

<<巧妇治小病，一本就搞定>>

图书基本信息

书名：<<巧妇治小病，一本就搞定>>

13位ISBN编号：9787222083882

10位ISBN编号：722208388X

出版时间：2011-10

出版时间：云南人民出版社

作者：夏梦

页数：253

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>

## <<巧妇治小病，一本就搞定>>

### 内容概要

本书内容涉及居家生活、内外科、女性美容美体、OL女性常见问题、男人常见病、儿童常见病、老人常见病等方面，每个小偏方都非常容易操作，基本都采用食材，而不是必须去药店才能买到的药材。

经过北京国医堂资深中医的审核，每个偏方都安全可靠，可以帮广大读者解决生活中的小问题。

本书内容全面，女性朋友不仅能为自己找到安全实用的美容美体小偏方，还能为家人的小毛病及时提供解决办法，本书就像家中的小药箱一样不可或缺，真的是一本女人爱己护家速查手册。

#### 使用说明书

##### 【偏方来源】

老一辈传下来的，经过人民群众多年验证，以及作者多年医疗实践。

##### 【编写原则】

操作简单，效果显著，多取材于厨房，每个偏方5分钟之内都能完成。

##### 【偏方组成】

有外科偏方、内科偏方、健康生活偏方、女人病偏方、OL女性常见病偏方、男人病偏方、老人病偏方、儿童常见病偏方组成，共372则小偏方，几乎涵盖我们日常生活中所有可能出现的小毛病。

##### 【适用病症】

烧伤烫伤、擦伤蹭伤、割伤扭伤、关节疼痛、腰椎间盘突出、便秘、痔疮、扁桃体发炎、胃病、糖尿病、高血压、哮喘、失眠、打嗝、晕车晕船、感冒、脚气、痘痘、眼袋、黑眼圈、干纹细纹、肥胖以及各种妇科病、OL常见病、男科病、老人病、儿童常见病等。

##### 【偏方取材】

以食材为主，适当辅助一般中药店都能买到的常用药材。

##### 【适用人群】

患有日常小毛病或慢性病的人，以及愿意爱己护家的所有人。

##### 【注意事项】

1. 对于重大疾病，建议及时去医院接受专业治疗，以免耽误病情。
2. 所有偏方中，过敏性体制的患者请根据自身情况斟酌使用。
3. 请将本书放在家用小药箱中，有病需要开箱时，可先查看本书。

##### 【编写者】

北京国医堂主任医师 夏梦

中华人民共和国医师编号：10033001

## <<巧妇治小病，一本就搞定>>

### 作者简介

北京国医堂主任医师 夏梦

(中华人民共和国医师编号：10033001)

医学硕士，主治医师，出身医学世家，毕业于北京中医药大学，师从魏雅君、李秀敏、段行武、王阿丽等多位医学知名教授，并多次赴中、西医三甲综合、专科医院学习进修，参与完成多项国家中医药管理局课题、自然科学基金课题等研究，并于相关核心期刊发表多篇学术论文，于北京弘医堂中医医院，国医堂中医研究院出诊工作。

临床擅长运用多种方法治疗妇科、皮肤科专科疾病及临床常见疾病，尤善于利用中西医结合、内外结合治疗疾病，对于女性妇科疾病与皮肤科疾病、美容、保健、养生、抗衰老、减肥等之间的相关性研究治疗有独到的见解。

## <<巧妇治小病，一本就搞定>>

### 书籍目录

#### 第一章 外科小偏方，小伤小痛不着慌

1. 蹭伤擦伤不用愁，厨房几物解你忧
2. 治疗烫伤，生姜鸡蛋来帮忙
3. 割伤碰伤，茶叶疗养
4. 枸杞猪腰汤，不怕腰扭伤
5. 伤口发炎，巧用大蒜
6. 芍药甘草汤，抽筋一扫光
7. 扭伤不慌，咱有秘方
8. 轻轻敷一下，关节不再痛

#### 第二章 内科小偏方，小病自疗立扫光

9. 常吃核桃肠道好，再也不被便秘扰
10. 无“痔”更显人生本色
11. 是谁治好的曹操的头疼病？

12. 小小鸡蛋清，治疗咽喉痛
13. 核桃炒红糖，治疗老胃病
14. 巧喝红枣汤，补血又健康
15. 山楂桂圆，赶走哮喘
16. 类风湿性关节炎，生姜鲜葱帮大忙
17. 花生赤豆泥鳅汤，养肝护肝就喝它
18. 补益气血，饮食调节
19. 心慌心悸，黄芪解急

#### 第三章 健康生活小偏方，帮了你大忙

20. 神奇有疗效，按摩鼻子治感冒
21. 喝茶治失眠，轻松又简单
22. 提高免疫力，从身边做起
23. 毛豆生姜汤，止住打嗝不简单
24. 晕车晕船不吃药，肚脐眼上有诀窍
25. 抑郁不算病，参茶一杯来助兴
26. 一砖一书，落枕立除
27. 轻松根治脚气，洗去恼人之痒
28. 有了灰指甲，陈醋大蒜见奇效
29. 让风流眼不再“风流”
30. 得了红眼病？

#### 让胖大海来安慰你的双眼吧

31. 绿豆鸡蛋花，口腔溃疡不复发
32. 花椒一粒治牙疼，牙痛不再要人命
33. 止鼻血，快用冰可乐
34. 盐水一冲，鼻腔轻松
35. 头发干枯易断，调补脾胃是关键
36. 头屑反复不用愁，白醋帮你解烦忧
37. 少白头变黑发，就喝仙人粥

#### 第四章 “女人病”小偏方，让你健康又清爽

38. 把痛经“痛痛快快”地解决
39. 月经突然袭击，怎么办才好

## <<巧妇治小病，一本就搞定>>

- 40. 月经姗姗来迟，就喝山楂红糖水
- 41. 经期情绪烦躁，送你一杯玫瑰花茶
- 42. 妊娠呕吐，试试乌梅生姜汤
- 43. 经水过多，分清类型再食疗
- 44. 外阴瘙痒、白带异常，私处问题轻松解决
- 45. 这样做能保护子宫，调经又美容
- 46. 呵护我们的秘密花园，卵巢保养怎么做

### 第五章 OL女性常见病小偏方，让你工作起来倍儿有精神

- 47. 头痛真要命，健康其实很简单
- 48. 颈、肩部酸痛，不是什么大问题
- 49. 每天5分钟，甩掉肩部赘肉
- 50. 别让腰痛破坏了你迷人的风景区
- 51. 手足麻痹，常吃木耳蜂蜜
- 52. 眼睛疲劳常按摩
- 53. 菊花枸杞茶，告别黑眼圈
- 54. 学会敷眼，跟眼袋说拜拜

### 第六章 “男人病”小偏方，他的健康是我最大的幸福

- 55. 阳痿不举，就用杞叶羊肾汤
- 56. 远离前列腺炎，泥鳅作用大
- 57. 补肾壮阳吃什么
- 58. 怎么预防压力大引起的性功能下降
- 59. 前列腺增生怎么办
- 60. 口臭没人缘，黄连来牵线
- 61. 脱发严重，快找生姜
- 62. 千万不要吃出脂肪肝
- 63. 千杯不倒，我有绝招
- 64. 饮食小妙方，让无法戒烟的男人护好肺
- 65. 几个小动作，男人抵抗衰老就这么简单
- 66. 腰带越长寿命越短，秘方消除啤酒肚

### 第七章 老人常见病小偏方，就算急病也不慌

- 67. 腰椎间盘突出？

#### 调调睡姿，垫垫腰杆

- 68. 简单家庭菜，调理糖尿病
- 69. 合理吃米饭，就能治疗高血压
- 70. 补钙不必选钙片，饮食调节最有效
- 71. 吃点鸽子蛋，增强记忆力
- 72. 老人脑出血，正确急救“颠不得”
- 73. 昏厥不用慌，头低脚高急救忙
- 74. 延年益寿，试试赤脚散步

### 第八章 儿童常见病小偏方，妈妈的秘密小药箱有奇效

- 75. 解决生理性黄疸，用最简单的方法
- 76. 全方位呵护，让湿疹无机可乘
- 77. 宝宝腹泻有妙方，大蒜茶叶来帮忙
- 78. 百日咳？

#### 用向日葵花炖冰糖吧

- 79. 小儿厌食症，不挑食不偏食是关键
- 80. 怎样才能彻底治愈宝宝的哮喘

<<巧妇治小病，一本就搞定>>

- 81.防治小儿口角流涎症，桑白皮最管用
- 82.小儿夜啼不用烦，鸡内金为你来解难
- 83.儿童遗尿症，别给孩子压力
- 84.孩子发烧到底要不要吃药？

- 85.纠正孩子抠鼻子，不打针不吃药
- 86.孩子夜惊怎么办？

洗一洗，泡一泡

- 87.儿童肝炎找食疗，芹菜蜂蜜巧帮忙
- 88.儿童龋齿，小洞不补大洞吃苦
- 89.缓解近视眼妙招，日常饮食须精挑
- 90.脊柱弯曲有异常，小习惯帮大忙

第九章 女人爱己小偏方，健康自然最美丽

- 91.秋冬季节面皮紧绷，该补水了
- 92.简单醋盐水，青春痘一扫而光
- 93.长了成人痘，从身体内部找原因
- 94.简单按摩，干纹、细纹不见了
- 95.面色暗黄，补气血是关键
- 96.毛孔粗大，试试冷热水洗脸
- 97.脸上长了黄褐斑怎么办
- 98.眉睫稀疏有妙方
- 99.头发开叉打结，抹点芝麻油
- 100.不想节食不想运动怎么减肥
- 101.摆脱蝴蝶臂，一周就够了
- 102.双手干燥粗糙，鸡蛋清来帮忙
- 103.按摩胸部，丰满又健康
- 104.推一推、捏一捏，顽固副乳消失了
- 105.按按这些穴位，腰部更强韧
- 106.赶走囤积的水分，臀部结实圆润
- 107.双腿匀称，健步如飞

## <<巧妇治小病，一本就搞定>>

### 章节摘录

这种病遍布世界各地，一般呈散发状，在儿童集体机构中可发生流行。全年可发病，以冬春季节为多，可延至春末夏初，甚至高峰在6、7、8\_个月份。病人和无症状带菌者都是传染源，从潜伏期到第6周都有传染性，通过唾液传播。主要发生在7岁以下儿童身上，尤其以5岁以下儿童居多。

百日咳在刚开始的时候，表现为咳嗽、打喷嚏、发低热等上呼吸道症状。

3~4天后，这些症状会慢慢减轻，低热消失，而咳嗽日见加剧，逐渐发展至表现为阵发性痉挛。

2~6周内，阵发性痉挛性咳嗽会非常明显，在原来单声咳嗽基础上，演变为连续十几声或几十声咳嗽，直到咳出黏稠痰液或将胃内容物吐出为止，在咳嗽末深长吸气，发出高音调的吸气性吼声，如此反复发作。

这个时候的宝宝，咳嗽时两眼会睁得圆圆的，面红耳赤，舌头伸到牙齿外，弯着腰，握着拳头，缩成一团，非常痛苦。

咳嗽时间过长，是比较危险的事情，因为宝宝因胸腔内压力增高，头、颈静脉回心血流受阻，会出现眼睑和颜面浮肿、球结膜下出血、面部淤点或眼睑周围皮下出血等症状，还会发生鼻出血或痰中带血，甚至发生颅内出血。

由于宝宝的舌头向外伸与下齿反复摩擦，比较容易导致舌头部分的溃疡。

病程过久的话，宝宝的食欲减退，加上经常呕吐，很容易出现营养不良。

斌斌现在应该处于阵发性痉挛初期，要特别注意：随时打开窗户，通风换气；让孩子多去户外活动；不要带孩子到吸烟的人附近玩耍；炒菜、生炉子的时候让孩子去外面玩；要让孩子少吃多餐，这样易于消化，富有营养，以利吸收，增加抗病能力，千万不要让孩子吃得过饱，过饱会加重胃肠功能的负担，心脏要输出过多的血液维持胃肠功能的需要，势必造成呼吸系统供血供氧不足，不利于身体的康复。

.....

<<巧妇治小病，一本就搞定>>

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>