

<<好食物胜过好医生>>

图书基本信息

书名：<<好食物胜过好医生>>

13位ISBN编号：9787504734143

10位ISBN编号：7504734144

出版时间：2010-6

出版时间：中国物资出版社

作者：周文博 编

页数：563

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>

## <<好食物胜过好医生>>

### 前言

中国传统文化历来提倡“医食同源”。

药膳是中国传统医学知识与烹调经验相结合的产物，是以药物和食物为原料，经过烹饪加工制成的一种具有食疗作用的膳食。

它“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用；既具有营养价值，又可防病治病、强身健体、延年益寿。

《黄帝内经》曾谓“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”。

唐朝名医孙思邈也指出：“为医者须洞察病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”

实践证明，利用食物来预防和治疗疾病，促进身体健康，具有取材方便、简单易行、疗效明显、安全无毒等优点。

对身体处于疾病、亚健康状态、想恢复身体机能的现代人来说，食疗膳补亦为其提供了最佳的选择。

然而，人有各种体质和各种病情，食物亦有不同的性味，各种性味又归于不同的脏腑，可以说，各种食物特点有别、功能各异，如果对各种食物只是一知半解的话，很难取得预期的食疗效果。

而且不同的膳方对身体机能的恢复是不一样的，如若没有针对性，恐怕也很难达到目的。

为此，我们特编写了《好食物胜过好医生——不可不知的1000个食疗膳补生活常识》，采用一问一答的形式，不仅从食物的色、性、味对各种食物的功效做了详细的解释，而且在研究古今膳方的基础上，针对各种疾病提出了不同的配方，对常见疾病的预防与治疗有着十分积极的意义。

另外，还根据四时之变化，列举了人体如何补益，才能达到强身健体的目的。

而且还呼应女性的要求，为其提供了美容养颜膳方。

可以说，本书是一本男女老少皆宜的大众读物，亦是一本家庭必备的食疗药膳宝典。

本书约包含了1500多种药膳食疗配方，每一配方均包括用料、功效和制作方法，其用料简单、制作方便、易学易做，可以说具有一定的参考价值与指导作用。

身体是人生的本钱，健康是人生的财富，愿我们每一个人都拥有强健的身体！

## <<好食物胜过好医生>>

### 内容概要

民以食为天，食物是人赖以生存的根本。

科学的饮食不但可以充饥饱腹，而且可以调节人体五脏六腑的功能，提高人体对疾病的抵抗能力。

相反，长期不科学的饮食会伤及人的脏腑，其结果就会以各种疾病的形式表现出来。

名医孙思邈曾说：“夫为医者须洞察病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。

”《黄帝内经》提出“药以祛之，食以随之”，即在病邪炽盛阶段依靠药物，一旦病邪已衰。

在用药治疗的同时，饮食营养亦须及时予以保证，以恢复正气。

增强机体抗病能力。

本书按照食疗膳补养生的原则，帮助大家选择符合自己身体需要的食物，以达到强身健体、祛除疾病的目的。

认真听读、坚持去做，就一定能收获健康与快乐!

## <<好食物胜过好医生>>

### 作者简介

周文博，2002年毕业于中西医结合专业，一直从事医疗、健康、养生方面的工作。现任“全国百岁希望工程”北京总站高级讲师。2007年以来相继出版了《中老年健康长寿1000问》《登上100岁减龄长寿快车》等书。

<<好食物胜过好医生>>

书籍目录

第一篇 食料膳补常识第二篇 食料膳补与疾病第三篇 四季食养与药膳第四篇 滋补强身药膳第五篇 美容保健药膳第六篇 食料膳补食材用料

## <<好食物胜过好医生>>

### 章节摘录

食物有何配搭宜忌食物通过搭配，由于相互影响，使原有性能有所变化，因而产生不同效果。

#### (1) 相须相使。

所谓相须相使，是指将功能基本相似或某一方面相似的食物互相配合，能够不同程度地增强原有治疗效果和保健作用。

如清热解毒、利咽的橄榄与清热解火的鲜萝卜搭配，能增强清热解毒利咽的疗效。

#### (2) 相畏相杀。

所谓相畏相杀，是指两种食物同用时，一种食物的毒性或副作用能被另一种食物降低或消除。

在这种相互作用的关系中，前者对后者来说是相畏，而后者对前者来说是相杀。

因此，相畏相杀是食物相互作用的不同提法。

按传统经验，以橄榄可解河豚？

鱼、蟹引起的轻微中毒或肠胃不适，以绿豆或大蒜可防治毒蘑菇中毒。

#### (3) 相恶。

所谓相恶，是指两种食物同用后，由于相互牵制，而使应有的功能降低甚至丧失。

这种搭配关系的食物，功能基本上是相反的。

如本欲吃银耳、番茄、香蕉之类养阴生津，又吃了辣椒、生姜、大蒜等，结果是前者的养阴生津功能大大减弱。

#### (4) 相反。

所谓相反，是指两种食物同用后，能产生毒性或明显的副作用。

从人们长期的饮食经验看，这种情况很少见，但不能排除。

见于记载的，有蜂蜜不能与生葱同食、柿子不能与螃蟹同食等。

这几种搭配关系，各自意义不同，因而在实际应用中应注意选择，如相须相使的搭配关系，能使食物的功能增强，这是食疗所希望的，故应充分利用；相畏相杀的搭配关系，对使用少数有毒性的食物是有意义的；相恶或相反的搭配关系，都是于身体不利、于长寿无益的，故应尽量避免食用。

《神农本草经》曰：“当用相须相使者良，勿用相恶相反者。

若有毒宜制，可用相畏相杀者，不尔，勿合用也。

”说的正是这个道理。

## <<好食物胜过好医生>>

### 媒体关注与评论

食能排邪而安脏腑，悦情爽志以资气血。

——孙思邈《千金要方》

五果为助，五畜为益。

五菜为充，气味合而服之。

以补精益气。

——《黄帝内经》

——《黄帝内经》

## <<好食物胜过好医生>>

### 编辑推荐

《好食物胜过好医生》：安身之本，必资于食，不知食宜者，不足以存生也。不可不知的1000个食疗膳补生活常识，数百种常见疾病，一千五百余种食疗膳补配方，食中有医，医中有食，医食同源。

<<好食物胜过好医生>>

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>