

<<药补养生全书>>

图书基本信息

书名：<<药补养生全书>>

13位ISBN编号：9787122027665

10位ISBN编号：712202766X

出版时间：2008-8

出版时间：化学工业出版社

作者：李华艳 主编

页数：220

字数：246000

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>

<<药补养生全书>>

内容概要

本书上篇主要以药补保健常识为主，从药补养生的原理、药补的原则、家庭补药的制作、药补的误区和注意事项等方面进行阐述，让读者认识药补养生的相关知识，树立良好的养生观念，养成良好的养生习惯。

下篇是各种补药保健的具体方法，从补气益气、补血养血、补精养精、补阴滋阴、补阳壮阳等方面，针对不同的药补目的，详细介绍了主要补药及各类药膳的制作，为读者提供各种的药补方法。

本书融知识性、实用性于一体，适用于各个文化阶层的广大读者朋友阅读。

<<药补养生全书>>

书籍目录

上篇 药补保健常识篇 第1章 初识药补 一、中医养生 二、药补养生的机制 1.保护肾、脾
 2.补气血、泻郁结 3.调理阴阳 三、药补养生的作用 1.药补可治病防病, 调理脏腑 2.
 药补合适, 抗衰延年 3.药补可补充营养 第2章 药补, 您补对了吗 一、药补要顺应季节特点
 1.春季药补重在“升” 2.夏季药补重在“清” 3.秋季药补重在“平” 4.冬季药补重在
 “滋” 二、药补要适合人的体质 1.阴虚的人宜补阴 2.阳虚的人宜壮阳 3.气虚的人宜养
 气 4.血虚的人宜益血 5.阳盛的人宜泻实 6.血瘀的人宜化瘀 7.痰湿的人宜化痰 8.气郁
 的人宜理气 三、药补要适合人的年龄状况 1.中老年宜多进补 2.青壮年不必太重药补 3.
 体弱的青少年可补养 4.体弱的儿童可调理 四、药补要适合人的胖瘦状况 1.偏胖的人应益气
 化痰 2.偏瘦的人应滋阴养阴 五、药补要与工作方式吻合 1.脑力劳动者宜健脑强身 2.体
 力劳动者宜益气养阴 3.脑体并用者多角度进补 六、不同环境下的药补 1.干燥环境宜滋养津
 液 2.潮湿环境宜补益脾胃 3.低温环境应温补 4.过热环境应滋阴养气 5.经常饮酒宜补阴清
 热 第3章 如何轻松制作补药 一、原料选择有讲究 第4章 药补宜忌下篇 药补保健
 方法篇 第5章 补气益气 第6章 补血养血 第7章 补肾养精 第8章 补阴滋阴 第9章 补阳壮
 阳 第10章 生津益液 第11章 补心安神 第12章 补肝养肝 第13章 补益脾胃 第14章 补
 肺润肺 第15章 补肾养肾 第16章 补脑健脑

章节摘录

第1章 初识药补 一、中医养生 中医学是起源于中国的传统医学，是以中医药理论与实践经验为主体，研究人类生命活动中健康与疾病转化规律，及其预防、诊断、治疗、康复和保健的综合性科学，已有几千年的历史了。

中医学的基础理论主要包括阴阳、五行、运气、藏象、经络等学说，以及病因、病机、诊法、辨证、治则治法、预防、养生等内容。

中医学认为人体是一个有机的整体，人和自然环境也是一个有机的整体，人是自然的一部分。

人体的形体结构是统一的整体，脏腑、肢体和五官九窍之间联系非常密切，它们互相协调，共同组成了有机的整体。

精、气、血、津液是脏腑器官功能活动的物质基础，并运行于全身。

就人体的功能活动而言，其生理活动与心理活动是统一的，中医学称为神形合一。

人体的各种结构相互联系，分成不同的层次，形成一个系统的整体。

人与自然界都以气为本，气又分为阴气和阳气，阴阳二气的运动形成了世界万物，阴平阳秘的稳态就是健康，否则就是病态。

精、气、神的功能状态决定了人的生命活动。

只有精、气、神充盈，人的脏腑功能保持着动态平衡，人体才健康无病，才能延年益寿。

如果精、气、神不充足或者亏损，人的生命活动就会减退，人体就会提早衰老或多病。

中医非常注重养生，主张未病先防、已病防变。

中医学将延缓衰老、保养生命的学问称为养生学。

生老病死，是人类生命的自然规律。

探索这一规律，寻找健康长寿的途径，很早以来就是人类梦寐以求的理想。

中医养生从整体观出发，讲求人体与环境的和谐，重视身心的交互影响，强调人体对时令、地域的顺应，还特别注意生活调理和体质锻炼，以扶助自身正气。

<<药补养生全书>>

编辑推荐

98条药补养生知识，106味常用中药材的具体应用，56款精选调理药膳，24个药补养生疑惑专家解答。

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>