

<<给中老年朋友的奇效老偏方>>

图书基本信息

书名：<<给中老年朋友的奇效老偏方>>

13位ISBN编号：9787530870389

10位ISBN编号：7530870386

出版时间：2012-7

出版时间：天津科学技术出版社

作者：李春深

页数：410

字数：700000

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>

<<给中老年朋友的奇效老偏方>>

内容概要

消除中老年朋友的健康隐患，乐享天年！

偏方非旁门左道，有效就能登大雅之堂！

一本老偏方，保父母健康，替儿女分忧！

千万家庭必备宝典，孝敬父母贴心指南！

汇集民间智慧精华，海量奇方俯拾皆是！

历经数代实践验证，千锤百炼精益求精！

一草一木大放异彩，亦正亦邪剑走偏锋！

<<给中老年朋友的奇效老偏方>>

书籍目录

- 第一篇 中老年人进补老偏方
- 第一章 补心
 - 补养心脏，粗制、透明食物为首选
 - 补心气，养心血，神门穴就够了
 - 夏季养心神，两款药膳来帮忙
- 第二章 补肝
 - 补足肝血虚，穴位大药显神奇
 - 山楂红艳艳，能养肝来能去脂
 - 妙用田七花，养肝治病功效佳
 - 四季不离蒜，不用去医院
- 第三章 补脾胃
 - 补脾益气，山药是最好的营养品
 - 开胃养胃健胃，小米全能搞定
 - 肉汤养脾胃，也要会喝才行
 - 脾胃虚弱，离不开猪肚汤
 - 茯苓性平和，益脾又安神
- 第四章 补肺
 - 秋季护肺养肺，认准三个穴位
 - 肺部阴虚不用愁，按掐合谷解您忧
 - 杏仁是宝贝，补肺、润肠又养颜
 - 疏通肺气有绝招，心火降下风寒消
 - 秋梨枇杷膏，生津润肺养五脏
- 第五章 补肾
 - 民间不吃药的补肾绝招
 - 壮阳补肾，多吃鳗鱼
 - 板栗“肾之果”，吃法很重要
 - 疏通任督脉法，简单易行补肾功
 - 锁阳，锁阳，锁住真阳阴不伤
 - 温补肾阳，肉桂当仁不让
 - 淫羊藿，千两金，壮阳补肾抵千金
 - 海狗鞭，聚集精华的补肾良品
- 第六章 补脑
 - 桑葚，帮你留住年轻的大脑
 - 会吃枸杞子，健脑益智很简单
 - 核桃，不可或缺的天然脑黄金
 - 多吃鱼头，健脑又增寿
 - 张嘴闭嘴就可强身健脑
 - 民间常用的健脑益智方
- 第七章 补气
 - 人参善补气，对气虚的人有益
 - 固护元气，像乾隆一样冬季喝汤
 - 行气可随时随地采集元气
 - 最有效的五种呼吸补气法
 - 最简单的补气妙法
- 第八章 补血

<<给中老年朋友的奇效老偏方>>

贫血时，莲藕连着你的健康

地黄滋阴补血，内强五脏效果好

泡脚补血，简单之中有学问

阿胶和驴肉，补血补出好气色

上年纪喝猪肝菠菜汤，身血双赢

当归，补血活血的“有情之药”

常吃南瓜，补血又排毒

第九章 增强免疫力

香椿，提升免疫力的香饽饽

体质不好，多吃红螺肉来增强

增强免疫力，经络保健用捏脊

白茯苓，全面提升你的免疫力

裸睡进行时，增强人体免疫力

第二篇 心脑血管老偏方，带您走出慢性病阴霾

第三篇 呼吸系统老偏方，润燥清咽肺平安

第四篇 消化系统老偏方，疏通中老年营养输送道路

第五篇 泌尿系统老偏方，中老年舒心排尿的秘密

第六篇 生殖系统老偏方，开创中老年性福生活

第七篇 皮肤科老偏方，解除中老年朋友的皮肤烦恼事儿

第八篇 五官科老偏方，中老年面子问题比天大

第九篇 神经系统老偏方，让您真正享受神清气爽

第十篇 骨伤及风湿性老偏方，护佑中老年的身子骨

第十一篇 其他常用老偏方，全面调高中老年健康指数

<<给中老年朋友的奇效老偏方>>

章节摘录

第一章 补心 补养心脏，粗制、透明食物为首选 为什么精细食物在市场上的价格往往不如粗制食物的价格高呢？

这是因为人们已经意识到粗制食物对人体健康的重要性。

经过精加工的食物，不仅丢失了皮中的营养，而且丧失了胚芽中的营养。

胚芽是生命的起点，它的功效可以直接进入人体的心血管系统，对人的心脏有非常好的保健作用。

因此，要想保护好心脏，平时就一定要多吃粗制的食物，特别是心脏不好的人，在选购粮食时，一定要记得多给自己的心脏选点粗制的粮食，尽量买胚芽没有被加工掉的粮食，比如全麦、燕麦、糙米等。

如果不是很喜欢吃粗粮，那么可以选择粗细搭配的食物，比如表面撒了一层麦麸的面包。

虽然粗粮对中老年人好处多多，但营养专家指出，吃粗粮还要懂得因年龄段而行。

1.35~45岁 35~45岁的人，新陈代谢速度开始放慢，应少食高甜度的食物，宜食用各种干果、粗杂粮、大豆等。

2.45~60岁 45~60岁的人，可以通过有目的地食用粗粮调理和补充营养。

生活中，这些朋友可以常吃一些燕麦等粗粮。

如妇女到了绝经时，可多食豆制品，这能把骨损耗减轻到最低程度。

3.60岁以上 60岁以上的人，容易得癌症、心脏病和脑卒中，而一些粗粮富含的纤维素会与体内的重金属和食物中的有害代谢物结合使其排出体外，所以这个年龄段的朋友，应食用含纤维素较多的黄豆、绿豆等。

除粗粮之外，那些看起来透明的食物，也都是补养心脏的佳品。

透明的食物非常常见，比如夏天吃的凉粉，小吃摊上一般都有，现吃现拌，味道不错。

凉粉的品种很多，比如绿豆凉粉、蚕豆凉粉、地瓜凉粉等，既可凉拌，又可清炒，是夏日养心不可缺少的美味佳肴。

藕粉和何首乌粉也是不错的补心食物，可取适量的藕粉放在碗里，加少许水调和，然后用开水冲开即可。

藕粉可以作为日常的调养食品，既便宜又方便，特别是家有老人、孩子、病人的情况下，藕粉更应该常备常食。

另外，透明的食品还有西米，可经常煮食，常见的补心美食如椰汁西米。

补心气，养心血，神门穴就够了神门穴，别名兑冲、中都、锐中穴，隶属手少阴心经。

神，与鬼相对，气也。

门，出入的门户也。

该穴名意指心经体内经脉的气血物质由此交于心经体表经脉。

本穴因有地部孔隙与心经体内经脉相通，气血物质为心经体内经脉的外传之气，其气性同心经气血之本性，为人之神气，故名。

神门穴有补心气、养心血的功效。

神门是心经的原穴、腧穴，中医说“心藏神”，因此神门可以治疗神志方面的疾病。

现代社会，人们工作繁忙，生活节奏紧张，日常工作中，用脑一段时间后，可在神门穴处按摩，这样有助于提神醒脑，也有助于提高工作效率。

神门穴在手腕上，心气郁结的时候，刺激它，效果很好。

这就相当于给心气打开了一条“阳光大道”，让这些郁结的心气能够畅通无阻，运行自如，自然不存在郁结的问题了。

早晚按揉两侧神门穴2~3分钟，然后再按揉两侧心俞穴2~3分钟，只要长期坚持下去，就能让自己有个好心情。

对于经常痛经的女性来说，神门穴也是福音。

有一种痛经属于心气下陷于胞宫引起的，具体表现是经前或月经期间小腹胀痛。

此时，在两侧神门穴用艾条作温和的灸法。

<<给中老年朋友的奇效老偏方>>

具体方法是：把一根长艾条均匀截成6段，然后取一小截竖直放在穴位上，用医用胶布固定，之后点燃远离皮肤的那一端；等到燃至3/4时，将艾条取下。

这种灸法效果十分好。

如果大家不方便用艾灸，可以直接用手指或指关节按揉神门穴。

美味桂圆，补心安神有奇效 桂圆，又称龙眼。

之所以得龙眼这个名字，是因为它的种子圆黑光泽，种脐突起呈白色，看似传说中“龙”的眼睛。

新鲜的龙眼肉质细嫩，汁多甜蜜，美味可口。

鲜龙眼制成干果后，即为中药里的桂圆。

《本草纲目》记载，桂圆味甘，性温，无毒，入心脾二经，有补血安神、健脑益智、补养心脾的功效。

桂圆还有补益作用，对病后需要调养及体质虚弱的人有辅助疗效。

一般人都可以食用，尤其适合心悸、失眠、神经衰弱、记忆力低下、贫血等患者食用，也适宜于老年人气血亏虚及妇女产后虚弱乏力者食用。

因含糖量较高，糖尿病患者当少食或不食；凡外感未清，或内有郁火、痰饮气滞及湿阻中满者忌食龙眼。

因龙眼肉中含有嘌呤类物质，故痛风患者不宜食用。

桂圆每次食用不可过量，否则会生火助热。

桂圆熬粥煮汤都十分美味，看看下面两道桂圆美食。

1. 蜜枣桂圆粥 原料：桂圆、大米各180克，红枣10颗，姜20克，蜂蜜1大匙。

制法：红枣、桂圆洗净；姜去皮，磨成姜汁备用。

大米洗净，放入锅中，加入4杯水煮开，放入所有材料和姜汁煮至软烂，再加入蜂蜜即可。

功效：此粥具有补气健脾、养血安神的作用，能使面色红润、增强体力，还可预防贫血及失眠。

2. 山药桂圆粥 原料：山药90克，桂圆肉1.5克，荔枝3~5个，五味子3克，白糖适量。

制法：先将山药去皮切成薄片，与桂圆肉、荔枝肉（鲜者更佳）、五味子同煮粥，加入白糖适量调味即成。

功效：本品可以补益心肾，止渴固涩。

适用于心肾之阴不足而引起的消渴、小便频数、遗精、泄泻、心悸失眠、腰部酸痛等症。

夏季养心神，两款药膳来帮忙 炎炎夏日，闷热的天气总是让人胃口大减，更要命的还有经常心神难安。

你或许会慨叹：“哎，提这个话题没用，年年如此。

”如果是那样，你可就大错特错了。

虽然夏季闷热难耐，但有些美味既可以让你胃口大开，又能帮你安养心神。

清蒸人参鸡和柏子仁酸枣仁炖猪心就是非常典型的两道佳肴。

1. 清蒸人参鸡 此药膳具有补气安神之功效，特别适合气虚、失眠的人。

原料：人参、水发香菇各15克，母鸡1只，火腿、水发玉兰片各10克，精盐、料酒、味精、葱、生姜、鸡汤各适量。

制法：（1）将母鸡宰杀后，退净毛，取出内脏，放入开水锅里烫一下，用凉水洗净。

（2）将火腿、玉兰片、香菇、葱、生姜均切成片。

（3）将人参用开水泡开，上蒸笼蒸30分钟，取出。

将母鸡洗净，放在盆内，加入人参、火腿、玉兰片、香菇、葱、生姜、精盐、料酒、味精，添入鸡汤（淹没过鸡），上笼，在武火上蒸烂熟。

（4）将蒸烂熟的鸡放在大碗内。

（5）将人参（切碎）、火腿、玉兰片、香菇摆在鸡肉上（除去葱、生姜不用），将蒸鸡的汤倒在勺里，置火上烧开，撇去沫子，调好口味，浇在鸡肉上即成。

用法：佐餐食用。

2. 柏子仁酸枣仁炖猪心 此药膳具有养心安神之功效，适用于心慌气短、失眠盗汗、大便秘结、五心烦热等心阴不足者。

<<给中老年朋友的奇效老偏方>>

原料：柏子仁15克，酸枣仁20克，猪心1个，食盐适量。

制法：（1）将柏子仁、酸枣仁研细成末。

（2）猪心洗净血污，把柏子仁、酸枣仁粉放入猪心中，用砂锅加水适量炖熟即可食用。

用法：食猪心、喝汤。

每次适量服用。

每周一次。

P2-P4

<<给中老年朋友的奇效老偏方>>

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>