

<<养生保健丛书>>

图书基本信息

书名：<<养生保健丛书>>

13位ISBN编号：9787117136945

10位ISBN编号：7117136944

出版时间：2010-12

出版时间：人民卫生出版社

作者：余贤武 编

页数：95

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>

## 内容概要

自古以来，中药在养生保健中都发挥着十分重要的作用；常用药物养生延年或预防疾病。随着中国人民生活水平的不断提高和保健意识的不断增强，掌握养生保健的基本知识成了大家的自觉行动。

本书从药物在保健中的适应证候，常用剂量，服用剂型，使用方法等方面进行阐述；对中成药有一定介绍，特别是像六神丸这类既可治病，又可保健的中成药会着墨稍多。

文字通俗易懂；该书既有弘扬祖国优秀文化遗产，又有增强人民体质的时代特色。

## 作者简介

余贤武，男，1951年生，四川金堂人。

现为成都中医药大学教授、“中医养生康复学研究方向”硕士研究生导师，全国首批名老中医邹学熹教授学术继承人，《中医药成人教育》杂志主编。

兼任四川省中医养生康复学会副会长等职。

长期从事中医理论教学和临床工作，基础理

## 书籍目录

补气养生药 1.大补元气话人参 (1)人参能增强机体功能 (2)人参能救急 (3)人参能补虚 (4)食疗保健用人参 (5)人参的使用注意 2.补气清热西洋参 (1)西洋参能补气养阴 (2)西洋参能清火生津 3.气血不足用党参 (1)党参能补虚 (2)食疗保健用党参 (3)党参的使用注意 (4)党参与人参、西洋参的比较 4.气虚气陷用黄芪 (1)黄芪能补虚 (2)黄芪能固表 (3)黄芪能利水消肿 (4)黄芪能补气血 (5)食疗保健用黄芪 5.气虚食少宜白术 (1)白术能补虚 (2)固表止汗 (3)健脾安胎 (4)补气通便 (5)白术的使用注意 6.药食佳品推山药 (1)山药能补虚 (2)食疗保健用山药 7.气血不足食大枣 (1)大枣能补虚 (2)大枣能缓和药性 (3)食疗保健用大枣 8.气阴不足服蜂蜜 (1)蜂蜜能补虚 (2)蜂蜜能润燥 (3)蜂蜜的使用注意 9.中药国老属甘草 (1)甘草能补虚 (2)甘草能润肺止咳 (3)甘草能缓急止痛 (4)甘草能解毒 (5)甘草能调和药性 (6)甘草的使用注意

补血养生药 1.补血圣药话当归 (1)当归能补血 (2)当归能活血 (3)当归用于贫血的食疗方 2.血虚阴亏选熟地 (1)熟地能补血虚 (2)熟地能滋阴 (3)熟地的使用注意 3.补血止血宜阿胶 (1)阿胶能补血 (2)阿胶能止血 (3)阿胶的使用注意 4.乌须黑发何首乌 (1)何首乌的传说 (2)补血良药何首乌 (3)补虚黑发何首乌 (4)何首乌的使用注意 5.养心安神龙眼肉 (1)龙眼肉能补血 (2)食疗保健用龙眼肉

补阴养生药 1.养阴泄热北沙参 (1)北沙参能养肺阴 (2)北沙参能养胃阴 (3)北沙参能清肺热 2.心阴不足宜麦冬 (1)麦冬能滋养胃阴 (2)麦冬能滋养肺阴 (3)麦冬能滋养心阴 3.心神不安食百合 (1)百合能养阴 (2)食疗保健用百合 4.气阴双补用黄精 黄精能补养阴精 5.补肾明目枸杞子 (1)枸杞子能滋补肝肾 (2)枸杞子能滋补肺阴 6.滋阴潜阳用龟甲 (1)龟甲能滋阴潜阳 (2)龟甲的使用注意 7.“王八”救了皇帝命 (1)鳖甲能滋阴泄热 (2)鳖甲能软坚散结 8.滋阴养血话桑葚

补阳养生药 1.补阳要药属鹿茸 (1)鹿茸能滋补肾阳 (2)鹿茸的使用注意 2.肾虚腰痛服杜仲 (1)杜仲能滋补肾阳 (2)杜仲的使用注意 3.中药“伟哥”淫羊藿 4.温和补阳巴戟天 5.温阳止泻补骨脂 6.缩尿摄唾益智仁 7.阴阳双补菟丝子 8.补肺平喘选蛤蚧

其他养生药 1.清宫御膳用茯苓 (1)茯苓能健脾除湿 (2)食疗保健用茯苓 (3)茯苓皮、茯苓、茯神的比较 2.脾虚生湿服薏米 (1)薏苡仁能健脾除湿 (2)食疗保健用薏苡仁 3.脾肾亏虚服莲子 4.脾虚泄泻宜芡实 (1)芡实能补肾健脾 (2)食疗保健用芡实 5.活血止血推三七 6.养血活血用丹参 7.消食降脂吃山楂 8.敛肺生津五味子 9.补肾摄精山茱萸 10.养生防病话生姜 (1)生姜养生历史悠久 (2)生姜的功用

附篇：谈中药对癌症的调治

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>