

<<实用家庭进补全书>>

图书基本信息

书名：<<实用家庭进补全书>>

13位ISBN编号：9787122064394

10位ISBN编号：7122064395

出版时间：2010-1

出版时间：化学工业出版社

作者：王增，王和亿，刘素芬 编著

页数：341

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>

## <<实用家庭进补全书>>

### 前言

随着我国人民生活水平的提高,健康意识的增强,长寿养生的问题,已经引起人们的广泛重视。进补,也已经成为家庭养生方面一项重要的内容。

从养生学的角度讲,进补主要分为食补和药补两方面,针对人们渴望得到食补和药补方面的有关知识,以达到健身防病、祛病延年的需求,我们特意编著《实用家庭进补全书》一书。

在编著本书的过程中,参阅了国内外大量的文献资料,集历代与当代补益之精华,对各种补品、补药进行通俗的记述,为健全、丰富和发展我国传统的烹饪、饮食与食疗、补养等方面,增添了新的一笔,尽我们一份微薄之力。

本书分为:引言、食物进补、药物进补3个部分。

重点向读者朋友们介绍常见补益食物、药物的产地、营养成分、性味、功效和民间常用的滋补、治病方法等。

本书,旨在弘扬中华民族的传统中医学知识,反映传统滋补品的精华,崇尚科学养生,提倡养生要讲究之道,用正确的科学医学理论指导进补。

本书具有文字通俗易懂,内容新颖,突出知识性、趣味性、实用性强等特点,适合于广大城乡群众阅读。

但愿《实用家庭进补全书》一书,能够成为居家养生的好顾问,广大群众的健康益友。

## <<实用家庭进补全书>>

### 内容概要

家庭进补是养生的重要内容，如何科学进补是大家都关心的问题。

本书告诉您不同体质的人在不同季节应如何进补，补品的正确服用方法，从补气、补血、补阳、补阴四个方面，精选常用补益食品和中药材，介绍其性味、功效、特点、服用宜忌，并附有实用滋补方药。

希望本书能够成为您居家养生的小顾问，为您的健康服务。

<<实用家庭进补全书>>

书籍目录

引言 1.补药、补品、营养品、保健品的区别及补药和补品的概念 2.中医进补的分类 3.使用补药应掌握的基本原则 4.补药的正确服用 5.补药该怎样煎服 6.四季进补总则 7.不同体质人群进补总则

上篇 食物进补 一、补气食物 1.小米——健胃滋肾的良物 2.板栗——益肾添美的果实 3.花生——名副其实长生果 4.荔枝——益智健气好水果 5.花粉——神奇诱人的营养结晶 6.菱角——益气养人的抗癌佳品 7.大枣——天然的维生素丸 8.白扁豆——补气妙品 9.黑木耳——天然活血的良药 10.蜂乳——延年益寿的佳品 11.蜂蜜——天然营养品 12.糯米——补虚最佳食品 13.鹌鹑——“动物人参” 14.鸽肉——质嫩味美的高级滋补品 15.鸡肉——营养之源 16.乌骨鸡——久不衰的妇科补品 17.哈士蟆——扶正固本的食疗佳品 18.牛肉——益气养胃的食疗佳品 19.驴肉——补气佳品 20.鱼类——抗病防老的最佳食品 21.海参——防老抗癌的海里人参

二、补血食物 1.大豆——绿色的“乳牛” 2.玉米——抗癌防衰的粗粮佳品 3.龙眼——补血益心的神果 4.黑桑椹——补血凉血 5.葡萄——补血益气的果品 6.菠菜——润燥通便的常青菜 7.胡萝卜——富含维生素的“小人参” 8.动物肝脏——滋补具有特殊功效的滋补品 9.黄鳝——“水中人参” 10.猪血——液态肉 11.猪皮——美容食品

三、补阳食物 ..... 四、补阴食物下篇 药物进补 一、补气药 二、补血药 三、补阳药 四、补阴药

## 章节摘录

临床中医学根据各种补益中药的特殊功能以及主治证候的不同，将其分为四大类补药：一是补气药，以补气功能为主，可治疗气虚病证的药物。

二是补血药，主要用治血虚证的药物，本类药物多属于甘温滋润之品。

三是补阴药，指能养阴生津，以治疗阴虚证为主的药物。

四是补阳药，指能助人阳气，用于治疗或改善阳虚病证的药物。

人体患病大部分是因为邪气入侵，与正气相争，也就是致病因素与人体抗病能力之间进行搏斗，使阴阳失去平衡的结果。

证论治法是中医的主要特点之一，即对“证”下药。

我国传统中医学认为，在同一类补药中，如何科学用药，需要仔细辨证，针对患者的体质、症状、年龄等特点，全面的诊断。

应根据具体病情、四季气候温度的变化、地域状况来选定补药。

如补气药人参，可大补元气，补肺益脾，生津安神，既能治久病气虚，又可与其他药配伍而回阳救逆。

但是，需要指出的是，虚证大致上可分气虚证、血虚证、阴虚证、阳虚证。

对于一个人来说，虚证是正邪斗争，有明显的脏腑气血阴阳虚的表现。

现在，越来越多的临床诊断证据表明，在人身上，各种虚证临床表现不一定全部出现，往往只出现1~2种症状。

所以，“证”并不仅仅局限于临床的表现，而是包含病机、脏腑、气血、经络及患者的体质、膳食和起居等多方面的因素。

在生命活动的过程中，人体内的气、血、阴、阳是相互依存的，在生理状态下，气血阴阳能相互滋生，相互转化；在病理状态下，又能相互影响。

因此，在辨证取“证”的过程中，相同的证可基本用相同的方法实施治疗，不同的证候，使用不同方法的治疗。

例如，子宫下垂与脱肛病证不同，但都是由于中气下陷引起的，便可以采用补益中气的方法治疗，选用参芪饮。

此外，选用哪种人参时，应该根据症状来选择使用，不同的体质，所用人参是不同的。

比如，气虚而口渴喉干、津液不足者，可选用糖参或生晒参；气虚兼见四肢逆冷不温者，则直用红参、高丽参。

又如，同为补肾治腰痛的中成药六味地黄丸与金匱肾气丸，前者为补阴药，适于治肾阴虚的腰痛，而后者为补阳药，适用于肾阳虚所致的腰痛。

六味地黄丸与金匱肾气丸虽同属补肾药，但是，却有补阴与补阳的不同，不可混用。

## <<实用家庭进补全书>>

### 编辑推荐

以食进补，顺应自然之法，以药进补，纠正体质偏颇。

进补，已成为家庭养生方面一项重要的内容。

从养生学的角度讲，进补主要分为：食补和药补两方面，针对人们渴望得到食补和药补方面的有关知识，以达到健身防病。

祛病延年的需求，我们特意编著《实用家庭进补全书》一书，希望能成为您居家生活必备补养工具书。

<<实用家庭进补全书>>

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>