

<<一年四季中药养>>

图书基本信息

书名：<<一年四季中药养>>

13位ISBN编号：9787506747134

10位ISBN编号：7506747138

出版时间：2010-9

出版时间：中国医药科技出版社

作者：段振离 编

页数：219

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>

## <<一年四季中药养>>

### 前言

有史以来，健康长寿一直是人们孜孜追求的目标。维护健康，即中医说的。

养生”。

这是一个大课题，包括合理营养、适量运动、戒烟限酒、心理平衡、药物滋补、定期体检、促使亚健康向健康转化等等。

其中中药滋补是重要的一环，是几千年来医家和劳动人民实践经验的结晶，是老祖宗留给我们的宝贵遗产。

这是一个巨大的宝库，应当努力发掘，充分利用。

人类的疾病种类繁多，千变万化，错综复杂，但基本上都可以用。

“八纲”加以归纳。

“八纲”是阴、阳、表、里、寒、热、虚、实。

疾病的类别，可分为阴证和阳证；病位的深浅，可分为表证和里证；疾病的性质，可分为寒证和热证；邪正的盛衰，可分为实证和虚证。

虚证是对人体正气虚弱时各种临床表现的病理概括。

虚证的形成，有先天不足，后天失养、疾病耗损等多种原因，在临床上十分常见。

中医的治疗大法是“汗、吐、下、和、温、清、消、补”，称为“八法”。

其中。

“补法”是专为虚证而设。

中医的一句老话是。

“实则泻之，虚则补之”，“实证宜攻，虚证宜补”。

虚证细分起来，有气虚、血虚、阴虚、阳虚的不同，而滋补，就需要相应地、有针对性地补气、补血、补阴、补阳。

按季节而言，冬季滋补已为大家所熟知，其实，凡是虚证，一年四季都可以滋补，但四季滋补又各有不同，各有侧重。

“春夏养阳，秋冬养阴”，是一个基本原则，一般来讲。

春季宜升补，夏季宜清补，秋季宜润补，冬季宜温补。

为适应广大读者的需要，我们选择常用的滋补中药，按补气、补血、补阴、补阳分类，分别叙述其性味归经、临床应用、现代研究成果、历史传说、逸闻趣事、药膳制作等等，深入浅出，通俗易懂，作为广大民众养生的参考。

由于作者才疏学浅，错漏之处在所难免，敬请读者和专家批评指正。

## <<一年四季中药养>>

### 内容概要

本书选择常用的滋补中药，按补气、补血、补阴、补阳分类，分别叙述其性味归经、临床应用、现代研究成果、历史传说、逸闻趣事、药膳制作等等，深入浅出，通俗易懂，具科学性、实用性、趣味性，适合普通大众阅读使用。

<<一年四季中药养>>

书籍目录

中药滋补——养生的重要一环 补气药大补元气话人参补中益气话党参补肺健脾太子参凉补佳品西洋参补药之长是黄芪补脾要药话白术平补脾胃话山药补阴益气话黄精红景天是仙赐草甘甜纯正话大枣甘草本是众药王灵芝真菌不是草 补血药妇科要药话当归血虚需要熟地补补血敛阴话白芍益气养血乌骨鸡滋补肝肾何首乌益寿神品话桂圆补血圣药是阿胶桑葚也是补血药 补阴药沙参本有南北分甘寒之品话麦冬养阴清热话天冬清心润肺话百合护嗓良药是石斛养阴润燥话玉竹滋补肝肾话枸杞凌冬青翠女贞子甲鱼鳖甲皆入药滋阴润肺话银耳山珍海味话燕窝 补阳药益精壮阳话鹿茸壮阳补品淫羊藿温肾壮阳话海马沙漠人参肉苁蓉固精助阳补骨脂明目固精沙苑子药食两用说核桃补肺益肾话蛤蚧冬天是虫夏为草

## &lt;&lt;一年四季中药养&gt;&gt;

## 章节摘录

白芍是芍药的干燥根。

芍药在我国至少有3000年以上的栽培史。

古时称芍药为离草，男女惜别常以此相赠，如《诗经》记载：“维士与女，伊其相谗，赠之以芍药”

。唐宋以来，庭园、寺院广为栽培，品种也逐渐增多。

宋代刘分著《芍药谱》载31种，明代王象晋著《群芳谱》载39种，到了清代，陈溟著《花镜》更增加到88个品种，今天则是更多了。

其中许多是著名的品种，如“雪映桃花”、“紫蝶献金”、“银针绣红袍”等等。

芍药色彩绚丽，光耀夺目，再配上青翠欲滴的绿叶，构成一幅花团锦簇的景象。

韩愈赞美芍药道：“浩态狂香昔未遂，红灯烁烁绿盘龙，觉来独对忽惊恐，身在仙宫第几重。

”形象逼真，意境深远。

宋代诗人王梅溪也写诗吟咏芍药：“千叶扬州种，春深霸群芳；无言比君子，窈窕有温香。

”赞扬芍药的硕美和艳丽。

芍药名称初载于《神农本草经》，从晋代陶弘景开始分白芍、赤芍两种，均入药。

白芍多为栽培种，主要品种有产于浙江的杭白芍，产于四川的川白芍，产于安徽的亳白芍等。

而赤芍多为野生种，主要产于内蒙古、四川、东北等地。

《本草纲目》曰：“芍药，犹嫿约也，嫿约美好貌，此草花容嫿约，故以为名。

”人们将牡丹称为“花王”，而将芍药称为“花相”，可见评价之高。

芍药古时赤白不分，自《图经本草》始分白芍药、赤芍药。

据临床应用，二者功能不同，“白补而赤泻，白收而赤散”，这是二者的主要区别。

赤芍性味苦、辛，微寒，入肝经，主治血病，其功能为清热凉血，散瘀止痛。

由于它有苦辛寒的性味，故作用可概括为三个字：清、散、泻。

“热得寒则清，瘀得辛则散，癥得苦则消。

”本文则主要叙述白芍。

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>