

# 《《医生开给家人的小处方》》

## 图书基本信息

书名：《《医生开给家人的小处方》》

13位ISBN编号：978753904862X

出版时间：2014-4

作者：李军红

页数：284

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](http://www.tushu000.com)

# 《《医生开给家人的小处方》》

## 内容概要

本书是李军红医生在多年行医问诊中反复验证过的治病良方集录，以中成药及中草药外敷外用、食疗补益为主，取材方便，安全可靠，少花钱、易操作、疗效好。书中还详细介绍了生活中常见中成药的不常见用法、药品说明书里没说明的秘密、家庭小药箱中常备药的使用规范以及生长于24节气间的灵丹妙药等实用性极强的家庭用药小常识，方便读者在家自疗时能对症下药、药到病除，做好全家人的保健师。

# 《《医生开给家人的小处方》》

## 作者简介

李军红，著名中西医结合主治医师，从医多年，广结医缘，秉承为医厚生之道，擅用中草药及中成药，少花钱把病治好。曾出版著名畅销书《不生病的智慧5》《父母是孩子最好的医生2》《李军红说新妇科千金方》，获得“2009年中国优秀健康图书奖”，接受多种健康类杂志、电视栏目专访，并在博客、微博中开通免费问诊，细心指导解决普通百姓的健康困惑。

## 书籍目录

### 前言

拿什么来善待孩子和老人的身体

### 上篇

让家里人不生病就是福

#### 第一章 孩子身体弱、爱生病怎么办

1. 孩子体质弱，可吃自制壮儿膏来补 / 18
2. 孩子有草莓舌、白厚苔、黄厚苔、地图舌，分别说明什么问题 / 22
3. 孩子吃药吃到什么量，要看舌苔的变化 / 24
4. 孩子感冒，如何分清寒热吃药 / 26
5. 孩子风寒感冒，吃什么中成药才好得快 / 28
6. 孩子发烧，用新雪冲剂和醋混合外敷退热快 / 31
7. 孩子感冒痰多，要观察痰的颜色来用药 / 33
8. 孩子不发热，只是有点咳嗽时怎么办 / 35
9. 孩子呼吸道感染，妈妈用大青叶煮水给他喝 / 36
10. 孩子发烧、扁桃体发炎，一定要用消炎药吗 / 38
11. 孩子烧退了，淋巴还是有点肿怎么办 / 40
12. 孩子积食也会引起发烧 / 41
13. 爱出汗的孩子往往消化吸收都不好 / 43
14. 孩子晚上睡觉出汗多，给他蒸木耳红枣羹吃 / 46
15. 孩子肺热，妈妈怎么简单判断 / 48
16. 孩子胃肠道不好，妈咪爱要用对才有效 / 49
17. 孩子吃饭挑食，吃山药粉有特效 / 51
18. 李大夫教你自制纯正的淮山药粉 / 54
19. 孩子挑食，可以补充维生素 B1 / 55
20. 孩子积食，多酶片配消食化积药 / 56
21. 孩子消化不好，如何吃启脾丸 / 58
22. 孩子爱流口水，治脾才能关好阀门 / 59
23. 孩子便秘，吃什么可以不治自愈 / 61
24. 孩子爱尿床，肉桂丁香末敷肚脐见效快 / 63
25. 新生宝宝洗完澡后请用云南白药敷肚脐预防发炎 / 65
26. 如何给孩子补充维生素 A / 66
27. 妈妈如何知道孩子有维生素 C 缺乏症 / 68
28. 如何不让孩子得手足口病 / 69

#### 第二章 老人旧病复发怎么办

29. 板蓝根加香薷，抗流行性感感冒效果好 / 72
30. 爱失眠，吃什么中成药睡得香 / 74
31. 血压高，经常头晕目眩，可用穴位贴敷法来治 / 77
32. 血脂和血黏度高，用丹参山楂片熬水喝 / 79
33. 血脂高，每天喝自制的天然茶就能降 / 81
34. 脂肪肝，每天用陈皮茯苓泡水喝效果好 / 83
35. 尿急、尿频，排尿疼痛，用宝宝一贴灵两贴就好 / 85
36. 奥美拉唑治烧心泛酸，需配合山药粥调养 / 86
37. 用胃友片治胃痛，加养胃中成药才能治本 / 88
38. 吃止痛药引起胃痛怎么办 / 90
39. 消化不好，酵母片配健脾中成药 / 91
40. 内热便秘引起的发烧不要吃退烧药 / 93
41. 经常出虚汗，吃什么中成药好 / 95

42. 苍耳子外用治鼻炎，强过滴鼻净 / 97
  43. 老寒腿，老葱叶煮水热敷有奇效 / 99
  44. 风湿性关节炎，红花油和鸡蛋清外敷就能减轻 / 100
  45. 口腔溃疡易复发，吃什么中成药最好 / 102
  46. 爱晕车的人出门要准备这些中成药 / 104
  47. 拉肚子，吃思密达还是黄连素 / 105
  48. 治痛风，鱼石脂软膏外用 / 107
  49. 炒枣仁治遗精，改善精神面貌 / 108
  50. 治疗早泄，五倍子泡水外用百分百见效 / 109
  51. 有慢性咽炎，喝茶叶配蜂蜜水比抗生素见效快 / 111
  52. 声音哑了，吃醋鸡蛋第二天就好 / 113
  53. 喝一杯葛花与鲜萝卜煮的水，马上解酒 / 115
- 第三章 绝妙的补血、减肥、美容方
54. 牛奶配维生素 E 胶丸，养肤抗衰老 / 118
  55. 脸上有色素斑或雀斑怎么办 / 120
  56. 黄瓜敷脸时不妨加点维生素 / 121
  57. 脸上长雀斑，自制维生素 E 面膜外敷 / 123
  58. 皮肤上有瘢痕，三七粉加醋外敷 / 125
  59. 吃阿胶搭配槐花才不上火 / 127
  60. 碎枸杞子冲服能减肥 / 129
  61. 有难言之隐，蛇床子煮水外洗比什么药都好 / 130

## 下篇

药用对了就不伤身

## 第四章 中成药外用最安全

62. 不流鼻涕的干烧，棉球蘸柴胡注射液塞鼻孔退烧 / 136
63. 得口疮，涂丁香 / 138
64. 皮肤长癣太难看，用丁香泡酒外治 / 140
65. 六神丸外用治淋巴结肿大效果好 / 142
66. 牙龈肿痛，云南白药一涂就灵 / 144
67. 不管内痔外痔，云南白药都能治 / 146
68. 鱼腥草是伟大的天然抗生素 / 148
69. 皮肤化脓，用马齿苋外敷，3~5 次就好 / 151
70. 淋巴发炎，用马齿苋来调理 / 153
71. 有白癜风，可以自己用马齿苋来配药外敷 / 155
72. 治尿路感染，马齿苋见效快 / 157
73. 三七粉外敷，久病卧床可以不长褥疮 / 159
74. 用柴胡药液湿敷扁平疣表面，不用激光不留痕 / 160
75. 传染性软疣如何常规治疗 / 161
76. 有鸡眼，用六神丸配老陈醋外敷 / 162
77. 足根经常痛，小活络丸压成饼状外敷 / 164

## 第五章 活用生长于 24 节气间的灵丹妙药

78. 喝桂枝仙友茶不得感冒 / 166
79. 身上发痒、起疹子喝什么茶 / 168
80. 莫名头晕，喝几杯柴胡茶就好了 / 170
81. 头痛、怕风、关节痛，一杯防风茶解决 / 172
82. 牙龈胀痛，用薄荷叶泡水，一喝就好 / 174
83. 感冒、胃痛，几颗淡豆豉就能解决 / 176
84. 小便发黄、不畅快，买芦根泡水喝 / 179
85. 老年便秘喝什么茶就能通 / 181

86. 干咳、嗓子痒，买薄荷蝉蜕泡水喝 / 183
87. 口渴但不想喝水，买知母泡水喝就行了 / 184
88. 吃坏了肚子，用马齿苋煮水内服 / 186
89. 胸口闷，藿香泡水喝可解 / 189
90. 皮肤干燥，麦冬泡水小口饮 / 191
91. 鼻子发干、出血，把生地黄捣成泥用开水冲服 / 193
92. 受凉咳嗽，多吃山药红枣 / 195
93. 心情莫名抑郁喝什么好 / 197
94. 受凉不舒服，请用花椒水泡脚 / 199
95. 哮喘发作，口含沙参 / 201
96. 胸闷憋气，干嚼枸杞 / 203
97. 口含西洋参，流感难上身 / 205
98. 冬天手脚冰冷，买紫河车打成粉口服 / 206
99. 夜尿频频，喝人参知母膏 / 208
100. 女性腰部冷痛，药店买补骨脂开水冲服 / 210
101. 爱心慌、心悸，常喝二参茶 / 212

### 第六章 病急不能乱用药

102. 在药店如何辨别处方药和非处方药 / 214
103. 买药前如何读懂非处方药说明书 / 216
104. 胡闹式吃药法：“多管齐下”和“中西药结合” / 219
105. 随意加大药量就是随意加重病情 / 222
106. “老毛病”犯了，以前很灵的药怎么不见效 / 224
107. 切勿模仿别人使用非处方药 / 226
108. 了解药性和体内的寒热，才可能吃对药 / 229
109. 如何避免过度服药 / 231
110. 请不要把清热解毒的中成药当成消炎药 / 233
111. 各种感冒的非处方药选用参考 / 235
112. 止咳药用错了会加重咳嗽 / 239
113. 不是所有的肾虚都能吃六味地黄丸 / 241
114. 如何吃药才不伤胃 / 244
115. 补药怎么吃才有效 / 248
116. 分清自己是哪一种虚后才能吃补药 / 249
117. 药怎样保管才不会失效 / 252
118. 同一种药，丸、散、口服液哪种效果好 / 254
119. 不要小看药引子 / 256
120. 哪些药一起吃会变毒药 / 259
121. 中西药合用时要注意药物的酸碱度 / 261
122. 吃药不一定需戒茶 / 262
123. 绿茶与什么药物同用能增强药效 / 263
124. 什么时候茶水不宜与药同服 / 265
125. 吃药期间能抽烟喝酒吗 / 267
126. 酒精怎么用 / 269
127. 碘伏怎么用 / 271
128. 紫药水怎么用 / 273
129. 双氧水怎么用 / 274
130. 食醋怎么用 / 275
131. 皮下青紫瘀血：先冷敷，再擦活血化瘀药 / 276
132. 消炎药粉不要直接撒在伤口上 / 277
133. 家里要常备哪些外伤小药 / 278

# 《《医生开给家人的小处方》》

后记

愿这些济世救人的好方能带给您点滴的益处 / 279

# 《《医生开给家人的小处方》》

## 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](http://www.tushu000.com)