

小厨房 大药房



[小厨房 大药房 下载链接1](#)

著者:姬领会

出版者:中国医药科技出版社

出版时间:2015-3

装帧:平装

isbn:9787506771627

寓药于食，一直是中医的优良传统。厨房里最常见的食材，往往有着你意想不到的神奇

功效。从《黄帝内经》、《神农本草经》到《本草纲目》，对此都有记载。

本书作者积数十年之功，查阅典籍、寻访民间，将散落各处的家庭厨房食疗偏方搜集、整理成这本书，充分发掘厨房里平常食材的药用功效，让你摆脱对医院的依赖，不用再发愁挂号、排队、等号，轻松搞定大部分的常见身体疾病，成为家人、邻居眼里的“厨房神医”。

作者介绍:

姬领会：

中医师，行医二十余年，临床经验丰富，对中医理论有独到见解。擅长用中草药治疗各种疑难杂症，独创“十秒针刺法”，取效快捷，立竿见影。

师从曹东义先生，发表有多种著述、论文。为践行悬壶济世之宗旨，在网络上宣传中医，每周三在“绿芸堂”QQ群中讲中医，每周六在“儒风讲堂”谈中医，粉丝十万计。

目录: 第1章 头疼脑热不要紧，厨房之物来帮您

感冒很常见，治疗很简单

生姜蜂蜜消除老年斑效果好

得了高血压，厨房里的东西就能消缓它

患有低血压，快用茶水冲鸡蛋

血糖高了不用慌，醋和洋葱帮您忙

患有贫血病，服食银耳冰糖很对症

生姜治斑秃，一般都有效

萝卜汁治疗偏头疼，效果很不错

酒后头疼时，快喝生姜水

头皮屑过多很烦恼，盐醋洗头效果好

喝醋治晕车，没有副作用

失眠很烦人，厨房之物可帮您

神经衰弱不用怕，常喝姜水就不错

白酒治耳鸣效果好

葱白止鼻涕，真是见效快

止鼻血用醋，简单且有效

患了鼻炎不用愁，盐和香油能解忧

喝水不解渴，可喝萝卜汤

口腔溃疡经常犯，快用蜂蜜或肉桂

姜水能治舌尖疼

味精治牙疼，就是见效快

花椒水治口角炎，效果很明显

倒牙了，快嚼葱白

醋治打嗝也有效

生姜止呕吐，大家都知道

糖水能消除吃蒜后出现的口臭

蜂蜜治唇裂，效果很不错

姜水洗脸能治雀斑

蜂蜜搓脸治青春痘

第2章 肩颈咽喉有问题，油盐酱醋可消除

酱油能治咽喉肿痛

盐醋和鸡蛋，能治慢性咽炎

声音嘶哑不用怕，很多厨房之物能治它

鱼骨卡喉就用醋

喝酒太多很难受，快找厨房里的盐和醋

落枕就用擀面杖

热盐能治肩周炎

第3章 厨房小妙招，胸部疾病全赶跑

气管炎的治疗有妙招

偏方能治哮喘

厨房之物治疗咳嗽快又好

花椒回乳效不错

通乳也可用花椒

第4章 腰背腹部病，厨房之物很管用

腰背疼痛很难受，快用生姜和白酒

白萝卜治胃烧，效果就是好

胃疼可把花生吃

不慎得胃寒，治法很简单

胃酸过多不好受，萝卜苹果就能用

浅表性胃炎很常见，蜂蜜能把疗效显

猪肚能治胃和十二指肠溃疡

大枣和生姜能治消化不良

肉桂和辣椒，能治肝硬化腹水

患有胆道蛔虫症，快把花椒油来用

食后腹胀很难受，口嚼生姜就管用

热盐治疗腹部发紧效果好

腹泻很烦人，快把大蒜寻

大蒜能治细菌性痢疾

受凉的腹疼，快喝生姜红糖水

痛经很难受，快把生姜山楂用

胎位不正很急人，快用姜泥敷至阴

桂葱姜能治小孩疝气

第5章 家庭偏方，解决二阴、二便的难言之痛

清水治便秘，见效就是快

喝盐水能治小便不通

生姜能治急性附睾炎

患有滴虫性阴道炎，醋和大蒜能解您烦

外阴发痒很难受，快把葱白花椒用

蛋黄油治痔疮疗效好

第6章 四肢不舒服，找葱姜酸醋来帮忙

手脚麻木不用愁，筷子都能解您忧

蒜泥能治手掌蜕皮

膝盖扭伤很疼痛，快用花椒和白酒

酒泡辣椒能治疗老寒腿

关节炎病很难缠，坚持治疗很关键

醋治脚跟骨刺，效果不错

脚气常复发，厨房之物就能杜绝它

盐姜与白酒，可治脚汗和脚臭

手脚干裂比较疼，芥末和醋能止痛

治疗鸡眼很简单，蒜葱豆腐任您选

葱心能治脚垫

醋蒜汁治疗灰指甲效果好

第7章 疑难杂症不要紧，厨房之物显奇功

花椒治体癣，效果不一般

患有冻疮，椒姜可治

生姜治痒子没有副作用

大蒜擦痒子，效果很理想

蒜泥治湿疹，见效就是快

治荨麻疹用白酒醋，收效很快速
花椒白酒能止痒
牛皮癣用蒜醋椒，效果比较好
风湿痛用芥末，效果很不错
动脉硬化用生姜，使得身体很健康
豆腐中毒，快吃白糖
血小板减少性紫癜，可用肉桂末来敷脐
服食生姜可治空调病
水火烫伤，快用葱叶和醋姜
磕碰外伤用香油，效果还行
蚊虫叮咬就用生醋涂
凤凰衣治压疮，强过其他药
患有高血脂之人不用愁，厨房之物就能解您忧
第8章 酸咸辣甜苦，妙用各无穷
酸——疏肝敛肺开胃神
咸——软坚散结还益肾
辣——发表行散通孔窍
甜——补虚缓急能健脾
苦——降泄燥湿消心火
本书涉及病症及症状索引表
· · · · · (收起)

[小厨房 大药房 下载链接1](#)

标签

- 食疗
- 中医
- 健康
- 营养
- 美食
- 生活
- 成长
- 医疗

评论

讲的内容挺实用，就是作者段落开头老写呵呵，感觉怪怪的

对不同症状不同食材的应用粘手就来啊 佩服 在书店没仔细看 改天到图书馆借一本

2016年1月24-27日读，2016-34，图26。

[小厨房 大药房 下载链接1](#)

书评

[小厨房 大药房 下载链接1](#)