

<<妙用食盐治百病>>

图书基本信息

书名：<<妙用食盐治百病>>

13位ISBN编号：9787509162453

10位ISBN编号：7509162459

出版时间：2013-1

出版时间：人民军医出版社

作者：王君

页数：129

字数：70000

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>

<<妙用食盐治百病>>

前言

食盐，又称餐桌盐，是人类赖以生存的最重要的物质之一，也是烹饪中最常用的调味料。盐的主要化学成分氯化钠（化学式NaCl）在食盐中含量为99%，部分地区所出产的食盐加入氯化钾来降低氯化钠的含量以降低高血压的发病率。

世界大部分地区的食盐都通过添加碘来预防碘缺乏病，添加了碘的食盐叫做碘盐。

据称，盐的用途达1.4万种之多。

在著名的《牛津英语词典》里就用了近4页的篇幅来为“盐”作解，大大超过解释其他食物。

现代医学认为，盐是人的生命活动不可缺少的重要物质。

盐的主要成分中，氯与钠都为人体所需之重要元素。

食盐具有维持体液平衡的作用，适量摄取食盐有益健康。

盐又是人们日常生活中必不可少的调味品，缺了它饮食无味，人会觉得软弱无力。

中医认为，盐味甘、咸，性寒、无毒，功能引火下行，润燥祛风，清热渗湿，助水脏，疗疝气，滋五味，治胸中喘逆，明目止风泪，去皮肤风毒，吐胸中痰癖，长肉坚肌骨，擦牙以固齿，消食而通利，解毒止痒痛。

故陶弘景曰：“五味之中，惟此不可缺。

”《本草纲目》中说：“盐为百病之主，百病无不用之。

”可见盐在防治疾病中具有多方面的作用。

本书分上、下两篇，上篇介绍了食盐的性味、功效及食养常识等，下篇介绍了多种疾病的食盐疗法，列举了120多种巧用食盐防病治病良方。

本书内容凸显“简、便、廉、验”之特色，对于每一个家庭都非常实用，诚为广大读者防病强身、康复养生的良师益友。

<<妙用食盐治百病>>

内容概要

本书分上、下两篇，上篇介绍了食盐的性味、功效及食养常识等，下篇介绍了多种疾病的食盐疗法，列举了12余种巧用食盐防病治病良方。本书内容凸显“简、便、廉、验”之特色，对于每一个家庭都非常实用，诚为广大读者防病强身、康复养生的良师益友。

<<妙用食盐治百病>>

书籍目录

上篇 食盐妙用纵横谈

道不尽盐的美丽传说

池盐的神话传说——盐是“蚩尤之血”

海盐的神话传说——夙沙氏煮海为盐

井盐的神话传说——张道陵发明凿井汲盐

矿盐的神话传说——万灶牢盆传圣姥

“国之大宝”话食盐

形形色色的“花色盐”

食盐与养生保健

都市流行“盐生活”——美容健身的盐

浴面美容巧用盐

沐浴健身巧用盐

足浴养生巧用盐

乌发美发巧用盐

盐路上走出健康

寻常食盐妙用多

盐灸中药增疗效

隔盐灸神阙健身益寿

日常用盐小妙招

下篇 巧用食盐治百病

巧用食盐治感冒头痛

葱姜盐治感冒

盐水洗鼻治伤风感冒

姜盐绿茶治外感暑热脱水

食盐擦舌治头痛

盐涂头皮治头痛

食盐硫黄丸治头痛

巧用食盐治胃肠病

茴香盐热敷治肝胃气痛

……

<<妙用食盐治百病>>

章节摘录

版权页：痰癖，长肉坚肌骨，擦牙以固齿，消食而通利，解毒止痒痛。

故陶弘景曰：“五味之中，惟此不可缺。

”《本草纲目》说：“盐为百病之主，百病无不用之。

故服补肾药用盐者，咸归肾，引药气归本脏也；补心药用炒盐者，心若虚，以咸补之也；补脾药用炒盐者，虚则补其母，脾乃心之子也；治积聚结核用之者，咸能软坚也；诸痈疽血病用之者，咸走血也；诸风热病用之者，寒胜热也；大小便病用之者，咸能润下也；骨病、齿病用之者，肾主骨，咸入骨也；吐药用之者，咸引水聚也……诸虫及虫伤用之者，取其解毒也。

”可见盐在防治疾病中具有多方面的作用。

普通食盐属高钠低钾盐。

现代医学认为，盐是人的生命活动不可缺少的重要物质。

盐的主要成分中，氯与钠都为人体所需之重要元素。

食盐对于人体的作用主要在于：一是在维持渗透压方面起着重要作用，影响着人体内水的动向；二是参与体内酸碱平衡的调节。

钠为细胞外体液中主要的阳离子，主要功能是维持肌肉及神经的易受刺激性，包括心脏肌肉的活动、消化道之蠕动、神经细胞之信息传递、调整并控制与血压有关的激素分泌。

人体钠的主要来源就是食盐，其他天然食物含量亦很多，包括肉、蛋、牛奶及各种蔬菜水果。

通常，吃下去的钠有95%都会被吸收，只要身体状况良好，盐的供应不缺，钠的供应是不会少的。

不过，如果吃了过量的钠，则需要水分将它由人体带出，人体内约有95%的钠是经由肾脏排出，剩下的5%则随着汗液及粪便排出。

对于一个肾脏功能正常人而言，过量的钠可以很轻易地被排出，但肾脏功能异常时，就必须减少食物中钠的摄取量了。

氯离子是人体消化液的主要成分，并与钠、钾离子相互结合，调节维持体内水分含量及血液酸碱值平衡。

在人体新陈代谢中，如果缺盐将引起肌肉痉挛、头痛、恶心、下痢、全身懒散等症状，情况严重的还会心脏衰竭而死亡。

氯离子在体内参与胃酸的生成。

胃液呈强酸性，pH为0.9~1.5，它的主要成分有胃蛋白酶、盐酸和黏液。

胃体腺中的壁细胞能够分泌盐酸。

壁细胞把碳酸氢根离子输入血液，而分泌出氢离子输入胃液。

这时氯从血液中经壁细胞进入胃液，以保持电性平衡。

这样强的盐酸在胃里为什么能够不侵蚀胃壁呢？

因为胃体腺里有一种黏液细胞。

<<妙用食盐治百病>>

编辑推荐

《食物妙用系列丛书:妙用食盐治百病》编辑推荐：为广大读者防病强身、康复养生的良师益友。

<<妙用食盐治百病>>

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>