

<<中国人的药材生活>>

图书基本信息

书名：<<中国人的药材生活>>

13位ISBN编号：9787535952424

10位ISBN编号：7535952429

出版时间：1970-1

出版时间：广东科技出版社

作者：余仁生 著

页数：251

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>

<<中国人的药材生活>>

前言

前时敲诈朋友，自诩美食家的他颇用心思地在报纸上翻出一间自称独具特色的日本料理店，准备让我这个饕餮之徒好好吃一顿。

他是一个有司机的人，但那天突发奇想，要好好用用八达通卡（编者注：八达通卡为香港地铁等交通卡）。

于是，没有了专车的我们从地铁里钻了出来之后，就迷失了方向。

八月的香港，虽然晚风徐徐，但是，狂走20分钟，亦已大汗淋漓，形容狼狈。

最要命的是，他在手心记了路名，却没有记下食肆的名称和电话。

所以，在华灯初上中，我们不知道何去何从。

朋友气急败坏，因为觉得没面子。

“什么破地方，不去了。”

”然后扭头走进身边的~幢大厦。

正好，那里有一家从没听说过名字的料理店，“就这里了”。

他看也不看我，直冲进电梯，我一面暗笑，一面在心里慨叹：“完了，我的大餐”。

事情竟然峰回路转。

在那里，我品尝到有生以来最美味的日餐。

精致的出品，细致周到的日式服务……细问下获悉，这个隐藏在闹市中的楼上店竟然是一个在日本有着两百年历史的品牌，刚刚登陆香港仅8个月。

生活就是这样，一个细节的变动，就会衍生出完全不同的天地。

《芳草寻源》的出品就是这样。

与中医的接触，是人到中年之后。

此前，我只选择西医。

一次偶遇，我接触到广东省中医院的专家。

与之前所接触的西医不同（西医的权威感与高傲常常让病人讷讷不敢言），中医专家相当重视与病人的交流，有着儒家的谦逊温和。

因此，治疗的过程渐渐变成朋友式的沟通。

当时，我被所谓的亚健康状态所困扰，相当长的时间内，已经放弃了治疗。

即使看中医，也是一种死马当活马医的心态。

在治疗的过程中，我发现他们非常重视对生活细节的了解，特别注意跟我探讨影响情绪的点滴。

针对我的问题，专家建议，要学会疏导情绪，尤其是工作或生活中发生了不愉快的事情，不要压抑，要尽快排遣。

比如，有了不愉快的事情，做运动就是一个排解的好办法。

一方面运动可以产生一种让人快乐的生化酶，而且，运动中出汗还可令体内因坏情绪所产生的毒素迅速排出，让人恢复到平衡的状态。

在用中药进行辅助治疗之后，困扰我达10年之久的亚健康状态竟然逐渐消失。

<<中国人的药材生活>>

内容概要

非典（SARS）一疫后，中医药越来越受重视，但我们日常接触到的老师炮制过的药材，其真正原貌鲜为人见。

亚洲电视摄制队伙同广东省中医院教授及医师，走访中国名山大川，针对都市，如脱发、肥胖、失眠、暗疮、胃病、早衰、糖尿病、肝病、鼻敏感、肾病、癌症等寻访中药源头及有趣传说。

粤港中医师教你对症下药，详细分析中药真伪特征。

<<中国人的药材生活>>

书籍目录

青春不老——脱发松针战痘特工——暗疮女贞子、黄连、雪蛤膏将军戍腰——肾病大黄、山茱萸、杜仲四大名旦——白血病与红斑狼疮青黛、灵芝、牡丹皮、积雪草陈香沁胃——胃病陈皮、砂仁、海螵蛸、佛手“疗”如指掌：胃病大漠天骄——早衰与糖尿病肉苁蓉、枸杞子“疗”如指掌：早衰赤箭当归——帕金森病天麻、当归、葛根紫气寻龙——哮喘紫苏、白果、冬虫夏草、蛤蚧心安理得——心脏病人参、南芪辛香扑鼻——鼻敏感、香港脚及湿疹辛夷花、苍耳子、黄柏、土茯苓“疗”如指掌：鼻敏感赤龙护肝——更年期及肝病大枣、夜交藤、五味子、丹参“疗”如指掌：青春常驻莲之清语——肥胖荷叶、何首乌“疗”如指掌：减肥寸草春晖——传统妇科良药益母草、红花“疗”如指掌：痛经甜梦如初——天然安眠药麦冬、桂圆、石决明“疗”如指掌：失眠侠骨柔情——明目止呕要药石斛、半夏、吴茱萸“疗”如指掌：醒脑明目爱情硕果——消滞之药槟榔、青梅熊猫植物——癌症克星红豆杉、长春花、灯盏花红楼问药——四大怀药山药、地黄、菊花、牛膝山里来客——山哈人的畚医术路路通、海金沙、牡蛎“疗”如指掌：颈肩腰腿痛南方人参——大瑶山保健佳品绞股蓝、钩藤“疗”如指掌：安儿妙法五指神山——海南岛奇药胆木、益智仁花中君子——是花也是药蔓荆子、重楼、鸡蛋花、霸王花“疗”如指掌：头痛香料之战——调味料的价值肉豆蔻、肉桂、广藿香、胡椒、栀子见血封喉——能救人的毒药草乌、见血封喉、马钱子、断肠草特别介绍：诺丽果、甘草、苹果、西瓜真假药材与容易混淆中药的辨别美食药膳甄文达及尹达刚推广中国饮食文化

<<中国人的药材生活>>

章节摘录

唐代诗人王维有一首歌颂兄弟情谊的诗：“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人。

”其中提到的“茱萸”，便是河南盛产的山茱萸了。

山茱萸是一种香气浓烈的植物，传说在重阳节，如果遍插茱萸登高饮菊花酒，便可以消灾解难。平时我们可以用山茱萸配合枸杞子、熟地黄，烹调滋阴补肾的药膳，效果非常不错。

河南西峡县地处伏牛山的腹地，这里以伏牛山作屏障，气候温和，阳光充足，雨量适中，四季分明，因此非常适合山茱萸生长，到处都可以见到它的身影。

山茱萸又名“山萸肉”、“药枣”及“枣皮”，红色的果子就是它的药用部分。为什么它会有那么多名字呢？

这是因为山茱萸的样子像小号的大枣，而且可以入药，所以就叫“药枣”，而且山药农每年10~11月便会采摘山茱萸，煮熟晒干茱萸入药，要去掉核，剩下一点点皮和少许肉，所以又叫“枣皮”。

中药用的山茱萸，是山茱萸树的果实，山茱萸果实晶莹剔透，鲜艳欲滴，所以当地也有“九九重阳节，登高赏茱萸”的传统。

冬天树叶落尽，但是满树红果不落，与皑皑白雪相映成趣，在苍凉的旷野中分外夺目。

<<中国人的药材生活>>

编辑推荐

《芳草寻源：中国人的药材生活》为你介绍多种中药：引发中世纪欧洲战争的三大香料肉豆蔻、肉桂和胡椒，化妆品之宝“红花”，令武则天容颜不老的秘密“益母草”，令人吃了变聪明的“石斛”，具补肾之效，秦始皇毕生追寻的“不死药”麦冬，世界上最毒的植物“见血封喉”，天然的安眠药，鲍鱼壳“石决明”。

走遍名山大川，寻访道地药材，多位中医教你对症下药，做一个健康快乐的都市人。

《芳草寻源》为亚洲电视制作的健康资讯节目，并得到以下单位协助，特此鸣谢。

<<中国人的药材生活>>

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>