第一图书网, tushu007.com

<<五代中医救命养生帖>>

图书基本信息

书名：<<五代中医救命养生帖>>

13位ISBN编号：9787807247685

10位ISBN编号：7807247681

出版时间：2009-12

出版时间：京华出版社

作者：张维钧

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

前言

早在两千多年前，《黄帝内经》就已经开始了对养生的探讨，如《素问·上古天真论》中说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。
”提出养生之道一方面要适应自然界昼夜阴阳和四时节气的变化，所谓“法于阴阳，和于术数”，另一方面，要注重健康合理的生活方式，饮食、起居、劳作都要有节制定律。
只有这样才能达到形神和谐，尽终天年。
以我从医七十年的临床经验和自身体会，我总结出的养生方法亦源于以上《黄帝内经》中的精辟论述。
中医在食疗养生方面自古就有诸多记载，有“药食同源”的理论基础，中医药食疗方得到了长远地发展。
“药王”孙思邈是唐代著名的医学家，也是养生学家，他提倡养生、食治、怡老，身体力行活到了101岁。
关于药食，他强调“安身之本必资于食，救疾之道惟在于药。
不知食宜者，不足以全生；不明药性者，不能以除病。
”可见其对食养与药饵的重视。
这本《五代中医救命养生帖》就是将药材与食材相结合，把中药学理论应用于养生食疗方中。
其内容丰富，理论结合实际，具有实用价值。
其中在介绍中药时十分详尽，将来源、性味、功效、主治、食用禁忌都明确地列出。
如天麻，其性辛温，功效为平肝熄风、通络止痛等，主治头旋、风湿顽痹、肢体麻木等。
文字通俗易懂，结构上条理清晰。
这本书又是五代中医传承的手札，可见其中医根底比较深，是多年来经验的总结，能够切合实用。
值得称道的是，此书既有传统理论的阐述，又有现代医学的补充。
如决明子，既有“泻肝明日”等中医传统功效，又有“降血压”等现代医学研究成果，方便读者全面理解药物的功效。
中医认为“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味和而服之”，全面地参合各种药食，合理调配，是保证健康的基础。
本书采用“医食同疗”法，记录了百年传承的经验养生方，不失为食疗养生的良好书籍，故为之序。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

咳嗽咳不停，该怎么办？
吃新鲜白萝卜就可以止咳！
喉咙失声，讲不出话来怎么办？
来一杯蛋清热茶，声音快速恢复！
肝不好，容易疲劳，如何护肝？
黄金蚬汤帮助修复肝功能！
长期偏头痛，谁来帮我摆脱？
芦笋百合汤，连吃两星期，摆脱偏头痛恶梦！

芥菜，可以让肌肤水当当！
青椒，可以扫除暗沉、黑斑！
空心菜，具有解毒功效！
白花椰菜，让你头脑清晰，增加记忆力！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

张维钧，广州中医药大学博士。
历任中国医药大学中医社指导老师，中山医学大学国医社讲师，现为台中济生中医院院长、台中市中医师公会监事。

张维钧出身于行医一百二十多年的中医世家，因拥有中医的养生之道守护，家族数百人无一人得癌症，平均年纪更达高龄八十以上。
他

第一图书网, tushu007.com

<<五代中医救命养生帖>>

书籍目录

推荐序1
推荐序2
作者序：传承百年不辍的正气治疗法
PART 1 心·肺疾病
人参白木耳汤
人参猪心汤
生大蒜丁
新鲜白萝卜
红面番鸭炖老姜
莲藕猪小排汤
冰糖蛋清热茶
红糖丝瓜
香菇核桃鸡腿汤
荔枝壳煮水
桂枝白芍瘦肉汤
蒲公英红糖茶
PART 2 肝·脾·肾疾病
猪肾茯苓粉
芦荟黄金蚬汤
天麻豆腐
补肾黑发方
龙眼山药汤
增乳汤
芦笋小排汤
三味红糖茶
二仙酒
PART 3 肠·胃疾病
老姜炖鸡
生姜冰糖
地瓜蜂蜜膏
猪肠马齿苋
龙葵根猪大肠
PART 4 其他综合病症
其他综合病症
艾叶煎蛋
芦笋百合汤
薏仁汤和绿豆水
紫菜葱花汤
猪胰脏炖山药
蛋黄油
炒决明子茶
凤梨醋
双冬雪蛤汤
PART 5 从中医看蔬菜的疗效
芦笋

第一图书网, tushu007.com

龙葵
荠菜
青椒
绿色花椰菜
空心菜
红苋菜
四季豆
圆白菜
芹菜
地瓜叶
南瓜
PART 6 生活好习惯，打造无病痛的生活
药食同疗，值得追求的境界
张院长的日常生活养生宝典

章节摘录

插图：PART 1心·肺疾病人参白木耳汤，滋润肺部、保护喉咙老师、歌手，最好的护嗓圣品来向爷爷求助的病患中，有很多是老师，因为长时间上课要大声讲话，很容易嗓子哑掉，而且很伤元气。
还有那些抽了大半辈子香烟的老烟枪，因长期咳嗽和喉咙不舒服会来找爷爷帮忙。
白木耳也能吃出燕窝的效果我的阿嬷常常教这些病人做一道人参燕窝汤来保养肺部和喉咙，不过，这道燕窝汤用的不是燕窝，而是用白木耳。
阿嬷说，燕窝实在太昂贵，有钱人才吃得起，我们普通人吃白木耳，效果一样好，身体就是要靠自己疼惜。
阿嬷的话让我印象深刻，明了好的药膳偏方，应该让所有的人方便吃又吃得起。
西洋参就是粉光参，具有补肺的功能。
白木耳的润肺效果和燕窝差不多，几乎有99%的功效相似，都含有胶质能让喉咙和肺部保持湿润。
燕窝是动物性质，消化吸收之后有很高的人体利用率，肠胃不好的人吃白木耳，或许只能收到70%?80%的效果。
燕窝和白木耳的功效差距不大，但是价格却是天差地远。
好吃又有效的四季甜汤为了让白木耳好消化，我们可以用果汁机瞬间打碎一下。
不建议打太久，因为那会使白木耳变得没有口感，且黏黏糊糊的，很多人反而不敢吃。
本道食谱用的红枣，去籽与否其实效果差不多。
红枣籽相对于红枣本身的确比较冷，但相对于其他药材，其药性是平的。
不过，如果喜欢咬下去整口枣泥的感觉，选择去籽的红枣也不错。
这道药膳连癌症病患做过化疗之后的口干口渴也能改善，而且一年四季都可以食用。
不过，对于实证热咳，尤其是正在喉咙痛、剧咳、猛咳、咳出黄痰的人，不适合吃这道汤品。

编辑推荐

《五代中医救命养生帖》：传承五代的中医养生帖，百年自然食疗手札。
老祖母的养生智慧：“ 食物就是最好的天然药材！
”想根治缠身多年的老毛病吗？
想知道如何补肾抗老化吗？
“ 医食同疗 ”的独门配方，简单实用，人人都能轻松上手。
1897年至今家族数百人，无一人得癌症，全靠这本数百年流传的养生方子。
你不可不知道的简单食疗方子，喝绿豆水，可治共位性皮肤炎；艾草煎蛋，可治长期偏头痛；只有祖传的秘方，才能缓和根治身体的病症！
国医大师北京中医药大学终身教授 颜正华推荐传承五代不失信的食疗养生法鸡鸭鱼肉 · 蔬菜蔬果，就是最天然的药材。
中医如何善用蔬果的疗效?50篇养生方子，通通告诉你。
采用“ 医食同疗 ”法，人人都能学会的养生秘方。
只有祖传的秘方，才能缓和根治身体的病症！
特色1中医运用蔬果诀窍大公开高丽菜可以改善胃病？
空心菜具有解毒功能？
五十个养生食疗方子，网罗菜市场随手可得的食材，搭配对的药材，就能根治全家人的疑难杂病。
特色2百年流传的养生方子《五代中医救命养生帖》详细叙述张家五代传人“ 医食同疗 ”成功的真实故事，每道食疗方子都曾经帮助过无数患者重拾健慷。
你所不知道的食物秘密与功效，相传秘方全部一次告诉你。

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