

天天多诀窍



[天天多诀窍_下载链接1](#)

著者:武逸等编

出版者:上海人民出版社

出版时间:1997-12

装帧:平装

isbn:9787208026452

《生活技巧4000——天天多诀窍》是一本介绍生活技巧的傻瓜型的图书，它按1年365天的日历，以简练通俗的语言、丰富密集的信息量，向你快速传递现代生活所必需的4000种常识和技巧，给你带来乐趣、智慧和方便。

作者介绍:

目录:…… (三) 饮食保健
营养丰富的橄榄/蔬菜水果生熟一起吃
肉宜与菜同吃的科学道理/鳝藕合吃营养价值高
吃皮蛋宜加姜醋汁/豆腐宜与海带同吃
荤素食油搭配吃/农历二月韭菜最好吃
吃葱要抓时机/夏天多吃冬瓜
夏天直吃点苦味食品/夏天多吃番茄
夏季多吃点醋/盛夏消暑吃紫菜二法
预防夏日疲劳的西瓜盅/冬令十种肉食进补
创作人员宜吃无花果/学生适合吃白菜柠檬

(四) 食疗
食品与“蝴蝶斑”/咖啡与心脏病

吃巧克力防心脏病/六种食品防治动脉硬化
煤气中毒食疗三方/蛋的药用价值
鸽肉治神经衰弱/醋煮鸡蛋治音哑
蛋膜治烧烫伤/绿豆鸡蛋治复发性口疮
蛋壳可治胃病/鸡蛋清可除寿斑
猪肚白胡椒粥治胃病/河蟹的食疗与药用
凤梨治便秘力强/橄榄油的保健价值
桔柑防消化系统癌/菠萝可防心脏病
樱桃药用价值/杨梅酒治拉肚子
吃批把叶不会感冒/咖啡治多动症
桃仁可解瘀血/藕治喉痛
莲叶治鼻血/藕治眼睛充血
番石榴能止泻止血止痒/枣茶汤治痢疾
猕猴桃保护肝脏/猕猴桃能治八种病
八病对症吃水果/小儿遗尿八果蔬方
赤豆也是中药/黄豆芽治癫痫
芋艿疗疾三法/胡萝卜治眼疾
白茄子除雀斑/炒芝麻治肠内的气
黑芝麻治头昏眼花/民间豆腐治病八验方
马齿苋十六种药用价值/笋治便秘
蜂蜜的药用价值/韭菜治疗脚癣
韭菜可治腿伤/番茄治七病
番茄食疗四方/食黄色菜少发胃炎
偏头痛辣椒根可治/提倡坏血病人吃点鲜椒
松菌驱虫抗痉挛/蘑菇食疗的药用价值
黄瓜治茄子后遗症/巧吃野菜牛蒡预防中风
大蒜头驱蛔蛲虫二窍门/花椒可治蛔虫性肠梗阻
扁豆治腹泻/可治疼痛的黑豆三方
黑豆可治三肿/药粥二十四种
吃坚果防心脏病/栗子食疗八方
能治十种病的海带/大蒜预防心肌梗塞血栓
生姜疗八疾/黑姜治上吐下泻
酒炒黑豆产后护腰/醋治腮腺炎三秘诀
食花有益健康/花疗五十诀

三、医疗类

(一) 老年妇女儿童保健
男性的危险始于四十/老年保健八则
老人“六自”/老人晨起健身八法
体弱老人家庭健身八法/老人嘴勤益寿四法
刮胡子的学问/人老变矮
防手杖常落地的诀窍/老人饮食八诀
除老年斑有方/老年人多吃虾皮
老人应常吃猪蹄/老年人吃水果的六种讲究
中老年人与姜茶醋水/老人不宜睡弹簧床
痴呆症预防八法/手指运动防痴呆三法
冬季老人皮肤养护三窍门/人到更年期吃什么
更年期综合症的成因/按摩治更年期综合症
妇女要讲究经期饮食/经期卫生五要诀
使月经往后延二法/治经期过长的窍门
停经服雌激素延长寿命/姑娘经期莫高歌
女性乳房八护养/乳房小或扁的补救三法
乳房大的补救三法/治奶水少三法
促奶窍门/治乳腺炎秘方

孕期应注意五症状/孕妇吃酸食的讲究……
· · · · · (收起)

[天天多诀窍_下载链接1](#)

标签

评论

[天天多诀窍_下载链接1](#)

书评

[天天多诀窍_下载链接1](#)