

<<韩国世界文化遗产东医宝鉴>>

图书基本信息

书名：<<韩国世界文化遗产东医宝鉴>>

13位ISBN编号：9787535638533

10位ISBN编号：7535638538

出版时间：2010-8

出版时间：申载镛、崔冬梅 湖南美术出版社 (2010-08出版)

作者：申载镛

页数：379

译者：崔冬梅

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

保持健康的身体不仅要养成良好的饮食习惯，而且要注意吸取大自然的精华，使路边的野草也能对我们的健康有益。

这就是《东医宝鉴》的宗旨，也是民间医学苦苦追求的目标。

我们在饭桌上吃的食物能成为良药，我们吃的药材的又能作为饮食的材料，这是多么可喜的事啊！

《东医宝鉴》把人视为宇宙里的一个有机生命体，认为如果将精神和肉体相分离就治不了病。

本书在解释一种疾病时，没有只观察一个症状，而是把身体的局部症状和整个身体都联系起来观察。

除此之外，我们还很重视体质和生活习惯，认为气候、地域性特征、环境等因素，都会对疾病产生很大的影响。

在古时候，只有少数有经济实力的人才能服用中药。

但是《东医宝鉴》却消除了这种壁垒，让大多数人在家就可以自制中药来治病，进而保持身体健康。

希望通过这本书，能让读者朋友们感受《东医宝鉴》的智慧，并将书中的知识运用于生活中，使大家都能身体健康，开心快乐地生活。

<<韩国世界文化遗产东医宝鉴>>

内容概要

《中医养生》吸纳了《东医宝鉴》的精华，用中医饮食调理的理念引导健康生活。针对各种疾病，运用名医的饮食疗法，提高免疫力、改善体质、远离病痛。参透中医饮食养生的核心秘密！

<<韩国世界文化遗产东医宝鉴>>

作者简介

作者：（韩国）申载镛 译者：崔冬梅

<<韩国世界文化遗产东医宝鉴>>

书籍目录

Part 1 针对常见病及女人小孩的中医养生法
 常见病中医养生法
 高血压 南瓜子、桑树、柿子汁、萝卜汁、绿茶酸乳酪、槐树、华钩藤
 低血压 熟地黄、刺五加、人参
 苹果汁 心脏病 刺五加、当归、牛黄清心丸、香菇蜂蜜粉
 动脉硬化 橘子、瓜子、天麻、松针饼、绿茶酸乳酪、洋葱
 糖尿病 刺五加、南瓜、软枣奇异果、捻木、黄豆、枇杷茶、泥鳅豆腐汤
 血液循环缓慢 当归茶、韭菜、红花、茯苓鸡蛋酒、原地踏步、热敷
 中风 玉竹酒、牛黄清心丸、蔬菜汁、杜鹃花泡酒
 消化不好 橘子皮茶、萝卜汁、栗子粥、山楂、枳术丸、苍术根
 腹泻 韭菜粥、青梅糖稀、橡实凉粉、栗子粥、凉拌鲫鱼
 便秘 黑芝麻糙米粥、苹果汁、三白草红酒、大葱汤、生土豆汁
 胃溃疡和十二指肠溃疡 薏苡茶、炸或炒藕片、金乌贼骨头粉、生土豆的淀粉、高丽菜汁
 慢性胃炎 野葛根、龙胆草、问荆
 尿路结石 西瓜、黄花鱼、虎耳草叶子
 肠胃功能不好 老鹤草汤、生姜糯米粥、柿子、橡实凉粉
 痔疮 核桃茶、牡丹花、芦荟汁、糙米米糠层
 小便不顺畅 小黄瓜、鲑鱼、生菜、车前草
 肾脏病 红豆、问荆、虎耳草叶子、玉米须、蜗牛汤、马齿苋汤、海带
 肝功能不好 桃子、动物肝脏、青蛤、韭菜、青梅糖稀、地黄茶
 尿频 银杏、海参、软枣奇异果、南瓜
 精力减退 鹿茸羹汤、杜仲茶、洋葱
 苹果糖稀、冬虫夏草蒸鸡肉、毓麟珠、覆盆子
 哮喘 蛇头草花茎、梨果浆藕汁、五果茶、大蒜水
 饴糖、桔梗茶、灵芝、木瓜
 感冒 人参五味子茶、紫苏叶茶、萝卜泡蜂蜜
 肺功能不好 麦冬、枇杷叶茶、甲鱼、鸭肉
 喉咙多痰 凉拌桔梗、杏仁油、橘子皮茶、蒸蜂蜜梨
 醉酒 柿子醋、干明太子汤、黄瓜汁、野葛茶
 头痛 龙芽槐木、天麻、白玉兰花茶、野菊花饼
 失眠 苹果核桃汁、洋葱、竹笋
 鸡粥 疲劳 黄芪茶、熟黄豆、沙参
 根部 压力 大芋头茎、百合、山白竹、醋
 神经痛 敷松针、青梅酒、捻木皮汤
 风湿病、关节炎 艾蒿洗浴、薏苡茶、大蒜鸡蛋
 眼睛疼痛 模糊 菊花茶、枸杞子、花曲柳、决明子
 前列腺异常 地黄根部、黑豆醋、茄子茶、山药
 胆结石 青梅、藕汁、熟地瓜、蛤蜊浓汤
 食欲不振 糙米醋、苦味蔬菜、丁香泡酒、葡萄酒
 口腔发炎 花椒醋水、海带粉、茄子蒂或茄子粉、绿茶、盐水、细辛
 脚气 鹿茸毛软膏、稀释醋水、三白草泡醋、青梅糖稀、芦荟
 掉发 辣椒酒、半夏根部、醋、生姜汁
 记忆力减退 枸杞子茶、花生醋、绿茶、藕汁、芝麻牛奶、聪明汤
 2 有利于女性的中医养生法
 月经不规律 益母草、熟地黄茶、山药、松针汁
 痛经 艾蒿茶、益母草、漆树炖鸡
 贫血 牛肝丸子饭、牡蛎、鸭肉、蓝背海
 鲜、鱼、菠菜、三白草、牛奶醋
 腰痛 清酒沐浴、韭菜泡酒、猪腰蒸杜仲
 肩膀疼痛 辣椒敷药、刺楸树皮茶、天南星
 软膏 身体浮肿 鸭跖草花、乌鳢、马齿苋、红豆
 心跳加快 又感到不安 苹果、百合、鲢鱼、红
 枣茶 瘵病 紫苏叶、鲢鱼、莲子
 身体发胖 海带、松子、梨茶、薏苡茶
 子宫出血 松子粥、南瓜蒂、艾蒿茶
 皮肤粗糙 香菇粉、牛蒡
 薏苡粥、绿茶牛奶醋、玉竹、茯苓鸡蛋酒、青梅汁、连翘泡酒、干布按摩、三
 白草红酒 头发粗糙、头皮屑多 何首乌、用红茶按摩、桃树叶水、栗房粉
 粉刺 生菜、四物汤、三白草、升麻
 黄连汤 黑斑、雀斑 薏苡茶、三白草、黄瓜面膜、醋鸡蛋
 带下 症 红花、蜂蜜泡大蒜、马齿苋、益母草泡酒
 膀胱炎 马齿苋、山药粥、藕汁、红豆
 大葱汁 外阴部有炎症 蛇床子、土茯苓茶、香菇
 木耳茶、蒲公英茶、艾蒿汤
 严重 害喜 竹笋茶、生姜茶、黑豆嫩芽茶、木瓜茶
 产后 身体虚弱 乌鳢汤、山羊肉、山楂汤、干黄花鱼
 母乳不够 生菜子糯米粥、猪蹄、熏黑鹿茸毛
 骨质疏松 鲤鱼、葡萄、海带、菠菜、青梅糖稀、芝麻蜂蜜
 3 有利于孩子的中医保健法
 体质虚弱 小建中汤、河蚬、鲱鱼、固真
 饮子 炸鸡腿、牡蛎发
 烧豆腐敷药、野葛根部、竹叶、地骨皮
 咳嗽 蜂蜜蒸梨、白萝卜汁、姜饴糖水、蛇头草花茎、银杏、柿
 子叶茶、木瓜腌红糖
 夜尿 烤胡萝卜、银杏、柿子蒂
 夜晚哭泣、发脾气 扁豆、牡蛎壳汤、灯心草、豆浆
 惊气 水芹汁、钩钩藤、野葛根部
 不吃饭 哭闹 紫苏叶、山楂、梔子、鸡内金
 肿粒 盐水、桦皮、三白草茶、枸橘汤
 湿疹 大蒜洗浴、芝麻、黄柏、黄瓜
 扁桃腺炎 炒虾酱粉、桔梗四物汤、大蒜
 青梅糖稀 鼻炎 白玉兰、盐水、大蒜汁
 热痱子 牛蒡水、黄瓜汁、绿豆粉
 让头脑更聪明 芝麻饼、红花茶、当归茶
 Part 2 能预防疾病的养生食品
 预防感冒 大葱根、紫苏叶、橘子、菊花、柿子、藕
 预防高血压 黄豆、芥菜、芹菜、地瓜、洋葱、栗子、土豆
 预防骨质疏松 香菇、柠檬汁、高丽菜、海带、白萝卜、芝麻
 预防体寒和空调症候群 水芹、洋葱、白萝卜叶、花生
 预防老化 苹果醋、韭菜、洋葱、豆类、海带
 预防动脉硬化 橘子皮、西瓜子、玉米、黄豆、番茄、柿子
 树叶、瓜子
 预防浮肿 南瓜、海带、西瓜藤、黄瓜
 预防失眠 症 嫩南瓜、干菊花、核桃、大葱
 预防贫血 野菊花、人参、紫草、扁桃、龙须菜、李子
 预防腹泻和便秘 苘蒿、艾蒿叶、栗子、竹笋
 预防癌症 胡萝卜叶、山蒜、香菇、牛蒡、红薯、洋葱、花椰菜
 预防胃炎与胃溃疡 高丽菜、柚子、石榴子、藕
 预防低血压 大蒜、南瓜子、黑豆……
 Part 3 这种疾病要多饮用这样的要汁
 Part 4 饮食组合
 Part 5 历史悠久的民间养生法
 Part 6 可以成为药的野菜
 Part 7 海鲜的营养成分和功效

章节摘录

插图：改善体质长期服用青梅茶青梅是强碱性食品，它不仅能把现代人的酸性体质自然转化为弱碱性，还能清血，从根本上改善体质。

青梅还能清除体液，进而减少肾脏的负担，使肾脏有效的消除体内的垃圾。

另外，青梅还能促进肠胃蠕动、胃液分泌，进而保护肠胃。

青梅有很强的解毒作用，不仅能减少肝功能的负担，还能保护肝免受酒、烟、食品添加剂等各种有害物质的侵害。

青梅还能抑制胆固醇，有效预防和治疗心血管疾病。

更年期障碍时食用青梅糖稀用青梅做成糖稀能浓缩青梅的功效，长期食用能促进身体健康，食用时间越长，即使食用的量少也有效果。

因此有助于治疗中年人的不适症状。

青梅糖稀能促进肠的蠕动，杀死肠内的有害细菌，有利于人体对蛋白质的消化吸收，进而补充体力。

青梅还能使胃酸的分泌保持均衡，进而改善胃酸过多或过少的症状。

另外，青梅能使肠的蠕动恢复正常，治疗便秘或腹泻。

由于消化系统异常或有疾病，导致消化不良时，青梅糖稀就是特效药。

青梅还能帮助人体吸收钙，进而预防、治疗更年期的骨质疏松症，对正处于成长期的孩子来说，食用青梅有强健骨骼的作用。

用1千克青梅能做出20克青梅糖稀。

因此青梅糖稀相当于把青梅的功效浓缩约50倍。

所以不要过量食用，一次只服用8克就足够了。

可以把青梅糖稀用温水稀释后，再加入蜂蜜服用。

最好每天分三次长期服用。

炎热的夏天可以用凉水稀释，当作饮料服用。

编辑推荐

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>