

<<生活中来>>

图书基本信息

书名：<<生活中来>>

13位ISBN编号：9787530439548

10位ISBN编号：7530439545

出版时间：2008

出版时间：北京科技

作者：黄天祥 编

页数：655

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>

<<生活中来>>

前言

《北京晚报》的“生活中来”栏目今年再次停办。

2007年刊出的“生活中来”，稿件仅200余篇，加上来不及刊出的剩稿数十篇，“生活中来”编辑成书(第8册)已不可能。

没有不散的宴席。

《北京晚报》自1990年开设“生活中来”栏目，生存至今应算一奇，即便有《北京晚报》编辑部和广大作者、读者的支持和关怀，也非常不易。

所以，我们认为到了出版《生活中来》终结本的时候了。

终结本包括已出版的《生活中来》1-7册和已刊出但未编辑成书的稿件，即。

1990年至今“生活中来”刊发的全部内容，共计4000余篇。

出版终结本的目的，还有一个希望：让《生活中来》盗版书、《生活中来》非法出版物和盗用《生活中来》品牌的各类出版物一起终结。

《生活中来》自编辑成书以来，盗版书就从没有停止过。

现在看来这不算大麻烦。

严重的是，非法出版物太过泛滥。

我们只出过一种《生活中来》1-6册的合订本(北京科学技术出版社2002年版)和单册《生活中来(7)》(海南出版社2004版)。

可图书市场上竟然有《生活中来》1-7册的合订本、《生活中来》1-8册合订本，甚至有《生活中来》1-9册、《生活中来》1-10册合订本在销售，鬼才知道这书是怎么编出来的。

《生活中来》1-6册正版书的编辑告诉我，他们粗略统计，冠名《生活中来》的各类图书有三十余种，还有打包的《生活中来》丛书和精华本，真不知道那些捆绑在一起的都是些什么内容。

不知我们的“终结”，希望，是否一厢情愿。

生活中来，实际上就是群众中来、实践中来，《生活中来》的生命力源于此。

<<生活中来>>

内容概要

“生活中来”是《北京晚报》的一个名牌专栏，征集老百姓在日常生活中积累的宝贵经验。实用价值很高，使用起来方便有效，备受读者欢迎，被誉为“不见面的家庭医生”、“生活中的良师益友”。

由本专栏文章汇编的6本书也畅销不衰。

北京十有八九的家庭都拥有一本或一套《生活中来》。

本书是“生活中来”栏目从1990年开办以来到2008年结束，其间所刊载的全部内容的合订本，汇集了医、用、吃、穿等方面的生活经验4000余条。

不但提供了方法而且公布了提供方法者的地址，读者在使用本书时可以和这些热心人联系，寻求指导。

编者对报纸刊载的篇目进行了精心的修订、删改，并将全部内容分为上、下两册，做了统一的分类编排，编制了简明实用的目录检索表和详尽的目录，十分便于读者快速查阅。

本书是“生活中来”栏目主编黄天祥真正授权的版本。

《生活中来》自编辑成书以来，盗版书就从没有停止过。

最严重的是，非法出版物更加泛滥——图书市场上有《生活中来》1-7册合订本、1-8册合订本，甚至1-9册、1-10册合订本在销售。

本次出版“终结本”，一方面是因为“生活中来”栏目再次停刊，另一方面，也希望本书的出版，能让相关盗版书、非法出版物和盗用《生活中来》品牌的各类出版物一起终结。

本书内容全、容量大，分上、下两册，制作精美，便于翻阅。

全书彩色印刷，既可以用为家庭生活的必备手册，还可以作为礼品书，馈赠亲友家人。

<<生活中来>>

作者简介

黄天祥，曾任中国晚报科学编辑记者学会、北京晚报科教部主任，长年负责主编《北京晚报》“生活中来”栏目。

<<生活中来>>

书籍目录

目录：目录医部 感冒 1/香菜根鲜姜治风寒感冒 2/口含大蒜治感冒 3/绿豆治流感 4/发汗治流感 5/鲜藕治流感 6/芝麻、红糖治流感 7/白酒治流感 8/大蒜防治流感四法 9/感冒药外敷一法 10/加快感冒痊愈一法 11/治感冒流鼻涕一法 12/葱、姜、蒜水沏红糖治感冒发烧 13/烤橘子治感冒 14/红枣核桃仁预防感冒 15/感冒清热冲剂加VC银翘片有奇效 16/香菜根熬水退烧 17/干洗脸防感冒 18/大蒜按摩可治感冒 19/经常按摩鼻部能预防感冒 20/葱姜粥预防风寒感冒 21/大蒜治感冒流鼻涕 22/夏日治感冒先治手脚冰凉 23/鲜姜煮可口可乐防治感冒 24/防感冒保健操 25/热水泡脚治感冒 26/甘草、五味子治感冒 27/吃烤桔治感冒 28/姜糖桔皮水治感冒 29/黄花冰糖可发汗 30/热耳法治感冒鼻塞 31/食醋可治伤风流鼻涕 32/毛巾热敷治鼻塞流涕 33/凉水洗鼻腔防感冒 34/眼药膏治打喷嚏 咳嗽 1/麝香止痛膏贴穴治咳嗽 2/外搽风油精止咳平喘 3/嚼服生甜杏仁能止咳 4/治咳两方 5/罗汉果治感冒咳嗽 6/蒸花椒梨治咳嗽 7/大柿子可治咳嗽 8/带肚兜治咳嗽 9/汽水冲鸡蛋清治咳嗽 10/吃草莓止咳 11/大白萝卜汤治风寒咳嗽 12/治咳嗽一法 13/心里美萝卜治咳嗽 14/止咳嗽一法 15/桔皮、香菜根治咳嗽 16/苎麻煮豆腐治咳嗽 17/香油拌鸡蛋治咳嗽 18/香油炸姜蛋治久咳不愈 19/白糖拌鸡蛋治咳嗽 20/柿饼茶治咳嗽 21/自制秋梨膏 22/治咳嗽食疗四法 23/油炸绿豆治咳嗽 24/陈皮白萝卜治咳嗽 25/批把叶紫苏叶薄荷叶治咳嗽 26/伤湿止痛膏治咳嗽 27/生姜蜂蜜治咳嗽 28/常食松子膏治干咳 29/醋炒鸭蛋治久咳 30/丝瓜茎汁可治咳嗽 31/清水煮蒜治风寒咳嗽 32/芝麻核桃酒益肾止咳 33/清蒸蜜梨能治咳嗽 34/贝母蒸梨治咳嗽喘 35/大蒜敷脚心可治咳嗽、鼻此、便秘 36/莴笋叶可治咳嗽 37/香油治咳嗽 38/关东糖白萝卜汁治咳嗽 39/醋溶冰糖治咳嗽 40/自制葡萄泡酒治咳嗽 41/蒸雪花梨花椒可治咳 42/生姜能治咳嗽 43/治干咳嗽一法 44/香油炸绿豆止咳 45/生姜炒鸡蛋治咳嗽 46/开水冲鸡蛋蜂蜜防治咳嗽 47/栗子肉治咳 48/中草药绞股蓝治咳 49/萝卜煮水喝可镇咳 50/烧萝卜可治咳嗽 51/冰糖杏仁粥治咳喘 52/鲜百合镇静止咳 53/冰糖香蕉能止咳 54/绿豆汤煮梨治干咳 55/荸荠止咳 56/荸荠核桃治百日咳 气管炎、哮喘 血液、血压、血管疾病 胃病 止嗝法 肠炎、腹泻 肾病、泌尿疾病 糖尿病 便秘 痔疮、肛周疾病 眼疾与眼保健 耳疾 鼻疾 牙疾、牙痛 口腔疾病、唇疾 喉疾、腮疾 头晕、头痛 颈椎病、脖子痛 腰痛、腿痛 关节炎、肩周炎、风湿 神经痛、麻木 骨刺 鸡眼 脚气、汗脚、脚癣 脚干裂 脚部其他病症 手指、手掌病症 止血、消肿 烫伤、冻伤 痄子 各种皮疹 癣、斑 疮、粉刺 痒子 其他皮肤病 失眠、盗汗 婴幼儿疾病 妇科、产妇疾病 其他病症 用药、保健小窍门 生活保健 减肥、美容、美发 用部 栽花养鱼 灭蟑除虫 除污去垢 器物修补改造 其他 吃部 家常主食 自制小吃 家常菜肴 烹调 小窍门 食品保鲜防虫 穿部 衣物补制与穿戴 衣物洗涤与养护 附录 血液、血管疾病 泌尿疾病 肠胃、肛肠疾病 眼、耳、鼻 口腔、咽喉、牙 冻疮、烫伤 皮肤病、痕子 脚气、鸡眼 关节炎、手脚麻木、神经痛 男科、妇科、儿科 其他病症 用 吃

<<生活中来>>

章节摘录

上册感冒1 香菜根鲜姜治风寒感冒用香菜根半两或一两，鲜姜五片（约10克），水煎服治风寒引起的感冒。

2 口含大蒜治感冒如果感冒、咳嗽、流涕，可取鲜蒜一瓣含于口中，生津则咽下，直到大蒜无辣味时吐掉。

连续用三天瓣大蒜即可见效。

3 绿豆治流感前不久，我感冒发烧。

我想绿豆是解毒的，先煮上绿豆，再加姜比和可乐，煮完后，趁热猛喝两大碗，顿时浑身关节不疼了，发汗也不像退烧药那么猛，肠胃也很舒服。

睡完一觉过后，就再也没有发烧。

我坚持喝了三天这种水，也给家里其他人喝了，都减轻了感冒症状。

4 发汗治流感在长期生活中，我用自发汗的办法来对付感冒初起，很有效。

自发汗，就是在感冒初时，采用站立或坐姿，两手臂自然下垂，然后用力向背后背，尽量使用两肩胛骨靠拢，并保持几秒钟。

这样你会感觉后背上凉气背出。

多做几次，就会冒出冷汗。

隔一段时间重复做一次，重复几次，让汗出透，感冒不适的感觉就会逐渐消失。

5 鲜藕治流感将适量鲜藕洗净，捣烂榨汁（250克），加蜂蜜（50克）调匀，分5次服，连用数日，治感冒咳嗽。

6 芝麻、红糖治流感将适量芝麻有文火焙热熟后备用，再将适量红糖（比例约为芝麻量的一倍）入锅炒热成为液体，把焙好的芝麻倒入其中，翻搅匀后即可。

此方便适合小儿。

每日吃的次数及数量均可依据咳嗽患儿的接受程序而定，我吃有益无害，吃完应给孩子喝点水。

焙芝麻时应不断翻炒，以免焙糊。

<<生活中来>>

媒体关注与评论

读者来信选登 《生活中来》使我受益颇多，不出门、不花钱或花很少钱，治好了我的动则气短、双手麻木、脚气、感冒等多种病症，并以兴奋心情介绍给亲朋好友。往年元旦春节前，给亲友都寄贺年卡、挂历共勉；现在改为寄赠《生活中来》一书20余本；最近又寄出30余本。

该书深受外地亲友喜爱，回信说：“这比什么礼物都珍贵”，说它是“不见面的医生”，是“生活顾问”。

100011 北京市安德里北街23号3-2-102 苑玉明 仅在《生活中来》一书出版后，经我手为我的亲友和我单位同事购书已超过百本。

为了它，我自广安门至沙滩，每次骑自行车往返需两个多小时。

我的足迹还遍及和平门、右安门、永外大街、丰台等大小书摊和各新华书店…… 几天前，我在右内新华书店把该店剩余的5本《生活中来》一次买光时，一个七旬的老太太继我之后想买一本，售书员指着我说“他已经全部买下了”。

老太太因此对我大诉其苦，她说她已走了好几个书店却都没货了，并说她年事已高，行动不便，希望我能匀给她一本。

在我匀给她一本书后，她当着售书员的面再三向我道谢，并说她有糖尿病，按《北京晚报性活中来》刊出的“猪胰子山药治糖尿病”的方法试用两日后，感觉“非常舒适”。

当说起她按贵报刊出的“韭菜治脚气”的方法只洗了两次就彻底治好了她的脚气时，老人家脸上堆满了难以言表的高兴与感激的神情……我们对贵报对编辑真是充满了无限的感激。

自从有了《生活中来》，我的生活起了很大的变化。

我家四口人，两人是医生。

从前我们一有病就吃药、打针，有时也不见效，后来靠《生活中来》解决了我们全家的多种疾病。

例如我儿子经常流鼻血，吃药止住，没多久又犯。

后来按《用大蒜敷脚心》一文治疗，一次见效。

又如吃鱼多次被刺卡住，按“吃柑桔”的方法，一次见效。

又如我腹泻多次，按“醋炒鸡蛋”的方法两次痊愈……现在我们家一有疾病，不找药吃，不打针，而是查看《生活中来》治病。

我儿子风趣地说：“我妈成了《生活中来》的信仰者。”

北京儿童医院退休医生 田启秀 本人由于对《生活中来》所刊登的内容非常喜爱，在购买《生活中来》这本书之前，几乎对晚报上每期《生活中来》都要抄录。

听城里的哥哥说有这套书后，随即让他给我捎来一套。

《生活中来》在我们心中确实占有很重要的位置，给我们的生活带来了很大的方便，“衣、食、住、行”处处离不了它，它是全家不会说话的好帮手，确实是省力、省时、又省钱的亲朋好友。

身体有不适的地方，翻阅《生活中来》，“家庭医生”自然会帮你解除疾病的痛苦。

因此，我们全家对《生活中来》的出版，有说不尽的感谢之情。

编辑推荐

《生活中来终结本(1990年-2008年合订本)(套装上下册)》是“生活中来”栏目1990至2008年年刊全部内容的合订本，分册自出版以来，仅在北京地区销量就达数十万册！

实用价值高，使用方便有效，被读者誉为，“不见面的家庭医生”、“生活中的良师益友”！

馈赠亲友的最佳礼物，孝敬爸妈的最好选择，一本书提高一家人的生活品质，全方位解困你我他的日常生活。

“生活中来”主编黄天祥先生唯一授权版本，1990-2008年全集终结本，医、用、吃、穿生活经验4000例，中国第一晚报《北京晚报》名牌专栏。

包含“生活中来”栏目1990-2008年刊登的全部内容共4000多条，实用·有效·方便·省钱，100%来自民间的生活智慧。

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>