

<<中医食疗单验方>>

图书基本信息

书名：<<中医食疗单验方>>

13位ISBN编号：9787509162910

10位ISBN编号：7509162912

出版时间：2013-1

出版时间：人民军医出版社

作者：卢长庆

页数：202

字数：228000

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;中医食疗单验方&gt;&gt;

## 前言

“药食同源”，自古以来人们就是这样认为的，中医学历史表明，食、药皆来自于天然产物。上古时代药与食是不分家的，我国历代十分重视用食来防病治病，并称食疗医生为“上工”。医书之祖《黄帝内经》有一段描述：“大毒治病，十去其六，常毒治病，十去其七……无毒治病，十去其九，谷肉果菜食养尽之，无使过之，伤其正也。

”也就是说，药物都有大小不同的毒性，用其治病要慎重。

病情稳定后，要用食来调整。

有药王之称的唐代医家孙思邈在《千金要方·食治篇》中说：“食能祛邪而安脏腑，悦神爽志，以资气血。

”并引用扁鹊之语：“夫为医者，当须洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。

”我国历代有关“食疗”“食养”的专书很多，但因战乱及自然灾害，不少已遗失，保存至今的也只有五十多部。

很多单验方资料散见在其他中医书中，或流传于民间，这些都是我国人民实际生活中积累的宝贵财富。

随着世界医药的发展，中药、西药快速治好了许多疾病，人们相信从实验室精心研制出来的那些大小药片才是治疗我们身上疾病的灵丹妙药。

但事实表明，在治好疾病的同时，药源性疾病又随之增多，于是就重视我们每日随餐的食物的作用。现代科学研究揭示许多食物治病的机制：大蒜之所以有较强的抗菌消炎作用，是因为含有大蒜辣素之故；纳豆对溶栓有好处，是因为有纳豆激酶；深海鱼油可降血黏度、降脂，是因为含有 $\omega$ -3酸等。

本书就是在这样的背景下写作的，全书共分为两个部分：第一部分阐述了中医对食物的认识，介绍了食物的性能以及辨证配膳；第二部分介绍了日常生活中常用的近200种食物，并在每味食物的名前冠以它们的主要功能，结合功能列举了有关的单验方，还根据食物的性味归经及所含的营养、功能成分，探讨产生功能的机制、食用宜忌，有的还记述了古今中外应用食物的经验故事。

所以本书集科学实用、趣味为一体，可供热爱中医药、热爱饮食文化的读者们参考使用。

食物对健康意义重大，但许多疾病单纯靠食疗是解决不了根本问题的。

食疗只能起到辅助治疗的作用，因为疾病的发生是多因素、多环节的，致病源及个体对疾病的遗传易感性也有差异，所以不能只依赖饮食的调整。

在编写本书的过程中，得到陈充献、赵安民、陈雷等人的大力协助，特以致谢。

北京中医药大学 卢长庆 2012年8月2日

## <<中医食疗单验方>>

### 内容概要

《中医食疗单验方：食疗养生师的配膳秘籍》以中医基本理论为指导，归纳出每种食物的气与味，收集了治疗日常疾病古今疗效确切的食疗单验方，即通过简单的食疗方法，就能达到治病防病的目的。

《中医食疗单验方：食疗养生师的配膳秘籍》是一本集食物的科学性和实用性为一体的读物，适合普通大众阅读参考。

## <<中医食疗单验方>>

### 作者简介

卢长庆，中国中医药研发促进会食疗养生专业委员会食疗养生师，北京中医药大学“首都教育改革发展建设成果基地”中医药咨询专家、原中医营养教研室主任，教授，擅长应用食物辅助治疗疾病。

曾多次去日本、巴西从事营养学方面的讲学、学术交流活动，已出版《中医饮食营养学》《饮食保健学》《中华临床药膳食疗学》《传统膳食宜忌》等多部著作。

## <<中医食疗单验方>>

### 书籍目录

#### 一、食物的性能及辨证用膳

- (一) 食物有“性”“味”“色”的区分
- (二) 食物对脏腑的不同选择
- (三) 食物有升、降、浮、沉的性能
- (四) 食物的“补”与“泻”
- (五) 加工前后食物性能的变化
- (六) 中医的辨证配膳

#### 二、家常食物单验方

##### (一) 粮食类

有“净肠草”之称的荞麦

消积止泻的谷物——高粱

清热利水的谷物——大麦

益肾和中之谷——粟米

谷中甘淡平和之精品——粳米

温补脾胃的糯米

利尿排石、降脂降压的玉蜀黍

养心除热的小麦

利水渗湿美容颜的薏米

##### (二) 豆类

食药皆优的大豆制品

清热生津益气的豆腐

清肺养胃敛汗的豆腐皮

补虚清火化痰的豆腐浆

养胃调中的豆腐乳

解表发汗的豆豉

清暑、利水、解毒的绿豆

清热解毒的绿豆芽

健脾、宽中、补气的黄大豆

利湿祛痰的黄豆芽

温中、益肾、补气的刀豆

健脾利湿的蚕豆

和中生津的豌豆

健脾、清暑、化湿的扁豆

补肾、健胃、止带的豇豆

活血、利水、解毒的黑大豆

利水、除湿、解毒的赤小豆

##### (三) 蔬菜类

润肺止咳、清心安神的百合

消食化痰、降气宽中的萝卜

润燥明目、健脾化滞的胡萝卜

活血通淋、润肺止咳的慈姑

化痰和胃、软坚散结的芋艿

凉血行瘀、益脾生肌的莲藕

益精固肾、健脾补肺的山药

补中益气、消炎解毒的土豆

<<中医食疗单验方>>

.....

## &lt;&lt;中医食疗单验方&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：润燥明目、健脾化滞的胡萝卜 胡萝卜原产中亚、西亚和欧洲寒冷干燥的高原地区，明代初传入我国，又名红萝卜、黄萝卜、丁香萝卜、金笋等。

全国各地都有栽培。

胡萝卜既可做菜肴，也可代粮充饥，它在西方被奉为上品，荷兰人把胡萝卜、马铃薯和葱头配在一起称为“国菜”。

祖国医学认为它味甘性平，有补五脏、益肠胃、利胸膈等功效，常用于治疗营养不良、贫血、夜盲症、肺结核、消化不良、皮肤溃疡等症。

古代医著多有记载，如《本草求真》：“胡萝卜，因味辛则散，味甘则和，质重则降。

故能宽中下气，而使肠胃之邪，与之俱去也。

”足见祖国医学对胡萝卜的功用早有认识。

民间给胡萝卜以“金笋”和“小人参”的美称，而且流传至今的食疗方剂甚多，现举例如下。

[验方举例] 1.夜盲症、角膜干燥症 胡萝卜6根，水煎服：或用胡萝卜3根，洗净生食连续10天，或胡萝卜与猪肝同炒，或胡萝卜600克，鳝鱼肉400克，切丝，加调料炒熟食用，6天为1个疗程，1~2个疗程后症状改善。

2.消化不良、久泻久痢 鲜胡萝卜250克，粳米60克，水煮熟，分2次服食，连食数日；或每日饭后吃蒸熟的胡萝卜1~2个，食数日。

若小儿，可将胡萝卜加盐煮烂，去渣研成泥，每日食3次，连食2~3天，便可成形。

3.肠燥便秘 取胡萝卜500克榨汁，加适量蜂蜜调服，每日早晚各1次。

胡萝卜含有丰富的胡萝卜素，此外，它还含有较多的核黄素和叶酸，以及维生素B1、维生素B2、维生素B5、矿物质等。

现代医学研究证明，胡萝卜素具有防癌和抑制癌细胞生长的作用，这已被国内外所公认，每天或经常食用一定量的胡萝卜，对防止胃癌、肺癌、食管癌、膀胱癌等大有好处。

胡萝卜中含有9种氨基酸，其中人体必需氨基酸占5种，胡萝卜中的槲皮素、山萘酚等，具有降压、强心等功效，用石油醚提取胡萝卜所得的一种物质，具有明显的降血糖作用。

胡萝卜中的果胶物质，可与汞结合，从而使体内有害的汞成分得以排除。

胡萝卜中含有木质素，可抵消香烟中多种化学物质对呼吸道黏膜的刺激，保护呼吸道上皮组织，木质素可提高机体免疫力，防止上皮细胞变异，常食胡萝卜者，肺癌发病率低，据有人统计可降低30%~60%。

我国尚有不少人没有吃胡萝卜的习惯，应该养成常吃胡萝卜的习惯。

日本人喜吃胡萝卜，难怪有科学家认为，日本人的长寿与吃胡萝卜有关。

美国芝加哥的理查德。

赛克尔博士曾对西部电力公司职员的食谱调查后发现：在488个食用胡萝卜素含量很低的人中，有14人患肺癌。

而食用含有大量胡萝卜素的食物的同样的人数中，只有两人患肺癌。

由此可见，经常吃胡萝卜是大有裨益的。

## <<中医食疗单验方>>

### 编辑推荐

《中医食疗单验方:食疗养生师的配膳秘籍》特色：这是最值得信赖的食疗医生。  
这是最方便经济的廉价药房。  
这是最放心实用的绿色药方。



<<中医食疗单验方>>

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>