

<<中华食疗>>

图书基本信息

书名：<<中华食疗>>

13位ISBN编号：9787512000773

10位ISBN编号：7512000774

出版时间：2010-1

出版时间：线装书局

作者：李永来 编

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;中华食疗&gt;&gt;

## 内容概要

“食疗学”为中医药学的一个重要组成部分。  
中医学中素有“医食同源”之说，传说“神农尝百草”也足以说明中药的起源是食物。

在上古时代，医生主要靠食疗来治病。  
因为人们受生活环境的影响，寿命很短，一些重病、疑难病，还没等人们认识到，人就已经离世。  
因此，人们得的只是一些小病，医生凭着一些经验，给患者吃一些常见的大蒜、大葱等食物，希望减轻病人痛苦，没想到，病人的身体奇迹般康复了。

随着生活水平的提高，人们会受风寒湿暑的侵袭，难免会生病。  
此时，大多数人会选择在医院治疗，殊不知“是药三分毒”，药产生的毒副作用会给身体带来不必要的损伤。  
特别是迷信、依赖药物的人，体质会越来越差，抵抗力越来越低，最终会陷入一种恶性循环。

食物疗法，实际上是为各种病人设计合理的膳食。  
它的科学性在于对症选食。  
两千多年前的《黄帝内经·素问》曾说：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。  
谷物果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。  
”可见，我们的祖先早已明白食疗的重要性。

在国外，食疗同样有着悠久的历史。  
很久以前，印度人就知晓大蒜的功效，很多人也种植甘蓝，因为他们知道，甘蓝能够治疗腹泻、头痛、耳聋等多种疾病。

古代欧洲人知道洋葱能防治二十多种疾病。  
古罗马人知道，小扁豆能治腹泻，且具有镇静、安神之功效。

美国芝加哥大学的科研报告指出，有10.2万种植物能治疗疾病，其中大部分都是食物。  
同时，大部分动物也有治病之功效。

特别说明的是，食疗并不是有病不去医院。  
我们主张生病之后在医生的指导下，辅助食物疗法，特别是病情好转后，就应适时停药而以食物代之。  
这样既能根除疾病，又对身体之正气无害。  
同时，食疗的性味大多比较温和，又无毒副作用，因而能成为各种疑难病患者的首选辅助疗法。

本书力求科学性与实用性于一体，博采众家之长，广泛收集各种资料，分门别类，精选了一些行之有效的食疗方。  
内容丰富全面，涵盖古今益寿延年、防病治病的食疗方法，语言通俗易懂，所选中药都是常用之品，制作起来简单易行，十分适合社会各阶层人士阅读选用，并供基层医务工作者指导病人进行食疗。

<<中华食疗>>

书籍目录

上册

一 内科常见疾病食疗方

急性上呼吸道感染

橘姜茶

生姜米粥

绿豆甜粥

薄荷米粥

苦瓜炖猪肉

萝卜生姜汤

香菜萝卜饮

香菜饴糖粥

枣姜紫苏饮

葱姜橄榄饮

姜糖荸荠饮

莲藕金橘汤

草鱼姜酒汤

秋梨姜汤

姜枣萝卜汤

细葱老姜汤

姜葱白菜汤

葱白香菜汤

芥菜姜汤

三根汤

桑叶姜汤

葱白豆豉姜汤

葱豉黄酒汤

嫩姜炖鲢鱼

酸辣豆腐汤

葱白豆豉汤

醋泡大蒜

花椒辣椒汤

银菊粥

银花蜜饮

芦根银花汤

菊花蜜饮

甘蔗番茄汁

太子参薄荷绿茶

菊花柿桑茶

银菊粟米粥

茼蒿冰糖饮

菊花脑茼蒿汤

鲜梨椰菜汁

葱头苏叶汤

葱白麦芽奶

金橘冰糖粥

<<中华食疗>>

葱姜米粥  
生姜炒米粥  
发汗豆豉粥  
荆芥豉粥  
葱白核桃姜茶  
香菜牛肉粥  
葱姜粥

.....  
下册

## 章节摘录

由此可见，人名文化体现的是丰富的中国传统文化。

由于汉语文字在表意、象形、谐音、隐喻等方面的广泛性和深刻性。

使得中国人的汉语名字在传意、抒怀、寄情等方面有了丰富的空间，也使得中国人的名字更多了一些情趣、品位。

一个名字体现取名者的文化修养，也能体现他本人的精神面貌，更能影响一个人的追求和志趣方向。

所以中国人的取名颇有学问，也就难怪中国人取名颇爱讲究，颇多想象，颇费周折。

中国无产阶级革命家张太雷早在1927年就牺牲在敌人的伏击之中，但是他的英名至今还被世人传颂。

张太雷名字的意思是他要将自己对革命的一腔赤诚，化作滚滚风雷，振聋发聩，以唤起民众，表达了他誓与黑暗的旧社会战斗到底的决心。

最终他以自己的鲜血和生命化作革命队伍中激荡的滚滚风雷，犹如黑暗中的闪电霹雳，令人警醒。

再如我们经常提到的彭德怀元帅，他名字取“君子怀德，小人怀土”之意。

他立志成为一位有道德并刚正不阿的君子。

即使是文化大革命中受到迫害时，他还满怀忧虑地想着农民的生产问题。

取名字的学问里体现的就是，一个姓名往往标志着本人的理想和目标，有了目标和理想才能把握好前进的方向。

爱国民主人士李公朴，青年时代受孙中山的影响，立志要做人民的公仆。

而取“李公朴”谐音“公仆”为名。

抗战时期李公朴以当人民大众的公仆自励，热心致力于抗日救国运动和群众文化教育工作。

1946年7月11日，李公朴先生在昆明遇害。

毛泽东、朱德从延安发来唁电：“先生尽瘁救国事业与进步文化事业，威武不屈，实为全国人民之损失，亦为先生不朽之光荣。

”李公朴先生遇害了，但他那愿做“人民的公仆”的伟大精神永远璀璨生辉。

数学家苏步青。

家长为他取名的初衷是希望他“平步青云，光宗耀祖”。

显然这样的名字是带有旧意识，但苏步青却以自己的实际行动，赋予这个名字以新意。

那就是他在数学领域里不断追求、进取，从而完成了一个个伟大课题的研究，成为世界上著名的数学家。

同时也就实现了父亲为他取名时的期望——“平步青云”。

共和国诗人元帅——陈毅，他的名字取意于古代思想家曾子的名言：“士不可不弘毅，任重而道远。

仁以为己任，不亦重乎？

死而后已，不亦远乎？

”陈毅当时读到这话时就想，要推翻中国人民头上的“三座大山”任重而道远，必须要有足够的毅力，坚持始终，于是他改名陈毅。

从此他经常用刚强与坚毅来警策自己。

人如其名，陈毅英勇无畏，在长期的革命斗争中百折不挠，鞠躬尽瘁，在困难与挫折面前经常表现出异乎常人的顽强毅力。

<<中华食疗>>

编辑推荐

《中华食疗(绣像精装本)(套装共2册)》是由线装书局出版的。

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>