



本报首页 | 版面导航 | 标题导航

2009年12月14日 星期一

← 上一篇

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

减肥验方6则

□ 郑帅 天津医科大学

- 1.鲜荷叶汁10克，山楂6克，生薏苡仁6克，沸水冲泡，尤其适于高血脂症的肥胖之人；或鲜荷叶1张，洗净煮汤，用荷叶汤同粳米100克煮粥服食代饭。
- 2.菊花5克，生山楂及草决明各12克，放入保温杯中，以沸水冲泡，日数次服用。
- 3.将大黄制成片剂，每次6克，饭前半小时服（胃病者饭后服），每日1~3次，使大便保持每天3次，据大便次数调整大黄用量。
- 4.山楂根、茶树根、玉米须各30克，每日1剂，煎汤代茶。
- 5.红白萝卜各250克、葱姜各10克，加水煮熟，食盐调味、饮汤吃萝卜。
- 6.海藻6克，每日泡茶饮用。海藻有降血脂作用，因其所含的藻胶酸与等分子的苯丙胺制成的合剂，是一种食欲抑制剂，能减轻肥胖而不引起失眠。

第5版：农村与社区

上一版 ◀ ▶ 下一版

版面导航



第1版 今日要闻



第2版 综合新闻



第3版 视点

标题导航

- ② 中医药在社区服务中大有可为
- ② 萎缩性胃炎莫滥用摩罗丹
- ② 药酒治疗腰突症
- ② 中药的用量与炮制
- ② 减肥验方6则

← 上一篇

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

国内统一刊号：CN11-0153 邮发代号：1-140(国内) D-1138(国外)
 地址：中国北京市朝阳区北沙滩甲四号 邮编：100192 电话：64854537
 传真：64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线：64855366
 Copyright 本网站内容版权所有，未经许可禁止转载， All Rights Resened