

<< 《本草纲目》中的百病食疗方 >>

图书基本信息

书名：<< 《本草纲目》中的百病食疗方 >>

13位ISBN编号：9787510405853

10位ISBN编号：7510405858

出版时间：2009-11

出版时间：新世界出版社

作者：王耀堂，李佳 著

页数：260

字数：255000

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：<http://www.tushu007.com>

<< 《本草纲目》中的百病食疗方 >>

前言

现代人生活方式的改变，给了许多疾病可乘之机，大多数疾病不再是特殊年龄段人群的“专利”，而是迅速地表现出低龄化的趋势，尤其是近几年流行的富贵病，几乎每个年龄段的人都未能幸免，所以说“生病容易”。

再者，由于医疗体制尚且不够完善，这一点主要表现在看病程序烦琐、费用昂贵上，加上人们保健意识的缺乏，所以说“治病难”。

因此，如果我们想长命百岁，首先应该改变观念，抛弃从前那种“病了才去治”的错误观念，而把预防作为日常生活的重中之重。

俗话说，民以食为天，但是错误的饮食习惯让我们的身体不堪重负。

人本来是杂食动物，而现实中，有一部分人偏爱肉食，另一些人则变成了素食主义者，还有一些人长时间只单一地吃一种食物，使身体缺乏某种营养而致病。

很多人得了病就胡乱吃药、打针，有的症状消失了，但没有去根，有的不但没好，还加重了病情。

上述这几种人加起来就构成了现实生活中的大多数，可见，许多人的饮食背离了人的身体需求，可谓胡吃乱吃，这样不但会得病，还可能让病情更加严重。

因此我们更应该遵循“食之道”，从而把握身体健康的方向盘。

有句话叫“解铃还须系铃人”，既然大多数疾病都是吃出来的，那么我们就从吃上下工夫。

正确运用食疗，这无疑是防治疾病、保证健康的最佳途径。

<< 《本草纲目》中的百病食疗方 >>

内容概要

实践证明，只有真正的经典才能长盛不衰，李时珍的《本草纲目》从问世到现在，已经被译成多国文字，为世界人民造福。

连达尔文都称其为“1596年的百科全书”！

最理想的养生方法在哪里呢？就在这本书里。

本书浓缩了《本草纲目》中防治疾病的食疗精华，融一代神医李时珍的养生智慧于平常的食物中，字里行间充满了对人们健康的深切关怀。

拥有本书，就等于拥有了一座魔法宝库，你会惊奇地发现——大枣、小米、萝卜、木耳……，这些最普通的食物，摇身一变，已经成为你身边最可爱的健康大使！

<<《本草纲目》中的百病食疗方>>

作者简介

王耀堂，原名王庆华，青岛育仁医院院长、教授，中国人民大学健康管理学院客座教授，全国高科技健康产业抗衰老专业委员会等六家常务理事。

从事临床与科研十余年，主编、参编医学专著6部，发表论文及科普文章40余篇，荣获7项国家专利，创新性医学观点技术20余项。

他多次登

<< 《本草纲目》中的百病食疗方 >>

书籍目录

序篇认知篇 分门别类记本草，把脉食物的神奇“天性” 第一章 《本草纲目》揭秘各色食物：“好色”自有道理 第二章 小小食物神通广，“食疗神医”就在你身边 第三章 本草食疗的现代解读——远离垃圾食品防治篇 医食同源，本草食疗是消灭各类疾病的坚兵利器 第四章 李时珍告诉你怎样“吃掉”脑部疾病 第五章 治病抓根本，调理糖尿病要从日常饮食着手 第六章 血压高莫惊慌，神奇本草让高血压“低头” 第七章 对付冠心病，《本草纲目》食疗最有效 第八章 化敌为友，时珍食疗让你远离高脂血症 第九章 本草妙法甩开脂肪，给肝脏减压 第十章 《本草纲目》：食物是最好的“胃肠保护伞” 第十一章 肾气十足不难，看看李时珍的肾病食疗方 第十二章 本草食疗为你打造“钢筋铁骨” 第十三章 用饮食来化解痛风 第十四章 直面亚健康，用本草驱散健康 第十五章 对抗死亡，创造奇迹的本草食疗方家庭篇 打造健康家庭，男女老少各有本草食疗妙方 第十六章 让你的孩子乘本草之船，游健康之路 第十七章 人生不老天地长，本草之花分外香 第十八章 呵护女性健康，本草也有“怜香惜玉”之功 第十九章 本草男人：一夫当关，百病莫侵关怀篇 辨证施治，本草食疗要对症 第二十章 因人而异，总有一种本草食疗适合你 第二十一章 善用本草，为不同人群量身打造食疗方案 第二十二章 立足《本草纲目》，辑录各类养生食物

<< 《本草纲目》中的百病食疗方 >>

章节摘录

卷心菜——补肾壮骨通经络之菜卷心菜，也叫包心菜、甘蓝、蓝菜等，《本草纲目》中记载：“卷心菜补骨髓，利五脏六腑，利关节，通经络，中结气，明耳目，健人，少睡，益心力，壮筋骨。”

中医认为，卷心菜性平，味甘，可入脾经、胃经，有健脾养胃、行气止痛之功，可用于治疗脾胃不和、脘腹胀满痛等症。

卷心菜是一种天然的防癌食品，能抑制体内致癌物的形成，还能清除体内产生的过氧化物，保护正常细胞不被致癌物侵袭。

从卷心菜中提取的萝卜硫素，是能活化人体组织的一种活化酶，能够抑制癌细胞的生长繁殖，对治疗乳腺癌和胃癌特别有效。

卷心菜还含有抗溃疡因子，能促进上皮黏膜组织的新陈代谢，加速创面愈合，对胃溃疡和十二指肠溃疡有较好的辅助治疗作用。

它还含有植物杀毒素，有抗微生物功能，可预防、治疗咽喉疼痛及尿路感染。

但是，卷心菜会干扰甲状腺对碘的利用，如果你生活在缺碘地区，最好不吃或少吃卷心菜。

那么，怎样挑选卷心菜呢？

一般来讲，优质卷心菜相当坚硬结实，拿在手上很有分量，外面的叶片为绿色并且有光泽。

但是，春季的新鲜卷心菜一般包得有一些松散，要选择水灵且柔软的那种。

羊肉卷心菜汤材料：羊肉、卷心菜、调味品各适量。

做法：羊肉洗净后切成小块，放入锅中，用清水将羊肉煮熟，然后放入洗净且切碎的卷心菜稍煮，加入调料即可。

每日一次，可佐餐食用。

功效：温中暖胃，适合治疗脾肾阳虚所致的脘腹冷痛且胀满不适等症。

芹菜——降血压排毒素非芹菜莫属芹菜是一种能过滤体内废物的排毒蔬菜。

《本草纲目》中说：“旱芹，其性滑利。”

意思就是芹菜能清肝利水，可帮助有毒物质通过尿液排出体外。

芹菜中含有丰富的纤维，可以过滤体内的废物。

经常食用芹菜可以刺激身体排毒，预防由于身体毒素累积造成疾病。

不仅如此，芹菜的食疗功效也让人吃惊。

1.降压：医生常告诉高血压病人要多吃芹菜，因为芹菜有良好的降压效果，而且芹菜生吃比熟吃降压的效果更好。

2.镇静安神：从芹菜子中分离出的一种碱性成分，对动物有镇静作用，对人体能起安定作用。

3.防癌、抗癌：芹菜是高纤维食物，它经肠内消化作用产生一种木质素或肠内脂的物质，这类物质是一种抗氧化剂，高浓度时可抑制肠内细菌产生致癌物质。

它还可以加快粪便在肠内的运转，减少致癌物与结肠黏膜的接触，从而达到预防结肠癌的目的。

4.养血补虚：芹菜含铁量较高，能补充女性经血的损失，经常食用能避免皮肤干燥、面色无华，而且可使目光有神、头发黑亮。

大多数人食用芹菜都去其叶，其实芹菜叶营养价值比芹菜茎高，芹菜叶的抗坏血酸含量远大于芹菜茎，且抗癌功效更为显著。

芹菜不能和苋菜、鳖同时食用，若同食会中毒。

一旦中毒，可用绿豆解毒。

芹菜粥材料：芹菜40克，粳米50克。

做法：（1）把芹菜洗净去根备用。

（2）倒入花生油烧热，爆葱，添米、水、盐，煮成粥，再加入芹菜稍煮，调味即可。

功效：清热利水，可作为高血压、水肿患者的辅助食疗品。

芹菜拌干丝材料：芹菜250克，豆干300克。

做法：（1）芹菜洗净切去根头，切段；豆干切细丝，备用。

（2）下锅煸炒姜、葱，加精盐，倒入豆干丝炒5分钟，再加入芹菜翻炒，味精调水倒入，炒熟起锅即

<< 《本草纲目》中的百病食疗方 >>

成。

功效：降压平肝、通便。

韭菜——春菜第一美食韭菜也叫起阳菜、壮阳菜，是我国传统蔬菜，它颜色碧绿、味道浓郁，自古就享有“春菜第一美食”的美称。

这是因为，春天气候渐暖，人体内的阳气开始生发，需要保护阳气，而韭菜性温，可祛阴散寒，是养阳的佳蔬良药，所以春天一定要多吃韭菜。

韭菜的味道以春天时最美，自古以来，赞扬春韭者不计其数。

“夜雨剪春韭，新炊间黄粱。

”这是唐朝大诗人杜甫的名句。

《山家清供》载，六朝的周颐，清贫寡欲，常年食蔬。

文惠太子问他蔬食何味最胜？

他答曰：“春初早韭，秋末晚菘。

”《本草纲目》也记载“正月葱，二月韭”，就是说，农历二月生长的韭菜最有利于人体健康。

按照中医“四季侧重”的养生原则，春季补五脏应以养肝为先，而它正是温补肝肾的首选食物。

可如果到了夏季就不宜过多食用韭菜，因为这个时期韭菜已老化，纤维多而粗糙，不易被吸收，多食易引起腹胀、腹泻。

<<《本草纲目》中的百病食疗方>>

编辑推荐

《“本草纲目”中的百病食疗方》：针对现代人的身体状况，探寻《本草纲目》中防治疾病的食疗智慧，广阅薄取，品鉴本草巨著之食疗精华。

《本草纲目》养生心法妙用的益处，食本草药食同源七分养祛病健体，调机理固基防病补元神益寿延年。

《中的女人养颜经》系列作品，销量突破100000册，高居各大书店排行榜榜首50余周掀起本草国粹养生热潮，奉书作为系列作品中的又一扛鼎之作力在宏扬巾华养生智慧，提供最适合中国人的健康长寿绿色方案。

惠及千古 探求一代药圣之养生心法

<< 《本草纲目》中的百病食疗方 >>

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:<http://www.tushu007.com>