

<<饮食本草养疗速查图典>>

图书基本信息

书名：<<饮食本草养疗速查图典>>

13位ISBN编号：9787506466790

10位ISBN编号：7506466791

出版时间：2010-9

出版时间：中国纺织出版社

作者：崔晓丽

页数：191

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>

<<饮食本草养疗速查图典>>

内容概要

坚持“本草”生活，进行绿色养生漫游本草世界，了解本草“性情”享受健康人生，本草助你幸福到老年本草来“支招”，赶走小毛病饮食本草养疗是中医学的基础保健法。

具有安全、无毒副作用等优点，非常适合广大读者居家使用：精选日常生活中常见的药食同原本草食材，结合功效显著的常用中药精制而成各种美味历。

自己轻松解决小疾病，小不适。

<<饮食本草养疗速查图典>>

作者简介

崔晓丽

北京京城岐黄国医馆馆长，中国针灸协会会员，中国中医药协会会员，中国国际减肥美体行业协会常务理事。

出身中医世家，其父系黑龙江省名中医，名字已被载入《中国中医名人录》，在中医界享有盛誉。毕业于黑龙江中医药大学，系“红墙医生”王连清教授的入室

<<饮食本草养疗速查图典>>

书籍目录

第一章 坚持“本草”生活，进行绿色养生 千年本草史，一脉养生经 饮食本草的养生功效 饮食本草的养生理念 未病先防，胜似求医讨药方 求医也要求己，食疗更胜药疗 提高防病意识，增强保健知识 养生要知“彼”，先认识本草的性能 本草的四性、五味 本草的归经 本草的升降浮沉 本草养生要辨清体质 实性体质者如何养生 虚性体质者如何养生 寒性体质者如何养生 热性体质者如何养生 中药煎煮的诀窍 首先要对中药进行浸泡 煎煮容器精挑细选 煎药用水很关键 把控好煎煮的火候及时间 煎煮次数有窍门 了解一些常用的入药方法 本草配伍要有“章”可循 本草为什么要进行配伍 本草配伍中的“君臣佐使” 本草配伍之后的意义何在 《本草纲目》中的本草养生经 药食同源——善用常见的食物养生 葱、姜、蒜 辣椒 胡椒 芹菜 扁豆 洋葱 黄豆 红小豆 黑豆 绿豆 苦瓜 黑芝麻 百合 荷叶 茴香 甘蓝 丝瓜 香菇 橘子 菠菜 韭菜 白菜 樱桃 南瓜 如何贮藏一些名贵的中药第二章 漫游本草世界，了解本草“性情” 补气类 人参 淮山 甘草 白扁豆 蜂蜜 黄芪 白术补阳类 鹿茸 冬虫夏草 紫河车 淫羊藿 杜仲 补血类 何首乌 当归 阿胶 熟地黄 桂圆 滋阴类 桑葚 枸杞子 百合 黑芝麻 天门冬 麦门冬 清热类 金银花 连翘 板蓝根 决明子 马齿苋 黄连 夏枯草 利水渗湿类 车前子 薏仁 茯苓 温里类 肉桂 丁香 小茴香 安神类 酸枣仁 柏子仁 合欢皮 灵芝 理气类 玫瑰花 理血类 红花 益母草 月季花 郁金 川芎 艾叶 消食类 山楂 鸡内金 麦芽 解表类 香薷 薄荷 葛根 柴胡 菊花 止咳平喘类 杏仁 白果 泻下类 大黄第三章 最具价值的护生养命秘笈——中国家庭传用千年的48大汤剂丸散第四章 享受健康人生，本草助你幸福到天年第五章 本草来“支招”，赶走小毛病附录1：居家生活需要常备的中成药附录2：中医知识小精囊-常用中医术语附录3：服用中药剂量有讲究附录4：必知的中西药联用禁忌附录5：漫画中药命之趣

<<饮食本草养疗速查图典>>

章节摘录

插图：煎煮中药还应注意火候与煎煮时间。

煎一般药宜先大火后小火，即未沸前用大火，沸后小火，以免药汁溢出或过快熬干。

火候和时间的控制还要取决于不同药物的性质和质地。

通常情况下，解表药及其他芳香性药物，一般用大火迅速煮沸，改小火维持10～15分钟即可，以避免久煮而致香气挥散、药性损失。

而滋补药在煮沸后则需用小火维持30～40分钟，使有效成分充分溶出，如贝壳及化石等多数矿物类药物。

一般一剂药煎两次，补益药煎三次。

因为煎药时药物的有效成分首先会溶解在进入药材组织的水液中，然后再扩散到药材外部的水液中。

当药材内外溶液的浓度达到平衡时，因渗透压平衡，有效成分就不再溶出了。

<<饮食本草养疗速查图典>>

编辑推荐

呵护身体，享受生活，就从《饮食本草养疗速查图典》起步，安全的饮食配伍，方便的操作让你轻松实现延年益寿，强身健体的梦想，59种常用中药对人体的功效速览，48大传承千年的养生保健尘土飞扬汤剂丸散，71例常见的本草养料秘诀。

<<饮食本草养疗速查图典>>

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>