

<<蔬菜祛病事典>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜祛病事典>>

13位ISBN编号：9787543639201

10位ISBN编号：7543639203

出版时间：2006-12

出版时间：青岛出版社

作者：孔令谦

页数：202

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>

<<蔬菜祛病事典>>

前言

利用蔬菜治病已有悠久的历史，从先民食物来源的角度讲，食用蔬菜起源于早期人类的采集活动。在古代，人们把蔬菜称为“藪”，也称作为“素菜”，蔬类植物总称为“菜”。

《尔雅》中定义蔬菜为：“凡草可食者，通名为蔬。

”明代著名医学家李时珍在《本草纲目》中也明确指出：“凡草木可茹者谓之菜，韭、薤、葵、葱、藿，五菜也”。

中国第一部医学专著《黄帝内经》中的《素问·藏气法时论》指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。

气味合而服之，以补益精气。

”其中的“五菜为充”就是指的我们生活中的各色蔬菜，这些蔬菜能够补充人体所需的维生素，增强人体免疫力。

“五菜为充”当然不仅仅是为了充饥，而是来自中华民族几千年养生祛病功效的体验。

《本草纲目》中认为：“谨和饮食五味，脏腑以通，血气以流，骨正筋柔，奏理以密，寿命可以长久……菜之于人，补非小也。

”所谓的蔬菜祛病就是应用各种蔬菜单独食用或与某些食物同用，以防治疾病、健身益寿的治疗方法。

蔬菜祛病数千年流传民间，为民众所喜闻乐见，并成为中医治疗学中的一个重要内容。

现在，由于人们意识到化学药品都有不同程度的副作用，回归自然已成为潮流。

因此用蔬菜治病的古老方法又时兴起来。

在现实生活中，蔬菜的品种繁多，是人们日常生活中每天都离不开的食物。

新鲜的蔬菜中含有人体必需的多种维生素、碳水化合物、蛋白质、粗纤维、矿物质等营养成分。

这些营养成分对提高人体免疫力，加强人体防病功能，有着十分重要的意义。

蔬菜供给了人类机体所需要的一切营养，有益于人体健康。

在蔬菜的清汁里，病毒不能繁殖；在干净的血液中，病毒不能存留。

因此，多吃新鲜的蔬菜不但可以增强机体的抗病毒能力，而且还能清洁血液，有效预防各种疾病。

从上述我们可以看出，传统的“五菜为充”的膳食结构，不仅适合人类消化道的组织结构和人体生理全面营养的需要，更有利于人们祛病健身，更有利于人们健康长寿。

<<蔬菜祛病事典>>

内容概要

冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方。

《蔬菜祛病事典：做自己的蔬菜医生》从蔬菜的食疗功效、食疗验方以及实用的贴心提示等知识点出发，对各种疾病的蔬菜养生疗效、各种蔬菜的最新营养信息、食用过程中需注意的事项等，均做了详细的阐述。

不仅给那些身处疾病困扰的人们带来一份温馨的关爱，更是从实用性、指导性、知识性等方面全面解决了各种疾病的蔬菜治疗方案，是一本不可多得的疾病治疗健康宝典和蔬菜食用指南。

作者简介

孔伯华，京城四大名医之一。

解放后一直从事医疗及中央领导人的保健工作，曾任全国政协第一、二届委员，中华人民共和国卫生部顾问，中国医学科学院学术研究委员会委员，中华医学会中西医学术交流委员会副主任委员，北京中医学会顾问等。

“孔伯华养生医馆”为其后人创立，目前馆中拥有中西医专家五十余名。

孔伯华养生医馆是以提供全面养生咨询、养生顾问、养生培训、养生指导、健康管理、诊疗服务等为一体的，具有深厚文化底蕴的一所养生诊疗康复会所。

医馆凭借孔伯华先生一脉相承的医学学术思想和传承专家资源，聚集了京城众多中医、老专家及养生运动专家，由具备丰富管理经验并有医学背景的名家从事管理工作，拥有一支高素质的医护专家和运动专家团队，如孔伯华先生之子孔嗣伯教授，著名中医陈大启教授，孔伯华后裔孔令诩教授，孔伯华弟子刘孝威、徐宏勋、杨大绮、裴学义、季秀芬、张京等五十余位知名专家教授，并与中国中医研究院、孙禄堂武学养生文化研究中心等医疗、运动权威部门建立了稳定、长期的合作伙伴联系。

<<蔬菜祛病事典>>

书籍目录

第一章 蔬菜祛病总论蔬菜的营养成分蔬菜提高免疫力蔬菜的祛病机理常见蔬菜祛病功效蔬菜的特殊祛病功效第二章 呼吸系统疾病1.感冒2.咳嗽3.肺炎4.支气管炎5.哮喘第三章 消化系统疾病1.脂肪肝2.肝炎3.急性胃肠炎4.消化性溃疡5.慢性胃炎6.消化不良7.便秘8.胃下垂第四章 循环及血液系统疾病1.高血压2.冠心病3.中风4.贫血第五章 内分泌系统及代谢性疾病1.糖尿病2.高脂血症3.痛风4.肥胖症5.水肿第六章 泌尿及生殖系统疾病1.急性肾炎2.慢性肾炎3.前列腺炎4.阳痿5.遗精第七章 外科常见疾病1.疖、痈2.痔疮3.骨折4.骨质疏松症第八章 妇科常见疾病1.月经不调2.痛经3.带下病4.妊娠呕吐5.崩漏6.产后缺乳7.产后出血第九章 皮肤科常见疾病1.湿疹2.雀斑3.白癜风4.痤疮第十章 五官科常见疾病1.近视眼2.白内障第十一章 儿科常见疾病1.水痘2.百日咳3.小儿厌食症4.麻疹第十二章 其他常见疾病1.白血病2.肝癌3.胃癌4.肠癌5.乳腺癌附录一：蔬菜祛病速查表附录二：常见蔬菜营养成分表

<<蔬菜祛病事典>>

章节摘录

第一章 蔬菜祛病总论 蔬菜的营养成分我们知道，蔬菜具有保健和多种医疗效果，其主要原因是它含有大量的营养素，其中含有的蛋白质、氨基酸、糖及有机酸都具有很高的药用价值。

人们可以根据自身的体质、健康状态，对症食菜、择优食用，撷取新鲜蔬菜的高营养价值，-调和天然药物养生祛病的功效，烹制出具有滋补、祛病功效的药膳，有助于疗疾养生，延年益寿。

常吃这些新鲜蔬菜，可以有效控制人体的体重，减少患疾病的危险，有效促进人体的健康。

这些功劳当然全在于其所含的营养成分。

蔬菜中的维生素 蔬菜含有丰富的维生素，是人体所需维生素的重要来源，人体如果缺乏这些维生素，就会引发各种疾病。

可见，这些维生素对人体健康起着非常重要的作用。

1. 维生素A 各种蔬菜中如芹菜、油菜、菠菜、西红柿、荠菜、韭菜、胡萝卜、辣椒中均含有丰富的胡萝卜素。

胡萝卜素是维生素A的前身物质，进入人体后，经过肝脏的加工可转化为具有生物活性的维生素A。

而维生素A具有维持上皮细胞正常结构与功能、促进生长发育、参与人体代谢的作用。

如果人体缺乏维生素A会引发夜盲症、干眼病、皮肤角质化等一系列的疾病。

2. 维生素C 绝大部分蔬菜都或多或少地含有维生素C，含量最多的当数辣椒和苦瓜，其次是萝卜、西红柿、绿叶菜等。

维生素C的作用对于人体是非常重要的，它参与机体代谢和氧化还原过程，还具有很好的美容作用。

此外，维生素C还有软化血管与净化血液的作用，可用于清除血液中堆积的胆固醇，防止血中脂肪氧化，从而避免动脉粥样硬化的形成。

它还能促进人体内干扰素的形成，对多种癌症、流行性感 冒等疾病都有很好的防治作用。

如果缺乏维生素C，人们就容易得坏血病，伤口和溃疡不易愈合，身体抵抗力减弱，机体的解毒和造血功能降低；此外还会出现代谢异常、发育不良等现象。

3. 维生素E 绝大多数的蔬菜中含有维生素E，维生素E能使细胞膜不受损伤，因而它能维持骨骼肌、平滑肌和心肌的正常结构和功能。

另外，维生素E还能防治皮肤干燥，增强皮肤对湿疹、疥疮的抵抗力，防止维生素A在消化道内氧化而有利于维生素A的吸收，并可延长维生素A在肝内的贮存时间，防止上皮细胞过度增生、角化，保护上皮细胞，从而使皮肤润滑细嫩。

同时，它还能防止皮肤中的胆固醇受紫外线照射而产生晒斑及致癌性的物质，预防晒斑与皮肤癌的发生。

在蔬菜中，维生素E的含量以菠菜、生菜、甘蓝等蔬菜为最高。

此外，蔬菜中还含有B族维生素，以及维生素PP(烟酸)等。

在这里我们就不一一介绍了。

蔬菜中的矿物质 人体组织中有20多种矿物质，它们是构成身体组织、调节生理功能和维持人体健康的重要物质。

而在蔬菜中，矿物质的含量占0.3%~2.8%，由于品种的不同，无机盐在各类蔬菜中的含量自然也不相同。

叶菜类含量比较高，为0.4%~2.3%；其次为鲜豆类，为0.6%~1.7%。

蔬菜中矿物质主要有钙、磷、铁、钾、镁、硫及微量元素碘、铜；其中以钾的含量为最多，其次是钙、磷、铁。

蔬菜中的无机盐除具有调节人体生理功能等作用外，还是组成人体各组织的重要成分。

钙、铁、钾等在人体生理上是碱性物质，可以中和体内酸性物质，以维持体内酸碱平衡。

蔬菜中的纤维素 我们知道，蔬菜含有大量的纤维素，如芹菜、韭菜、萝卜等都含有大量粗纤维。

粗纤维容易与胆盐结合，形成复合物，使胆固醇不宜被吸收，这对高胆固醇血症的病人有重大意义。

另外，由于粗纤维在直肠中吸收水分能力比较强，能促进肠管蠕动，使废物及时排出体外，避免由各种原因引起的便秘。

<<蔬菜祛病事典>>

此外，粗纤维还能改善糖代谢，对防治糖尿病有好处。

国外一些专家在多年的研究中发现，每日在膳食中增加10克纤维素，可使心肌梗死性猝死的危险下降17%。

据专家分析，粗纤维有抗凝血、溶栓的效应，也就是发挥了阿司匹林样的作用。

在蔬菜中如竹笋、萝卜、卷心菜、韭菜、芹菜、菜花等均富含纤维素。

蔬菜的其他成分蔬菜含有叶绿素和花青素两种色素，因此它具有十分诱人的光泽。

叶绿素是植物呼吸和进行光合作用的重要物质，其功能基是由含镁的物质组成的；镁是促进人体生长发育、造血、造骨、维持人体正常新陈代谢、保持神经肌肉正常反应所不可缺少的微量元素，多吃绿色蔬菜就可以获得充足的镁；花青素则是使蔬菜具有从红到紫的多种鲜艳的颜色。

蔬菜的气味是由酯类、醇类及酮类等多种挥发性物质构成的，而葱、蒜的气味则是一些含硫的化合物构成的。

各种气味使各种菜具有独特的味道。

另外，蔬菜细胞壁间起黏接作用的介质——果胶质能使蔬菜生硬或脆嫩。

在蔬菜的成熟过程中逐渐分解，因此蔬菜此时会变得松软可口，但过熟的蔬菜就口感不佳了。

在食物加工中利用果胶质的作用，可以加工成各种工艺食品。

蔬菜提高免疫力据现代科学统计，当前全世界有20多亿或更多的人因为环境污染而引发多种疾病，如何从根本上解决当前因环境污染而产生大量氧自由基以及因环境污染产生的新型病毒的问题，已经成为现代人普遍关注的问题。

很多专家研究证实，增加抗氧化剂的吸收，是解决这一问题的根本途径。

也就是说，在食物中增加抗氧化剂协同清除过多有破坏性的活性氧和活性氮。

首先，让我们来了解一下什么是抗氧化剂(7专家指出，抗氧化剂是一种存在于食品中的能够增强免疫系统的化学物质。

专家还介绍，病毒能够通过使用病人身体中的DNA基因复制系统来复制自己。

但身体当中的免疫细胞会很快杀掉这些病毒。

但是有一些病毒却不能被杀掉，例如冠状病毒就是一种新型的变异病毒，它不能被我们的身体有效地识别。

这样，我们的免疫系统和病毒之间的斗争会越来越拉长。

因此，只有人身体的免疫功能增强，受病毒侵害的几率才会越小；只有尽自己所能调动免疫系统，确保身体处于健康的状态，才能将病毒的侵害降到最低限度。

显然，增加人体的抗氧化物质是我们提高自身免疫力势在必行的方法。

很多专家研究发现，我们日常生活中经常吃到的蔬菜中含有丰富的维生素、矿物质微量元素以及相关的植物化学物质、酶等都是有效的抗氧化剂。

因此，蔬菜不仅是低糖、低盐、低脂的健康食物，同时还能有效地减轻环境污染对人体的损害，抵御病毒的攻击。

当然，各类蔬菜营养不同，其药用功效也不同。

例如，菠菜含有过氧化物歧化酶以及辅酶Q10，这些酶都是蛋白质，在体内能够保护血红蛋白、酶和辅酶的生物活性。

萝卜中含有丰富的糖化酵素，能分解食物中的淀粉和脂肪、使之被人体充分利用和吸收。

萝卜还有行气消食，止咳除痰之功效，故可用萝卜汁治慢性支气管炎；萝卜中所含的酶还能分解致癌物亚硝酸胺，解除烧焦的肉类中含有的致癌物的毒性。

生姜含有 γ -氨基丁酸，可以降低血氨。

茄子含有丰富的维生素E，能够提高毛细血管抵抗力，防止出血，用于咯血、紫癜等。

如茄子汤治产后子宫复旧不全。

茄子外用散血瘀，消肿止痛，祛风通络，可以将紫皮茄子外敷治疔疮、扁平疣等。

此外，大蒜中含有蒜氨酸，经蒜酶分解生成蒜辣素，蒜辣素能够破坏细菌生长必需的巯基衍生物而具有抗菌效果，与葱同用能发汗、解表、通窍，防治感冒，并能抑制痢疾杆菌、皮肤癣菌等。

从香菇中分离提取的多糖称香菇多糖，有明显的抗癌活性。

<<蔬菜祛病事典>>

芦笋含有的组织蛋白，使细胞的生长正常化，对已变异的细胞还有一定的修复作用。

芦笋原汁对多种癌细胞均有抑制作用，并可促进T淋巴细胞转化增殖，调节机体免疫功能。

从这些色彩斑斓的蔬菜中，我们不仅能享受其美味，更能从中获取健康；而且蔬菜物美价廉，这对于广大劳动人民不能不说是一种难得的保健佳品。

蔬菜的祛病机理中医认为，人体的健康是由机体内部阴阳平衡统一来维持的。

任何疾病的发生发展，都是因为机体阴阳偏盛偏衰所致。

阳盛则阴病，阴盛则阳病；阳盛则热，阴盛则寒；阳虚生内寒，阴虚生内热。

中医治病保健的关键是调整阴阳。

所以《素问·生气通天论》说：“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。”

《景岳全书》中也说：“医道虽繁，可一言以蔽之，曰阴阳而已。”

蔬菜祛病的基本原理就是利用蔬菜的四气五味及阴阳属性，补不足，损有余，调整阴阳，使机体阴阳达到相对平衡，防病治病，健康长寿。

蔬菜的四气，是指蔬菜具有寒、热、温、凉四性，这四性指的是人体在吃完这些食物后的身体反映。

介于四者之间，既不温不热又不寒不凉，则归属于“平性”。

只有掌握了蔬菜的这些性味，合理食用，才是真正的健康之道。

实热体质的人要多吃寒凉性的蔬菜如芹菜、冬瓜、大白菜、空心菜等；体质偏寒的人，在吃蔬菜时，要选择温热性的，这类蔬菜包括生姜、韭菜、蒜、芫荽、辣椒等；而性较平和的蔬菜如黄花菜、胡萝卜等，各种体质的人均可按个人喜好选择，再针对自己的体质食用。

但也一定要注意适量。

蔬菜的五味，就是指食物中辛、甘、酸、苦、咸五种味；实际上还有淡味、涩味，习惯上把淡归入甘味，把涩归入咸味。

不同的味具有不同的作用和功效：苦味的蔬菜有清热、泻火、祛湿、降气、解毒等作用，如苦瓜、百合等；甘味的蔬菜有补益和缓解疼痛、痉挛等作用，如南瓜、丝瓜、豌豆苗等；辛味的蔬菜有发散行气、活血等作用，如姜、葱、蒜、花椒、辣椒等；酸味的蔬菜有敛汗、止喘、止泻、固涩、利尿等作用，同时还能增进食欲，健脾开胃，增强肝脏功能；咸味的蔬菜有软坚、散结、润下和补益阴血等作用，具有咸味的蔬菜多为海产品，如海带等。

蔬菜的归经，就是指蔬菜对于人体各部位的特殊作用，它表明蔬菜对人体作用具有重点选择性。

如白菜归胃经；韭菜归心经。

当然，蔬菜对人体所起的作用，有一定的适应范围。

如同是性味甘寒的蔬菜，归经也有所不同；同为补益的蔬菜，有的归入心经，能养心安神；有的入脾胃经，能健脾养胃。

蔬菜同药物一样，有一药归两经或三经，也有一菜归两经或三经，如菠菜归肝经、胃经和肠经；黄瓜归肺经、脾经、胃经、肠经、膀胱经等等。

从上述我们可以看出，蔬菜的营养成分是人体赖以生存的基础，各种不同的蔬菜可分别进入人体的某脏某经，从而滋养人的脏腑、经脉、气血乃至四肢、骨骼、皮毛等。

食物进入人体后，通过胃的吸收、脾的运化，然后输送至全身，成为营养素(中医称为水谷精微)而滋养人体，这种后天的水谷精微与先天的真气结合，形成人体的正气，从而维护正常的生命活动和抗御邪气，从而使人们远离疾病的困扰。

另外，蔬菜的营养成分还能形成维持机体生命的基本物质“精”，“精”藏于五脏，是脏腑功能活动和思维、意识活动即“神”的基础。

“精、气、神”为人体的“三宝”，生命之所系，而它们都离不开日常饮食的滋养。

<<蔬菜祛病事典>>

媒体关注与评论

书评《自己是最好的医生》系列读物以《图解家庭医学大百科》为基础，结合中国目前的医疗现状和中国人的生活方式，由全国健康教育首席专家洪昭光教授主编，国内具有丰富临床经验的医学专家修订，旨在帮助读者更好地掌握自己的健康，从容应对疾病，轻松做自己最好的医生！

本书从对症选用蔬菜、蔬菜的药用功效、食疗验方以及各种精美的小贴士，给那些身处疾病困扰的人们带来一份温馨的关爱；这种关爱不是空洞的，而是切合实际的，是一本不可多得的疾病治疗健康宝典和蔬菜食用指南。

<<蔬菜祛病事典>>

编辑推荐

《蔬菜祛病事典:做自己的蔬菜医生》：全面解读蔬菜的营养疗效系统阐述疾病的蔬菜疗法巧吃蔬菜助健康健康饮食新时尚吃是人生大事，吃得好，美食也成良药

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>