

<<单方使用手册>>

图书基本信息

书名：<<单方使用手册>>

13位ISBN编号：9787537553124

10位ISBN编号：7537553122

出版时间：2012-10

出版时间：河北科技出版社

作者：《健康时报》编辑部

页数：282

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>

<<单方使用手册>>

内容概要

360个健康小妙方，小痛小病一扫而光！

家中有本草，健康无烦恼
当归煮水，最自然的护发素！
五味子可以帮你改善过敏体质！
萱草解忧，多吃黄花菜能缓解抑郁；
首乌不仅可以用来养发，首乌泡茶还可以减脂！
艾不仅仅用于艾灸，艾叶泡水可治疗湿疹，艾叶入药可治疗宫寒！
健康小妙方，小病一扫光
揉揉鼻翼也除皱；
醪糟润肤疗皴裂；
白萝卜叶泡水可润肠；
老丝瓜冰糖水治咽干；
扁豆红枣汤巧治宝宝咳嗽。

本书是《健康时报》创刊12年来100多位专家学者的文章集合,主要包括100多味草本养生类文章
的选编，最最实用的中药单方、家常厨房就能做的食疗方、一看就会的经络按摩方等家常保健知识。
本书最大的特点就是简单实用。

<<单方使用手册>>

作者简介

《健康时报》是由人民日报健康时报是人民日报社主办的一份健康生活服务类报纸，创办12年来，已经成为国内最权威的健康类报纸。

吴大真，北京同济医院院长、中国保健协会副理事长，著有《花养女人幸福一生》畅销书

徐文兵，北京厚朴中医学堂堂主 著有《字里藏医》《黄帝内经家用说明书》等畅销书

罗大伦，中国中医科学院博士后，曾任北京电视台《养生堂》主编，著有《这才是中医》《神医这样看病》《家中有本草，健康无烦恼》等畅销书

程凯，北京中医药大学副教授，著有《百年程氏养生经》等畅销书

张国玺，中国中医科学院西苑医院研究员 著有《张国玺谈养生之道》

佟彤，中国中医科学院教授 著有《不疲劳的生活》《脸要穷养，身要娇养》等

高学敏，北京中医药大学教授，临床中药学专业博士生导师，长期从事《中华人民共和国药典·一部》临床标准起草及中成药部颁标准、地标转正整顿工作。

迷罗，中医世家 著有《二十四节气养生法》

<<单方使用手册>>

书籍目录

第一篇 家中有本草，健康无烦恼

1. 滋阴润燥话知母
2. 肠胃着凉喝紫苏茶
3. 姜汤里加苏叶可驱寒
4. 人参进补四宗罪
5. 浓参汤一碗驱瘟疫
6. 西洋参的保存方法
7. 养生常备太子参
8. 秋困喝碗党参茶
9. 补血党参配大枣
10. 老年人记性不好吃党参
11. 高考学生吃点党参
12. 首乌泡茶可减脂
13. 沙漠人参肉苁蓉
14. 暖冬多喝山药汁
15. 山药的独门功效：补肺，补脾，平喘止咳
16. 手脚凉吃些当归羊肉汤
17. 当归水可当护发素
18. 火锅底料放点儿当归
19. 阿胶补血先看体质
20. 吃对阿胶不上火
21. 自制阿胶枣其实很简单
22. 枸杞补肾有窍门
23. 换季护嗓试试桔梗粥
24. 缓解嗓痒，喝桔梗汤
25. 易过敏喝五味子茶
26. 出虚汗多喝五味子茶
27. 用五味子泡水喝可护肝
28. 韩国人爱吃五味子
29. 腿肿试试黄芪茶
30. 降温后喝茶加点黄芪
31. 用黄芪把疮毒“托”出来
32. 常喝黄芪水精力足
33. 黄芪的独门功效：补气，兼能生气。

34. 养生喝点茯苓酒
35. 土茯苓治小儿湿疹
36. 茯苓饼是健脾小零食
37. 春天喝杯茯苓奶
38. 放化疗后多吃茯苓蒸鳊鱼
39. “过敏族”秋天喝麦冬
40. 小儿咳嗽吃点麦冬
41. 脾胃虚寒别煲麦冬汤
42. 胃下垂试试枳实汤
43. 护眼多喝罗汉果茶

<<单方使用手册>>

44. 烟枪男人首选罗汉果
45. 乌梅灭夏火
46. 乌梅方,治好老腹泻
47. 梅兰芳护嗓常用石斛水
48. 宝宝能喝铁皮石斛水吗
49. 祛痒用点金银花
50. 金银花配绿茶效果好
51. 喝绿豆汤加点金银花
52. 夏天喝酒加点金银花
53. 鼻子不通气, 辛夷茶熏熏
54. 健脾开胃吃桂花
55. 桂花茶养胃通便
56. 桂花豆茶健脾胃
57. 有口气喝点桂花茶
58. 秋天的桂花最养胃
59. 金、银桂适合做“糖桂花”
60. 养心神, 菊花水泡脚
61. 清明时节备“二菊”
62. 夏季泡茶要选白菊花
63. 吃煎炸食物配菊花茶
64. 你身边的忘忧草
65. 艾叶不仅仅用于艾灸
66. 受风寒, 泡脚水里加艾叶
67. 霜降泡杯“神仙叶”
68. 喝荷叶水很降火
69. 脾气坏, 薄荷当作料
70. 甘草不能泡茶喝
71. 没胃口喝陈皮生姜水
72. 口苦吃些陈皮枣
73. 肝火旺常吃点陈皮
74. 立冬后熬肉汤加点陈皮
75. 脾胃虚寒常吃点陈皮
76. 白萝卜叶泡水可润肠
77. 跟着谚语学用姜
78. 健脾暖胃, 生姜红糖水
79. 吃姜冬夏有不同
80. 干姜汤救回一口气
81. 进补前姜汁“开路”
82. 老人餐桌上常备胡椒
83. 治孩子秋泻胡椒先行
84. 凉食配点胡椒
85. 白胡椒比黑胡椒热劲大
86. 红糖水泡胡椒可以祛胃寒
87. 胡椒根炖鸡治坐骨神经痛
88. 生姜胡椒汤治胃寒痛
89. 一撮胡椒治胃寒
90. 嗓子干老丝瓜来帮忙

<<单方使用手册>>

91. 杏仁煎汤可护心
92. 杏仁酒除腹胀
93. 爱疲劳的人多吃酸枣
94. 枇杷吃多了易生痰
95. 润皮肤, 喝奶加几颗白果
96. 香港女孩爱用白果祛痘
97. 防咳嗽吃些白果
98. 吃白果一次别超十粒
99. 桂圆也是益智果
100. 龙眼肉滋补心血, 还可以补脾
101. 促消化泡杯刺梨茶

第二篇 心思巧用, 厨房也可变药房

1. 名医张仲景爱用大枣
2. 小儿咳嗽用扁豆红枣汤
3. 不同的萝卜, 不同的功效
4. 怕便秘, 吃羊肉加水萝卜
5. 秋吃胡萝卜赛人参
6. 生吃白萝卜要适量
7. 解酒榨鲜梨汁
8. 缓解牙痛, 梨汁配冰糖
9. 贝母蒸梨有讲究
10. 名医治病也用梨
11. 蜂蜜凉吃更清火
12. 防皱常喝蜂蜜猪皮汤
13. 甘蔗汁, 降胃火
14. 读书郎常喝木耳汤
15. 莴苣解口苦
16. 生吃冬瓜解内热
17. 春天不宜多吃黄瓜
18. 冬天“灭火”常备大白菜
19. 爱出汗的要多喝糯米粥
20. 早晨喝碗花生粥
21. 三种果皮变废为宝
22. 晒干的橘皮才养胃
23. 自制橘皮酱润眼睛
24. 我家解酒用橘皮
25. 橘皮去角质冷热水淡斑
26. 紫色让餐桌多上些紫营养
27. 白霜厚的柿饼养肺好
28. 栗子吃多也伤脾
29. 便秘的人少吃板栗
30. 骆家辉小时候的芝麻糊糊
31. 一只鸽子顶九只鸡
32. 芹菜煮汤祛火健脾
33. 上班族常喝三种米茶
34. 芋头是百搭的养胃食物
35. 酸笋开胃, 先要焯炒

<<单方使用手册>>

36. 养神佳品桑葚
 37. 莲藕鸡汤最滋补
 38. 莲藕生吃才凉血
 39. 腿抽筋喝木瓜茶
 40. 黑茶的保健功能
 41. 杏脯粥缓咳喘
 42. 杏枣糕健脾胃
 43. 秋吃黄鳝赛人参
 44. 抗菌泻内火—荸荠甘蔗水
 45. 开胃又润肠—荸荠百梨汤
 46. 对抗冬日晒—杏仁拌荸荠
 47. 皮肤干喝老糖水
 48. 防感冒喝核桃茶
 49. 口腔溃疡炖木耳汤
 50. 冬季如何进补
 51. 春天喝点儿三根汤
 52. 预防流鼻血，喝三鲜汤？
 53. 芝麻核桃汤和蜂蜜决明饮
 54. 给口腔灭火：豆芽少不了
 55. 入夏补脾多吃黄鳝
 56. 秋天对症来吃鱼
 57. 冬季御寒，多吃暖身蔬菜
 58. 补气血，找经典食疗方
 59. 趁着冬天调体质
 60. 抗菌消炎凉拌苦菊
 61. 清热通便炆拌莴笋
 62. 清心安神西芹百合
 63. 黑芝麻：男补肝肾女润肤
 64. 黑荸荠：抗菌清热泻内火
 65. 黑豆：补血养颜暖身心
 66. 大雪过后喝两骨汤
 67. 男人强筋壮阳：巴戟牛膝炖瘦肉
 68. 女人补血调经：当归生姜羊肉汤
 69. 老人补气生血：归芪蒸鸡
 70. 汤水不如汤渣营养
 71. 活血化瘀、止血的三七食疗方
 72. 敛肝火，保肺气的酸石榴。
-
73. 肺燥咳嗽吃点莲雾
 74. 猪皮冻加点料更补血
 75. 手脚冷吃“头脑”
 76. 腰果芦笋炒虾球
 77. 冬吃羊肉最补肾
 78. 杜仲腰花很适合补肾
 79. 肉类分清寒热
 80. “润”而不“泻”焦三仙
 81. 不上火的食疗方

<<单方使用手册>>

82. 清热祛火, 姜汁拌菠菜
 83. 太子参炖鸽蛋
 84. 脾胃不好吃菱角
 85. 多喝大麦茶也能祛痔
 86. 夏天熬粥放点大麦
 87. 嗓子干来杯大麦茶
 88. 大麦茶可以解油腻
 89. 冬天痛经喝碗醪糟汤
 90. 常喝醪糟能健脑
 91. 手脚裂口子抹点醪糟
 92. 冬天暖身来一碗黄酒
- 第三篇 健康小妙招, 小毛小病一扫光
1. 给皮肤灭火: 常喝温水
 2. 给眼睛灭火: 菊花茶加枸杞护眼
 3. 夏天只喝三杯茶
 4. 皮肤瘙痒有妙招
 5. 早起要喝温热水
 6. 白痰用热水, 黄痰用凉水
 7. 元旦前后喝三杯水
 8. 感冒来杯三花茶
 9. 夏天备点除湿茶
 10. 入秋喝点“沙冬茶”
 11. 靳羽西自创健康茶
 12. 三类人要少喝凉茶
 13. 保阴潜阳的膏滋
 14. 四种不适, 试试膏方
 15. 五处老毛病, 膏方帮你调
 16. 感冒发烧刮脊柱
 17. 手脚冰凉刮大臂
 18. 眼睛肿刮膀胱经
 19. 嗓子上火揪喉咙
 20. 晕乎乎, 刮手臂
 21. 感冒刮刮俩经络
 22. 脑袋胀刮刮头部胆经
 23. 刮刮上臂也润肠
 24. 梳子梳手缓解肩背痛
 25. “烧心”揉揉足内侧
 26. 揉揉鼻翼也除皱
 27. 揉揉手腕也解酒
 28. 春分时节揉揉指尖
 29. 足跟痛要揉最痛点
 30. 眼干揉揉大脚趾
 31. 要健康, 按按养生第一窝
 32. 突发不适, 按按急救穴
 33. 常吹空调, 按按肩
 34. 头疼按脖子可缓解
 35. 动动大拇指解春困

<<单方使用手册>>

36. 脚踩小球按“涌泉”
37. 点点拇指解秋燥
38. 犯困的时候敲敲背
39. 睡不好动动手腕
40. 伤风打嗝捏捏手腕
41. 动动腿，晨起后更精神
42. “站如松，坐如钟，卧如弓”：护脊柱记好三句老话
43. “筋长一寸，寿延十年”：50岁后常拉拉筋
44. 拉筋需要注意的事项
45. 按摩大椎穴和督脉也有助颈椎健康
46. 经络操,帮你解解乏
47. 补肾，蜷成团滚一滚
48. 上海名医的肠道保健操
49. 舌头也能练“太极”
50. 结肠操，帮助来排便
51. 侧着睡觉更养肝
52. 养好你的骨骼
53. 手脚冷，要练内功
54. 肩痛：针灸、艾灸加拔罐
55. 腿痛：拔罐、针灸一起来
56. 背痛：艾灸之后拔个罐
57. 腰痛：按摩冬来再艾灸
58. 跟范伟学学养生招
59. 熏熏脚丫好入眠
60. 宫寒试试四招
61. 白领六大健康问题中医调
62. 坐班族常灸八穴
63. 夏天犯晕使八招
64. 早浴面，晚擦足
65. 补足底气找三穴：气海、膻中、足三里
66. 秋养生，三步走
67. 天冷，给命门添把火
68. 运动扭伤，记住三个急救穴
69. 天枢穴：肚脐旁有“止泻穴”
70. 夹脊穴：内脏也能按摩
71. “弹穴法”，缓解颈背酸疼
72. 每天按摩“护心穴”
73. 手脚上的“去火穴位”
74. 身上就有助眠穴
75. 解暑常按“四冲穴”
76. 月经期别揉穴位
77. 按摩六穴预防乳腺炎
78. 甜蜜性爱按四穴
79. 脚踝有个“补肾圈”
80. 腿上有四个“止痒穴”
81. 眼睛亮,找募穴
82. 偏头痛按率谷

<<单方使用手册>>

83. 手上就有“健胃药”
84. 对症选穴防感冒
85. 牙龈出血揉揉穴
86. 灸一灸，解秋乏
87. 尿频灸灸肚脐
88. “过敏人”学点艾灸
89. 做做艾灸可健胃
90. 小满节气多疏通
91. 惊蛰保健先清肠
92. 谷雨，抓紧健脾胃
93. 白露后每天泡泡脚
94. 有些部位要“春捂”
95. 春天保健先防“风”
96. 春季护腰正当时
97. 伏天，最适合灸督脉
98. 养心跟着时辰走
99. 台湾老中医的养生法（饮食篇）
100. 台湾老中医的养生法（锻炼篇）
101. 台湾老中医的养生法（睡眠篇）
102. 中医教您抗抑郁
103. 给肾脏排排毒
104. 三种体质不宜冬泳

第四篇 中医用药有讲究

1. 感冒中药要分寒热
2. 吃阿胶，常看舌头
3. 伸伸舌头辨贫血
4. 关于冬虫夏草的三大误区
5. 中成药，一定要见好就收
6. 败火，分清虚实再下药
7. 产后腰痛分型食疗
8. 摸清心火的虚实
9. “冬病夏治”分男女
10. 对中医的五大误区
11. 三伏贴敷前先“预热”
12. 脑力工作者常备五子衍宗丸
13. 什么状况下用补中益气丸
14. 越累越要补吗
15. 献血后大补易上火
16. 中药不一定自己煎
17. 代煎中药如何保存

第五篇 中医背后有故事

1. 清代名医黄元御的养生方：桔梗元参汤
2. 清代名医吴鞠通的名方：专翕大生膏
3. 专翕大生膏，给“麦霸”用的护嗓膏
4. 王孟英：甘蔗汁也是救命药？
5. 吴鞠通：喝水就呛原是痰作怪
6. 开方子分左右

<<单方使用手册>>

7. 吴鞠通：心药还得自己开
8. 吴鞠通一封信也能当药方
9. 一剂白虎汤退高烧
10. 吴鞠通：解热不一定用寒药
11. 李中梓：“补”出来的顽固腹泻
12. 李中梓：反酸源于坏情绪
13. 李中梓：一碗药治好失眠
14. 李中梓：治重症用药要猛
15. 名医不给秘方保密
16. 许叔微：编歌谣教人治病
17. 烤红薯治好了乾隆的便秘
18. 两人同住，一人患病
19. 鲤鱼汤也能救急
20. 温补脾肾附子理中丸
21. 六君子汤

<<单方使用手册>>

章节摘录

1. 滋阴润燥话知母 知母 别名：连母、水须、穿地龙、虫氏母、地参 功用：知母是一味常用的清热药。

中医认为，知母性寒，味甘、苦，故有清热泻火与滋阴润燥并举的特点，可治疗肺胃实热、阴虚燥咳、骨蒸潮热、阴虚消渴、肠燥便秘等。

在临床上，知母常与石膏、贝母、黄柏、花粉、首乌等同用，影响较大的代表方药有白虎汤、知柏地黄丸、二母散等。

适用人群：用于温病，邪在气分，高热、烦渴的气分实热证；治疗肺热咳嗽或阴虚燥咳；阴虚火旺，骨蒸潮热，盗汗者；阴虚消渴，症见口渴、饮多、尿多者。

脾虚便溏者不宜使用。

上海执业药师协会?邬时民 相传，从前有个靠挖药为生的孤寡老太，想认一个干儿子，传授识药之技。

有人为发财认老人为干妈，但当老人不想急于传授本事后，便把老人赶出家门。

一晃两年过去了，老人来到一个山村，因身心憔悴，摔倒在一家门外，惊动了这家的主人。主人是个年轻樵夫，他看老人可怜就让她住了下来，并认老太做了干妈，就这样过了3年。

一天，老人突然对樵夫说：“孩子，你背我到山上看看吧。

”当他们来到一片野草丛生的山坡时，老人下地，坐在一块石头上，指着一丛线型叶子、开有白中带紫条纹状花朵的野草说：“把它的根挖来。

”樵夫挖出一截黄褐色的草根问：“妈，这是什么？”

”老人说：“这是一种药草，能治肺热咳嗽、身虚发烧。

孩子，你知道为什么直到今天我才教你认药么？”

”樵夫想了想说：“妈是想找个老实厚道的人，怕居心不良的人拿这本事去坑害百姓！”老太点了点头：“还是你知道母亲的意思，这种药还没有名字，就叫它‘知母’吧。

”后来，老太又教樵夫认识了许多种药草。

老人故去后，樵夫改行采药，但他一直牢记老人的话，真心实意为穷人送药治病。

? 2. 肠胃着凉喝紫苏茶 紫苏 别名：白苏、赤苏、红苏、香苏、黑苏、白紫苏、青苏、野苏、苏麻、苏草、唐紫苏、桂苕、皱叶苏。

功用：性味辛温，具有发表、散寒、理气、和营的功效。

治感冒风寒、恶寒发热、咳嗽、气喘、胸腹胀满等。

《本草纲目》载“行气宽中，清痰利肺，和血，温中，止痛，定喘，安胎”。

适用人群：用于感冒风寒、胸闷、呕恶、妊娠恶阻、胎动不安等症状。

温病及气弱表虚者忌食。

解放军305医院?庞浩龙 紫苏这种中药有很多作用，比如吃螃蟹的时候，配紫苏能解毒，感冒打喷嚏也可以用紫苏泡茶喝。

其实，紫苏还有一个很重要的好处，就是可以祛寒健胃。

受寒着凉后的肠胃不适，也可以找紫苏帮忙。

具体方法是，抓一撮紫苏叶（大约3克，中药房可以买到），然后切几片生姜，再加两勺红糖（大约15克），放到杯中，用开水冲泡后，盖上杯盖，闷10分钟后，趁热喝下。

这道紫苏红糖茶特别适合受凉以后出现的胃肠型感冒，通常会表现为腹胀、腹痛、消化不良等。

3姜汤里加苏叶可驱寒 作者?刘云静 前几天，我因受风寒咳嗽不止。

去一家中医诊所就诊，大夫用听诊器听了听我的肺部，对我说问题不大，建议我服用姜糖苏叶饮来调治，也就是在传统的红糖姜汤里加入紫苏，让驱寒的效果更好。

具体方法：取生姜、紫苏叶各6克，洗净后将生姜切片、捣碎，加红糖15克，再用滚沸水浸泡10分钟，即成姜糖苏叶饮，趁热喝下，每晚一剂。

照大夫说的，我每晚服用一剂，连冲两遍，趁热喝下，等身体微微发热，开始入睡。

我连服了5天，疗效良好，我的咳嗽不适之症也消失了。

<<单方使用手册>>

4.人参进补四宗罪 人参 别名：红参、白参、野山参、高丽参（产自朝鲜半岛）。

功用：性温，大补元气，还能补脾益肺，生津止渴，安神益智。

其中红参和高丽参性质最温燥，补力也最强，白参性质相对温和，适用于健脾益肺。

适用人群：身强体壮的人不要随便吃人参；身体虚弱、体质偏于虚寒的人，如表现为食少倦怠、虚咳喘促、自汗、健忘、眩晕头痛、阳痿尿频、妇女崩漏、小儿慢惊及久虚不复等，可以在中医指导下，趁着冬天选用人参来大补一下。

作者?徐尤佳 国家级名中医汤金土教授说，天冷了，不少人开始吃参进补，有以下几个方面，需要注意。

最补：先吃参须。

从参须，到参身，10天是服用一支参的最佳周期。

参须功效较弱，参身较强，越往上功效越厉害，所以，要先吃参须，清炖吃三天。

然后吃参身，要从下往上吃，分三段清炖吃，最后吃最上面的老根。

最适合：每天1克。

参也不能吃得太多，一般每日量为1克左右。

平时可以磨成粉吞服，或是切成片嚼下去，或者整支蒸炖服用，看个人喜好。

以便于人体慢慢适应和有效吸收疗效。

最佳吃法：是清炖。

最好是清炖，当然把人参和瘦肉、小鸡、鱼等一起烹炖，可消除苦味，滋补强身。

或者请医生根据自身身体情况，把参熬进膏方中。

最应注意：先把脉。

进补参前最好让中医把把脉，检查一下此刻的身体状况，有些不适合吃参的就不应该吃了，有些需要中药调理后再吃，否则盲目吃参，补坏了身体是最要命的。

.....

编辑推荐

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>