第一图书网, tushu007.com

<<五代中医家传食疗治百病>>

图书基本信息

书名：<<五代中医家传食疗治百病>>

13位ISBN编号：9787534591426

10位ISBN编号：7534591422

出版时间：2012-2

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：张钟元,张维钧　著

页数：209

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

前言

多年来，我一直有个心愿，就是要到台湾去看看，一来是看看祖国的宝岛，二来是了解一下台湾的中医药有哪些特色。
今年上半年，我随大陆中医药代表团访台，完成了这个心愿。
在台湾期间，结合两岸中草药合作及技术交流论坛和2011两岸中医药学术研讨会，与台湾的中医药医疗、教育、科研、产业等相关机构也有所接触，但对台湾的中医药实际情况的了解还是非常有限的。
这次看了张锺元父子合撰的《五代中医——家传食疗治百病》一书，我觉得是又找到一个具体的了解台湾中医药的窗口，我个人从中得到的收获，并不亚于随团出访。
　张氏父子的习医从医经历，可能在一定程度上代表了台湾中医药的特点，这种特点也是中医药长期延续的、无外界干预的自然状态。
对他们的这种家传从业模式，我是熟悉的，因为我早年的习医也是家庭传承式的，当年学过的很多东西，都能一生受用。
作为实践性很强的行业，中医的传承模式几千年来都是以家传为主，张氏父子的成就，也证明了这种模式的成功。
正如这本书的书名显示的那样，本书有两个特点，一个是家传，一个是食疗，这两个特点不仅是张氏父子的行医特点，也代表了中医药的特色。
老话说，医不三世，不服其药。
说的就是祖传家传。
《神农本草经》将可以多服久服不伤人者命名为上药君药，说的就是食疗。
食疗在今天很流行很时尚，张氏父子并不是因为时尚流行才从事食疗的，而是五代以来的整个家学就是食疗。
从书中我们可以知道，这种家学渗透到整个家族，即使是女性非执医者也不例外。
祖传的东西常常有平和稳健的特点，张氏食疗实践的家训“医人讲究整体，遇事要采中庸，食物要采平衡”，也正是体现了这种特点。
　　要让我来评价的话，张氏家传以食疗为核心技术的行医方式，在整个医疗行业中应该是独树一帜的，他们在食疗一道上有别于常人的经验与心得也是令人瞩目的。
他们的执业理念就是《黄帝内经?五常政大论》的一段话：“大毒治病，十去其六……无毒治病，十去其九。
”确实，传统中医是非常重视食疗的。
《神农本草经》将药物分为上中下三品，其中的上品中品，多由日常食物组成，所以后世总结出来的药食同源，也代表了我们先人的食疗理念。
我个人非常推崇唐代的大医学家、也是食疗大家孙思邈，他的医学巨著《千金方》中设有《食治篇》，其中的诸多方法到今天还有指导意义。
张氏父子以食疗闻名业界，造福民众，说他们是孙思邈食治精神的传人，并非过誉之词。
　我们今天讲食疗，通常是用来调理，基本上被用作为一种辅助治疗手段，但在张氏父子的实践中，食疗成了一种主要治疗手段，而且效果特别好。
这说明他们吃透了中医食疗的精华，他们的高明之处也就因此而体现了出来。
书中提到了一些案例，尤其是那些利用手边食材随手解决病患的事迹，如用茶叶治好脚步气、用冰豆腐治好骨裂等等案例，生动地诠释中医食疗的神奇，表明张氏父子对食疗的运用已达到了炉火纯青的程度。
这 种经验表明，传统中医药中、传统食疗中还蕴藏着巨大的开发利用价值。
用最简单的办法，用最方便的办法，解决问题，本来就是中医药的一大特色，张氏一门的百年执着，坚守了这一传统，并取得了卓越成就，他们这本书普及了食疗的知识，坚持了中医药的信仰，我要向他们表示敬意。
　有着百年家传经验的张氏父子已经不是传统意义上的中医，他们对现代医学知识的熟练掌握与精准运用，使他们的食疗疗法如虎添翼，所以他们能够很好地处理许多西医也没有什么办法的健康问题。

更可贵的是，他们有一份古代大医的仁心，他们将数代人的经验结晶毫无保留地奉献给社会之举，正是对医为仁术这一古训的高尚实践。
　现代的生活非常丰富多彩，但因错误的生活方式带来的疾病也非常严重，张氏父子这本书，不仅仅提出了一些用食疗解决健康问题的方法，实际上也提供了大量正确的生活理念与技术内涵。
所以这本书在台湾畅销是有道理的，我相信也一定能受到大陆读者的喜爱。
在我看来，他们还年轻，还可以运用他们的知识更多的造福社会，我希望他们今后将自己的宝贵经验更多更好地介绍。
因为张氏父子在长期的食疗实践中，肯定有大量的非常精彩的食疗医案，如果能把这些医案整理出来，也将是一件大功德，估计也会受到读者的欢迎，我期待看到这种医案早日出版。
　李济仁　2011年12月于芜湖

内容概要

家庭结构倒三角型，物价飞涨，医疗制度的不合理等等，导致现在的人们不敢生病，不敢住院，但是随着年龄增长，很多人都希望能够长寿不老，非常关注如何能够花小钱获健康，增强自身的“抗压”力。
张悟本的事件过后，健康书市场重新洗盘，人们开始以理性的眼光看养生书，对我们出版人也是更严格的考验，在台湾的版权书中，我们挑选了本书，一方面因为作者家里几代都是医生，自己也是医药大学毕业，现在正从事医务工作，有着可靠的实践经验和科学的理论依据。
另一方面本书是文配图形式，内容简单易操作，比较适合现代人的节奏和审美观。
让老百姓的长寿从养生保健开始，预防和杜绝疾病。

本书主要突出了老祖先的智慧+中医观点+食物特性
集结一百二十多年的中医世家祖传秘方，从大病痛到小症状，如癌症、肾虚、心血管疾病、燥狂症、生理痛等，皆可以随书可得的食材和药材，运用简单的食疗搭配法“把病吃好”。

作者简介

张钟元 怀生堂第四代传人 前中医师全国联合会 常务理事 台湾省中医师公会
常务理事 台南县中医师公会 理事长 张维钧
怀生堂第五代传人怀生堂祖传中医世家之第五代传人。
现为台中济生中医院长。
家族自清光绪年间行医以来，历经一百二十多年的悠久历史。
从小耳濡目染，传承中医临床经验与百年食疗方子，彻底实践“ 药食同疗 ”的治病养生法则，每每运用于门诊临床治疗而取得重大疗效，人人啧啧称奇。
个人不仅精通中医学理，对于西医用药及食品营养学都要深入的研究。
擅长以中医理论分析病症成因，结合现代人容易取得之食材与药材，运用家族流传下来的食疗方子，对症开药，利用简单的食材与药材，达到祛病强身的效果。
经历台南怀生堂家传五代中医世家
台中济生中医院长 台中市中医师公会监事
文化大学推广教育中心中药班讲师
中国医学大学中医社指导老师
中山医学大学国医社讲师学历中国医药大学药学系药学士
高考及格中药师及西药师中国医药大学学士后中医系 医学士
长庚大学中医研究所硕士班广州中医学大学研究所 医学博士

书籍目录

一、肠胃疾病
二、心肺疾病
三、肝胆肾疾病
四、综合病症
五、妇女病症
六、抗癌养生食疗法

章节摘录

版权页：插图：日常生活中，充斥着许多高蛋白、高脂肪、高糖分的食物，造成现在许多小孩容易产生过胖或是过瘦的身材。
很多人觉得奇怪，高蛋白、高脂肪、高糖分都是高热量的食物，理论上孩子应该都是白白胖胖的，为何却会出现过瘦或发育不良的体型？
瘦弱孩子属于热性体质，要用凉补，而非温补许多父母很疑惑，小孩三餐吃的都是有营养、高热量的食物，甚至偶尔还会喝鸡汤进补，却仍是瘦巴巴的，不见长肉。
瘦弱的身体仿佛弱不禁风，别人还以为小孩是受到虐待，没有东西吃才这样。
其实，瘦弱的小孩通常属于热性体质，也就是肝火或是胃火旺，因为这把火的关系，身体能量不断被过度燃烧消耗，而妈妈却一直以温补的方式给小孩进补，这把火越补越旺，当然也就越补越瘦。
建议父母这时候不是用温补，而要用凉补的方式。
凉补当中的凉可以灭火，保护身体能量不会被过度燃烧消耗，补才能发挥滋养身体的作用。
能量得以保存，营养得以累积，当然孩子就会渐渐长肉而强壮起来。
我祖父传下一帖很好的凉补食补药方——三草乌骨鸡汤，可以滋阴、降火、补血、补气，不会燥热，也没什么苦味，堪称有效用又好吃，不用担心小孩会抗拒吃补。
【三草乌骨鸡汤，适合哪些人吃？
】小儿体瘦、发育不良，兼有喜冷饮、喜肉食、躁动不安、睡眠不安稳、夜多梦者，都很适合吃这帖凉补药方。
其他如夏日中暑者，出现口渴、疲倦、胃口差或腹胀等症者；湿热体质者，容易口干烦躁、火气大、胃闷痛、稍食即饱，或胃口奇佳、小便黄、大便黏或臭者，也都适合。
手脚冰冷或容易腹泻的人都不适合吃这帖药方。
脾胃虚寒，出现面色苍白、大便夹有不消化的食物者也不适合。
三草乌骨鸡汤：狗尾草5钱（注）、仙草干（可至草药店购买）5钱、蛤壳草3钱、枸杞2钱、1/4只乌骨鸡或2只鸡腿。
将所有材料清洗干净。
将药材加入十碗水，煮成五碗的量（亦可以滤网过滤去除药渣）。
加入食材，即1/4只的乌骨鸡或2只鸡腿炖煮。
一周吃一帖，连续3个月。
进餐时同时服用，喝汤吃肉。
为确保新鲜，两天内必须吃完。
也可以只喝汤，饭前喝效果最好，一次一碗。

媒体关注与评论

本书集结老祖先百年智慧，以及五代临床门诊实例经验，告诉你如何“ 有效运用 ”食材和药材，即可“ 把病吃好 ”。
认清食材特性，学会简单的中医常识，从大病症到小毛病，都能彻底根治。

编辑推荐

名人推荐

第一图书网, tushu007.com

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