

<<家庭常用滋补养生中药>>

图书基本信息

书名：<<家庭常用滋补养生中药>>

13位ISBN编号：9787501966226

10位ISBN编号：7501966222

出版时间：2009-1

出版时间：中药养生编委会 轻工业出版社 (2009-01出版)

作者：中药养生编委会 编

页数：259

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>

## <<家庭常用滋补养生中药>>

### 前言

中药文化有着数千年的悠久历史，几千年来，中药作为人们防治疾病的主要手段，对国人的健康与民族的繁衍起着不可估量的作用。

中药文化底蕴深厚，至今为止，无论是外国人，还是中国人，仍然对中药的文化内涵缺乏深刻而全面的认识与理解，但随着中药资源的开发与研究，越来越多的中药材和用药知识正在被人们所接受，也正在人们的生活中开始扮演越来越重要的角色。

中药的最大优点并不在于去病，而是防病与滋养补益身体。

人们通常会在身体虚弱或久病初愈后想到进补与调养，中药则是最佳的选择，由于中药属天然药物，不仅毒副作用小，还有安全可靠，药效持久的特点。

滋补养生中药，又称为补虚药或补养药，其作用就是纠正人体正气不足，治疗虚证。

经现代医学研究证实，滋补与养生中药可营养补虚，增强人体的抗病能力；也可有效调节人体的代谢，改善人体的造血功能；还可强壮机体，提高机体适应能力，缓解疲劳；此外，滋补与养生中药还可消炎镇痛、抵御衰老、补气补阳。

在家常备几味中药，煎一杯药饮，食一顿药膳，往往会让人的健康状况得到很大的改善。

我国自古就有“医食同源”、“寓医于食”之说，祖先将“防病治病”与“美食养生”相结合，为人们开创了一条科学合理却简捷易行的食疗养生之路，但中药与食物相差甚远，如何才能安心吃药，如何才能科学选用中药烹制药膳成为人们迫切需要解决的难题。

只有对中药知识有所了解，知道不同中药的不同作用，应在何种情况下选择何科中药，不同人应选择什么样的药材进行补养等，才能使中药发挥积极的作川。

如寒凉的中药可清热解毒，故可在炎热的季节选择菊花茶、荷叶粥等药膳帮助你生津止渴、清热去火。

本书对滋补中药的概念、用法、注意事项进行了详细的介绍，并对多种常见的滋补药材进行了逐一的分析与阐释，还为读者精心准备了多种简单易学的药膳制法，具有知识的客观性、全面性，以及操作与学习的简洁性等优点，是您滋补养生、居家保健的好助手。

## <<家庭常用滋补养生中药>>

### 内容概要

滋补与养生，向来是中药最擅长的，不少人已经领悟到了它们的种种好处，开始习惯家藏几味常用的中药或中成药，也开始学着制作各式药膳，来为自己和家人进行保养。

这是一种非常健康的生活方式。

但是中药和人们日常食用的各种食物又有所不同，于是人们在打算滋补身体的同时，心中又会存有疑问：怎样选择中药才能吃得安心、不至于惹出健康麻烦呢？

本书将指导你认识家庭常用滋补养生中药的特点、性味归经、功能主治、用法与用量，以及品质鉴定、保存形式、养生禁忌和配伍宜忌，并提供简便易学的膳养生方400多种。

本书对滋补中药的概念、用法、注意事项进行了详细的介绍，并对113种常见的滋补药材进行了逐一的分析与阐释，还为读者精心准备了400多种简单易学的药膳制法，具有知识的客观性、全面性，以及操作与学习的简易性等优点，是滋补养生、居家保健的好助手。

## &lt;&lt;家庭常用滋补养生中药&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 科学使用滋补中药什么是滋补中药滋补中药的分类煎药服药方法四季滋补中药使用滋补中药的注意事项第二章 适合气虚体质的滋补中药巴戟天——补肾要剂，温肾益精白扁豆——和中下气，药食合白朮——健脾益气，止汗安胎刺五加——补气之王，效比人参大枣——略亚菖蒲，不让甘草党参——补中益气，健脾益肺甘草——和中解毒，众药之主红景天——扶正固本，通神不老黄芪——止汗脱毒，补气之最灵芝——补益气血，延年神仙马齿苋——清热解毒，散血消肿人参——大补元气，固脱生津山药——健脾补肾，药之上品太子参——补脾益气，生津润燥五味子——益气强阴，五脏皆补西洋参——补气养阴，价抵黄金小茴香——理气和中，驱寒止痛第三章 适合阳虚体质的滋补中药八角茴香——温阳散寒，理气止痛鳖甲——滋阴潜阳，软坚散结刀豆——温中下气，益肾补元丁香——温中益肾，降逆止呕杜仲——补中益精，轻身耐老覆盆子——助阳固精，令发不白蛤蚧——补肾助阳，润肺止咳枸杞子——滋肝补肾，明日益精海狗肾——益精填髓，温肾补阳海马——散结消肿，温补肾阳胡椒——温中止痛，驱除积气莲子——稼穡之味，百病可祛鹿鞭——壮阳益精，补肾活血鹿茸——补肾壮阳，强筋健骨牛膝——滋补肝肾，强筋壮骨芡实——健脾止泻，益肾固精肉苁蓉——补肾助阳，润肠通便肉豆蔻——温中行气，涩肠止泻肉桂——温肾散寒，温补命火锁阳——滋润肠道，养血强精雪莲花——百草之王，药中极品第四章 适合阴虚体质的滋补中药白果——健脾益肺，滋肾益阳百合——养阴润肺，清心安神北沙参——养阴清肺，益胃生津赤小豆——健脾利湿，解毒排脓龟板——滋阴补肾，固经止血黑芝麻——补肝益肾，润燥生精槐花——清肝泻火，凉血止血黄精——补气养阴，健脾益肾麦冬——久服轻身，不老不饥明党参——养阴和胃，润肺化痰南沙参——化痰益气，润肺和胃女贞子——滋阴补肾，养肝明目蒲公英——清热解毒，消痈散结桑叶——祛风清热，凉血明目山茱萸——温补脾，肾强壮腰膝石斛——清热养阴，养胃益肾天冬——冷而能补，保定肺气乌梅——生津止渴，涩肠止泻玉竹——养阴润燥，除烦止渴第五章 适合血虚体质的滋补中药阿胶——补血止血，滋阴润燥白芍——养血柔肝，敛阴收汗当归——补血活血，调经止痛何首乌——补益精血，滋补肝肾鸡血藤——补血活血，疏通经络决明子——清肝明目，通便润肠龙眼肉——补益心脾，养血安神桑葚——补血养颜，生津润肠生地黄——清热生津，养阴养血熟地黄——滋阴补血，明目益精紫河车——补肾益精，益气养血第六章 适合气郁体质的滋补中药第七章 适合血瘀体质的滋补重要第八章 适合痰湿体质的滋补中药

## <<家庭常用滋补养生中药>>

### 章节摘录

插图：第一章 科学使用滋补中药什么是滋补中药滋补中药，又称为补虚药或补养药，有补益正气，补充人体气血阴阳不足，改善脏腑功能。

增强体质，提高抗病能力，消除虚证，维持正常生理功能的作用。

简而言之，就是纠正人体正气不足.治疗虚证。

滋补药大多味甘，因此可补益疗虚、扶正祛邪。

通常，滋补药材适用于各种虚证：一是适用于体虚，气、血、阴、阳诸不足，以增强体质，消除衰弱症状，或者延缓衰老.益寿延年；二是适用于病邪未尽但正气已衰的情况，可以在祛邪药物中配伍适当的滋补药材，以增强机体抗病功能，从而达到“扶正祛邪”的功效。

祖国医学历来重视“治未病”，即防患于未然。

近年来，医学界提出了“亚健康”的概念，即介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的状态，主要表现为：食欲不振、神疲乏力、失眠多梦、情绪低落、烦躁、心悸、健忘、头痛、易怒等。

据统计，我国有60%的人处于亚健康状态。

而滋补中药大多含有人体必需的营养成分，对人体有着直接的营养作用.通过滋补中药补养调理功能，并辅以体育锻炼、心理调节等手段，使亚健康状态向健康状态发展，避免发展成为疾病状态。

科学研究证明，滋补中药对人体有以下有益作用：1.增强机体免疫功能。

一些滋补中药可提高人体淋巴细胞的转化率，对细胞免疫和抗体形成功能均有促进作用，如人参、黄芪、枸杞子、女贞子等。

2.提高机体的适应性。

一些滋补中药可增强机体对各种有害刺激的抵抗能力，调节病理过程，使紊乱的机能恢复正常。

## <<家庭常用滋补养生中药>>

### 编辑推荐

《家庭常用滋补养生中药》对滋补中药的概念、用法、注意事项进行了详细的介绍，并对113种常见的滋补药材进行了逐一的分析与阐释，还为读者精心；佳备了400多种简单易学的药膳制法，具有知识的客观性、全面性，以及操作与学习的简易性等优点，是滋补养生、居家保健的好助手。

<<家庭常用滋补养生中药>>

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>