第一图书网, tushu007.com

<<老中医话说中药养生>>

图书基本信息

书名：<<老中医话说中药养生>>

13位ISBN编号：9787508055954

10位ISBN编号：7508055950

出版时间：1970-1

出版时间：华夏出版社

作者：毛德西

页数：294

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

前言

近年来，随着物质与文化生活水平的提高，人们对养生知识十分关注。
有关养生保健类的书刊琳琅满目。
这些书刊在宣传、普及养生保健知识方面起到了一定的积极作用。
但不可否认的是，有些书刊内容违背科学性、实用性这个大前提，夹杂一些唯心的、不切实际或自相矛盾的东西，使读者无可适从。
最近国家中医药管理局成立了中医药文化建设与科普专家委员会，提出“将结合现代人养生保健的新需求，以通俗易懂、喜闻乐见的方式，创作一系列科学、权威、准确又贴近群众生活的中医药科普作品”。
委员会的成立和宗旨的提出，是对中医药科普工作的肯定和支持。
中药养生是中医养生学的重要组成部分。
中药养生具有效果确切、作用独特、方法灵活、费用低廉的优势。
随着健康观念的变化和医学模式的转变，中药养生的优势越来越突出。
我在门诊工作中常常遇到病人询问中药养生知识（包括中草药与中成药），如人参、黄芪、枸杞的功效与应用等。
在给他们作回答的同时，常有愧疚之感，暗下决心要编写这样一本书，使他们看得懂，用得上。
我把它当成一种责任时刻挂在心上，并积极地为之准备资料，了解动态。
经过半年多的努力，终于将这本书交到读者面前。
本书第一部分是“中药养生篇”，选择100种常用中药（实际内容超过100种），按其作用分为12类，内容依次为概述（无小标题）、轶事、新研究、药膳、养生经验方等，并附插图51张。
其中“养生经验方”的内容，既有预防疾病的药方，又有治疗疾病的药方，包含有“未病预防、既病防变”的“治未病”思想。
将药物的养生作用和使用方法作为叙述重点，突出科学性、实用性和趣味性。
第二部分是“中药性能篇”，主要叙述中药的性能、炮制、服用方法、毒副作用及有关注意事项。
基本用大众语言叙述，尽量不用或少用经典原文，以使普通百姓能看懂、理解并且使用。

内容概要

《老中医话说中药养生》第一部分是“中药养生篇”，选择100种常用中药（实际内容超过100种），按其作用分为12类，内容依次为概述（无小标题）、轶事、新研究、药膳、养生经验方等，并附插图51张。
其中“养生经验方”的内容，既有预防疾病的药方，又有治疗疾病的药方，包含有“未病预防、既病防变”的“治未病”思想。

作者简介

毛德西，1940年70月生，河南省巩义市人。
河南省中医院主任医师、教授、硕士生导师。
国家老中医药专家学术经验继承指导老师、全国首届百名中医药科普专家，2009年获河南省中医事业终身成就奖。
先后从师于武明钦、张文甫、时振声、方药中、王占玺等著名中医专家。
从事中医临床工作近50年，擅长治疗心脑血管疾病、消化系统疾病，以及疑难杂病。
近年来，临证之余，更多的精力偏重于对中医养生学的研究。
曾参加《中医症状鉴别诊断学》、《中医证候鉴别诊断学》与《中国基本中成药）的编写及统定稿工作。
出版专著有《消渴病中医防治》、《常见病中西医诊断与治疗》、《疑难病证名验方辑要》、《老中医话说灵丹妙药》、《名老中医谈养生之道》、《国医人师谈养生》等20余部，发表学术论文100余篇。

第一图书网, tushu007.com

<<老中医话说中药养生>>

书籍目录

中药养生篇[益气扶阳药物]人参——人参补气列第一 产地不同功各异西洋参——滋阴补气西洋参 健脑强心提精神黄芪——补气之长属黄芪 提高抗病免疫力 白术——白术健脾利水湿 补气降糖增体质 山药——山药健脾止泻良 虚弱体质可复康 甘草——国老之称是甘草 健脾解毒百病知 大枣——补脾养胃用人枣 养血安神除脏躁 刺五加——刺五加奔月飞天 壮元阳健脑延年 绞股蓝——救荒本草有名篇 朱捕记述绞股蓝 紫河车——紫河车是人胎盘 大补气血疗虚羸鹿茸——鹿茸甜咸性属温 气禀纯阳又生精仙茅——仙茅辛热补命门 祛寒除湿壮腰肾淫羊藿——淫羊藿性辛甘温 壮阳育子补天真巴戟天——巴戟补肾壮元阳 散风祛湿筋骨强肉苁蓉——沙漠人参肉苁蓉 益精补肾疗阴冷锁阳——锁阳是药又是粮 补肾助阳润大肠补骨月旨——辛温壮阳补骨脂 脾肾虚寒无逾此菟丝子——平补之品菟丝子 补肾固胎并育子沙苑子——补肾固精温元阳 养肝明目沙苑子核桃仁——天然补品核桃仁 益肾温肺化结石冬虫夏草——药食两用有虫草 甘温滋补虚劳好海马海龙——海马海龙披铠甲 阳虚不育必用它丁香——名医吟诗忆丁香 芳香暖胃温肾良乌头附子——大辛大热乌附子 温阳散寒慎用之[补血滋阴药物]当归——补血活血有当归 妇科良药效堪威地黄——地黄炮制有生熟 滋阴补血功效殊芍药——诗经吟咏芍药名 养血柔肝并止痛何首乌——依功取名何首乌 古人作文传到今阿胶——阿胶补血滋阴良 山东东阿荚名扬龙眼肉——龙眼味甘性温平 养血安神长精神百合——润肺宁心取百合 神思恍惚服之妥麦门冬——滋补强壮麦门冬 养阴润燥益心经黄精——本草上品有黄精 返老还童保安宁石斛——石斛甘寒养胃阴 清退虚热又利咽枸杞——一位老翁行如飞 只因长年服枸杞女贞子——冬青之子名女贞 乌发明目补肾精 桑葚子——桑树一身尽是宝 补肾止咳疗虚劳 黑芝麻——乌发健脑黑芝麻 齿落更生抗衰老 龟版——曹操作诗龟虽寿 滋阴潜阳壮筋骨 [清热凉血药物]菊花——菊花甘寒清头目 野菊降压又解毒 薄荷——薄荷性味为辛凉 温病瘾疹用之良 柴胡——解表退热疏肝气 升阳健胃用柴胡 黄连——苦口良药利于病 黄连清热功非轻 金银花——清热解毒金银花 温病痈肿效堪夸板蓝根——苦寒良药板蓝根 清热解毒抗病菌蒲公英——清热解毒蒲公英 黄花地丁是异名鱼月呈草——草腥因以呼鱼腥 治疗肺痈效用灵马齿苋——田间地头随处见 抗菌止痢马齿苋大黄——却病延年说大黄 排毒养颜性寒凉 芦荟——芦荟美容性寒凉 临床应用始于唐 仙人掌——千姿百态仙人掌 行气活血清热良[活血止血药物]丹参——一味丹参同四物 心脑血管病可除 川芎——血管有病首选药 川芎走窜血分活 红花——漫步杏林有芳草 活血化瘀红花好 益母草——小鹿衔来益母草 化瘀调经妇科宝 鸡血藤——补血活血鸡血藤 通经活络升白用 月季花——此花无日不春风 妙用月季调月经 槐花——寻根问祖槐言怀 花米实枝均药材 三七——止血神药号三七 止痛散瘀伤科宜 白及——一味草药惊世人 皇帝赐名为白及 仙鹤草——仙鹤草名脱力草 出血劳伤少不了 艾叶——端午门上悬艾叶 驱邪辟秽温经血 [芳香理气药物]陈皮——橘井飘香誉医林 皮子叶核皆入药 香附——妇人有病谁能识 请君速觅香附米 玫瑰花——玫瑰花开香郁浓 疏肝调经又美容[止咳保肺药物]胖人海——味甘性寒胖大海 清热润肺又利咽杏仁——虎守杏林传佳话 止咳平喘润大肠 蛤蚧——蛤蚧咸温补肺肾 纳气平喘长精神 乌梅——清凉饮料用乌梅 生津止渴敛肺阴 白果——公孙树上结白果 止咳平喘有小毒 [收敛精气药物]山萸肉——伏牛山上抬眼望 喜看萸肉满树红 荷叶莲子——荷莲全身都是宝 凉血解热除烦恼 芡实——东坡好食芡实米 强壮滋养敛精气 五味子——五味甘酸苦辛咸 补肾收敛心肺气 金樱子——收敛精气金樱子 取来花果入药用 [降压熄风药物]天麻——天麻平肝又熄风 眩晕偏瘫有殊功 羚羊角——清热熄风有良方 请君速用羚羊角 杜仲——得遗成仙有杜仲 降压安胎腰膝宁 决明子——决明清肝治目盲 降压降脂除内障 珍珠——镇心安神又美容 合浦珍珠负盛名 [开窍安神药物]麝香——芳香开窍有麝香 止痛醒神力最强……中药性能篇

章节摘录

插图：1.芪归羊肉羹：黄芪10克，当归5克，羊肉200克。
先将羊肉洗净，切小块，与黄芪、当归同放人砂锅内，加水适量，再下姜、葱、料酒。
以武火煮沸，去上沫，再以文火煨炖至肉烂。
此羹可以补益气血、滋补身体，用于肾气虚所致的遗尿、遗精、夜尿频数等及产妇或老年人保健。
2.黄芪粳米粥：黄芪15-20克、粳米100～150克。
先将黄芪放人砂锅内，加清水适量，浸泡30分钟左右，再煮1小时，滤去药渣，下粳米，再加适量清水，煮至粥成。
此粥有补气养胃的功效，用于反复感冒而无上火症状的病人，也可用于老年人保健。
3.黄芪鸡：黄芪、冰糖各30克，小鸡1只（约600克）。
先将小鸡的内脏挖去，黄芪用纱布袋装好，人鸡腹内，加清水文火炖煮，冰糖后下。
待鸡肉煨熟为止，吃肉喝鸡汤。
此膳有补中益气、润肺健脾的作用，用于中老年人的日常保健，也可用于病后及产后恢复身体。
4.黄芪红花酒：黄芪、党参、玉竹、枸杞各15克，红花9克，白酒500毫升。
将前五味药物切碎，人纱布袋，扎紧口，置容器中，加入白酒，密封，浸泡30天后，去渣即成。
此酒具有补气健脾、和血养肾功效，用于亚健康状态的气血不和者，如见四肢乏力，精神疲惫，思维减退等。
养生经验方1.贞芪扶正胶囊或冲剂（当代科研方）：黄芪、女贞子。
此方为中国医学科学院肿瘤研究所的科研成果，具有益气养阴扶正的作用。
主治气阴两虚之眩晕、耳鸣、虚劳、乏力，常用于白细胞减少症，各种肿瘤、萎缩性胃炎、各种疾病引起的虚弱。
每次6粒，每日3次。

编辑推荐

《老中医话说中药养生》：毛德西先生为您讲述中药养生的故事：老中医毛德西从事中医临床40余年，花甲之年仍在临床一线诊病除疾，并乐于为大众讲解中医药养生保健知识，深得大众欢迎。
用趣闻轶事介绍中药的功效；用美味药膳帮助您健体强身；用简单配方指导您养生防病。

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