

<<很小很小的偏方>>

图书基本信息

书名：<<很小很小的偏方>>

13位ISBN编号：9787537555692

10位ISBN编号：7537555699

出版时间：2013-3

出版时间：河北科技出版社

作者：土晓明

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;很小很小的小偏方&gt;&gt;

## 前言

靓丽容颜，青春常驻，健康常存，这些似乎是每个女人的追求；但是，现实生活中，事倍功半甚至事与愿违者不在少数，女性一生会碰到很多烦恼：容颜，常因天气、体质、环境等多种因素而出现干裂、青春痘、斑点、毛孔粗大、皱纹、粗糙等问题；体型，常常会因为自己的懒惰、体内内分泌失调等因素，而变得臃肿、肥胖、不匀称；健康常受到妇科疾病的困扰，再加上女性特殊时期的到来，更让身体吃不了兜着走。

该怎么办？

有的全托给了美容院，希望在一手交钱之后，换得姣好容颜；有的看看说明书听听介绍就自作主张买了一堆名贵的化妆品，希望能留住青春容颜；有的奔走在医院、药店之间，吃药如吃饭；还有的……这些方法不是说没有一点好处，或有的还能有“立竿见影”的效果，但多数是激素刺激下的“昙花一现”，接下来将是更大的麻烦。

想要美丽、健康并不难，很多调理方就在身边。

比如，你发现你的手皮肤很粗糙，那你不妨将鸡蛋液涂抹在手上，等它干后，用手轻轻一搓，再洗干净手，你会发现不但皮肤好了，而且还紧致了许多。

再比如，痛经让你花容失色，忍着痛，你也得爬起来，用姜片艾灸肚脐，然后再喝一碗姜糖水，一会儿你就能感到小肚子暖呼呼的，痛经的毛病消失了。

或许你置若罔闻，或许你半信半疑，但尝试一次，相信你将暗自惊讶。

小小的几样东西，生活中信手拈来，竟然如此神效。

对，这就是小偏方的魅力所在。

它能用日常生活中最常见的食材、方法、运动，让你的身体更健康起来。

以此为切入点，我们特别编写了《很小很小的小偏方——女人烦恼一扫光》，本书从美容养颜、瘦身美体、抗衰防老、疾病防治、孕产保健、情绪调理、生活调养七大角度，将女性日常生活中的种种“烦恼”集中起来，并富有针对性地搜罗被百姓广泛使用、被验证有效的“小偏方”，每一个小偏方都由一个医例引出，在说明病因、病症表现的基础上，揭示用方方名、原料、制用法、功效等，搭配偏方治疗，其间穿插一些诊治过程中的注意事项和说明。

此外，为了保证疗效，专门设置“专家推荐方”，再配以相应的“增效食疗方”或“增效经穴方”等，使得疗治方法更丰富，疗效自然更有保障。

女人就要对自己好点，但请记住：不是贵就好，买东西是如此，养颜塑身、呵护健康也一样。过品质生活，让“小偏方”守护你的健康、美丽，还你一段优雅、自然、清爽的生活。

## <<很小很小的偏方>>

### 内容概要

《很小很小的偏方:女人烦恼一扫光》从美容养颜、瘦身美体、抗衰防老、疾病防治、孕产保健、情绪调理、生活调养七大角度,将女性日常生活中的种种“烦恼”集中起来,并富有针对性地搜罗被百姓广泛使用、被验证有效的“小偏方”。

## <<很小很小的偏方>>

### 作者简介

士晓明，主任医师（执业医师编号：142110116000010），中医讲师。

现就职于北京市文华医院。

自幼随其父（主任医师）、其母（副主任医师）学习岐黄。

1992年毕业于北京中医药大学，从医至今二十年，积累了丰富的临床经验，善于运用中医小偏方治疗疾病，特别对妇科、男科等病症有独到的见解，曾出版医学专著多部。

## &lt;&lt;很小很小的偏方&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 妇科小偏方 内调外洗，小小本草治疗阴道炎 补气益气粥，轻松调治阴道松弛 黄豆猪肝汤，阴道干涩的“润滑剂” “私密”运动，治疗慢性盆腔炎 外阴瘙痒、白带异常，白果鸡蛋来帮忙 外敷中药消炎，轻松治疗急性乳腺炎 猪肝马鞭草，呵护子宫防宫颈糜烂 乳腺增生，刮拭肩胛防病变 拒绝性冷淡，手到“性”福来 抱腿压涌泉，卵巢囊肿一去不复还 第二章 经期小偏方 臀部按摩，“打屁股”也能治好闭经 经期烦躁，玫瑰花茶饮、花浴两相宜 月经不调，益气清官汤来帮忙 周全按摩，让你远离“经前头痛” 经期乳房胀痛，面团、玫瑰花茶用后便消 痛经难忍，找准穴位还你一生轻松 第三章 孕产小偏方 远离不孕不育，按摩轻松做妈妈 艾叶鸡蛋汤，轻松治疗习惯性流产 妊娠呕吐，乌梅汁需对症服用 花生、红枣、鸡蛋，安胎“吉祥三宝” 妊娠期感冒，一块生姜帮你忙 当归乌鸡汤，驱散你的产后身痛 产后恶露不绝，抗菌茶饮帮你忙 轻松断奶，麦芽回乳助你一臂之力 产后缺乳莫惊慌，气血充盈奶水足 面膜变肚膜，敷掉你的顽固妊娠纹 第四章 塑身小偏方 足浴除肥胖，紧致肌肤“瘦”下来 胸部雕塑操，让平胸“挺”起来 摆脱“蝴蝶袖”，一周就够了 用穴有方，穴位按摩远离“水桶腰” 腹部赘肉，打好小肚腩的“歼灭战” 赶走“臀部下垂”，塑造完美翘臀 消除“大象腿”，有方法让你双腿匀称 荷叶乌龙茶，瘦身降脂“双管齐下” 第五章 美容小偏方 黄褐斑、雀斑，汤汤水水“内外兼修” 烟熏妆、“熊猫眼”，一杯清茶消愁散烦 皮肤干涩、粗糙，面膜让你“水灵灵” 毛孔粗大、黑头，葡萄面膜帮忙救急 祛除青春痘，就用甘草鲜奶液敷脸 皮肤晒伤，用冰牛奶敷贴 美白肌肤，米汤米饭做面膜“就是要你白” 美甲美手，花椒蒜醋液治好灰指甲 双手粗糙有倒刺，快来试试自制手膜 第六章 抗衰小偏方 红枣汤让“黄脸婆”变成“俏佳娘” 去皱抗衰，试试“鸡蛋驻颜术” 对付老年斑，蜂蜜、姜换新颜 消除眼袋、眼纹，让你年轻十岁 脱发不用愁，生姜、人参助你发丝浓密 第七章 起居小偏方 米醋、粗盐袋，治疗颈肩疼痛 腰酸背痛，打通膀胱经健身除痛 足跟痛，揉揉小腿的三阴交穴“鼠标手”，按按颈椎侧面就好了 闪腰了，按摩、食疗挺直腰板 巧用盐水和醋，助你治好咽喉炎 阴阳平衡，菠菜、核桃解除便秘之苦 腹式呼吸，调治慢性支气管炎 老姜、核桃，调理慢性胃炎 常吃三样东西，提高免疫力防流感 饭后姜枣茶，远离宫寒保健康 房事后腹痛，赶紧艾灸神阙穴 巧吃南瓜，让更年期焦虑无影无踪 心慌心悸，黄芪大米为你解急 抑郁不算病，一杯参茶来助兴 常吃豆腐，防治更年期综合征

## <<很小很小的偏方>>

### 章节摘录

版权页：插图：（具体做法）白萝卜200克，海蜇皮100克，精盐、植物油各适量，白糖、葱花、麻油各少许。

将白萝卜洗净，切成细丝，用精盐拌透；再将海蜇皮切成丝，先用凉水>中洗，再用冷水漂清，挤干，与萝卜丝一起放碗内拌匀。

炒锅上火，下植物油烧热，放入葱花爆香，趁热倒入碗内，加白糖、麻油拌匀即成，佐餐食用。

（功效）可缓解乳腺增生引起的胸闷、心烦、乏力。

海带煮豆腐（具体做法）豆腐1块，海带2~3尺许，盐、鸡精、食醋各少许。

将海带切段，豆腐切块，一同煮熟，放入盐、鸡精、食醋调味，即可盛出，饮汤食菜。

（功效）海带对乳腺疾病有较好的治愈效果，因此，患有乳腺增生的患者应常吃。

天合红枣茶（具体做法）天门冬15克，合欢花8克，红枣5枚，蜂蜜少许。

将天门冬、合欢花、红枣一同放入茶壶中，以沸水冲泡，加盖闷约15分钟，滤出茶汤，加蜂蜜调味，即可频饮。

（功效）此茶可开郁理气，乳腺增生患者感到胸闷时，可每日一剂，泡茶频饮，有助于缓解。

增效经穴方（具体操作）1.推抚法：患者取坐位或侧卧位，充分暴露胸部。

先在患侧乳房上撒些滑石粉或涂上少许液状石蜡，然后双手全掌由乳房四周沿乳腺管轻轻向乳头方向推抚50~100次。

2.揉压法：以手学上的小鱼际或大鱼际着力于患部，在红肿胀痛处施以轻揉手法，有硬块的地方反复揉压数次，直至肿块柔软为止。

3.揉、捏、拿法：以右手五指着力，抓起患侧乳房部，施以揉捏手法，一抓一松，反复施术10~15次。

左手轻轻将乳头揪动数次，以扩张乳头部的输乳管。

4.振荡法：以右手小鱼际部着力，从乳房肿结处，沿乳根向乳头方向做高速振荡推赶，反复3~5遍。局部出现有微热感时，效果更佳。

（功效）疏肝理气，活血化瘀，软坚散结。

缓解乳腺增生、肿块、疼痛等不适症状。

## <<很小很小的偏方>>

### 编辑推荐

《很小很小的偏方:女人烦恼一扫光》编辑推荐:不花钱,少吃药,一看就懂,一用就灵的小偏方。80多种常见病,500个小偏方,易找,易买,易用,一看就懂,省时,省力,省钱,一用就灵。

<<很小很小的偏方>>

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>