

# 《很久很久老偏方》

## 图书基本信息

书名：《很久很久老偏方》

13位ISBN编号：9787530878675

10位ISBN编号：7530878670

出版时间：2013-5

出版社：秦旭东 天津科学技术出版社 (2013-05出版)

作者：秦旭东

页数：240

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《很久很久的老偏方》

## 前言

相对于男性来讲，女性对于养生保健的方法和效果有着更高的要求，生理和心理上的特殊性决定着女性养生与男性养生一定要有所区别。现代女性除了担负孕育后代的艰巨任务外，也参与到社会分工中，承担起越来越重的责任，包括抚育孩子、关爱丈夫、关心父母、追求事业等。可是女性在年复一年的忙碌付出中，却往往忽视了对自己的关爱，身体极容易出现健康问题。平日里，面对生活与工作的双重压力，女人们往往会选择坚持。然而，女性虽然凭借自己的努力摆脱了“弱女子”的称谓，但女性的身体与男性相比却没有任何优势可言。总有一天，疲乏劳累的身体会背叛心灵。痛苦会惩罚每一位忽略健康的人。没有了健康，一切的辉煌与灿烂都是虚幻的。中医学认为，女人想要养生，第一件事就是从养血补血开始，血色好了，女性的健康才有保障。妇女以血为用，月经、胎孕、产育以及哺乳等生理特点皆易耗损血液，所以女性机体相对地容易处于血分不足的状态。所以，女性养生首先应重视保养气血。血足才能使面色红润靓丽、经血正常、精神旺盛。若不善于养血，就容易出现面色萎黄无华、唇甲苍白、头晕眼花、倦怠乏力、发枯肢麻、经血量少、经期延迟等状况。女人在严重贫血时，还容易出现皱纹早生、少白头、更年期提前等早衰状况。《很久很久的老偏方——女人养生特效秘方》一书正是本着以上原则，针对女性易患疾病，从头到脚，从内到外，分门别类，节节深入，从根本上讲述疾病与身体失衡的形成原因。本书行文简洁，通俗易懂，能让女人高效掌握养生知识，通晓医理病理，防患于未然。本书精致处有三：其一，所选老偏方皆经千百年验证而流传至今，对疗治疑难杂症尤其有效；其二，偏方药伍皆选纯食材，无毒副作用，可放心使用；其三，书中内容悉心编排，每节都将药理单独提炼并置于文首，令读者一目了然。因个人生理及病理差异，所推荐偏方未必适用于所有人，患者应据自身条件斟酌使用。对于病情较重者，建议尽快接受专业医师诊治，以免延误病情。书中若有纰漏之处，敬请谅解。最后，希望本书对广大女性朋友维护自己的健康起到关键作用。

# 《很久很久的老偏方》

## 内容概要

《很久很久的老偏方:女人养生特效秘方》内容简介:相对于男性来讲,女性对于养生保健的方法和效果有着更高的要求,生理和心理上的特殊性决定着女性养生与男性养生一定要有所区别。现代女性除了担负孕育后代的艰巨任务外,也参与到社会分工中,承担起越来越重的责任,包括抚育孩子、关爱丈夫、关心父母、追求事业等。可是女性在年复一年的忙碌付出中,却往往忽视了对自己的关爱,身体极容易出现健康问题。平日里,面对生活与工作的双重压力,女人们往往会选择坚持。然而,女性虽然凭借自己的努力摆脱了“弱女子”的称谓,但女性的身体与男性相比却没有任何优势可言。总有一天,疲乏劳累的身体会背叛心灵。痛苦会惩罚每一位忽略健康的人。没有了健康,一切的辉煌与灿烂都是虚幻的。

中医学认为,女人想要养生,第一件事就是从养血补血开始,血色好了,女性的健康才有保障。妇女以血为用,月经、胎孕、产育以及哺乳等生理特点皆易耗损血液,所以女性机体相对地容易处于血分不足的状态。所以,女性养生首先应重视保养气血。血足才能使面色红润靓丽、经血正常、精神旺盛。若不善于养血,就容易出现面色萎黄无华、唇甲苍白、头晕眼花、倦怠乏力、发枯肢麻、经血量少、经期延迟等状况。女人在严重贫血时,还容易出现皱纹早生、少白头、更年期提前等早衰状况。

《很久很久的老偏方:女人养生特效秘方》一书正是本着以上原则,针对女性易患疾病,从头到脚,从内到外,分门别类,节节深入,从根本上讲述疾病与身体失衡的形成原因。《很久很久的老偏方:女人养生特效秘方》行文简洁,通俗易懂,能让女人高效掌握养生知识,通晓医理病理,防患于未然。《很久很久的老偏方:女人养生特效秘方》精致处有三:其一,所选老偏方皆经千百年验证而流传至今,对疗治疑难杂症尤其有效;其二,偏方药伍皆选纯食材,无毒副作用,可放心使用;其三,书中内容悉心编排,每节都将药理单独提炼并置于文首,令读者一目了然。

因个人生理及病理差异,所推荐偏方未必适用于所有人,患者应据自身条件斟酌使用。对于病情较重者,建议尽快接受专业医师诊治,以免延误病情。

书中若有纰漏之处,敬请谅解。

最后,希望《很久很久的老偏方:女人养生特效秘方》对广大女性朋友维护自己的健康起到关键作用。

# 《很久很久老偏方》

## 作者简介

秦旭东，政协委员、济南中医肿瘤医院院长、山东省济南博爱食道癌研究所所长、香港国际肿瘤研究院院长、国际自然疗法研究院首席专家、加拿大疑难病研究院特聘肿瘤专家、山东省济南市抗癌协会理事、“秦氏御医消瘤法”发明人。秦旭东出身于中医世家，清朝著名御医秦本煜之后。1983年毕业于山东中医药大学，并开始致力于肿瘤的研究和治疗。他治学严谨，勤于实践，师古不泥，锐意创新，在秉承祖国医学精华和祖传秘笈的同时，大胆创新，吸取现代医学所长，尤擅长于食道癌、贲门癌、肝癌、肺癌等多发癌症的治疗。由他带领专家组对秦本煜老先生的《千金不与世人传》、《咽喉指掌》、《秦氏秘笈六法纲要》三部医学论著及中医抗癌机理进行研究。经过十多年的潜心研究和临床验证，终成大果，发明了全球首个针对每一个癌种，分型分治的治癌疗法，将其命名为“秦氏御医消瘤法”，并申报中国第一个“肿瘤中药制剂”发明专利。秦旭东在肿瘤治疗领域成绩斐然，曾多次代表中国中医研究院出访美、英、法、德等国，进行中医中药的推广及交流活动。他德艺双馨，对于人类健康事业的发展做出了巨大贡献，被世界卫生组织——国际最佳医生专家评审委员会评为“2006年度、2007年度、2008年度、2009年度、2010年度国际最佳医生”。被《中国健康导刊》评为“2006年中国健康十大年度人物”、世界杰出华人协会于2006年6月授与他“世界杰出华人”等荣誉称号。

# 《很久很久老偏方》

## 书籍目录

第一章 女人养颜养生老偏方 香菇面膜，让你脸蛋娇艳欲滴 去除皱纹用鸡蛋 土豆贴冷水敷，“熊猫眼”角质层太厚，果酸换肤有妙招 妙方治疗红眼病，还你迷人双眼 生姜水、淘米水洗发，去屑亮发 心里美 得了扁平疣，蒲公英涂擦有奇效 牙黄口臭，就用黄连水和老陈醋 养颜之计在于春，两个偏方巧涂抹 毛孔粗大，试试这三个偏方 面部多暗疮，五种汤来养颜 第二章 女人美体养生老偏方 荷叶乌龙茶，喝掉厚脂肪 茶叶水番茄汁，治狐臭不再愁 陈醋大蒜泡一泡，治疗灰指甲有奇效 肌肤损伤，果蔬方有奇效 偏方治疗脚癣，打造完美玉足 桑叶水100天，拥有好身材 皮肤感染，马齿苋有妙用 手脚冰凉，喝点猪肝瘦肉粥 艾叶菊花熬水洗澡，只需一周除掉汗斑 想瘦身，海带有奇效 冻疮碍美，辣椒有妙效 第三章 女人美乳养生老偏方 胸部不丰满，吃山药黄豆煲猪蹄 治乳腺炎，敷仙人掌 乳头皲裂，蛋黄油加冰片擦一擦 经前乳房胀痛，王不留调醋填脐有奇效 治乳腺增生，中药膏六疗程可痊愈 第四章 女人房事养生老偏方 苁蓉羊肉粥，性冷淡不再愁 治疗阴吹，还是中医偏方好 排卵期出血，宜用中医食疗方 阴道干涩难行房，喝猪豆腐煮汤 第五章 女人孕产养生老偏方 孕期呕吐，来碗椰汁奶糊 梨皮橘皮香蕉皮，让准妈妈远离失眠 产后补气血，就用这三个偏方 解决产后腰痛，偏方调理不可少 产后沮丧不用慌，虾仁香菇能帮忙 新妈妈脱发，三个食疗方搞定 产后便秘，蔬菜食疗胜妙药 银杏果搓患处，搓走产后痔疮 生殖器官感染，喝红枣红糖鸡蛋汤 第六章 女人妇科病养生老偏方 外阴瘙痒，用花椒水洗一洗 冰片香油糊，让你告别阴道炎 三类食物多吃可预防乳腺疾病 红酒煮苹果，痛经不再有三个老偏方，对治疗女性尿道炎 热毛巾加维生素B6，经期乳房不再胀痛 ..... 第七章 女人心理养生老偏方 第八章 女人筋骨养生老偏方 第九章 女人肠胃养生老偏方 第十章 女人心脑血管养生老偏方 第十一章 女人呼吸道养生老偏方

# 《很久很久的老偏方》

## 章节摘录

版权页：大豆+大白菜：大豆含有的植物性雌激素能有效地抑制人体内雌激素的产生，而雌激素过高乃是引发乳腺癌的主要原因之一。实验证明，常吃豆粉的一组老鼠患乳腺癌比例较未吃者低70%。此外，大白菜含一种叫做吲哚-3-甲醇的化合物，能使体内一种重要的酶数量增加，帮助分解过多的雌激素而阻止乳癌发生。亚麻：亚麻包含了植物雌激素，能有效地降低体内雌激素的负面影响。亚麻谷物是个不错的选择，或选择2汤匙的亚麻籽油调匀。胡萝卜素：研究表明，类胡萝卜素可以增强细胞间的信息传递，能够借助恢复细胞间的联系而终止癌细胞生长，有效地阻止癌症的扩展。β-胡萝卜素是人体所必需的维生素A的主要来源。在人体中，β-胡萝卜素转化为维生素A，以满足人体需要。虽然大剂量维生素A的吸收会引起中毒，但是从天然食物中大量吸收β-胡萝卜素含量高的食品是安全的，像螺旋藻的β-胡萝卜素含量是其他食品（包括胡萝卜）的10倍以上。100多例动物试验证明，维生素A和β-胡萝卜素可以抑制各种癌症和肿瘤的发展，许多人体流行病学的研究表明，吸收大量维生素A可以防治癌症，更深入的研究工作发现，起作用的是β-胡萝卜素而不是动物食品中的维生素A。研究指出，吸烟之所以容易导致肺癌，不仅是因为烟中有致癌物质，而且还由于人们在吸烟时，抑制了β-胡萝卜素的作用。血清中的β-胡萝卜素和维生素A含量越少，肺癌的发病率越高。β-胡萝卜素不仅是维生素A的来源，而且它还有维生素A所没有的一些功能。β-胡萝卜素可降低肺癌发病率，防止动物化学诱导的肿瘤，防止癌症前期的染色体损伤和增强免疫能力。β-胡萝卜素是最有效抑制自由基活性的物质之一，这种自由基损伤细胞从而导致癌症。自由基是失去一个电子的分子集团。过多的自由基是由于环境污染、有毒的化学物质、药品、机械或精神上的打击等引起的。β-胡萝卜素则抑制了自由基在人体内的活性。一般蔬菜里都含β-胡萝卜素，当然，胡萝卜的含量最高，需要注意的是，β-胡萝卜素不溶于水，这也就意味着必须用食用油炒食才能被更好地吸收。因此，西方人喜欢生吃蔬菜不见得健康。常食含β-胡萝卜素的食物，可以预防各种癌症。此外，美国华盛顿大学的一项最新研究表明，女孩从发育阶段（12岁）起多运动，可以有效预防成年后乳腺癌的发生。研究人员对65000名年龄在24~42岁的护士进行了调查，内容主要为她们12岁以后的运动情况。在长达6年的调查中，有550名女性在更年期前被确诊为乳腺癌。

# 《很久很久的老偏方》

## 编辑推荐

《很久很久的老偏方:女人养生特效秘方》针对女性易患疾病，从头到脚，从内到外，分门别类，节节深入，从根本上讲述疾病与身体失衡的形成原因。《很久很久的老偏方:女人养生特效秘方》行文简洁，通俗易懂，能让女人高效掌握养生知识，通晓医理病理，防患于未然。《很久很久的老偏方:女人养生特效秘方》精致处有三：其一，所选老偏方皆经千百年验证而流传至今，对疗治疑难杂症尤其有效；其二，偏方药伍皆选纯食材，无毒副作用，可放心使用；其三，书中内容悉心编排，每节都将药理单独提炼并置于文首，令读者一目了然。因个人生理及病理差异，所推荐偏方未必适用于所有人，患者应据自身条件斟酌使用。对于病情较重者，建议尽快接受专业医师诊治，以免延误病情。书中若有纰漏之处，敬请谅解。最后，希望《很久很久的老偏方:女人养生特效秘方》对广大女性朋友维护自己的健康起到关键作用。

# 《很久很久老偏方》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)