

<<百病食疗一本通>>

图书基本信息

书名：<<百病食疗一本通>>

13位ISBN编号：9787806974452

10位ISBN编号：7806974458

出版时间：2005-6

出版时间：海天出版社

作者：黄中英

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>

<<百病食疗一本通>>

内容概要

最简单的食疗方法，最有效的治病便方，最环保的食用材料，最温馨的保健提示。  
胡椒驱寒，银耳补脑，芋头散结，马蹄清火，猪蹄补乳，萝卜化痰，葡萄悦色，红枣补血。

## &lt;&lt;百病食疗一本通&gt;&gt;

## 书籍目录

皮肤疾病荨麻疹\2皮肤瘙痒症\3青年扁平疣\5青春痘\6白癜风\8斑秃\10带状疱疹\11眼耳鼻喉疾病青光眼\14白内障\15红眼病\16麦粒肿\18酒糟鼻\19慢性鼻炎\20过敏性鼻炎\22耳鸣\23扁桃体炎\25慢性咽喉炎\27牙痛\29骨、关节疾病颈椎病\32肩周炎\33风湿性关节炎\35坐骨神经痛\36腰肌劳损\37胸腔疾病感冒\40流感\42咳嗽\44慢性气管炎\49慢性支气管炎\51哮喘\53肺结核\57胃肠疾病消化不良\62腹泻\65痢疾\68急性胃炎\71慢性胃炎\74消化性溃疡\76胃下垂\79便秘\80痔疮\84脱肛\86心血管疾病冠心病\90风湿性心脏病\92心悸\93慢性心衰\95高血压\97高血脂症\101低血压\103动脉硬化症\106甲状腺肿大\110甲状腺功能亢进\111糖尿病\113肥胖症\116更年期综合征\118骨质疏松症\120肝胆疾病肝炎\124肝硬化\127脂肪肝\130胆囊炎\131胆结石\133尿多(尿频)\136乳糜尿\138肾炎\140肾盂肾炎\143肾病综合征\145慢性尿毒症\147血液疾病贫血\150白细胞减少症\155血小板减少性紫癜\157泌尿系统疾病尿路感染\160尿路结石\161前列腺炎\163前列腺肥大\165性功能障碍疾病遗精\168阳痿\170早泄\173神经系统疾病神经衰弱\176失眠\179眩晕\183抑郁症\185痴呆症\187震颤麻痹\189癫痫\191中风\193美尼尔氏综合征\196癔病\197男子不育症\199小儿疾病小儿百日咳\202小儿暑热症\204小儿腹泻\205小儿疳积\208小儿厌食症\209小儿佝偻病\211小儿遗尿症\213小儿麻疹\215妇女疾病月经不调\218妇女痛经\221妇女带下病\223盆腔炎\226功能失调性子宫出血\228子宫脱垂\230妊娠呕吐\232妊娠水肿\234胎动不安\236习惯性流产\238产后恶露不尽\240催乳\242女子不孕症\245其他疾病中暑\248多汗症\250流行性腮腺炎\253头痛\254

## &lt;&lt;百病食疗一本通&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘青春痘病情简述 又名粉刺、痤疮，是一种慢性毛囊皮脂腺炎症性皮肤病，多见于青少年，好发于颜面、胸背部，与青春期雄性激素分泌旺盛有关。

一般症状 一般症状 早期在毛囊口呈白头粉刺或黑头粉刺，在发展过程中，会产生米P6粒大小到绿豆大小的炎性丘疹(疙瘩)，可挤出豆腐渣样分泌物，当炎症加重化脓感染时，可演变成小脓疱。

严重的青春痘还可变成难看结节、囊肿，可持续几年不愈，并遗留下色素沉着或疤痕。

饮食宜忌 饮食宜忌 宜食动物肝肾、豆类、谷类、瘦肉、干酵母、绿色蔬菜、西红柿、橘子、酸枣、山楂、葵花子油、芝麻油等。

忌食油腻、煎炸、辛辣食物，含糖量高的食物。

特别提示 特别提示 注意个人卫生，每日至少清洁一次患处。

不要用手去挤压痘痘。

保持大便通畅。

保持心情开朗。

食疗便方 食疗便方 荷叶冬瓜汤：鲜嫩荷叶1张，洗净切碎，鲜冬瓜500克，洗净切片，加水1000毫升煮汤，汤成后加食盐少许。

吃荷叶、冬瓜，喝汤，每日分两次服食。

主治痤疮初起。

齿苋丝瓜汤：马齿苋、鱼腥草各30克，丝瓜200克(不去皮)，洗净，加水煮汤服食。

对脓液多的结节和囊肿型痤疮有显效。

四花膏蜜汤：金银花、生槐花、玫瑰花、月季花各10克，生石膏30克，加水共煎汤，加入蜂蜜少许饮服。

对青少年多见的寻常性痤疮有效。

绿豆百合汤：取绿豆、百合各150克，洗净，加水2000毫升，煮沸后加入冰糖少许，煮熟后服食。

每日两次，每次一小碗。

治丘疹性痤疮。

紫罗兰花茶：取紫罗兰花瓣30克，加水1000克，煮沸10分钟。

花汁溶入水中，即成为“紫罗兰花茶”。

待冷却后，取药棉蘸茶水轻擦脸上青春痘即可。

对“顽固”的青春痘最有效，但切不可饮服。

薏米白糖粥：将薏米50克洗净，加水煮成粥，调入白糖15克服食。

每日一次，连服一个月。

P7 芦荟软膏：取鲜芦荟叶3—5片，洗净，捣烂绞汁，加入雪花膏或凡士林内，配成7%软膏。

每日早晚揉擦患处一次。

菊蒜白芷鱼：野菊花50克(干品15克)；紫皮独头蒜3个，去皮切片；白芷15克，切片；鲤鱼1条(500克左右)，去鳞鳃及内脏，洗净。

先将野菊花、白芷加水煎煮，取药液500毫升。

用此药液煮鲤鱼，将熟时下蒜片，煮熟后加入酱油5克、醋3克。

吃鱼肉和蒜片、喝汤，每日一次，或分两次吃完。

连吃两周以上。

P8

## <<百病食疗一本通>>

### 编辑推荐

食疗，一个现在非常时髦的词。  
它不仅不需要你吃苦涩的药物，接受痛苦的针剂，而且还能让你一饱口福。  
本书列举了一系列疾病的症状简述，饮食禁忌和食疗便方，通过查阅本书，你可以在它的指导之下，对症下药“药”。  
当然，此“药”非彼“药”，而是食物。

<<百病食疗一本通>>

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>