第一图书网, tushu007.com

<<何处药香不医人>>

图书基本信息

书名：<<何处药香不医人>>

13位ISBN编号：9787807535560

10位ISBN编号：7807535563

出版时间：2009-4

出版时间：哈尔滨出版社

作者：陈菲

页数：261

字数：200000

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

<<何处药香不医人>>

前言

从小就喜欢跟着外公进中药店，喜欢闻那股子浓浓的草药香味儿，也喜欢那一层层木制的小格子，格子上用毛笔写着各种稀奇古怪的药名，很神秘，似乎每一个方格子里都有故事。
那药香丝丝缕缕渗溢出来，在每一个角落徘徊。
闻着药香.总是想起贾宝玉关于“ 药香 ”的那段话：“ 药气比一切的花香、果子香都雅……这屋里我正想各色都齐了，就只少药香，如今恰好全了。
”人人都说中药苦，但真正懂药的人，被药治过病、救过命的人，都知道中药有一种独特的香气。
当中药经过洗晒、烘炒、蜜炙等诸多工艺后进人药铺，再经药吊子的文火熬制，便会产生一种淡淡的苦涩之香。
中国人靠它治病养生，靠它延年益寿，中药也借此深入到百姓日常生活中的每一个角落。
这悠悠古韵传承到今天。
依然有着难以抵挡的魅力。
依然能给予我们身体最贴心细致的呵护。
上了年纪的老人，但凡身体不适，无论大病小恙，总是笃信中医与中药。
记得给外婆煎药时，望着眼前翻滚的药汁，时间将至，火候恰好，从“ 神农尝百草始有医药 ”到现在，7000年的智慧在里面水乳交融，天人合一。
关了火，小心地倾出药汁，滤药，用瓷碗盛了，备好清水，给外婆端过去。
研究了一辈子中草药的外公，在一旁轻声地念着古医书里的句子：“ 煎药时须老诚人细心看守，不可火急而沸出，亦不可过煎而药枯，火候得宜则药之气味功效不损，自得速效矣。
”

<<何处药香不医人>>

内容概要

从“神农尝百草始有医药”，中草药在我国已有7000年历史，中国人靠它治病养生，靠它延年益寿。
中草药的神奇之处就在于，普普通通的一花一草皆可入药，不起眼的树皮树根也能祛病健体。
而中药食疗药膳，更是祖国传统医学与美食的完美结合，一碗粥、一勺汤、一道菜，只要加入适当的药材，就成了滋补身体的药膳，让您健康与美味兼得。
　如今，越来越多的人开始注重传统养生，选择用中药来调补、滋养身体。
本书从几千种传统中药里为您精心挑选80味极为常见的草药，从它们的来历、传说细说到药理、药效、药膳，黑黑白白的文字间透出满纸药香，为您全家人的身体健康保驾护航。

<<何处药香不医人>>

书籍目录

序言 中药香里说中药第一章 每个中国家庭必备的十味中药 灵芝：固本祛邪，神仙上药 人参：每天吃一点，健康延年好福 山楂：消食化瘀的好手 黄芪：首屈一指的补气要药 生姜：御百邪，助阳气，散一身寒湿 白茅根：凉血止血的草根太医 菊花：现代人最佳保肝茶饮 薏苡仁：不是珍珠胜似珍珠 甘草：养人又养颜，平民百姓的补益药 花椒：麻辣医生．中药驱寒很有性格第二章 好草药让女人美丽一生 当归：养血圣物，保女人一生平安 红花：活血养颜的女人花 益母草：女皇武则天的驻颜美容师 雪莲花：冰山来客养出花样年华 艾草：天然养生“舒肤佳” 芦荟：埃及艳后靠它征服世界 白芨：草药里的美白仙子 葛根：解热生津的“女人参” 白芍：养阴补血的女性知音 杏仁：润养肌肤，容颜不老白嫩嫩 玉簪花：养血祛斑，像花一样美丽无瑕第三章 保佑我们的先天之本 何首乌：温补肾阳，再活500年还是黑发飘飘 枸杞子：古人的四季养生不老丹 冬虫夏草：世间有、天上无的阴阳双补药 三七：起死回生“金不换” 芡实：对脾肾忠心耿耿的水中仙子 女贞子：补肝益肾，完美的天人合一 杜仲：双向调节血压第一药 菟丝子：温和补养，在妈妈的肚子里就可以开始第四章 后天之本的健康源泉 白茯苓：健脾补中，连慈禧都能“返老还童” 山药：神仙药食，养足我们的后天之本 番木瓜：“万寿果”保你肠胃平安 陈皮：身边最常见的健脾良药 藿香：助脾胃正气，让你想怎么吃就怎么吃 丁香花：香喷喷的暖胃好手第五章 常见病不求人 板蓝根：治感冒的经典药方 桔梗：让大长今微笑的止咳药膳 罗汉果：可以降血糖的甜果子 桃仁：最擅长活血祛瘀、润肠通便 紫苏：散寒暖胃，吃海鲜绝对少不了它 南瓜子：每天吃一把，不用担心前列腺 槟榔：消食化积，南药第一名 茱萸：外用降血压的最佳选择 冬桑叶：止盗汗、自汗之妙品 款冬：久咳不愈肺寒患者的首选良药 落地生根：傣家跌打损伤圣药 石菖蒲：善入心经，冠心病患者的福音 大蓟：无论外用还是内服，都是止血良药 卷柏：消炎止血的还魂草 仙鹤草：让人迅速恢复体力 蒲黄：可以降血脂的花粉第六章 现代白领的健脑安神大法 天麻：聪明人一辈子不糊涂的保护神 酸枣仁：失眠去无踪，美梦伴一生 红枣：补血安神，每天都可以当零食吃 黄花菜：健脑清心，乐而忘忧 桂圆：养血安神、益智强身，说不完的好处 莲花：清心养神，固精气、强筋骨的宝贝 远志：治疗惊悸健忘、失眠多梦的特效药第七章 轻轻松松草本排毒 金银花：有了它，炎炎夏日也清凉 蒲公英：身上长了无名肿毒就用它 鱼腥草：消炎解毒，小草药有大作用 决明子：历史上使用最早的眼科药 枇杷叶：清肺热的常用药 栀子：擅长解全身热毒 夏枯草：清热泻火，治淋巴结核第一药 紫花地丁：解毒消痈要药 牡丹：凉血妙品，花中神药 凤仙花：外用可以清热解毒的“女儿花” 黄连：清五脏湿热，世间第一苦 麻黄：发汗?止汗?看明白再用第八章 餐桌上的素淡美味 银耳：润肺滋阴的最佳食物 百合：补益五脏，怎么做都好吃 荠菜：“三高”患者的极品蔬菜 薄荷：清咽利喉的芳香疗法 茴香：慢性胃炎的缓解药 白果：治疗咳喘，当仁不让 木莲果：最能壮阳的水果 紫苑：宣肺化痰，还可以通便 乌饭树：坚筋骨，益肠胃，让人强壮得像大树 车前草：前列腺炎患者的最佳食疗

章节摘录

第一章每个中国家庭必备的十味中药灵芝：固本祛邪．神仙上药小时候看《白蛇传》，对白娘子盗仙草一幕印象极为深刻。
能使人起死回生的仙草长在云雾缭绕的昆仑山顶。
有鹿童、仙鹤守护，为众仙人所享有。
白娘子为求仙草救活丈夫许仙。
越过千山万水，历尽千辛万苦才爬上山顶找到仙草，却又遭遇鹿童与仙鹤的攻击。
危难时分，她向南极仙翁苦苦哀求，南极仙翁为白娘子忠贞不渝的深情所感动，才应允她取仙草而去。
这株富有传奇色彩的仙草，正是灵芝。
灵芝为多孔菌科植物，常常野生在林区腐朽的木桩旁，全株都可入药。
中医学认为，灵芝味甘，性平，人心经、肺经、肝经、脾经、肾经，有滋补强身、抗衰老、扶正固本的功效。
由于灵芝能补益全身五脏之气，所以心、肺、肝、脾、肾脏虚弱，都可以用它来调补。
灵芝的能力范围涉及呼吸、循环、消化、神经、内分泌及运动各个系统，对治疗内、外、妇、儿及五官各科疾病都有疗效。
这个从仙界下凡到人间的仙草真是繁忙呢，要抗肿瘤又要预防癌症，要保肝解毒还要保养心血管，要治疗高血压又要兼顾糖尿病，要治疗神经衰弱还能美白容颜抗衰老。
灵芝没什么毒副作用，难怪《神农本草经》中说灵芝是“上药”，排名还在人参之前。
灵芝种类很多，根据《神农本草经》记载，有青、赤、黄、白、黑、紫六种，但现在常用的一般是赤芝和紫芝。
虽然同为灵芝，但它们的功效却不完全一样。
青芝又名龙芝，味酸性平，无毒，能明目、补肝、安神，可以增强记忆力；赤芝又名丹芝，味苦性平，无毒，可以补中益气，增加大脑活力，常吃能让人变得聪明；黄芝又名金芝，味甘性平，无毒，可以养脾胃、安神；白芝又名玉芝，味辛性平，无毒，可以止咳养肺，尤其适合长期咳喘的病人；黑芝又名玄芝，味成性平，无毒，养肾利尿，可以治疗排尿困难；紫芝又名木芝，味甘性温，无毒，可以强壮筋骨，让关节灵活，美白养颜。
有些书中说上了年份的灵芝异香扑鼻，甚至还因灵芝的生长位置而分为“风芝”、“水芝”、“火芝”等等，想来只是传说，却也让人无限向往。
灵芝的药性平和，补益作用和缓，所以需要长时间服用才见效果。
正所谓“水滴石穿，绳锯木断”，这样的药材正适合入药膳，常常吃，时时用，天长日久，它的功效就体现出来了。
说到灵芝药膳，先来一道灵芝鹌鹑蛋汤。
取鹌鹑蛋12个，灵芝60克，红枣12个。
将灵芝洗净切成细块，红枣去核洗净，鹌鹑蛋煮熟去壳。
把全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲至灵芝出味，加白糖适量，再煲沸即成。
这个汤补血益精又能美容减皱，特别适合工作压力大的白领们。
还有灵芝白术瘦肉汤，用灵芝10克，白术10克，猪瘦肉50克，煲成美味高汤饮用。
可祛湿、解毒、护肝，对整天周旋于觥筹交错间的商务人士最为适合。
灵芝固本扶正的作用非常强大，我在多年前曾经误打误撞得了灵芝的很大好处，因此深有体会。
大一的时候，一次洗脚时无意中发现脚底板上长了一些奇怪的东西——貌似鸡眼，按上去也会疼，但不像鸡眼是一个一个地长着，而是成片地连在一起。
我试着用治鸡眼的膏药贴上，结果疼了个半死，不但没管用，反而更厉害了。
没办法，跑到专门的脚病诊所去看，好几个大夫围着我的脚研究了半天，最后下了结论：这东西不是鸡眼，鸡眼是单纯的角质增生，呈圆锥状往肌肉里长，中心处完全是角质，没有神经和血管，可我这个往肌肉里增生得并不深，并且增生的角质里混合长着神经和血管，所以无法挖除。

一动就流血，贴鸡眼膏也没用，疼痛不说，还会刺激它长得更多。
换言之，他们也没见过，不认识，不会治。
我只好垂头丧气地回学校，顺路买了好多厚鞋垫儿——把鞋底垫厚，小心点儿不硌着它。
倒也没什么大影响。
那时候我刚到一个新的城市上大学，有些水土不服，常常感冒，体质很差。
老妈买了一些灵芝粉胶囊给我，让我早晚各吃上两粒，增强免疫力。
几个月之后，我的身体确实好了很多，人精神了，也不爱感冒了。
一次洗完澡剪趾甲，突然发现脚底板的不明增生物居然没有了，皮肉完好如初，我惊讶极了——灵芝居然有这个好处，还治疑难杂症呢！
后来查了很多书才明白：因为我新到一个地方，水土不服，难免有些邪毒积在体内，表现在身体上就是容易感冒。
从脚底板发出来的邪毒就成了无人可识的东西。
灵芝有增强免疫力和固本扶正的强大力量，调养身体的同时还祛除邪毒，脚底板的“不明物”自然就被消灭了。
对灵芝深入研究后，我发现它实在是个有灵性的宝贝。
灵芝之“灵”，不单单灵在《神农本草经》对其“久食轻身不老，延年成仙”的功效描述，让它从此得了“太上之药”的美誉。
灵芝之“灵”。
也灵在佛教大盛的唐代，便已有了神佛手持灵芝如意的形象，在许多古刹寺庙、古建筑、亭台楼阁、古典服饰、传统生活用具以及出土的大量文物中，都能见到灵芝状的如意和灵芝形状的饰物、图案。
灵芝之“灵”，还灵在它成了人们眼中的祥瑞之物，被认为是天意、美好、吉祥、富贵和长寿的象征，因此封建统治者视它为神物，历代王侯将相狂热追捧。
那个暴虐的秦始皇在一统天下后，就曾诏令天下，征得方士干人，以徐福为首浩荡东去入海求仙，他求的“仙”其实就是灵芝；又如汉武帝，也曾因灵芝代表天意便降旨臣民进贡灵芝；而宋时王安石在《芝阁赋》中，也记载了当朝权贵逼迫民众寻找灵芝的情况。
只不过，这样劳民伤财地去求仙问灵，若灵芝果真有“灵”，只怕灵气也要大打折扣哩。
“灵芝”这一如今家喻户晓的称谓，在药学著作中始见于《神农本草经》。
此外，它还有许多美丽的名字，通常俗称“仙草”，就是源自于《白蛇传》。
上古时期又被称为“瑶草”，传说灵芝乃炎帝之女瑶姬的魂魄所化，少女服后妩媚可爱，可赢得如意郎君的钟爱。
《楚辞》中称灵芝为“三秀”——采三秀兮于山间，石磊磊兮葛蔓蔓。
《诗经》称其为“瑞草”，有“芝，瑞草，一岁三华，无根而生”的记载。
秦始皇时代称它为“还阳草”；东汉张衡的《西京赋》称之为“灵草”。
这么多仙气缥缈的名字背后，浮动的是灵芝这味草药美而慧的身影。
中国历史上关于灵芝最美而慧的文字，恐怕要数三国时期文坛翘楚曹植所作的《灵芝篇》：灵芝生王地。
朱草被洛滨。
荣华相晃耀，光采晔若神。
无论人们再如何吟咏，还是白娘子盗仙草的故事最牵动心神。
仙草有灵，白蛇痴情，一段柔肠百结的情爱因为灵芝顿起波澜。
若我是白蛇，该当如何自处呢？
救？
还是不救？
人参：每天吃一点，健康延年好福气哪怕你一味中草药也不认识。
相信你也会知道人参。
是的，作为滋补品，人参的名气的确太大了。
“百草王”、“百药王”都是它当之无愧的头衔。

人参，自古被视做神草，“下有人参上有紫气”，是说生有人参的地方。
天上会有祥云笼罩。
人参是五加科多年生草本植物，一年生的人参是一根叶柄上长着三片叶子，二年生的是一根叶柄上长着五片叶子，以后每年递增一片。
4～6年生的人参有3～5根长着五片叶子的叶柄，由此可以判断人参的年龄。
人参的花很小，淡黄绿色。
果实像小小的珊瑚珠，成熟时是鲜红色的。
人参在远古时并不为人所知。
传说深秋的一天，有两兄弟进深山打猎。
进山后，兄弟俩打了不少野物。
正当他们继续追捕猎物时。
天下起了大雪，很快就大雪封山了。
没办法，两人只好躲进一个山洞，他们除了在山洞里烧野物吃，还到洞旁边挖些野生植物来充饥。
一天。
他们发现一种植物的根很像人形，有点儿甜。
可以吃，便挖了许多当水果吃。
不久，他们发觉这种东西虽然吃了浑身长劲儿，但是吃多了会流鼻血。
所以，他们每天只吃一点点，不敢多吃。
转眼间冬去春来，冰雪消融，兄弟俩扛着许多猎物，高高兴兴地回家了。
村里的人见他们还活着，而且长得健康壮实，感到很奇怪。
就问他们在山里吃了什么。
他们说了自己的经历，并把带回来的几棵植物根给大家看。
村民们一看，这东西很像人，却不知道它叫什么名字。
有个长者笑着说：“它长得像人，你们两兄弟又亏它相助才得以生还，就叫它‘人生’吧！”后来，人们又把“人生”改叫“人参”了。
从古至今，人参得了很多很多的别名，比如神草、地精、天狗、王精、孩儿参、人衔、黄参等。
从药效上讲，它性温，味甘、微苦，归脾经、肺经、心经。
能大补元气、复脉固脱、补脾益肺、生津、安神，适用于身体虚弱到虚脱或是已经休克的人，或是平时四肢冰冷、心脉微弱、脾虚食少、肺虚喘咳、津伤口渴的人。

编辑推荐

《何处药香不医人:一味中药补养全家》：保佑先天之本，爱护后天之根，用一味中药补养全家，愿长寿安康相伴此生献给每一个中国家庭的医人药香。
中医博大精深，中药五花八门，每一种中药都能治病救人。
有很多草药都是生活中极为常见的，可别小看它们，小小草药，有大用处！
人吃五谷杂粮，哪有不生病的！
每个人或多或少都得过病，如果我们能够知道一些草药的用法，或内服，或外敷，或药膳，轻而易举地将常见病治好，或是预防疾病的发生，那有多好！
现代人生活压力大，烦心的事很多，很多人都有头晕、失眠、心悸、健忘的烦恼，很明显，这些都缘于心脑血管供血不足。
从书里的草药中挑选适合自己的，赶紧给心脏和大脑补充能量吧！
有哪个女子不爱美啊？
要知道，养颜首先要从调理五脏六腑、调养气血开始，“养于内而美于外”。
要想拥有不老的容颜，一辈子都做最美的女人，中药的内在调补、滋养必不可少。
中医自古就有“药食同源”的说法，我们身边就有很多既属于中药、有良好的治病疗效，又是大家经常吃的富有营养的素淡美味。
品尝美食的同时，还可以保健养生，不是很好吗？

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