

《让好呼吸随时在身边》

图书基本信息

书名：《让好呼吸随时在身边》

13位ISBN编号：9787513222517

出版时间：2015-2-15

作者：苏全新

页数：258

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

《让好呼吸随时在身边》

内容概要

雾霾在中医中属于邪气，最易耗伤阳气，当人体阳气受到侵害时就会正不压邪，正气虚弱，让我们悄然得病。所以，如何能在雾霾天里独善其身，一个很重要的办法就是扶正气，“正气存内，邪不可干”。中医扶正助阳的办法有很多，食疗和推拿都是既简单又有效的方法，本书中总结了不错“扶正气”的小验方，这里既有民间的，也有宫廷用方，大家不妨利用起来，让我们在雾霾来临时安如泰山。本书作者是御医传人，他为本书编写的120余篇高效宫廷与民间验方，助您随时清嗓又护肺。

《让好呼吸随时在身边》

作者简介

苏全新：毕业于北京中医药大学。现为中华中医药学会会员，北京同仁堂特约出诊专家，中医泰斗任应秋教授再传弟子，三代御医赵绍琴教授再传弟子，北京四大名医汪逢春传人。他系统总结继承了宫廷医学经验，对很多病证有独到见解，因疗效显著受到众多患者好评。

《让好呼吸随时在身边》

书籍目录

《让好呼吸随时在身边:清嗓护肺金效御方》

目录：

第一篇好空气都去哪了

雾霾是个什么玩意儿/

为什么说雾霾是肺脏的“破坏王”/

雾霾出现黄色、橙色、红色预警要有应对之策/

雾霾会让我们悄然得病/

如果旧病复发要小心是否中了雾霾的“招”/

“清肺”并不是清除“PM25”而是清除肺部热邪/

平时就把肺脏练得壮壮的/

雾霾天要不要锻炼真得有个说法/

选个好口罩尽量把霾拒之鼻外/

只有会洗鼻才能正确防霾/

饮食及情志调节对防霾很重要/

雾霾天老年人应注意防病/

雾霾天女性更应深度护肤/

好父母要用好方法帮助孩子防霾/

特殊易感人群一定要有特殊防霾之道/

第二篇香薰清嗓护肺法

办公防霾用马鞭草精油香薰/

加湿器加中药防霾更有效/

提神醒脑香袋/

防霾苏醒香囊/

除湿防病香囊/

驱蚊防虫香囊/

慢性咽炎可用强效菊花枕/

宫廷避瘟丹原来就是家中的“空气芳香净化器”/

呵护孩子的防霾利器香药兜/

预防小儿呼吸道感染的贴心香囊/

预防脑中风有活血香帽/

助眠枕助您好梦连连/

三香加湿液让您少去呼吸科/

神秘的肌肤润泽香浴液/

通窍熏鼻液巧治过敏性鼻炎/

感冒鼻塞闻通窍香末/

提神醒脑三香气/

居室杀毒除菌可用艾叶熏/

鼻塞流涕的秘方是姜汤蒸汽/

过敏人群用冬花加湿液/

第三篇清嗓护肺宫廷金效验方

道光九年皇后方/

宫廷五味参果饮/

乾隆茯苓贵人方/

定亲王停喘方/

光绪皇帝清肺饮/

宫廷瓜蒌饮/

老佛爷清咽茶/

《让好呼吸随时在身边》

宫廷止渴饮/
宫廷明眸液/
宫廷洗鼻液/
光绪松瓜鼻烟壶/
同治四年景芳茶/
慈禧光绪二冬秋梨膏
咸丰小方秋梨柿饼饮/
宫廷膏方竹沥梨膏/
第四篇清嗓护肺民间金效验方
慢性咽炎喝参芍茶/
咽喉肿痛泡杯桔梗银花茶/
防流感御外邪的百部漱口液/
声音嘶哑低沉喝开音饮/
嗓子化脓试试桑菊杏仁茶/
善治咳喘的百合药饮/
经常口干咳嗽可喝百合沙参茶/
润喉清肺盐浸橄榄有疗效/
吸烟者干咳少痰炖服鲜橄榄/
咽干咽痒咽痛用双根大海橄榄饮/
过敏性哮喘良方苏叶灵芝茶/
补虚润燥蜂蜜葡萄膏/
清热凉血地藕葡萄膏/
止咳平喘柿饼姜蜜膏/
呵护咽喉黏膜用鸡子清茶/
润嗓除烦玄麦甘桔汤/
厨房里的“止咳药”蜂蜜生姜萝卜饮/
声音嘶哑喝蜂蜜银耳百合饮/
雾霾天补体佳品黄花鱼炖豆腐/

《让好呼吸随时在身边》

精彩短评

- 1、全家都是苏大夫的患者，买了自己看还要送朋友。给力的书！
- 2、御医传人特别策划，浅显易懂的告诉你如何运用中医原理清肺将雾霾的危害减小，帝都人士必备啊

《让好呼吸随时在身边》

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