

<<全家人的小药方>>

图书基本信息

书名：<<全家人的小药方>>

13位ISBN编号：9787530446607

10位ISBN编号：7530446606

出版时间：2010-10

出版单位：北京科学技术出版社

作者：健康时报编辑部

页数：234

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>

<<全家人的小药方>>

内容概要

中药凝聚天地灵气，是自然给人类的慷慨馈赠。

本书内容全部精选自《健康时报》，将《健康时报》近10年来与中药、药膳食疗、灵验偏方棚关的精彩内容撷取之，能很好地满足您的健康需求，是您居家必备的中药保健全书。

<<全家人的小药方>>

作者简介

《健康时报》，是由人民日报社主办的一份健康生活服务类周报，每周一、四出版，全国发行。《健康时报》创办10年来，已成为是我国健康生活服务类报纸中受众量最大、影响力最强的报纸之一。

健康时报充分依托中国第一大报——人民日报，与其共享新闻信息资源。其以“健康生活”为核心内容，贴近生活，面向百姓，服务群众，融新闻性、实用性、服务性于一体，以做中国人的健康顾问为己任，培养公众健康的生活方式，倡导强健的生命观，坚持在健康生活服务类报纸中，突出主流声音，引导大众追求健康的生活方式，满足广大读者对医药、卫生、保健信息的需求，揭露假医假药和损害人民健康的行为。

<<全家人的小药方>>

书籍目录

一、学点中药小知识 什么是中药？

医院代煎中药好还是自己煎 煎药应该用什么器具？

用什么水煎中药好？

煎中药需要用多少水？

自己煎药如何掌握火候？

有哪些中药是不能用来煎煮的？

剂量越大，中药疗效越好吗？

季节变化与中药剂量有没有关系？

新鲜的中药是不是更有效？

中药应该饭前服，还是饭后服？

中药、西药能一起服用吗？

孕妇能否服用中药？

春节上火吃点啥？

扭伤24小时内别贴膏药 吃药丸搭配点汤汁 冬至后最宜吃膏方 膏方不是“万金油” 膏方适合哪些人群？

同为片剂，用法各异 哪些人需要中药调养？

中药也要安全服二、家庭常备中成药 归脾丸：术后补虚良方 人参健脾丸、人参归脾丸：健脾理气VS补气养血 杞菊地黄丸：缓解视疲劳 枇杷膏：帮您去火 中药含片：咽喉不适的克星 润喉片不能总含着 黛蛤散：治咳嗽有奇效 止咳中成药：听咳声选对药 十滴水：小孩适用，孕妇不宜 双黄连：内有积热、外感风寒者忌服 藿香正气水、十滴水：去寒湿VS除湿热 牛黄解毒片：不宜与抑酸药合用 六神丸：解毒消肿良药 柿龙散：外敷治婴幼儿口腔溃疡 双料喉风散：治口腔溃疡的灵验秘方 橘红丸：冬日久咳一用就有效 同为地黄丸，功用不相同 杞菊地黄丸：滋补肝肾 云南白药：不只治外伤 复方丹参片：服用后吃点富钾食物 唐玄宗的补肾秘方 周总理常用保和丸 如何使用二味拔毒膏？

巧贴膏药疗效翻倍 日常小麻烦中药就能轻松搞定三、简便廉效小金方四、药膳食疗小秘方五、生活中来小偏方

<<全家人的小药方>>

章节摘录

近来，国内还有研究表明，黄花菜具有显著降低动物血清胆固醇的作用，因此，它又是预防高血脂和延缓机体衰老的佳蔬。

此外，黄花菜的营养价值很高。

每百克含蛋白质14.1克，钙463毫克，磷173毫克，以及多种维生素，特别是胡萝卜素的含量最为丰富。

黄花菜还具有止血、消炎、利尿、健胃、安神等功能。

其花、茎、叶、根都可入药。

用其根端炖肉或炖鸡，对治疗贫血、老年性头晕等，具有较好的效果。

但注意黄花菜必须在蒸煮晒干后存放，而后食用。

（顾奎琴） 上火喝碗银耳粥 银耳自古被列为饮食和养生的“上品”，中医认为银耳能清肺热、养肺阴、济肾燥，治肺热咳嗽、久咳喉痒、咳痰带血、肺热胃炎，以及大便秘结、大便下血等。

银耳对人体的滋补，重在“养”和“润”上。

以大风干燥气候为主的冬季，人们饮食起居稍不注意就容易上火，有消化道慢性疾病和便秘宿疾的中老年朋友更容易出现便血现象。

中医认为，人体表面伤口愈合会耗用体内津液，造成内脏缺水，尤其老年人冬季肠燥引起的痔疮、便秘、便血更容易反复发作，苦不堪言。

由于便血通常是因为大便不通、用力过度，或老年人消化道运动慢导致大便难以排出，从而引发局部皮肤开裂，解决办法应以润燥滋阴为主，建议大家多吃点银耳这样的润而不寒的食品，一则补足体内阴液，润肠通便；二则加快痔疮愈合，促进伤口修复，使出血伤口尽快愈合。

<<全家人的小药方>>

编辑推荐

善用中药您全家修得健康好身体，不知便是草，知之便是宝。

<<全家人的小药方>>

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>