

<<中医专家谈果蔬祛百病>>

图书基本信息

书名：<<中医专家谈果蔬祛百病>>

13位ISBN编号：9787509116074

10位ISBN编号：7509116074

出版时间：2008-3

出版时间：人民军医出版社

作者：林青，子奇 主编

页数：356

字数：445000

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>

<<中医专家谈果蔬祛百病>>

内容概要

本书用通俗易懂的语言详尽地介绍了水果、蔬菜的营养成分、医用价值与保健功效，重点介绍了常见病的果蔬疗法、果蔬的美容妙用、食用宜忌等相关知识作了详细具体的分类整理。本书内容丰富、实用性强，是广大民众科学饮食、健康生活的首选读物。

<<中医专家谈果蔬祛百病>>

书籍目录

第一章 水果蔬菜是最好的医生 一、为什么说水果是最好的医生 (一) 常食水果防病治病 (二) 水果的医用价值 二、为什么说蔬菜是最好的医生 (一) 蔬菜果腹治病 (二) 蔬菜的医用价值

第二章 果蔬的保健功效 一、水果的营养成分及保健功效 杏 柿子 梅子 甘蔗 枇杷 毛荔枝 枸杞 柑 番荔枝 番石榴 木瓜 人心果 罗汉果 火龙果 苹果 桃子 梨 李子 葡萄 西瓜 哈密瓜 草莓 猕猴桃 甜瓜 大枣 黑枣 山楂 桑椹 无花果 金橘 橘子 柚子 橙子 杨梅 龙眼 莲子 香蕉 菠萝 菠萝蜜 山竹 榴莲 杨桃 芒果 椰子 橄榄 荸荠 栗子 榧子 腰果 白瓜子 葵花子 松子 核桃 榛子 开心果 荔枝 石榴 樱桃 柠檬 乌梅 柿饼 银杏 杏仁 西红柿 番木瓜 花生 棠梨 槟榔 二、蔬菜的营养成分及保健功效 苋菜 草菇 香菜 芥蓝 芥菜 竹荪 木耳菜 丝瓜 蕨菜 莼菜 佛手瓜 山药 四棱豆 菜花 大白菜 卷心菜 小白菜 油菜 菠菜 韭菜 芹菜 生菜 胡萝卜 治疗百日咳 百合治咳嗽三方 洋葱治咳嗽 藕治咳嗽二方 玉竹治咳嗽痰喘 二十、肾炎的果蔬治疗方 冬瓜治慢性肾炎三方 马齿苋治疗肾盂肾炎 魔芋治慢性肾炎 西葫芦治疗肾炎、肝硬化腹水 香菇治疗急慢性肾炎 刀豆治肾虚 二十一、水肿的果蔬治疗方 冬瓜治水腫三方 豌豆苗治水腫、酒精中毒 豌豆治疗脾虚水腫 西葫芦治疗水腫腹脹 茭白治水腫 紫菜治水腫 海带治水腫 大蒜治疗水腫溺闭 姜治疗水腫 二十二、肥胖症的果蔬治疗方 冬瓜治疗肥胖症 茼蒿治疗虚胖 香菇治肥胖 金针菇治疗肥胖症 口蘑治疗肥胖症 发菜治肥胖 玉竹治肥胖 黄瓜治疗疮疖、肥胖 辣椒治疗单纯性肥胖症 二十三、气管炎的果蔬治疗方 南瓜治支气管炎三方 荸荠治慢性支气管炎 猴头菇治疗贫血、慢性支气管炎等 海带治疗老年慢性支气管炎 二十四、中暑的果蔬治疗方 长豇豆预防中暑 芦笋治暑热烦渴 甘薯治疗暑热烦闷 芥蓝防治暑热症 青椒治疗暑热症等 苦瓜治中暑二方 金针菇治疗暑热症 薄荷治暑热症 大蒜预防中暑 韭菜预防中暑 丝瓜治疗暑天烦热 番茄防中暑 二十五、胃病的果蔬治疗方 长豇豆治疗慢性胃炎 豌豆治胃炎二方 芦荟治胃溃疡 苦瓜治胃炎 番木瓜治胃痛 猴头菇治胃病二方 治疗胃炎、厌食症 茴香菜治疗胃寒疼痛 姜治疗慢性胃炎 生菜治胃病三方 芹菜治疗胃溃疡 莼菜治疗胃火盛 小白菜治疗胃溃疡、十二指肠溃疡二方 苜蓿治胃病 香菜治胃寒痛症 二十六、痢疾的果蔬治疗方 黄花菜治疗痢疾 苦瓜治痢疾 芋头治疗痢疾 藕治痢疾 香椿治痢疾二方 马齿苋治痢疾二方 长豇豆治疗痢疾 辣椒治疗痢疾水泻 大蒜治疗急慢性痢疾 苦瓜治痢疾 二十七、肠炎的果蔬治疗方 茄子治肠炎二方 苦瓜治肠炎 茭白治疗胃肠胀气 茴香菜治小肠炎气、脘腹胀气 大蒜治疗痢疾肠炎 二十八、麻疹湿疹的果蔬治疗方 土豆治疗湿疹 苦瓜治疗湿疹、痱子 胡萝卜治疗麻疹 甘薯治疗脾虚型阴囊湿疹 芥菜治疗湿疹 竹笋治疗小儿麻疹、水痘病初发 热口渴、小便不利 二十九、牙痛果蔬治疗方 苦瓜治牙痛二方 仙人掌治疗牙痛 三十、肺病的果蔬治疗方 芥菜治疗肺炎 青椒治疗慢性咽喉炎 银耳治疗肺气肿、哮喘 紫菜治疗肺病 冬瓜治疗肺病 黄瓜治肺炎 三十一、甲状腺肿大的果蔬治疗方 海藻治疗甲状腺肿大 海带治疗甲状腺、颈淋巴结肿大 紫菜治疗甲状腺肿大 三十二、大小便不通的果蔬治疗方 发菜治疗小便不通 甘薯治疗大小便不通 莴笋治疗小便黄赤、不利 冬瓜治疗妊娠、小便不通) 空心菜治疗小便不利 卷心菜治疗小便不利 苋菜治疗小便不利 三十三、腹泻的果蔬治疗方 刀豆治疗脾虚腹泻 扁豆荚治疗急性肠胃炎所致呕吐腹泻 蒜苗治疗腹泻 长豇豆治疗脾虚腹泻 黄瓜叶治腹泻 山药治腹泻 三十四、鼻出血的果蔬治疗方 苦瓜治鼻出血 藕治疗单纯性鼻出血 空心菜治鼻出血 韭菜治疗鼻出血 三十五、目赤肿痛的果蔬治疗方 蒲公英治疗目赤肿痛 灵芝治疗目赤肿痛 荸荠治疗目赤肿痛 三十六、肝病的果蔬治疗方 蒲公英治疗急性黄疸型肝炎 灵芝治疗肝炎 海带治疗肝硬化腹水 茄子治疗黄疸肝炎 三十七、呃逆果蔬治疗方 玉竹治疗呃逆 刀豆治疗虚寒呃逆 西葫芦治疗呃逆 长豇豆治呃逆 南瓜治呃逆 三十八、冠心病的果蔬治疗方 海带治疗冠心病 藕治冠心病 胡萝卜治疗冠心病 黄瓜治冠心病 油菜治疗冠心病 三十九、丹毒的果蔬治疗方 海带治丹毒 油菜治疗丹毒 西葫芦治疗丹毒 大白菜治疗丹毒 四十、痔疮的果蔬治疗方 鸡腿蘑治疗痔疮 香椿治疗痔疮便血、崩漏 茄子治内痔便血 空心菜治疗痔疮 大白菜治疗痔疮 四十一、膀胱炎的果蔬治疗方 苦瓜治膀胱炎 香椿治膀胱炎 四十二、风湿性关节炎的果蔬治疗方 芥菜治风湿性关节炎 香椿治疗风湿性关节炎 黄花菜治风湿性关节炎 辣椒治慢性风湿性关节炎 菠菜治风湿性关节炎 四十三、牛皮癣的果蔬治疗方 魔芋治疗牛皮癣 韭菜治疗牛皮癣 四十四、其他疾病的果蔬治疗方 萝卜治疗扁桃体炎 南瓜治扁桃体炎

<<中医专家谈果蔬祛百病>>

萝卜治疗口腔溃疡 韭菜治疗误吞金银饰物、钉子等金属物 银耳治疗前列腺肥大 海藻治疗睾丸肿痛 黑木耳治疗便血二方第五章 果蔬的美容妙用 一、水果的最佳美容方 水果润肤方 水果保湿方 水果面膜方 水果美发方 水果减肥排毒方 二、蔬菜的最佳美容方 美肤宜吃的食物 美目宜吃的食物 美发宜吃的食物 丰胸宜吃的食物 减肥宜吃的食物第六章 果蔬的食用宜忌 一、水果的食用宜忌 杏 柿子 梅子 甘蔗 枇杷 毛荔枝 枸杞 柑 番荔枝 番石榴 木瓜 人心粟 罗汉果 火龙果 苹果 桃子 梨 李子 葡萄 西瓜 哈密瓜 草莓 猕猴桃 甜瓜 大枣 黑枣 山楂 桑椹 无花果 金橘 橘子 柚子 橙子 杨梅 龙眼 莲子 香蕉 菠萝 菠萝蜜 山竹 榴莲 杨桃 芒果 椰子 橄榄 荸荠 栗子 榧子 腰果 白瓜子 葵花子 松子 核桃 榛子 开心果 荔枝 石榴 樱桃 柠檬 乌梅 柿饼 银杏 杏仁 西红柿 番木瓜 花生 棠梨 槟榔 二、蔬菜的食用宜忌 苋菜 草菇 香菜 苜蓿 番茄 竹荪 木耳菜 丝瓜 蕨菜 莼菜 佛手瓜 山药 四棱豆 菜花 大白菜 卷心菜 小白菜 油菜 菠菜 韭菜 芹菜 生菜 空心菜 大葱 姜 大蒜 辣椒 黄瓜 冬瓜 南瓜 黄豆芽 绿豆芽 长豇豆 豌豆 莴笋 芦笋 竹笋 黄花菜 茄子 蒜苗 茼蒿 芦荟 仙人掌 芥菜 豆瓣菜 秋葵 苦菜 马齿苋 香椿 甘薯 土豆 萝卜 胡萝卜 芋头 魔芋 百合 洋葱 芥菜 芥蓝 雪里蕻 青椒 扁豆荚 西葫芦 苦瓜 藕 番木瓜 鸡腿蘑 荸荠 黑木耳 银耳 香菇 金针菇 猴头菇 口蘑 松蘑 鸡 平菇 茭白 石花菜 紫菜 海带 刀豆 海藻 海蜇 藿香 灵芝 慈姑 薄荷 玉竹 鱼腥草 蒲公英 茴香菜第七章 水果蔬菜知识库 一、水果知识介绍 (一) 水果食疗宜知 (二) 水果食用宜知 (三) 新鲜水果的营养特点 (四) 保存水果宜讲科学 (五) 有益健康的鲜果糖水 (六) 健康果汁 (七) 干果的营养特点 (八) 察颜观色吃水果 (九) 透视水果食用误区 (十) 过量食用水果招来的“水果病” (十一) 警惕水果杀手 (十二) 水果医生治牙病 (十三) 饭、菜、汤、水果怎样吃 (十四) 老年人怎样吃水果 (十五) “李子树下埋死人”的说法有道理吗 (十六) 水果治疗季节病 二、蔬菜知识介绍 (一) 污染少的蔬菜有哪些 (二) 有些蔬菜新鲜吃未必营养高 (三) 透视蔬菜营养的个误区 (四) 蔬菜中的营养保存妙招 空心菜 大葱 姜 大蒜 辣椒 黄瓜 冬瓜 南瓜 黄豆芽 绿豆芽 长豇豆 豌豆 莴笋 芦笋 竹笋 黄花菜 茄子 蒜苗 茼蒿 芦荟 仙人掌 芥菜 豆瓣菜 秋葵 苦菜 马齿苋 香椿 甘薯 土豆 萝卜 胡萝卜 芋头 魔芋 百合 洋葱 青椒 扁豆荚 西葫芦 苦瓜 藕 鸡腿蘑 黑木耳 银耳 香菇 猴头菇 口蘑 松蘑 金针菇 平菇 茭白 刀豆 海带 海蜇 灵芝 慈姑 玉竹 茴香菜 紫菜第三章 果蔬的营养美食 一、水果的营养美食 苹果 桃子 梨 李子 葡萄 西瓜 哈密瓜 草莓 猕猴桃 甜瓜 枣 山楂 桑椹 无花果 金橘 橘子 柚子 橙子 龙眼 杨梅 莲子 香蕉 菠萝 杨桃 榴莲 芒果 椰子 橄榄 荸荠 栗子 核桃 榛子 荔枝 石榴 樱桃 柠檬 西红柿 银杏 番木瓜 花生 棠梨 二、蔬菜的营养美食 大白菜 卷心菜 小白菜 油菜 菠菜 韭菜 芹菜 生菜 空心菜 大葱 姜 大蒜 辣椒 黄瓜 冬瓜 南瓜 黄豆芽 绿豆芽 长豇豆 豌豆 莴笋 竹笋 黄花菜 茄子 蒜苗 茼蒿 芦荟 仙人掌 芥菜 豆瓣菜 秋葵 苦菜 马齿苋 香椿 甘薯 土豆 萝卜 胡萝卜 芋头 魔芋 洋葱 芥菜 芥蓝 雪里蕻 青椒 苦瓜 藕 番木瓜 鸡腿蘑 荸荠 黑木耳 银耳 香菇 金针菇 猴头菇 口蘑 松蘑 平菇 茭白 紫菜 海带 刀豆 海蜇 灵芝 慈姑 玉竹 茴香菜第四章 果蔬的治病良方 一、感冒的果蔬治疗方 菊花柳橙汁 西瓜西红柿汁 橘皮杏仁茶 香菜麦芽治感冒 白菜萝卜治疗感冒 卷心菜治感冒引起的发热咳嗽 大葱治疗风寒感冒 姜治疗风寒感冒 冬瓜治疗暑热感冒, 风水之症 黄花菜治疗感冒痔疼痛出血 刀豆治疗感冒 大白菜治感冒 萝卜防感冒 苦瓜治流感 荸荠预防流感 藿香治感冒二方 鱼腥草治病毒性感冒 二、腹痛的果蔬治疗方 菠萝柠檬茶 山楂饮 油菜治痢疾腹痛 油菜治疗血淤腹痛 辣椒、粳米治淤肿寒滞腹痛 长豇豆治暑湿腹痛 扁豆治疗暑热腹痛 三、消化不良的果蔬治疗方 黑枣汤 鲜橘奶 草莓葡萄酒 蛋香炸苹果 草菇治疗消化不良 莴笋治消化不良二方 扁豆治消化不良二方 藿香治消化不良 四、食欲缺乏的果蔬治疗方 枇杷酒 蛋香苹果片 苹果皮蜜茶 菠萝葡萄汁 冰糖柠檬汁 姜治疗食欲缺乏消化不良 洋葱治外感所致头痛、鼻塞、食欲缺乏 扁豆治脾虚所致的食欲缺乏 茭白治食欲缺乏 五、肠胃炎的果蔬治疗方 柠檬菠萝茶 草莓汁 香椿辅助治疗慢性肠炎痢疾 蒜苗治肠胃炎疲劳综合征 猴头菇治疗慢性肠胃炎 姜治疗胃肠炎细菌性痢疾 韭菜治疗胃肠炎 六、便秘的果蔬治疗方 草莓汁 香瓜饮 猕猴桃饮 李子黑枣羹 葡萄鲜桃羹 苜蓿 木耳治大便燥结 四棱豆治便秘 大白菜治腮肿、便干、尿短赤 菠菜治疗便秘 竹笋治疗便秘 豆瓣菜治疗便秘 甘薯治便秘 土豆治便秘二方 芋头治便秘 魔芋治

<<中医专家谈果蔬祛百病>>

便秘 百合治便秘 洋葱治便秘 雪里蕻治便秘 荸荠治便秘 七、痛经的果蔬治疗方 苹果鸡肉沙拉
 香菜治疗胃寒痛经 八、月经紊乱的果蔬治疗方 柳橙里脊肉 鸡肉火腿馅苹果 荸荠治月经失调 九、
 失眠的果蔬治疗方 葡萄干蒸枸杞 橘皮桂圆酒 荔枝山药煲 红豆桂圆粥 大葱治失眠、体虚 百合
 治神经衰弱、失眠 银耳治失眠、干咳痰少、口干咽痛 香菇治失眠健忘二方 十、贫血的果蔬治疗方
 西红柿红糖粥 奶油淋草莓 番茄治疗贫血 小白菜治疗贫血 菠菜治疗贫血及产后血虚 黄瓜治贫
 血 莴笋治体虚、贫血、感冒 芦笋治贫血及子宫出血 马齿苋治钩虫病贫血 土豆治疗贫血 黑木耳
 治贫血 平菇治贫血 紫菜治贫血 慈菇治贫血 香菇治贫血、体质虚弱 十一、动脉硬化的果蔬治疗
 方 草莓降低胆固醇 葡萄柚降低胆固醇 黑芝麻裹香蕉 酸奶苹果汁 十二、中风的果蔬治疗方 西
 瓜芹菜汁 芹菜草莓饮 苹果香蕉奶茶 十三、糖尿病的果蔬治疗方 清炖西瓜皮 山药汤 爆炒西瓜
 瓢 苹果芹菜汁 菠菜治糖尿病引起的饮水无度 空心菜治疗糖尿病 大葱治肺、肾两虚，糖尿病 南
 瓜治糖尿病症状二方 豌豆治糖尿病 芥蓝治疗糖尿病 苦瓜治糖尿病 鸡腿蘑治糖尿病 口蘑治糖尿
 病 松蘑治糖尿病 鱼腥草治疗糖尿病 十四、高曲压的果蔬治疗方 可以降低血压的水果 西瓜西红
 柿汁 玉米苹果羹 草莓柠檬汁 绿茶香蕉羹 竹荪治疗高血压 木耳菜治疗高血压 佛手瓜治疗高血
 压 菠菜治高血压引起的头痛面红目眩 菠菜治疗高血压 芹菜治高血压、大便燥结 芹菜治高血压、
 水肿 芹菜治疗高血压、急性黄疸型肝炎 芹菜治高血压引起的头晕面赤 生菜治高血压、冠心病 大
 蒜治高血压 黄瓜治高血压 冬瓜治高血压、肝阳上亢、头痛眼花 绿豆芽治疗高血压 豌豆治高血压
 、舌炎、肝炎 竹笋治高血脂、高血压痛 茼蒿治高血压三方 芦荟治高血压二方 豆瓣菜治高血压、
 高血脂 胡萝卜治高血压 百合治高血压 洋葱治高血压、腹泻 番木瓜治高血压、高血脂 荸荠治高
 血压二方 口蘑治高血压 平菇治高血压 茭白治高血压三方 海带治高血压 发菜治高血压、慢性支
 气管炎 海藻治高血压 海蜇治高血压、气管炎 薄荷治高血压 黑木耳治高血压眼底出血 石花菜治
 高血压 十五、心脏病的果蔬治疗方 香蕉芹菜羹 橘予丹参汤 牛奶柿子羹 荔枝莲子饮 十六、癌症
 的果蔬治疗方 草莓蜜汁 猕猴桃红糖粥 猕猴桃蜜羹 草菇防治各种癌症 菜花治癌症 芦荟治癌症
 百合治癌症 木耳治疗肺癌 鸡纵辅助治疗癌症 海带治食管癌 刀豆治癌肿 海藻治癌二方 鱼腥草
 治疗癌症 石花菜治乳腺癌 苦菜防治直肠癌 十七、牙龈肿痛的果蔬治疗方 柠檬草莓汁 白糖西红
 柿 灵芝治牙龈肿痛 空心菜治牙龈肿痛 十八、咽喉疼痛的果蔬治疗方 西红柿水梨汁 糯米樱桃粥
 川贝糯米梨 黄瓜治疗慢性咽喉炎、水火烫伤 黄豆芽治咽喉疼痛 萝卜治咽喉疼痛 洋葱治咽喉炎二
 方 藕治咽炎二方 荸荠治咽喉肿 海带治疗慢性咽炎 十九、咳嗽的果蔬治疗方 柿子薏仁粥 水晶
 樱桃 水梨羹 橘皮茶 苜蓿治疗咳嗽、醒酒 丝瓜治疗肺燥咳嗽 山药治疗咳嗽 山药治疗哮喘 大
 白菜治疗肺燥咳嗽 卷心菜治气管炎干咳、肺热咳嗽 菠菜治疗咳嗽气喘 芹菜治咳嗽 空心菜治肺热
 咳嗽 冬瓜治疗肺热咳嗽、痰黄稠 长豇豆治疗咳嗽、气喘 竹笋治疗急性病发热时的咳嗽 茄子治疗
 咳嗽 茼蒿治疗咳嗽二方 芦荟治疗哮喘、咳嗽 萝卜治咳嗽二方

<<中医专家谈果蔬祛百病>>

章节摘录

第二章 果蔬的保健时效 一、水果的营养成分及保健功效 槟榔又名仁频（音宾）、洗瘴丹，福建称此物为橄榄子。

自古以来，人们就有食槟榔习惯，在很多古诗词中也时有记载。

出产于我国交州、爱州及昆仑一带。

出自交州者形体小而味甜，广州以南出产的形体大而味涩。

大的又名猪槟榔，均可作药。

小的名子，俗称槟榔孙，也可食用。

槟榔的保健功效 槟榔性温，味甘，微苦涩，适量食用可以消食醒酒，宽胸止呕。对胸膈满闷、期胀呕吐的患者来说，适当嚼点槟榔还可以醒酒清脑。

吃过多肥甘油腻食物的人，嚼槟榔可以去腻止呃。

同时槟榔对青光眼、眼压增高、脚气等病症有明显的辅助治疗效果。

槟榔还可以杀虫消积、行气利水、促进消化，适用于食积气滞、脘腹胀痛、腹水冲积等症，并对绦虫、蛔虫、血吸虫等具有较强的杀灭功效。

槟榔能宣通五脏六腑壅滞，破胸中气，下水肿，治疗心痛积聚，除一切风邪，下一切气病，通利关节，滑利九窍，补五劳七伤，健脾调中，除烦，破症结。

槟榔中所含的槟榔碱还有类似毛果芸香碱的作用，可以使腺体分泌增加，促进肠胃消化，降低血压血脂。

另外，槟榔还可兴奋人体内的N-胆碱受体，使骨骼肌和神经节保持兴奋，因此食用槟榔后经常会出现面红酒醉之感。

槟榔香甜有劲，绝无辛辣，营养丰富，风味独特，具有健齿强身、解渴开胃、提神顺气、保健美容之功效，且口味多样可调，物美价廉，特别受中小學生、年轻一族和中年人喜爱。

.....

<<中医专家谈果蔬祛百病>>

编辑推荐

中医专家科学指导，健康生活有力保障，享受生活，享受健康。

水果、蔬菜的营养价值有多大？

果蔬又能治什么病？

这并非是人人皆知的。

《中医专家谈果蔬祛百病》一书想读者之所想，急读者之所急，收集、整理了上百个日常生活中蔬菜、水果的奇效良方，呈现给读者。

<<中医专家谈果蔬祛百病>>

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>