

<<很小很给力的家庭食疗方>>

图书基本信息

书名：<<很小很给力的家庭食疗方>>

13位ISBN编号：9787502376192

10位ISBN编号：7502376194

出版时间：2012-11

出版时间：机械工业出版社

作者：刘世明

页数：182

字数：175000

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>

## <<很小很给力的家庭食疗方>>

### 内容概要

药补不如食补，厨房是最好的药房。  
针对各种常见病症，本书汇集了相应的科学食疗常识，从五官科、皮肤科、内科、外科、男科、妇科、儿科、日常生活等八个方面，阐述了疾病的一般症状，提供了简单可行的食疗方，并对其做法，食材功效、饮食宜忌、日常注意事项等进行了详细解答。

本着“简单、通俗、方便、轻省”的原则，本书所提供的食疗方都是价廉物美、寻常可见之物，您可从厨房里信手拈来，经过简单加工，即可为自己和家人去除烦恼，平添健康。

<<很小很给力的家庭食疗方>>

作者简介

刘世明，广州医学院第二附属医院副院长、博士、教授、主任医师、硕士研究生导师。广东省、广州市心血管分会、省中西医结合心血管分会常委，养生保健专家，发表高水平的科技论文十余篇，编写医疗保健类图书多部。

## <<很小很给力的家庭食疗方>>

### 书籍目录

#### 前言

#### 一 “面子”问题很重要——五官科食疗偏方

- 1鸡蛋加白酒，牙龈炎说拜拜
- 2喝喝绿豆粥，口干也轻松
- 3煮份菊花粥，耳鸣也畅通
- 4黑桃牛奶蜜，还你真视明
- 5红薯叶煮羊肝，煮走夜盲症
- 6猪肝珍珠草，赶走结膜炎
- 7黑豆桂圆羹，根疗白内障(老年性)
- 8黄花菜瘦肉汤，止血有疗效(鼻血)
- 9腌三皮，改善酒糟鼻
- 10大蓟根鸡蛋，治好鼻窦炎
- 11芥菜粥，通通你的慢性鼻炎
- 12百合煲香蕉，治愈你的慢性咽炎
- 13枸杞炖猪肉，扁桃体炎变轻松
- 14枸杞黑芝麻粥，脱发不烦恼
- 15青椒炒甘蓝，止痛牙周炎
- 16口臭不用愁，请食生姜咸鱼头

#### 二 皮肤美才是真的美——皮肤科食疗偏方

- 1鲰鱼汤治脚气，再也不痒乐悠悠
- 2扁平疣，请喝薏米粥
- 3盗汗不用愁，喝杯猪心粥
- 4蘑菇腐竹，红斑性痤疮也不见
- 5醋糖姜汤，抵抗荨麻疹
- 6首乌和牛肉，解决老年性皮肤瘙痒症
- 7凉拌肉皮冻，牛皮癣也清凉
- 8药酒治湿疹，讲疗效
- 9百合五味粥，雀斑也害羞
- 10生姜配大蒜，狐臭不再愁
- 11改善肤色暗沉，全靠柠檬花茶

#### 三 保健祛病响当当——内科食疗偏方

- 1生姜红糖汤，发热少担忧
- 2支气管炎很难受，请食猪肺粥
- 3患了肺结核，来喝胡萝卜蜂蜜汤
- 4喝碗葱姜粥，肺炎不用愁
- 5银耳红枣粥，脑膜炎预后服
- 6枸杞猪肝煲，保护你的肝脏
- 7枣麦粥，缓解你的焦虑症
- 8芹菜黑枣汤，帮你降血脂
- 9低血糖要改善，就吃虾皮腐竹
- 10荔枝红枣汤，贫血不困扰
- 11得了颈椎病，天麻炖鱼头
- 12干姜杏仁粥，哮喘也平息
- 13警防治冠心病，玉竹和猪心
- 14桂圆泡茶喝，心悸心慌能缓解

## <<很小很给力的家庭食疗方>>

15参大枣冬菇汤，消化道溃疡也见效

16萝卜排骨汤，消化不良也能吃

17急性肠胃炎，来杯鲜藕汁

18一生姜鲜鱼汤，食道炎也舒服

19消化性溃疡，我有双色丸子

20慢性胃炎也能行，就喝菜汁炖蜂蜜

21头晕不困扰，天麻炖猪脑，

22头痛好难受，白菜根汤行

23眩晕有灵方，何首乌加鸡蛋

### 四 跟伤痛说再见——外科食疗偏方

1胡桃黑豆饮，腰痛变轻松

2内耳眩晕症，就吃白姜散

3坐骨神经痛，就吃蜜汁木瓜

4毒生姜鸡，有效对付风湿性关节炎

5韭菜加陈醋，腰肌劳损放轻松

6如治疗肩周炎，桑枝鸡汤属第一

7板栗炖牛肉，骨质疏松也认输

8木耳煮柿饼，痔疮去无踪

9荔枝粥治疝气，喝喝就顺气

10肠痛用大蓟，见效看得见

11跌打损伤喝花茶，身体倍儿棒

12螃蟹冲酒治骨折，恢复中的加速器

13土豆胡萝卜丝，痛风疗效灵

### 五 让世界充满爱——妇产科食疗偏方

1乌豆蛋酒汤，痛经远离我

2月经不调不担忧，浓茶红糖就能行

3宫颈炎症怎么办，喝喝鸡冠花瘦肉汤

4冰糖冬瓜仁汤，白带异常变正常

5乌梅陈皮粥，妊娠呕吐能止住

6妊娠水肿怎么办，鲤鱼汤能帮上忙

7山楂红糖冲茶喝，恶露不尽也解决

8桂皮红糖汤，辅治产后腹痛

9黄花菜炖肉，产后缺乳好方法

10百合炖白木耳，女性更年期晚点来

11产后虚弱吃鹌鹑，补气又益血

12喝喝西红柿汤，经前胸痛不难受

13生姜大枣粥，盆腔炎不犯愁

14当归生姜羊肉汤，食疗你的附件炎

15乳腺增生不忧愁，海带豆腐来预防

### 六 孩子小病不求医——儿科食疗偏方

1凉拌黄花菜，流行性腮腺炎好得快

2板蓝根银花汤，消炎解毒去水痘

3核桃冰糖梨，治疗百日咳

4儿童夏季热，荷叶冬瓜粥

5儿童厌食症，就吃萝卜饼

6小儿拉肚子，就喝苹果汤

7瘦肉萝卜汤，消除小儿腹胀

## <<很小很给力的家庭食疗方>>

- 8儿童缺钙别着急，河虾偏方能补钙
- 9姜糖神曲茶，小儿流涎小妙方
- 10小儿消化不良，就吃冬瓜白菜汤
- 11鸡蛋炖肉吃，提高宝宝免疫力
- 七 好男儿当自强——男科食疗偏方
  - 1茴香炖猪腰，阳痿不见了
  - 2杞子南枣煲鸡蛋，赶走早泄的困扰
  - 3泥鳅炖豆腐，前列腺炎也轻松
  - 4肾虚吃芝麻，肾好身体壮
  - 5老鸭汤，专治老年人尿频
  - 6山药海蜇汤，解决遗精
  - 7精液异常症，就来吃狗肉
  - 8房劳过度，来杯芹菜汁
  - 9瘦肉莲子百合粥，男性更年期轻松过
- 八 生活从此更健康——日常生活食疗方
  - 10打嗝喝醋，立竿见影
  - 11枣仁莲子粥，上班不疲劳
  - 12苹果酸奶减肥法，瘦瘦更完美
  - 13晕车晕船吃榨菜，旅程也舒服
  - 14菊花枸杞茶，缓解眼睛疲劳
  - 15吃点蜂蜜，以防过敏
  - 16蘑菇炖鸡皮，祛皱好容颜
  - 17喝醉了难受怎么办，食醋来帮忙

## <<很小很给力的家庭食疗方>>

### 章节摘录

一般症状牙龈炎是人类最常见的疾病，主要病因是口腔卫生不良，导致牙菌斑、牙结石及软垢在龈缘附近牙面沉积，从而诱发牙龈炎。

自我诊断牙龈炎的简单方法是观察牙龈的色泽、质地以及有无出血表现；正常牙龈呈粉红色，质地柔韧致密，表面存在点状色彩。

如果牙龈呈暗红色，质地柔软肿胀，表面色彩消失，进食、刷牙、触碰时容易出血，此时即可做出牙龈炎的诊断。

除上述体征外，部分患者存在牙龈发痒、发胀及口臭的自觉症状。

## <<很小很给力的家庭食疗方>>

### 编辑推荐

《很小很给力的家庭食疗方》编辑推荐：食疗养生，实际上就是为不同人群设计的合理膳食，它的科学性在于“对症选食”，《很小很给力的家庭食疗方》主要是告诉读者如何针对每一类小毛病科学搭配食物、合理膳食，让每一种食物都发挥其应有的养生功效，起到饮食保健的作用。希望通过阅读《很小很给力的家庭食疗方》，能够让你和家人吃对食物不生病，在享受美味、享受生活的同时拥有健康。



<<很小很给力的家庭食疗方>>

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>