

图书基本信息

书名：<<养生堂《本草纲目》中药养生速查全书>>

13位ISBN编号：9787501986613

10位ISBN编号：7501986614

出版时间：2012-5

出版时间：中国轻工业出版社

作者：辛海,王永荣 编著

页数：288

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

随着人们的自我保健意识增强，传统中医、中药养生显示出其悠久的历史底蕴，在广大群众中具有广泛的认同性，越来越多的人通过中医、中药来寻求养生保健之法。

本书内容丰富，不仅精心挑选了近百种中药，深入浅出地阐述它们的性味功效和养生妙用。

而且还特别提供了60种常见病症、不同体质读者以及在不同季节的养生方法和养生首选中药及药膳，运用传统养生文化借鉴到日常生活中，使广大读者能够看得懂，学得会，做得易，用得灵，实用性大大提高。

作者简介

辛海

北京中医药大学针灸学本科 中医内科肿瘤学硕士

北京中医医院治未病中心副主任医师

中华中医药学会亚健康分会常务委员

中国医师协会国医科普优秀传承人奖获得者

中国医师协会主推的经络穴位养生专家

王永荣

北京中医医院药剂科 主管药师，执业药师

兰州医学院药学系本科

1997年-2003年分别任北京市密云县中医院药剂科药剂师、药剂科主任

2003年—今：北京中医医院药剂科主管药师、临床药学室临床药师

书籍目录

第一篇 小中药 大功效

第一章 中药里的养生密码

温、热、寒、凉，四性用不同

辛、酸、甘、苦、咸，五味入五脏

科学煎煮效更强

正确服用增药效

配伍宜忌不能忘

药膳养生功效大

第二章 四季养生，中药调理

春季养生首选中药及药膳

夏季养生首选中药及药膳

秋季养生首选中药及药膳

冬季养生首选中药及药膳

第三章 辨清体质，因人施养

辨清体质，因人施养

测一测你是哪种体质

平和体质首选中药及药膳

阳虚体质首选中药及药膳

气虚体质首选中药及药膳

阴虚体质首选中药及药膳

血淤体质首选中药及药膳

痰湿体质首选中药及药膳

湿热体质首选中药及药膳

气郁体质首选中药及药膳

特禀体质首选中药及药膳

第二篇 一味中药 补养全家

第一章 益气中药

人参——补气第一圣药，补脾益肺，生津止渴

党参——补中益气，健脾益肺，生津养血

太子参——补脾肺之气，养阴生津

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，补脾、润肺、益肾

灵芝——补气养血，养心安神

蜂蜜——润肺止咳，润燥通便，补中缓急，解毒

莲子——养心安神，益肾固精，健脾止泻

甘草——祛邪热，坚筋骨，健脾胃，长肌肉

五味子——益气生津，补肾宁心

绞股蓝——益气安神，清热降压

第二章 补血中药

当归——血虚能补，血枯能润

阿胶——补血活血，补虚润肺

何首乌——养血，益肝，补肾

地黄——滋阴养血，补精益髓

大枣——补中益气，养血安神，缓和药性

桂圆肉——补心脾，益气血  
白芍——养血敛阴，平抑肝阳  
鸡血藤——通筋活络，补血养血

### 第三章 滋阴中药

枸杞子——滋补肝肾，明目，润肺  
百合——润肺止咳，清心安神  
黄精——补肝滋肾，气阴双补  
麦门冬——润肺养阴，益胃生津  
天门冬——养阴清热，润燥生津  
女贞子——补肝滋肾，清热明目  
石斛——养胃生津，滋阴清热  
桑椹——滋补阴血，生津润肠  
银耳——滋阴润肺，养胃生津  
黑芝麻——补肝肾精血，润燥滑肠  
沙参——清肺养阴，润肺生津  
玉竹——滋养肺胃阴液  
龟甲——滋阴抑阳，养血补心，益肾健骨

### 第四章 壮阳中药

鹿茸——补肾阳，益精血，强筋健骨  
海马——补肾壮阳，滋补温内  
杜仲——补肝肾，补精血，强筋骨，安胎  
冬虫夏草——益肾补肺，阴阳双补，止血化痰  
肉苁蓉——补肾阳，润肠通便  
蛤蚧——补肺气，助肾阳，益精血，止咳喘  
淫羊藿——温肾壮阳，强筋骨，祛风湿  
锁阳——补肾阳，益精血  
肉桂——补心肾阳气，散寒止痛，温通经脉，引火归元  
干姜——温中散寒，回阳通络，温肺化水  
菟丝子——补肾益精，养肝明目，阴阳双补，固精缩尿，止泻  
巴戟天——补肾阳，强筋骨  
补骨脂——助肾补阳，纳气平喘，固精缩尿  
益智仁——补肾壮阳，温脾固精  
山茱萸——补益肝肾，涩精固脱

### 第五章 活血化淤中药

丹参——活血化淤，止痛，凉血清心，安神，消痈  
三七——活血止血，消肿定痛  
川芎——活血行气，祛风止痛  
益母草——活血化淤，利尿消肿，调经止痛，解毒  
红花——活血通经，散淤止痛  
赤芍——清热凉血，散淤止痛  
月季花——活血调经，解毒消肿  
牛膝——活血去淤，引血下行，强筋骨  
郁金——活血化淤，行气解郁，凉血清心开窍，退黄疸  
骨碎补——活血，化血，止血，补肾

### 第六章 解表祛湿中药

茯苓——利水渗湿，健脾，安神  
薏米——利水渗湿，消肿排脓，健脾，美容

红小豆——利水消肿，解毒  
桑寄生——祛风湿，补肝肾，强筋骨  
生姜——温中散寒，发汗解表  
藿香——祛湿解表，化湿和胃  
桑叶——疏风清热，清肝明目  
紫苏——发表散寒，行气宽中，解鱼蟹毒  
防风——祛风解表，止痛解痉  
葛根——解表退热，生津，止泻，降血糖  
柴胡——和解退热，疏肝解郁，升举阳气  
白芷——祛风解表，燥湿止带，消肿排脓，止痛

#### 第七章 清热解毒中药

金银花——清热解毒  
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  
栀子——泻火除烦，清热利湿，凉血解毒  
蒲公英——解毒消肿，清肝热  
板蓝根——清热解毒，凉血利咽  
薄荷——疏散风热，清利头目，利咽，透疹  
菊花——疏散风热，平肝解毒  
鱼腥草——清热散毒，消肿祛瘀  
马齿苋——清热利湿，解毒消肿  
芦根——止呕除烦、利尿解毒  
知母——清热泻火，生津润燥

#### 第八章 止咳化痰中药

川贝母——清热润肺，化痰止咳  
桔梗——宣肺，利咽，祛痰，排脓  
胖大海——清热润肺，利咽解毒，润肠通便  
紫苏子——下气，化痰，润肺，宽肠  
枇杷叶——清肺止咳，降逆止呕  
苦杏仁——降气，止咳平喘，润肠通便  
竹茹——清热化痰，除烦止呕  
白果——敛肺定喘

#### 第九章 理气调中中药

陈皮——理气，调中，燥湿，化痰  
肉豆蔻——温中行气，涩肠止泻  
佛手——舒肝理气，和胃止痛  
白术——健脾益气，消食利水  
香附——疏肝理气，调经止痛  
玫瑰花——利气、行血，治风痹，散瘀止痛  
荔枝核——行气散结，祛寒止痛  
川楝子——杀虫，行气止痛  
小茴香——疏肝理气，祛寒止痛  
砂仁——化湿行气，温脾胃，安胎

#### 第十章 健胃消食中药

山楂——消食化积，活血散瘀

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，防治结石，防脱发  
木瓜——舒筋活络、化湿和胃  
乌梅——生津止渴，开胃消食  
厚朴——行气消积，燥湿除满  
神曲——消食化积，健脾开胃

附录

中药与常见食物相克表  
中药与常见西药相忌表  
对症养生中药材索引  
养生药膳索引

## 章节摘录

版权页：插图： 养生功效 开胃消食 山楂能开胃消食，特别对消肉食积滞作用更好，很多助消化的药中都采用了山楂。

此外，山楂还有活血化淤、平喘化痰的功效。

防治心血管疾病 山楂能防治心血管疾病，具有扩张血管、增加冠脉血流量、改善心脏活力、兴奋中枢神经系统、降低血压和胆固醇、软化血管及利尿和镇静作用，对老年心脏病也有益。

活血 山楂还有活血化淤的功效，有助于解除局部淤血状态，对跌打损伤有辅助疗效。

养生堂《本草纲目》中药养生速查全书 抗癌、抗癌 山楂中含有一种叫牡荆素的化合物，能阻断亚硝胺的合成，抑制黄曲霉素的致癌作用。

具有抗癌的作用。

家庭用法 防肿瘤 山楂可以预防消化道肿瘤的发生。

对于已经患有癌症的患者，若出现消化不良时也可用山楂、大米一起煮粥食用，这样既可助消化，又可起到辅助抗癌的作用。

降血压、血脂 冠心病、血压、血脂异常者，可用山楂与何首乌、槐米、菊花等浸茶饮。

祛斑美容 山楂、当归各10克，白藓皮、白蒺藜各5克。

沸水冲泡，闷约20分钟代茶饮，可祛斑美颜。

排毒，清脂 山楂15克、荷叶12克，将山楂、荷叶加水1000克，煎煮取汁代茶饮，可排毒消脂。

服用禁忌 胃肠功能弱者应少吃生山楂。

孕妇不宜服用，以防诱发流产。

空腹或消化性溃疡患者不宜多食。

以免刺激胃黏膜，使胃部胀满、泛酸。

中气不足者慎食。

食用人参等补气药者慎食。

儿童贪食山楂，对牙齿生长不利。

吃完山楂要及时漱口，以免损坏牙齿。

选购 山楂要选择形状规则，果皮深红、暗红或鲜红，有光泽。

储存 鲜品置于阴凉处，或埋入湿沙中保存。

干品密闭，置于阴凉处，防蛀。

生津开胃 - - 山楂莲叶排骨汤 排骨600克，山楂50克，乌梅2枚，薏米50克，新鲜荷叶2片，盐适量。

排骨洗净斩段，山楂、乌梅和薏米分别用清水浸透洗净。

荷叶用清水洗净。

先将山楂、排骨段、乌梅和薏米放入瓦煲内，加适量清水用猛火煲至水滚，然后改中火煲约2小时至熟，放入新鲜荷叶稍滚，加盐调味即可。

开胃消食 - - 山楂粥 山楂适量，糯米150克。

糯米洗净煮粥，山楂去子在粥快煮成时放入，煮烂即可。

适于食积腹胀、消化不良、腹痛泄泻患者食用。

活血化滞 - - 山楂桃仁露 鲜山楂1000克，桃仁100克，蜂蜜250克。

山楂洗净去子，与桃仁一起加水熬煮，煮成后晾凉，调入蜂蜜即可。

适合心血管病患者长期服用。

清热去火 - - 山楂百合汤 山楂80克，百合150克，白糖适量。

百合剥去老瓣洗净；山楂去核，切成小片。

山楂、百合一起放入锅内，加适量水煮熟，加白糖调味即可。



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>