

<<妙用萝卜 胡萝卜>>

图书基本信息

书名：<<妙用萝卜 胡萝卜>>

13位ISBN编号：9787502362720

10位ISBN编号：750236272X

出版时间：2009-2

出版时间：王久兴 科学技术文献出版社 (2009-02出版)

作者：王久兴

页数：177

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>

<<妙用萝卜 胡萝卜>>

前言

近年来，国际上对中老年人保健工作提出了新的观点，除了提倡“健康老年”(Healthy Aging)外，又认为老年人的心智和能力仍有开发的潜能和空间，开发和利用老年人这些资源会给社会带来重要的贡献。

要做到这一点，首要的条件是要让老年人保持身心健康，进而才能更好地发挥他们的潜能潜力。

今天，生活在“地球村”上的中国中老年人，一方面可以自豪地继承祖国优秀的养生传统和经验，同时加以弘扬、发展和提高，另一方面，又可从全球的视角观察、吸收世界各国先进而行之有效的，且能为我所用的新知识和新经验，由此取得更好的养生保健效果。

著述此书正是从东西方交会的新视角出发，糅合了东西方的中老年卫生保健知识和经验，分十个部分向读者介绍了：养生的规律、运动养生法、按摩养生法、气功养生法、饮食养生法、心理养生法、哲学养生法、音乐养生法、文化养生法、康复养生法。

书中集中了作者本人50年来有关养生保健学的研究心得、行医感悟和个人实践的体会，愿以此与中老年朋友和广大读者交流和分享。

承蒙中国盲文出版社张伟社长邀约编写和出版本书，我在此谨表示衷心的感谢！

卓大宏2008年10月于广州中山大学附属第一医院

<<妙用萝卜 胡萝卜>>

内容概要

对萝卜与胡萝卜，大家都很熟悉，并且经常食用，但真正了解的人也许并不多。

俗话说：冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。

胡萝卜质脆味美、营养丰富，素有“小人参”之称。

《妙用萝卜胡萝卜》就详细介绍了萝卜与胡萝卜的民间传说、营养价值、神奇功效与食用宜忌，并列举了上百种民间治病防病偏方和药膳食谱，让大家对萝卜与胡萝卜有个正确的认识，了解萝卜、会吃萝卜，吃出健康，远离疾病。

但愿《妙用萝卜胡萝卜》成为每一位读者、每一个家庭的良师益友。

<<妙用萝卜 胡萝卜>>

书籍目录

1 萝卜熟悉的萝卜其实很陌生萝卜的植物学特性萝卜的营养成分萝卜的品种名人与萝卜的典故萝卜的神奇功效萝卜被誉为“小人参”生吃萝卜能防癌减肥美容促进消化降压降脂其他萝卜治病小窍门萝卜治疗消化道疾病的小窍门萝卜治疗呼吸道疾病小窍门萝卜治疗感冒小窍门萝卜治疗手足、关节疾病小窍门萝卜美容小窍门萝卜治病偏方萝卜治疗内科疾病偏方治咳嗽治支气管炎治便秘治偏头痛治矽肺病治哮喘治高血压治积食治咳嗽多痰治痢疾治胃痛治感冒治百日咳.....2 胡萝卜

<<妙用萝卜 胡萝卜>>

章节摘录

1 萝卜我们先笼统地说说萝卜的营养和药用价值。

萝卜既是蔬菜，又是水果。

我国是萝卜的故乡，栽培食用历史悠久，早在《诗经》中就有关于萝卜的记载：元朝的许有香曾称赞萝卜：“熟食甘似芋，生荐脆如梨。

”明朝李时珍说：“可生可熟，可菹可酱，可豉可醋，可糖可腊可饭，乃蔬菜中之最有利益者。

”山东自古对萝卜就有很高的评价和高度的认识，特别是对潍坊一带的萝卜，早就流传有“烟台苹果莱阳梨，比不上潍县的萝卜皮”一说。

中医认为，萝卜性味辛、甘、凉，入脾、肺经，有清热生津、凉血止血、下气宽中、消食化痰之功，适用于消渴口干、鼻衄、咯血、食积腹胀、咳喘泻痢、咽痛失音等。

历代药书论萝卜的药效有：“行气、消谷、和中、祛痰、癖肥、健人，捣汁服止消渴”、“利关节、理颜色、练五脏恶气、制面毒、行风气、祛邪热气”、“消痰止咳，治肺痿吐血。

温中，补不足”、“捣汁服治吐血衄血，宽胸膈，利大小便。

生食止渴宽中，煮食化痰消导”、“莱菔根叶同功，生食升气，熟食降气，生则噫气，熟则泄气”。

《新修本草》言其“大下气，消食去痰癖，生捣汁饮服，主消渴”。

《随：息居饮食谱》言其“治咳嗽失音，咽喉诸病。

熟者下气和中，补脾运食，生津液，御风寒，已带浊，泽肥养血”。

<<妙用萝卜 胡萝卜>>

编辑推荐

《妙用萝卜胡萝卜》从东西方交会的新视角出发，糅合了东西方的中老年卫生保健知识和经验，分十个部分向读者介绍了：养生的规律、运动养生法、按摩养生法等。书中集中了作者本人50年来有关养生保健学的研究心得、行医感悟和个人实践的体会，愿以此与中老年朋友和广大读者交流和分享。

<<妙用萝卜 胡萝卜>>

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>