

<<食物是天然的药物>>

图书基本信息

书名：<<食物是天然的药物>>

13位ISBN编号：9787300108728

10位ISBN编号：7300108725

出版时间：2009.7

出版时间：湛庐文化策划 中国人民大学出版社

作者：王国玮

页数：186

字数：176000

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>

<<食物是天然的药物>>

内容概要

本书选择了山药、萝卜、木瓜、山楂、蜂蜜等20常见的食材，这些食材蕴含着丰富的药用价值。只要食用得当，就能用简单的方法获得无穷的收益。本书从7个栏目对这20种食材进行了介绍，旨在帮助读者了解食材的价值、饮食的误区以及食疗的方法。

。

- 它有什么传说？
- 它有什么食疗价值？
- 如何了解自己是否需要它？
- 中医如何解读？
- 有什么小偏方？
- 有什么禁忌与误区？
- 食材的产地在哪？
- 有什么实用的食疗菜谱？

<<食物是天然的药物>>

作者简介

王国玮，首都医科大学北京中医医院副院长、“治未病”中心主任、内科副主任医师。

出身于中医世家，自幼随父王鸿士教授（全国知名老中医）学习中医。2007年起任北京中医医院副院长，兼任北京中医医院“治未病”中心主任，目前还担任北京中医药“薪火传承3+3工程”中医名

<<食物是天然的药物>>

书籍目录

第1章 神仙之食——山药第2章 小人参——萝卜第3章 消食化痰——山楂第4章 治痢良药——马齿苋第5章 除湿抗癌——薏苡仁第6章 养颜延寿——木瓜第7章 安神养颜——百合第8章 止咳通便——杏仁第9章 止泻固精话——芡实第10章 天然维生素之冠——大枣第11章 肺病圣药——鱼腥草第12章 补血美容——龙眼第13章 补虚延寿——茯苓第14章 滋补养颜——蜂蜜第15章 聪耳明目——莲子第16章 养颜利水——赤小豆第17章 清凉解暑——绿豆第18章 千年传奇——白果第19章 发汗止痛——大葱第20章 发汗止呕——生姜

<<食物是天然的药物>>

章节摘录

第1章 神仙之食——山药 山药，再普通不过的蔬菜，平常的超市、早市都有山药的身影。山药为薯蓣科多年蔓生草本植物薯蓣的根茎，霜降后采挖。刮去粗皮，晒干或烘干，为“毛山药”，再经浸软闷透，搓压为园柱状，晒干打光，成为“光山药”。

生活中一般以切厚片炒菜、炖汤食用。

中医认为山药有补肾健脾的作用，是食疗中的佳品。

如中医所说，肾是先天之本，负责遗传和生育，而脾是后天之本，负责消化吸收，是人体营养来源的保障。

山药先后天都补，这是食疗中较为少见的，所以说山药是“神仙之食”。

参加2008年北京奥运会的牙买加田径运动员博尔特打破了两项世界记录，据说他的强壮体质是与从小吃山药密不可分的。

经典传说：救活一支军队的“山遇” 相传很久以前，有两个国家发生了战争。

强的那个国家把弱的打败了。

弱国军队丢盔弃甲，一败涂地，强国军队乘胜追击，占领了弱国的许多土地。

最后弱国军队只剩下几千人马，便逃进了一座大山。

强国军队攻到山下，但由于山势陡峭，易守难攻，几次进攻都未取胜，于是，他们便将这座山团团包围。

他们想，包围了这座山，弱国军队用不了多久就会出山投降，不然就会活活饿死。

于是，他们便围而不攻，坐等敌军投降。

一个月过去了，两个月过去了，弱国军队毫无动静，强国的指挥官想，弱国军队带的粮草大约已吃完了，为什么还没动静呢？

一晃到了第八个月，强国的指挥官料定敌军已死亡过半，于是便放松警惕，整天饮酒作乐。

有一天晚上，强国军队正在蒙头酣睡，突然，从山中冲出一支人强马壮的军队，径直杀向强国大营。

结果弱国军队大获全胜，把失去的国土全部夺了回来。

弱国军队在山中被困将近一年，内无粮草，外无救兵，怎么不但没有饿死，反而兵强马壮呢？

原来山中到处长着一种草，这种草夏天开白色或淡绿色的花，地下的根茎呈圆柱状或棒状。

士兵们在山中以它充饥，而马就吃树叶和这种草的藤叶。

将近一年时间，弱国军队在山中休整了濒于溃散的军队，喂壮了疲劳待毙的马匹，于是乘着强国不备，趁黑夜杀下山去，大获全胜。

为了记住这种草，大家给它起了一个名字，叫做“山遇”，意思是说刚好在山里正缺粮的时候遇到了它。

这样，“山遇”就被人们逐渐食用了。

在食用中人们慢慢发现，它不仅能像粮食一样，而且还有健脾胃，补肺肾的功效，吃了它可以治疗脾虚泄泻等症，于是就将“山遇”改名为山药了。

.....

<<食物是天然的药物>>

编辑推荐

听“治未病”专家的话，在疾病袭来之前，选择正确的食疗方法。

我们选择“冬吃萝卜夏吃姜”，我们选择简约、绿色、美味的养身路线。

什么是“治未病”？

“治未病”就是在生病以前强身健体，让自己免除疾病的危害。

怎样做才能“治未病”？

很简单，食物是最好的药物，食疗是最好的治疗。

<<食物是天然的药物>>

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>