第一图书网, tushu007.com

<<健康时报精华本>>

图书基本信息

书名：<<健康时报精华本>>

13位ISBN编号：9787111401469

10位ISBN编号：7111401468

出版时间：2013-1

出版时间：机械工业出版社

作者：健康时报社

页数：261

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

第一图书网, tushu007.com

<<健康时报精华本>>

内容概要

《健康时报系列丛书：健康时报（精华本）（总第759-773期）》是《健康时报》出版刊物的精华选集，内容包括《健康时报》2010年～10月（总第759-773期）的健康知识与新闻大盘点、热门养生知识、医疗专家访谈，浓缩了这两个月的精华文章，综合了关于养生、饮食、心理、医药等各方面的健康知识，以及当时关注的健康新闻焦点，针对女性、儿童、老人等各种人群，所选文章集中体现了知识性、服务性、实用性。

第一图书网, tushu007.com

<<健康时报精华本>>

书籍目录

前言第一篇 健康生活篇 第一章 新闻·调查 第二章 饮食 第三章 生活 第四章 心理 第五章 中医 第六章 两性 第七章 健身 第八章 老人 第九章 婴幼 第十章 女性第二篇 疾病防治篇 第十一章 医院·医药 第十二章 心脑血管 第十三章 癌症 第十四章 糖尿病

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

独门功效：性质微凉，能敛肝火，保肺气。
张锡纯反复强调，必须用酸石榴，甜的效果不好。
食疗方法：　止咳，每天一个石榴　石榴有收敛作用，对于久咳的人，气虚不摄，应收敛肺气，就需要用石榴了。
但在外感初期，是邪气正盛的时候，反而不能吃石榴，因为石榴有收敛的作用，不能把邪气散出去。
张锡纯在老家的时候，邻村有位四十多岁妇女，总是咳嗽，服药效果不好。
但有一天晚上，这位妇女吃了一种水果，居然感觉晚上咳喘见轻，于是就开始每天晚上吃这个水果，连吃三个月，竟然不咳了。
而这个水果就是石榴。
止泻，石榴连皮煮水　石榴连皮煮水喝，有很好的止泻作用。
张锡纯有个徒弟，叫高如璧，高如璧的父亲有一次患了泄泻，张锡纯说，可以用酸石榴，连皮捣碎，煮水来喝。
高如璧的父亲就按照张锡纯的方法做了，效果非常好。
除口疮，石榴汁漱口　石榴不仅可以内服，还能漱口，除口疮。
将石榴果肉连籽捣烂后，开水浸泡，放凉后，取水含漱，一天数次。
山药　独门功效：补肺，补脾，平喘止咳。
只要是肺和脾这两种虚，张锡纯认为可以服山药。
另外，山药还可补肾。
食疗方法：　脾胃弱，山药熬大米　中医说肺与大肠相表里，因此张锡纯认为腹泻经常与脾和大肠有关，脾不足，大肠也不能固涩，脾胃为后天生化之源，所有营养都要靠脾胃吸收，把脾胃之气补足了，人就有了生机。
张锡纯33岁的时候，去天津参加科举，到天津后就闹肚子了，他分析是脾胃不和导致的，想起山药有补脾止泻固涩的作用，于是去买来四两山药，切成片，捣碎，放点大米熬粥喝。
喝了两天腹泻就好了。
现在小孩的很多病症都是因为脾气不足引起。
如果小孩确实是脾气不足，面色黄瘦，吃饭不好，不长个儿，容易泻肚子，山药是非常好的食疗药物。
对于重病患者，大病之后身体虚弱，尤其是胃口不好，大便不成形，也可以用山药熬水或熬粥喝。
防便秘，吃山药加杏仁　服用山药有一点需要注意，即大便干燥的人不要吃，卤为它有固摄的作用，越吃大便越干燥。
若一定要吃，可在吃山药的时候配点杏仁，因为杏仁有通便和开肺气的作用。
……

第一图书网, tushu007.com

<<健康时报精华本>>

编辑推荐

《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，以“健康生活”为核心内容，以“做中国人的健康顾问”为己任，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，突出主流声音，传播健康的知识和理念，引导大众追求健康的生活方式，在百姓中享有很高的知名度和美誉度，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。
健康时报社编写的这本《健康时报精华本》(总第759-773期)是《健康时报》2010年5～6月(总第759～773期)的精华选集，内容包括健康生活和疾病防治两大部分。

第一图书网, tushu007.com

<<健康时报精华本>>

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