第一图书网, tushu007.com

<<食物是最好的药>>

图书基本信息

书名：<<食物是最好的药>>

13位ISBN编号：9787802512658

10位ISBN编号：7802512654

出版时间：2010-3

出版时间：金城

作者：李蔓荻//靳婷

页数：280

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

<<食物是最好的药>>

内容概要

神农尝百草的传说，是“药食同源”的最早缘起，人类通过试用、口尝，然后相互分享经验，累积数代人的实践和智慧，渐渐认识了自然界的食物和药物。
　药物与食物的共同点是都可以用来防治疾病。
但不可忽视的是，药物虽然作用强，但一般不会经常吃；食物虽然作用弱，却天天都离不了。
　2002年2月，国家下发了《卫生部关于进一步规范保健食品原料管理的通知》，其中涉及既是食品又是药品的物品名单，共87种。
这些物品，常被人们作为食物食用，又兼具很高的药用价值。
　如果您能粗略地掌握它们的功能，并加以运用，相信这些原本有着峻烈外衣的药食两用之品，会像润物的春雨一样给人的身心无穷的能量和营养，滋养我们的身体。

<<食物是最好的药>>

作者简介

李蔓荻，中药学硕士，毕业于北京中医药大学，现为北京中医药大学教师。
发表中医药和中医养生等方面科普文章百余篇，已出版著作有《健康滋补系列丛书》（包括《素炖补100锅》、《汤补100锅》、《粥补100锅》、《月子补100锅》）、《家常饮食宜忌》、《中医是本故事书》和《中

<<食物是最好的药>>

书籍目录

第一篇　话说药食同源　话说药食同源　话说饮食调理　话说“药补不如食补”　话说药食两用　学会药食两用，呵护美好人生第二篇　细说国家卫生部推荐的87种药食两用食物　植物类（花、果实、根茎、全草、皮、叶、种子、其他）　1　花类（共7种）　白扁豆花——消暑化湿功同扁豆　代代花——三世同堂的香花　丁香——古代的口香糖　槐花（附：槐米）_凉血要药　金银花——药铺小神仙　菊花——药中圣贤　2　果实类（共23种）　八角茴香——能治冷气及诸疝痛的调味料　大枣（附：酸枣、黑枣）——天然的维生素丸.　佛手——形异香清的果中仙品　覆盆子——风靡全球的黄金水果　枸杞子——轻身却老的上品　黑胡椒——在黑色时尚中大行其道　花椒——涂壁凝香汉宫中　罗汉果——凉茶铺里的甜中药　麦茅——女性乳房的“益友”　木瓜——强筋壮骨之要药　青果——肺胃之果　桑椹——21世纪的最佳保健果品　沙棘——维生素宝库　砂仁——醒脾调胃又安胎　山楂——解酸消食有兼功　乌梅——有“五止”之功的良药　香橼——可药可香的橘品　小茴香——能治寒疝的香料　益智仁——温脾肾的良药　余甘子——减肥美容的南方奇果　栀子——形似酒杯的清热药　枳椇子——解酒良药　紫苏籽——消痰顺气之良剂　3　叶类（共3种）　荷叶——减肥消暑荷香馔　桑叶——健身益寿的“至宝丹”　紫苏——善解鱼蟹毒　4　种子类（共19种）　白扁吾——健脾化湿消暑良药　白果——公孙树结银杏果　赤小吾——擅消水肿的“心之谷”　刀豆——温中止呃胜于柿蒂　榧子——天然驱虫美食　黑萝麻——平民的滋补佳品　黄芥子——辛辣的调味酱料　火麻仁——延年益寿的佳品　决明子——明目通便千里光　莱菔子——三钱换个红顶子　莲子——清香可口入莲馔　胖大海——润肺通便的护嗓药　芡实——水中的珍馐佳蔬　肉豆蔻——脾家瑞气　酸枣仁——养心安神治失眠　桃仁——活血祛瘀又止咳　杏仁（甜、苦）——美容、抗癌的平喘要药　薏苡仁——抗癌治疣的“粮药”　郁李仁——润燥滑肠治便秘　5　根茎类（共13种）　6　全草类（共9种）　7　皮类（共4种）　8　其他类（共3种）　动物类（共6种）附录索引参考文献

<<食物是最好的药>>

章节摘录

第一篇 话说药食同源话说药食同源对于生活在现今科技高度发达、物质极其丰富的社会的人们来说，古老的中医理论和方法几乎淡出视野。
然而，随着人们对自然的崇尚和回归，传统的中医学，尤其是中医的饮食养生理论再一次焕发出它不可掩盖的光芒。
人们对食物的关注，也从亘古蛮荒、茹毛饮血时代的果腹充饥，上升到当下既追求食物的色、香、味、美，更注重食之有益。
中医讲究“ 药食同源 ”。
大家都知道神农尝百草的传说，《淮南子 · 修务训》上说神农“ 尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。
当此之时，一日而遇七十毒 ”。
知避就，就是懂得百草的基本性能及有毒无毒，可见神农时代药与食不分，无毒者可就，有毒者当避。
因此，很多学者也把这看作是中医的一个重要思想——“ 药食同源 ”的最早缘起。
自燧人氏之后，人类学会了用火，开始进入熟食时代，烹调加工技术逐渐发展起来，食物与药物开始有了分化。
《黄帝内经》是现存最早的中医典籍，它创立了食物五味的概念、与五脏相关的理论、食物五类的划分原则以及药食配制的原则与禁忌。
《黄帝内经 · 素问 · 六节脏象论》指出：“ 地食人以五味 ”，“ 五味入口，藏于肠胃。
味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生 ”。
五味，这里主要指食物。
食物也和药物一样，具有辛、酸、甘、苦、咸五味，它们与五脏有着相应的关系。
也就是说，五谷（麦、黍、稷、稻、豆）与五畜（鸡、羊、牛、马、彘）均有其性味特点，分别与五脏功能相关，比如《素问 · 金匮真言论》上说：“ 东方青色，入通于肝，开窍于目，藏精于肝……其味酸……其畜鸡，其谷麦。
”中医理论认为，相应性味的畜谷对脏腑具有促进和维护作用。

编辑推荐

《食物是最好的药:细说国家卫生部推荐的87种药食两用食物》有300余种家用美食谱，近千种治病良方，告诉你不生病的养生智慧。
《食物是最好的药:细说国家卫生部推荐的87种药食两用食物》使用办法1.翻阅式读法。
如果您是一位刚刚接触中医养生和药食两用之品的读者，可随意翻开此书，取任意一种食物进行详读，培养您的兴趣。
2.逐字阅读法。
如果您不仅有兴趣，还抱着增知益智、祛病健体的目的，请认真逐字阅读，真正学会药食两用，从而呵护您和家人的美好人生。
3.索引式读法。
如果您需要一些食疗验方或保健食谱，请直接翻看“常见病食疗验方索引”和“身体机能保健食谱索引”，按照标注的页码进行查找。

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