

<<果蔬花卉治百病>>

图书基本信息

书名：<<果蔬花卉治百病>>

13位ISBN编号：9787802316102

10位ISBN编号：7802316103

出版时间：2009-3

出版时间：中国中医药出版社

作者：杨晓光，赵春媛 主编

页数：319

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>

## <<果蔬花卉治百病>>

### 内容概要

早在两千年前，古希腊名医希波克拉底就曾说过：“让食物成为你的良药。

”然而，长期以来，许多人却忽视了这一点。

因此，要感谢造化，除了慷慨地赐予了我们赖以生存的稻菽鱼肉，还赐予了我们营养丰富的水果蔬菜和赏心悦目的花草树木。

而恰恰是后两者，随着科技的进步和人们认知水平的提高，已不再单单是生活中用以饱口福和饱眼福的寻常之物，它们已经愈来愈显示出对于人类健康养生的不可或缺性。

因此，我们没有理由不重视我们司空见惯的果蔬花卉。

正是基于这样的事实，我们编辑了这本《果蔬花卉治百病》。

本书内容包括果蔬花卉的营养价值、药用价值、治病验方，介绍了近200种果蔬花卉从根到梢、从枝到叶、从花到果、从皮到核对人体健康的宝贵作用，并附有近3000则验方。

希望通过本书的阅读，人们对植物一族这支“绩优股”合理地“吃进”，以增强体魄，延年益寿，更好地回馈大自然的眷注。

当然，正如世上没有一把可以打开所有锁的钥匙一样，也没有哪一剂方药对所有人都适合。

由于个体差异，书中所载验方宜在医生指导下应用。

<<果蔬花卉治百病>>

书籍目录

蔬菜篇 大白菜 小白菜 圆白菜 芹菜 菠菜 韭菜 空心菜 香菜 油菜 香花菜 莼菜  
芥菜 黄瓜 丝瓜 冬瓜 苦瓜 南瓜 北瓜 蒲瓜 萝卜 白萝卜 胡萝卜 辣椒 茄子 西红柿 洋  
葱 西葫芦 菜花 莴笋 茼蒿 荸荠 佛手瓜 茭白 黄豆 黄豆芽 黑豆 绿豆 绿豆芽 红小豆  
扁豆 蚕豆 豌豆 刀豆 .....果品篇

## <<果蔬花卉治百病>>

### 章节摘录

蔬菜篇 大白菜 大白菜古代叫做菘、包心白菜、黄芽白菜、结果白菜。

大白菜具有较高的医疗保健价值。

中医认为，白菜性味甘温无毒，有“养胃生津、通利肠胃、宽胸除烦、消食下气”之功效。

民间有的用白菜煮汤加入适量冰糖食用治“百日咳”；用“三根汤”（白菜根、萝卜根、葱根合煎汤）治感冒；用白菜煮汤洗脚防治冻疮。

此外，生白菜捣汁饮服还能解酒，捣烂贴敷对面部粉刺还有一定的治疗作用。

现代研究发现，由于白菜易消化，含铁量较高，常吃可防止缺铁性贫血；其富含钙、磷、维生素C等有助于儿童生长发育；白菜纤维素丰富，老人常吃可润肠通便，减少痔疮和肠癌的发生率。近年国外有研究证实：大白菜含有一种特殊的化合物，能帮助分解与乳腺癌相关的雌激素，妇女每天吃1磅白菜，就可吸收500毫克这种化合物，因为摄入白菜可使体内一种重要的酶增加，这种酶可帮助分解致癌物质，从而起到降低乳腺癌发生的作用。

.....

<<果蔬花卉治百病>>

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>