

<<生活中的食物医药>>

图书基本信息

书名：<<生活中的食物医药>>

13位ISBN编号：9787200066791

10位ISBN编号：7200066796

出版时间：2007-10

出版时间：北京出版社

作者：本丛书编委会

页数：287

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>

## &lt;&lt;生活中的食物医药&gt;&gt;

## 前言

《汉书·酈食其列传》中说：“王者以民为天，而民以食为天。

”食物是人类生存和发展的最基本需要，也是国家稳定和社会发展的永恒主题。

在人类社会漫长的历史进程中，食物不仅维持着个体的生命，而且关系到种族的延续、社会的繁荣、国家的昌盛、文明的传承。

法国一位著名学者曾经说过：“看一个民族的命运要看她吃的是什么和怎么吃。

”为了开发食物资源，我们的祖先不惜用生命做代价。

传说农业的鼻祖神农氏，为了让百姓知所避就，曾遍尝百草，为此日中七十毒。

这生动地反映了古代劳动人民艰辛地寻找食物的壮丽史实。

经过多少代人的大量尝试，人们积累了丰富的感性知识，最终确立了几千种最为安全的动植物食物，并择其优者加以畜养、种植，不断改良、扩充其品种。

千百年来，这些食物伴随着一代又一代的炎黄子孙，在开创华夏五千年文明史的漫长岁月中，为民族的昌盛、社会的进步，竭尽全力服务于关系国计民生的头等大事——民以食为天，始终发挥着重大的作用。

我国地大物博，民族众多，各民族都有独特的饮食风味，各地区都有独特的食物种类，经过交流、融会、筛选，凡可入馔的食物原料人们都尽量采纳和应用。

我国现有的米麦黍豆、果蔬子仁、鱼肉蛋乳、山珍野味等各种食物，加上色味纷呈的辅料、调料，经合理搭配、精巧烹调，共同成为享誉世界的中华美食。

在它形成发展的几千年中，浸透着祖先和历代先贤的血汗，凝聚着我们伟大民族的智慧。

而且，更具有价值的是，这些饕餮不仅味道鲜美、营养丰富，而且大都具有一定的保健、养生、防病作用，即食疗功效。

中国传统的食疗具有悠久的历史、独特的理论和丰富的内容，是我国传统医学的重要组成部分，是中华民族文化宝库中一颗璀璨的明珠。

中华民族自古就有“寓医于食”的传统，“凡膳皆药，食药同源”的食疗养生理念深深扎根在人民群众心中。

历代关于食疗的著作和论述，更是浩如烟海、汗牛充栋。

战国时期的名医扁鹊说：“君子有病，期先食以疗之，食疗不愈，然后用药。

”秦国的《吕氏春秋》中有“阳补之姜，招摇之桂”之句，既把姜桂作为调料，又当药物来用；秦汉医药学专著《神农本草经》共列上、中、下三品药物计365种，其中食物药就有50余种；东汉“医圣”张仲景指出：“所食之味，有与病相宜，有与身为害。

若得宜则益体，害则成疾。

”他的《伤寒杂病论》共载有食药同用的食疗方40余种，其中桂枝汤、百合鸡子汤、当归姜羊肉汤等盛传不衰；唐代“药王”孙思邈在《千金要方·食治》中对154种食物药进行了精辟的分析，并指出：“安身之本必资于食，救急之速必凭于药。

不知食宜者，不足以存生；不明药忌者，不能除病也。

”宋代医书《太平圣惠方》、《本草图经》、《本草衍义》、《证类本草》等，都收集了大量食物药方面的资料；金代《寿亲养老书》中有如下论述：“水陆之物为饮食者不管千百品，其五气、五味、冷热、补泻之性，亦皆禀于阴阳五行，与药无殊……人若知其食性，调而用之，则倍胜于药也，善治药者不如善治食。

”金元著名医学家张从正则进一步明确提出“养生当论食补，治病当考药攻”以及“药补不如食补”的著名理论；明朝伟大的医药学巨匠李时珍曾说：“饮食者，人之命脉也。

”他的《本草纲目》集前人用药之大成，去粗取精，去伪存真，收录了药物达1892种，仅谷、菜、果三部分就有300余种，虫、禽、兽400余种；清朝的《老老恒言》、《食物本草会纂》、《随息居饮食谱》、《食物本草备考》、《费氏食养三种》也都为食物药用的研究和发展增添了丰富的内容，著名中医大师黄宫绣在《本草求真》中说：“食物入口，等于药主治病同为一理，合则于脏腑有益，而可祛病卫生；不合则于人脏腑有损，而即增病促死。

## <<生活中的食物医药>>

”新中国成立以后，食疗专著更是灿若群星，在此不多赘述。

现今社会已进入空前发展的时代，人们非但不能离开食物，而且对食物的依赖性愈发增强。

近年来，“返璞归真，回归自然”思潮的兴起，使人们的目光再次聚集于天然食物。

人们已越来越清楚地认识到：食物，才是最好的医药。

食物——这一大自然赐给人类的“精华素”，不仅以它的甘润之味孕育着人类，更以它的寒、热、温、凉之“四性”医治着人类的各种病痛。

它以食品与医药的双重身份，无时不在为人类的健康默默奉献、深情服务。

所以，当您为身体不适而到处求医问药时，当你为营养缺乏而购买保健产品时，请不要忘记身边这位长期伴随您的最好、最廉价、最耐心的医药——食物。

让我们记住西方“现代医学之父”希波克拉底在公元前400年就曾经说过的话：“我们应该以食物为药，饮食就是你首选的医疗方式。

”

## <<生活中的食物医药>>

### 内容概要

食物——这一大自然赐给人类的“精华素”，不仅以它的甘润之味孕育着人类，更以它的寒、热、温、凉之“四性”医治着人类的各种病痛。

它以食品与医药的双重身份，无时不在为人类的健康默默奉献、深情服务。

所以，当您为身体不适而到处求医问药时，当你为营养缺乏而购买保健产品时，请不要忘记身边这位长期伴随您的最好、最廉价、最耐心的医药——食物。

本书在编写过程中，研究了大量古今食物疗效，参考了大量最新研究结论，深入浅出的介绍了生活中的食物的医用功效，从而达到维护健康的目的。

本书适合各个层次、各种职业、各年龄段的读者阅读，更适合做您的家庭顾问。

相信读者读完本书，能更加了解和注意生活中的食物功效，从而正确地饮食，保持科学健康的饮食习惯，提高自己和家人的生活品质。

## &lt;&lt;生活中的食物医药&gt;&gt;

## 书籍目录

绪论食物为什么能成为医药食物医药的六大优点食疗的五大医学意义食疗的三大禁忌1 瓜果蔬菜医药  
 山药山药治病偏方20例山药食疗方7种慢性胃炎食疗方慢性肠炎食疗方低血压食疗方肥胖症食疗方冠心病食疗方糖尿病食疗方遗精食疗方冬瓜冬瓜治病偏方13例冬瓜食疗方7种消除水肿、补充营养食疗方肾炎食疗方糖尿病食疗方抑制糖转脂、防治肥胖食疗方降低腹压、间接降低高血压食疗方肝硬化食疗方改变淀粉和糖类、防治脂肪肝食疗方苦瓜苦瓜治病偏方12例苦瓜食疗方5种糖尿病食疗方直接、间接降低高血压食疗方癌症食疗方结肠炎食疗方健脾益胃、调治中暑食疗方南瓜南瓜治病偏方10例南瓜食疗方5种胃溃疡食疗方增强肝肾功能、抵御环境中毒食疗方糖尿病食疗方动脉硬化食疗方夜盲症食疗方芹菜芹菜治病偏方9例芹菜食疗方8种高血压食疗方神经衰弱食疗方癌症食疗方糖尿病食疗方排便通畅食疗方促进脂肪分解、防治肥胖症食疗方性功能障碍食疗方缺铁性贫血食疗方洋葱洋葱治病偏方17例洋葱食疗方7种流行性感感冒食疗方痢疾食疗方脑中风食疗方高血压食疗方糖尿病食疗方骨质疏松症食疗方防癌抗癌食疗方韭菜韭菜治病偏方24例韭菜食疗方8种便秘和痔疮食疗方扩张血管、降低血脂食疗方高血压食疗方阳痿症状食疗方盗汗食疗方消化不良食疗方癌症食疗方儿童骨骼发育不良食疗方西红柿西红柿治病偏方10例西红柿食疗方5种口角炎食疗方加强胃动力、帮助消化食疗方便秘食疗方贫血食疗方癌症食疗方白萝卜白萝卜治病偏方25例白萝卜食疗方7种高血压食疗方减少脂肪沉积、防治肥胖食疗方消化道肿瘤食疗方便秘食疗方通利小便食疗方吞噬肿瘤细胞、防止细胞突变食疗方骨质疏松食疗方胡萝卜胡萝卜治病偏方9例胡萝卜食疗方9种改善消化系统食疗方干眼病食疗方通便防肠癌食疗方肺癌食疗方食疗方乌贼乌贼治病偏方9例乌贼食疗方4种癌症食疗方老年痴呆症食疗方降低胆固醇、强心降压食疗方糖尿病食疗方螃蟹螃蟹治病偏方10例螃蟹食疗方5种骨质疏松食疗方延缓衰老食疗方慢性肝炎食疗方糖尿病食疗方保护视力、提高智力食疗方海带海带治病偏方9例海带食疗方7种便秘食疗方肾病食疗方改善肠内环境、抑制癌症食疗方动脉硬化食疗方高血压食疗方预防高脂血症、防治肥胖食疗方排铅、防止铅中毒食疗方4 饮品医药酸奶酸奶治病偏方8例酸奶食疗方5种提高免疫力、防治癌症食疗方脑血栓食疗方润肤美容食疗方增进食欲食疗方润肠通便食疗方高血压食疗方冠心病食疗方促进儿童骨骼发育、防治老年骨质疏松食疗方促进胃肠蠕动、防治肥胖食疗方皮肤干燥老化食疗方香菇香菇治病偏方14例香菇食疗方12种防癌抗癌食疗方增强抵抗力、预防感冒食疗方减少腹部脂肪、防治局部肥胖食疗方缓解胃痛、促进消化食疗方高血压食疗方动脉硬化食疗方贫血食疗方小儿佝偻病及老年骨质疏松症食疗方慢性肾炎食疗方肝硬化食疗方贫血引起的乳汁不足食疗方单纯疱疹食疗方黑木耳黑木耳治病偏方10例黑木耳食疗方7种脑血栓食疗方便秘及痔疮出血食疗方缺铁性贫血食疗方补充流失血液、防治崩漏带下食疗方癌症食疗方防止胆固醇沉积、降低血脂食疗方促进异物和结石的排出食疗方银耳银耳治病偏方11例银耳食疗方6种慢性支气管炎食疗方慢性肾炎食疗方高血压食疗方加速胃肠蠕动、减少宿便食疗方去除面斑食疗方抵抗肿瘤、减轻化疗反应食疗方芦笋芦笋治病偏方9例芦笋食疗方6种癌症食疗方酒精性脂肪肝食疗方祛病健身、提高免疫力食疗方贫血食疗方动脉硬化食疗方糖尿病食疗方牛蒡牛蒡治病偏方9例牛蒡食疗方6种促进性激素分泌食疗方润肠通便食疗方脂肪过剩食疗方扩张血管、降低血压食疗方防癌抗癌食疗方驻颜、抗衰老食疗方芦荟芦荟治病偏方22例芦荟食疗方12种镇痛、治疗胃溃疡食疗方胃下垂食疗方肝病食疗方便秘食疗方胆囊炎食疗方清热消炎、治疗感冒食疗方消炎解痉、治疗外感咳嗽食疗方增强血管功能、降低高血压食疗方利尿、排除结石食疗方长期持续降低血糖食疗方痤疮食疗方强化免疫、抵抗癌症食疗方苹果苹果治病偏方11例苹果食疗方7种大肠癌食疗方高血压食疗方记忆力减退食疗方抑制食欲、防治肥胖食疗方动脉硬化食疗方缺铁性贫血食疗方酸中毒食疗方橘子橘子治病偏方18例橘子食疗方7种止咳平喘食疗方降低血压、防治动脉粥样硬化食疗方冠心病食疗方阻抑肿瘤细胞生长、预防癌症食疗方酒精中毒食疗方止呕止泻、治疗暖气食疗方抗炎、抗过敏食疗方木瓜木瓜治病偏方11例木瓜食疗方5种缓解胃部痉挛、治疗胃痛食疗方结核病食疗方产妇乳汁不通食疗方抑制肿瘤、抵抗癌症食疗方风湿性关节炎食疗方山楂山楂治病偏方17例山楂食疗方6种分解脂肪、促进消化食疗方阻断细胞突变、防治癌症食疗方调节心脏功能、防治高血压食疗方持久降低血压和血脂食疗方过敏性结肠炎食疗方冠心病食疗方红枣红枣治病偏方20例红枣食疗方6种补铁、防治贫血食疗方神经衰弱食疗方提高血清白蛋白、保护肝脏食疗方骨质疏松食疗方胆结石食疗方癌症食疗方香蕉香蕉治病偏方13例香蕉食疗方7种调节血压食疗方预防中风食疗方润燥止咳食疗方通便减脂、防止

## &lt;&lt;生活中的食物医药&gt;&gt;

肥胖食疗方胃溃疡食疗方手足皴裂食疗方癌症食疗方猕猴桃猕猴桃治病偏方14例猕猴桃食疗方8种癌症  
 食疗方分解蛋白质、促进消化食疗方高血压食疗方利尿、防治结石食疗方稳定情绪、防治抑郁症食疗  
 方保肝护肾食疗方改善便秘、加速排毒食疗方合成黑色素、防治白发食疗方核桃核桃治病偏方29例核  
 桃食疗方8种补脑健脑、防止记忆力减退食疗方肺结核咳嗽食疗方胆结石食疗方便秘食疗方松弛气管  
 平滑肌、缓解哮喘食疗方黄发、保持头发健康食疗方动脉硬化食疗方癌症食疗方莲子莲子治病偏方12  
 例莲子食疗方7种治疗失眠、预防糖尿病食疗方镇静神经、调节心律食疗方降低血压食疗方癌症食疗  
 方促进精子生成、治疗少精症食疗方补脾益胃、涩肠止泻食疗方骨质疏松食疗方栗子栗子治病偏方18  
 例栗子食疗方5种前列腺炎食疗方消除疲劳、平喘食疗方胃肠道功能紊乱食疗方高血压、抗衰防老食  
 疗方癌症食疗方2 五谷杂粮医药小米小米治病偏方10例小米食疗方4种调治慢性肾炎、肾病综合征食疗  
 方排钠、降低血压食疗方开胃养胃食疗方防止记忆力减退食疗方玉米玉米治病偏方8例玉米食疗方5种  
 便秘、预防直肠癌食疗方癌症食疗方血管硬化食疗方老年痴呆食疗方抗氧化、防止早衰食疗方糯米糯  
 米治病偏方21例糯米食疗方6种月经不调食疗方急性肠炎食疗方肾炎、缓解尿频数症状食疗方祛寒止  
 痛、缓解胃痛食疗方缓解疲劳、改善气短无力症状食疗方安胎、缓解妊娠小腹坠胀食疗方紫米紫米治  
 病偏方14例紫米食疗方5种调治病后体弱食疗方癌症食疗方动脉硬化食疗方贫血食疗方提高免疫力、防  
 止早衰食疗方荞麦荞麦治病偏方9例荞麦食疗方6种糖尿病食疗方高血压食疗方高脂血症食疗方脑血栓  
 食疗方慢性肾炎食疗方癌症食疗方薏米薏米治病偏方18例薏米食疗方7种脚气病食疗方口眼部位炎症食  
 疗方贫血食疗方食欲不振、中暑食疗方防癌抗癌食疗方除湿消肿、散淤止痛食疗方降低血糖食疗方黄  
 豆黄豆治病偏方9例黄豆食疗方6种抑制肿瘤细胞、预防癌症食疗方骨质疏松食疗方高血压食疗方便秘  
 食疗方瘦身美容食疗方更年期综合征食疗方绿豆绿豆治病偏方17例绿豆食疗方6种减少胆固醇、防治高  
 脂血症食疗方降低血压食疗方癌症食疗方中暑食疗方中毒食疗方清热解毒食疗方赤豆赤豆治病偏方17  
 例赤豆食疗方7种利尿、消除肿胀食疗方便秘、痔疮食疗方动脉硬化食疗方抑制脂肪吸收、防治肥胖  
 食疗方糖尿病食疗方贫血、调节月经食疗方促进乳汁分泌食疗方红薯红薯治病偏方10例红薯食疗方4种  
 便秘食疗方癌症食疗方动脉硬化食疗方提高免疫力食疗方花生花生治病偏方10例花生食疗方5种益智、  
 抗早衰食疗方促进骨髓造血功能、防治血友病食疗方营养不良食疗方老年痴呆症食疗方心脑血管疾病  
 食疗方黑芝麻黑芝麻治病偏方15例黑芝麻食疗方6种健脑、增强记忆力食疗方贫血食疗方缺钙引起的各  
 种病症食疗方白发食疗方老年瘙痒症食疗方心脑血管疾病食疗方3 畜禽蛋水产医药牛肉牛肉治病偏方9  
 例牛肉食疗方6种肌肉酸痛和疲劳食疗方提高免疫力食疗方贫血食疗方糖尿病食疗方冠心病食疗方胃  
 寒痛食疗方羊肉羊肉治病偏方12例羊肉食疗方4种慢性胃炎食疗方阳痿食疗方贫血食疗方癌症食疗方猪  
 血猪血治病偏方6例猪血食疗方6种骨髓性出血食疗方贫血食疗方便秘食疗方防癌抗癌食疗方老年痴呆  
 症食疗方延缓机体衰老食疗方狗肉狗肉治病偏方7例狗肉食疗方4种补虚益肾、提高性功能食疗方四肢  
 酸软无力、增强抗寒能力食疗方胃及十二指肠溃疡食疗方补脑健脑食疗方乌鸡肉乌鸡肉治病偏方9例  
 乌鸡肉食疗方7种增强皮肤弹性、防止老化食疗方贫血食疗方调养病后及产后体虚食疗方老年痴呆症  
 食疗方月经不调及痛经食疗方通乳、促进婴幼儿发育食疗方癌症食疗方蚕蛹蚕蛹治病偏方6例蚕蛹食  
 疗方2种促进雄性激素分泌、提高性欲食疗方降低血脂、预防血栓生成食疗方黄花鱼黄花鱼治病偏方7  
 例黄花鱼食疗方5种保护视力、防治夜盲症食疗方养胃、营养不良食疗方促进细胞生长、健脑食疗方  
 癌症食疗方冠心病食疗方鲤鱼鲤鱼治病偏方72例鲤鱼食疗方5种镇定安胎食疗方排尽产后恶露食疗方改  
 善气喘症状食疗方维持眼睛健康、保护视力食疗方利尿消肿、催乳通乳食疗方鲫鱼鲫鱼治病偏方21例  
 鲫鱼食疗方5种糖尿病食疗方补中益气、利湿通乳食疗方骨质疏松食疗方健脑、提高记忆力食疗方心  
 脑血管疾病食疗方牡蛎牡蛎治病偏方10例牡蛎食疗方7种降低血压食疗方润肺补肾、提高性功能食疗方  
 稳定情绪、改善失眠食疗方缓解大脑疲劳、益智健脑食疗方强筋健骨食疗方嫩肤美颜、改善面部肤质  
 食疗方防癌抗癌食疗方鳝鱼鳝鱼治病偏方9例鳝鱼食疗方4种健脑、提高记忆力食疗方糖尿病食疗方保  
 护视力食疗方增强性功能、提高性欲

## <<生活中的食物医药>>

### 编辑推荐

当你为营养缺乏而购买保健产品时,《生活中的食物医药》让您不忘记身边这位长期伴随您的最好、最廉价、最耐心的医药——食物。

<<生活中的食物医药>>

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>