

<<快乐生活一本通>>

图书基本信息

书名：<<快乐生活一本通>>

13位ISBN编号：9787536952669

10位ISBN编号：753695266X

出版时间：2012-4

出版单位：陕西科学技术出版社

作者：樊岚岚

页数：368

字数：300000

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>

<<快乐生活一本通>>

内容概要

全书内容包括家庭医护、厨艺美食、用品维护、购物消费、外出旅游等生活中的方方面面，丰富详尽，新颖实用。

<<快乐生活一本通>>

书籍目录

第一篇 医部——小方子，大疗效

第二篇 食部——吃出美味与健康

第三篇 住部——居家生活一箩筐

第四篇 行部——旅游行车要安全

<<快乐生活一本通>>

章节摘录

版权页：插图：3.绿豆、鸭蛋治慢性肾炎 取新鲜鸭蛋1只，将大头一侧轻敲1个小孔，塞入6粒绿豆，将小孔封好，放入锅内蒸熟。

出锅后趁热吃下，每天早晨1次，连吃7天，有一定的辅助疗效。

4.小白菜、薏苡仁治急性肾炎 小白菜500克，薏苡仁60克。

将薏苡仁加水用大火烧开，再转用小火熬煮成稀粥，然后加入洗净切好的小白菜，再稍煮至白菜熟即成。

食用时可不加盐或少加盐，每日2次。

5.西瓜皮治肾炎 切碎西瓜皮，加水煮烂，熬成西瓜膏；用开水化服，每次1~2汤匙，每日2次，可治急、慢性肾炎。

6.西瓜治肾炎 取1个1000克以下的小西瓜，洗净，连皮带瓢挖1个三角口，将去皮独头大蒜瓣10个塞入瓜内，再把口子盖好，口朝上放入蒸锅隔水蒸熟。

1次吃掉瓜瓢、汁及大蒜瓣或1日内吃完。

连服7个西瓜为1疗程，即愈。

7.大蒜、绿豆治肾炎 将5瓣大蒜去皮，与50克绿豆一起加水煮烂后，加进适量白糖，凉后空腹服用，早晚各服1次，2个月为1疗程，肾炎基本治愈后应再服1个月，能巩固疗效。

8.黄芪炖公鸡治肾炎 买来500克左右的活公鸡1只（乌鸡更好），黄芪100克，将公鸡烫死去毛去内脏把黄芪塞入腹中，用沙锅文火煮烂，连汤带肉1次吃完。

1周2次，4周见效。

9.鲤鱼治肾炎 慢性肾炎患者，可取1条大鲤鱼，去肠脏，不去鳞，把大蒜瓣填入鱼腹，用纸包好，用线扎紧，外封黄泥，在灰火中煨熟，除去纸泥，淡食，当日食完，可利小便、消浮肿。

10.鱼肚荷包蛋和柳叶茶治肾炎 先把鲜鱼肚在火上焙干，然后碾成细末，分成数份；再将鱼肚末夹在炸好的荷包蛋（炸得老些）中，趁热吃下，1日2次，不要间断。

在此同时，将从柳树上摘下的鲜柳叶泡在水中，每日代茶饮用即可。

肾虚 11.按摩小指穴治肾虚 肾虚会引起头晕、眼花、健忘、耳鸣等。

治疗方法：用大拇指和食指揉双手小指的第一关节，这是左右两肾穴，每天揉两次，每次10分钟左右。

在揉小指穴时发觉关节疼痛不一样，痛的一侧可多揉会儿。

但不要用力过大，要轻轻地揉。

对没有肾虚者也大有好处，此法可以强肾壮阳，长期揉两小指关节，白发人的头发还会逐渐转黑。

<<快乐生活一本通>>

编辑推荐

《快乐生活一本通》文字通俗易懂，形式简洁明了。
打造完美生活，轻松处理身边事。
全面解读生活中会遇到的方方面面，提供最贴心的生活窍门。

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>