

<<食物就是灵丹妙药>>

图书基本信息

书名：<<食物就是灵丹妙药>>

13位ISBN编号：9787501981731

10位ISBN编号：7501981736

出版时间：2013-5

出版时间：张晔 中国轻工业出版社 (2013-05出版)

作者：张晔

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>

## <<食物就是灵丹妙药>>

### 前言

随着近几年健康知识的普及，相信“药食同源”这些常识对于人们来说已经并不陌生。现代人的健康和养生观念越来越重，身体不舒服的时候，都希望能通过食疗的方法免去打针吃药的痛苦。

事实也是这样，正所谓“是药三分毒”，通过纯天然食材防病治病，没有毒害，更没有副作用。当然，我并不是反对有病吃药，而是要传授给人们一些方法，这些方法就是用家常食材去防病于未然。

而对于已患病的人群，我则希望提供好的方法去缓解症状，从而达到辅助治疗疾病的目的。这些小方法操作简单，食材随手可得，掌握一些有备无患，可以在家人或者自己出现不适的时候应应急。

这本书就是要教给大家用家常食材防病治病的方法。

我根据多年的临床经验跟大家分享这些实用的小方子，有的是吃的，有的是用的。

所用到的都是类似于葱、蒜、黄瓜、山药、胡萝卜、绿豆等这些食材，不是什么稀罕物，而是家家厨房几乎都有的。

比如生吃苹果通便，熟吃苹果治腹泻；用醋泡核桃降脂减肥；关节损伤的时候敷点莲藕泥；有便秘和出血倾向的时候喝点莲藕汁……这些小方法做起来简单，效果往住意想不到。

书里小到口干、长痘，大到“三高”和癌症，都有小方子推荐，女性、男性、老人、小儿都有关注，可以说全家人都能从中找到适合自己的方子。

希望这些方子，能在您不舒服的时候助您一臂之力恢复健康，也希望这些小方子能让那些健康的人身体更好！

## <<食物就是灵丹妙药>>

### 内容概要

《食物就是灵丹妙药》内容简介：你有过失眠的烦恼吗，煮粥时加点莲子就能让你美美睡个好觉。当你为牙痛焦躁不已时，简单地花椒白酒漱口便会让疼痛烟消云散……那些看似普通的日常食物，其实就是你梦寐以求的灵丹妙药。

《食物就是灵丹妙药》分三部分。

第一部分为疾病篇，介绍各种疾病的对症食疗小偏方。

第二部分为人群篇，介绍针对不同年龄阶段容易出现的问题的食疗小偏方。

第三部分为食材篇，介绍有突出养生功效的日常食物。

《食物就是灵丹妙药》语言通俗易懂，所涉及到的食物都是纯天然的日常食物，内容真实可信，趣味性很强。

《食物就是灵丹妙药》为特16开流行开本，单色印刷，版式简约大方。

<<食物就是灵丹妙药>>

作者简介

## &lt;&lt;食物就是灵丹妙药&gt;&gt;

## 书籍目录

第壹篇吃对食物，远离病痛 第壹章呼吸系统疾病调养方 哮喘多吃杏仁和蜂蜜 肺热咳嗽多吃川贝蒸梨 风寒咳嗽两红一鲜来帮忙 神仙粥是风寒感冒的克星 防治风热感冒，桑叶菊花不可少 保护支气管，请喝百合杏仁粥 慢性咽炎常喝绿豆海带汤 薏米百合汤润肺止咳第一汤 气胸不适请把桃仁红花煎 第贰章 消化系统疾病调养方 慢性胃炎，橙子、蜂蜜有一手 治疗消化道溃疡，家常土豆不可少 汤汤水水防治慢性肝炎 妙用冬瓜治疗慢性肾炎 食疗脂肪肝，泥鳅是首选 胆囊有结石，来碗清胆粥 对抗胆囊炎，“龙须”来帮忙 山药和糯米有效治腹泻 土豆汁治便秘 治痔疮，槐花猪肠汤 第叁章心脑血管疾病调养方 防治动脉硬化，豆浆来帮忙 对付冠心病，芝麻洋葱山楂很给力 芹菜、玉米须能把血压“拉下来” 常喝绿茶降血脂 血压低，吃黄芪炖鸡 第肆章皮肤科疾病调养方 湿疹患者，试试绿豆和薏米 有了金银花和甘草，不怕虫来咬 烫伤、烧伤，土豆是奇方 韭菜煮汤治脚气 对抗扁平疣，请喝薏米粥 橘皮干姜巧治冻疮 掉头发多吃黑芝麻 绿豆薏米汤，头屑一扫光 常用何首乌解决少白头 第伍章骨科疾病调养方 重用葛根治颈椎 有了枸杞猪腰汤，不怕腰扭伤 白芍桃仁粥有效治肩周炎 补钙佳品黄豆猪骨汤 木瓜薏米对抗坐骨神经痛 二活粥有效缓解类风湿性关节炎 巧喝伸筋汤缓解风湿舒筋痛 第陆章五官科疾病调养方 金银花清热解毒治疗牙周炎 绿豆甘草粥，解毒散邪治沙眼 常喝黄芪蜂蜜茶，口腔无溃疡 菊花决明子，明目又护眼 经常鼻出血，来点藕节西瓜粥 鼻炎不用愁，选择萝卜丝瓜藤 耳鸣多吃黑芝麻 面瘫可吃天麻炖鸽肉 第柒章女性疾病调养方 姜和枣，缓解痛经两个宝 女性闭经，喝黑豆双红汤 玫瑰花和益母草，月经不调的良药 土茯苓猪肉汤辅助治疗盆腔炎 治乳腺增生不妨“饮酒”、喝汤 常用决明子洗液，阴道更健康 子宫肌瘤的饮食疗法：消瘤蛋 山药红枣和糯米，家常食材治白带 性冷淡来点肉苁蓉 羊肉粥 甘麦大枣汤帮助度过更年期 第捌章生活小毛病调养方 效果赛安眠药的两个食疗方 鲜姜橘皮防晕车晕船 吃对酸枣仁，让坏心情不再来 酒后不适喝点蜂蜜水 喝山楂荷叶茶，塑苗条好身材 豆腐苦瓜汤，让打嗝停下来 消化不良，来杯山楂麦芽茶 牙疼真要命，皮蛋腐竹来搞定 百合杏仁枇杷粥可防口干舌燥 第贰篇食疗秘方养全家 第壹章老人常见病调养方 南瓜和山药，纷纷能降糖 老人多吃核桃远离痴呆 樱桃泡酒治痛风 小食材，大功效，一起来把癌症抗 第贰章男人烦恼调养方 甲鱼、韭菜来壮阳 防治遗精、滑精先从吃对食物入手 肉苁蓉和山药，补肾固精效果好 番茄和冬瓜，防治前列腺炎的好食材 两汤巧对不育症 第叁章女人美丽调养方 阿胶鸡蛋汤，解决“面子”问题 喝茶淡化黑眼圈 丰胸请吃瓜喝糊 内外兼修防治晒伤 吃对喝好可祛斑 鸡皮、猪蹄，让皱纹淡些，再淡些 常喝绿豆百合汤，跟痘痘说再见 两款食物面膜，让粗大的毛孔慢慢变小 第肆章小儿常见病调养方 绝佳食疗方，应对小儿咳嗽总不好 白果和梨解决小儿哮喘难题 用孩子爱喝的美味饮品保护扁桃体 孩子得了荨麻疹，马齿苋、金银花来帮忙 宝宝湿疹，妈妈熬汤 山楂萝卜，击退小儿厌食 猪肝和桂圆帮助孩子有效补血 小儿遗尿，关键在补肾 孩子拉肚子，苹果和胡萝卜可调节 桑葚粥调理惊风后遗症 孩子多动，喝百合大枣鸡蛋汤 宝宝爱出汗多吃核桃莲子山药羹 冬瓜，让宝宝减少肥胖 孩子吃排骨面条补骨头 薏米红豆粥，小儿水痘早结痂 儿童腮腺炎，先要清热泻火 苦瓜治鹅口疮，一治一个准 第伍章孕产妈妈不适调养方 先兆流产，找黑米花生红枣粥 两款果汁，缓解妊娠呕吐 孕期水肿可多吃赤小豆和冬瓜 猕猴桃和酸奶可帮助消除妊娠纹 莲藕粥、柿饼粥对抗产后出血 赤小豆去除恶露有一手 鲫鱼和猪蹄解决乳汁不足 清心莲子缓解产前抑郁 第叁篇职场烦恼，轻松搞定 第壹章办公室不适调养方 第贰章腰酸背痛调养方 第叁章职场形象调养方 第肆章特殊职业调养方 第肆篇药补不如食补

## <<食物就是灵丹妙药>>

### 章节摘录

版权页：酒后不适喝点蜂蜜水 醉酒后常见恶心、呕吐等症状，主要是胃内乙醇浓度较高或胃黏膜受乙醇较长时间刺激，引起幽门痉挛所致。

醉酒其实是急性乙醇中毒，由于过量饮酒，使乙醇在体内的吸收率大于氧化代谢率，所以有较多的乙醇经血液循环进入人体的大脑内，作用于中枢神经系统，引起醉酒。

这不属于病，但是真的醉起来不省人事也非常地要人命。

所以最好要知道一些行之有效的解酒方。

这里我介绍两种很好的解酒方法，可以用500克白菜，榨汁300毫升左右，加白糖50克饮用，解酒效果比较好。

如果家里没有现成的大白菜，可以用梨榨汁饮用，也具有解酒的功效。

还有甘蔗，也可以用来榨汁解酒，200毫升左右，这是解酒方中的首选，因为功效最好，但是往往手头不容易买到，如果家中有经常外出应酬的人士，倒是可以常备的。

中医认为，防醉的最好方法是使饮入的酒先在胃内和血液中迅速分解，尽量减少乙醇进入血液循环系统及肝脏，从而减轻肝脏负担，起到醒酒防醉和保肝健身的综合功效。

如何才能实现这一目的？

这里给大家介绍两个方法。

蜂蜜水加柠檬 蜂蜜中含有一种特殊的果糖，可以促进酒精的分解吸收，酒后头痛，喝点蜂蜜水能有效减轻症状。

另外蜂蜜还有催眠作用，能使人很快入睡，并且第二天起床后也不头痛。

而柠檬内含有的维生素C很丰富，能增强人体的抵抗力。

蜂蜜用温水冲开，加入柠檬片，再慢慢地喂入醉者口中，然后让其卧床休息。

饮食醋 醋与酒精混合，可生成乙酸乙酯和水，从而减轻酒精对人体的损害。

醉酒后立即饮些食醋，或在食醋中加入适量红糖，可有明显的解酒效果。

喝山楂荷叶茶，塑苗条好身材 肥胖是人体摄入的热量过多而消耗的热量过少，导致体内脂肪堆积过多，造成体重明显超过标准体重的一种病症。

一般认为，超过标准体重的10%为超重超过20%则为肥胖。

引起肥胖的原因有很多，比如贪吃、大量进食甜食和高脂肪食物、大量饮酒、缺少运动等。

肥胖容易诱发其他疾病，如心血管疾病（高血压、动脉硬化、冠心病）、内分泌代谢紊乱症、消化系统疾病（便秘、腹胀、消化不良等）、糖尿病、高脂血症等。

控制肥胖的有效途径是饮食和运动。

饮食方面应主要遵守以下原则：减少热量摄入、合理安排一日三餐、定时定量。

可以用山楂荷叶做成茶，另外还可以自制山楂酱。

将山楂洗净去核，放少量水，熬成酱。

刚吃的时候，可能效果不是很明显，甚至还有食欲大增的危险，这时候一定要控制好饮食量。

开始时，如果不控制饮食，不但不会减肥，反而会起到反效果。

大概两周之后，体重会有明显的变化，这时候注意一定要坚持下去，只有坚持才会有效果。

## <<食物就是灵丹妙药>>

### 编辑推荐

《食物就是灵丹妙药》编辑推荐：秋天吃什么？

冬天支气管炎不会复发。

患动脉硬化不想吃药，吃什么？

有些人不吃早餐，易得胆结石，有些人吃了早餐，还会得，这早餐到底要怎么吃？

有肉的、能吃饱的、感觉舒服的控制血脂升高的配餐建议是什么？

什么是解酒的最佳方案？

牙疼怎么做可以3~5分钟止痛？

糖尿病人不光要选对食材，更重要的是如何食用它们，比如南瓜，你会选会吃吗？

痛风病人吃点啥？

几天内能消肿！

《食物就是灵丹妙药》用葱、姜、蒜、山药、黄瓜、绿豆、苹果……这些家家厨房的常见食物，告诉你如何吃得更健康。

生活中的小疾、小患、小烦恼，不放试试张晔老师推荐的“灵丹妙药”！

患病不可怕，从此刻开始改变才最重要！

<<食物就是灵丹妙药>>

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>