

<<9元速效小偏方>>

图书基本信息

书名：<<9元速效小偏方>>

13位ISBN编号：9787538876802

10位ISBN编号：7538876804

出版时间：2014-1

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：[日]日本主妇之友社

译者：张凌虚

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>

## <<9元速效小偏方>>

### 内容概要

你知道阿嬷如何运用祖传的秘方守护家人的健康吗？

失眠时，洋葱能让你一夜好眠？

豆腐可以用来治高热？

便秘时冰块让你畅通无阻？

有任何疑难杂症，450个速效小偏方最有效。

本书教你运用随手可得的蔬菜、野草等，预防和治疗90个常见病，改善身体体质，提升元气。

这些小偏方都详细地介绍了解决方法、功效与主治疾病，每个小偏方成本几乎不超过9元。

使用方便、价格低廉、疗效显著。

常见症状与偏方包括：清除宿便——糙米酵素饭；排毒——糙米咖啡；降血压——烤橘子；降血糖——冷泡粗茶；降胆固醇——水煮菊花；感冒——柚子熬汁；喉咙痛——葱白贴布；发烧——豆腐贴布；鼻塞——莲藕榨汁；花粉症——粗盐漱鼻；过敏症状——花生薄皮熬汁；增强记忆力——蛋茶；失眠——莴苣汁；头晕——黑豆煮汁；便秘——冰灸；眼睛疲劳——枸杞酒；牙痛——萝卜泥贴布；烫伤——马铃薯贴布；美白——绿茶洗脸.....

<<9元速效小偏方>>

作者简介

主妇之友社

日本知名出版社，以出版食谱、健康、育儿、室内设计等相关书籍、杂志为主。  
所制作的生活丛书品质佳，实用性强。

<<9元速效小偏方>>

书籍目录

前言

第1章 排便、排尿、排毒

清除宿便

糙米酵素饭 / 琼脂饭 / 蜂蜜饭

清除宿便

海带粉汁 / 味噌豆浆 / 马铃薯苹果汁

清除宿便

醋腌卷心菜 / 胡萝卜醋麻油凉拌 / 海带芽纳豆

排毒

米糠豆浆 / 糙米咖啡 / 胡萝卜汁

排毒

豆腐渣丸子 / 豆腐渣汁 / 豆腐渣饭

排毒

黑醋泡脚 / 粗盐按摩 / 胡椒泡脚

排毒

无花果酒

第2章 有助于血液、血管排毒

血液排毒

生姜味噌汤 / 酸梅果仁 / 青椒籽

降血压

大豆粗茶 / 沙丁鱼汤 / 松叶牛奶

降血压

大蒜黑糖 / 烤橘子 / 金橘酒

降血压

柿叶茶 / 荞麦面 / 海带水

降血糖

芦荟熬汁 / 微浓麦茶 / 冷泡粗茶

降血糖

牛蒡茶 / 红豆南瓜 / 洋葱皮茶

降胆固醇、中性脂肪

洋葱酒 / 水煮菊花 / 黑醋柠檬

改善代谢综合征

辣韭汁 / 马铃薯泥 / 醋拌海发菜

降低尿酸

小苏打水

第3章 有助于改善感冒等咽喉症状

感冒

蛋酒 / 柚子熬汁 / 生姜葛根粉汤

感冒

干香菇熬汁 / 芥末粉贴布 / 葱味噌汤

喉咙痛

雪花梨蜂蜜 / 萝卜饴 / 葱白贴布

喉咙痛

糖煮金橘 / 用茶漱口 / 枇杷叶汁

发热

<<9元速效小偏方>>

豆腐贴布 / 香芹酒 / 小黄瓜皮熬汁  
 发热  
 烤蜂斗菜心 / 马铃薯贴布 / 莲藕汁  
 咳嗽、多痰  
 水梨榨汁 / 丹桂花酒 / 金橘腌蜂蜜  
 咳嗽、多痰  
 梅子果仁腌蜂蜜 / 牛蒡榨汁 / 生姜贴布  
 鼻塞  
 黑醋熏鼻 / 葱白榨汁 / 新鲜鱼腥草叶  
 鼻塞  
 莲藕榨汁 / 蜂斗菜茎 / 加盐粗茶  
 花粉症  
 粗盐漱鼻 / 紫苏汁 / 热酸奶  
 过敏症状  
 花生薄皮熬汁  
 第4章 预防、改善全身不适  
 预防癌症  
 香菇酒 / 纳豆芝士 / 葡萄籽茶  
 增加脑力、记忆力  
 蛋茶 / 芝麻海带豆 / 番红花水  
 心情烦躁  
 紫苏酒 / 黑糖牛奶 / 芹菜汤  
 失眠  
 莴苣汁 / 洋葱(葱)碎末 / 菊香枕  
 增强体力  
 大蒜丸子 / 松叶酒 / 紫苏叶煮汁  
 消除疲劳  
 枇杷叶酒 / 醋蛋 / 大蒜姜汤  
 热衰竭  
 小黄瓜酒 / 枇杷叶茶 / 李子汁  
 精力衰退  
 卷心菜叶泥 / 红薯酒 / 南瓜籽  
 前列腺肥大  
 韭菜籽  
 第5章 有助于改善令女性烦恼、不舒服的症状  
 肩颈酸痛  
 大蒜熏灸 / 热炒盐 / 酸梅贴布  
 更年期症状  
 豆腐渣茶 / 番红花茶 / 纳豆汤  
 头晕、耳鸣  
 黑豆煮汁 / 颈部穴道按压(风府穴) / 栀子熬汁  
 月经不顺、经痛  
 黑豆粥 / 红花茶 / 煮红枣  
 贫血  
 洋李酒 / 番茄酸奶 / 猪肝汤  
 怕冷  
 按摩肚脐周围 / 在肚脐上放盐 / 粗盐泡澡

<<9元速效小偏方>>

改善体温偏低

生姜红茶 / 黑芝麻豆浆 / 生姜泡澡

肥胖

橘皮茶 / 荷叶茶 / 舞茸醋

防止饮食过量

嚼食海带

第6章 有助于改善消化系统、泌尿系统的症状

胃不舒服

卷心菜汁 / 芦荟泥 / 萝卜泥

胃虚

山药牛奶 / 马铃薯酒 / 蜂蜜

便秘

鱼腥草茶 / 魔芋拉面 / 冰灸

拉肚子

青梅萃取物 / 蜂蜜绿茶 / 艾草榨汁

宿醉

冷冻蚬汁 / 莲藕水梨汁 / 柿子

小便困难

西瓜煮汁 / 南瓜瓢茶 / 薏仁茶

尿频

山药皮熬汁 / 炒银杏 / 榉木熬汁

水肿

红豆汤 / 煮小黄瓜 / 玉米须熬汁

痔疮

红刀豆茶 / 南瓜籽熬汁 / 木炭泡腰

小孩尿床

韭菜蛋花

第7章 有助于改善眼睛、口腔等问题

眼睛疲劳

枸杞酒 / 粗茶贴布 / 盐水贴布

视力不佳

车前草茶 / 菠菜汤 / 小油菜汁

预防和改善白内障、青光眼

精力汤 / 黑汁 / 醋煮肝脏

牙痛

冰敷 / 蒜泥 / 萝卜泥贴布

牙龈红肿

茄盐刷牙 / 面粉贴布 / 大蒜漱口

口腔黏膜发炎

茄蒂熬汁 / 杉菜酒 / 黑醋漱口

改善口臭

茶叶 / 吃海带芽 / 吃酸梅

治疗打嗝

柿蒂熬汁

第8章 缓和疼痛, 强壮骨骼

头痛

干烤酸梅汁 / 蜂蜜生姜 / 萝卜

<<9元速效小偏方>>

关节痛

韭菜酒 / 焖烤柚子籽 / 柚子酒

腰痛

生姜热敷 / 水煮魔芋贴布 / 大蒜贴布

神经痛、风湿

艾草泡澡 / 茼蒿泡澡 / 芋头生姜贴布

瘀伤、扭伤

萝卜泥贴布 / 芦荟贴布 / 醋贴布

强壮骨骼

小鱼干粉 / 芝麻粉拌醋 / 羊栖菜粉

强壮骨骼

沙丁鱼纳豆

第9章 皮肤问题、难以启齿的烦恼

割伤

蛋壳膜 / 盐粗茶贴布 / 涂砂糖水

一般的瘙痒

艾草萃取物 / 栗叶栗刺贴布 / 有效止痒的穴道（曲池穴）

化脓、肿包

焖烤鱼腥草 / 百合根贴布 / 银杏

虫螫

韭菜汁 / 肥皂水 / 牛蒡捣汁

烫伤

芦荟 / 马铃薯贴布 / 苹果泥贴布

被刺到

焖烤柚子籽 / 酸梅拔刺 / 芋头拔刺

冻伤、皮肤皲裂

冷温疗法 / 红辣椒水 / 蕺荷、柚子

皮肤炎

车前草萃取物 / 牛蒡泡澡 / 枇杷叶萃取物

疹子

小黄瓜切片 / 桃叶萃取物 / 马铃薯粉

鸡眼

焖烤银杏叶 / 无花果汁 / 粗盐按摩

疣

茄蒂煮汁 / 薏仁茶 / 薏仁烟熏法

脚气

绿茶袜 / 醋泡脚 / 粗盐泡脚

生殖器官、肛门瘙痒

西瓜皮泡澡 / 洋芦荟清洗患处 / 小黄瓜泥贴布

多汗

蒲公英熬汁 / 黑豆甜汁 / 小苏打泡澡

抑制体味

生姜饮品

第10章 美肌、美发

美肌

酒糟面膜 / 用洗米水洗脸 / 酸梅籽化妆水

美白

<<9元速效小偏方>>

绿茶洗脸 / 苦瓜化妆水 / 乳清面膜

肝斑、雀斑

红豆粉 / 海苔汤 / 胡萝卜酒

治疗皮肤干燥

柚子籽美容液 / 芝麻核桃蜂蜜 / 酸梅腌酒

青春痘

胡萝卜捣汁 / 萝卜泥汁 / 新鲜鱼腥草叶汁

护发

粗盐洗发 / 洗米水润发 / 麻油按摩

头发问题

栗刺生发剂 / 薏仁茶洗发 / 穴道刺激（百会穴）

头发问题

芦荟护发 / 生姜护发 / 桑树根熬汁



<<9元速效小偏方>>

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>