第一图书网, tushu007.com

<<新编长寿药粥谱>>

图书基本信息

书名：<<新编长寿药粥谱>>

13位ISBN编号：9787534541711

10位ISBN编号：7534541719

出版时间：2004-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：王焕华

页数：256

字数：180000

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

<<新编长寿药粥谱>>

内容概要

“ 安身之本，必资于食，不知食宜，不足以存生 ”。
饮食疗法是祖国医药宝库中的一个重要组成部分，应用药粥延缓衰老，防治老年病，也是历代医药学家极为宝贵的经验，并收录在《饮膳正要》、《本草纲目》、《养老奉亲书》、《老老恒言》等许多医学文献中，民间至今还广为流传。
目前，在美国等西方国家，也有不少人经常买些中国草药枸杞、薏苡仁、首乌、肉桂等配合煮粥，以求健康长寿。
　　自古以来，食药同源。
有很多中药，如芡实、莲子、扁豆、山药等，都是中老年人十分喜爱的食物。
我们的祖先把这些常食之物，称作“ 上品 ”药材，认为“ 上药养命以应天，无毒，多服久服不伤人，轻身益气，不老延年 ”。
还说：“ 凡上品之药，法宜久服，多则终身，少则数年，与五谷之养人相佐，以臻寿考。
”因此，选用具有防止老衰，滋补强壮，治疗老年性疾病的中药，与米谷煮粥服食，实为延年益寿的一种食养好方法。
诚如南宋爱国诗人陆游《食粥》诗所云：“ 世人个个学长年，不悟长年在目前。
我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。
”　　俗话说，“ 药补不如食补 ”，“ 食治胜于药治 ”。
科学合理地将中药与食物相结合，藉以补养身体，防治老年病，这是中国传统医药学的一大特点。
《新编长寿药粥谱》正是这种药食结合，食养与食疗并重的具体应用。
全书从历代近千个药粥方资料中，以及近代中国著名老中医的用粥经验中，几经筛选，并注明出自何处，以为征信，又结合作者三十多年中医临床心得体会，整理出适合中老年人保健延年的100种药粥汇编而成，力求做到取材容易，煮制方便，味美可口，安全有效，供广大读者朋友放心选用，以期达到健康长寿之目标。

作者简介

王焕华，别名王水，1946年6月出生，江苏省南京市人。
中国农工民主党南京市委委员。
1970年毕业于南京中医学院，曾先后在射阳县中医院、南京钟山医院和国营华东电子管厂职工医院任职，现为副主任中医师。
他长期从事中西医临床诊疗工作，在治疗脾胃病、呼吸系疾病、顽固复发性口

<<新编长寿药粥谱>>

书籍目录

一、古今中外药粥趣谈　1.药粥的源流　2.民间食粥　3.名医用粥　4.药粥在国外二、药粥的特点　1.食疗与药疗的结合　2.注重健脾养胃，培补“后天”　3.便于服食的一种好剂型三、食粥与长寿　1.用于预防老年病　2.作为中老年人疾病的辅助治疗　3.适用于中才年慢性病和病后调理　4.中老年人摄生自养的好方法四、药粥的选择　1.因人因病，辨证选粥　2.因时因地，灵活选粥　3.合并与交替用粥五、药粥的煮制方法及疗程六、常用药粥方谱　1.人参粥　2.大枣粥　3.大蒜粥　4.山药粥　5.山楂粥　6.山萸肉粥　7.马齿苋粥　8.天门冬粥　9.天花粉粥　10.车前子粥　11.贝母粥　12.玉米粉粥　13.玉竹粥　14.甘松粥　15.石膏粥　16.龙眼肉粥　17.生姜粥　18.白茯苓粥　19.白扁豆粥　20.白石脂粥　21.仙人粥　22.百合粥　23.芝麻粥　24.芋粥　25.曲米粥　26.肉苁蓉粥　27.竹沥粥　28.竹叶粥　29.羊肉粥……附：养生粥选用索引后记

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