第一图书网, tushu007.com

<<中药滋补养生堂>>

图书基本信息

书名：<<中药滋补养生堂>>

13位ISBN编号：9787501975860

10位ISBN编号：7501975868

出版时间：2011-1

出版时间：轻工

作者：中药养生堂

页数：290

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

<<中药滋补养生堂>>

内容概要

滋补与养生，向来是中药最擅长，不少人已经领悟到了它们的种种好处，开始习惯家藏几味常用的中药或中成药，也开始学着制作各式药膳，来为自己和家人进行保养。
这是一种非常健康的生活方式。
但是中药和人们日常食用的各种食物又有所不同，于是人们在打算滋补身体的同时，心中又会存有疑问：怎样选择中药才能吃得安心、不至于惹出健康麻烦呢？
本书中介绍了国家药食同源目录中所给出的“既是食品又是药品”和“可用于保健食品”的148味中药，从人的七种不同体质、中药的十四种常见功效，以及排毒养颜等美容抗衰老的功效方面指导您认识家庭常用滋补中药的特点、性味归经、用法用量、养生宜忌及品质鉴定，并为您精心准备了450多种简单易学的药膳，是您居家保健、滋补养生不可缺少的好帮手。

作者简介

郝近大
现任中国中医科学院中药研究所研究员、博士生导师、中国药学会常务理事兼中国药学会学术委员会委员、中国药学会药学史专业委员会主任委员、北京药学会理事兼中药专业委员会副主任委员、中国癌症研究基金会鲜药研究学术委员会学术委员。

担任中国药学年鉴》、

<<中药滋补养生堂>>

书籍目录

第一篇 滋补中药，要讲究科学使用 第一章 什么是滋补中药 第二章 滋补中药的分类 第三章 煎药服药的方法 第四章 四季滋补中药 第五章 使用滋补中药的注意事项 第二篇 不同体质，滋补中药养生长寿 第一章 气虚体质 培元益气 人参——大补元气，固脱生津 黄芪——止汗脱毒，众药之王 白术——健脾益气，止汗安胎 山药——健脾补肾，药之上品 灵芝——补益气血，延年神仙 白扁豆——和中下气，药食合一 刺五加——补气之王，效比人参 太子参——补脾益气，生津润燥 第二章 阳虚体质 温阳固本 鹿茸——补肾壮阳，强筋壮骨 鹿鞭——壮阳益精，补肾活血 覆盆子——助阳固精，令发不白 蛤蚧——补肾助阳，润肺止咳 八角茴香——温阳散寒，理气止痛 牛膝——滋补肝肾，强筋壮骨 鳖甲——滋阴潜阳，软坚散结 海狗肾——益精填髓，温肾补阳 海马——散结消肿，温补肾阳 胡椒——温中止痛，祛除积气 芡实——健脾止泻，益肾固精 肉苁蓉——补肾助阳，润肠通便 锁阳——滋润肠道，养血强精 雪莲花——百草之王，药中极品 淫羊藿——祛风除湿，温肾壮阳 补骨脂——补肾助阳，纳气平喘 益智仁——温脾止泻，固精助阳 第三章 阴虚体质 滋阴降火 枸杞——滋补肝肾，益精明目 白果——健脾益肺，滋肾益阳 龟板——滋阴补肾，固精止血 黄精——补气养阴，健脾益肾 明党参——养阴和胃，润肺化痰 南沙参——化痰益气，润肺和胃 女贞子——滋阴补肾，养肝明目 蒲公英——清热解毒，消痈散结 桑叶——祛风清热，凉血明目 石斛——清热养阴，养胃益肾 天冬——冷而能补，保定肺气 乌梅——生津止渴，涩肠止泻 白芍——敛阴止汗，养血平肝 第四章 血虚体质 调气养血 当归——补血活血，调经止痛 大枣——养血安神，补中益气 赤芍——清热凉血，散淤止痛 鸡血藤——补血活血，疏通经络 龙眼肉——补益心脾，养血安神 生地黄——清热生津，养阴养血 熟地黄——滋阴补血，明目益精 紫河车——补肾益精，益气养血 益母草——活血调经，利尿消肿 第五章 血淤体质 活血化瘀 丹参——活血通络，清心除烦 田七——化淤止血，消肿止痛 酸枣仁——敛气安神，和胃运脾 白茅根——凉血止血，清热利尿 陈皮——燥湿化痰，理气健脾 川芎——活血行气，祛风止痛 桂花——化痰止咳，生津散淤 藿香——发表解暑，芳香化浊 芦根——清热生津，除烦止呕 薤白——通阳散结，行气导滞 第六章 痰湿体质 理气化痰 白芷——祛风散寒，燥湿止带 冬虫夏草——滋补肺气，止咳化痰 胡桃仁——温肺定喘，固精强腰 桔梗——宣肺利咽，益气健脾 韭菜子——祛除湿邪，壮阳固精 昆布——润下消痰，消肿利水 蛇床子——祛风燥湿，温肾壮阳 第七章 气郁体质 行气解郁 淡豆豉——解表除烦，宣发预热 淡竹叶——清热除烦，利尿解渴 佛手——芳香理气，健胃止呕 金银花——清心祛火，活血行气 橘红——理气宽中，健脾消食 罗汉果——清心润肺，清凉解渴 青果——清热解烦，开胃降气 砂仁——宽中理气，健胃消食 栀子——泻火除烦，凉血解毒 第三篇 不同功效，强身祛病全家健康 第一章 发汗解表类 紫苏叶——发表散寒，行气和营 香薷——发汗解表，行水散湿 牛蒡子——疏散风热，消肿解毒 牛蒡根——消肿解毒，祛除风热 葛根——退热生津，升阳止泻 桑叶——清热凉血，清肝明目 第二章 润燥清热类 鱼腥草——清热消肿，消痈排毒 野菊花——清热明目，杀菌消炎 牡丹皮——活血化淤，清热凉血 玄参——凉血滋阴，清热解毒 玉竹——养阴润燥，除烦止渴 第三章 润肠通便类 马齿苋——健脾养胃，凉血止血 大黄——通经散淤，通肠泻热 火麻仁——补血养虚，润肠通便 郁李仁——利水下气，润燥滑肠 榧子——杀虫消积，润燥补虚 第四章 祛湿止痛类 五加皮——补肝益肾，强筋健骨 桑寄生——安胎催乳，滋养补虚 千年健——补湿止痛，强筋健骨 第五章 化湿散淤类 厚扑——行气除满，化痰燥湿 厚扑花——化湿理气，散淤止痛 苍术——祛风散寒，健脾燥湿 砂仁——开胃化湿，温脾止泻 第六章 利水渗湿类 土茯苓——祛湿解读，通利关节 泽泻——消肿补虚，祛除湿气 车前子——祛痰明目，利尿渗湿 车前草——凉血利尿，祛痰解暑 第七章 暖胃驱寒类 吴茱萸——止泻助阳，降逆止呕 丁香——暖胃驱寒，温中降逆 小茴香——散寒止痛，理气和中 肉桂——助阳补火，活血通经 刀豆——温中下气，益肾补元 第八章 理气解郁类 香附——调经止痛，行气解郁 木香——健脾养胃，行气止痛 枳壳——消胀行滞，宽中理气 枳实——散痞化痰，破气消积 第九章 健胃消食类 山楂——行气散淤，健胃消食 麦芽——健脾养胃，通乳消胀 鸡内金——消食化积，补血补虚 莱菔子——化痰降气，消食除胀 橘皮——理气健脾，益血健体 第十章 凉血止血类 蒲黄——止血化淤，生津止渴 茜草——凉血活血，通经祛淤 小蓟——解毒消痈，清热止血 大蓟——凉血止血，散淤消肿 槐花——清肝泻火，抗癌止血 鲜白茅根——生津止渴，清热利尿 白及——收敛止血，消肿生肌 仙鹤草——解毒抗癌，养伤消肿 紫珠——清热解毒，凉血止血 第十一章 收涩固脱类 肉豆蔻——温中行气，

涩肠止泻 五味子——敛肺止渴，生津益气 山茱萸——补益肝肾，涩精固脱 第十二章 清肺止咳类 桔梗——润肺利咽，祛痰排脓 杏仁——祛痰止咳，平喘润肺 胖大海——清热润肺，利咽解毒 紫苏子——化痰平喘，润肠降气 第十三章 宁神养心类 远志——安神益智，散痰消肿 百合——养阴润肺，清心安神 柏子仁——安心宁神，止汗润肠 薄荷——疏风散热，辟秽解毒 第十四章 明目平肝类 天麻——活血行气，健脾和胃 石决明——平肝潜阳，明目养肝 第四篇 美容时尚，永葆年轻与活力 第一章 排毒养颜 蜂蜜——止痛解毒，强志轻身 阿胶——补血止血，滋阴润肠 玫瑰花——行气解郁，安心宁神 菊花——疏散风热，美容明目 茉莉花——解郁抗衰，强体排毒 芦荟——清热通便，排毒养颜 红花——活血通络，祛斑悦颜 桃仁——活血化瘀，美白养颜 第二章 美发乌发 黑芝麻——补肝益肾，润燥生精 何首乌——养血补肝，补气益精 桑葚——补血养颜，生津润肠 侧柏叶——凉血止血，生发乌发 杜仲——补中益精，轻身耐老 第三章 瘦身美体 荷叶——化淤止血，清热解暑 麦冬——久服轻身，不老不饥 决明子——清肝明目，通便润肠 第四章 增强免疫力 茯苓——健脾化痰，养血补气 薏苡仁——健脾渗湿，除痹止泻 莲子——稼穑之味，百病可祛 红景天——扶正固本，通神不老

章节摘录

当归——补血活血，调经止痛　　本品为伞形科植物当归的干燥根，是中医常用的补血药物。
【性味归经】　　性温，味甘、辛；入肝、心、脾三经。
【用法与用量】　　煎汤，每次6～12克，每天2次。
炖肉，每次13～30克。
【品质鉴定】　　当归以身长、支根少、身干、枝大、质坚、味甘、气香浓郁、断面黄白色者为佳。
置于干燥处，密封保存。
【养生用药宜忌】　　当归性温，且滋腻黏滞含油脂较多，因此热盛出血、湿盛中满及大便溏泄者应禁服。
当归又　　辛香走窜，所以有出血倾向、月经过多、阴虚内热者也不宜服用。
与黄芪配伍，用于气血虚损，黄芪的剂量数倍于当归，以便“气能生血”；　　与赤芍、郁金、炒小茴香、炙没药、参三七配伍，用于疏通经络，如病变后期出现肿块疼痛　　时尤为合适。
当归不宜与闾茹，畏菖蒲、海藻、牡蒙、生姜配伍。
【药膳养生方】　　菜品：当归炖鸡　　原料：母鸡一只（约1000克），当归20克；姜、大葱、盐、料酒、味精各适量。
做法：鸡宰杀后剖洗干净，用开水氽透，放入凉水中洗净，沥干水分；当归洗净，切块；　　姜、大葱洗净，姜拍散、大葱切段；将当归、姜、大葱装入鸡腹，背朝下放入砂锅，注入适量清水，加盐、料酒，旺火烧开，再改用小火炖至鸡肉酥烂即成。
特色：鸡肉酥烂白嫩，汤汁咸鲜可口，并具补血、保肝之功效。
汤品：当归生姜羊肉汤　　原料：羊肉500克，当归、生姜各15克。
盐、黄酒、酱油各适量。
做法：将羊肉洗净，切小块，放入沸水中焯一下去除血水浮沫；当归洗净，装入纱布袋扎　　紧；生姜切片；然后，将羊肉、药袋、生姜一同放入砂锅，加适量清水，用小火煎煮1小时，取出药袋；改旺火烧沸，加酱油、盐、黄酒调味，移至小火煮至羊肉熟烂，再改旺火，加白糖收汁即可。
用法：吃肉喝汤，早、晚温热食用。
特色：散寒养血，温经止痛。
适合于女性月经过多，或血虚所致的闭经、痛经，病后、产后　　体虚消瘦等。
酒品：当归枸杞酒　　原料：当归、枸杞子、鸡血藤各90克，熟地70克，白术60克，川芎45克，白酒2.5升。
做法：将上述各药均捣成粗末，装入纱布袋扎好，放入酒坛中，密封浸泡7～10天，取出药　　袋，将酒液澄清即可。
用法：每次25～50毫升，早晚温饮。
特色：滋阴养血、调补肝肾。
主治老年人肝肾两虚、阴虚不足、步履困难、视物不清、腰腿　　酸软等症。
茶品：当归补血茶　　原料：黄芪30克，当归6克。
做法：将黄芪与当归研为细末，放入茶杯，入沸水，加盖闷15分钟即可。
用法：空腹饮用，每日1剂，分2次温服。
特色：补气生血，对劳累过度、身体虚弱、肌热面红、面色萎黄，烦躁口渴有较好的效果。
大枣——养血安神，补中益气　　大枣为鼠李科植物枣的成熟果实，《神农本草经》将其列为“上品”之药，明代陈嘉谟认为大枣可以“通九窍略亚菖蒲，和百药不让甘草”。
【性味归经】性平，味甘；入脾、胃经。
【功能主治】养血安神，补中益气。
主要适用于气血不足、贫血萎黄、脾胃虚弱、肺虚咳嗽、四肢无力等症，并对缺铁性贫血、动脉硬化、妇女月经过多以及便血等大有裨益。
【用法与用量】　　内服：煎汤，10～15克；或捣烂作丸。

外用：适量，煎水洗或焙干研末调敷。
【品质鉴定】因加工方法不同，有红枣和黑枣之分，入药多指红枣。
红枣以个大、身干、肉厚、色红、油润者为佳品。
【养生用药宜忌】 大枣助湿生热，凡湿盛、疾凝、食滞、虫积及龋齿作痛，痰热咳嗽者慎用。
大枣常与生姜配伍，大枣得生姜，可防止气壅；生姜得大枣，可缓和其刺激之性。
二者合用，可帮助消化，增进食欲，从而利于其他药物的吸收和利用。
【药膳养生坊】 菜品：仙人掌百合烧大枣 原料：仙人掌200克，百合50克，大枣50克，胡萝卜15克；水淀粉、盐、味精、糖、料 酒、大葱段、姜片、香油各适量。
做法：仙人掌、百合、胡萝卜洗净切菱形片，一同入沸水焯过沥水。
大葱、姜下油锅炒香，下仙人掌、百合、胡萝卜、大枣共同翻炒，加盐、味精、糖、清汤共煮，用水淀粉勾芡，淋 入香油即好。
特色：甜咸适口，红枣调和气血，补气健脾；百合润肺止咳、清心安神；加上仙人掌清热 解毒、清咽润肺，使本菜成为适合各个年龄层的保健佳肴。
汤品：红枣桂圆汤 原料：红枣20克，桂圆15克，红糖30克。
做法：红枣洗净去核，桂圆去皮去核，将红枣与桂圆肉同放入锅内，加入大约500毫升清 水，用旺火烧沸，改用小火炖煮35分钟，加入红糖搅匀即可食用。
用法：可单独随量服用，也可佐餐服用。
特色：补气血、益脾胃。
适用于贫血、神经衰弱、脾胃虚弱等症。
酒品：红枣酒 原料：红枣250克，羊脂25克，黄酒250毫升。
做法：先将红枣用水煮软后倒去水，再加入羊脂和黄酒，煮1～3分钟后，倒入罐内密闭贮存7天后，即成。
用法：口服。
每次食枣3～5枚，日服2次。
连用7～8天。
特色：补中益气、养血安神，清热解毒。
主治小儿低热（气血两虚型）。
茶品：芹菜红枣茶 原料：芹菜250克，红枣10枚。
做法：将芹菜择洗干净，切碎；红枣去核；二者一并置保温瓶中，以适量沸水冲泡，盖焖20分钟后即可。
用法：于1日内频频服完。
特色：本品可平肝，清热，祛风去湿。
对于早期高血压、高胆固醇、乳糜尿，血淋等颇具效果。
赤芍——清热凉血，散淤止痛 赤芍又名木芍药、红芍药、赤芍药、臭牡丹根等，为圆柱形，略有弯曲，表面棕褐色，有纵沟及皱纹，并有须根痕及横向凸起的皮孔。
质硬而脆，易折断，截面为粉白色或粉红色，皮部窄，有放射状纹理。
【性味归经】 性微寒，味苦，归肝经。
【用法用量】 内服：煎汤6～12克；或入丸、散。
【品质鉴定】 选购时是以选择圆柱形、棕褐色、有纵沟及皱纹的，质硬易断的为宜。
【养生用药宜忌】 赤芍多用于治疗痈肿疮疡、吐血衄血、经闭痛经、目赤肿痛、跌扑损伤等症状的患者。
但 是，阳虚、血虚无淤者以及痈疽已溃者要谨慎服用。
赤芍适宜与桃仁、红枣、老葱等一起搭配。
畏寒肢冷、面色苍白、大便溏薄、小便清长、脉沉微无力等阳虚症状的患者需要谨慎食用。
【药膳养生坊】 汤品：赤芍老葱饮 原料：赤芍11克、老葱3根，川芎、桃仁、红枣、姜、白糖各适量。

做法：　1.将赤芍、老葱、川芎、桃仁、红枣、姜各洗净，然后放入盛有适量水的锅内。
2.锅置火上烧沸后以小火煎煮约半小时，然后关火，滤渣留汁，在汁内加入适量白糖搅匀即可。
食疗功效：本品具有活血化淤、温中益气、止痒等功效，适宜于痈肿疮疡、吐血衄血、经闭痛经、目赤肿痛、跌扑损伤等症状的患者食疗之用。

鸡血藤——补血活血，疏通经络　鸡血藤为豆科植物密花豆的干燥藤茎。因其鲜藤之汁呈殷红色，如同鸡血，故而得名鸡血藤。

【性味归经】　性温，味苦、甘；入肝、肾经。
主治血虚萎黄，月经不调，麻木瘫痪，风湿痹痛等。
【用法与用量】　内服：煎汤，10～15克（大剂量30克）；也可浸酒服用。
【品质鉴定】　鸡血藤以条匀、色棕红、断面棕红色，且渗出物多者为佳。
置于通风干燥处保存，注意防霉、防蛀。
【养生用药宜忌】　血不虚而又有气滞血淤者一定要慎用本品。
用于月经不调，若因淤滞，宜与川芎、红　花、香附等配伍，以活血化淤调经；若因血虚，则宜与熟地、当归等配伍，以养血调经。
用于风湿痹痛，关节痛，肢体麻木，宜配祛风湿药；　治中风后胶体瘫痪，宜配益气养血活血通络药；　用于血虚萎黄，则宜配补益气血药。
【药膳养生方】　菜品：鸡血藤炖猪蹄　原料：猪蹄1只，鸡血藤30克，盐适量。
做法：将猪蹄刮洗干净，放入锅中，加入鸡血藤和1000毫升清水一同煮至猪蹄熟烂，加入盐调味即可。
特色：鸡血藤养血活血，猪蹄可通经下乳，是产后补血通乳的佳肴。
汤品：鸡血藤大豆汤　原料：鸡血藤30克，大豆30克。
做法：将鸡血藤和大豆同煮，至大豆熟烂后，去掉鸡血藤药渣即可。
用法：吃大豆喝汤。
特色：益气补血，适用于血虚所致月经量少、色淡、清稀，或小腹空痛、头晕眼花、食欲　不振、面色苍白、心悸耳鸣等。
酒品：鸡血藤酒　原料：鸡血藤60克，冰糖40克，白酒500克。
做法：鸡血藤切薄片，放入砂锅内，倒入白酒；将砂锅置小火上煮至沸腾，冷后加盖密封，置于阴凉处，５日后启封，过滤，再将冰糖溶化后，同药酒混合均匀即可。
用法：空腹温饮，每次15～25毫升，每日3次。
特色：补血活血，通络强筋。
尤其适合妇女月经不调、闭经或肢体麻木、跌打损伤等。
茶品：鸡血藤茶　原料：鸡血藤、川牛膝、续断各30克，红花10克，黑豆50克，糯米浆、饴糖各适量。
做法：将鸡血藤、川牛膝、续断、红花、黑豆放在一起，共煎2次，并将2次煎液合并，过　滤，去渣，浓缩后加入糯米浆和饴糖，一同炼制成膏状。
将炼成的膏切成块，晾干即可。
用法：每次10～20克，用开水冲泡，代茶饮用，每日3次。
特色：调经止痛，活血补血，舒筋活络。
对行经不畅、痛经闭经、月经不调，及关节拘急、　风湿痹痛、肢体瘫痪等均有效果。

编辑推荐

不同体质的调养，中药滋补养生长寿！
453款美味药膳，强身祛病全家健康！
用中药美容瘦身，让你永葆年轻与活力！
148味中药补养全家！
中药养生，今古同脉。
本书用最通俗的语言，告诉你最实用的中药滋补养生知识：　　——如何煎煮中药、巧食中药；　　——中药材的药味归经、功效、主治及禁忌等；　　——中药材的四性与体质的关系；　　——如何运用中药滋补养生、美容养生、四季养生的方法。
全书内容丰富，资料翔实，所选的中药材，皆随时随地可取；所选的养生验方，经过长期中医临床验证，养生功效明显；且具有验、廉、简、便之优点。
读者通过阅读本书，可以了解中药的基本知识及它对养生的重要作用。

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