

<<活用中药保健康>>

图书基本信息

书名：<<活用中药保健康>>

13位ISBN编号：9787218068749

10位ISBN编号：721806874X

出版时间：2010-11

出版人：广东人民

作者：禾楠

页数：119

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>

<<活用中药保健康>>

前言

健康的体魄是人生最宝贵的财富。

人人都希望拥有强健的身体，保持旺盛的精力，好好享受人生。

然而，随着社会竞争的加剧，生活压力的增大，很多人的事业蒸蒸日上，可健康却江河日下。

科学的日常养生保健，是获得身体健康的有效措施。

我国自古就有药食同源的理念，推崇“三分医药七分养”、“药补不如食补”的观念，追求有益健康、又能防疾疗病的饮食，从而形成了源远流长、博大精深的药膳文化。

药膳，就是以药物为膳食，以膳食为药物，利用中药不同的性味功能，针对人体的症状，对气、血、阴、阳以及五脏六腑的机能进行调整，从而起到祛邪扶正，使人体保持健康的状态。

这套《汗牛养生馆·第9季》以活用中药保健康为主线，把人们日常生活中最常遇到的保健问题，归结为安神助眠、补肾壮阳、补血养颜、补中益气、排毒护肝、祛湿健脾、润燥滋阴、消食健胃、益智补脑、止咳润肺等十个方面，并各自成册。

每本分册，都深入浅出地介绍了相关的养生保健知识，并从性味、功能、禁忌等方面详尽介绍了约三十种中药材，还精心推荐了数十款药膳食方。

这些药膳食方，既有流传久远的古方，又有活用中药的创新方，既有传统中医药学的内涵，又有现代科学膳食的精华。

每个药膳食方，根据药材、食材的特点、养生功效等进行科学搭配，既可强身保健，又能防治疾病。

所有的药材、食材都能在中药店或市场里购买，制作方法介绍详细，一看就懂，一学就会，让读者在享受美食的同时，还能轻松地对常见疾病对症施治，滋补强身。

<<活用中药保健康>>

内容概要

《养生馆：活用中药保健康消食健胃篇（第9季）》胃的状况与身体健康息息相关。科学合理的膳食结构是养胃的前提，活用中药入膳健胃，有助于防治一病。

《养生馆：活用中药保健康消食健胃篇（第9季）》向读者介绍28种消食健胃的常用中药。64款药膳食方。

还有11篇养生文章，让你在享受美味膳食的同时，养出好身体。

<<活用中药保健康>>

书籍目录

Part 1 消食健胃知多少你了解自己的胃吗胃病三调四养胃病患者饮食有窍门你的胃怎么征服最难消化的食物胃脘时不可忘的“健胃三剑客”健胃要持十戒Part 2 活用中药满汉消食健胃石斛石斛麦冬养胃汤石斛地虫炖猪腰石斛花旗参炖老鸡独脚金独脚金蜜枣健胃汤红枣红枣煲土鸡枣杏杂菌煲老鸡麦芽麦芽谷芽煲鸭肫山楂麦芽猪瘦肉汤甘草麦芽猪脊骨汤山楂麦芽芡实汤想要健胃又清热，野菜堆里找一找葛根葛根煲排骨葛根陈皮煲蚝豉葛根茯苓粥葛根健胃茶半夏半夏小米淮山汤白胡椒白胡椒煲猪肚白胡椒红枣炖猪脑胡椒老鸽猪肚汤白胡椒粉肠汤芦根莲子芦根牡蛎汤扁豆扁豆芡实老鸭汤扁豆天冬炖猪筒骨荜茇党参荜茇兔肉汤隆冬暖胃有妙方山楂山楂海藻消食汤山楂猪肚健胃汤山楂莲子糖水山楂梨丝鸡内金鸡内金山楂消积汤砂仁砂仁鲫鱼和胃汤砂仁陈皮健脾胃汤砂仁养胃粥小米小米桂圆粥红豆小米粥淮山淮山银耳煲红薯节瓜淮山煲老鸭淮山枸杞煲鱼翅扁豆花扁豆花黄芪煮鸡蛋薏米薏米淮山生鱼汤鲜地虫薏米煲螺肉车前草薏米冬瓜汤薏米鹌鹑蛋糖水8种食物改善消化不良无花果海带无花果煲猪脊骨无花果杏仁煲排骨无花果红枣煲生鱼无花果南瓜煲鸡爪木香木香陈皮猪瘦肉汤陈皮陈皮猪大骨煲萝卜木瓜陈皮煲排骨萝卜陈皮煲羊肉荷香陈皮骨生姜生姜桂圆猪肚汤生姜红枣暖胃粥生姜红糖水生姜功效多，食用有禁忌土茯苓土茯苓鲫鱼汤土茯苓芡实炖乌龟苍术枣萁苍术猪瘦肉汤橄榄青橄榄红枣炖田鸡青橄榄炖响螺木瓜猴头菇木瓜煲鸡爪木瓜黄芪煲生鱼木瓜猪脊骨章鱼汤玉竹玉竹黄豆煲猪肚20个食疗偏方把胃病“吃”掉莱菔子莱菔子猪瘦肉消食汤北沙参北沙参玉竹炖翅群甘草甘草冬瓜煲猪肚大黄甘草猪瘦肉汤甘草大枣小麦汤

<<活用中药保健康>>

章节摘录

机体的生理活动和气血津液的化生，都需要依靠饮食物的营养。

胃主受纳的功能是整个消化功能的基础。

若胃有病变，就会影响胃的受纳功能，而出现纳呆、厌食、胃脘胀闷等症状。

胃主受纳功能的强弱，取决于胃气的盛衰，表现为能食与不能食。

能食，则胃的受纳功能强；不能食，则胃的受纳功能弱。

二、初步消化食物：胃初步消化食物，形成食糜，即中医所说的胃主腐熟水谷。

《难经·三十一难》上说：“中焦者，在胃中脘，不上不下，主腐熟水谷。

”胃接受由口摄入的饮食物并使其在胃中短暂停留，进行初步消化，依靠胃的腐熟作用，将饮食物变成食糜。

饮食物经过初步消化，其营养物质由脾之运化而营养周身，未被消化的食糜则下行于小肠，不断更新，形成了胃的消化过程。

如果胃的腐熟功能低下，就出现胃脘疼痛、噯臭等食滞胃脘的症状。

胃接受、容纳和消化食物的功能，必须和脾的运化功能相配合，才能顺利完成。

饮食和脾胃的消化功能，对人体生命和健康至关重要。

所以说，脾胃为后天之本，气血生化之源。

胃的生理特性一、胃主通降：胃主通降与脾主升清是相对的。

胃主通降是指胃脏的气机宜通畅、下降的特性。

饮食物入胃，经过胃的腐熟，初步进行消化之后，必须下行入小肠，再经过小肠的分清泌浊，其浊者下移于大肠，然后变为大便排出体外。

这是由胃气通畅下行的作用而完成的。

胃失通降，就会出现纳呆脘闷、胃脘胀满或疼痛、大便秘结、恶心、呕吐、呃逆、噯气等症状。

所以，胃气不降，不仅直接导致中焦不和，影响六腑的通降，甚至影响全身的气机升降，从而出现各种病理变化。

二、喜润恶燥：喜润恶燥是指胃喜于滋润而恶于燥烈的特性。

中医认为，胃要正常地消化食物，可以简单地看作是胃肌肉的蠕动和胃液胃酸的分泌，才能让胃进行其消化功能，而足够的胃液、胃酸便是胃的喜润恶燥特点。

……

<<活用中药保健康>>

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>