

<<美味养生滋补膏方>>

图书基本信息

书名：<<美味养生滋补膏方>>

13位ISBN编号：9787539044521

10位ISBN编号：7539044527

出版时间：2011-9

出版时间：江西科技出版社

作者：唐博祥

页数：334

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>

## <<美味养生滋补膏方>>

### 前言

慢养新主张做医生这么多年，我常常被问到这样一个问题：吃什么才能补身体？

问这个问题的有老年人，也有很多年轻人。

可见，大家对“补”是非常重要的，只是对于用什么补、怎么补一直比较困惑。

而每当被问到这个问题时，我都会为他们推荐一种非常适合现代人调补身体的好方法——自制膏方。

说到膏方，很多人都觉得闻所未闻。

确实，这种最古老的滋补圣品自古至今都只是停留在少数人的视野中。

在古代，只有王公贵族才有资格享用这种秘不外传的补品，即使是世代为宫廷服务的御医世家，也只是对之略懂一二。

经过一代代医家的尝试、研制以及整理，根据时间、地域、季节、年龄、体质的不同，分类精细、疗效精准的膏方逐渐成为了宫廷贵族的养生首选。

膏方养生之所以历经千年而不衰，主要原因有以下三点：第一，安全有效。

膏方有几千年的历史，早在战国时期《内经》就对它有所记载。

流传至今的膏方至少都经过了几百年的时间检验，称得上是百分之百安全有效的滋补圣品。

第二，美味可口。

膏方是一种药食同源的补品，在古代，王公贵族一年四季都以膏方养生，为了减少药味的困扰，制作者在口感方面作出了很多探索。

经过上千年的沿革，膏方已经完全化掉了“良药苦口”的味道，可以根据个人口味进行调制，让一道膏方适合不同人食用。

第三，方法科学。

膏方制作和使用的最大特点是强调自制和慢养，这是一种非常科学的方法。

《黄帝内经》中认为，“不治已病治未病”。

任何健康问题都不会是一朝一夕突发的，滋补身体也是同样的道理，长期坚持才有效。

一年四季根据天气变化，坚持食用应季膏方，慢慢养，慢慢修，自然能补出健康来。

很庆幸，作为一名中医，我接触到了传承至今的膏方精华。

多年来，我将千年古方智慧与现代医学相结合，根据四季五时的变化特点和相应气候、人文、地理条件，打破一人一方的基本治疗方式，总结并研制了调理亚健康、慢性病、小儿病、妇科病等的210道膏方，真正让旧时王谢堂前燕飞入了寻常百姓家。

这些膏方更切合现代人体质，也更适合快节奏生活状态下需要慢养身心的人们，它们安全、美味、滋补、养生，不仅可以用于日常养生，也可以用于调理疾病。

经过长期临床检验，这些膏方为很多患者解除了疾病的痛苦，其调养效果获得了普遍认可。

为了让更多人能享受膏方的补养效果，我将这些方法集结成书，并在书中针对每一种常见疾病给出了四季五时不同膏方，详细说明了用药和制作方法，查询便捷，操作方便。

希望大家从中受益，慢养出真正的健康。

## <<美味养生滋补膏方>>

### 内容概要

这是一本将千年养生古方智慧与现代人体质特点完美结合的健康书。书中，北京著名中医专家唐博祥针对现代人常见的亚健康、慢性病、妇科病、儿科病以及美容问题，提出了“慢养”新主张，将其30多年收集和研制的210道慢熬滋补珍品一一与读者分享，让膏方这种流传千年却鲜为人知的养生圣品为读者解除身体病痛，带来高端健康生活。

## <<美味养生滋补膏方>>

### 作者简介

唐博祥，副主任医师，副教授。

毕业于北京中医学院，现任职于首都医科大学附属北京中医医院消化中心。

从事中医内科临床、科研、教学工作30余年，曾任北京光明中医学院、中国培黎大学以及国务院老年大学客座教授，《法制晚报》健康版、《保健时报》、《健康世界》特约专家，曾到中国香港、新加坡、印度尼西亚、马来西亚等地进行学术访问，出版有《24节气饮食法》。

## <<美味养生滋补膏方>>

### 书籍目录

前言 慢养新主张

第1章 生命在于慢补

千年的宫廷保养秘传——神奇膏方

膏方好上口，功效不输中成药

先通后补，让药效发挥得更彻底

自家制作的膏方更有灵性

给你三道基础方，全家都受益

服用膏方讲究时间和对症

膏方虽好，也不能滥用

第2章 督脉畅达，远离身体亚健康

单纯性头痛

春季（偏头痛）：疏肝利胆滋阴膏，疏利肝胆，通阳止痛

夏季（前额痛）：夏连止痛膏，祛湿健脾，清心止痛

长夏（头昏胀痛）：川芎钩藤膏，健脾疏肝，利胆和胃

秋季（后枕痛）：祛风止痛膏，祛风散寒，宣肺止痛

冬季（巅顶痛）：通督止痛膏，益肾通督，温阳止痛

肩颈酸痛

春季：松桂通脉膏，通阳活血，祛风止痛

夏季：芎归祛湿膏，祛湿健脾，活血通络

长夏：利湿活络香姜膏，调脾胃，活血脉

秋季：玉竭双木活血膏，养阴活血，舒筋

冬季：固元活血止痛膏，补肝肾，活血脉

腰膝酸软

春季：柔筋强骨膏，养血柔筋，补肾壮阳

夏季：活血养肌膏，祛湿和胃，活血化瘀

长夏：通阳和血壮骨膏，补肾健脾，通阳和血

秋季：金水通络膏，益气养阴，滋肾润肺

冬季：养骨柔筋膏，滋补肝肾，养阳和阴

心慌胸闷

春季：桂龙舒心膏，升阳化气，疏肝利胆

夏季：祛湿解闷膏，祛湿化浊，清心宁神

长夏：理血宁心膏，定惊凝神，通阳化郁

秋季：参菊舒心膏，养血滋阴，清虚火

冬季：散寒养心膏，温阳散寒，活血和血

焦虑

春季：解郁双花膏，疏肝解郁，理气和中

夏季：化瘀开郁膏，活血化瘀，行气开郁

长夏：益气补血舒郁膏，健脾养心，益气补血

秋季：滋阴宁神解郁膏，滋阴养血，宁心安神

冬季：养心定志除郁膏方，补益肝肾，养心定志

烦躁、易怒

春季：泻火除烦膏，清肝泻火，化痰散结

夏季：清心除烦膏，镇心理脾，清火涤痰

长夏：健脾宣窍平怒膏，健脾益气，排浊宣窍

秋季：滋阴定魄膏，滋阴降火，安神定魄

## <<美味养生滋补膏方>>

冬季：宁躁化浊膏，清热化浊，清心和血

健忘

春季：活血益智膏，活血化瘀，益气通阳

夏季：凉心开窍膏，化湿排浊，凉心开窍

长夏：安神健脑膏，运脾调中，健脑安神

秋季：化痰利窍益智膏，润燥化痰，宣肺利窍

冬季：养脏健脑膏，补肾益脑，养肝调脾

脏躁、忧郁

春季：温胆解郁膏，清肝宁心，温胆解郁

夏季：调神交泰膏，滋阴降火，交通心肾

长夏：安神养脏膏，补益心脾，养心安神

秋季：清心化燥膏，清心除烦，润燥化痰

冬季：远枢安神膏，滋肾柔肝，安神定志

神经衰弱

春季：枣参枢鼓膏，滋阴固精，调肝疏郁

夏季：礞石夏苓膏，清热化痰，养心安神

长夏：二藤健中膏，运脾开胃，滋养脑窍

秋季：滋阴提神膏，健脾补肺，滋阴宁神

冬季：虫草乌附保元膏，滋补肝肾，温养元阳

失眠、睡眠障碍

春季：疏肝养心助眠膏，疏肝养心，镇惊安神

夏季：清暑安神膏，清暑化滞，健脑安神

长夏：醒脑安神膏，理气养血，通窍安神

秋季：滋阴清心膏，滋阴清心，清脑安神

冬季：桂连养心膏，交通心肾，补脑安神

强迫症

春季：柴芩涤痰膏，疏肝解郁，利胆涤痰

夏季：清肝化痰膏，清肝泻火，健脾化痰

长夏：参麦定心膏，滋养心阴，运脾和胃

秋季：清燥强志膏，清燥化饮，定魄强志

冬季：六味定志膏，滋肾清热，宁神定志

过敏性鼻炎

春季：抗敏膏方，柔肝敛肺，疏风固表

夏季：桂苏藿荷抗敏膏，清外热解暑，散内寒固表

长夏：术砂地莢膏，调补脾肾，益肺固表

秋季：梅竹固表膏，补肺健脾，扶正固表

冬季：荆防香蓉膏，温肾运脾，固表散寒

易受惊吓、胆小

春季：温胆壮志膏，补心安神，温胆镇怯

夏季：涤痰镇怯膏，涤痰开窍，活血排浊

长夏：宁神定志膏，养血宁神，和中定志

秋季：秋黄膏，养阴清热，健脾除烦

冬季：水华膏，温补心神，镇惊安神

梅核气

春季：梅核春解膏，疏肝理气，解郁宽中

夏季：梅核夏和膏，健脾清心，化痰和血

长夏：运脾益气化痰膏，运脾益气，化痰开郁

## <<美味养生滋补膏方>>

秋季：梅核利肺秋润膏，养肝利肺，润燥涤痰

冬季：梅核冬补利咽膏，补肾散寒，养血利咽

### 第3章 阴阳调和，去除慢性老病根

#### 糖尿病

春季：舒肝增液膏，柔肝舒郁，养阴增液

夏季：清心化湿膏，清化湿热，宁心理脾

长夏：生津益气膏，清热生津，益气养阴

秋季：花粉生麦膏，清热宣肺，生津润燥

冬季：滋阴补肾降糖膏，健脾温阳

#### 高血压

春季：平肝清眩膏，平肝潜阳，散风止眩

夏季：解暑静心膏，解暑化湿，静心和胃

长夏：升降固冲膏，升清降浊，平阳固冲

秋季：清肺舒压膏，清肺开郁，固表敛神

冬季：滋水涵木降压膏，滋肾养肝，散寒柔筋

#### 高血脂

春季：芝菊降脂膏，疏肝开郁，散结排浊

夏季：醒脾消脂膏，涤痰化湿，醒脾解腻

长夏：术朴降脂膏，运脾除湿，化痰排浊

秋季：楂花降脂膏，行气活血，保肝降脂

冬季：补虚降脂膏，补肝肾虚，降三焦脂

#### 脂肪肝

春季：春华消脂膏，疏肝解郁，理气和中

夏季：利肝化脂膏，祛湿化浊，清热疏肝

长夏：柴苓虎归膏，行气活血，化瘀通脉

秋季：五灵丹消脂膏，消肿散结，活血化瘀

冬季：昆海茵膏，益气活血，化浊消瘀

#### 痛风

春季：健利窍止痛膏，祛风活血，滋养关窍

夏季：苍柏消风膏，利湿祛浊，消风止痛

长夏：和营舒窍膏，固表和营，生津养血

秋季：滋阴舒窍膏，养阴润燥，舒利关窍

冬季：仙藤固精膏，疏风散寒，固肾涩精

#### 甲亢

春季：疏肝消瘿膏，疏肝理气，消瘿化瘀

夏季：归母消瘿膏，滋阴泻火，祛痰固表

长夏：益气消瘿膏，疏肝健脾，益气消瘿

秋季：元枳消瘿膏，滋阴潜阳，疏肝消瘿

冬季：软坚散瘿膏，平肝化瘀，软坚散瘿

#### 慢性胃肠炎

春季：枳实玫瑰膏，逐瘀行血，柔肝和胃

夏季：开胃导滞膏，消积导滞，清心健脾

长夏：活血清胃膏，活血化瘀，益气消胀

秋季：连姜夏苓膏，温中散寒，健脾益气

冬季：温阳健脾膏，温阳健脾，暖肾通便

#### 中风后遗症

春季：息风平木膏，平肝潜阳，息风止痉

## <<美味养生滋补膏方>>

夏季：活络养血膏，活血通络，养血安神

长夏：归芪通络膏，活血化瘀，益气通便

秋季：荆蒲麦贝膏，润肺化痰，祛风健脑

冬季：滋水定志膏，滋补肝肾，镇惊定志

阳痿、遗精、早泄

春季：疏肝助阳膏，疏肝郁，助肾阳

夏季：养心固精膏，养心阴，静心神

长夏：健脾益肾祛湿膏，健脾气，运脾湿

秋季：利肺固精膏，调肺气，固肺门

冬季：固肾添精膏，填肾精，益肾气

### 第4章 培元固本，小儿疾病一扫光

小儿夜惊啼

春季：息风止啼膏，息风止惊，安魂止啼

夏季：除烦通便膏，清心除烦，化瘀通便

长夏：温胆膏，温胆镇怯，宁神定志

秋季：宁心顺气膏，滋肺宁心，顺气去滞

冬季：温脾镇惊膏，镇惊潜阳，温脾散寒

小儿尿床（遗尿）

春季：柴远益肾强智膏，疏肝清热，益肾养神

夏季：清心固脬膏，清心温肾，疏郁固脬

长夏：缩泉醒脑膏，培元益气，醒神健脑

秋季：培土生金止遗膏，益肺补脾，固脬止遗

冬季：滋水温阳固脬膏，温补肾阳，固脬止遗

小儿复感

春季：利肺健脾舒肝膏，固肺健脾，疏肝解表

夏季：清心健脾化湿膏，清心运脾，开胃化湿

长夏：培元防感膏，调和营卫，培元固本

秋季：养阴益气润肺膏，养阴益气，润肺固表

冬季：温里散寒膏，温肾健脾，散寒解表

小儿腹泻

春季：升清止泻膏，疏肝缓急，升清止泻

夏季：祛湿止泻膏，芳化祛湿，导滞止泻

长夏：健脾消食止泻膏，健脾消食，升阳止泻

秋季：敛肠止泻膏，疏风散寒，敛肠止泻

冬季：温阳止泻膏，暖肾温阳，固涩止泻

小儿厌食

春季：疏肝健脾膏，温运脾阳，疏肝解郁

夏季：消食健胃膏，消食通便，健胃化湿

长夏：健脾开胃膏，运脾助纳，开胃进食

秋季：滋脾润肺膏，滋脾助运，生津润肺

冬季：温中固表膏，温中散寒，益气固表

转骨方

春季：养筋强骨膏，柔肝养筋，升阳益肾

夏季：参鹿龙牡膏，和胃化湿，益肾宁神

长夏：伸断健骨膏，补肾运脾，调经通络

秋季：清金舒木膏，清金柔肝，滋肾健脑

冬季：填精益髓转骨膏，补益肝肾，填精益髓



## &lt;&lt;美味养生滋补膏方&gt;&gt;

## 第5章 肝肾同养，女人从容过“三春”

## 月经失调

- 春季：柴苓二至膏，柔肝养筋，健脾养血
- 夏季：通经芳香化湿膏，芳香化湿，健脾开胃
- 长夏：培元补血膏，补肾益脾，培元固本
- 秋季：滋阴固冲膏，养血滋阴，补肾固冲
- 冬季：补肾固冲膏，固涩冲任，填精益髓

## 带下病及妇科炎症

- 春季：健脾舒郁止带膏，健脾舒郁除湿邪
- 夏季：清暑祛湿止带膏，清心解暑去湿邪
- 长夏：柴苓芍苓止带膏，养血除湿运脾胃
- 秋季：润燥化痰清带膏，养阴润燥化痰湿
- 冬季：温肾固冲涩带膏，固冲涩带温肾阳

## 孕前调补

- 春季：舒肝安胎膏，疏肝养血，保元安胎
- 夏季：化湿清心助孕膏，健脾化湿，清心养胎
- 长夏：补肾养血育胎膏，补气养血，益肾育胎
- 秋季：滋阴益气助胎膏，滋阴凉血，益气安胎
- 冬季：温宫安胎膏，温肾养血，填精养胎

## 产后病（坐月子调补）

- 春季：舒肝升阳通乳膏，疏肝通乳，解郁固表
- 夏季：复原健脾化湿膏，芳香化湿，健脾开胃
- 长夏：升阳和阴复经膏，补肾健脾，升阳和阴
- 秋季：金水复经膏，滋阴养血，补益肝肾
- 冬季：培元固本复经膏，培元固本，填精益气

## 更年期综合征

- 春季：解郁除烦膏，养心舒肝，解郁除烦
- 夏季：茵栀术麦膏，清心化痰，健脾利湿
- 长夏：知柏苓香膏，健脾开胃，调气行血
- 秋季：安神固冲膏，滋肾固冲，养心安神
- 冬季：连斛丹桂膏，滋阴降火，交通心肾

## 第6章 补益脾胃，润出青春美容颜

## 单纯性肥胖

- 春季：决明三花膏，升阳疏肝，健胃消脂
- 夏季：畅脾清脂膏，清心畅脾，消暑减脂
- 长夏：清浊降脂膏，升清降浊，调脾和胃
- 秋季：祛油降脂膏，养肺润燥，耗油降脂
- 冬季：藏精去脂膏，补肾藏精，排浊去脂

## 容颜衰老

- 春季：化瘀祛斑美白膏，疏肝理气，化瘀祛斑
- 夏季：化湿排毒美颜膏，清暑化湿，活血排毒
- 长夏：养血祛风美颜膏，健脾益气，养血祛风
- 秋季：芍麦三黄膏，清胃润肺，凉血散血
- 冬季：二地育阴消斑膏，滋补肝肾，育阴消斑

## 青春痘、痤疮

- 春季：清痘利胆排毒膏，疏肝和胃，利胆排毒
- 夏季：祛痘化湿安夏膏，祛湿清胃，通窍安神

## <<美味养生滋补膏方>>

长夏：益气化浊祛痘膏，调脾和胃，化浊排毒

秋季：秋润养祛痘膏，祛风养血，润肤养颜

冬季：蛇连消痘膏，滋阴清热，交通心肾

脱发、须发早白

春季：二至养发膏，健脾疏肝，养血生发

夏季：通心乌藤膏，清热利湿，养心通脉

长夏：调中乌发膏，调理脾胃，通经乌发

秋季：和阴祛风膏，和阴润肤，凉血祛风

冬季：乌樱滋发膏，滋补肝肾，养发生发

后记 我永远保有对疾病的敬畏

附录1 五行、五脏与四季五时关系表

附录2 古膏方新用途一览表

附录3 成品膏方巧用一览表

## &lt;&lt;美味养生滋补膏方&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：肩颈酸痛肩颈酸痛的问题，也就是我们所说的颈椎病，通常发生在容易久坐的家庭妇女、学生及上班族身上。

长期伏案、睡高枕、缝纫、描图、使用计算机等需要上半身长期维持固定姿势或伴有低头的动作，容易使得脊椎软组织受压难以舒缓，久而久之，血脉不流通便瘀滞在颈肩部，颈肩自然酸痛，甚至僵硬，并且随着年龄增长，骨质渐渐疏松，必然会加重颈肩部的负担，造成颈部骨质增生，引发疼痛。

常规治疗肩颈酸痛的主要方式是活血祛风，活血以疏通经脉、舒活脉络，祛除风邪以止酸痛。

另外，再配合通阳气以解除压力，除湿以加快消瘀，养护阴津以润泽气血的流通之道，养肝肾、调脾胃等从调整内环境以沟通外环境，令瘀阻无从而聚，可抑止酸痛。

春季：松桂通脉膏，通阳活血，驱风止痛松桂通脉膏1.水煎药：桂枝60克、荆芥90克、松节120克、透骨草150克、姜黄90克、丹参120克、没药90克、羌活90克、防风90克、生黄芪120克、威灵仙60克、木瓜120克。

2.成膏药：阿胶100克、鳖甲胶100克、鹿角胶100克。

3.调味药：荆花蜜100克、黄酒200毫升。

4.制作方法：将水煎药煎煮2次，每次煎出300毫升药液；将成膏药和黄酒一起加入200毫升水中，放入蒸锅蒸熟烊化；然后将水煎药液同烊化胶混合搅匀，上火熬煮15分钟，放温后，再加入荆花蜜和匀，放入洁净干燥的器皿之中，存放于冰箱。

此为一个月左右的膏滋量。

5.用药加减原则：伴有腰酸背痛、足跟痛，加补骨脂、川牛膝、伸筋草；伴有神疲乏力、四肢酸疼，加当归、鸡血藤、白芍；伴有两胁胀满、口苦咽干，加柴胡、黄芩、清半夏。

6.服用方法：温水兑服，一次2勺（约10毫升/勺），头2周早、晚饭后各1次，第3~4周内，于中午饭后服用1次，之后隔一日的中午饭后服用1次，一般饭后40分钟即可，连续服用1~1.5个月。

7.功效：通阳活血，驱风止痛，适合寒邪内侵，伤及阴血，导致肝血不足、经脉不通的肩颈酸痛患者。

8.注意事项：肩颈酸痛需考虑是否为颈椎错位所致，如为颈椎错位所致，需纠正错位之颈椎，再用本方进行辅助治疗；另外，有胃食管反流、消化道溃疡病史者，需去掉阿胶。

白领们从早到晚在办公桌前处理事务，计算机打字的工作就如同吃饭睡觉一般平常。

在这看似简单轻松的工作里，其实饱含着难以言喻的艰辛，体现在症状上，那就是“肩颈酸痛”。

虽说肩膀酸痛、脖子僵硬可能称不上是疾病，但却降低了白领们的生活质量。

28岁的小江是一家IT企业的职员。

2年前毕业后进入现在的公司工作，忙碌的工作让他总也不能好好放松。

虽说偶尔有点时间可以去找按摩师缓解一下容易全身酸痛的问题，但却也留下了病根，稍一劳累就颈肩部僵硬、酸痛。

一周前气温骤降，小江因穿衣不及而受寒，服了3副祛风寒的汤药之后，感冒基本好转，只是脖子肩膀处一直酸痛难耐，偶尔给自己揉揉肩膀的时候，总会摸到硬结。

小江这样的病例十分常见，他跟我说除颈肩部的问题之外，他还经常容易头晕、手麻，甚至晚上睡觉时偶尔会发生小腿肚抽筋的情况，但基本不影响工作。

我提醒小江，虽说他现在看似工作效率很高、生活也没有很大问题，但这仅仅是因为他还年轻，年轻的身体尚可承受这样那样的看似不起眼的小毛病，可人年过三十以后，身体就开始走下坡路了，往后的日子里，若是不注意，很容易就将小毛病养成大疾病，到时再来治，可就得花更长时间、吃更久的药了。

我建议小江，既然感冒症状基本消失，既没发烧，也没有胃肠道不舒服，应该可以服用自制膏方来调理一番，改善酸痛的同时也能提高自身抗病能力。

时值仲春，我便结合颈肩酸痛的病理基础，配合春季的阳气初升，为其开了通阳舒压、活血化瘀的松桂通脉膏。

小江容易疲劳，平时又有手麻的表现，此为肝血不足的征象，所以我将水煎药里补肝肾、滋养筋脉的

## <<美味养生滋补膏方>>

威灵仙、木瓜，改为天麻、当归，以增强通阳疏肝与养肝血通便的疗效。

2个月后，小江来找我复诊，我本想提醒他复诊的时间与上次间隔稍长了不好，没等我开口，小江就乐呵呵地谈到他肩膀僵硬问题明显减轻，我也就只好再责怪他了，只嘱咐小江别一下高兴了就忘了还得继续保持现在的状态，只有保持良好的生活习惯、懂得释放压力，才能真正摆脱亚健康。

## &lt;&lt;美味养生滋补膏方&gt;&gt;

## 后记

我永远保有对疾病的敬畏中医包含的层面很广泛，其诊治疾病主要是着眼于天人相应观和人身整体观、身心互根观三个大方向。

在理论方面，众所周知的，是从《黄帝内经》一脉流传至今的医学理论。

后人将易经、兵法等各派的思想融入中医四诊之中，形成了多元化的中医辨证论治方法。

这种多元化的理论融合，加上传统医学多样化的治疗手段，中医便形成了独特的治疗方法。

其中尤以中药汤剂与针刺疗法为高疗效之代表，它们也最受中医学习者和爱好者的追捧。

可是中医治疗手段并非只有汤剂和针刺两项，凡是中医理论能够指导的技术，都能加以发挥成为具有中医特色的治疗手段，内治法如膏药、药酒及饮食谱等，外治则有熏蒸、贴敷、艾灸、拔罐等。

我早在踏进中医领域之初，就对种种治疗手段颇为喜爱。

但由于学习时间有限，所以中药开方与针刺便成为我攻克疾病的主要手段，但与此同时我一直没有放弃过学习与总结其他有效的中医治疗技术与方法。

在从师学习、自学和实践过程中，我也在不断地运用多样化治疗手段，以中药和针刺为主，其他方法为辅助，改善及消灭患者的病痛。

这样，我在行医三十余年树立了不错的口碑，患者给予我的信任和高度评价，是我大胆落笔于此书的动力来源。

在我构思并写下各个章节、各个诊疗经历之时，我不仅对膏方药的使用提出了种种不同的思路，还将可同时进行的辅助疗法添加其中，希望能真正帮患者减轻和消除病痛，也希望能带给读者朋友们一个新的中医治疗视野。

每当我看诊稍有疲惫之时，总要看看我身后的几株草本植物，它们的花开花落不仅带给我惊喜与感伤，还让我不断思考生命的真谛与生活的意义。

治病救人已成为我的天职，可我也告诉自己要不断学习，对学习到的正确指导理论做出永不停歇的尝试与实践。

尽管面对每一位患者时，我心中肯定都保有那一分对疾病的敬畏，但我确信只有勇于面对，正面迎击，才能去除令我们身心痛苦的疾病根源。

本书能够完成，首先要感谢北京中医院领导们的大力支持，感谢李乾构原院长、王莒生院长、陈言书记、徐春军副院长，因为有你们在背后默默支持，我们在前线医治病患、传承中医理论与经验的时候，才能够奋力向前，毫不畏惧。

再次感谢全国政协委员弥松颐先生对我提出的要求：“已知圣手能医国，更觉清风犹故人”（弥松颐老师为《24节气饮食法》所提之词），这句话道出了我毕生的追求，道出了我在行医的道路上丝毫不敢懈怠的原因。

还要感谢出版社的何蓓琳、马松、占珊以及我的学生朱洧仪，他们给予了我专业上的写作建议，并为我制订了最完善的写作计划，协助我修饰文章辞藻。

## &lt;&lt;美味养生滋补膏方&gt;&gt;

## 编辑推荐

《美味养生滋补膏方》的中医圣典，有滋补强身、抗衰延年、防病驻颜等功效。

传说，古人研制的神秘膏方，只在宫廷和上层社会流传。

正因其流传渠道单一且秘密，很多秘方早已失传，民间熟知的“龟苓膏”“秋梨膏”只是其中的冰山一角，真正如慈禧一生钟爱的菊花延龄膏、杨贵妃独享的红玉膏等滋补圣品少为人知。

现在，这些不能说的秘密将首次被公布于众。

北京中医院著名专家唐博祥教授其30年间收集、研发的210道养生膏方集结成《美味养生滋补膏方》，并针对现代人常见身心不适提供了更多改良用法，将达官贵人养生秘传进入寻常百姓生活。

让您一书在手，全家受益，私享高端健康生活。

松桂通脉膏、养心助眠膏、醒脾消脂膏、清肺舒压膏、五灵丹消脂膏、固肾添精膏、养骨柔筋膏、调中乌发膏、决明三花膏、安神健脑膏、参菊舒心膏、连姜夏苓膏、抗敏膏方、花粉生麦膏、柴苓芍苓止带膏、舒肝安胎膏、解郁除烦膏。

通阳、驱风，肩颈酸痛者必备圣品，镇惊安神，体验贵族式高品质睡眠，涤痰化湿，完美调节血脂，清肺开郁，神奇降低血压，活血化淤，中老年保健的精品，名副其实的帝王养肾方，大补肝肾，增强腰膝原动力，滋补肝肾，古方养发变年轻，健胃消脂，减肥不伤身，醒脑安神，快速改善记忆力，养阴血，清虚火，解除胸闷最擅长，健脾益气，胃肠疾病慢养，柔肝敛肺，过敏鼻炎难复发，生津润燥，治消渴症有良效，调经养巢，专消妇科炎症，疏肝养血，孕前调养首选安全补药，养心舒肝，延缓更年期驻颜奇方。

膏方最早源于一本叫做《神农本草经》的中医圣典，有滋补强身、抗衰延年、防病助颜等功效。

传说，这些古人发明的神秘膏方，只在宫廷和上层社会流传。

正因为其流传渠道单一，失传和绝迹的秘方不在少数。

现在被民间所知道的，也无非是“龟苓膏”“秋梨膏”“益母草膏”之类。

殊不知，这只是中医巨大宝库中的冰山一角！

为了更彻底地将中医精粹传承下来，北京著名中医专家唐博祥教授将其30年间精心收集、研发的210道养生膏方公开，并针对现代人常见身心不适提供了更多改良用法，让您和家人尽享膏方带来的好处。

菊花延龄膏食材：鲜菊花瓣。

膏方来源：据《慈禧光绪医方选议》记载，菊花延龄膏是慈禧一生中最喜爱的、常服的药膳，老年时更是每天必服。

慈禧忙于国事却活到73岁高龄，与她长期服用此膏方不无关系。

特殊功效：益寿延龄，缓解眼疲劳。

古方新用：可治嗓子干疼、口干舌燥。

白领舒神膏食材：南沙参、生黄芪等。

膏方来源：唐教授临床研制膏方。

现代人压力过大易导致身心疲劳、倦怠乏力、性生活不协调等问题，使用此基础方可进行全面调理。

特殊功效：疏肝养心，降压解乏。

保健品里的奢侈品滋补方中的贵族方，它，流传千年却鲜为人知，它，古老原始却契合现代人体质，210道慢熬滋补珍品，私享高端健康生活。



<<美味养生滋补膏方>>

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>