

<<萝卜妙用>>

图书基本信息

书名：<<萝卜妙用>>

13位ISBN编号：9787509136522

10位ISBN编号：7509136520

出版时间：2010-4

出版时间：人民军医出版社

作者：谭洪福，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>

## <<萝卜妙用>>

### 前言

萝卜、是我们日常生活中常见的蔬菜之一，有白萝卜（注：在本书中，单称萝卜、者系指白萝卜、）、胡萝卜、（红萝卜、）以及各地不同的品种如：心里美、卫青萝卜、潍坊萝卜等。

萝卜、价廉物美，药食皆宜，深受人们的喜爱。

民间对萝卜、治病的功效推崇有加，如谚语说：“冬吃萝卜夏吃姜，一年四季保安康”、“上床萝卜下床姜，不劳医生开药方”、“十月萝卜、人参”等，元代诗人许有壬赞萝卜：“熟食甘似芋，生荐脆如梨。

老病消凝滞，奇功值品题。

”明代著名的医学家李时珍对萝卜、也极力推崇，主张每餐必食，他在《本草纲目》中称萝卜、“乃蔬中最有利益者”。

现代医学研究表明，萝卜有增强免疫、防癌抗癌等多种功效，用萝卜抗癌已在国内某些癌症高发地区加以倡导和推广。

胡萝卜中富含的“胡萝卜素”，又被称为“维生素A原”，有防治夜盲症、促进婴幼儿发育等作用。

萝卜是天然美味佳品，既可用于制作菜肴，炒、煮、凉拌俱佳；又可当做水果生吃，味道鲜美；还可做泡菜、酱菜腌制。

本书为您详细介绍萝卜的来源、功效、日常食用以及防病治病的验方、偏方、秘方等，力求简便廉验，经济实用，使您更好地认识萝卜、食用萝卜，吃出健康，远离疾病。

## <<萝卜妙用>>

### 内容概要

本书提供针对数十种疾病的300余条萝卜单验方、秘方，简便易行，疗效可靠。民谚谓：“上床萝卜、下床姜，不劳医生开药方”“冬吃萝卜夏吃姜，一年四季保安康”《本草纲目》称萝卜为“蔬中最有利益者”，萝卜素有“小人参”之美称。

## &lt;&lt;萝卜妙用&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 萝卜古今纵横谈 漫话萝卜古与今 小人参——胡萝卜 丰富多彩的萝卜品种 心里美 天津青萝卜 潍坊萝卜 东北红萝卜 萝卜功效百家谈 白萝卜 胡萝卜 菜菔子 萝卜缨 桔萝卜 不苦口的美容良方 萝卜美容妙方 萝卜减肥良方 四时食养与萝卜 春食萝卜益胃升阳 秋食萝卜益肺润燥 夏食萝卜生津止渴 冬食萝卜裨益多多 萝卜日常应用常识 如何挑选萝卜 如何贮藏萝卜 如何去除萝卜的苦涩味 怎样分段吃萝卜 怎样吃胡萝卜最科学 食用萝卜应注意什么 人参与萝卜能同吃吗 日常用萝卜小窍门 萝卜去除羊肉膻味窍门 萝卜澄清食油窍门 下篇 巧用萝卜治百病 巧用萝卜防治感冒 预防感冒 治疗感冒验方 治疗风寒感冒 治疗风热感冒 治疗流行性感 巧用萝卜治咳嗽 治疗咳嗽验方 治咳嗽多痰 治风寒咳嗽妙方 治热咳 治气管炎 治肺燥咳嗽 巧用萝卜治哮喘 萝卜蜜汁润肺定喘 治肺热哮喘 治风寒痰浊性哮喘 哮喘冬病夏治 降逆定喘 化痰平喘 补肺止喘 治肺心病咳喘 治肺气肿咳喘 巧用萝卜治肺结核 治肺结核 补脾益肺 治肺结核咯血 巧用萝卜治高血压 简便验方降血压 清热降压 治高血压眩晕 治老年高血压头晕 巧用萝卜治高脂血症 简便验方降血脂 凉血降脂 降脂解毒 健脾降脂 补气降脂 巧用萝卜治胃痛 简便验方治胃痛 治慢性胃炎 治胃寒疼痛 治胃、十二指肠溃疡 治胃出血 治胃下垂 巧用萝卜治消化不良 简便验方助消化 开胃消食 消食化积 治饮食积滞 治食积气滞 顺气消食 治腹胀食少 化痰消食 治面食积滞 消食补钙 健胃消食 消食健胃 健脾开胃 健胃消积 健脾强胃 治痰气膈胀 治痞积腹胀 消食化积 开胃消食 养胃消食 巧用萝卜治肝胆病 治肝炎 治胆结石 治肝硬化 巧用萝卜治便秘 简便验方治便秘 防治老年便秘 泻热通便 巧用萝卜治糖尿病 简便验方治糖尿病 补气降糖 滋阴清热 降糖利脂 巧用萝卜治妇科疾病 治痛经 治闭经 孕期保健.....

## &lt;&lt;萝卜妙用&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：萝卜、原产我国，是我国最古老的蔬菜之一，古书《尔雅》中的“莱菔、莢、芦菔（音北。李时珍注。

）”，《说文》中的“芦菔、芥根”皆为萝卜古时的异名。

几千年来，萝卜一直是我国人民的主要食用蔬菜之一。

萝卜很早就被作为药物使用，始见于南朝梁·陶弘景的《名医别录》：“其性凉味辛甘，入肺、胃二经，可消积滞、化痰热、下气宽中、解毒，用于食积胀满、痰咳失音、吐血、衄血、消渴、痢疾、头痛、小便不利等症”。

后世历代本草皆有著录。

传说在三国时代，萝卜还曾救过曹操的命。

三国赤壁之战，曹操被孙刘联军打得大败，从华容道夺路而逃，当曹操逃到太平桥附近时，已经是人饥马乏，实在走不动了，处于饥寒交迫中的曹操从马上昏倒在地，朦胧中见太上老君丢下一块碧玉。曹操醒来，纵马赶到丢碧玉处，只见田里长着一片绿油油的莱菔缨，拔起来却是白脆甘润的美食萝卜、真是天无绝人之路！

当人马吃了萝卜之后，顿时饥乏锐减。

这块萝卜地为挽救曹军生命起了关键作用，因此得名“救曹田”。

曹操回到荆州后，曾派人在“救曹田”旁修“太平庙”，以感谢太上老君的搭救之恩。

## <<萝卜妙用>>

### 编辑推荐

《萝卜妙用》提供针对数十种疾病的398条萝卜使用妙计一、巧用萝卜、防治感冒二、巧用萝卜、治咳嗽三、巧用萝卜、治哮喘四、巧用萝卜、治肺结核五、巧用萝卜、治高血压六、巧用萝卜、治高血脂七、巧用萝卜、治胃痛八、巧用萝卜、治消化不良九、巧用萝卜、治肝胆病十、巧用萝卜、治便秘十一、巧用萝卜、治糖尿病十二、巧用萝卜、治妇科疾病十三、巧用萝卜、治产后病证十四、巧用萝卜、治儿科疾病十五、巧用萝卜、治外科疾病十六、巧用萝卜、治五官科疾病十七、巧用萝卜、治皮肤科疾病十八、巧用萝卜、防癌抗癌十九、杂病廉验萝卜、食方选粹冬吃萝卜夏吃姜，一年四季保安康。

巧用萝卜治百病，不劳医生开药方。

<<萝卜妙用>>

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>