第一图书网, tushu007.com

<<生姜治百病>>

图书基本信息

书名：<<生姜治百病>>

13位ISBN编号：9787504853912

10位ISBN编号：7504853917

出版时间：2011-1

出版时间：农村读物

作者：贵珠//延庆

页数：313

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

姜，俗名黄姜。
初生嫩者其微紫，我紫姜、子妆，宿根调之母姜，新鲜者称生姜，干燥者为干姜。
姜，既是日常必备的调味佳品，又是具有多种功效的良药。
李时珍《本草纲目》讲，姜“可蔬可和，可果可药”，并列举生姜治病的各种方法。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

1 生姜的一般知识 一、概述 二、生姜、干姜、煨姜和炮姜 三、生姜的分类和优良品种 四、生姜防治疾病的六大功效 五、隔姜灸疗法 六、生姜的长期保鲜 七、生姜的简易加工方法和品种2 生姜药用偏方 内科 感冒 咽喉炎 食欲不振 腹胀 胃院隐痛 ……3 生姜保健菜谱

章节摘录

版权页： 生姜不但食疗应用范围很广，又可作为灸治法所用之药物，如中医用隔姜灸以引郁毒，透通疮窍，使内毒耦也可作为外敷剂，借药性而行气血，使气血运行旺盛而驱散毒气。
姜能治病，又能养生。
《东坡杂记》里就曾描写钱塘净慈寺和尚，年已八十多岁，仍然面如童子，“ 自言服姜四十年，故不老云 ”。
证明姜对健康长寿大有裨益。
正是生姜对人类饮食与药用上的众多功用，李时珍总结说：“ （姜）生用发散，熟用和中；解食野禽中毒或喉痹；浸汁点赤眼；捣汁和黄明胶熬，贴风湿痛甚妙。
”他称赞姜“ 去邪辟恶，生啖，熟食，醋、酱、糟、盐、蜜煎调和，无不宜之。
可蔬可和，可果可药，其利溥矣 ”。
但是，姜在临床上应用也有其禁忌，凡阴虚内热者忌服。
现代研究证实，姜是极好的保健良品，含有人体所需的氨基酸、淀粉、钙、磷、铁、硫胺素、尼克酸等成分和挥发油等。
对人体有促进血液循环、加速新陈代谢、促进消化排泄以及抗菌、抗原虫、解毒等许多方面的功效。
如对消化系统，能促进胃液分泌，增进食欲，调整胃肠功能，抑制呕吐；对循环系统，能兴奋血呼吸中枢，止咳祛痰；对泌尿系统，能利尿消肿；对神经系统能兴奋大脑皮层，拮抗催眠剂，开朗心绪，防止运动病等。
近年来人们又发现生姜具有抑制癌和预防胆石症的作用，引起了国内外学者的注意。
如日本学者经体外筛选实验，结果证实干姜对来源于人子宫颈癌细胞培养株系JTC—126的抑制率在90%以上，对此德国科学家亦有发现。
最使人们感兴趣的是生姜的延缓衰老作用。
现在人们已认识到，造成人体衰老而影响寿命的因素相当多，其中之一是人体细胞内的自由基可与分子氧形成过氧基，破坏细胞，从而引起细胞衰老。
因此在人类的衰老过程中，自由基诱导氧化反应占着重要地位。
但是，美国和日本学者在研究中发现，生姜具有防氧化延缓衰老的作用。
生姜不仅能防止含脂肪食品的氧化变质，而且当生姜的辛辣成分被人体吸收后，还能抑制体内过氧化脂质的产生，从而起到延缓衰老作用。
据资料表明，与目前应用的抗氧化剂——维生素E相比，生姜的辛辣成分抗氧化作用更有效。

编辑推荐

《生活百味:生姜治百病(第2版)》供广大读者阅读学习。

第一图书网, tushu007.com

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