第一图书网, tushu007.com

<<中医进补一本通>>

图书基本信息

书名：<<中医进补一本通>>

13位ISBN编号：9787502362751

10位ISBN编号：7502362754

出版时间：2009-5

出版时间：魏睦新,王霞、魏睦新、 王霞 科技文献出版社 (2009-05出版)

作者：王霞，魏睦新，王霞 编

页数：353

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

《中医进补一本通》是大型丛书《中医一本通》丛书之《中医进补一本通》分册。
进补是中医养生防病，促进疾病康复以及延年益寿的重要渠道。
但是古人有是药三分毒的说法。
所以合理进补显得尤为重要。
为了帮助读者正确进补，全书的内容从学会认识自我开始，核心内容则分为：进补分类用法，体虚补养原则，常用补益中药，常用补益方剂，绿色食疗介绍，特殊人群进补，常见疾病进补等七个模块。
《中医进补一本通》以传统的中医药理论为指导，采用条理清晰的文字以及图表尤其是思维导图的方式，知识点由浅入深、循序渐进。
《中医进补一本通》对居家进补起指导作用，对医学院校的学生，对临床医师及中医养生保健爱好者、自学者及美容工作者，也有重要参考价值。

<<中医进补一本通>>

书籍目录

导论第一章 学会认识自我第一节 气血阴阳辨证第二节 脏腑虚实辨证本章小结思考题和题解第二章 进补分类用法第一节 进补的原理第二节 进补的分类第三节 方法的选用第四节 膏方的妙用本章小结思考题和题解第三章 体虚补养原则第一节 因地而补第二节 因人而补第三节 因时而补本章小结思考题和题解第四章 常用补益中药第一节 补气药人参党参黄芪白术山药甘草大枣第二节 补血药当归熟地黄白芍何首乌阿胶第三节 补阴药北沙参南沙参麦冬天冬石斛玉竹百合黄精枸杞子墨旱莲女贞子龟板第四节 补阳药鹿茸巴戟天淫羊藿肉苁蓉补骨脂益智仁菟丝子杜仲续断蛤蚧冬虫夏草本章小结思考题及题解第五章 常用补益方剂第一节 概述第二节 补气剂四君子汤参苓白术散补中益气汤玉屏风散生脉散（又名生脉饮）第三节 补血剂四物汤当归补血汤归脾汤第四节 气血双补剂八珍汤第五节 补阴剂六味地黄丸（原名地黄丸）左归丸大补阴丸（原名大补丸）炙甘草汤（又名复脉汤）一贯煎百合固金汤第六节 补阳剂肾气丸右归丸第七节 阴阳并补剂地黄饮子七宝美髯丹本章小结思考题和题解第六章 绿色食疗介绍第一节 食疗概述第二节 饮食疗法的原则第三节 食疗类型第四节 常用食物本章小结思考题与题解第七章 特殊人群进补第一节 五迟五软（小儿发育迟缓）第二节 早衰第三节 不孕不育第四节 性功能障碍第五节 术后康复第六节 迎考学生的调补第七节 孕期补益第八节 产后补益第九节 更年期第八章 常见疾病进补第一节 糖尿病第二节 高血压第三节 肿瘤第四节 冠心病第五节 肺结核第六节 慢性支气管炎第七节 慢性胃炎第八节 慢性腹泻第九节 骨质疏松症第十节 贫血第十一节 病毒性肝炎

章节摘录

选用合适的进补方法，对于进补的效果关系密切之五种补益方法对于成人来说几乎都可以选用，但是对于婴幼儿来说，就不一定完全适用。
对于某些人群来说可能使用这种方法，而对于另一些人来说可能需要选用另外几种方法。
艾灸、按摩补益虽然不需要花费，但需要每天坚持，对于上班族可能难以做到，而对于老年人来说，就比较容易。
市售的补益中成药，价格相对较高，对于经济收入较低者，亦难以承受。
所以，补法的选用，不仅要根据各自的生理特点、年龄特点等，还要根据自身的各种条件和工作性质等，选用适合自己的补益方法。
人的胖瘦不同，补益的方法也不相同。
对没有明显疾病而体型较瘦的人，通过进补，增强了脾胃功能，促进营养物质的吸收，以增加体重，这些人应以食补为主。
对于形体消瘦，能食善饥，活泼好动，思维敏捷的人，出现舌红苔少，口干咽燥，五心烦热，大便秘结等津液亏耗，阴血不足的症状，应采用滋阴补血的方法。
常选用沙参、玉竹、牛奶、鸭肉、龟肉、鳖肉、猪肉等，炖服以滋阴降火，应忌食辛辣燥热之品，以免耗损津液，加重病情。
肥胖之人常出现动则气喘，心跳加快，心慌汗出，容易疲倦等一系列气虚的症状。
中医认为肥胖多为气虚，痰湿内蕴所致，因此有“胖人多气虚”之说。
肥胖者以补气为主，脾健则水道畅通，水湿运化正常，痰湿不生。
依据这一道理，对于肥胖之人，在补气的同时要注意健脾，采用益气健脾的补益方法，可选用党参、白术、薏苡仁、菱角、猪肉、茯苓等以及四君子汤、参苓白术散等方剂。
也可用补气利水的药物与粳米等煮粥服用。
按摩补益则以按摩关元穴、旋摩全腹等，艾灸补益可以艾灸足三里、气海等穴，以益气健脾助运，起到利水减肥的作用。
还要注意节制饮食，避免过食膏粱厚味之品，增加蔬菜等食物的摄人。
因情至虚者，药物、食物补益以及按摩、艾灸补益常常难以奏效，故应当使用精神补益的方法加以治疗。
对于情志太过而致虚者，应调息养神；虚损较甚者，因病程较长并出现反复多变，难以治愈，以致思想苦闷，意志消沉，原本体虚，又复忧思疾苦，对于此类患者，在施用药物、饮食补益的同时，要注重精神补益，方能取得好的效果。
脑力劳动者的特点是体力劳动相对较少，脑力劳动较多，作息缺少规律，工作节奏紧张，睡眠较少，造成思虑太过而劳伤心脾，起居失常而致心肾两亏等。
其进补要注意补养心、脾、肾三脏，症状较轻者，可选用粥养的形式。
在粥内加入养心、补脾、益肾的食物和药物，既可以有利于吸收，又可以起到三脏同补的作用，对于病情较重者，可以服用养血安神丸、归脾汤等。
按摩和艾灸对于健脾益肾有较好的作用，脑力劳动者，在工作当中抽时间，进行自我按摩补益，以调节心、脾、肾三脏的功能，也让肢体小劳，使自己情绪放松，精力更旺盛。
如能长期坚持，其效果可能比药补和食补更佳。
体力劳动者需要有坚强的筋骨、持久的耐力。
中医认为筋的营养来源和筋的活动能力都是由肝主宰的。
筋和肝的关系十分密切。
肝虚可使筋衰，筋衰可使人无力，正如《素问，上古天真论顺》说：“肝气衰，筋不能动。
”肾主骨，“肾气平均”，则“筋骨坚”。
“筋骨劲强”；脾主肌肉，耐力持久与否，与脾有很大的关系。
所以体力劳动者在日常饮食中应注意多进食健脾、养肝、益肾的食物，以保证机体的需要。
第四节 膏方的妙用膏方是中医治疗学的一个重要组成部分，其分类主要有外用、内服两类。

外用膏方多用于治疗外科疾患或内病外治，内服膏方则分为成药和膏滋方两种。
我们日常所指的膏方，多是膏滋方。
（一）膏方的服务对象膏方是用中药配伍熬成的膏状滋补剂，一般来说，儿童及青少年，当以食补为主。
但某些先天不足，禀赋虚弱或患有肺结核、哮喘、支气管扩张、慢性肠胃疾病的儿童，也可以服膏滋药。
中年人工作、家庭的负担较重，机体渐趋疲劳，或已有衰老的迹象，此时通过膏方调整人体的阴阳气血，可使其保持旺盛精力，防止衰老；老年人，身体处于衰老阶段，通过膏方可以改善气血不足、精力减退、头发花白、视力减退、头晕耳鸣、记忆力差、夜寝时短、腰背酸痛、神疲乏力等一系列症状。
由于膏滋药既有补益之力，同时也辅以祛邪，有利于慢性病的调治，所以对患有慢性支气管炎、慢性胃炎、冠心病、贫血、慢性肝炎、慢性肾炎、风湿性关节炎、骨关节病、月经病或病后体弱者，均可服用，达到补益和治疗作用。
具体来说，膏方适合下列人群：（1）无慢性疾病，但身体虚弱，春夏季节经常感冒者。
（2）中青年工作量过大，体力消耗透支过多，难以自身恢复者。
（3）中老年人体质下降，虽无明显疾病，常感这样那样的不舒服；或中年人工作繁忙操劳，常感疲乏困倦，精力下降和睡眠质量下降者。
（4）体内有一些慢性疾病已经恢复或虽未治愈，但相对稳定，服用膏滋药以继续治疗，巩固疗效，改善症状，增强体质。
（5）病后、手术后、出血后处于恢复阶段者。
包括肿瘤病人手术后、化疗后、放疗后。
（6）性功能减退者。
下列人群则不适合服用膏滋药：（1）青少年体质健壮者。
（2）急性疾病和有感染者。
（3）慢性疾病发作期和活动期。
（4）胃痛、腹泻、胆囊炎、胆石症发作者。
（5）慢性肝炎、转氨酶很高者。
（6）自身免疫球蛋白和抗体很高者。
（二）膏方服用时间及注意事项冬季人体代谢降低，消耗少，易于把营养储藏在体内。
膏滋药一般要求在立冬到次年立春前后，即n月上旬至次年2月上旬，服用约3个月时间。
也可以在冬至到立春的一个半月内，或从霜降到次年春分，即10月下旬到次年3月份服用，具体可遵医嘱。
服膏方是我国民间养生的传统习惯，具有悠久的历史。
其服用方法十分讲究，服前一般先要用“开路方”，即先服几剂中药汤剂。
既为调理脾胃功能，也为观察药效，以便在膏方中调整用药膏方最好“一人一方”，请医师针对各人症状和自身特点拟方，并非“越贵越补”。
一开方必用人参、冬虫夏草、鹿茸等贵重药并不可取。
膏方还可治疗如心血管、内分泌、呼吸系统等疾病。
是否有效，决定于辨证是否精当。
立法应消补并用，通补兼施，应本着“胃以喜为补”、“莫与气血为难”的原则，在养护胃气，畅通血气的前提下制订理法方药。
如果药不对证，将越补越壅、闭门留寇，还会贻误时机，加重病患。
一副膏方的药味一般在20～30味，煎制前首先浸泡5小时以上，然后火煎1～2小时，煎2～3次，而后去渣浓缩并加入阿胶、糖等辅料不断搅拌收胶、放在容器中而成膏滋药，整个制作过程十多个小时。
膏方每日服用2次，每1～2调羹，即30～50毫升，用温开水化开、稀释，再用微波炉加热或煮沸都可以，清晨空腹或晚上就寝前服用。
原有胃病者可于饭后服。

少数膏质黏稠难化，可盛在小碗中，隔水蒸热烊化后服用。
此外，服膏方期间应少进油腻辛辣之品，戒烟限酒，不吃萝卜等破气之物。
如出现胃纳不舒、腹胀腹泻，甚至鼻腔出血等，可采用减半用量，延长服用时间等。
必要时还应请开具膏方的医师作补充调整。
患急性病期间禁服膏方，如急性感染、发热等，应在治愈或基本缓解后再加以调补。
（三）膏方的保存膏方的收藏也是重要一环，如收藏不妥，极易霉变，影响药效，一料膏方通常要服用4～8周，所以放置环境以阴凉干燥为好，冰箱亦可。
容器以瓷罐为易，切不可用金属器皿，以免引起化学反应。
如遇冬令气温回升，可隔水高温蒸化，启盖后待完全冷却，然后再将盖子盖好，防止水蒸气落在膏面上产生霉点，影响疗效。
膏方如辨证确当、处方确切、选药合理，那么一个冬季服用下来，会感到精神振奋，精力充沛，肾气充足。
不过，医学专家也强调：膏方并非灵丹妙药。
中医认为虚则补之，如果并非体虚者补过头，就会破坏体内平衡、营养过剩，适得其反产生疾病。
因此，进补不可盲目进行。
本章小结本章主要介绍了三方面的内容：（1）中医进补的分类，包括从方法上分，分为精神补益、饮食补益、药物补益、按摩补益和艾灸补益等；从食物和药物的性质可分为温补、清补、平补等；从补益作用的大小和强弱可分为峻补和缓补等。
（2）不同的进补方法对不同的人群各有用处，这就提示我们在日常和临床生活中不要千篇一律的全部采用一种进补方法，最合适的进补方法才是最好的。
（3）具体介绍了膏方的使用人群、使用时间、使用方法及其注意事项，便于我们准确把握膏方的使用特点。

编辑推荐

《中医进补一本通》用通俗易懂的语言将中医进补的深奥道理表达出来，用常理解释医理，让人们理解应用。
从内容上要注重与现代生活结合，注重为读者解决实际问题；从形式上迎合“读题时代”“读图时代”人们的阅读习惯。
首次尝试把英国著名科学思维专家托尼巴赞创造的思维导图引用到中医知识结构的梳理，加强了趣味性，提高了理解记忆效果。
中医一本通丛书：神奇的传统医学是维系健康的宝库。
本丛书涵盖中医学基础、名科临床、针灸、推拿、食疗及进补等内容。
通俗易懂，图文并茂。
提供了让普通读者进入宝库的钥匙。

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