

<<粥膳祛病事典>>

图书基本信息

书名：<<粥膳祛病事典>>

13位ISBN编号：9787543639232

10位ISBN编号：7543639238

出版时间：2006-12

出版时间：青岛出版社

作者：孔令谦

页数：210

字数：200000

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;粥膳祛病事典&gt;&gt;

## 前言

我国古代很多著名的医学家都善于用饮食代药，而且效果显著，所谓药食同源，正基于此。唐朝著名医学家孙思邈认为：“人之安身之本，在饮食也。”

如果人一旦患病，服药太多，那么消化功能就会受到一定的影响；而以饮食代药却不会有这种副作用。

在祖国源远流长的饮食疗法中，最具功效的食疗祛病方法，当数服用粥膳来祛病。

粥含有多种营养物质，被古人誉为“神仙粥”和“天下第一补人之物”，所以粥最宜养生祛病。所谓的粥膳，就是用米、面等加水煮制而成的食物，古时还称之为糜、酏等。

远在两千多年前，我国民间就将药粥用来防病治病。

《周书》有“黄帝始烹谷为粥”之说，可以说是食粥的最早历史记载了。

《医疗歌》曾这样说：“若要睡不着，煮粥添白莲。

若要皮肤好，米粥煮红枣。

夏令防中暑，荷叶同粥煮。

”由此可见一斑。

如今，随着人民生活水平的提高，粥膳的制作方法在人们的生活实践中也得到了不断的发展，种类也增加到上千种，其祛病功效也各不相同。

粥膳祛病就是以粥扶助正气、达到强身健体的一种食疗祛病方法。

例如，绿豆入粥可以预防中暑；胡萝卜入粥可以预防高血压；大枣入粥可以补血益气；山楂入粥可以健脾化积；梨果入粥可以清肺止咳等等。

此外，明代的大医学家李时珍也曾云：“古方有用药物、粳、粟、粱米作粥，治病甚多。”

《医药六书药性总义》云：“粳米粥为资生化育神丹，糯米粥为温养胃气妙品。”

又如葱豉粥有发汗解肌之功效，花椒粥能辟秽御寒，薤白粥能治中老年人冷痢，马齿苋粥能治痢消肿，荠菜粥有明目利肝之功等。

《白飞霞韩氏医通》中也曾云：“一人病淋素不服药。

予令专啖粟米粥，绝去他味。

旬余减，月余痊。

此五谷治病之理也。

”从中可见，粥膳在传统的营养学上占有十分重要的地位，而且粥膳具有制作简便、加减灵活、适应面广、易于消化吸收的特点，它是养生保健的食用佳品。

清朝的黄云鹄在其《粥谱》中这样写道，粥“于养老最宜：一省费，二味全，三津润，四利膈，五易消化”，对食粥养生方法大力推崇。

## <<粥膳祛病事典>>

### 内容概要

本书结合了大量专家的建议，充分运用了营养学以及饮食祛病的科学原理，详细阐述了粥膳的药用功效以及制作方法，旨在告诉广大读者在食疗祛病时，如何正确服用粥膳。

书中所选粥膳配方有的源于民间验方，有的源于中医典籍，还有的是一些当代著名医学家的实践经验总结。

各配方制作简便，方法灵活，祛病效果显著，是力图将高深的传统医学以粥的形式摆上平常百姓餐桌上的一次尝试，其目的是使人们在一日三餐的饮食当中，不知不觉地达到祛病防病的效果，让你健康生活每一天！

<<粥膳祛病事典>>

作者简介

孔令谦，京城四大名医之一孔伯华嫡孙，著名中医孔少华长子。  
自幼随父临诊，尽得其传，其间拜著名太极拳家孙剑云为师，研习太极与养生之道。  
多年来，根据中医学理论及孔门医学特点对养生进行系统研究，提出运动养生、饮食养生、自然疗法、文化养生四位一体模式。  
著有《孔

<<粥膳祛病事典>>

书籍目录

第一章 粥膳：人间第一补物 粥膳祛病历史悠久 粥膳中的营养素 粥膳的祛病功效 常见煮粥食物的祛病功效 如何煮好粥膳第二章 呼吸系统疾病 1.感冒 2.肺炎 3.气管支气管炎 4.支气管哮喘第三章 消化系统疾病 1.脂肪肝 2.肝炎 3.急性胃肠炎 4.慢性胃炎 5.消化性溃疡 6.消化不良 7.便秘 8.痔疮第四章 循环及血液系统疾病 1.高血压 2.冠心病 3.中风 4.贫血第五章 内分泌系统及代谢性疾病 1.糖尿病 2.肥胖症 3.高脂血症第六章 泌尿及生殖系统疾病 1.急性肾炎 2.慢性肾炎 3.早泄 4.阳痿第七章 妇科常见疾病 1.月经不调 2.痛经 3.带下病 4.崩漏 5.妊娠呕吐 6.产后缺乳 7.产后出血 8.更年期综合征第八章 皮肤科常见疾病 1.湿疹 2.雀斑 3.痤疮 4.黄褐斑 5.牛皮癣第九章 五官科常见疾病 1.近视眼 2.白内障 3.口疮第十章 儿科常见疾病 1.水痘 2.百日咳 3.小儿厌食症第十一章 各种常见癌症 1.肺癌 2.肝癌 3.胃癌 4.肠癌 5.食管癌 6.乳腺癌第十二章 其他常见疾病 1.胆囊炎 2.胆结石 3.骨折 4.骨质疏松症 5.类风湿性关节炎附录一 粥膳祛病速查表附录二 常见食物营养成分表

## &lt;&lt;粥膳祛病事典&gt;&gt;

## 章节摘录

粥膳祛病是我国传统医学中古老而独特的疗法，属于中医疗法，是祖国医学宝库中的一部分，并具有十分悠久的历史。

我国第一部农书《夏小正》中指出：“初俊羔助厥母粥，俊也者大也，粥也者养也。”到了周朝，《礼记·月令》中也有“仲秋之月，养衰老，授几杖，行（赐）糜粥饮食”的记载。由此可见，远在两三千多年前，我们的祖先就应用粥膳来防病治病了。

另外，在湖南长沙马王堆汉墓出土的文物中有14种医书，在医书中就有服食青粱米粥治疗蛇咬伤和用加热的石块煮米汁的火齐粥内服治疗肛门痒瘤的粥疗方。

有关专家研究证实，这批出土的医书大约在春秋战国时期成书，可以说，这两种粥疗方是我国最早的粥膳祛病方法。

《内经》中曾记载“药以祛之、食以随之”，“谷肉果菜，食养尽之”的论述，这种以药治病，以食扶正的论述，正是粥膳祛病的理论基础。

到了汉代，粥膳已正式列入医疗方。

东汉名医张仲景在其所著的《伤寒杂病论》一书中，记载了很多米药合用的名方，如“白虎汤”、“桃花汤”、“竹叶石膏汤”等，在其成分中均有粳米，要待“米熟汤成，去渣”服用。

隋代巢元方的《诸病源候论》中记载：

肠但出不断者，当作大麦粥，取其汁持洗肠，以水渍内之，当作研米粥饮之。

二十余日稍作强糜食之。

唐代著名的医学家孙思邈在其《千金要方》一书中列有“食治”一门，并收集了民间谷皮糠粥治疗因维生素缺乏所致的脚气病、羊骨粥补阳气等粥疗方。

唐代孟诜的《食疗本草》也载有茗粥、柿粥、秦椒粥、蜀椒粥4方，但是此书的原书已经散失，此4方是从敦煌石窟中残卷中发现的。

唐代医家咎殷的《食医心鉴》一书中也收有粥膳57方，并分为中风、心腹冷痛、五种噎病、七种淋病、小便数、五种赤白肠滑、五种痔病下血、妇人妊娠诸病及产后，小儿诸病等九类。

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>