

<<小火熬小药>>

图书基本信息

书名：<<小火熬小药>>

13位ISBN编号：9787553714424

10位ISBN编号：7553714429

出版时间：2013-8-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：唐博祥

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>

## &lt;&lt;小火熬小药&gt;&gt;

## 内容概要

坐在高档写字楼中的白领，很容易惹病上身，工作压力大、失眠、焦虑、经常加班、时不时的应酬、不规律的饮食，最终导致体质越来越差。

如果您也被这些问题所困扰，除了要多做体育锻炼、调节好生活节奏之外，还可以服用一些膏方，如祛痘化湿安夏膏、清心化燥膏、二至养发膏等，来调理身体。

继《了不起的食疗方》、《五行体质养生法》之后，名医唐博祥再续经典，结合30余年临床经验，倾囊相授，重磅推出全新力作！

针对个人体质，提出专属调养方案；生活、工作的间隙即可服用，方便灵活，轻松搞定上班族小毛病。

详细解读七十多种常见疾病，针对每种疾病的病因，辩证给出诊疗方案。

良药不苦口，美味与功效兼顾，看得懂，学得会，用得灵。

本书将千年养生古方智慧与现代人体质特点完美结合。

北京著名中医专家唐博祥针对现代人常见的亚健康、慢性病、妇科病、儿科病以及美容问题，提出“慢养”新主张，将其三十多年收集和研制的七十多道慢熬滋补珍品一一与读者分享，让膏方这种流传千年却鲜为人知的养生圣品为读者解除身体病痛，慢养出真正的健康。

祛痘化湿安夏膏：祛湿清胃，通窍安神。

不以泻火为主要治法，以“通”贯彻治疗的始终，或清热或除湿，只留青春不留痘。

清心化燥膏：清心除烦，润燥化痰  
消除精神上的焦虑紧张，去“脏躁”，帮父母打开心结的孝心方。

通阳和血壮骨膏：补肾健脾，通阳和血  
习惯性腹泻不容忽视，长夏时节给肠胃吃点“止疼片”，抓住调理脾脏功能的最好时机

健脾益肾祛湿膏：健脾气，运脾湿  
补肾要先健脾，从肾来论治本病，但与心、肝、脾的密切联系不容忽视

参菊舒心膏：养血滋阴，清虚火  
心慌胸闷、肩硬头痛都是不良姿势的后果，纠正坏习惯，由内而外治驼背最重要

解郁双花膏：疏肝解郁，理气和中  
情志失调，病因多多，舒心是关键。  
多交流，多开导，心药中药双管齐下。

二至养发膏：健脾疏肝，养血生发  
重新长出乌黑秀发，快速找回黑发的营养方

桂连养心膏：交通心肾，补脑安神  
安稳入睡，助你安眠好觉到天明

活血清胃膏：活血化瘀，益气消胀  
促进新陈代谢，恢复脾胃升清降浊的功能

## <<小火熬小药>>

### 作者简介

唐博祥：主任医师，任职于北京中医医院内科。

中国致公党医疗委员会委员。

中华医学会、北京中医学会、全国中西医结合学委员、中国民族针灸学会常务理事。

毕业于北京中医学院，主要专业特长为消化系统疾病及内科疑难杂病的治疗。

早年师从北京市名老中医鲍友鳞，对其学术思想有较深入的研究，在继承和发展治疗消化系统疾病及内科杂病上有独到的治疗方法。

被评为2012年度全国医师学会最佳突出贡献的医师。

曾到日本、印尼、马来西亚、新加坡等国家和香港医学访问，现为《法制晚报》健康版、《保健时报》、《健康世界》特约专家。

参与多项科研课题的研究，发表有个人临证特点的权威论文多篇及中医养生、科普文章百余篇。

曾出版《鲍友鳞论胃肠病》《24节气饮食法》《了不起的食疗方》等中医养生保健书籍。

《春夏秋冬这样吃最健康》《五行体质养生法》被引进繁体字版权在台湾地区销售。

## &lt;&lt;小火熬小药&gt;&gt;

## 书籍目录

## 序言

[第一章]汉方慢养新主张：谁说良药要苦口

流传千年的宫廷保养秘传——神奇膏方

膏方好入口，功效不输中成药

先通后补，健康长寿的正途

因人而异，找准自己的调补方

[第二章]美丽健康皆相伴：中医巧治上班族头面部问题

或清热或除湿：只留青春不留痘

排毒美颜，扫除面斑

治皮肤瘙痒，先“察言观色”

养养血祛祛皱，鹤发依旧童颜

快速找回黑发的营养方

“水土不服”竟是您脱发的推手

太阳穴跳痛？

该通通胆经了

神经衰弱的四味克星：枣、参、椴、豉

帮父母打开心结的孝心方

亲切的关怀是治疗神经官能症的最佳良药

黄连肉桂养心神，安眠好觉到天明

强迫症最适合夏病冬治

想根除恐惧，先温暖自己的胆

情志在调不在治：心理障碍一扫光

酒肉穿肠过，生痰生湿健忘多

高血压切忌过分依赖药物

[第三章]再忙也要有好胃口：肠胃肝脏疾病立扫光

千万别忽视食欲不振

别让饮食侵袭了你的健康：胃溃疡患者要靠养

食之有味：调节脾胃虚弱中药助阵

家有小秘方：胃肠神经官能症不用慌

方剂中的“洗肠草”：缓解腹胀有奇效

给肠胃吃点“止疼片”：快速止泻最好的方法

要懂得敬畏人体生物钟：调理慢性肠胃炎

靠自己就能做得到：改善多年老胃胀

脂肪肝没什么大不了，吃膏慢调脂肪消

便秘了吗？

先清肝化痰吧

用玳玳、合欢解郁，不再焦虑

防治糖尿病，这样给自己的血糖做减法

女性都想纳入怀中的减肥方

[第四章]还您一片清新：上班族不可不知的养心清肺方

除烦去躁，先养心神

治愈率 99%的全效鼻炎方

缓解鼻咽干燥，乌梅玉竹配良方

梅核春解膏：润喉细无声

常备归母消瘦膏，防治甲亢有奇效

## &lt;&lt;小火熬小药&gt;&gt;

用鸭梨、蜂蜜调味，慢性咽炎不用烦  
 感冒之后胸闷，往往源于长期疲劳  
 [第五章]胜过名贵补品：从内在调整男女生殖系统疾病  
 补足气血百病消：月经失调的保养方法  
 气血足则百病无：痛经患者不可不知的调养方  
 补脾肾就是改善经血量的天然补血方  
 温阳缓缓来：经期着凉本是阳气不足惹的祸  
 阿胶是内分泌紊乱者的第一补物  
 做好产后休整，慢性盆腔炎完全可以避免  
 调准自己的生理时钟：从源头上摆脱经期紊乱  
 春夏两季不再怕的麻烦事：远离白带异常  
 外阴不适，往往和消化系统问题有关  
 让四季留下花样年华：更年期女性的静心小食  
 一味麦芽，催乳回奶两相宜  
 做世界上最好的妈妈：不孕症的通用调理法  
 流产后必用的快速调养方  
 月子没坐好？  
 复经膏来帮忙  
 产后失血过多，补益肝肾为要  
 阳事不举，补肾要先健脾  
 阳痿早泄不用急，疏肝助阳可调理  
 生理性梦遗只是精力无法用在正处  
 [第六章]告别腰腿酸疼：气血畅通四肢健  
 管好身体的风门，告别久治不愈的落枕  
 慢慢调慢慢养，松桂通脉活肩颈  
 站似一棵松：由内而外治驼背  
 感受温暖就可以治疗疾症：舒心祛痛风  
 使腿部温暖的料理：膝关节炎不再犯  
 归芪通络膏：缓解脑梗塞有一套  
 不再是疑难杂症：中风后遗症疗治有方  
 [第七章]父母的秘密小药箱：小儿常见病不用慌  
 孩子不会无缘无故地哭闹：止住小儿夜惊有技巧  
 孩子说梦话？  
 可能是受惊上火了  
 治疗小儿复感，膏方食疗双管齐下  
 孩子吃饭香，妈妈不担心：小儿厌食的速效调理法  
 孩子慢性腹泻，要从肝脾入手治疗  
 别让病从口入：为急性肠炎“嘘寒问暖”  
 消食理气，彻底修复肠胃积滞  
 小小药方来帮忙：学会用中药调理小儿尿床  
 激发肾的先天潜能：应对小儿尿频  
 孩子的小便也不容忽视：小便清长的根源在于肾气虚  
 小胖墩不只是吃出来的：青少年肥胖的减重法  
 气血双补：轻松解决青春期的经期体虚  
 父母必须知道的秘方：告别青少年发育迟缓  
 轻松应对百病之源：免疫力低下的调养方法  
 附录一 五行、五脏与四季五时关系表

<<小火熬小药>>

附录二 古膏方新用途一览表

附录三 成品膏方巧用一览表

<<小火熬小药>>

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>