

<<科学饮酒与解酒>>

图书基本信息

书名：<<科学饮酒与解酒>>

13位ISBN编号：9787806669969

10位ISBN编号：7806669965

出版时间：2008-1

出版时间：广西科技

作者：邓家刚

页数：152

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>

<<科学饮酒与解酒>>

内容概要

《科学饮酒与解酒》一书是作者继《药用酒谱》《中医风湿跌打药酒的制作与应用》《中医补肾药酒的制作与应用》之后所撰写的第四部与酒有关的专著。

全书共分四章：饮酒之益与害、饮酒与解酒的科学方法、醉酒的食物疗法、醉酒的中医疗法。本书系统地阐述了适量饮酒可以促进血液循环，减少心脑血管疾病的发生；适量饮酒可以调节情绪，缓解紧张的心情，振奋精神；适量饮酒可以促进消化，增加营养等好处。深入分析了过度饮酒对心脑血管、肝、胃、神经系统、骨关节、代谢与免疫系统及生殖系统的影响。具体介绍了如何选择适宜的酒和佐酒食品，如何控制饮酒的量、饮酒的速度、饮酒的时间，养成“饮酒十戒”的良好习惯以及如何选择正确的解酒方法、走出解酒醒酒的误区等饮酒与解酒的科学方法。书中通过大量的文献分析与研究，对应用豆类、水果、蔬菜、肉类、糖、蜜、茶等食物解酒及应用中药、推拿按摩、针灸等传统方法解酒的具体做法，也作了详细的介绍。书后所附的“酒的分类与特点”“几种常见酒病”“解酒中药及验方”，对读者也有助益。

本书文笔流畅，通俗易懂，图文并茂，具有较强的科学性、知识性、趣味性，是一本具有很好的学术价值和科学普及作用的中国酒文化读物。

<<科学饮酒与解酒>>

书籍目录

作者的话第一章 饮酒之益与害 一、饮酒之益 1.适量饮酒可以促进循环,减少心脑血管疾病的发生 2.适量饮酒可以调节情绪,缓解紧张,振奋精神 3.适量饮酒可以促进消化,增加营养 二、饮酒之害 1.过度饮酒对心脑血管的影响 2.过度饮酒对肝、胃的影响 3.过度饮酒对神经系统的影响 4.过度饮酒对骨关节的影响 5.过度饮酒对代谢与免疫系统的影响 6.过度饮酒对生殖系统的影响第二章 饮酒与解酒的科学方法 一、科学饮酒 1.选择适宜的酒 2.控制饮酒的量 3.控制饮酒的速度 4.选择适宜的饮酒时间 5.选择适宜的佐酒食品 6.养成良好的饮酒习惯:“饮酒十戒” 二、科学解酒 1.了解酒在体内的代谢过程 2.选择正确的解酒方法 3.走出解酒醒酒的误区第三章 醉酒的食物疗法 一、豆类解酒 1.绿豆 2.白扁豆 3.赤小豆花 4.黑豆 5.豇豆 6.豆腐 二、水果解酒 1.卡市子 2.香蕉 3.柑子 4.橘子 5.苹果 6.柚子 7.梨 8.番茄 9.西瓜 10.橄榄 11.桑葚 12.草莓 13.荸荠 14.甘蔗 15.菱果 16.哈密瓜 17.杨梅 18.石榴 三、蔬菜解酒 1.芹菜 2.菠菜 3.甘薯 4.马齿苋 5.松菜 6.茭白 7.生姜 8.莲藕 9.萝卜 10.丝瓜 11.苤蓝 12.越瓜 13.葫芦 14.冬瓜 15.茼蒿 16.胡荽 四、肉类解酒 五、糖、蜜、茶解酒 六、解酒饮品与小菜第四章 醉酒的中医疗法 一、单味中药解酒 二、复方中药解酒 三、点穴按摩解酒醒酒 四、针刺醒酒附录 附录一 酒的分类与特点 附录二 几种常见酒病 附录三 解酒中药及验方参考文献

<<科学饮酒与解酒>>

章节摘录

一、饮酒之益人类造酒与饮酒，据说是从猿人时期就开始了，那时期的酒称为“猿酒”。多少年过去了，以野果自然发酵而成的“猿酒”也随着人类的进步，不断演变成了各种各样的白酒、红酒、黄酒、啤酒等。

比如贵州茅台、四川五粮液、山西汾酒、河南杜康、烟台干红、长城白、绍兴女儿红等，知名的和不甚知名的以及名不见经传的，还有许许多多民间自己酿造的酒，林林总总，数不胜数。

大凡喝酒的人和主张喝酒的人，都能说出一大堆喝酒的好处；而不喝酒的和反对喝酒的人，也会扳着指头给你数出一大堆喝酒的坏处来。

其实，古往今来，不论是医药学家还是文人骚客，对饮酒的益与害，都早有诸多论述了。

比如，《内经》中就有“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真……故半百而衰也”“酒之味苦性热，饮之则令人色赤气粗，息怒如狂，烦渴呕吐，皆热证也”。

《本草纲目》告诫人们：“酒，天下美禄也。

曲面之酒，少饮则和血行气，壮神御寒，消愁遣兴，痛饮则伤神耗血，损胃亡精，生痰动火。

”《本草求真》认为，酒“温饮和胃，怡神壮色，通经和脉”。

《养生集要》说得更明白：“酒者，能益人，亦能损人，节其分剂而饮之，宣和百脉，消邪却冷也。若升量转久，饮之失度，体气使弱，精神侵昏，宜慎。

”这些论述概括地道出了中国几千年积淀的对饮酒利与害的认识。

简单地说，那就是：酒为水谷之气，味辛、甘，性热，入心、肝二经。

适量饮酒有畅通血脉、活血行气、祛风散寒、健脾养胃及引药上行、助运药力之功效；而大量酗酒，则会伤人肝胃，令人动火狂躁，并引发其他病变。

<<科学饮酒与解酒>>

编辑推荐

《点醒您!科学饮酒与解酒》：酒是一把双刃剑，把握好饮酒的科学方法和尺度，是至关重要的。书中用通俗易懂的语言详细介绍了防醉解酒的科学方法，告诉你如何喝出健康，喝出品味。书中内容新颖、资料翔实，还配以精美的图片及风趣的漫画，图文并茂，是一本具有很好的学术价值和科学普及作用的中国酒文化读物。

<<科学饮酒与解酒>>

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>