

<<健康与养生精选本>>

图书基本信息

书名：<<健康与养生精选本>>

13位ISBN编号：9787807067856

10位ISBN编号：7807067853

出版时间：2008-7

出版时间：上海远东出版社

作者：《报刊文摘》编辑部 编

页数：329

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>

<<健康与养生精选本>>

内容概要

《报刊文摘》的专门辟有一个小专栏“健康与养生”，每期刊登三四篇小文章，自1996年以来，已连续刊登了近600篇，可谓内容丰富。

本书是《健康与养生》6 - 7册的汇编。

易行的养生之道，简便的治病偏方，私人的保健医生。

愿我们的读者每天都拥有一个好心情，拥有一个健康的身体，生活得更加美好！

<<健康与养生精选本>>

书籍目录

1.心脏病防治 丹参蜂蜜治冠心病 山楂益母茶治冠心病 下牙痛可能得了冠心病 红
 花炖羊心治心绞痛 藏红花治心绞痛 银杏叶丹参汤治心绞痛 治疗心绞痛 早搏食疗方
 按摩治早搏 巧用冰水治心动过速 心脏病患者宜多吃菠萝 乌豆桂圆治心律失常 2.高
 血压防治 干贝熬汤防治高血压 首乌丹参降血压 高血压食疗方 芹菜籽降血压 短距
 离散步降压效果好 夜间失眠需防血压惹祸 运动能助年轻人降低高血压风险 钩藤治高血压
 降压芹菜最怕“炒” 光照疗法可降血压 鲜藕芝麻冰糖治高血压 血压太高不能服阿司
 匹林 喝酒不吃饭 当心高血压 用玉米须降糖降压 玉米花治高血压 运动降压法 马
 齿苋治高血压 鲜姜治高血压方 决明子治疗高血压 自制降压八宝糊 足浴助降压 3.
 低血压防治 血压偏低要多喝水 低血压食疗方 治疗低血压小偏方 4.高血脂防治 每
 天吃洋葱血脂不用愁 偏方降血脂 姜醋蜜茶降血脂 治高血脂症偏方 5.高胆固
 醇防治 6.心脑血管疾病防治 7.感冒防治 8.咳嗽防治 9.气管炎防治 10.哮喘防治
 11.痛风病防治 12.带状疱疹防治 13.腮腺炎防治 14.肺病防治 15.肠病防治 16.胃病
 防治 17.肝胆病防治 18.肾病防治 19.糖尿病防治 20.疮防治 21.癣防治 22.腰痛防
 治 23.关节炎防治 24.骨刺防治 25.肩周炎防治

章节摘录

心脏病防治 丹参蜂蜜治冠心病 取丹参、蜂蜜各30克，先将丹参加水500毫升，文火煎至250毫升，去渣留汁，兑入蜂蜜调匀，分早晚2次服用。

本蜜剂适用于大多数冠心病人的辅助治疗。

山楂益母茶治冠心病 山楂30克，益母草10克，绿茶5克，共置杯中，沸水冲沏，每日代茶饮，上、下午各1杯，治冠心病有效果。

下牙痛可能得了冠心病 专家们认为，下牙痛或下颌疼痛往往是冠心病发作的信号。50岁左右的人，特别是男性，出现服用止痛药不能缓解的下牙痛、口腔科检查又无病者，应检查是否患有冠心病。

红花炖羊心治心绞痛 每次用红花10克（用纱布包），羊心1个（切开洗净），加水750克左右，慢火炖熟，喝汤吃羊心，一般3天吃1次，直到痊愈为止。

藏红花治心绞痛 取藏红花（又叫西红花）1克，泡水代茶饮，每天1剂。

本方主治冠心病、心绞痛。

藏红花属于贵重药材，它的活血、祛瘀、止痛作用甚强，故患者泡藏红花水饮，治心绞痛有良效。

银杏叶丹参汤治心绞痛 银杏叶、瓜蒌、丹参各15克，薤白12克，郁金、甘草各10克，加300克水共煎汤，每日早晚各服1次，治冠心病、心绞痛有效。

治疗心绞痛 龙眼肉250克，麦冬150克，炒酸枣仁120克，西洋参30克，蜂蜜适量。将前4味药加水煎煮3次，滤取并合并煎液，再以文火将煎液浓缩，然后放入蜂蜜熬至膏状。每日早晚各服15~30克。

适应于阴虚阳闭型心绞痛，症状见胸闷气憋，阵发性胸痛，夜间尤甚，头昏耳鸣，口干目眩，夜寐不安，盗汗，夜尿多，肢酸腿软或足跟痛等。

.....

<<健康与养生精选本>>

编辑推荐

您是否因工作繁忙而没有关注自己的健康？
人到中年，您是否处于亚健康状态而毫不知觉？
朋友，趁我们尚未踏上衰老的门槛，选择科学有效的保健方式，留住健康，珍爱自己。
本书对心脏病、高血压、低血压、高血脂、高胆固醇、气管炎、哮喘、糖尿病等常见疾病的防治作了详细的讲解，值得一读。

<<健康与养生精选本>>

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>