

<<中医养生圣经>>

图书基本信息

书名：<<中医养生圣经>>

13位ISBN编号：9787538873856

10位ISBN编号：7538873856

出版时间：2013-5

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：《健康大讲堂》编委会 编

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>

## <<中医养生圣经>>

### 内容概要

《中医养生圣经》内容简介：重塑国人健康，向全民推广身心共调的健康大学问，一本家庭养生保健的必备之书，汇集最权威的健康专家团队打造中国最精美的养生书籍。

一读知中医，再读祛百病，轻松获健康。

《中医养生圣经》将教你学会自行判断日常病证，从养生入手，用食物祛病。

《中医养生圣经》针对现代人常患的300种常见疾病，如高血压、低血压、肝炎、肠炎、糖尿病、肾病等，以及各类人群常见小病小痛，如上班族头痛、腰痛，女性痛经，小儿挑食等，提供1000个中医养生处方，指导用食物祛病断根。

书中更有1000条中医养生常识，告诉您最想知道的健康问题和健康理念，让您轻松避免错误的治疗和保养方法，用最正确的方法调养身体。

## <<中医养生圣经>>

### 作者简介

《健康大讲堂》编委会，集聚中国大陆与中国台湾在养生保健领域最有影响力的专家、教授团队，涵盖保健营养大师、著名医学科学家、著名儿科专家、知名孕产科医师、知名烹饪大师、中国台湾地区知名营养师、知名中医师，强强联手，全心为您，致力于打造国内最具阅读价值与影响力的养生健康类书籍，传播最健康的饮食理念、养生理论、保健方式，为全民健康生活出谋划策，已出版发行《百姓养生菜1688例》、《养生相宜与相克速查全书》、《怀孕分娩育儿大全书》、《糖尿病食疗王》、《高血压食疗王》、《汉方蔬果养生圣经》等书籍，累积发行量已突破百万。

## 书籍目录

能提高治疗效果的中医养生法 第一节高血压 1.绿茶酸奶—具有分解脂肪的效果030 2.槐树汤—能强化血管030 3.桑树茶—能稳定血压030 4.柿子汁、萝卜汁—降低血压030 5.魔芋—降低胆固醇数值031 6.南瓜子水—能改善高血压症状031 7.钩藤汤—降低血压031 第二节低血压 1.水芹—能清血032 2.沙参—能改善由于低血压导致头部疼痛的症状032 3.芝麻—能为疲劳的身体增加活力032 4.人参—能消除体内寒气033 5.鸭肉—能补充血液033 6.熟地黄—有利于心脏搏动034 7.刺五加—可以增加白细胞,预防低血压034 8.食醋—能使头脑清晰034 第三节脑卒中 1.南瓜—能预防成人病035 2.银杏叶—能改善血流035 3.柿子汁—血压突然升高时可饮用035 4.蔬菜汁—对脑卒中患者有帮助035 5.松子树枕头—能预防脑卒中036 6.荞麦面—能强化毛细血管036 7.牛黄清心丸—治疗脑卒中036 第四节动脉硬化 1.天麻—能消除由于动脉硬化引起的头痛037 2.豆渣—能使血管柔软037 3.醋—能促进脂肪分解037 4.瓜子—有助于改善因动脉硬化而导致后脖子硬的症状037 5.松针—促进血液循环038 6.螃蟹—消除低密度胆固醇038 7.茶叶—抑制动脉硬化039 8.橘子—预防动脉硬化039 第五节肝炎 1.青蛤—促进肝功能040 2.佛甲草—可辅助治疗传染性肝炎040 3.蛤仔—促进胆汁的排泄040 4.黄豆芽—天冬氨酸能解除肝的疲劳040 5.干明太鱼—富含对肝有利的蛋氨酸041 6.地黄茶—促进肝功能041 7.动物的肝—帮助血红素合成041 8.青梅糖稀—保护肝和胃042 9.韭菜—改善体质虚弱导致的肝功能状况042 10.松子荞麦汤—保肝降血压043 11.桃子—可治疗肝病引起的腹水043 12.蜂蜜—保肝护肝043 第六节脂肪肝、高脂血症 1.绿茶酸奶酪—能消除血液中的脂肪044 2.决明子茶—使肝功能恢复正常044 3.洋葱—能溶解血栓044 4.橘子—能预防动脉硬化045 5.昆布—能帮助治疗高脂血症045 6.枸杞—辅助治疗脂肪肝045 第七节糖尿病 1.醋泡黄豆—能解除由于糖尿病引起的困乏046 2.山白竹—能辅助治疗糖尿病046 3.南瓜—帮助人体分泌胰岛素046 4.泥鳅豆腐汤—能消除糖尿病引起的口渴症状047 5.荠菜—能改善糖尿病、高血压等成人病症状047 6.刺五加—能降低血糖048 7.枇杷茶—改善糖尿症状048 8.软枣奇异果—有助于治疗糖尿病048 第八节胃病 1.土豆汁—具有抗溃疡的作用049 2.青海苔—促进胃的消化运动049 3.甘草汤—能减少胃酸049 4.龙胆草—能健胃050 5.高丽菜汁—保护胃黏膜050 6.莲藕—改善初期的胃溃疡症状050 7.金乌贼骨头粉—治疗溃烂的胃壁050 第九节肠炎 1.青梅汤—对带有腹泻和呕吐症状的肠炎有辅助治疗作用051 2.糙米粥—能停止腹泻051 3.紫苏—能预防细菌性肠炎052 4.野葛根汤—能镇定肠痉挛052 5.其他可辅助治疗肠炎的食品052 第十节便秘 1.红薯—改善慢性便秘053 2.牛蒡—富含的膳食纤维能促进大肠运动053 3.苹果—改善严重的便秘054 4.米糠—能促进肠道的蠕动054 5.香蕉—改善因肠干燥而导致的大便秘结054 6.生土豆汁—消除宿便054 7.黑芝麻—有助于患有痉挛性便秘的人054 8.葱白汤—有助于患有便秘的老人055 9.三白草红酒—治疗女性便秘055 第十一节肾病 1.问荆—具有利尿作用056 2.红枣茶—利尿效果很好056 3.蜗牛—能强健肾脏056 4.海带—能消除12种水肿症状057 5.红豆—具有利尿、消除水肿的作用057 6.马齿苋汤—清除毒素057 7.玉米须—熬汤,治疗慢性肝肾炎058 8.黑豆—提高肾脏的气韵058 9.虎耳草叶子—治疗肾病的妙药058 第十二节胆结石 1.芥菜子—能缓解疼痛059 2.洋葱—能预防胆结石059 3.蛤蜊浓汤—治疗胆结石059 4.干明太鱼汤—能消除结石060 5.食醋—能排出体内的氢氧化钾060 6.红薯—能预防胆结石引起的疼痛060 7.黄花鱼—帮助利尿和消除结石060 8.啤酒—能使人体排出结石061 9.藕汁—空腹喝预防胆结石061 10.青梅—缓解胆结石引起的疼痛061 第十三节贫血 1.鳊鱼—有助于改善贫血以及虚弱的体质062 2.鲮鱼—有助于经常头晕和血色不好的人062 3.动物肝—富含铁和维生素C,所以有助于贫血患者062 4.三白草—能改善因疾病或手术引起的贫血症状062 5.牛肝丸子饭—改善贫血症状063 6.葡萄—能改善贫血的症状063 7.鸭肉—治疗贫血引起的眩晕063 8.牡蛎—改善虚弱体质引起的眩晕064 9.杏仁—富含铁和维生素E064 10.牛奶醋—治疗手术后贫血065 11.蓝背海鲜—能改善虚弱体质065 12.菠菜—是贫血的综合营养食品065 13.龙眼肉—补铁补血佳品065 14.南瓜—补血之妙品066 15.甘蔗—自然补血植物066 16.金针菜—益智补血菜066 第十四节支气管哮喘 1.大蒜糖水—有止咳祛痰的功效067 2.银杏—能治疗哮喘和止咳067 3.萝卜汁—有助于祛痰止咳067 4.桔梗—具有祛痰止咳的功效068 5.杏核油—可改善由于压力导致的哮喘068 6.蛇头草花茎—消除因体质引起的咳嗽068 7.梨子糖浆—能消除由于哮喘引起的嗓子痛068 8.五果茶—治疗老人咳嗽哮喘069 9.灵芝—治疗气管不健康069 10.木瓜—是发炎引起咳嗽的特效药070 11.其他可改善哮喘的养生法070 第十五节肺炎 1.萝卜蜂蜜汁—预防肺炎的特效药071 2.姜藕汁—可辅助治疗慢性肺炎071 3.无花果—能缓解嗓子痛071 4.甲鱼—有利于肺的功效072 5.枇杷叶茶—治疗肺癌072 6.南瓜蜂蜜汁—能止咳072 7.鸭肉—

治疗肺结核073 8.五味子—能预防感冒引起的综合征073 9.鱿鱼敷药—能缓解胸部的疼痛073 10.麦冬—改善因肺功能不好而导致的咳嗽073 第十六节痔疮 1.艾蒿敷药—可改善痔疮出血的症状074 2.木耳汤—能止血074 3.核桃茶—使大便变稀074 4.牡丹花汤—能治疗痔疮074 5.海带—能预防肛门周围的痔裂075 6.蜗牛软膏—能改善脱肛075 7.黑芝麻粥—能消除肛门周围的瘀血075 8.芦荟汁—利于通便076 9.糙米米糠—能预防便秘076 10.香蕉—治疗痔疮及便后出血076 第十七节健忘症 1.人参—能增强记忆力077 2.绿茶—刺激大脑中枢077 3.五味子茶—以刺激脑波来阻止记忆力减退077 4.枸杞子茶—改善记忆力减退077 5.芝麻—会让人觉得清爽,还有健脑功效078 6.背部呈蓝色的海鲜—促进大脑的活动078 7.藕汁—治疗注意力不集中078 8.聪明汤—可治健忘症079 9.红枣茶—能强化记忆细胞的功能079 10.其他能增强记忆力的食物、药材079 第十八节关节炎 1.薏苡茶—可消除关节炎080 2.松针—通过促进血液循环来治疗关节炎080 3.刺楸树皮—有助于改善肩关节炎080 4.天南星—能消除炎症和疼痛081 5.艾蒿—能改善因体寒而引起的关节痛081 6.芥末敷药—促进疼痛部位的血液循环082 7.香蕉—治疗关节炎082 第十九节痛风 1.红豆粥—能消除水肿083 2.豆腐—能降低尿酸的浓度083 3.醋泡黑豆—能降低尿酸值083 4.冬瓜汤—能改善便秘和肥胖083 5.栀子—能消除疼痛083 6.芋头敷药—能帮助消除关节水肿、疼痛等症状084 7.茄子—活血消肿084 8.其他有助于改善痛风的处方084 第二十节心脏病 1.西红柿—能预防心脏病085 2.松针—能促进血液循环085 3.大蒜—能预防血栓085 4.香菇蜂蜜粉—预防心脏病发作086 5.熟地黄—能增强心脏的收缩力086 6.当归—能清血,有利于心脏病086 7.牛黄清心丸—可镇静安神087 8.刺五加—熬汤,有利于预防心脏病087 第二十一节鼻炎 1.西瓜藤茎—能使鼻涕不再流出来088 2.三白草汤—能使堵塞的鼻子通气088 3.红枣汤—能使鼻黏膜产生抵抗力088 4.白玉兰—治疗鼻炎089 5.土豆—帮助治疗过敏性鼻炎089 6.蜂头菜茎部—能消除鼻子堵塞的症状089 7.大蒜汁—穿透堵塞的鼻孔089 上班族易患病症的中医养生法 第一节腰痛 1.韭菜汤—促进血液循环,从而祛除疼痛092 2.生姜软膏—有助于改善腰部扭伤092 3.用清酒洗澡—缓解腰部疼痛092 4.杜仲炖腰花—可改善肾虚引起的腰痛093 5.芦荟酒—改善腰痛、便秘、失眠093 6.柚子茶—促进血液循环,从而预防腰部疼痛094 7.枸杞子—强壮筋骨,消除腰痛094 8.栗子—补肾壮腰094 第二节胃不舒服 1.圆白菜汁—辅助治疗溃疡性肠胃病095 2.大酱蒜酱菜—预防、治疗肠胃病095 3.梅子茶—抑制肠内有害细菌的繁殖095 4.蒲公英酒—增强胃和大肠的机能095 5.莲子—促进肠胃运动096 6.紫苏黑大豆汤—帮助消化,改善便秘096 7.柿子—有止泻作用096 8.老鹤草汤—有利于治疗便秘096 9.生姜糯米粥—能保护胃097 10.橡实凉粉—能健肠止泻097 第三节头痛 1.生姜—对感冒初期的头痛具有改善效果098 2.天麻—改善带有眩晕的头痛症098 3.白玉兰花茶—治疗感冒引起的头痛099 4.野菊花—可改善由低血压引起的头痛099 第四节感到疲劳 1.沙参—有益于疲劳者100 2.核桃—由于疾病而感到疲劳时可多吃100 3.熟黄豆—消除糖尿病引起的疲劳100 4.蜂蜜—消除宿醉引起的疲劳非常有效101 5.黄芪—对因过度疲劳而导致的虚弱体质有改善作用101 6.李子—长期泡酒喝可以消除疲劳101 第五节肩膀酸痛 1.洋葱—减少肩膀的疼痛102 2.栀子果粉—辅助治疗肿痛的肩膀102 3.水仙根—改善肩膀酸痛102 4.刺楸树皮茶—消除肩膀麻木102 5.海带—改善肩膀和颈部的酸痛103 6.生姜—有助于血液的流动103 7.食醋—可以治疗肩膀发热103 8.天南星软膏—治疗肩膀酸痛103 9.辣椒敷药—有助于减轻肩膀疼痛104 第六节眼睛疲劳 1.甘蓝—消除眼睛疲劳105 2.决明子—可以治疗眼花105 3.菊花—有助于治疗由于头痛而引起的眼睛疲劳105 4.枸杞子茶—治疗眼睛充血106 5.芥菜、花椒—对眼睛有益106 第七节脚气 1.鹿茸毛—彻底消除脚气107 2.大蒜汁—有效治疗慢性脚气107 3.梅子—治疗严重的脚气107 4.绿茶粉—治疗起水疱的脚气107 5.醋泡三白草—治疗脚气病108 6.生芦荟叶—可以缓解瘙痒和疼痛108 7.稀释醋水—泡脚有消毒作用108 8.青梅糖稀—治疗严重的脚气病109 9.其他可治疗脚气的养生法109 留住女性美丽的中医养生法 第一节皮肤粗糙 1.梅子—改善角质化皮肤112 2.玉竹—吃或涂抹在粗糙的皮肤上112 3.香菇—能改善粗糙的皮肤和细纹112 4.圆白菜—改善因干燥而导致的皮肤老化112 5.木耳—含有植物性阿胶,具有美容效果113 6.牛蒡薏苡粥—消除皮肤杂质113 7.茯苓鸡蛋酒—是很好的美容品113 8.连翘泡酒—女性美容特效药114 9.干布按摩—可以锻炼皮肤114 10.三白草红酒—清洁皮肤114 11.其他能让皮肤变细嫩的养生法114 第二节黑痣、雀斑 1.香菇粉—消除黑痣和眼部的细纹115 2.白芷—美白肌肤115 3.薏仁—预防黑痣、雀斑115 4.酸奶—使皮肤更光滑115 5.紫菜—防止黑色素的生长115 6.黄瓜面膜—能清洁皮肤116 7.醋鸡蛋—除黑斑116 8.杏仁粉—苦杏仁苷有助于消除黑痣116 9.三白草—治疗黑斑、雀斑117 10.红豆粉—减少雀斑的黑色素117 11.西红柿—淡化雀斑117 第三节主妇湿疹 1.紫苏油敷法—对带有瘙痒症状的湿疹有止痒作用118 2.白及粉软膏—柔软皮肤118 3.艾叶、垂杨—具有止泻、杀菌作用118 4.米糠—维持皮肤的健康118

5.茄子蒂粉—软化皮肤的角质118 6.其他能治疗主妇湿疹的养生法119 第四节月经异常 1.山药—改善月经周期频繁的现象120 2.益母草—可改善伴有冷症的月经失调120 3.生姜汁—可改善伴有冷症的月经失调120 4.牛蒡酒—经期过晚时喝121 5.黑豆粉—可以改善月经量少的症状121 6.松叶汁—月经量异常时喝121 第五节水肿 1.黄瓜汁—有效改善水肿初期症状122 2.烤苹果粉—有助于治疗下半身水肿122 3.红豆—消除水肿122 4.鸭舌草花—治疗特殊性水肿122 5.冬葵子茶—治疗怀孕期间的的水肿123 6.乌鳢—对产后水肿有效123 7.其他可治疗水肿的养生法123 第六节膀胱炎 1.山药粥—有助于治疗膀胱炎虚症124 2.大麦生姜汁—具有消炎的效果124 3.莴苣生汁—预防膀胱炎124 4.红豆大葱粥—治疗由膀胱炎引起的尿血症124 5.马齿苋—使小便更顺畅125 6.敷大葱疗法—改善无法正常排小便的症状125 7.莲藕粥—有助于治疗由膀胱炎引起的排尿痛126 8.玉米须—有助于治疗急性膀胱炎126 9.其他有助于治疗膀胱炎的养生法126 第七节缺少母乳 1.南瓜子—增加乳汁量127 2.莴苣子糯米粥—治疗乳腺炎, 增加乳汁127 3.水仙根敷法—治疗急性乳腺炎127 4.生菜子糯米粥—让母乳充足128 5.芝麻糙米汁—促进母乳的分泌128 6.猪蹄汤—治疗因身体虚弱而没有母乳的症状128 7.熏黑鹿茸毛—消除乳头溃烂129 第八节产后身体虚弱 1.鲤鱼—消除产后水肿130 2.山羊肉—恢复产后衰弱的体力130 3.山楂子—有效治疗后腹痛130 4.牛肉—产后补血养身131 5.干黄花鱼—补气131 6.其他养生法131 第九节不孕症 1.淫羊藿—增强性功能, 有助于治疗不孕症132 2.鹿角胶—有助于治疗女性不孕132 3.薏仁粥—治疗由于肥胖引起的不孕症133 4.益母草—有效治疗月经不调、不孕症133 5.覆盆子茶—治疗由于子宫发育不全引起的不孕症133 第十节害喜 1.木瓜茶—让胃舒服134 2.生姜茶、煎生姜—缓解呕吐现象134 3.梅子茶—抑制呕吐, 促进食欲134 4.竹笋茶—改善害喜的症状135 5.黑豆芽茶—缓解害喜的症状135 第十一节妊娠中毒症 1.炖鲤鱼—消除身体水肿136 2.熬制西瓜皮的水—消除水肿136 3.通草水—治疗肾虚引起的水肿136 4.西瓜泥霜—有效治疗各种水肿病症136 5.其他治疗妊娠中毒症的养生法137 第十二节子宫肿瘤 1.莲实粉—具有止血的效果138 2.鸡冠花水—治疗不定性出血症状138 3.南瓜蒂—预防子宫出血138 4.艾蒿茶—止血作用明显138 5.熬制木耳的水—预防子宫肿瘤139 6.熬制葱根的水—促进血液循环, 辅助治疗子宫肿瘤139 第十三节痛经 1.艾草—治疗血液循环出现障碍而引起的腰痛140 2.川芎和当归—使子宫机能变好140 3.熬制牡丹根皮的水—治疗痛经、月经不调140 4.韭菜—改善痛经140 5.漆树鸡—治疗由于冷症引起的下腹痛141 6.益母草—治疗痛经等女性病141 7.芹菜汁—减轻腰痛的症状141 第十四节子宫癌 1.蚬子—辅助治疗因营养失调而患上的子宫癌142 2.鹿茸—有助于预防子宫癌142 3.凤仙花子—有助于治疗子宫癌142 4.山楂—促进气血循环, 有助于治疗子宫癌143 5.水栗—退热治癌的药材143 让孩子更加健康聪明的中医养生法 第一节支气管弱 1.桔梗杂菜—止咳化痰146 2.杏核—可改善呼吸困难、烧痰的症状146 3.柿子叶茶—可辅助治疗感冒引起的咳嗽146 4.生姜梨蜂蜜汁—强化支气管功能146 5.红枣胡萝卜汁—可辅助治疗百日咳147 6.姜木瓜炖黄糖—预防哮喘的发作147 7.白萝卜汁—可止咳、化痰147 8.蛇头草花茎—治疗干咳148 9.姜饴糖水—消除感冒引起的咳嗽148 第二节肝火旺 1.柿饼水—稳定神经149 2.豆乳—辅助治疗由于神经质而哭闹的症状149 3.红枣面粉粥—缓解紧张情绪, 使情绪稳定149 4.牡蛎壳汤—治疗夜晚不安哭闹149 5.扁豆—有益于治疗因肚子痛而哭闹的症状150 6.炖百合根茎—晚上孩子肝火旺哭闹时给孩子吃150 7.灯心草—治疗因体热而哭泣150 8.豆浆—改善发脾气同时哭泣150 9.鲢鱼饭菜—可辅助治疗失眠症150 第三节挑食 1.无花果—强化胃部功能152 2.糙米粥—没有胃口时喝糙米粥可以刺激食欲152 3.奇异果—酸甜口味, 刺激食欲152 4.山楂—改善肠胃不好、没有食欲152 5.红枣健康饭—营养丰富, 可当作点心153 6.柚子果—吃甜食失去胃口时给孩子吃153 7.紫苏叶—治疗神经性食欲不振153 8.红枣茶—促进肠胃运动154 9.鸡内金—调整身体虚弱没胃口154 第四节伤食 1.糯米汤—辅助治疗由于身体着凉而腹痛155 2.板栗大米粥—有益于严重腹泻后的恢复155 3.梅子酱菜—辅助治疗细菌性腹泻155 4.芹菜汤—呕吐、腹泻时喝156 5.韭菜粥—启动消化器官156 6.银杏蒸鸡蛋—改善小儿腹泻156 7.蜂蜜萝卜—改善小儿饮食不消、腹胀156 第五节尿床 1.韭菜子—改善因身体冰凉而导致的夜尿症157 2.银杏山药冻—辅助治疗由于身体虚弱导致的夜尿症157 3.晒干的柿蒂—有益于治疗严重的夜尿症158 4.核桃茶—强化肾脏的机能158 5.烤胡萝卜—暖身158 6.盐—减少小便量158 第六节体质虚弱 1.板栗炖红糖—坚固肌肉和骨骼159 2.壳菜饭—坚固肌肉和骨骼159 3.泥鳅汤—促进成长, 增强体力159 4.煎牡蛎—有益于成长期的小孩159 5.小建中汤—能增强食欲160 6.维生素含量丰富的中药—有助于改善体质160 7.鸡肉炸紫苏叶—有益于小病不断的孩子160 8.固真饮子炸鸡腿—是孩子的营养食品161 9.河蚬—能结实骨头161 10.小米—理想滋补佳品161 11.鲱鱼—是长胖的灵丹妙药161 12.虾—补充钙质, 强壮筋骨162 第七节肥胖 1.苹果醋蜂蜜茶—防止脂肪堆积163 2.

豆类加工食品—预防肥胖163 3.红薯—含热量少，却能消除空腹感163 4.豆芽拌咖喱—没有热量的咖喱具有减肥的效果163 5.薏仁—防止废弃物的堆积164 6.茶梨—能防止肥胖164 7.海带—适合肥胖者食用164 8.松子—适合缺乏运动的肥胖者食用164 第八节发烧 1.生姜茶—改善由感冒引起的发烧165 2.糙米水—缓解发烧、腹泻症状165 3.金橘汁—辅助治疗由麻疹引起的发烧症状165 4.豆腐敷疗法—缓解由炎症引起的发烧166 5.加蜂蜜的葛根汤—具有显著的解热效果166 6.竹叶—改善由中暑引起的发烧症状166 7.枸杞子根皮—改善出冷汗、发烧等症状166 第九节小儿皮肤病 1.炸糯米三白草—辅助治疗化脓性皮肤病167 2.黄瓜拌玉竹—辅助治疗由湿疹引起的热疖167 3.用大蒜泡澡—加强皮肤的免疫力167 4.绿豆粉—辅助治疗雨季时的暑疹168 5.黑芝麻—有助于治疗慢性荨麻疹168 6.用盐水消毒—对于突发的皮肤病非常有效168 7.食醋—改善体质，预防皮肤病168 8.黄柏—治疗不容易痊愈的湿疹169 9.牛蒡—水能消除热痱子169 第十节腹内有寄生虫 1.大蒜—含较强的抗菌成分，驱虫效果很好170 2.南瓜子水—可以清除蛔虫170 3.其他能驱虫的养生法171 4.荞麦粉—退热、驱除寄生虫171 第十一节培养聪明的孩子 1.凉拌海带—使头脑清晰172 2.当归茶—强化记忆细胞172 3.人参五味子茶—提高记忆力、注意力172 4.红花茶—使大脑更健康173 5.鳄梨金枪鱼生鱼片—有益于智力的发育173 6.芝麻糖—有助于脑细胞的构成173 7.青背海鲜—有助于头脑的发育173 8.松子核桃茶—使头脑清晰，并且保护呼吸系统173 针对考生的中医养生法 第一节头痛 1.绿茶—可以转换心情176 2.铃儿草—使头脑清晰，从而消除头痛176 3.决明子茶—使眼睛明亮，头脑变轻松176 4.甘菊—有效的头痛药177 5.其他治疗头痛的养生法177 第二节注意力不集中 1.黑芝麻粥—提高记忆力178 2.红花子水—促进脑血液循环178 3.当归茶—消除瘀血，提高集中力178 4.五味子茶—刺激脑波，提高注意力178 5.白伏神水—镇定神经179 6.藕汁—治疗注意力不集中179 7.枸杞子茶—改善记忆力179 8.人参茶—加强体力，提高记忆力179 第三节焦躁不安 1.百合根水—消除兴奋、焦躁感180 2.白伏神水—治疗过度疲劳而引起的各种疾病180 3.扁豆水—镇定神经的妙药180 4.紫苏叶汤—消除无缘无故的焦虑感180 5.莲藕汁—镇定不安的心情180 6.龙眼肉茶—改善情绪不稳定、神经衰弱等症状181 7.鳀鱼—含有丰富的钙成分，有助于稳定神经181 8.小麦煎汁—安定精神181 9.洋葱—消除疲劳，镇定焦躁181 第四节失眠 1.核桃粥—增强体力，治疗失眠症182 2.红枣茶—使人睡得更好182 3.山蒜—吃生汁可以促进睡眠182 4.洋葱沙拉—特有的味道可以镇定神经182 5.牛奶汤—镇定神经和大脑183 6.熟地黄水—治疗由于过度疲劳或营养不均衡而导致的失眠症183 7.竹笋鸡粥—治疗神经性失眠症183 第五节食欲不振 1.陈皮茶—治疗由于虚饱而引起的食欲不振184 2.艾草汁—增强食欲，促进消化184 3.紫苏生姜汁—促进食欲184 4.大蒜—促进胃液分泌，增强食欲184 5.柚子茶—促进消化，增强食欲185 6.糙米醋—增强食欲185 7.苦味蔬菜—改善春天的食欲不振185 8.苍术水—消除消化障碍185 第六节嗜睡 1.食醋炖梨—减少疲倦感186 2.薄荷茶—清香的味道可消除倦意186 3.蔓菁花茶—有利于五脏，增强元气186 4.苹果蜂蜜汁—消除身体的疲劳187 5.桂枝—辣味可以消除倦意187 第七节胸闷 1.莲子水—心跳加快或胸闷时喝188 2.栀子果水—辅助治疗神经性胸痛症188 3.福寿草—具有强心、镇定神经的作用188 4.萝卜汁—有助于消化188 5.梗草水—胸闷时喝会有显著的效果189 6.黄瓜汁—凉性的黄瓜汁可消除胸闷的症状189 正确食用能预防疾病的养生食品 第一节预防感冒 1.大葱根—加生姜熬成茶饮用192 2.橘子—加蜂蜜做成茶饮用192 3.紫苏叶—熬成茶饮用192 4.柿子—生吃193 5.菊花—泡茶或泡酒饮用193 6.藕—放在鸡蛋清中漱口193 7.红枣—制成饮料193 第二节预防高血压 1.芹菜—磨成汁食用194 2.荠菜—根部做成凉拌菜食用194 3.地瓜—煮熟与牛奶磨成汁食用194 4.黄豆—煮熟与胡萝卜一同食用194 5.土豆—与富含维生素C的食品一同食用195 6.洋葱—熬成汤饮用195 7.栗子—生吃或煮熟后食用195 8.胡萝卜—煮熟后食用195 第三节预防骨质疏松症 1.高丽菜—与牛奶一起食用196 2.香菇—每天40克熬成汤饮用196 3.海带—做成凉拌菜食用196 4.白萝卜—晒成萝卜干或做成凉拌菜食用196 5.芝麻—做成芝麻酱涂抹在面包上食用197 6.柠檬汁—加蜂蜜和水稀释食用197 7.大豆—做成大豆制品制熟食用197 第四节预防体寒和空调综合征 1.洋葱—生吃、凉拌、炒熟、皮磨粉或熬汤食用198 2.水芹—熬成羹汤食用198 3.花生—做成营养米饭来食用198 4.白萝卜叶—作为洗浴剂使用199 5.红枣—加红糖蒸熟，煎水服用199 6.海带—炒熟、煲汤食用199 第五节预防动脉硬化 1.西瓜子—晒干后炒熟食用200 2.橘子皮—熬茶或磨成汁食用200 3.玉米—蒸熟或做成沙拉食用200 4.柿子树叶—把嫩叶熬成茶饮用201 5.瓜子—炒熟磨成粉食用201 6.西红柿—生吃或磨成汁食用201 7.大豆—煮熟或炒熟食用201 第六节预防水肿 1.南瓜—泡蜂蜜一起食用202 2.西瓜藤—熬汤可随时饮用202 3.黄瓜—熬成汤每天服用2次203 4.海带—放入大葱根熬成汤饮用203 5.土豆—蒸、煮、炖食用203 第七节预防失眠症 1.干菊花—泡茶或放入枕头中使用204 2.核桃—和红枣一起熬粥食

用204 3.大葱—烤熟作为料理或酒菜食用204 4.嫩南瓜—与红枣子一起蒸熟，磨汁饮用205 5.奇异果—直接食用或打成汁饮用205 6.苹果—直接食用205 7.葡萄—做成葡萄酒饮用205 第八节预防贫血 1.野菊花—泡成茶饮206 2.李子—晒干后食用206 3.人参—与红枣熬粥食用206 4.扁桃—鸡肉涂抹扁桃油炸后食用206 5.龙须菜—做成沙拉食用207 6.紫草—磨成粉末或熬制后饮用207 第九节预防腹泻和便秘 1.茼蒿—生吃或凉拌食用208 2.艾蒿叶—放入生姜熬茶饮208 3.栗子—做成栗子粥食用208 4.竹笋—做成凉拌竹笋食用208 5.玉米—蒸熟、做成粥食用209 6.萝卜—生吃或制熟食用209 第十节预防癌症 1.胡萝卜叶—用香油炒着吃210 2.山蒜—做成凉拌菜或生吃210 3.香菇—加蜂蜜腌渍后炒熟食用210 4.红薯—生吃较佳211 5.牛蒡—放在醋水中腌渍后再做成料理211 6.洋葱—生吃或磨成汁食用211 7.花菜—腌渍后食用211 第十一节预防胃炎与胃溃疡 1.高丽菜—生吃或磨成汁食用212 2.石榴子—磨成粉末和高丽菜汁搅拌食用212 3.柚子—泡蜂蜜水或做成柚子酱食用212 4.绿茶—冲泡茶水饮用213 5.藕—做成料理食用213 第十二节预防低血压 1.黑豆—炒熟后放入白酒中浸泡饮用214 2.南瓜子—晒干的子炒熟后食用214 3.大蒜—煮熟或做成大蒜蜂蜜丸食用214 4.生姜—生吃、泡水饮用或用作调料215 这种疾病要多饮用这样的绿汁 第一节促进肝功能的绿汁 1.西红柿南瓜汁—促进新陈代谢218 2.鸡蛋香蕉汁—恢复肝功能218 3.绿叶蔬菜汁—保护肝脏218 第二节治疗感冒的绿汁 1.柿饼汁—阻止病毒入侵220 2.番石榴汁—帮助维生素C的吸收220 3.白萝卜汁—祛痰止咳又解渴220 4.野葛粉橘子汁—具出汗解热功效221 第三节预防更年期障碍的绿汁 1.胡萝卜大麦胚芽汁—促进激素分泌222 2.菠菜李子汁—预防贫血，促进新陈代谢222 3.枇杷柳橙汁—消除人体的异常兴奋223 第四节治疗骨质疏松症的绿汁 1.葡萄奇异果酸乳酪—有助于骨骼的形成224 2.芝麻菠菜汁—补充钙和蛋白质224 3.牛奶木瓜汁—有助于骨骼健康225 第五节治疗体寒的绿汁 1.茼蒿葡萄柚汁—能暖和身体226 2.大蒜汁—促进血液循环226 3.综合蔬果汁—强化生殖功能227 4.韭菜羽衣甘蓝汁—促进新细胞形成227 第六节预防和治疗动脉硬化的绿汁 1.豆浆苹果汁—抑制吸收有害物质228 2.豆粉牛奶—防止高血压及老化228 3.混合蔬果汁—排出脂肪229 4.洋葱胡萝卜汁—消除老化的细胞229 第七节消除喉咙疼痛的绿汁 1.水飴糖萝卜汁—缓解口腔及扁桃腺发炎230 2.苹果柠檬汁—治疗感冒的喉咙痛230 3.水飴糖芦荟汁—具有杀菌作用231 4.无花果白萝卜汁—消除疼痛和发炎231 第八节治疗便秘的绿汁 1.蔬果汁—利于排便232 2.海带汁—促进肠蠕动232 3.胡萝卜苹果汁—清肠消除便秘232 4.桃子苹果汁—有效消除便秘233 第九节治疗失眠的绿汁 1.生菜芹菜汁—治疗神经过敏和失眠234 2.洋葱汁—治疗失眠以及缓解疲劳234 3.芹菜苹果汁—治疗疲劳引起的失眠235 第十节治疗贫血的绿汁 1.菠菜胡萝卜汁—有利于造血以及细胞的生成236 2.李子苹果汁—促进新陈代谢236 3.绿叶蔬菜水果汁—补充缺乏的各种营养元素236 4.菠萝草莓酸乳酪—促进蛋白质和铁的吸收237 第十一节治疗胃炎的绿汁 1.牛奶高丽菜汁—保护肠胃黏膜238 2.土豆胡萝卜汁—加强胃酸分泌均衡238 3.柑橘汁—促进胃酸分泌239 4.水果酸乳酪—保护胃黏膜239 第十二节调节血压的绿汁 1.西瓜甜瓜汁—把钠排出体外240 2.茼蒿橘子汁—改善老化的血管240 3.水芹羽衣甘蓝汁—抑制血液酸性化241 4.豆浆梨汁—降低胆固醇含量及降血压241 第十三节解酒的绿汁 1.西红柿汁—防止胃酸痛242 2.蜂蜜柠檬汁—具有利尿作用242 3.李子高丽菜汁—保护肠胃242 4.柿子汁—增强肝解毒功效243 第十四节防止衰老的绿汁 1.苹果醋—使人精力充沛244 2.杏仁粉水果汁—抑制细胞被损伤244 3.酪梨汁—防止机体组织老化244 4.木瓜酸乳酪—使皮肤更年轻245 第十五节减轻压力的绿汁 1.胡萝卜高丽菜青海苔汁—消除不稳定的情绪246 2.牛奶菠萝汁—稳定情绪及消除疲劳246 3.西红柿甜椒汁—稳定血压和情绪247 第十六节增强食欲的绿汁 1.豆浆柳橙汁—补充蛋白质248 2.紫苏生姜汁—用较辣的成分来增强食欲248 3.奇异果汁—饭前饮用增强食欲248 4.苹果酸乳酪汁—刺激肠胃增强食欲249 第十七节消除疲劳的绿汁 1.薏苡菠萝汁—缓解疲劳、补充能量250 2.葡萄柠檬汁—有效缓解疲劳250 3.甜椒汁—帮助恢复元气251 4.西红柿洋葱汁—营养丰富，有利于缓解疲劳251 第十八节减肥的绿汁 1.黄瓜苹果汁—热量低有饱足感252 2.土豆汁—抑制吸收肉类脂肪252 3.蔬菜汁—最佳减肥食品252 4.豆浆草莓汁—有效预防糖尿病253 第十九节让皮肤变细腻的绿汁 1.魔芋葡萄汁—消除粉刺254 2.高丽菜菠萝汁—排除消化不良254 3.高丽菜胡萝卜汁—治疗粉刺和雀斑254 4.柠檬柳橙汁—抑制垃圾物堆积体内255 饮食搭配养生法 第一节营养效果100%的饮食搭配 1.菠菜和芝麻258 2.土豆和奶酪258 3.冬葵和虾仁259 4.胡萝卜和食用油261 5.青梅和紫苏261 6.竹笋和淘米水263 7.鸡肉和人参263 8.猪肉和香菇265 9.牛肉和紫苏叶266 10.芋头和海带267 11.肉类和菠萝267 12.肝和牛奶268 13.猪血和白菜269 14.牡蛎和柠檬270 15.虾仁和香菇271 16.河豚和水芹272 17.贝类和茼蒿273 18.豆腐和海带274 19.玉米和牛奶275 20.泥鳅和花椒276 21.糯米和红枣277 第二节一同食用不利于健康的食品 1.牛肉和奶油同食—增加胆固

醇的摄取量278 2.动物肝脏和柿子同食—阻碍铁的吸收278 3.动物血和红茶同食—降低铁的利用率279 4.七鳃鳗和桃子同食—容易腹泻279 5.章鱼和蕨菜同食—不易消化279 6.螃蟹和柿子同食—会引起食物中毒279 7.贝类和玉米同食—有可能引起腹泻280 8.紫菜和食用油同食—氧化后会产生有害成分280 9.海带和大葱同食—会降低菜肴的味道280 10.菠菜和牛皮菜同食—有可能会致胆结石281 11.黄瓜和白萝卜同食—降低美容效果281 12.胡萝卜和黄瓜同食—破坏维生素C281 13.青梅和蜂王浆同食—会失去其功效281 14.野菜和辣椒面同食—会消除特有的味道282 15.西红柿和白糖同食—破坏维生素B1282 16.红豆和小苏打同食—破坏维生素B1282 17.橡实和柿子同食—有可能引起便秘283 18.牛奶和盐同食—增加盐的摄取量283 19.奶酪和豆类同食—会将钙排出体外283

有助于养生的生活习惯 第一节改善饮食习惯和生活习惯 1.了解身体的状态286 2.改善饮食习惯286 3.要保证睡眠充足287 4.要养成经常运动的习惯288 5.少抽烟、少喝酒，减少精神压力288 第二节有助于治疗疾病的饮食习惯 1.怕患糖尿病的时候289 2.怕患高血压的时候290 3.怕患高脂血症的时候291 4.怕患痛风的时候291 5.怕患脂肪肝的时候292 6.怕患心绞痛和心肌梗死的时候293 7.怕患脑血管障碍的时候293 8.担心患癌症的时候294

历史悠久的民间养生法 第一节大蒜疗法 1.治疗胃炎和胃溃疡—生大蒜汁加水饮用298 2.预防癌症—把生大蒜汁兑水，饭后饮用299 3.增强肝的解毒作用—放入各种料理食用299 4.缓解疲劳—大蒜沐浴299 5.治疗粉刺和湿疹—涂抹熬煮过的大蒜汁300 第二节青梅疗法 1.想改善体质时—长期服用青梅茶301 2.更年期障碍时—食用青梅糖稀301 3.没有食欲时—饮用青梅酒301 4.中暑时—服用青梅茶和青梅泡菜302 第三节葡萄疗法 1.第一阶段—禁食304 2.第二阶段—灌肠304 3.第三阶段—准备葡萄304 4.第四阶段—吃葡萄304 5.第五阶段—步食305 6.第六阶段—自然食305 第四节香菇疗法 1.高血压与动脉硬化—放入水中浸泡后长期饮用306 2.骨质疏松症—放在太阳下晒干后食用306 3.各种癌症—与自然食同时进行306 第五节指压疗法 1.高血压307 2.头痛307 3.体寒307 4.感冒308 5.眼睛疲劳308 6.痛经308 7.便秘309 8.失眠症309 9.晕车309 10.水肿309 第六节手掌按摩法 1.高血压310 2.头痛310 3.体寒310 4.感冒311 5.便秘312 6.腰痛312 第七节脚刺激法 1.足大趾313 2.足2趾313 3.足3趾313 4.足4趾313 5.足5趾313 第八节食醋疗法 1.醋的5种惊人力量315 2.6种醋的功效316 第九节清血疗法 1.现代人的血液逐渐混浊317 2.混浊的血液会攻击人体317 3.血液清澈身体才会健康317 4.清血食品318

## 章节摘录

版权页：插图：1.莲实粉——具有止血的效果 带有黑色坚硬外壳的莲实，具有较强的止血作用，因此常被使用为止血剂。

由于子宫肿瘤出血时，利用10克莲实磨成粉，用温水咽下即可。

每天分成3次喝。

或者，把10克莲实洗净后，用煎锅炒，加入2杯水煮，然后喝其水，也非常有效。

去销售中药的柜台，就能买到莲实。

2.鸡冠花水——治疗不定性出血症状 鸡冠花长得与鸡冠相似，因此还被称为“鸡头”，它具有停止不定性出血现象的成分。

晒干的鸡冠花一撮，加入2杯水熬制，喝其汤即可。

熬至水变成一半为止，每天空腹喝3次。

3.南瓜蒂——预防子宫出血 如果子宫出血会让人感到不安。

由于子宫长了肿瘤，会出现不定期出血的症状。

这时候食用用南瓜蒂熬的汤能治疗这一症状。

食用南瓜时要保留蒂，需要时能方便使用。

把南瓜蒂炒熟，磨成粉末，再放入糯米煮成粥食用；也可以把南瓜藤熬成汤饮用。

不仅能预防子宫出血这种急迫的状况，还能稳定胎儿。

4.艾蒿茶——止血作用明显 艾蒿是非常有利于女性的食品。

艾蒿能清血，使身体暖和，具有超强的止血作用。

因此子宫出血时，可以食用艾蒿。

艾蒿能通过促进子宫的血流来防止出血，只有艾蒿才具有这种药效。

可以用新鲜的艾蒿榨成汁食用；也可以把春天采摘的艾蒿晒干，熬成艾蒿茶饮用。

有的药放置时间越久药效越好，其中一个就是艾蒿。

所以不用为了准备新鲜的艾蒿而费尽心思，可以购买晒干的艾蒿来使用。

如果想保存久一些，可以把晒干的艾蒿熏黑，再熬成茶。

这样做出来的茶。

比新鲜或晒干的艾蒿药效还要强。

5.熬制木耳的水——预防子宫肿瘤 具有清淡味道的木耳，常被作为食材使用。

木耳具有使血液清澈的成分，从而能净化血液，并促进血液的循环。

因此对于预防子宫肿瘤等妇科病，有着很好的效果。

另外，木耳还能使干燥的皮肤，更加润滑。

在患上子宫肿瘤，出现严重出血的现象时，熬制木耳，而且要熬得浓一些，然后喝其汤，就会对病症有效。

木耳60克，用湿抹布擦净后，在煎锅里稍微炒一下。

炒完的木耳，加入1杯水熬制即可。

用微火慢慢熬。

6.熬制葱根的水——促进血液循环，辅助治疗子宫肿瘤 大葱的连根葱白部分有助于止痛，并且能使下腹部的血液循环顺畅，从而有助于子宫系统的血液循环。

开这种处方时，要请求专门医师的指导。

如果在家做着吃，可以做葱花汤喝。

两根大葱洗净后，只把白色的部分切成小片。

然后加入1大勺大酱，用中火煮。

趁热喝。

## <<中医养生圣经>>

### 编辑推荐

《中医养生圣经》将无法忽视的小病、难以治愈的顽疾精心收集在一起，教读者辩证施治，用食物调养身体，还介绍了营养百分百的饮食搭配、一定要避免的食物搭配禁忌、有助于养生的生活习惯、历史悠久的民间养生法。

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>