第一图书网, tushu007.com

<<家庭进补中药与常见病调养>>

图书基本信息

书名：<<家庭进补中药与常见病调养>>

13位ISBN编号：9787122069764

10位ISBN编号：7122069761

出版时间：2010-1

出版时间：化学工业出版社

作者：刘明平 编

页数：150

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

随着人们生活水平的提高，越来越多的人开始注重养生与保健。
中医药在养生保健，防病治病方面积累了丰富的经验。
近年来，受“回归自然”口号的影响，天然中草药的保健防病作用越来越受到重视。
但实际上，人们对传统中药的一些药性、功效和作用的认识尚不完全，在运用中药保健治疗方面还存在着诸多认识误区。
基于此，我们编写了本书，全书分四部分。
第一部分对目前进补中药中较常出现的错误观念予以纠正，并树立合理健康的进补意识；第二部分介绍了常用中药的功效及运用，此部分内容通俗易懂，对各味中药的主要功效进行重点描述，并穿插有关中药传说，妙趣横生；第三部分，介绍常用的药膳进补方，所选药方简便实用；第四部分，介绍22种常见病的中医药防治方法，所选药方均为临床行之有效的验方，注重实用性，读者可根据书中介绍的方药进行疾病的自我治疗。
本书适用于关注健康，重视养生保健的大众读者，对于临床医师、中医院校学生也有很好的借鉴价值。
本书疏漏之处，恳请同道及读者指正。

内容概要

本书纠正了目前常见的中药进补方面的错误观念，树立了正确的进补意识；对常见进补药材的主要功效进行重点阐释，并穿插有关中药传说，妙趣横生；还针对季节、证候、体质、年龄等不同为读者精心准备了简单易学的调理药膳，并有常见病的中药调养方，选方有效、简便、实用。
本书适用于关注健康，重视养生的大众读者，对于临床医师和中医院校学生也有很好的借鉴价值。

第一图书网, tushu007.com

<<家庭进补中药与常见病调养>>

书籍目录

第一部分　谈虚论补　一、健康进补须知　1?虚证有哪些类型和表现？
2?合理进补的好处　3?进补时间的选择　4?补法分类　5?补药的煎服法　6?健康进补原则　二、走出进补误区　1?补药人人都可吃　2?补药“有病治病，无病强身”，多吃无防　3?只有冬天才能进补　4?不区别对待，盲目进补　5?补药是灵丹妙药，包治百病 第二部分　常用进补中药　第一节　补气类药　大补元气的人参　你该服用何种人参？
你知道“人参滥用综合征”吗？
吃参上火换西洋参　人参的好帮手党参　体虚乏力良药黄芪　千年仙草话灵芝　“宁得五加一把，不用金玉满车”　第二节　补血药　补血调经数当归　进补何首乌为何出现腹泻？
养血滋阴熟地黄　升白细胞佳品鸡血藤　养心健脑首推龙眼肉　补血养颜东阿阿胶　天天吃红枣，一辈子不见老　第三节　补阳药　壮阳起痿首选鹿茸　补肾良药巴戟天　“沙漠人参”肉苁蓉　“锁阳城”下唱“锁阳”　牧羊人发现淫羊藿　补肾强腰杜仲好　冬天是虫夏天是草冬虫夏草　补肺定喘良药蛤蚧　海马　大补精血的紫河车　第四节　补阴药　润喉护嗓沙参好　润肺清心数麦冬　滋阴降糖话玉竹　百合润肺清心，亦食亦药　增强免疫力新力军石斛　平补脾肺肾三脏之黄精　养肝明目圣药枸杞子　第五节　健脾养胃类药　健脾祛湿选茯苓　药食两用怀山药　进补别忘加陈皮　正确使用生木香、煨木香　从藿香正气丸谈藿香　从小水獭被救谈紫苏　山楂降脂降压新用途　第六节　清热解暑祛湿类药　清热解毒金银花　您会选用菊花吗？
从“抢购潮”谈抗病毒良药板蓝根　苦口良药说黄连　清肝散结夏枯草　决明子降脂降压新用　清补利湿佳品薏米　茵陈蒿退黄疸有特效　解暑祛湿扁豆妙　全身是宝话莲　居家解暑良药绿豆　第七节　活血化瘀类药　三七的传说　“一味丹参，功同四物”　头痛不离川芎　川、藏红花应用有别　益母草有益母体健康　天麻不可全当补药使用 第三部分　常用调补药膳 第四部分　常见病防治与调养

章节摘录

2.合理进补的好处身体虚弱者适当地进补补品、补药，有以下好处。
（1）补充人体需要的营养物质人体的生命活动，需要各种物质，以维持机体的正常生理功能。
如果缺乏某些营养物质，就会出现身体的各种虚弱表现。
许多补药、补品，太多含有人体所必需的各种营养物质，如氨基酸、蛋白质、维生素以及各种微量元素等，服用这些补药，能够补充营养，减轻或消除虚弱病证。
（2）调节机体的各种生理功能身体虚弱的人，常表现气血不足、五脏六腑功能减弱。
补养药物能有效地补气益血，恢复脏腑功能，对各系统功能起到调整作用。
（3）增加免疫力、抵抗力人体的气、血、阴、阴调和，机体的免疫力就强，对疾病的抵抗力就强。
补药能调补气、血、阴、阴，具有增强体质，提高免疫功能等作用，所以服用补药能有效地防止病邪的入侵，防止或减少疾病的发生。
（4）有益于疾病的康复疾病过后，正气不足，体力不支。
病后适宜地服用补养药食，能促进正气恢复，还能有效防止疾病的复发。
民间有“冬令进补”的习俗，俗话说：“三九补一冬，来年无病痛”，“今年冬令进补，明年三春打虎”等说法，这是千百年来我国劳动人民养生与防病的经验总结。
确实，冬天是一年四季中进补的最好时机的说法是有一定道理的。
冬季一般是休养生息时期，人体的阳气闭守于体内，同时体力消耗较少，进补的营养不易从汗液和尿液中散失，人体的精气易于“储藏”。
另外同其他季节相比较，冬季人的消化吸收能力较强，服用补益的食品和药物，更容易被消化、吸收，从而最大限度地利用。
因此，如果想调补身体，请最好选择在冬季进补。

编辑推荐

《家庭进补中药与常见病调养》由化学工业出版社出版。

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