

《吃断病根》

图书基本信息

书名：《吃断病根》

13位ISBN编号：9787535775788

10位ISBN编号：7535775780

出版时间：2013-4-20

出版社：湖南科学技术出版社

作者：欧广升

页数：205

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《吃断病根》

前言

亲爱的朋友，您很有福气！当打开此书，您将读到一本很有特色的中医食疗养生书。它会告诉您，健康其实就在您的日常饮食之中，只要您每天根据自己的五脏虚实及体质特点去进行饮食调理，改变那么一小点不良的饮食习惯，您就会吃断病根，与健康握手！所谓的“病根”，指的是疾病产生的根源。除急性传染病和外伤外，大部分疾病的产生，不外乎内因、外因和诱因。而所谓的“内因”，其实就是疾病产生的内环境。在长期接触患者的过程中，我发现五脏功能失常和体质因素，是许多疾病产生的重要内环境，而这些内环境，其实都与日常饮食不当有关。根据饮食五味与五行生克去调理五脏，把吃出来的病吃回去，往往会事半功倍，不易复发，甚至还能根治某些疾病。尽管吃是人与生俱来的本能。但许多人却并不会吃，有的人甚至花钱吃出了疾病。科学的饮食并非要盲目追求名贵高档，能吃出健康才是硬道理。俗话说：“米饭萝卜丝。常吃断病根。”“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方。”虽然这些说法有些夸张，但平凡之中其实蕴含着深刻的医理。每天的日常饮食虽然看起来不起眼，但对我们健康长寿却关系重大。所谓“米饭”是指由小米煮成的粥。用小米熬粥，不仅香甜可口，而且营养丰富。小米粥软和，易消化吸收，尤其适宜于老人和孩子，不仅对健康大有裨益，而且还有一定的药用价值，对脾胃虚弱、糖尿病、乳汁不足等都有很好的防治效果。萝卜在一些人眼里，似乎难登大雅之堂，但其营养和强身滋补的作用在某些方面可与人参相比。从营养角度讲，萝卜含大量葡萄糖、果糖、蔗糖、维生素、脂肪、钙、磷、铁等以及淀粉酶、苷酶、氧化酶、辅酶等多种活性物质和人体所需的营养成分。其中维生素C的含量是梨和苹果的8~10倍。萝卜不含草酸，所含的钙能被人体充分吸收，是人体补钙的很好来源。有的朋友可能这样认为，养生是中老年人的事。我现在风华正茂，身体棒棒，养生离我太远。殊不知健康好比储蓄，只有平时一分一厘攒存起来，到用时才能拥有一笔可观的财富。健康的生活方式和生活习惯，是一种积累，要从年轻时养成。让饮食成为您健康的助力，而不要成为生命的杀手。本书将从五行与脏腑的角度介绍饮食疗法的内在规律，通过每天都要吃到的食材与一个个神奇食疗的故事，介绍一张张行之有效的偏方。本书所收集的食疗偏方主要来自民间和一些医学典籍，以及作者多年的养生实践的总结，适用于家庭养生。对于危重疾病，食疗只能作为辅助，切记要及时去医院就诊，以免耽误治疗。由于本人的学识有限，书中错误不当之处难免，衷心地盼望读者指正。 欧广升 2013年1月6日

《吃断病根》

内容概要

让饮食成为您健康的助力，而不要成为生命的杀手。本书从五行与脏腑的角度介绍了饮食疗法的内在规律。书中通过每天都要吃到的食材与一个个神奇食疗的故事，介绍一张张行之有效的偏方。书中介绍的食材大多为老百姓一日三餐常吃的，药材也是在药店中能买到的。全书语言生动，实用性强，是一本可读性强的食疗保健科普书。本书所收集的食疗偏方主要来自民间和一些医学典籍，以及作者多年的养生保健经验的总结，适用于家庭养生保健。

《吃断病根》

作者简介

欧广升，毕业于湖南中医药大学，毕业后在湖南中医药大学第一附属医院从事针灸、推拿及中医养生保健工作；2000年被聘为香港中医保健研究院首席中医教授，香港华泰中医脑科主任；2005年至今被聘为湖南省长沙南方·年轮骨科医院康复科主任。

欧主任从事中医临床工作近30年，擅长运用针灸、推拿及中医食疗等治疗慢性疾病和亚健康病症；主编出版了《实用针灸处方》、《慢性病食疗妙方》、《慢性病家庭妙灸》等专著及医学科普读物10余部。他多年来致力于慢性病及亚健康病症治疗，在国内外享有盛誉，1998年入选国家版《中国特色名医大辞典》。

书籍目录

第一章 饮食养五脏，会吃去病根1. 五脏失常，百病之源 / 0022 . 饮食不当，五脏易伤 / 0053 . 平衡饮食，养好五脏 / 0064 . 饮食有节，高效养生 / 008第二章 百病生于气，会吃肺气顺1. 辛味养肺气。生姜是个宝 / 013 生姜红糖水(014) 生姜葱豉汤(014) 醋泡生姜(015)2. 萝卜排肺毒，通便消腹胀 / 016 白萝卜炖猪肺(016) 白萝卜马蹄汁(017) 白萝卜酸梅汤(017)3. 芦根清肺热，养阴生津液 / 018 芦根麦冬汤(018) 芦根绿豆汤(019) 芦根橘皮粳米粥(019)4. 白色补肺气，百合功效奇 / 019 百合川贝雪梨粥(020) 百合莲枣桂圆汤(021) 百合双根汤(021)5. 梨能润肺燥。干咳离不了 / 022 雪梨川贝猪肺汤(022) 雪梨鸭汤(023) 黑豆雪梨汤(023)6. 羊肉味儿冲，秋冬温补肺 / 023 羊肉生姜萝卜汤(024) 羊肉玉屏汤(024) 羊肉奶药羹(025)7. 金橘顺肺气，晨起深呼吸 / 025 金橘枇杷汤(026) 金橘萝卜饮(026) 金橘山药粥(027)8. 白果补肺肾，纳气治喘咳 / 027 白果蒸鸭(027) 白果益智膏(028)第三章 肾虚百病生，吃能强根本1. 咸味养肾脏，海参是妙品 / 033 羊肉生姜海参汤(034) 海参黑豆汤(035)2. 熟地补肾精，益髓又滋阴 / 035 熟地粳米粥(036) 熟地黄酒(036) 熟地白果猪肺汤(036) 熟地当归羊肉汤(037)3. 鹿是东北宝，温肾少不了 / 037 鹿茸酒(038) 鹿茸淮山鸡汤(038) 鹿筋煮花生(039)4. 天冬排肾毒，洁肾降尿酸 / 039 天冬冬瓜排骨汤(040) 天冬薏苡仁粥(041) 二冬膏(041)5. 栗子补腰力，强肾健筋骨 / 042 栗子羊肉汤(042) 栗粉糕(043) 栗子烧子鸡(043)6. 黑豆滋肾阴，补虚功效奇 / 044 醋泡黑豆(045) 黑豆浆(045)7. 狗肉壮肾阳，只宜冬季补 / 046 狗肉黑豆汤(046) 壮阳狗肉汤(047) 狗肉杞药汤(048)8. 韭菜补肾气，天生起阳草 / 048 韭菜核桃炒海虾(049) 韭菜生姜粥(049) 韭菜炒鸡蛋(050)第四章 肝病气血乱，吃断肝病根1. 酵母西红柿，恢复肝功能 / 053 啤酒酵母西红柿(054) 酵母西红柿粥(055)2. 玫瑰疏肝气，调理内分泌 / 056 玫瑰调经茶(056) 玫瑰桔梗茶(056)3. 酸味养肝脏，木瓜是妙品 / 057 木瓜枸杞银耳汤(058) 木瓜奶(058)4. 山楂养肝脾，消食降血脂 / 059 山楂乌龙茶(059) 山楂降脂汤(060)5. 枸杞治口干，排毒养肝阴 / 061 嚼食枸杞(061) 枸杞菊花茶(061) 枸杞山楂炖鸭汤(062)6. 青色入肝经，绿豆清心肝 / 062 绿豆汤(063) 绿豆天冬汤(063)7. 以脏补肝血，血旺眼才明 / 064 猪肝胡椒汤(064) 酱醋羊肝(066)8. 泥鳅水中生，滋肾补肝阴 / 066 泥鳅苳芪鸡骨草汤(067) 泥鳅枸杞汤(068)第五章 心主血脉病，会吃心安宁1. 苦味莲子心，除烦清心火 / 071 莲心山楂菊花茶(072) 莲心茅根饮(073)2. 茶叶苦咖啡，能治糖尿病 / 073 茶叶苦咖啡(074) 菊槐绿茶饮(075)3. 灯心清心火，安神利小便 / 075 灯心安神茶(076) 枣竹灯心草粥(076) 灯心苦瓜汤(077)灯心花鲫鱼粥(077)4. 芦荟苦清心，降压敛疮疡 / 077 芦荟外敷(078) 芦荟酒(079) 芦荟茶(079)5. 红枣补心血，血旺神才宁 / 080 红枣煮蛋(080) 红枣首乌粥(081) 红枣阿胶乌鸡汤(081)6. 肉桂温心阳，阳振心脉通 / 082 肉桂蜜(082) 肉桂粥(083)7. 三七通心络，化瘀能止痛 / 083 三七花茶(083) 三七猪心(084)8. 桂圆养心神，安眠抗焦虑 / 085 桂圆小麦红枣汤(085) 糖渍鲜桂圆(086) 桂圆枸杞明目汤(086)第六章 脾病气血虚，健脾强根本1. 甘味健脾胃，甘草治乙肝 / 091 甘草红枣茶(092) 甘草蜜枣汤(093)2. 莲子健脾胃，益肾养心神 / 093 莲子核桃桂圆汤(094) 莲子固精汤(094)3. 脾健主统血，莲藕能止血 / 095 莲藕猪蹄汤(095) 莲藕雪梨汁(096)4. 山药健脾胃，益肾补肺气 / 096 山药健脾粥(097) 山药玉竹海参汤(097)5. 土豆入脾胃。止痛治便秘 / 098 土豆炖牛肉(099) 土豆蜜膏(099)6. 石斛养胃阴，通络能止痛100 石斛洋参茶(100) 石斛粥(101)7. 芋头宽肠胃，排毒能防癌102 芋头粥(102) 生姜芋头外敷(103)8. 白术健脾胃，燥湿治腹泻 / 103 白术红枣饼(104) 白术糖(104)第七章 体质可改善，会吃断病根1. 气虚体质最常见，人参补气增精神 / 107 人参鸡汤(108) 人参煨猪肚(109)2. 阴虚体质火上炎，沙参猪皮降虚火 / 110 沙参老鸭汤(111) 沙参猪皮粥(112)3. 阳虚体质寒气重，干姜荔枝温中阳 / 113 干姜当归羊肉汤(114) 荔枝粥(115)4. 气郁体质常忧郁，三花泡茶解气郁 / 116 三花茶(116) 玫瑰小麦粥(117)5. 痰湿体质易虚胖，茯苓薏苡除痰源 / 118 茯苓赤豆糕(119) 山药薏苡仁粥(120)6. 湿热体质口臭重，黄连苦瓜除湿热 / 120 黄连甘草茶(121) 凉拌苦瓜(122)7. 血瘀体质易瘀阻，丹参丝瓜通经络 / 122 丹参黄豆汁(123) 丝瓜肉片汤(124)8. 过敏体质特烦人，黄芪胎盘补肺肾 / 124 黄芪蜂蜜饮(125) 胎盘肉丸(126)第八章 五谷杂粮好，常吃去病根1. 五谷杂粮妙，一谷补一脏 / 129(1)大米 / 129 生姜苏叶粥(130) 防风粥(130) 玉竹粥(130) 阿胶糯米粥(130)(2)小米 / 131 黄芪小米粥(131) 小米鸡蛋粥(131) 小米红糖粥(132) 鲢鱼小米粥(132) 小米南瓜粥(132)(3)小麦 / 132 甘麦大枣汤(133) 小麦粥(133) 小麦通草汤(133) 小麦桂圆粥(133) 红糖麦面粥(134) 糯米麦粥(134)(4)高粱 / 134 高粱石榴饼(134) 高粱消肿汤(134) 高粱根煮蛋(135) 高粱茶(135) 高粱螵蛸粥(135)(5)玉米 / 135 玉米须茶(136) 玉米须清肝汤(136) 玉米消肿汤(136) 玉米粥(136)(6)大豆 / 136 黄豆汤(137) 五黑

《吃断病根》

粥(137) 黄豆枣麦汤(137) 地龙胡椒豆(138) 黄豆海带汤(138) 黄豆猪肝汤(138)2. 五果助养生, 百果能成仙门38(1)苹果 / 139 苹果山药汤(139) 苹果楂枣粥(139) 玉容丹(139) 苹果生地蜜饮(140) 苹果金橘饮(140)(2)葡萄 / 140 葡萄膏(140) 葡萄甘蔗汁(141) 葡萄粥(141) 葡萄芹菜汁(141) 葡萄藕地蜜汁(141)(3)香蕉 / 141 冰糖香蕉汁(142) 香蕉玉米汁(142) 香蕉燕麦粥(142) 香蕉面膜(142)(4)菠萝 / 143 鲜菠萝汁(143) 菠萝茅根蜂蜜汤(143) 菠萝苦瓜鲜鸡汤(143)(5)枇杷 / 144 川贝枇杷膏(144) 川贝枇杷粥(144)(6)柑橘 / 145 橘皮姜苏饮(145) 烤橘子(145) 橘皮粥(145)(7)猕猴桃 / 146 猕猴桃羹(146) 冰糖猕猴桃(146) 猕猴桃银耳羹(147) 猕猴桃酱(147) 蛋酥猕猴桃(147)(8)核桃 / 147 核桃奶(148) 白蜜拌核桃仁(148) 核桃仁大米粥(148) 核桃治乳疮(149) 核桃治胆结石(149) 核桃治肾结石(149) 核桃蒸蚕蛹(149) 核桃五味蜜糊(149) 核桃拌韭菜(150) 核桃枣杞猪肝羹(150)(9)杏 / 150 杏仁粥(151) 杏仁治中耳炎(151) 杏仁治白癜风(151)3. 五畜适为宜, 荤素搭配好门52(1)鲫鱼 / 153 鲫鱼冬瓜汤(153) 鲫鱼通乳汤(154) 鲫鱼羹(154) 鲫鱼糯米粥(154) 金樱子鲫鱼汤(154)(2)鳝鱼 / 155 黄芪鳝鱼汤(155) 鳝鱼红糖汤(155) 杜仲鳝鱼汤(155) 鳝鱼炒胡萝卜(155) 鳝鱼虫草汤(156) 鳝鱼蒸鸡内金(156)(3)牡蛎 / 156 黑豆牡蛎粥(157) 猪肉牡蛎汤(157) 健胃牡蛎汤(157) 麦冬牡蛎烩饭(157) 牡蛎决明汤(158)(4)鸡肉 / 158 苓朮老母鸡汤(158) 莲豆老母鸡汤(159) 山药田七老母鸡汤(159) 参芪枸杞老母鸡汤(159) 鸡肉粥(160) 老桑枝鸡汤(160) 五圆蒸鸡(160)(5)鸭肉 / 160 大蒜老鸭汤(161) 老鸭冬瓜汤(161) 虫草老鸭汤(161) 玉参老鸭汤(162)(6)猪肉 / 162 猪肉莲子百合汤(162) 猪肉百合三七汤(163) 猪肉鱼肚汤(163) 云耳骨碎补肉汤(163)(7)牛肉 / 163 参芪牛肉汤(164) 暖胃牛肉汤(164) 蚕豆牛肉汤(164) 牛肉粥(164) 番茄烧牛肉(165)(8)鸡蛋 / 165 白糖蛋清羹(165) 当归糖水鸡蛋(166) 益母草煮鸡蛋(166) 蛋清白及粉(166) 蛋清调茶油(166) 何首乌煮鸡蛋(166) 枸杞煮鸡蛋(167) 海带苡仁蛋汤(167) 辣椒叶鸡蛋汤(167) 沙参煮鸡蛋(167) 三七藕汁蒸鸡蛋(168)4. 蔬菜宜新鲜, 常吃身体健门68(1)青花菜 / 169 花菜木耳汤(169) 花菜炒腰花(169) 花菜虫草汤(170)(2)芦笋 / 170 天冬芦笋汤(170) 芦笋橘子汁(171) 芦笋萝卜蜜(171) 芦笋麦冬茶(171) 芦笋天冬粥(171) 芦笋人参汤(171)(3)胡萝卜 / 172 胡萝卜粥(172) 胡萝卜芫荽茶(172) 胡萝卜汁(173) 胡萝卜羊肉汤(173) 胡萝卜生鱼汤(173)(4)大蒜 / 174 大蒜酒(174) 大蒜葱辣汤(174) 醋泡蒜姜(175) 蒜姜柠檬泡酒(175) 蒸大蒜水(175) 大蒜炖羊肉(175) 大蒜粥(176) 大蒜牛肉粥(176) 大蒜蓖麻外敷(176)(5)洋葱 / 176 醋泡洋葱(177) 醋泡莴苣叶和洋葱(177) 洋葱茶(177)(6)芹菜 / 177 鲜芹菜果汁(178) 五青榨汁(178) 芹菜煲红枣(178) 芹菜根炖马蹄(178) 芹菜葡萄汁(179) 芹菜炒香菇丝(179) 芹菜粥(179)(7)辣椒 / 179 辣椒水治冻疮(180) 辣椒酒(180) 辣椒萝卜外敷(180)(8)鱼腥草 / 180 凉拌鱼腥草(181) 鱼腥草大枣茶(181) 鱼腥草瘦肉汤(181) 鱼腥草水鸭汤(182) 鱼腥草烤鱼(182) 香辣鱼腥草(182) 鱼腥草排骨盅(183)(9)马齿苋 / 183 马齿苋粥(183) 马齿苋扁豆粥(184) 马齿苋绿豆粥(184) 马齿苋车前茶(184)(10)蒲公英 / 184 凉拌蒲公英(185) 蒲公英酒(185) 蒲公英瘦肉汤(185)

章节摘录

俗话说：“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方。”会吃才能得健康。可是许多人在吃的问题上，却过分看重口味而忽视饮食对五脏的影响，花了钱而买来的是疾病。众所周知，吃不在高档而在于有益，吃不在口味而在于营养。朱先生是一家三级医院的老中医，虽然年过90，还能坚持每天门诊。他的养生长寿秘诀在于，饮食很有规律，每天一碗药粥。选用薏苡仁、花生仁、绿豆、核桃肉、枸杞子、小米，放在锅内熬粥。每天1小碗，几十年来如一日。李先生是全国著名老中医，他虽年过九旬，还是耳聪目明，坚持讲学会诊。他的养生长寿秘诀在于，一日三餐有规律，每天泡1杯药茶。选用黄芪、黄精、枸杞子、西洋参，放在有盖杯中，用沸开水冲泡。每天1杯，几十年来从不间断。我长期研究中医养生，收集这方面的例子不少。虽然长寿之人生活习性各有不同，但他们都有一个共性，那就是有着良好的饮食习惯。第一，食得其时。“人禀天地之气生，四时之法成。”要想健康长寿，避免疾病，就要顺应四季气候的变化，选择适当的食物。而反季节食材，违反天地自然之道，不一定符合人体的生理需求，要尽量避免长期过多食用。春天是肝气生发的季节，可多吃时令鲜果，以促进食欲，健脾开胃，增强肝脏的功能；夏天气候炎热，可多食苦味的食物，以解热祛暑、提神除烦、健脾开胃；秋天气候干燥，要适当吃些“滋润”的食物，如蜂蜜、杏仁、银耳、豆浆、百合等，以养肺防燥、润肠通便；冬天气候寒冷，是进补的大好时节。平时阳虚怕冷之人。要适当进食一些羊肉、狗肉，以温养肾阳。第二，食得其气。许多食物同中药一样，也有“寒、热、温、凉”四气的不同。只有根据个人体质与四时的不同，平衡组合，才能有益于健康。如绿豆性寒无毒，清热解毒，生津止渴，肝火旺的人就可以常吃些绿豆粥；菊花苦平无毒，清热明目，高血压属肝阳上亢者，就可经常用白菊花泡茶服；西瓜甘寒，可用于夏季解暑，是治疗发热、口渴、尿赤等病的天生“白虎汤”；羊肉甘而大热无毒，补虚祛寒，效同人参，是阳虚体质人的防寒“小棉袄”。我国百姓夏天喜喝绿豆汤、菊花茶，以西瓜为餐后水果；冬天则喜食涮羊肉；螃蟹性寒，生姜性热，吃螃蟹时佐以姜末。如长期破坏摄食时食物四性的寒热平衡，自然会有损于健康。第三，食得其味。食物同中药一样，还有“甘、酸、苦、辛、咸”五味的区别。只有五味调和，方可增进食欲，相得益彰。如肺气虚易感风寒者，可喝辛味生姜红糖汤，以发汗解表；心火旺，口舌生疮者，可用苦味黄连泡茶喝，以清心泻火；肝气不足，胁痛不舒者，可常吃些酸味的杨梅、山楂，以疏肝顺气；肾虚阳痿，可多吃些天然咸味的生蚝、海参，以补肾益精。第四，食得其色。懂得食材的五色，进行科学、合理地搭配，是最天然的防病养生药方。青色应肝，红色应心，黄色应脾，白色应肺，黑色应肾。所以，我们要根据自己体质及五脏的强弱，选择合适色泽的食物，如肾虚之人，可多进吃些黑色食物，如乌鸡、黑豆、黑木耳等；而心脏功能不好的人，可多吃些红枣、西红柿、胡萝卜等红色食物。第五，食宜细缓。咀嚼是帮助摄食及消化的重要环节。进食时缓嚼慢咽，能使唾液大量分泌，唾液中的淀粉酶可助消化、溶菌酶和分泌性抗体可杀菌解毒。唾液具有使致癌物质转化为无害物质的神奇作用。如亚硝胺、黄曲霉毒素、3,4-苯并芘及烷化剂、油烟、鱼和海味的焦糊物等，其对细胞的致突变性在30秒钟内可完全丧失。你仔细咀嚼，就等于为我们身体提供了第一条防线。所以，《养病庸言》一书中说：“不论粥饭点心，皆宜嚼得极细咽下。”《医说》中记述说：“食不欲急，急则损脾，法当熟嚼令细。”要求我们每口饭咀嚼50次再吞咽下，有利于机体康复。第六，食宜温暖。饮食要注意冷热的平衡，不可过热，以免烫伤食管；也不能过冷，以免伤及胃肠。孙思邈在《千金翼方》中的论述是值得借鉴的，他指出“热食伤骨，冷食伤肺，热无灼唇，冷无冰齿”。夏天为什么很多小孩闹咳嗽？就是因为吃了一肚子冰淇淋，降低胃的温度同时又降低了肺的温度，毛细血管收缩、不通畅了，当然会闹咳嗽。第七，食宜新鲜。除特殊食材外，大多数新鲜食材，营养价值最高，而泡菜、腊菜，因含食盐量高，或加入防腐剂、色素的食材，应尽量避免长期食用。而过夜剩饭菜，易腐败变质，则不宜食用，以避免食物中毒。大家都知道，一日三餐的目的，一是为了生存，二是为了健康，口味与色香其实都是次要的。因此，我们必须懂得自己五脏的强弱，选用适合自己的体质和病情的食物，才能达到养生防病的目的。 P6-8

《吃断病根》

编辑推荐

《吃断病根--小小食疗方小病一扫光》由欧广升主编，是一本很有特色的中医食疗养生书。它为您介绍饮食疗法的内在规律。它给您讲述了一个个神奇的食疗故事。它向您呈现了一张张行之有效的食疗偏方。它告诉您只要改变不良的饮食习惯，您就会吃断病根，与健康握手！中医保健专家20多年养生经验总结，最安全、最有效、最实用的食疗方。

《吃断病根》

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：www.tushu111.com