实不一样 调中醒酒选柑皮 治腰痛的柑子核 止咳润燥吃柑子 橙子一杂交品种的逆袭 外伤腰痛全靠它 健脾和胃橙子皮 吃甜橙喝酸橙 柚子一不花钱喝上柚子茶 超厚的柚子皮，超多的用处 止咳能手柚子核 大块头有大智慧 枇杷一您一定吃过的止咳良药 清肺止咳枇杷叶 专治流涕的枇杷花 “果中之皇”。

名不虚传 杨梅一舌尖上触及温柔的刺 治疗湿疹就找它 治“脚气”的杨梅核 退耕还林就靠它 香蕉一想快乐吃香蕉 轻松做家务就用香蕉皮 吃香蕉让你远离抑郁症 荔枝一贵妃原是“荔枝控” 散寒止痛荔枝核 缓解上火的荔枝壳 益智补脑吃荔枝 龙眼一北有人参南有龙眼 与板蓝根齐名的龙眼叶 头晕眼花的终结者 愈伤无痕龙眼核 酷似眼珠的龙眼 椰子一百炼钢与绕指柔的奇妙组合 盛酒试毒的利器 没听说过的椰子油 爽口清热椰子浆 大家都爱吃椰蓉 西瓜一红配绿不俗气 祛痱美容的西瓜翠衣 吃瓜子到底不上火？

糖尿病千万别吃西瓜 苹果一一天一苹果医生远离我 抗氧化的苹果花 降逆和胃苹果皮 水果界的“全科医生” 菠萝一香味诱人的黄金菠萝 有妙用的菠萝皮 多吃菠萝助消化 橄榄一鼎鼎大名的橄榄油 用橄榄仁自制护唇油 油中之王液体黄金 忠臣苦谏属橄榄 桑葚一颜色深才味道好 疏风散热桑树叶 利水平喘桑白皮 补肾养肝吃桑葚 葡萄一吃葡萄不吐葡萄皮 给自己上个“防癌险” 昂贵护肤品，其实不要钱 葡萄美酒夜光杯 樱桃一车厘子就是它 透疹解毒樱桃核 治冻疮的樱桃水 小樱桃，大功效 柠檬一孕妇最爱的益母果 化痰理气柠檬叶 家务能手柠檬皮 防治坏血病的柠檬 火龙果一热带水果送吉祥 真伪难辨的“霸王花” 如花容颜从花青素中来 仙人掌也会结果子？

无花果一“糖包子”里包健康 痔疮克星无花果叶 骨痛克星无花果根 健康新星无花果

## <<把丢掉的健康捡回来>>

### 章节摘录

版权页：插图：橘核专治酒渣鼻 橘皮、橘络、橘叶都发挥了各自的功效，这橘核也不能就这么白白给丢掉，也必须捡回来利用一下。

橘核有理气散结止痛的功效，前面说橘叶能够治疗乳房胀痛和疝气，橘核同样有这样的作用。

您在用橘叶做外敷时，也可以先将橘叶洗净，撕碎后放入食品加工机，再加入一大把洗净的橘核和少许水，一起搅打成糊，再进行外敷，效果要比单独用橘叶强得多。

除了这个作用外，橘核还有一个小妙用，就是可以治疗酒渣鼻。

有酒渣鼻的朋友，一定对自己泛红的鼻子非常不满。

中医认为，酒渣鼻是由于湿热之气熏蒸面部导致的，而橘核味苦、性平，具有一定的燥湿清热功效，正好可以用来缓解酒渣鼻。

使用的方法也很简单：将橘核15克洗净后晾干，放入锅中炒热，取出后研磨成粉末；用少许酒精或白酒将粉末调成糊状，敷于鼻子上，10分钟后取下，用清水简单清洗即可。

如果您的酒渣鼻较为严重，那么可以每天或隔天使用1次；如果症状较轻，每周使用1、2次即可。

坚持使用2~3个月，酒渣鼻就能明显好转了。

聊聊橘子那点事儿 最后说说橘子本身的营养成分。

橘子中富含丰富的蛋白质、维生素及钙、镁、磷等微量元素，营养价值很高。

橘子中含有大量的维生素C，每天吃一个橘子，就可以满足人体每日所需的维生素C量。

这些维生素C不但有助于美白皮肤，更可以防治坏血病。

另外，维生素C还是天然的抗氧化剂，每天坚持喝橘子汁，可以改善人们的血脂代谢情况，防止动脉粥样硬化，对高胆固醇血症的患者尤其有效。

此外，据科学家最新研究，在新鲜的橘子汁中，有一种名为“诺米林”的物质，这种物质有很强的抗癌活性，它可以分解致癌物质，抑制和阻断癌细胞的生长。

因此，橘子也是一种防癌抗癌的水果。

## <<把丢掉的健康捡回来>>

### 编辑推荐

《把丢掉的健康捡回来:水果篇》让您能够对日常食用的水果有一个全新的了解和认识。希望您将这些被我们随手丢弃的部位充分利用起来，让它们发挥出应有的作用，而不是与垃圾为伴。当您把这些丢掉的部分“捡”回来的同时，也就是捡回了自己丢掉的健康！

<<把丢掉的健康捡回来>>

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>