

<<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

## &lt;&lt;食物是最好的药&gt;&gt;

## 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  
麦芽——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——减肥消暑荷香馐 桑叶——健身益寿的“至宝丹” 紫苏——善解鱼蟹毒 4 种子类（共19种） 白扁豆——健脾化湿消暑良药 白果——公孙树结银杏果 赤小豆——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 黑芝麻——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——清香可口入莲馐  
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——抗癌治疔的“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·金匱真言论》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。

## <<食物是最好的药>>

### 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。

<<食物是最好的药>>

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>