第一图书网, tushu007.com

<<一味中药补养全家>>

图书基本信息

书名：<<一味中药补养全家>>

13位ISBN编号：9787501975181

10位ISBN编号：7501975183

出版时间：2010-4

出版时间：轻工

作者：张国玺

页数：151

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

内容概要

《一味中药补养全家》介绍了近60种家庭生活常见常用的中药及其养生方法，并附以食疗及药膳方，内容实用，具有很强的指导性。
本书分为补益养生、排毒养生、其他养生三大部分，将数十味中药分为补气、补血、补阳、补阴、除湿毒、除热毒、消除肠道积滞、活血化淤、安神、收敛固精等几大类。
不论何种体质、何种病症，基本都可以从中找到对症的中药。
除此之外，本书还提供了常见疾病用药速查表、中药与食物相克表、中药的四气五味、中药配伍的禁忌、中药的煎煮和服用方法等，为读者进一步提供了便利

作者简介

张国玺：　？中央电视台《健康之路》主讲专家　？北京电视台《健康生活》主讲专家　？辽宁电视台《健康一身轻》主讲专家　？天津电视台《健康大讲堂》主讲专家　？山东电视台《活到99》主讲专家　？青岛电视台《民生开讲》主讲专家　？北京广播电台《老年之友》主讲专家

张国玺，现任中国中医科学院西苑医院研究员、养生康复科主任，并担任中国老年保健协会专家委员会委员及首席健康教育专家、中华医学会老年医学分会常务委员、中华医学会老年医学分会基础学组副组长、中国中西医结合学会养生学与康复医学专业委员会常务委员、中国药理学会抗衰老及老年痴呆药理委员会委员、北京市老年学学会理事及《中华老年医学杂志》、《中国中西医结合杂志》、《保健医苑》、《家庭医药》、《药物与人》、《新保健》等杂志编委。

书籍目录

6 中药养生速查疾病对照选药速查表中药与食物相克表第一章 补益养生补气中药　预防和治疗精神萎靡，疲倦无力，食欲不振，消化不良等气虚证人参——“大补元气，补脾益肺，生津止渴，安神益智”党参——“补中益气，生津养血”太子参——“补气生津”西洋参——“补气养阴，清火生津”黄芪——“补气升阳，益卫固表”山药——“益气养阴，补益脾肺肾”补血中药　预防和治疗面色苍白或萎黄，心悸失眠，手足发麻等血虚证白芍——“养血敛阴，平抑肝阳，柔肝止痛”当归——“补血，活血止痛，润肠”地黄——“养血滋阴，补精益髓”何首乌——“补益精血”4p阿胶——“补血止血，滋阴润肺”桂圆肉——“补心脾，益气血”补阳中药　预防和治疗腰膝酸软，倦怠无力，畏寒肢冷，性功能低下等阳虚证鹿茸——“补肾阳，益精血，强筋健骨”4p冬虫夏草——“益肾补肺，止血化痰”肉苁蓉——“补肾阳，益精血，润肠通便杜仲——“补肝肾，强筋骨，安胎”海马——“补肾壮阳，调气活血”蛤蚧——“补肺气，助肾阳，益精血，定喘嗽”补阴中药　预防和治疗五心烦热，口燥咽干，潮热盗汗等阴虚证枸杞子——“滋补肝肾，明目，润肺”4p百合——“润肺止咳，清心安神”麦冬——“润肺养阴，益胃生津，清心除烦，润肠”石斛——“养胃生津，滋阴除热，明目强腰”女贞子——“补肝滋肾，清热明目”黄精——“滋阴润肺，补脾益气”第二章　排毒养生消除湿毒中药　预防和治疗因水湿或痰湿之毒而引起的水肿、肥胖及风湿关节疼痛等茯苓——“利水渗湿，健脾，安神”薏米——“利水渗湿，健脾，除痹”赤小豆——“利水消肿，解毒”桑寄生——“祛风湿，补肝肾，强筋骨，安胎”五加皮——“祛风湿，强筋骨，消水肿”清除热毒中药　预防和治疗因火热之毒而引起的咽喉肿痛，面部痤疮及肝阳上亢等金银花——“清热解毒”4p绿豆——“清热解毒，消暑”决明子——“清肝明目，润肠通便”夏枯草——“清肝火，散郁结，降血压”槐米——“凉血止血，清肝降火”清除肠道积滞中药　预防和治疗因宿食积滞之毒而引起的消化不良、腹胀、便秘及口臭山楂——“消食化积，活血散淤”麦芽——“消食和中，回乳”谷芽——“消食和中，健脾开胃”鸡内金——“运脾消食，固精止遗”芦荟——“泻下，清肝”活血化淤中药　预防和治疗心脑血管疾病及妇科疾病等三七——“活血止血，消肿定痛”川芎——“活血行气，祛风止痛”丹参——“活血化淤，凉血止痛，清心安神”益母草——“活血化淤，利尿消肿，解毒清热”香附——“疏肝理气，调经止痛”第三章　其他养生安神中药　预防和治疗失眠多梦，灵芝——“补气养血，养心安神，止咳平喘”酸枣仁——“养心安神，敛汗”柏子仁——“养心安神，润肠通便”远志——“宁心安神，祛痰开窍”收敛固精中药　预防和治疗自汗盗汗及遗精滑泄、带下过多莲子——“补脾止泻，益肾固精，养心安神”五味子——“敛肺滋肾，生津敛汗，涩精止泻，宁心安神”覆盆子——“益肾固精缩尿”芡实——“补脾去湿，益肾固精”白果——“敛肺平喘，收涩止带”其他药食同用的补益中药大枣——“补中益气，养血安神，缓和药性”银耳——“滋阴润肺，养胃生津”陈皮——“理气调中，燥湿化痰”蜂蜜——润肺止咳、润燥通便，补中缓急，解毒附录中药的四气五味中药的配伍和十八反十九畏中药的煎煮和服用方法

章节摘录

人参　　人们常说东北有三宝：人参、貂皮、鹿茸角，而人参被列为“三宝”之首，是驰名中外的名贵药材。
据长年在长白山一带采集中药材的老药工讲，过去采挖人参有许多规矩。
一旦发现人参，首先要用红绳将其扎紧，采挖之前，还要先行敬谢山神之礼，随后在人参的四周慢慢挖掘，避免损伤人参的须根，待将全部人参请出之后，再行敬谢之礼，才可将人参带走。
我国常用的植物药材有数百种之多，只有人参的采集享受如此隆重的仪式。
人参具有大补元气，补脾益肺，生津止渴，安神益智等功效，有“补气第一圣药”之美誉。
性味 性微温或平，味甘、微苦　　归经 归脾、肺经　　适用体质 气虚体质　　养生剂量 1~3克　治疗剂量 5~10克　　人参作为补益药使用时用量宜小，坚持小量长服的原则，方能有补益效果。
每日1~2克。
体质虚弱较严重者可适当增加用量，但亦不可超过3克。
如希望加大用量时，需在中医师的指导下服用。
天然养生　　健脾益气：人参末3克，粳米60克，煮成粥，适合脾气不足者食用。
补气养血：人参3克，龙眼肉20克，大米100克，同煮为粥。
每日早晚服，连服1周。
适用于气血两虚证者食用。
益智安神：人参叶3克，用开水冲泡当茶饮，每日1次。
抗衰老：每日将1~3克的人参薄片或参须段直接放入口中，如糖慢慢含化，待无参味时嚼服。
家庭医生　　冠心病：红参150克、醋制元胡50克，三七50克，共磨为极细粉，早中晚服用1~2克，用温开水或温黄酒冲服。
具有益气强心，活血止痛的功效，适用于气虚血淤型的冠心病患者。
高血脂症：生晒参3克，玉竹5克，山楂5克，水煎煮3次，分早中晚服用，有滋补气阴，健脾降脂的功效。
神经衰弱：生晒参5克，五味子5克，大枣10枚，水煎煮2次，早晚服用，有益气安神的功效。
餐桌宜忌　　人参不宜与茶叶、咖啡、萝卜一起服用。
中老年人身体虚者，宜小量长期服用。
高血压者不宜食用人参。

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