第一图书网, tushu007.com

<<妙用生姜治百病>>

图书基本信息

书名：<<妙用生姜治百病>>

13位ISBN编号：9787509165515

10位ISBN编号：7509165512

出版时间：2013-4

出版时间：黄芳 人民军医出版社 (2013-04出版)

作者：黄芳

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

前言

姜是人们日常生活中不可缺少的调味品。
春秋时期，孔子就主张“每食不撤姜”。
意思是说，一年四季人们每天都应该吃姜。
据说孔子就有每天饭后嚼姜数片的习惯。
　生姜性味辛温，有散寒发汗、化痰止咳、和胃、止呕等多种功效。
喝生姜红糖水治感冒；生姜有“呕家圣药”之称；生姜可用于治疗肠炎、痢疾等；生姜外擦对自癜风、斑秃、手癣也有一定治疗效果……　在中药学上，由于炮制方法的不同，生姜又有生姜皮、生姜汁、干姜、炮姜、煨姜之分。
生姜汁有化痰开窍止呕之功，常用于中风痰壅、恶心呕吐或咳嗽痰多；生姜的外皮叫生姜皮，性味辛凉，有和脾行水消肿之功，可用于皮肤水肿、小便不利等症；生姜炒至外黑内焦黄色为炮姜，辛苦大热，有温经止血、补虚回阳之功，常用于治疗腹痛、腹泻、吐血、下血诸症，为妇科常用之药；将新鲜生姜洗净用草纸包裹放在清水中浸湿后，放在水中煨即成煨姜，性味辛温，有温中止泻之功，对脘腹冷痛有疗效。
真可谓“一味生姜千般趣，疗病健身有殊功。
”　民间有“早吃三片姜，赛过喝参汤”及“十月生姜小人参”之说，还有“每天三片姜，不劳医生开处方”的谚语。
中老年人常食生姜可以延缓衰老。
　笔者根据广大读者反馈的宝贵意见，在本次再版中突出了简、便、廉、验的特色，特别是对原版的下篇“巧用生姜治百病”的内容进行了全面更新。
所选验方力求方出有据，疗效可靠，取材容易，价格低廉，便于家庭操作，让生姜真正发挥有病治病、无病强身的功效。
　编者　癸巳年初春

内容概要

古人云：“ 十月生姜小人参 ”，民谚谓：“ 家备小姜，小病不慌 ”“ 冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开处方 ”“ 晨吃一片姜，百病全消光。
”黄芳、石振钟、黄石编著的《妙用生姜治百病（食物妙用系列丛书）》列举了近400种妙用生姜防病治病良方，是最适合咱老百姓养生保健用的食疗科普书。
《妙用生姜治百病（食物妙用系列丛书）》是一本您终于可以读懂的食疗书，是一本最适合咱百姓使用的食疗书。

第一图书网, tushu007.com

<<妙用生姜治百病>>

书籍目录

上篇 生姜古今纵横谈 生姜的由来——美丽的传说 姜的功用百家谈 生姜辞典 干姜辞典 健身益寿常食姜 日常生活妙用姜 瘦身美容的生姜麻辣浴 烹鲜制美妙用姜 珍品佳肴与生姜 日常美味与生姜 日常用姜小窍门下篇 妙用生姜治百病 妙用生姜防治感冒 大蒜生姜茶治风寒感冒 紫苏生姜汤治感冒初起 生姜枣汤治感冒鼻塞 葱豉汤发汗解表 梨子生姜汤治感冒，利咽喉 生姜糖醋茶辛温解表 五神汤治感冒有神功 “神仙粥”通治风寒暑湿感冒 生姜炒米粥治感冒 防治流感妙方 治小儿感冒吐乳 治小儿感冒外用方 生姜炖鸡蛋治感冒后咳嗽 生姜泥贴大椎治感冒 擦姜汁治感冒发热 生姜敷脐治感冒 姜汁背心防感冒 治感冒外用便方 妙用生姜治咳喘 治支气管炎咳嗽 生姜核桃丸治慢性支气管炎咳喘 核桃肉生姜煎治痰饮咳嗽 姜苏杏仁饮治寒性咳喘 治慢性支气管炎咳嗽、哮喘 姜夏芫荽止咳散温肺止咳 姜汁秋梨膏治虚劳咳嗽 盖菜姜汤祛痰止咳 生姜夹柿饼敛肺止咳 理饮汤治痰饮咳喘 杏仁姜枣粥治咳喘痰多 生姜半夏散治哮喘 黑芝麻姜汁蜜治老年哮喘 姜汁牛肺饭治老年慢性支气管炎 姜汁猪肺汤治老年慢性吏气管炎 治老年人咳嗽简便方 姜蚕散治老年支气管哮喘 治老年人咳嗽曰轻夜重 治老年人虚证咳喘 治老年慢性支气管炎 治慢性阻塞性肺气肿 治小儿咳嗽良方 姜汁背心治咳喘 咳喘背心疗“慢支” 冬病夏治疗咳喘 治咳喘外用妙方 生姜芥子酒治支气管哮喘 妙用生姜治腹痛 治寒邪腹痛方 治寒凝腹痛外用方 治气滞腹痛内服方 治气滞腹痛热熨法 治顽固性腹胀、腹痛 治肠胃胀气引起的腹痛 治虫积腹痛方 治食积腹痛方 治腹痛便秘方 治虚寒腹痛方 治小儿腹痛方 治房事后中寒腹痛 治胃脘痛、阑尾炎腹痛 治冷热失调、腹胀急腹痛者 治脘腹痉挛性疼痛 妙用生姜治胃痛 治胃受寒疼痛 治虚寒性胃痛方 生姜鲫鱼羹健胃止痛 二姜粳米粥温胃止痛 生姜煨大枣治胃痛呕吐 生姜猪肚治慢性胃痛 治各种原因引起之胃痛 治胃肠神经官能症 洽气滞胃痛 治虚寒兼气滞胃痛 治慢性胃炎之胃胀痛 治胃气痛 治虚寒胃痛 治胃脘隐痛 治瘀阻胃痛 治溃疡病胃痛方 治胃痛胃酸过多 治郁热胃痛 治溃疡病虚寒胃痛 治胃痛吐酸水 治胃痛、胃灼热、吞酸嗜杂 治胃痛外用方 妙用生姜治呕吐 治呕吐经方：半夏生姜汤 治胃寒呕吐 治反胃呕吐 治虚寒呕吐 治蛔厥呕吐 治各种呕吐 姜丝肉补虚止呕 治胃热呕吐 治高热、烦渴、呕吐 治急性胃肠炎呕吐 健脾益胃止呕吐 治胸脘闷痛呕吐 温中降逆止呕吐 治呕吐寒湿阻滞电焦 治胃寒腹痛呕吐 生姜敷脐止呕吐 姜贴内关穴止呕吐 沐浴良方止呕吐 妙用生姜治呃逆 鲜姜炖狗肉治虚寒呃逆 姜末粥治呃逆 丁香姜糖降逆止呃 雀食香温阳止呃 干姜刀豆饮补中降逆 治胃寒呃逆 治胃热呃逆 治顽固性呃逆 益气止呃汤治癌症呃逆 姜萸丁香散治呃逆 天枢穴热熨治呃逆 敷脐治呃逆 姜汁特效止呃法 妙用生姜治腹泻 老姜治寒湿泄泻 治寒湿泄泻如水 治细菌性痢疾腹泻 治冷痢不止 治湿热泄泻 治肠炎腹泻 治腹泻津亏 治赤白痢疾 桂圆生姜汤治脾虚泄泻 姜茶乌梅饮治久泻、久痢 鹌鹑生姜赤豆粥治小儿红白痢 姜汁鸭蛋汤养阴止泻 治久泻久痢 治成年人及小儿血痢 敷脐治泄泻 热敷、热熨治寒泻 温灸治阳虚腹泻 妙用生姜治头痛 治偏头痛 治偏正头痛 治外感风寒头痛方 葱白神仙粥治头痛 生姜屈头鸡治风湿头痛 姜夏饮治眉棱骨痛 生姜茶液防治头痛 姜麻蜜膏治疗头痛 香佩疗法治头痛 姜敷足心治头痛 妙用生姜治腰痛 治慢性腰痛 治瘀血腰痛 治腰膝冷痛 隔姜灸脐治腰痛 治急性腰扭伤疼痛 治肾虚腰痛 治寒湿腰痛 治各种腰痛 治腰椎结核疼痛方 妙用生姜治风湿病与关节病疼痛 治风湿性关节炎 治风湿痛 治遇寒关节痛 桂枝汤重用生姜治痹证 名医妙用姜汁治痹证 生姜外敷治痹证 生姜熏洗治痹证 姜汁膏贴治痛痹 干姜草乌汤治坐骨神经痛 妙用生姜治妇科杂证 治女子痛经 治月经不调 治女子闭经 治妇女脾虚带下 敷脐、温灸治气虚带下 温胃和中治妊娠呕吐 益胃降逆治妊娠呕吐 清热养阴治妊娠呕吐 敷脐妙方治妊娠呕吐 生姜敷内关穴治各型妊娠呕吐 参姜麦梅汤洽妊娠剧吐 姜夏陈苓汤治妊娠剧吐 姜附汤治妊娠水肿 治妊娠脾虚水肿 治肾虚妊娠水肿 治产后缺乳 治产后恶露不尽 治晚期产后出血 妙用生姜治阳痿 干姜枸杞鲤鱼羹洽阳痿 姜附瘦肉羹治阳痿 生姜附子炖狗肉治阳痿 妙用生姜治小儿病 葱姜饮治小儿感冒 敷脐疗法治小儿腹泻 治小儿腹泻 治小儿呕吐方 治小儿消化不良 生姜葱白粥治小儿水肿 妙用生姜治水肿、臌胀 治水肿简便方 治急性肾炎，水肿尿少 治小儿急性肾炎水肿 治脾肾阳虚水肿 治产后血虚头晕 治产后脾虚血亏 治产后气血两虚 姜汁杜仲腰花治阳痿 生姜虾米煨羊肉治阳痿 生姜外用治阳痿 宣肺利水治小儿水肿 姜蜜龙眼大枣汁治小儿水肿 治小儿疝气方 治小儿遗尿方 治小儿胆道蛔虫病 治各种水肿 生姜敷脐，通阳利水 治臌胀（水臌） 治肝硬化腹水 内科杂病精方选粹 治胃病简便方 治食管炎 参姜术草汤治慢性胃炎 治胃下垂 姜朴夏参汤治慢性肝炎 治脾肾阳虚型慢性肝炎 治胸胁满痛简便方 治疟疾简便方 治小便异

常简便方 治大便秘结简便方 治血证简便方 治白细胞减少症 防治晕动病简便方 生姜解毒简便方 治肥胖的减肥美容良方 改善阳虚体质的良方 外科疮疡及皮肤病精方选粹 治痈疽简便方 治瘰疬简便方 治压疮（褥疮）简便方 治冻疮简便方 治斑秃简便方 治花斑癣疾简便方 治皮肤疣瘊简便方 治精索静脉曲张 治虚寒型性多形性红斑 治脉痹（雷诺现象） 治五官科病证精方选粹 治口腔疾病简便方 治牙病简便方 治骨槽风的回阳玉龙膏 治咽喉痛简便方 治赤眼涩痛简便方

章节摘录

姜，又名生姜。
提起生姜名字的由来，还有一段美丽的传说。
　远古时，人们靠吃兽肉、野果度日，因生病而死亡的很多。
当时人们不知医药，一旦生病，只得听天由命。
炎帝看到人们忍受着疾病的痛苦，心里十分着急。
一天，他从山上回来，累得满头大汗，腰酸腿痛。
在门口迎接他的，是自己喂养的那条通身透明的琉璃狮子狗。
炎帝突然想起：这条狗成天摇头摆尾，翻山越岭，可从来没病，难道是吃了与人吃的不同的东西么？是不是它吃了山野里的草木根、茎、叶呢？
为了探明其中的奥秘，他不顾个人安危，带着琉璃狮子狗跋山涉水，仔细观察狗吃了各种食物后的反应。
这天，炎帝带着狗从茶陵铁甲山来到洣水河边的白鹿原，一边欣赏大自然的风光，一边尝药认草。
忽然一阵大雨把他一身淋得透湿，他感到头晕目眩，胸闷欲吐，站立不稳。
这时，那只琉璃狮子狗正在一旁啃着根块，炎帝顺手也捡了一块，洗净后，坐在地上慢慢地嚼着，只觉得满口辛辣，别有味道。
不一会，心胸舒畅了，精神大振了。
于是，炎帝便以自己的姓氏给这种植物取名为“生姜”，意思是使他获得了第二次生命。
　还有一则传说，当年“神农尝百草，一日，而遇七十二毒”。
有一次，神农在南山采药，误食了一种毒蘑菇，肚子痛得像刀割一样。
吃什么药也没止痛，就这样他晕倒在一棵大树下。
没过多久，他慢慢地醒过来了，自己也不知道什么原因。
于是，他向四周一看，发现自己躺倒的地方有一丛尖叶子青草，香气浓浓的，闻一闻，头不晕，胸也不闷了。
原来，是它的气味使自己醒过来的。
于是神农顺手拔了一兜，拿出它的块根放在嘴里嚼，又香又辣又清凉。
过了一阵，肚子咕噜咕噜响，泄泻过后，腹痛全好了。
他想这种草可能有起死回生的作用，我要给它起个好名字。
因为神农姓姜，就把这尖叶草取名叫“生姜”，意思是它能使神农起死回生。
神农还在《神农本草经》中记载这味药物，称其“久服去臭气（秽浊邪气，山岚瘴气），通神明”。
　两则故事大同小异，前者说的是生姜因能抵御寒湿及山岚瘴疠之气而救了炎帝的命；后者说的是生姜因能解毒而救了神农的命，都是对生姜功能的最好诠释。
　许慎在《说文》中解释说：“姜作疆，御湿之菜也。
”王安石在《字说》中说：“姜能疆御百邪，故谓之姜。
”　姜原产于东南亚、印度、马来西亚的亚热带森林地区，我国也是原产地之一。
最早的文字记载见于《礼记》的“楂梨姜桂”之句。
孔子的《论语》中有“每食不撤姜”。
《吕氏春秋》中也说“和之美者，有扬朴之姜”，对姜的味道进行了赞美。
到了汉代，有人因种姜发了大财，故司马迁的《史记·货殖列传》中有“千畦姜韭，其人与千户侯等”。
《齐民要术》中还专门有“种姜”一节，长沙马王堆一号汉墓出土的文物中就有生姜。
　公元3世纪，中国的姜传入日本。
13世纪，意大利的旅行家马可·波罗来到中国，欧洲人才第一次认识了姜。
马可·波罗在其作品《东方见闻录》中，大加称赞中国的生姜。
姜传入欧洲后，曾被当作非常贵重的香料。
在英国，一磅生姜就可以交换一只绵羊，可见姜的贵重。

后来，哥伦布发现了新大陆，姜又传到了墨西哥。
现在，我国种植的姜仍在欧洲市场上占有相当大的份额，每年都有很大的出口量。
生姜古今 纵横谈　姜的功用百家谈　生姜辞典　【来源】为双子叶植物药姜科植物姜的鲜根茎。
【性味归经】辛，温。
入肺、胃、脾经。
【功效】发表散寒，温中止呕，化痰止咳，解毒。
【主治】治感冒风寒，呕吐，痰饮，喘咳，胀满，泄泻；解半夏、天南星及鱼蟹、乌兽肉毒。
【临床应用】　◎用于风寒感冒，恶寒微热，头痛鼻塞等轻症，民间常用本品加红糖，煎汤热服（姜糖水）；如治感冒较重者，需与紫苏、羌活、防风、葱白等同用。
◎用于寒犯中焦或脾胃虚寒之脘腹冷痛、呕吐、泄泻。
如治中寒腹痛，得暖则解，可配高良姜、胡椒等同用；治呕吐，可单用本品或配半夏同用，方如小半夏汤；如呕吐属寒者，又可配吴茱萸等；呕吐属热者，则配黄连、竹茹等，方如陈皮竹茹汤；若呕吐、泄泻属脾胃气虚者，则宜与人参、白术配用。
P3-6

编辑推荐

黄芳、石振钟、黄石编著的《妙用生姜治百病（食物妙用系列丛书）》突出了简、便、廉、验的特色，特别是对原版的下篇“巧用生姜治百病”的内容进行了全面更新。
所选验方力求方出有据，疗效可靠，取材容易，价格低廉，便于家庭操作，让生姜真正发挥有病治病、无病强身的功效。

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