

<<食物是最好的医药>>

图书基本信息

书名：<<食物是最好的医药>>

13位ISBN编号：9787530943519

10位ISBN编号：7530943510

出版时间：2005-6

出版时间：天津教育出版社

作者：阿部博幸

页数：132

译者：游慧娟

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;食物是最好的医药&gt;&gt;

## 前言

21世纪是个什么样的世纪呢？21世纪是个以人为本、人以健康为本的世纪，因为健康是人生最大的财富。健康是“1”，其他都是后面的“0”。

有了健康，就有未来，就有希望；失去健康，就失去一切。

那么，健康又是以什么为本呢？

健康不是以治病为本，因为治病是下游，花钱受罪，事倍功半；健康是以养生预防为本，养生是上游，省钱省力，事半功倍。

西方谚语：“一两预防胜过一磅治疗。

”2400年前，《黄帝内经》已精辟指出：“上医治未病”，“圣人不治已病治未病”。

现代科学研究表明：1元的预防投入可以节省医药费8.59元。

临床经验表明，又可相应节省约100元的重症抢救费。

预防不仅节约卫生资源，更重要的是提高了健康水平，减少发病率，延长健康寿命。

结果自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，还造福全社会，何乐而不为呢？

生老病死正如花开花落、春夏秋冬一样本是自然界美丽的循环，但这是指生命的自然凋亡，即无病无痛、无疾而终，百岁以后离去在睡梦中。

而现实中，大多数人都是病理死亡，即提前死亡。

如北京某高科技园区，死亡的知识分子平均年龄仅53岁，他们中年得病，肉体痛苦，精神折磨，身心煎熬，人财两空。

什么原因呢？

原因只有一条，即违背了生命的自然规律，受到了自然的惩罚。

那么，自然的规律是什么呢？

那就是世界卫生组织提出的健康生活方式：“维多利亚宣言健康四大基石——合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。

”美国的研究表明：如果采用医疗方法使美国人均寿命延长1年，就需要数百亿至上千亿美元；而采用健康生活方式，不需要花多少钱，就可使各种慢性病总体上减少一半，人均寿命延长10年。进一步的研究表明：高昂的医疗技术能减少10%的提前死亡，而健康生活方式不需花费多少钱就可以减少70%的提前死亡。

也就是说，健康生活方式可以使大多数人做到“60以前没有病，80以前不衰老，轻轻松松100岁，快快乐乐一辈子”，尽享百岁健康人生。

世界卫生组织指出：组成健康的四大元素中，父母遗传占15%，社会与自然环境占17%，医疗条件占8%，而个人生活方式占60%。

虽然医疗条件只占8%，但我国每年消耗卫生资源有多少呢？

2001年，我国卫生资源消耗6100亿元人民币，占当年GDP的6-4%，而2004年，卫生资源消耗已超过8000亿人民币，近乎天文数字。

而且近年来，医疗费用增长速度已远远超过国民经济及居民实际收入增长速度，使社会健康成本增高，居民健康风险增大。

卫生部最新公布数据：城市居民平均每次住院费用为7600元，而每年生活费为6500元；农村居民平均每次住院费为2400元，与每年生活费2400元相当。

健康成为社会公众越来越关注的热点和焦点。

与此同时，反观健康生活方式占了健康总分的60%，对健康起着决定性的作用，却不需要花费多少钱。

这个奇妙现象便是大自然对人类的最大恩赐，也是造化的最好礼物，这也是21世纪人类健康的真正希望所在，同时这也是编撰“大众健康丛书”的宗旨和出发点。

2500年前，古希腊睿智、现代医学之父——希波克拉底的天才语言“病人的本能就是病人的医生，而医生只是帮助本能的”，与现代世界卫生组织的科学结论竟不谋而合，说明了真理的永恒光芒和力量。

## <<食物是最好的医药>>

所以，21世纪健康新格言是：“最好的医生是自己，最好的处方是知识，最好的药物是时间，最好的心情是宁静。

” “大众健康丛书”包括从国外精挑细选的一批科学实用、深入浅出的优秀健康读物，以及邀请国内知名专家撰写的指导性强、适合大众阅读的健康图书。

丛书中的每位作者不仅是各学科有专长、卓有建树的专家学者、领军人物，而且有丰富的实践经验，因此“大众健康丛书”具有很高的权威性和实践性。

同时，作者们流畅的文笔、生动的语言，使深奥的医学变得浅近明白，因此，“一看就懂，一懂就用，一用就灵”也是“大众健康丛书”的一大特点。

这套丛书从消除疾病根源、正确补充营养、增强免疫力、防止衰老等不同侧面切入，娓娓道出保持健康的奥妙，在当前林林总总的健康书架上，可谓上乘之作。

在慢性病发病率不断上升、医疗费用不断增长的今天，如果能按照古代先哲的教导和现代科学理念，更多地用食物代替药物，用膳食获得健康，用自然疗法代替昂贵医疗，让“病人的本能”真正成为“病人的医生”，那便是本书作者与广大读者的共同愿望了。

祝愿在新世纪的春天，这个美好的愿望能够早日实现。

## <<食物是最好的医药>>

### 内容概要

人为什么会得病？

除了细菌，更主要的还是因为体内毒素。

毒素为细菌的增殖和侵袭铺好道路。

俄罗斯科学家梅奇尼科夫因“自身中毒学说”而荣获诺贝尔医学奖。

本书以导致人生病最主要的12种疾病根源——毒素为引，详解各种毒素致病的原因和过程，让你清楚真正的病根。

药物是健康的制造者吗？

\*药物通常会引起副作用，有时甚至会带来新的疾病。

\*在体内沉积的毒素没得到清理的情况下，服用任何补品、药品，都不会发挥最佳疗效。

食物是最好的医药！

中医认为“药食同源”。

适当的食物可以治病，而且没有副作用。

本书为预防疾病，针对12种最主要的毒素的清理开出了最佳食物疗方。

在毒素尚未沉积并对身体造成危害时就将它们清除，把健康牢牢抓在手中！

由我国著名健康专家洪昭光主编的又一本健康宝典！

！  
！

本书作者学贯中西，医通古今，造诣精深，经验丰富。

本书以现代科学为依据，以“药食同源”为思路，以排出毒素为切入点，博采营养烹饪学、传统医学之精华，糅合按摩、瑜伽、气功、理疗、体疗，融知识性、实用性、趣味性于一炉，使人有耳目一新之感。

本书着力阐述的人体代谢毒素，人体慢性中毒，人体本身奇妙的排毒系统，及人体维持内环境的相对平衡等观点，都有其新颖和独到之处，有其科学依据。

但也有一些是作者个人的观点和思考，读者可根据具体情况参考使用。

本书文笔生动，浅近易懂，基本做到“一看就懂，一懂就用，一用就灵”，而且贴近生活，贴近实践，贴近百姓，有很强的实用指导性。

愿本书能给您带来生命的春天。

## <<食物是最好的医药>>

### 作者简介

本书作者在医学界享有崇高的声望，曾任美国斯坦福大学客座教授、日本冠状疾病学会会长，学贯中西，医通古今，造诣精深，经验丰富。

## &lt;&lt;食物是最好的医药&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 消除体内废气，预防癌变疾病根源：体内废气典型表现：经常腹胀，而且放屁很臭长期积累的结果：腹痛，溃疡恶化，皮肤老化，发生癌症的危险性增加食物解决方案：红薯，富含乳酸菌的食物简单易行的其他疗法：瑜伽，体操，穴位按摩，消除压力第二章 消除宿便，预防大肠癌疾病根源：宿便典型表现：天天排便仍有残便感，或长期一周内持续3天以上不排便长期积累的结果：皮肤粗糙，腹胀，腹痛，大肠癌食物解决方案：富含食物纤维的杂粮，水，谷物、豆类，海藻类，苹果，酸奶，富含寡糖的食物简单易行的其他疗法：腹肌运动，按摩腹部，洗肠疗法，断食第三章 消除淤血，预防子宫肌瘤疾病根源：淤血典型表现：身体疼痛，手脚冰凉，女性表现为痛经和月经不调长期积累的结果：身体各器官功能低下，子宫肌瘤，子宫内膜异位症，不孕症食物解决方案：生姜，胡萝卜，葛，红花，杏，肉桂，咸梅干简单易行的其他疗法：穴位按摩和瑜伽姿势，半身浴、足浴第四章 消除乳酸，预防慢性疲劳疾病根源：乳酸典型表现：身体沉重，肩膀和脖子酸痛，感到疲劳长期积累的结果：风湿病，神经痛，发生癌症的危险性增加食物解决方案：富含B族维生素的食物，醋，富含天冬氨酸的食物简单易行的其他疗法：伸展体操，芳香疗法第五章 消除酒毒，预防肝硬化疾病根源：酒毒典型表现：面红耳赤，脸色苍白，心悸，头痛，目眩，恶心，呕吐长期积累的结果：酒精依赖症，脂肪肝，酒精性肝炎，肝硬化食物解决方案：水，柿子，贝类，姜黄，芦荟，富含蛋白质的食物简单易行的其他疗法：穴位按摩第六章 消除水毒，预防浮肿疾病根源：水毒典型表现：浮肿，眩晕，尿频，尿多长期积累的结果：鼻炎，过敏性皮炎，体重增加，关切痛，不出汗或多汗症食物解决方案：土豆，黄瓜，红豆，西瓜，鲤鱼，富含钾的食物简单易行的其他疗法：桑拿第七章 减少尿酸，预防痛风第八章 减少坏胆固醇，预防动脉硬化第九章 减少内脏脂肪，预防心肌梗塞第十章 改善浓稠的血液，预防血栓第十一章 降低高血糖，预防糖尿病第十二章 减少自由基，降低身体老化速度

## <<食物是最好的医药>>

### 章节摘录

**杏枣消除寒症** 杏的栽培始于公元前3000年，原产于中国。其果肉中含有温热身体作用的成分，对寒症很有效。

杏的营养价值很高，尤其是胡萝卜素的含量在水果中是最高的。另外，有降压作用的钾和防止动脉硬化的儿茶素的含量也较高。

杏除了可以生吃之外，还可做成杏干、果汁、果酱和杏酒等。如果觉得生杏的酸味太强，可以食用杏干。

不过与生杏相比，杏干所含的果糖非常多，为高热量食品，注意不要吃太多。

对于因寒症而易于疲劳的人，杏酒很有效。每天喝一小杯即可温热身体，改善顽固的寒症，又有滋养强壮的功效。

**杏酒的制作方法** 熟杏1千克洗净，擦去水分。冰糖200克，和杏一同放入广口瓶，加入18升白酒。6个月后取出杏，即可饮用。

**肉桂冰改善手脚和腰部的寒冷及痛经** 原产于斯里兰卡及印度南部的肉桂，也被称为桂皮，顾名思义，是指剥下的肉桂树的皮。

肉桂的药效成分主要是肉桂醛，它除了对治愈手、脚、腰和腹部的寒冷有效，还有活化胃部功能、杀菌等作用。

多种妇科病的中药处方中也加入了肉桂。

由于肉桂有使子宫充血的作用，妊娠中的妇女不可多用，但是尝一尝肉桂糖倒不用担心。

肉桂的用途做点心中的甜味香料，增加香气及美味度。

在肉菜中作为调味品。

肉桂茶具有令人放松的效果。

肉桂有提高甜味的作用，因此可以在饭菜和饮料中加些肉桂粉和肉桂棒，也可以在红茶中加入肉桂香味制成肉桂茶，有助于转换心情。

## &lt;&lt;食物是最好的医药&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

前言 自1863年路易·巴斯德把人的许多疾病归罪于细菌后，医学界长期沿用一种基本理论——疾病源于细菌。

但人人都不可避免地沾染致病的细菌，却非人人都会得病。

而且，同一个人，在不同时期和不同状况下，对疾病的抵抗力也不同。

因此，把细菌当做病因的观点，看到的只是一种表象。

那么，什么才是致病的深层原因呢？

根据科学家对细胞学的研究以及根据人的生长期计算寿命的方法，人应该有120~175岁的寿命。但很少有人活到如此高龄。

且在医学发达、设备先进的条件下，肿瘤、心脑血管疾病、呼吸系统疾病等现代文明病却不减反增。以此为突破口，经过实践的反复检验，对疾病根源的探求也终于拨云见日——人体垃圾才是引发疾病的罪魁祸首。

人体垃圾因为某些原因过量沉积在体内，导致人体慢性中毒，从而引发多种疾病。

俄罗斯科学家梅奇尼科夫曾因“自身中毒”这一学说而荣获诺贝尔医学奖。

所以，要预防疾病，必须先要将人体垃圾排出体外，也即我们所说的排毒。

每个人体内都有毒素，但有些人依然保持着长久的健康。

这就要归功于身体本身奇妙的排毒系统，它们是肝脏、肾、胃肠、淋巴系统和皮肤。

正常情况下，它们能有效地分解毒素并将其排除体外，以维持体内环境的相对平衡。

而一旦毒素超出了排毒系统所能承载的量，身体便生疾病。

备受污染的环境，人类对食物的不良选择，以及过度依赖药物和不健康的生活习惯，都是造成毒素“超标”的原因。

那么，如何排出体内过量的毒素呢？

“现代医学之父”希波克拉底早在2400多年前，就提出“我们应以食物为药，饮食是你首选的医疗方式”。

在中国传统文化中，“药食同源”理论源远流长，中医历来强调“药补不如食补”，历代流传的食物疗法专著就有300余部之多。

“药食同源”理论认为，许多的食物同时也是药物，同药物一样能够预防疾病。

以食物为药最突出的好处是，使用得当，不会产生副作用，而药物排毒则不然，长期使用往往会产生各种副作用及像吸毒一样的依赖性，还可能影响人体对某些有益营养物质的吸收，进而影响健康。

自然排毒是每时每刻都在运行的过程，它与我们的生活同步，并渗透进生活的每一个角落。

在毒素尚未沉积并对身体造成危害时就将它们清除，把健康牢牢抓在手中，这才是自然排毒、生活排毒的终极目标，也是对“食物是最好的医药”的最好解释。

《食物是最好的医药》的作者学贯中西，医通古今，造诣精深，经验丰富。

本书以现代科学为依据，以“药食同源”为思路，以排出毒素为切入点，博采营养烹饪学、传统医学之精华，糅合按摩、瑜伽、气功、理疗、体疗，融知识性、实用性、趣味性于一炉，使人有耳目一新之感。

《食物是最好的医药》着力阐述的人体代谢毒素，人体慢性中毒，人体本身奇妙的排毒系统，及人体维持内环境的相对平衡等观点，都有其新颖和独到之处，有其科学依据。

但也有一些是作者个人的观点和思考，读者可根据具体情况参考使用。

《食物是最好的医药》文笔生动，浅近易懂，基本做到“一看就懂，一懂就用，一用就灵”，而且贴近生活，贴近实践，贴近百姓，有很强的实用指导性。

祝愿本书能给广大读者带来生命的春天。



## <<食物是最好的医药>>

### 编辑推荐

人为什么会得病？

除了细菌，更主要的还是因为体内毒素。

毒素为细菌的增殖和侵袭铺好道路。

俄罗斯科学家梅奇尼科夫因“自身中毒学说”而荣获诺贝尔医学奖。

《食物是最好的医药》以导致生病的最主要根源——12种毒素为引，详解各种毒素致病的原因和过程，让你清楚真正的病根。

药物是健康的制造者吗？

药物通常会引起副作用，有时甚至会带来新的疾病。

在体内沉积的毒素没得到清理的情况下，服用任何补品、药品，都不会发挥最佳疗效。

食物是最好的医药！

中医认为“药食同源”。

适当的食物可以治病，而且没有副作用。

《食物是最好的医药》为预防疾病，针对12种最主要的毒素的清理开出了最佳食物疗方。

在毒素尚未沉积并对身体造成危害时就将它们清除，把健康牢牢抓在手中！

<<食物是最好的医药>>

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>