第一图书网, tushu007.com

<<沈教授讲药补>>

图书基本信息

书名：<<沈教授讲药补>>

13位ISBN编号：9787530441305

10位ISBN编号：7530441302

出版时间：2009-6

出版时间：北京科学技术出版社

作者：沈连生

页数：146

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

您家有补药吗？
您收到过朋友送的补药吗？
您知道哪些人适合用补药吗？
如何用这些补药呢？
选择这些补药有什么窍门呢？
《沈教授讲药补》是大专家，小手笔，在娓娓道来中讲授辨别补品优劣的知识，精美的实物图片让您一目了然；详尽的用法介绍及食用提示助您“补得有益”。
名家精心推敲、经临床验证、有病治疗小病的治病方；普通百姓口口相传、经亲身实践的、无病防病的养生方；药食俱佳，常吃有益、享受传统饮食文化的药膳方。
人家里都有补药　关于“补药”的认识误区；哪些人适合用“补药”？
26种补药的药性及适合人群；26种补药的适宜服用季节。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

沈连生，北京中医药大学教授、国家执业中药师、国家执业中医师。
已退休。
曾荣获学校优秀教师、北京市优秀教师荣誉，学校优秀教学成果奖和北京市普通高校优秀教学成果一等奖。
享有国务院特殊津贴。
从事教学和科研40余载，执教中药学科的多门课程，涉足中药学的多个领域。
年年月月，爬山越岭，踩漠趟水，采药辨药，在教学科研方面积累有丰富经验。
主编和编著出版中药学方面的书著20余部，有两部分别获全国优秀科技图书三等奖及全国中医药优秀学术著作二等奖。
此外，在担任全国中医药院校中药标本馆专业委员会理事长十数年。
退休后，曾在数字电视家庭健康频道的“大药堂”栏目向百姓讲授传统中药在生活中的应用，其丰富的知识、睿智的讲授，受到广大观众喜爱。

<<沈教授讲药补>>

书籍目录

开篇 关于补药以药来养身治病，这是补药的最高境界关于“ 补药 ”的认识误区哪些人适合用“ 补药 ”？
26种补药的药性（温热、寒凉）及适合人群26种补药的适宜服用季节第1讲 天下第一补药人参第2讲 补药中的“ 新贵 ”西洋参第3讲 跌打、止血的圣药三七第4讲 补气药中的“ 草根 ”党参第5讲 补养之长，补益之最黄芪第6讲 胡麻好种无人种，正是归时又不归当归第7讲 神秘色彩传说多，乌发延寿何首乌第8讲 定“ 风"神草天麻第9讲 菜篮子里的大补品山药第10讲 强壮腰身，治疗习惯性流产的补药杜仲第11讲 女性的贴心朋友红花（附：藏红花）第12讲 养身降压、治感冒的花中君子菊花第13讲 长在庭院、路边的良药金银花第14讲 坚筋骨，轻身不老的枸杞子第15讲 降血脂、助消化的水果补药山楂第16讲 明目、消脂的决明子第17讲 主食中的补药薏米第18讲 贵似黄金的补药冬虫夏草第19讲 进入寻常百姓家的仙草灵芝第20讲 驻颜、安神的珍珠第21讲 擅疗虚证哮喘的蛤蚧第22讲 花蛇治风，速于诸蛇蕲蛇（附：金钱白花蛇）第23讲 名齐人参的补品海马第24讲 温肾壮阳的血肉有情之品鹿茸（附：鹿角）第25讲 女性孕产的良药阿胶第26讲 具有大造之功的紫河车

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第1讲 天下第一补药人参　　人参，历来被视为珍稀药材，尤其野山人参更是一物难求。
因此采参人在采挖野山人参时，也被赋予了神秘的色彩。
据時，在古代以至近代，当采参人寻觅到野山人参时，首先要用红头绳将人参细心地扎住，否则人参会跑失，然后买猪头、烧香叩拜土地山神，最后才小心翼翼地将整支人参包括所有根系刨挖出来。
这些行为虽有迷信色彩，但却反映了采到人参的兴奋和采到野山人参的不易。
早在2000多年前，人参就作为天下第一补药记载于医药著作中。
古人认为，人参“形态如人，功参天地，故名人参”，也有称“人身”。
又因为人参生长在深山老林，生长条件极为严格，分布范围十分狭窄，野生者甚为稀少；加之人参治病养身功效卓著，因而又有“神草、土精、地精、血参、皱面还丹”等诸多美名。
据文献记载，古代我国野山人参分布在太行山上党地区及东北辽东长白山地区。
……

编辑推荐

听故事学会中国传统养生；看图片辨别补药真假优劣；品古方掌握食补药补之道。
健康时报重点推荐图书。
沈教授讲药补。
全国中医药院校中药标本馆专业委员会理事长；　北就中医药大学教授；　北京市优秀教师；　国家执业中医师；　解读药补之道。

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