

<<讓身體年輕10歲的藥草祕密>>

图书基本信息

书名：<<讓身體年輕10歲的藥草祕密>>

13位ISBN编号：9789862411131

10位ISBN编号：9862411139

出版时间：天下雜誌股份有限公司

作者：本橋登 著
吳旻芬 译

页数：176

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>

<<讓身體年輕10歲的藥草祕密>>

前言

推薦序 / 溫佑君 (本文作者為肯園香氣私塾負責人) 每回參加藥草或精油的國際會議，總有一些歐美的代表在閒聊時向我表示，像我們這樣仍保有藥草傳統的社會真是令人羨慕。即使那種傳統也在迅速流失中，但大體上，一般人還是對藥草覺得親切，樂於嘗試，並持有一定的信心。

藥草仍是日常生活中的要角，不像在歐美這些所謂的先進國家裡，藥草不是背負著「沒有科學根據」的污名而備受冷落，就是成為少數專業人士的研究題材或大藥廠的專利商品。

雖然目前市面上有關藥草的書籍也算滿坑滿谷，但《讓身體年輕10歲的藥草祕密》這本書突出之處，就在於它一方面能呈現藥草在東方文化中的可親性，另一方面也毫不含糊地交待了這些藥草的科學根據。

前者可見於本書後半的精美食譜，後者則出現在各條目下的效能成分說明。

作者固然學術背景雄厚，但筆下平易近人，很能喚起讀者起而行的興趣，對於大自然的「好生之德」也不禁油然而生感激之情。

本書令人印象深刻的地方還包括，它看待藥草的方式不只是當作一種養生「工具」，更將它們視為體悟美好生命的「載具」。

比如書中提到十六項緩和老化的實踐步驟，其中有一條每天散步是這樣說的：「散步時沐浴在綠樹和池塘等自然界中，享受身心的舒暢，也可以順便觀察河邊鳥兒的生態。

對身邊各種生物或綠樹、小河等的小發現可以引發我們更多新的興趣。

這也是改變生活方式的方法之一。

」這段極簡單的文字提醒我們，只在酙劑和膠囊中認識藥草是很可惜的，所以作者才會藉著養生料理來鼓勵讀者用感官去品味植物，而不是只以理性算計藥草的療效。

有了這個態度，才能真正提升生活品質，而不光是活得久、不生病而已。

中國人雖也講究食療，多半還是重功能大於重趣味，所以對擺盤或氣氛營造頗感多餘，殊不知「風花雪月」亦可養生，這也是本書圖片賞心悅目的另一層教育意義。

在我們的文化中，有關選用藥草的另一個盲點是，自負於中草藥的博大精深，同時也因為原生地之遙遠，所以對外來藥草是很有距離的。

其實在全球化的今天，我們既能醉心熱情奔放的西班牙佛朗明哥舞，行駛堅實穩靠的德國車，垂涎異香撲鼻的法國松露，大啖香甜多汁的紐西蘭金黃奇異果，有什麼道理要自外於同樣具有療愈價值的各國藥草呢？

更何況中藥裡也不乏來自「番邦」、「西域」的品種，如丁香、乳香等等。

當然藥草的選用需要一定的知識，也就需要像本書這樣的導航配備。

由於從事芳香療法的教學工作，常要收集比較各種藥草相關書籍。

這類書籍一般「相似性」較大，而像《讓身體年輕10歲的藥草祕密》這樣簡易好用且又學理分明的，其實並不多見。

我很高興多了一個可以深化自己藥草經驗的朋友，也希望有更多讀者享受到同樣的樂趣。

<<讓身體年輕10歲的藥草祕密>>

內容概要

本書作者提倡在日常生活中應該多攝取對身體溫和且富有活性成分、抗氧化物的藥草，來保健我們的身體。

書中不僅針對主題介紹藥草產地、成分及益效，且為了在保健同時，也能享受味覺之美，還提供讀者許多食譜，讓藥草揮別一般印象中的苦澀難嚥，而成為一道道輕食料理。

延緩老化的十六項實踐

1. 每天喝兩種抗氧化香草茶
2. 一天至少吃一次沙拉
3. 一天吃一種或兩種巴西堅果類
4. 和堅果類一起，一天吃少量的向日葵籽
5. 一天至少吃一顆花椰菜、胡蘿蔔或西洋芹
6. 每天喝「果泥」
7. 一天一次以全蔬菜取代肉食
8. 使用橄欖油
9. 攝取多種水果和蔬菜
10. 不偏食
11. 每天散步
12. 戒菸
13. 飲酒要節制
14. 不必刻意做日光浴
15. 生活要適度
16. 不追求流行飲食

<<讓身體年輕10歲的藥草祕密>>

作者簡介

本橋 登 一九四 年出生於東京都練馬區。

一九六六年東北大學研究所藥學研究科畢業。

曾任明治藥科大學教授，現任明治藥科大學顧問，兼任美國州立堪薩斯大學客座教授。

專攻基因的癌症化療法，有蔬果博士之稱，經常接受電視、廣播、報紙、雜誌的專訪。

著書有《水果的祕密功效！

從瘦身到防癌》（東京書籍出版、二 三年）、《瘦身！

燃燒脂肪的水果功效》（MKINO出版）《蔬菜發揮驚人的功效》（健學社、二 六年）《早晨靠

水果瘦身》（主婦之友出版、二 七年）等。

吳旻芬 畢業於日本**東京學藝大學國語教育學研究科國語學。

旅日十多年，曾任職於日本語學校、日本三松堂翻譯社。

在日期間翻譯過日本各市政府生活指南、留學生雜誌、日劇、日本幼教叢書等。

回國後除了從事日語教學外也兼職做日本報紙、日本旅遊節目等翻譯工作。

<<讓身體年輕10歲的藥草祕密>>

書籍目錄

第一章 常保年輕又不易疲勞的身體1.恢復體力，增強體力的藥草（1）疲累的原因何謂疲勞？
乳酸不是疲勞物質？

（2）慢性疲勞症候群可改善慢性疲勞症候群的藥草消除疲勞的藥草2.抗老化藥草（1）確立生活方式
（2）延緩老化16則抗老化藥草第二章 從體內強化身體1.防癌減少致癌風險何謂抗氧化化合物？
植物中的抗癌藥有防癌效果的藥草2.強化胃腸（1）消化不良驅風藥草類精油類對消化不良有效的藥草
（2）便秘改善便秘的藥草3.改善過敏體質（1）壓力、塵埃、灰塵（2）過敏的緊急事態（3）一般熟
知的過敏療法對過敏有效的藥草4.改善氣喘對氣喘有效的藥草5.製造不易感冒的身體（1）頭痛對頭痛
有效的藥草（2）發燒對發燒有效的藥草（3）喉嚨發炎（喉嚨痛）緩和喉嚨痛的藥草6.保護肝臟肝病
引發肝病的原因保肝藥草第三章 使用藥草的養生料理1.增強體力、恢復健康的藥草料理薄荷慕司/
薑蔥雞肝 / 菠菜涼拌銀魚2.防老化的藥草料理雞肉絲涼拌苜蓿 / 乾煎藥草雞 / 百里香口味果凍3.有防癌
效果的藥草料理醋味增拌洋蔥和蠶豆 / 西洋芹炒青蔬 / 蘑菇藥膳4.健胃腸的藥草料理日式蓮藕泡菜 /
涼拌章魚和蘆薈 / 藥草爆蛋5.改善過敏體質的藥草料理豬肉辣炒苦瓜 / 荷蘭芹比目魚料理 / 炸芹菜6.改
善氣喘的藥草料理烏賊炒茴香 / 百里香口味飯堡 / 鼠尾草煎豬排7.製造不容易感冒的身體豬肉炒節瓜
 / 芝麻菜醬通心麵 / 羅勒醬義大利麵8.保肝藥草料理蒜味牛排飯 / 蒸高麗菜配藥膳沾醬 / 紫蘇飯後記
參考文獻

<<讓身體年輕10歲的藥草祕密>>

章节摘录

推薦序 / 溫佑君 (本文作者為肯園香氣私塾負責人) 每回參加藥草或精油的國際會議，總有一些歐美的代表在閒聊時向我表示，像我們這樣仍保有藥草傳統的社會真是令人羨慕。即使那種傳統也在迅速流失中，但大體上，一般人還是對藥草覺得親切，樂於嘗試，並持有一定的信心。

藥草仍是日常生活中的要角，不像在歐美這些所謂的先進國家裡，藥草不是背負著「沒有科學根據」的污名而備受冷落，就是成為少數專業人士的研究題材或大藥廠的專利商品。

雖然目前市面上有關藥草的書籍也算滿坑滿谷，但《讓身體年輕10歲的藥草祕密》這本書突出之處，就在於它一方面能呈現藥草在東方文化中的可親性，另一方面也毫不含糊地交待了這些藥草的科學根據。

前者可見於本書後半的精美食譜，後者則出現在各條目下的效能成分說明。

作者固然學術背景雄厚，但筆下平易近人，很能喚起讀者起而行的興趣，對於大自然的「好生之德」也不禁油然而生感激之情。

本書令人印象深刻的地方還包括，它看待藥草的方式不只是當作一種養生「工具」，更將它們視為體悟美好生命的「載具」。

比如書中提到十六項緩和老化的實踐步驟，其中有一條每天散步是這樣說的：「散步時沐浴在綠樹和池塘等自然界中，享受身心的舒暢，也可以順便觀察河邊鳥兒的生態。

對身邊各種生物或綠樹、小河等的小發現可以引發我們更多新的興趣。

這也是改變生活方式的方法之一。

」這段極簡單的文字提醒我們，只在酹劑和膠囊中認識藥草是很可惜的，所以作者才會藉著養生料理來鼓勵讀者用感官去品味植物，而不是只以理性算計藥草的療效。

有了這個態度，才能真正提升生活品質，而不光是活得久、不生病而已。

中國人雖也講究食療，多半還是重功能大於重趣味，所以對擺盤或氣氛營造頗感多餘，殊不知「風花雪月」亦可養生，這也是本書圖片賞心悅目的另一層教育意義。

在我們的文化中，有關選用藥草的另一個盲點是，自負於中草藥的博大精深，同時也因為原生地之遙遠，所以對外來藥草是很有距離的。

其實在全球化的今天，我們既能醉心熱情奔放的西班牙佛朗明哥舞，行駛堅實穩靠的德國車，垂涎異香撲鼻的法國松露，大啖香甜多汁的紐西蘭金黃奇異果，有什麼道理要自外於同樣具有療愈價值的各國藥草呢？

更何況中藥裡也不乏來自「番邦」、「西域」的品種，如丁香、乳香等等。

當然藥草的選用需要一定的知識，也就需要像本書這樣的導航配備。

由於從事芳香療法的教學工作，常要收集比較各種藥草相關書籍。

這類書籍一般「相似性」較大，而像《讓身體年輕10歲的藥草祕密》這樣簡易好用且又學理分明的，其實並不多見。

我很高興多了一個可以深化自己藥草經驗的朋友，也希望有更多讀者享受到同樣的樂趣。

<<讓身體年輕10歲的藥草祕密>>

媒体关注与评论

「這本書突出之處，就在於它一方面能呈現藥草在東方文化中的可親性，另一方面也毫不含糊地交待了這些藥草的科學根據。

」 - - 肯園香氣私塾負責人 / 溫佑君

<<讓身體年輕10歲的藥草祕密>>

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>