

《对症健康好醋方》

图书基本信息

书名：《对症健康好醋方》

13位ISBN编号：9787534154263

10位ISBN编号：753415426X

出版时间：2013-6

出版社：浙江科学技术出版社

作者：[台]杨绿茵

页数：179

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

前言

推荐序1 醋是经常吃的“药”郭俊陆（山西老陈醋集团董事长）醋是中华民族农耕文化的瑰宝。从现代科学的角度看，在人类还没有完全揭开酿造醋的真正奥秘，还没有真正了解酿造醋食用、保健价值的时候，中国人就已广泛地将酿造醋运用于日常生活之中。俗话说得好：“毛病是自己吃出来的，是非是自己讲出来的，心烦是自己想出来的，健康是自己走出来的。”由于近年来社会快速进步，我们告别了经济短缺、营养匮乏的年代，迎来了商品过剩、营养过剩的时期，于是我们吃进了太多不必要、不营养的食物，结果便是惹来一身病。当前人们的饮食习惯，最大的问题我认为是摄入了过多的酸性食物。当我们的身体处于弱碱性时，体内极为复杂的各项身体机能均可发挥作用，废物能快速、彻底地排出体外，不会在体内积存。摄取酸性食物过多，会导致身体内环境由弱碱性转变为酸性，体内参与血液净化的器官的负担会逐渐加重，从而导致功能减退而衍生各种严重疾病。长期以来，我们的饮食习惯存在着一种误区，觉得贵重的食物（比如肉类、油脂等）都是好食物，而相对便宜的蔬菜、水果类等却是寒酸的食物。殊不知，肉类、油脂是典型的酸性食物，而蔬菜、水果才是真正有益健康的食品。因此，我们一日三餐的习惯要改变，要以“怎么摄取碱性食物”为主，要让我们的身体呈弱碱性，要让血液pH维持在7.4。当我们判断某一种食物的酸碱性时，一般是依据其酸性成分、碱性成分的含量比率而定。对人体而言，与食物酸碱性有密切关系的元素有八种：钾、钠、钙、镁、铁、磷、氯、硫。前五种进入人体呈现碱性，后三种在人体中呈现酸性。因为酿造醋进入人体后，经过消化吸收会转换成对人体有帮助的碱性矿物质：钾、钠、钙、镁、铁，所以我们可以有目的地饮用醋，来调节我们日常饮食不当所致的酸性体质，达到保健养生的功效。我们生活渐渐富裕，饮食却极不科学。饮用酿造醋来改善身体健康的理念的提出是非常必要而且非常及时的。中国台湾杨绿茵女士对酿造醋已经研究和推广多年，已出版《天天吃醋》，现又推出《对症健康好醋方》，就传统酿造醋在新时代的推广进行探讨研究，并针对36种疾病应如何应用醋进行调理做了科学的说明。我觉得，杨女士在古医书如《本草纲目》、《齐民要素》、《黄帝内经》的基础上，在新世纪进一步弘扬和发展了我们祖先的“醋文化”，而且更具有针对性。衷心希望杨绿茵女士的新书能够引导更多人认识酿造醋的优点，并从中获得健康。

推荐序2 生命、土地与健康赖鸿文（台湾酿醋先驱）浮生百年欢喜过渡端的是——一条风云奋起道路不多时驾鹤远颺含笑辞红尘人杳山如故生命可以，也应当是个欢喜过程，超越人世间的价值约束，悠游于无何有之乡，行于所当行，止于所不可不止，无牵无挂而自由自在。只是所有伟大而崇高的理想都系乎一个基本原则，那就是健康。一个生病的躯壳容易让心理生病，容易让生命趋向灰暗而虚度，陷入恶性循环而难以自拔。绿茵在关怀土地、养护生命的志业里，选择了养生醋的怀歌壮游，行过风凄雨冷，也行过夏凉冬暖，曾经是踽踽独行，如今是空谷足音千山回响。多少人因而离苦得乐，或是一时或是永远地重新获得健康。我们庆幸并感谢在发酵养生醋的庇护下，拥有绿茵的陪伴与祝福，通过《对症健康好醋方》这本书，希望人人都拥有一个健康的诗意人生。希望人人都是“醋坛子”现代人的习惯是身体一旦出现一些不舒服的感觉或觉得生病的时候，就去看医生，希望能利用药物来缓解症状。如果被医生诊断出那些必须长期用药物来控制的疾病，病人即使觉得沮丧或心慌难过，还是会乖乖地长期服药。我们的确可以通过专业的医疗技术与医疗设备，将不舒服的原因弄清楚，但是不要把身体的问题全部交给药物，自己应该对身体确实地负起责任，因为身体健康出问题，大多是我们自己不注意而“搞坏的”。当身体出现状况时，不要急着缓解病情，要先弄清楚根本的原因，那些症状到底是短暂性的细菌或病毒入侵，引发身体自己的调节反应，还是内脏器官组织已不堪负荷而产生器质性病症。举例来说，因病毒引起感冒，可能会出现很多症状，如：咳嗽、流鼻水、打喷嚏、喉咙痛、发热或头痛，这些症状基本上都是身体的调节反应，我们身体免疫系统借由这个过程，将身体中的有害物清理掉。只要多休息，补充水分，大多会自然痊愈。如果是长期“积劳”或“积毒”引发的疾病，那么就需要用适当的方法与耐心来调理，相似的诊断结果，却会在不同的人身上行发出不同的结果。除了身体、生活饮食习惯不同之外，更关键的是对自己身体的态度与意志不同。在埔里有位崇尚自然疗法的医师，他过去长期为气喘所苦，孩子也是过敏体质，他发现服用药物无法彻底解决问题，转而研究自然疗法并积极攻读博士学位。我从他为病人诊治的过程观察到，他总是拿出图表很详细地对病人或患儿的家长，说明形成这些病状的原因。他不轻易开药，总是强烈建议以其他方法来改善，我敬佩他的专业与爱心，这也激发我要更努力研究好醋，让更多人可以用醋来帮助身体恢复健康的决心。长期以来，醋一直被当做调味品。其实我们可以把醋提升为不但对身体健康有帮助，而且又好喝的饮料，只要使用的醋是纯天然酿造，就能感受到香醇、绵酸、甘甜、鲜美等滋味

《对症健康好醋方》

最重要的是，好醋不仅是健康饮料，还能调整体质，调理许多慢性疾病，让身体恢复健康。针对醋的研究，我出版的《天天吃醋》，已探讨了醋的分类辨识、天然酿造醋的原理与做法、醋与健康的关系，以及醋的料理应用。这几年，我持续试验研究各种好醋，积极试酿适合养生或理疗的好醋，以全谷物纯酿的好醋，搭配天然素材。两者结合的营养，让醋的功效加倍。此次，这本《对症健康好醋方》将进一步介绍发酵的原理、近年新开发的酿造醋，以及国内外好醋爱好者恢复健康的成果。最重要的是，我整理了36种对症醋疗。针对一般人常见的36种居家症状和疾病，搭配出一般保养和加强调理的天然酿造醋对症“醋方”，这些“醋方”都有一些科学依据，对病症也有一定的改善效果，虽不一定能根治，但是可以把身体调理成健康的状态，让生活、工作悠然自得。另外，我曾探访山西美和居，研究中国名醋之一“老陈醋”的制作工法，亦在书中整理介绍，让读者了解两个地区不同的酿醋方法及应用方式。同时，我也将多年来许多醋爱好者向我提出的疑惑，整理成初次用醋者易于查询的酿醋、饮醋问答资料。将各种口味的酿造醋调配出“醋谱”配方，让醋呈现更丰富多样的风味，让追求健康美味生活的你，可以自己动手来酿好醋、应用好醋来调配健康又好喝的醋饮。希望人人都是“醋坛子”，能酿醋、调醋、爱醋，爱健康。醋不仅是食材，更是药酿造是古老的工艺。在没有防腐剂的年代，酿造是有效保存食物最方便的方法，只要将醋、酒、糖、盐运用得当就能达到防腐又美味的效果。世界各国的酿造食品，类别多样而丰富。其中，醋的历史悠久，应用广泛，但是在不同的时代，醋因为制作工艺不同，而有了不同的实质内涵。时至今日，醋一直是台湾省每个家庭的厨房中必备的材料，对家庭成员的饮食与健康影响甚大。如果只把醋当成调料，而忽略了它的影响力就实在太可惜了。醋绝不只是调料，醋可以是饮料，好醋甚至是恢复身体健康的良药。回顾历史，在中国历代的医药著作中，虽然醋的名称有“苦酒”、“醕”、“酢”等的不同，但醋的功效记载得皆大同小异，都有“以醋为药方”的记载，传统中医学认为醋性温，味酸苦，无毒，入肝、胃经，具有养肝、开胃除积、疗痛肿、散瘀止血、解毒、散水气、治症结痰癖、医产后血晕、治腹痛等疗效。醋的医疗应用，包括入汤剂、拌醋制药、和药调敷剂、加热醋来熏嗅、含漱等各种方式。西方医学之父希波克拉底就曾用醋来治疗呼吸道疾病以及疥癣等皮肤病，近代中国与日本的学者对醋疗范围与功效的研究，更是不胜枚举。根据文献的记载，醋自其出现在人类的历史中以来，无论在东方，还是西方，都不仅是食材，更是药。在中药书中，醋的疗效遍及各科的数百种病症。醋之所以能发挥疗效，全仰赖于其原料所富含的养分的转换。好料才能酿造出好醋，也只有好醋才能对身体产生功效。醋对身体产生功效，主要的原理是醋的各种营养素，能供应身体组织器官养分，人体与生俱来的自愈能力启动后，就能发生作用。醋并非直接压制症状，喝醋的前期可能会出现身体调理期的“瞑眩反应”，也就是症状好像更严重，甚至出现一些旧疾复发的状况，在这个过渡期，笔者认为千万不要放弃，那些状况一定会好起来，不仅会不药而愈，还会清除体内堆积的毒素让陈年旧疾康复。醋尝起来明明是酸的，笔者却认为它是碱性食品。首先，醋喝进胃里仍然是酸的，但是不用担心好醋会刺激胃，因为纯天然酿造醋的酸度绝对不会比胃酸高，醋的有机酸会帮助胃消化，同时有氨基酸混杂在有机酸中，在消灭有害菌的同时又能够修护胃黏膜的功能。笔者认为胃中分解完成的营养素经小肠壁吸收后，进入血管，这一过程有益地促进了人体内环境酸碱平衡的调节，使人体血液呈弱碱性。所以才会说“醋是碱性食品”。我们的血液有90%是水，余下的是血细胞及其他一些成分，它们充斥在血液中，在我们身体内到处“旅行”。红细胞是正常人体血细胞中数量最多的，它负责携带氧气和二氧化碳，让肺把废气呼出去；白细胞是我们身体的防卫部队，四处移动捕捉“敌人”，它是免疫系统的重要组成部分，白细胞只要遇到细菌或侵入物，就会把对方“吃掉”。血细胞不断地新陈代谢，醋中的氨基酸是促进细胞代谢的重要物质，而有机酸也能整合血液中的废物，将它们带离身体，其他的维生素、矿物质、酶等成分都扮演新陈代谢的重要角色。醋疗主要以饮用为主，外用为辅。要特别强调的是，只要醋是100%使用天然原料酿造的，即使直接饮用也不会灼伤食管或伤害身体，偶尔品尝原醋也不会伤害身体。但是调理身体时，强烈建议以开水稀释来饮用，原因是人体中水分占了70%，我们身体需要水分来新陈代谢，将醋以八倍以上的水稀释（怕酸的人就多加一些水），不论体质如何，一般都能耐受，不会有什么伤害。能不加糖就不要加，现代人已经摄取了过量精制糖，给身体造成很大的负担，大家就别再喝糖醋或醋糖水了。

《对症健康好醋方》

内容概要

天然酿造醋是养生保健的简单良方，它能真正平衡人体pH值，调理身体机能，缓解各种病症。醋之所以能对身体产生功效，主要源于醋的有机酸与各种营养素能供应身体组织器官养分，提高免疫力，达到修复与排毒的效果。

著者杨绿茵是台湾知名的天然酿造醋达人，对各种天然酿造醋调理人体疾病的功效，有着特别深入的研究。

本书特别针对感冒、发热等36种病症如何通过喝天然酿造醋来预防与缓解作了详细的解说与指导，告诉读者如何区别天然酿造醋与化学勾兑醋，同时将与各种病症对应的天然酿造醋分享给大家，让读者在居家生活中轻松以醋保健养生，预防疾病。

《对症健康好醋方》

作者简介

杨绿茵，1969年生。

现任：天然酿造醋教育推广工作者

经历：台湾全景传播基金会项目负责人

台湾新竹文化协会执行秘书

学历：台湾“清华大学”社会学硕士

著作：《对症健康好醋方》、《天天吃醋》等。

书籍目录

推荐序1：醋是经常吃的药郭俊陆（山西老陈醋集团董事长）

推荐序2：生命、土地与健康赖鸿文（台湾酿醋先驱）

推荐序3：台湾好醋袁绍宗（文化观察家）

自序：好醋好健康

缘起：希望人人都是“醋坛子”

PART 1

喝醋最健康

醋不仅是食材，更是药

认识珍奇好醋

对症下醋

PART 2

好醋相见欢

中国台湾南投“绿茵好醋”

中国山西美和居“老陈醋”

PART 3

健康好醋大家喝

有机展纪事

好醋见证分享

PART 4

喝醋疑问解答

喝醋一定要稀释吗，可以用热开水稀释吗

稀释过的醋能不能放在塑料容器里，能保存多久

能不能把不同口味的醋混在一起喝

什么人不能喝醋

喝醋期间有没有禁忌

空腹能不能喝醋

吃药能不能喝醋

眩晕反应会持续多久

孕妇能不能喝醋

小孩子几岁后可以喝醋

喝醋会不会造成满口烂牙

胃溃疡能不能喝醋

喝醋会不会造成骨质疏松

喝醋改善身体之后，能不能停止喝醋

怕酸的人能不能加蜂蜜

醋能不能混合果汁或冷泡茶来喝

只是喜欢喝醋，有没有好喝的配方组合

PART 5 走近酿造醋

天然酿造醋的演变与原理

天然酿造醋的特色

各种风味的酿造醋

PART 6 好醋自酿疑惑大解析

酿造的基本条件有哪些

如何选择酿造材料

酿造要准备哪些设备器材

酿造醋有季节的限制吗

米要煮到何种软硬程度，是否等凉了之后再加米曲

米曲是什么，酿米酒的曲能不能用
米曲上面的菌是从哪里来的
糙米与米曲的比例是多少
糖化要多久，何时可以加水
糖化以后加水的比例有没有什么限制
加水以后要不要搅拌，搅拌多久
容器要不要盖起来，用什么材料盖
为什么开始有酒味时，会发热、冒泡泡
发酵中的醋液需不需要搅动
液化表面出现像蜘蛛网状的黄色薄膜是正常的吗
什么是野生醋酸菌
如果醋酿坏了，看得出来吗
能不能用酿好的醋当菌母，帮助发酵
醋熟成之后要不要加热煮过
酿米醋熟成后，要不要把米浆渣过滤掉
什么是“基醋”，糙米醋、玄米醋有什么差别
用米醋酿水果醋，容器开口要不要密封
自己酿的水果醋晒到太阳会不会坏掉
为什么《天天吃醋》书上的醋瓶口只用布包住
酿水果醋一定要放糖吗
水果醋酿多久才能喝
酿好的水果醋，水果渣要不要取出来
酿造醋要不要冷藏，冰过再拿出来会坏掉吗
为什么有些水果醋会出现像果冻的物质
要不要把酿造醋里的沉淀物完全去除
为什么糙米醋能再酿水果而不会坏，有没有保存期限
酶是什么，酶与醋有什么不同
可以用中药材来酿醋吗
附录
酿造是什么
发酵——微生物的礼赠
曲——发酵的媒介
曲菌——酿造的精灵

章节摘录

推荐序1 醋是经常吃的“药”郭俊陆（山西老陈醋集团董事长）醋是中华民族农耕文化的瑰宝。从现代科学的角度看，在人类还没有完全揭开酿造醋的真正奥秘，还没有真正了解酿造醋食用、保健价值的时候，中国人就已广泛地将酿造醋运用于日常生活之中。俗话说得好：“毛病是自己吃出来的，是非是自己讲出来的，心烦是自己想出来的，健康是自己走出来的。”由于近年来社会快速进步，我们告别了经济短缺、营养匮乏的年代，迎来了商品过剩、营养过剩的时期，于是我们吃进了太多不必要、不营养的食物，结果便是惹来一身病。当前人们的饮食习惯，最大的问题我认为是摄入了过多的酸性食物。当我们的身体处于弱碱性时，体内极为复杂的各项身体机能均可发挥作用，废物能快速、彻底地排出体外，不会在体内积存。摄入酸性食物过多，会导致体内环境由弱碱性转变为酸性，体内参与血液净化的器官的负担会逐渐加重，从而导致功能减退而衍生各种严重疾病。长期以来，我们的饮食习惯存在着一种误区，觉得贵重的食物（比如肉类、油脂等）都是好食物，而相对便宜的蔬菜、水果类等却是寒酸的食物。殊不知，肉类、油脂是典型的酸性食物，而蔬菜、水果才是真正有益健康的食品。因此，我们一日三餐的习惯要改变，要以“怎么摄取碱性食物”为主，要让我们的身体呈弱碱性，要让血液pH维持在7.4。当我们判断某一种食物的酸碱性时，一般是依据其酸性成分、碱性成分的含量比率而定。对人体而言，与食物酸碱性有密切关系的元素有八种：钾、钠、钙、镁、铁、磷、氯、硫。前五种进入人体呈现碱性，后三种在人体中呈现酸性。因为酿造醋进入人体后，经过消化吸收会转换成对人体有帮助的碱性矿物质：钾、钠、钙、镁、铁，所以我们可以有目的地饮用醋，来调节我们日常饮食不当所致的酸性体质，达到保健养生的功效。我们生活渐渐富裕，饮食却极不科学。饮用酿造醋来改善身体健康的理念的提出是非常必要而且非常及时的。中国台湾杨绿茵女士对酿造醋已经研究和推广多年，已出版《天天吃醋》，现又推出《对症健康好醋方》，就传统酿造醋在新时代的推广进行探讨研究，并针对36种疾病应如何应用醋进行调理做了科学的说明。我觉得，杨女士在古医书如《本草纲目》、《齐民要素》、《黄帝内经》的基础上，在新世纪进一步弘扬和发展了我们祖先的“醋文化”，而且更具有针对性。衷心希望杨绿茵女士的新书能够引导更多人认识酿造醋的优点，并从中获得健康。

推荐序2 生命、土地与健康赖鸿文（台湾酿醋先驱）浮生百年欢喜过渡端的是一条风云奋起道路不多时驾鹤远颺含笑辞红尘人杳山如故生命可以，也应当是个欢喜过程，超越人世间的价值约束，悠游于无何有之乡，行于所当行，止于所不可不止，无牵无挂而自由自在。只是所有伟大而崇高的理想都系乎一个基本原则，那就是健康。一个生病的躯壳容易让心理生病，容易让生命趋向灰暗而虚度，陷入恶性循环而难以自拔。绿茵在关怀土地、养护生命的志业里，选择了养生醋的怀歌壮游，行过风凄雨冷，也行过夏凉冬暖，曾经是踽踽独行，如今是空谷足音千山回响。多少人因而离苦得乐，或是一时或是永远地重新获得健康。我们庆幸并感谢在发酵养生醋的庇护下，拥有绿茵的陪伴与祝福，通过《对症健康好醋方》这本书，希望人人都拥有一个健康的诗意人生。希望人人都是“醋坛子”现代人的习惯是身体一旦出现一些不舒服的感觉或觉得生病的时候，就去看医生，希望能利用药物来缓解症状。如果被医生诊断出那些必须长期用药物来控制的疾病，病人即使觉得沮丧或心慌难过，还是会乖乖地长期服药。我们的确可以通过专业的医疗技术与医疗设备，将不舒服的原因弄清楚，但是不要把身体的问题全部交给药物，自己应该对身体确实地负起责任，因为身体健康出问题，大多是我们自己不注意而“搞坏的”。当身体出现状况时，不要急着缓解病情，要先弄清楚根本的原因，那些症状到底是短暂性的细菌或病毒入侵，引发身体自己的调节反应，还是内脏器官组织已不堪负荷而产生器质性病症。举例来说，因病毒引起感冒，可能会出现很多症状，如：咳嗽、流鼻水、打喷嚏、喉咙痛、发热或头痛，这些症状基本上都是身体的调节反应，我们身体免疫系统借由这些过程，将身体中的有害物清理掉。只要多休息，补充水分，大多会自然痊愈。如果是长期“积劳”或“积毒”引发的疾病，那么就需要用适当的方法与耐心来调理，相似的诊断结果，却会在不同的人身上行发出不同的结果。除了身体、生活饮食习惯不同之外，更关键的是对自己身体的态度与意志不同。在埔里有位崇尚自然疗法的医师，他过去长期为气喘所苦，孩子也是过敏体质，他发现服用药物无法彻底解决问题，转而研究自然疗法并积极攻读博士学位。我从他为病人诊治的过程观察到，他总是拿出图表很详细地对病人或患儿的家长，说明形成这些病状的原因。他不轻易开药，总是强烈建议以其他方法来改善，我敬佩他的专业与爱心，这也激发我要更努力研究好醋，让更多人可以用醋来帮助身体恢复健康的决心。长期以来，醋一直被当做调味品。其实我们可以把醋提升为不但对身体健康有帮助，而且又好喝的饮料，只要使用的醋是纯天然酿造，就能感受到香醇、绵酸、甘甜、鲜美等滋味。最

《对症健康好醋方》

重要的是，好醋不仅是健康饮料，还能调整体质，调理许多慢性疾病，让身体恢复健康。针对醋的研究，我出版的《天天吃醋》，已探讨了醋的分类辨识、天然酿造醋的原理与做法、醋与健康的关系，以及醋的料理应用。这几年，我持续试验研究各种好醋，积极试酿适合养生或理疗的好醋，以全谷物纯酿的好醋，搭配天然素材。两者结合的营养，让醋的功效加倍。此次，这本《对症健康好醋方》将进一步介绍发酵的原理、近年新开发的酿造醋，以及国内外好醋爱好者恢复健康的成果。最重要的是，我整理了36种对症醋疗。针对一般人常见的36种居家症状和疾病，搭配出一般保养和加强调理的天然酿造醋对症“醋方”，这些“醋方”都有一些科学依据，对病症也有一定的改善效果，虽不一定能根治，但是可以把身体调理成健康的状态，让生活、工作悠然自得。另外，我曾探访山西美和居，研究中国名醋之一“老陈醋”的制作工法，亦在书中整理介绍，让读者了解两个地区不同的酿醋方法及应用方式。同时，我也将多年来许多醋爱好者向我提出的疑惑，整理成初次用醋者易于查询的酿醋、饮醋问答资料。将各种口味的酿造醋调配出“醋谱”配方，让醋呈现更丰富多样的风味，让追求健康美味生活的你，可以自己动手来酿好醋、用好醋来调配健康又好喝的醋饮。希望人人都是“醋坛子”，能酿醋、调醋、爱醋，爱健康。醋不仅是食材，更是药酿造是古老的工艺。在没有防腐剂的年代，酿造是有效保存食物最方便的方法，只要将醋、酒、糖、盐运用得当就能达到防腐又美味的效果。世界各地的酿造食品，类别多样而丰富。其中，醋的历史悠久，应用广泛，但是在不同的时代，醋因为制作工艺不同，而有了不同的实质内涵。时至今日，醋一直是台湾省每个家庭的厨房中必备的材料，对家庭成员的饮食与健康影响甚大。如果只把醋当成调料，而忽略了它的影响力就实在太可惜了。醋绝不只是调料，醋可以是饮料，好醋甚至是恢复身体健康的良药。回顾历史，在中国历代的医药著作中，虽然醋的名称有“苦酒”、“醯”、“酢”等的不同，但醋的功效记载得皆大同小异，都有“以醋为药方”的记载，传统中医学认为醋性温，味酸苦，无毒，入肝、胃经，具有养肝、开胃除积、疗痛肿、散瘀止血、解毒、散水气、治症结痰癖、医产后血晕、治腹痛等疗效。醋的医疗应用，包括入汤剂、拌醋制药、和药调敷剂、加热醋来熏嗅、含漱等各种方式。西方医学之父希波克拉底就曾用醋来治疗呼吸道疾病以及疥癣等皮肤病，近代中国与日本的学者对醋疗范围与功效的研究，更是不胜枚举。根据文献的记载，醋自其出现在人类的历史中以来，无论在东方，还是西方，都不仅是食材，更是药。在中药书中，醋的疗效遍及各科的数百种病症。醋之所以能发挥疗效，全仰赖于其原料所富含的养分的转换。好料才能酿造出好醋，也只有好醋才能对身体产生功效。醋对身体产生功效，主要的原理是醋的各种营养素，能供应身体组织器官养分，人体与生俱来的自愈能力启动后，就能发生作用。醋并非直接压制症状，喝醋的前期可能会出现身体调理期的“瞑眩反应”，也就是症状好像更严重，甚至出现一些旧疾复发的状况，在这个过渡期，笔者认为千万不要放弃，那些状况一定会好起来，不仅会不药而愈，还会清除体内堆积的毒素让陈年旧疾康复。醋尝起来明明是酸的，笔者却认为它是碱性食品。首先，醋喝进胃里仍然是酸的，但是不用担心好醋会刺激胃，因为纯天然酿造醋的酸度绝对不会比胃酸高，醋的有机酸会帮助胃消化，同时有氨基酸混杂在有机酸中，在消灭有害菌的同时又能够修护胃黏膜的功能。笔者认为胃中分解完成的营养素经小肠壁吸收后，进入血管，这一过程有益地促进了人体内环境酸碱平衡的调节，使人体血液呈弱碱性。所以才会说“醋是碱性食品”。我们的血液有90%是水，余下的是血细胞及其他一些成分，它们充斥在血液中，在我们身体内到处“旅行”。红细胞是正常人体血细胞中数量最多的，它负责携带氧气和二氧化碳，让肺把废气呼出去；白细胞是我们身体的防卫部队，四处移动捕捉“敌人”，它是免疫系统的重要组成部分，白细胞只要遇到细菌或侵入物，就会把对方“吃掉”。血细胞不断地新陈代谢，醋中的氨基酸是促进细胞代谢的重要物质，而有机酸也能整合血液中的废物，将它们带离身体，其他的维生素、矿物质、酶等成分都扮演新陈代谢的重要角色。醋疗主要以饮用为主，外用为辅。要特别强调的是，只要醋是100%使用天然原料酿造的，即使直接饮用也不会灼伤食管或伤害身体，偶尔品尝原醋也不会伤害身体。但是调理身体时，强烈建议以开水稀释来饮用，原因是人体中水分占了70%，我们身体需要水分来新陈代谢，将醋以八倍以上的水稀释（怕酸的人就多加一些水），不论体质如何，一般都能耐受，不会有什么伤害。能不加糖就不要加，现代人已经摄取了过量精制糖，给身体造成很大的负担，大家就别再喝糖醋或糖水了。

《对症健康好醋方》

编辑推荐

《对症健康好醋方:健康醋自我调养法》编辑推荐：风靡东南亚的天然醋第一人杨绿茵继畅销书《天天吃醋》后推出的新著，独特的天然醋自我调养法及问题解答，36种饮醋良方，有效改善感冒、发热、高血压、糖尿病、皮肤病等常见疾病，作者杨绿茵是台湾知名的天然酿造醋达人。对各种天然酿造醋改善人体疾病的功效，有着特别深入的研究。《对症健康好醋方:健康醋自我调养法》特别针对感冒、发热等36种疾病如何通过喝天然醋预防与缓解做了详细的解说与指导。 针对常见慢性疾病和症状“对症下醋” 解答各种喝醋养生的错误观念 各种养生醋大解析 天然酿造醋DIY疑问解答

《对症健康好醋方》

精彩短评

- 1、是另一本书的补充，有很多注意事项，在第一本里没有写
- 2、自从用了健康醋以后，我的皮肤气色都有好大的转变，超级喜欢，口感也不错，一定会多多关注的。

《对症健康好醋方》

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