

<<很老很老的老偏方，女人烦恼一扫>>

图书基本信息

书名：<<很老很老的老偏方，女人烦恼一扫光>>

13位ISBN编号：9787534585043

10位ISBN编号：753458504X

出版时间：2011-12

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：朱晓平

页数：248

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>

<<很老很老的老偏方，女人烦恼一扫>>

内容概要

偏方来源：传统经典医药典籍，经过民间千年验证和作者多年医疗实践。

撰写原则：既见效，又安全，既管用，又省钱。

所治病症：

美容老偏方：美白、保湿、晒伤、油性肌肤、黄褐斑、毛孔粗大等。

抗衰老偏方：去皱、脱发、老年斑、皮肤老化、脸色不好等。

瘦身老偏方：减肥、体型不均、降血脂、瘦脸、萝卜腿、象腿等。

筋骨老偏方：手脚发凉、关节疼痛、足跟痛、闪腰、颈肩疼等。

妇科老偏方：痛经、月经过多、月经不调、阴道炎、下身瘙痒等。

房事老偏方：房事后腹痛、排卵期出血、性冷淡、阴道干涩等。

乳房老偏方：丰胸、乳腺炎、乳腺增生、胸部下垂、乳房胀痛等。

孕产老偏方：不孕、妊娠期感冒、习惯性流产、回乳、安胎等。

心理老偏方：经前郁闷、焦虑、失眠、胸闷气短、更年期综合征等。

生活老偏方：便秘、结石、耳鸣、老慢支、久咳不止、老寒腿等。

偏方取材：

1、食材：西红柿、鸡蛋、红枣、木耳、葡萄等。

2、药材：桑叶、芍药、甘草、荷叶等。

3、辅材：刷子、棉片、香烟、毛巾等。

药材售地：

中药店、菜市场、超市、网络等。

注意事项：

1、对于重大疾病，建议及时接受专业诊治，以免延误病情。

2、所录偏方中，过敏性患者根据自身条件斟酌使用。

作者简介

医学博士朱晓平（中华人民共和国医师编号：141440000301972）

医学博士，主治医师。

曾为广东省执业医师主考官。

先后在中山大学、广州中医药大学接受系统的中西医教育。

现就职于广东省中医院。

获得“广东省科技进步奖”、“中国针灸学会科学技术奖”、“广州中医药大学科学技术奖”等多种奖项。

在十多家医学刊物发表专业论文60余篇，共计20万字，长期在《家庭医学》杂志开设专栏。

著有《很老很老的老偏方，小病一扫光》，畅销50万册，一直霸占“生活保健类图书畅销榜”第一名。

。

<<很老很老的老偏方，女人烦恼一扫>>

书籍目录

第一章 美容老偏方，让您水嫩年年如少女
您不缺少美丽，只是缺少美容的知识和动力。

- 1.香菇做面膜，让脸蛋嫩得能弹出水来
- 2.甘草鲜奶敷脸，去痘不留痕
- 3.脸上油腻，用淘米水洗一洗
- 4.防晒伤，吃番茄；治晒伤，用冰牛奶
- 5.脸上长斑难看死了，别怕，有法子帮您解决
- 6.嘴唇干燥，涂眼药膏比润唇膏更好
- 7.花椒蒜醋液，治好灰指甲
- 8.葡萄面膜，根除毛孔粗大，还您细嫩肌肤

第二章 抗衰老偏方，早一天使用，迟一天衰老
谁都不可能不老，但谁都可能将“老”推迟、再推迟。

- 9.慈禧老佛爷专用的去皱纹老偏方
- 10.熬夜熬成“熊猫眼”，就用土豆贴贴脸
- 11.脸色不好，请用历代皇后的洗面药
- 12.自制肚膜，再顽固的妊娠纹也能敷掉
- 13.对付老年斑，小番茄可有大用途
- 14.对抗电脑辐射，常按自己两个穴
- 15.果酸面膜好，用了不显老
- 16.脱发不用愁，有方法让您秀发如云

第三章 瘦身老偏方，轻松做性感美人
瘦身有很多秘密，掌握了这些秘密，减肥就不再是烦恼。

- 17.有了黑木耳粉，吃饱了减肥
- 18.喝荷叶乌龙茶，一边减肥一边降血脂
- 19.做做减肥操，早晚刷刷变苗条
- 20.巧吃燕麦粥，减肥降血糖
- 21.包子脸，不用慌，试试捏肉“打耳光”
- 22.告别象腿、萝卜腿，自己动手来拔罐

第四章 筋骨老偏方，让身体自己治好自己
懂得了这些小窍门，不用药就能立马恢复健康。

- 23.手脚冰凉，请用《神农本草经》里的老偏方
- 24.肘关节疼痛，推一推就好
- 25.玩电脑手麻，按按颈椎侧面就好了
- 26.咽部有异物感，试试“拔萝卜”
- 27.想治好足跟痛，巧妙揉搓小腿
- 28.推按踝关节，治疗脚底发凉
- 29.扎绑腿，消除下肢静脉曲张
- 30.蹬蹬腿，解决“闪腰”病
- 31.电吹风和粗盐袋，治疗颈肩疼痛很妙

第五章 妇科老偏方，烦恼一扫光
做女人烦恼多，但巧做女人烦恼就少。

<<很老很老的老偏方，女人烦恼一扫>>

32. 痛经难忍怎么办？

赶快用电风吹走

33. 吃维生素E，就可以消灭原发性痛经

34. 闭经了，敲打臀部骨盆可通

35. 艾灸大脚趾，月经过多不用怕

36. 得了阴道炎，用冰片巧妙治好

37. 缩阴提肛，治疗慢性盆腔炎

38. 减体重，治月经稀少不规律

39. 下身瘙痒，用花椒水洗洗就好

第六章 房事老偏方，让生活完美无缺

房事是情感生活的重要环节，可千万不能马虎。

40. 阴道干涩房事难，试试猪肝豆腐汤

41. 排卵期出血，淫羊藿是妙药

42. 房事后腹痛，点根香烟灸一下

43. 得了阴吹，小便时多停几次

44. 性冷淡，怎么办？

吃肉苡蓉羊肉粥

第七章 美乳老偏方，用美呵护健康

别让生活中的“无心之过”伤害了您的乳房和健康。

45. 要胸部丰满，请吃山药黄芪焖猪蹄

46. 外敷芒硝和大黄，轻松治急性乳腺炎

47. 三个方法一起用，巧治乳腺增生

48. 仙人掌可是治乳腺炎的法宝

49. 用面团覆盖乳房，经期乳房不再胀痛

50. 小小胡萝卜，可防乳腺癌

51. 胸部下垂不坚挺，有好办法帮您矫正

第八章 孕产老偏方，笑哈哈做健康妈妈

想做一个健康妈妈，先要做一个健康孕妇。

52. 妊娠期感冒？

吃黄芩安全又有效

53. 流产后出血不止，柿叶止血还抗菌

54. 麦芽快速回乳，轻松断奶

55. 蒲公英泡茶喝，巧治恶露不绝

56. 不孕别恐慌，试试芍药甘草汤

57. 水煮花生根，治习惯性流产既巧又妙

58. 怀孕呕吐剧烈，快喝姜夏茯苓黄芩粥

59. 花生、红枣炖鸡蛋，保胎安胎

60. 吃肉喝汤，轻松治好产后身痛

第九章 心理老偏方，心情好的女人更美丽

要漂亮，要美，先要把烦恼扫光光。

61. 巧喝粥，就不再焦虑了

62. 热毛巾擦背，再难治的失眠也不怕

<<很老很老的老偏方，女人烦恼一扫>>

63.心里郁闷，掐掐腋窝胸大肌，好心情立马来

64.有了牛奶、紫菜与大蒜，经前不烦不郁闷

65.巧妙敲击胸骨，提高免疫力

66.有了甘麦大枣汤，“脏躁”再不是烦恼

67.吃豆腐，防治更年期综合征

第十章 生活老偏方，让家平安无忧

有些问题，不用求医，自己就可以巧妙解决。

68.不但治好便秘，还排毒养颜

69.常跷二郎腿，巧治老寒腿

70.治疗久咳不止，三子养亲汤效果好

71.金钱草泡茶喝，排石又化石

72.每日一片生姜，预防心脑血管疾病

73.耳鸣不止，听音乐治好

74.吹泡泡，老慢支标本兼治

75.饭后揉肚子，减少心绞痛

附录：很老很老的老偏方·速查表

<<很老很老的老偏方，女人烦恼一扫>>

编辑推荐

《很老很老的老偏方,女人烦恼一扫光》编辑推荐：•朱晓平，医学博士（中华人民共和国医师编号：141440000301972）•纯食材配方！

•速查速用，值得珍藏！

•医学博士收集编写的最古老、最齐全、最安全巧治女人烦恼的经典老偏方。

•传统经典医药典籍，经过民间千年验证和作者多年医疗实践。

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>