

<<大枣妙用>>

图书基本信息

书名：<<大枣妙用>>

13位ISBN编号：9787509134962

10位ISBN编号：750913496X

出版时间：2010-3

出版时间：人民军医出版社

作者：谭洪福，胡剑北，王惟恒 编著

页数：116

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>

## <<大枣妙用>>

### 前言

枣树原产我国，是中华大地上营养丰富而弥久的植物。

我国考古人员在很多地方发现有枣的炭化化石，3000多年前的《诗经》即有“八月剥枣，十月获稻”的诗句。

目前我国大枣占世界总产量的98%以上。

“铁杆植物”是老百姓对枣树的美称。

枣树有四不怕：不怕旱、不怕涝、不怕盐碱、不怕瘠薄，可见其生存能力之强。

我国民间俗谚：“五谷加大枣，胜过灵芝草。”

枣果是药食同源的全营养食品，含有人体所需的各种营养物质，经常食用可提供人体丰富的营养。枣果是天然的“维生素丸”，且含有丰富的糖类、蛋白质以及铁等矿物质，可以补血养颜、抗衰老、保护五脏。

枣果含有特殊的活性物质环磷腺苷，且含量在几百种植物中居于首位。

环磷腺苷具有信息传导和调节功能，可维护人体新陈代谢，增强体质，提高免疫力。

科学试验证明，环磷腺苷还具有抗癌、防癌效果。

## <<大枣妙用>>

### 内容概要

“五谷加大枣，胜过灵芝草。

”大枣是天然的“维生素丸”，且含有丰富的糖类、蛋白质以及铁等矿物质，可以补血养颜、抗衰老、保护五脏，增强体质，提高免疫力。

本书编者于长期临床实践中搜集、总结了数百种简便易行的大枣单方、验方、秘方，简便廉验，经济实用，适合广大读者阅读参考。

## <<大枣妙用>>

### 书籍目录

上篇 大枣古今纵横谈 从“早生贵子”说起 大枣渊源及其价值 祖国医学对大枣的认识 十大功劳说  
大枣 大枣四季食用妙法 春季大枣食养妙方 夏季大枣食养妙方 秋季大枣食养妙方 冬季大枣食养  
妙方 大枣益寿、美容良方 益寿良方 美容良方 祛皱养颜良方 日常用枣常识 食用大枣应注意什么  
夏日如何储藏大枣 大枣怎样才能巧去皮 为何吃枣应该慢吐核 买枣时该如何挑选 下篇 巧用大枣治  
百病 .....

## &lt;&lt;大枣妙用&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：“祝你早生贵子！”

在人们的欢喧哄闹声中，新娘羞怯而又幸福地吃下一颗颗鲜红的大枣。

在我国传统的婚庆典礼上，总少不了大枣的踪影。

人们把祈求多子多福、传宗接代的心愿，用大枣来表达，祈求“早（枣）得贵子。”

枣在我国人民心目中，象征着幸福、美满和吉祥。

“枣”与“早”谐音，它寓意着人们对吉祥、美好的祝愿，期盼幸福早点到来。

在各种喜庆和年节活动中，大枣都是不可缺少的。

除夕之夜，中国人有“守岁”的习惯。

守岁时要准备各种糕点糖果，大枣也是必不可少的，寓意为“春来早”。

农历七月初七，是传统的“七夕节”，妇女们在夜晚进行的各种乞巧（注：所谓乞巧，就是向织女乞求一双巧手的意思）活动是传统的习俗。

陕北人喜欢在接待贵宾时，用一杯开水，泡上五颗大枣，寓意为“五子早登科”，让人听着顺耳，心也舒坦。

“枣”与“早”的谐音也常被用到戏曲小说中。

《高僧传》记载：“一僧参五祖，五祖与粳米三粒、枣一枚，僧遂去。

人间故，僧曰：‘师令我三更早来也。’”相传此僧即为六祖惠能。

这与《西游记》中的菩提祖师暗示悟空半夜授艺有异曲同工之妙！

《西厢记》也有用“三更枣”暗指“三更早些来”的隐语。

元曲《香囊怨》用“干枣儿”谐音“赶早儿”。

枣之所以取名为“枣”，据说还和黄帝有关：相传中秋时节，黄帝带领大臣、卫士到野外狩猎。

来到一个山谷，只见半山腰上有几棵大树，树上结有拇指大小的果实。

士兵们吃后连声说好，但都不知其名，就请黄帝为该果赐名。

## &lt;&lt;大枣妙用&gt;&gt;

## 编辑推荐

《大枣妙用》：民谚谓：“天天吃大枣，一生不显老”；“五谷加大枣，胜过灵芝草”现代研究证实，大枣祛病保健有奇功，被誉为“天然维生素丸”《大枣妙用》提供针对数十种疾病的近400种大枣单验方、秘方，简便易行，疗效可靠《大枣妙用》提供针对数十种疾病的386条大枣使用妙计一、从“早生贵子”说起二、大枣渊源及其价值三、大枣四季食用妙法四、大枣益寿、美容良方五、日常用枣常识六、消斑祛痘良方七、巧用大枣防治感冒八、巧用大枣治咳嗽九、巧用大枣调治哮喘十、巧用大枣调治胃痛十一、巧用大枣调治肝炎十二、巧用大枣调治泄泻十三、巧用大枣调治神经衰弱十四、巧用大枣健脑益智十五、巧用大枣调治抑郁(焦虑、癔症)十六、巧用大枣调治心悸十七、巧用大枣调治冠心病、高血脂十八、巧用大枣调治高血压十九、巧用大枣调治低血压二十、巧用大枣调治贫血二十一、巧用大枣调治汗证二十二、巧用大枣调治水肿二十三、巧用大枣调治老年人尿频二十四、巧用大枣调治月经病二十五、巧用大枣调治孕产妇病证二十六、巧用大枣调治更年期综合征二十七、巧用大枣调治儿科杂证二十八、巧用大枣调治五官科病证二十九、巧用大枣调治皮肤病三十、杂病廉验大枣食方选粹常吃大枣人不老，功高赛过灵芝草。

巧用大枣治百病，美味良药何处找。

<<大枣妙用>>

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>