

《松针改变生活》

图书基本信息

书名：《松针改变生活》

13位ISBN编号：9787224098877

10位ISBN编号：7224098876

出版时间：2011-11

出版社：陕西人民出版社

作者：董看看 编

页数：193

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

《松针改变生活》

内容概要

《松针改变生活(家庭科普版)》对松针的辨别、保存、理化特性等方面的知识进行了简明扼要的普及介绍，便于规范掌握。松树是我们生活中的常见植物，具有丰富的实用价值。但由于它与同科的云杉，杉科、柏科的树木都有秋冬不凋、针叶状等特征，很容易混淆。

书籍目录

- 一、古今抗衰老的九大指标
- 二、两种中国松能保障国人的健康
 - 马尾松
 - 油松
- 三、食品、保健、制药与松针
 - 松针宝库之一：营养素库
 - 松针宝库之二：药用生物黄酮库
 - 松针宝库之三：一氧化氮
- 四、松针的四大护身功效和真实故事
 - 松针的第一大护身功效-抗过敏体质
 - 松针的第二大护身功效-抗溃疡炎症
 - 松针的第三大护身功效-抗辐射伤害
 - 松针的第四大护身功效-恢复人体机能
- 五、松树的养生功效及真实故事
 - 软化血管
 - 营养充裕
 - 调节人体免疫系统
 - 肾脏激素
- 六、松针挑战五大养生理论
 - 营养进食
 - 肢体活力
 - 经络通畅
 - 排毒养颜
 - 精神免疫
- 七、家庭齐动手轻松百病除
 - 松针茶采、洗、煮、喝技巧
 - 松针是药材吗？为什么有些中医不知道？
 - 如何识别马尾松、油松？
 - 是否需要辨别野生的松树？
 - 松针的雌雄怎么辨别？重要吗？
 - 松树是长寿植物，是否长期喝松针茶能活到120岁？
 - 《松针革命》介绍了五针松，它和油松、马尾松有什么区别？
 - 除马尾松和油松外，是否有更好的药用松树品种？
 - 松针的广谱适应，它的特殊作用是什么？
 - 松针怎么采最符合要求？怎样采不伤害树？
 -
- 八、当前，我国医药、学术界对松树制剂的研究成果
- 九、怎样利用松针轻松解决生活中的常见顽症
- 十、松针养生食品调配清单
- 十一、松树八大部位的养生功效介绍

章节摘录

版权页：插图：喝松针茶显效后要不要停服西药？许多读者来信问喝松针茶显效后要不要停服西药？这个问题不能简单回答。俗话说“是药三分毒”，首先大家要认清什么是“药”。从道理上说，化学合成的西药，越少吃越好。患者在病情或症状得到控制后都能停服辅助医疗的西药或减用西药。轻症者，喝松针茶后病情有所控制，西药自然可以减量至停用；病症重者，需在医生的指导下酌情减量。有许多常见病是在治疗高血压、低血压、高血脂、高胆固醇、糖尿病等过程中服西药产生的副作用，停服西药，症状自然消失。高血压患者的患病原因比较复杂，遗传、某些药物的副作用、其他脏器病变的连带等都会引起高血压。松针茶对原发性高血压和继发性高血压都有比较好的效果。如高血压患者同时又有肾动脉硬化、肾病的，喝松针茶的好转反应可能会比较慢，喝后血压有起伏变化，不要紧张，坚持喝，待血压降到正常时，西药缓缓减量即可。脑中风、偏瘫、老年性痴呆、急性支气管哮喘、心功能不全等患者，因病症较重，西药应在医护人员的指导下缓缓减量。糖尿病、蛋白尿患者也应在医护人员的指导下缓缓减西药量。切记：这些慢性病都是慢慢积聚而成，有的患者疾病缠身几十年，身体各部在某种病态下已习惯，哪怕是朝好的方向发展，也要慢慢适应。我们准备分批将中药里植物药中的有毒成分在中国松针网上予以公布，方便读者了解。怎样保存？怎么贮？社会处处显示着公平，正当城市收入富裕的人群被现代疾病折磨得痛苦不堪，想摘松针不着，采摘多了又烦恼保存，而生活清贫的农民只要守着前庭后院的两棵松树，随吃随摘新鲜松叶，就能保一家平安了。将摘下的新鲜松针叶洗净后先摊开晾干，晾干过程中不要见阳光，这样干后是青绿色的。一定要先洗后晾，因为晾干后就很难洗涤了。松针洗净后，铺在报纸上阴干收放。洗净晾干后的松针放在深色透气的袋子中，袋口微开，不需密封，置于阴凉处自然保存。摊开放在阴凉处也可，只要有地方，干燥，不碍事。有读者告诉我们，用报纸包着松针，放置在冰箱里冰冻，用时拿出，也很好。这样自然好，只是成本高了些，要用电。还有的读者一劳永逸，将松针洗净晾干后，放干净铁锅在炉火上炒一下，干脆后在家用粉碎机里打成粉，装盒保存。这样也很好。松针的保存期可很长，只要没霉变。

《松针改变生活》

编辑推荐

《松针改变生活(家庭科普版)》是专为家庭普及科学健康知识而写的版本，特点是适合于没有高深医疗保健知识的人群，更简单易懂；书中介绍的自疗方法，都是经过专家论证的，更安全可靠。

《松针改变生活》

精彩短评

- 1、老百姓的简易养生
- 2、内容还可以，书的质量差了点。
- 3、老人家要的,不知道又在哪儿听课了.
- 4、本次购物还算可以，书外观很好，质量可以。
- 5、在当当网上搜寻养生书籍时,无意中找到此书,被书名及价钱吸引而买入的.
松树一身都是宝,两种中国松:马尾松及油松能保障国人的健康,有神奇的养生治病功效.
但作为城市人,这并非最易得的实用植物.想自制书中的松针养生食品汤水并非易事.有点可惜.
- 6、很值得大家研讨和看看的书籍。
- 7、以前只知道松树有很多药用价值，但是一个很模糊的概念，这本书帮了大忙，让我对松针的价值又来深入的认识，对健康大有裨益
- 8、看了书里的内容真的去摘了松针，不错，很有效果
- 9、松针改变生活一书是对《松针革命》一书的补充和诠释，极有参考价值。
- 10、不错，买给姥姥的，她说比其它奶奶买的好

《松针改变生活》

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