

《外公是个老中医3》

图书基本信息

书名：《外公是个老中医3》

13位ISBN编号：9787530886614

出版时间：2014-3

作者：朱惠东

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《外公是个老中医3》

内容概要

本书记录了老中医——“外公”张中和50多年来的坐诊经历，翔实地介绍了百余种实用的女性中医调养老偏方。

书中所列偏方均是经历无数女性患者验证过的，行之有效！偏方权威来源：传统经典医药典籍，民间千百年验证，且经老中医数十年的行医心得。

撰写原则：即安全，又见效；即方便，又省钱。

内容概要：

妇科小偏方：中医调养白带过多、外阴瘙痒、月经失调、经期疼痛、经前紧张、宫寒、闭经、卵巢保护等症。

孕期小偏方：中医悉心调养妊娠呕吐、孕期水肿、孕期缺钙、孕期便秘、分娩困难、产前焦虑、子宫脱垂、乳腺炎、乳腺增生、奶水不足、产后补血等症。

美容瘦身篇：中医悉心调养青春痘过多、雀斑、皱纹、黑眼圈、眼袋、嘴唇干燥、肌肤干燥等症。

补血小偏方。

养气小偏方

上班族偏方

……

《外公是个老中医3》

作者简介

朱慧东，男，1974年12月出生，1996年毕业于江西赣南医学院，现攻读武汉大学在职研究生学位，从事普外科工作近20年。著有《外公是个老中医》《外公是个老中医2》

书籍目录

第一章 妇科小偏方，解决经期困扰

1

1. 白带过多难根治，山药薏米熬成粥 / 2
2. 外阴瘙痒难耐，简单食疗助解决 / 4
3. 尿频尿急是肾精不固，猪腰和鲫鱼要多吃 / 5
4. 月经失调成因多，枸杞汤膳不能少 / 7
5. 经期疼痛乃血流不畅所致，多吃两款行血汤 / 9
6. 经前紧张要重视，百合猪心能帮忙 / 11
7. 七大陋习惹宫寒，外公教你小妙招 / 13
8. 经期吃甜易发胖，全谷食疗稳血糖 / 15
9. 闭经是个大问题，益母草汤膳助通经 / 17
10. 煮豆腐可以补充铁质，适合经期保护卵巢 / 19

第二章

孕前孕后小偏方，祝你好“孕”

21

1. 孕期巧保健，提升叶酸的三大食谱 / 22
2. 孕期注重情绪保健，善用舒压小偏方 / 24
3. 妊娠呕吐很难受，三大杂蔬汤助缓解 / 26
4. 善用维E巧安胎，鲜菇腐竹紫甘蓝 / 28
5. 孕期水肿不容忽视，多喝蛤蜊汤和鲤鱼汤 / 29
6. 孕期缺钙影响大，两种汤膳要多吃 / 31
7. 补充“脑黄金”，三大海鲜食疗不能少 / 33
8. 孕期便秘很难受，多吃苋菜和菠菜 / 35
9. 白莲阿胶来助产，避免分娩难 / 37
10. 产前失眠，要多吃百合绿豆牛奶羹 / 39
11. 一汤一糊，助你赶走产前焦虑症 / 41
12. 小米粥和猪肚汤，帮助防止子宫脱垂 / 43
13. 哺乳期常见乳腺炎，试试油菜橘皮饮 / 45
14. 两款家居小炒，帮助治疗乳腺增生 / 46
15. 奶水不足怎么办，试试三款催乳汤 / 48
16. 产后腰痛要补血，两款食疗不能少 / 50
17. 不孕不育困扰大，两道汤膳解烦忧 / 52

第三章 美容小偏方，用食疗做自己的美容师

55

1. 四大清热消炎食疗方，敲响战“痘”进行时 / 56
2. 四大家居汤膳，击退雀斑 / 58
3. 五种美容粥，打散蝴蝶斑 / 61
4. 善用食物巧抗皱 / 63
5. 毛孔粗大，试试自制龟苓膏 / 66
6. 两汤一粥一小炒，吃出水汪汪的黑眼睛 / 68
7. 苹果炖鱼天天吃，巧妙去眼袋 / 71
8. 红枣木耳羹，赶走熊猫眼 / 72
9. 凉拌生菜配茶汤，还原白净牙齿 / 74
10. 五大汤膳，和牙痛说再见 / 75
11. 声音沙哑要正视，五款食疗助解决 / 78
12. 五款菜肴还你娇嫩美唇，防止干燥唇纹 / 81
13. 四款除口臭的粥膳，助你赶走口气 / 84

- 14.多吃菠菜粥，能预防白发产生 / 86
- 15.五大汤膳，助你摆脱脱发困扰 / 88
- 16.薏米汤配花生粥，甩掉富贵手 / 91
- 17.三汤一汁齐上阵，和脚气说再见 / 93
- 18.三大药膳，助你成为睡美人 / 96
- 19.三款暖宫汤，缓解经期痘 / 98
- 20.核桃水加丝瓜根，赶走偏头痛 / 100
- 21.两款特饮，还你活力肌肤 / 102
- 22.认识让女人容颜早衰的六种食物，抗衰要及时 / 104
- 23.善用十大防晒蔬菜，一起抗氧化 / 106
- 24.海带炖鱼护乳腺，让你的胸部更美更健康 / 108

第四章 瘦身小偏方，边吃边减肥的妙法 111

- 1.豆腐生菜肉丝汤，轻松享“瘦” / 112
- 2.萝卜来帮忙，健康没脂肪 / 114
- 3.芦荟香菇，消脂排毒打造好身材 / 116
- 4.冬瓜鲫鱼汤，去除水肿很有效 / 118
- 5.豆腐笋丝蟹肉汤，打散脂肪补充钙质 / 119
- 6.鸡肉火腿鳝丝羹，营养丰富低热量 / 121
- 7.莲子黄瓜汤，清热祛湿助减肥 / 123
- 8.红薯土豆做汤菜，让你有饱腹感的低脂食疗 / 125
- 9.马齿苋塘葛瘦肉汤，去热毒巧减肥 / 127
- 10.蘑菇冻豆腐汤，多喝能降低脂肪含量 / 128
- 11.木瓜绿豆汤，控制热量好帮手 / 130
- 12.豆腐海参汤，滋补又低脂 / 132
- 13.冬菇冬笋肉丝汤，排毒更纤巧 / 134
- 14.胡萝卜鲍鱼粥，温补益中巧减肥 / 136

第五章 嫩肤小偏方，固本培元养出靓丽皮肤 139

- 1.水蛇老鸡姜枣汤，多喝能紧致皮肤 / 140
- 2.乌龟煲粟米须汤，嫩肤活颜 / 141
- 3.花生大枣炖猪蹄，补充骨胶原 / 143
- 4.淮山水鱼补脾汤，助消化祛黄气 / 145
- 5.燕窝花旗参汤，养颜好妙法 / 147
- 6.老鸭鲍鱼汤，滋补养颜又美白 / 148
- 7.芎芷鱼头汤，帮助祛除额头细纹 / 150
- 8.沙苑蒺藜鱼胶汤，让肌肤保持弹性 / 152
- 9.糯稻根泥鳅汤，固本调气息 / 154
- 10.返老还童汤，抗衰好偏方 / 155
- 11.鱼胶田鸡汤，明目靓肤击退眼周细纹 / 157

第六章 补血小偏方，温补气色打造红润女人 159

- 1.玫瑰香炒羊心，补充女性气血 / 160
- 2.玉竹炖猪心，多吃能补血 / 162
- 3.葱枣汤，调息宁气很关键 / 164
- 4.三丝羊心汤，常食可保心脏健康 / 166
- 5.枣仁炖玫瑰，护心养血的甜品 / 167
- 6.醋炖鸡蛋，气虚女性要多吃 / 169

- 7.人参汤圆，一周两次益气血 / 171
- 8.小米枣仁粥，健脾护心强化心脏机能 / 173
- 9.参苓鸡蛋羹，是护心的家居食疗 / 175
- 10.龙眼鸡，补而不燥的护心妙方 / 178
- 11.龙眼枣仁汤，要连汤带渣地吃 / 180
- 12.晕眩常发很可能是低血压，牛肉羊肝不可少 / 182
- 13.肾虚影响大，泥鳅猪腰要常食 / 184
- 14.四肢发冷属气血不足，两款生姜食疗助解决 / 187

第七章

养气小偏方，调息理气让女性“人靓声甜” 189

- 1.龙眼粥，调顺气血助消化 / 190
- 2.龙眼蜜膏，每天一道脸色好 / 191
- 3.黄芪粥畅通肺气，打造好气息 / 193
- 4.羊肺汤，补肺畅气的佳品 / 195
- 5.川贝酿雪梨，和气护心 / 197
- 6.虫草填鸭，营养丰富又养生明目 / 198
- 7.南北杏炖雪梨，活血行气很有效 / 200
- 8.百合粥，常吃润肺巧止咳 / 202
- 9.玉竹焖鸭，补血润肺要多吃 / 204
- 10.川贝益母炖甲鱼，是女性气血大补汤 / 206
- 11.北杏炖猪肺，养肺理气家居汤 / 207
- 12.杏仁酿豆腐，简单营养小偏方 / 209

第八章 舒缓小偏方，上班族女性的特制食疗方

211

- 1.食疗小偏方，赶走“电脑脸” / 212
- 2.失眠多梦问题大，糖水百合苹果汁 / 214
- 3.白领女性常受便秘困扰，两道食疗助通畅 / 216
- 4.营养午餐的三大法宝，帮助白领女士减压 / 219
- 5.十五杯滋补茶，提升白领女性身体机能 / 220
- 6.眼部保养食疗，帮助白领缓解视力疲劳 / 225
- 7.补脑效果好，要多吃健脑强身的食品 / 227
- 8.白领女士必备的安神养生汤 / 229
- 9.久坐上班族盆腔炎多发，芦笋芦荟齐上阵 / 232
- 10.四大排毒方，帮助上班族女士排毒 / 234
- 11.四大抗疲劳秘方，提升工作活力 / 236
- 12.十大食疗为健康加分，多吃鱼类抗抑郁 / 239
- 13.多吃奶制品和鱼类，能延长女性寿命 / 241
- 14.心绪不宁神经衰弱，多吃草莓粥和红枣汤 / 243

1、之前看《外公是个老中医2》写的那篇书评吧，其实心明眼亮的人看了，大抵也能知道我在调理脾胃之余开始吃的那些东西，其实都是补气补血的。吃这些东西，究其原因，还是因为几年之前自己极端节食减肥、营养不良、体质虚寒，总之是不懂好好爱惜自己，最后导致内分泌失调，月经紊乱。于是，各种经期不适（此处略过几千字）毫不客气地叨扰，严重的时候那几天真是度日如年。虽然，当时看了一年的中医，喝中药，吃中成药，慢慢调理的差不多了，但是仅限于差不多而已，节食减肥的弊端明显，体寒依旧在。后来随着一场手术，更是气血亏了。自从开始读这些基础的中医科普书籍后，我先测了个体质，痰湿体质为主，兼气虚血瘀。而根据《外公是个老中医2》的提示，“桂圆（龙眼）假如吃法不得当，容易会引起肝火上升，严重了还会出现流鼻血的症状，假如本来是痰湿体质则容易转化成湿热体质”，所以桂圆吃的量减半并在下午四点的时候吃。黄芪15g泡水喝（有时候放生姜和红糖），枸杞早晚吃15粒，和田大个的红枣每天3颗，黑豆磨成豆浆做早餐隔天一次，间隔的另一天的早餐则是煮杂粮粥（黑米、血糯米、红豆、白扁豆、豇豆、糙米、小米、玉米渣等等）。这样吃了一周左右，其实是有一点上火的征兆，后期身体慢慢接受了就好了。这么做的原因其实很简单，外边晃悠了一圈又紊乱了，看《外公是个老中医2》的时候，“悠长的假期”刚刚结束而已。然后6月底，再毫无征兆的情况下，“假期”翩然而至，虽然时间依旧很长，但其他情况相比之前则改善太多——没有痛经、没有瘀血（当然也可能有一部分是天气热了的关系）、经期痘痘爆发不严重、量明显多了等等。所以，继续读《外公是个老中医3——中医悉心调养，女人烦恼不用慌》，便是情理之中的事情了。看了老中医3，我就一目了然了。比如“月经失调成因多，枸杞汤膳不能少”、“煮豆腐可以补充铁质，适合经期保护卵巢”这些标题，还有这些偏方——小米枣仁粥、龙眼粥、龙眼枣仁汤、黄芪粥等等，都能找到合理的根据和药理说明。红枣、桂圆和枸杞我都是直接干吃的，而泡水的效果则优之，而煮水煮粥则又要更好。接下来，我打算严格按照这些偏方进行，继续吃喝，看看效果如何，再来反馈！当然，《外公是个老中医3——中医悉心调养，女人烦恼不用慌》延续了1、2的风格，依旧食疗取胜，不光有改善调理经期的内容，更涵盖了减肥、护肤、美容、孕事、养气、对抗恶劣的工作环境等内容，女人一生中所有可能遇到的烦恼都有对应的偏方解决之。作为女人的一生阶段明显，因而丰富也漫长，不管如何，这些食疗偏方对我们有用有益，才是王道！

2、同事L去年入职之际，满脸红色痘痘，加之穿衣打扮，让我一度认为她已经三十多岁，后来才得知才刚过20岁。一年来痘痘都不曾消减，曾经出于关心，小心询问了原因，L说去了好多医院、美容院，吃了很多药都不行。最近我们惊奇地发现L脸上的痘痘基本没有了，只剩暗红色的痘印了，询问之下才得知L经朋友介绍去看了一个老中医，开了一些食疗方法，顽固的痘痘竟然神奇的消失了，为此，我一度非常膜拜中医。作为女性，我们不是在忧愁如何减肥，就是在被“大姨妈”折磨着，不是在此消彼伏的痘痘无奈，就是在为黯淡无光的皮肤伤心，所以当我拿到《外公是个老中医3》的时候，简直是满心欢喜呀，这本书简直是专门为女人量身打造的，精心收集了最古老、最齐全、最给力的经典老偏方，不论是经期、孕期，还是美容、瘦身、嫩肤等各种疗法云集，收藏一本，不仅是健康无忧，更是美丽无忧。我一般喜欢按用途把书分为四大类，陶冶情操类、消磨时光类、学习工具类、实用技巧类。而很明显《外公是个老中医3》属于第四种实用技巧型的，书中的方法非常贴近生活，都是利用最常见的食材，用最简单的操作步骤来制作，既方便省钱又行之有效，没事随便翻两页都有助于身体健康、容颜焕发，常见问题全部解决，简直是我们女性居家必备的保健书籍。西医凭借其使用简单、见效快、疗程短等特点迅速占据着人们的生活，中医逐渐淡出了人们的视野。但是俗话说药三分毒，西医快速疗法带来的负面影响也是不容忽视的，而中医学的发展不是依靠偶然的经验积累，而是大量先哲为追求更高健康水平所进行的探索，都是有事实依据的成功经验，因此越来越多的人又开始重新认识中医的魅力，而本书经历无数女性患者验证过的，老中医数十年的行医心得总结而出，介绍的疗法全是纯食材配方，在吃饭中就轻松解决各种身体问题，并且不用担心任何副作用，所以何乐而不为呢。现在针对女性成立的美容养生机构和整容机构盛行，无数女性为了美丽不顾健康与否花重金在这些机构里，殊不知最简单有效又安全的方法就在生活中可以实现，好的气色、S形身材等等都是可以在生活中通过食疗养成的。我个人体质偏寒，每次大姨妈期间，立马从女汉子变成软妹子，容易长痘、身体各种指数全面下降，并且疼痛的难以忍受，医生也只是建议吃点药缓解一下，不起太大作用。看这本书的时候，为了缓解自己的痛苦，抱着宁可信其有不可信其无的信念，我果断选择尝试一下，连续多日做姜枣红糖水汤，对于我这样比较懒散的人来说，简单方便的做法简直是福音。没

《外公是个老中医3》

想到这次大姨妈症状果真减轻了不少，疼痛感不再明显了，看来长期坚持下去，很快就会恢复正常的。一次尝到了甜头，我准备接连实践书中“瘦身小偏方”、“上班族女性的特质食疗方”，这都是目前我面临的最大问题。当然像“孕前孕后小偏方”也是要加强学习的，为了将来做准备。此书可能不是学习中医的圣书，但是是广大女性同胞健康美丽的宝典。它并不需要你一次全部掌握，但是当你需要的时候，总能在书中找到解决方法。

《外公是个老中医3》

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:www.tushu000.com