第一图书网, tushu007.com

<<会补更健康>>

图书基本信息

书名：<<会补更健康>>

13位ISBN编号：9787506479387

10位ISBN编号：7506479389

出版时间：2012-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：靳爱华　编著

页数：253

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书主要介绍科学滋补的方法。
像枸杞子、人参、冬虫夏草、海参，甚至是黄芪、红景天、决明子、茯苓、淮山，这些具有滋补功效的食材逐渐走进百姓的生活，且受到大家的青睐。
那么，该如何使用这些食材科学滋补呢？
适合自己的才是最好的！
全书介绍了食材的特点、宜搭配哪些食材、不宜搭配哪些食材，以及在滋补中应该注意些什么、补品的制作方法，并为读者提供了解自身的滋补知识。
从而使读者能够“知己知彼”，科学滋补。
本书图文并茂，为方便读者阅读使用。

作者简介

靳爱华：37年中西医结合临床经验，期间于山西中医研究院进修。
审订专家谢惠民：北京中医药大学名誉教授，中国药学会高级会员药史委员，北京药学会理事，卫生部《中国药事》、《中级医刊》、《中国农村医学杂志》等刊物常务编委。
北京市八届人大代表。
政府特殊津贴享受者。
从事临床药学、药理、药剂学研究几十年，在临床药学、合理用药方面颇有造诣。
先后出版专著80部，代表著作有《新编药物学》第10-17版、《合理用药》第1-5版、《127种药物为什么淘汰》等。
1990年被中国科普作家协会评为全国优秀科普作家。

第一图书网, tushu007.com

<<会补更健康>>

书籍目录

第一章　知己知彼，滋补有道
　滋补应遵循的原则
　滋补要注意“五忌”
　因人而补
　应时而补
　应证而补
　滋补常见13　个问答
第二章　常见的药食两用之佳品
　益寿补益
　山药　益气养阴、补脾肺肾
　桑椹　滋肝肾、养阴血
　黑芝麻　补血明目、益肝养发
　蜂蜜　补益脾气、润肺止咳、润肠通便
　大枣　补中益气、养血安神
　桂圆　补心脾、益气血、安心神
　百合　养阴润肺、清心安神
　莲子　养心、益肾、补脾、涩肠
　枸杞子　滋补肝肾、益精明目
　滋补趣话：枸杞子备受重视的来龙去脉
　滋补强身
　赤小豆　利水消肿、解毒排脓
　薏米　健脾利湿、清热除痹
　白扁豆　健脾和中、养胃下气、补虚止泻
　荷叶　减肥瘦身、调节血脂
　山楂　消食化积、行气散淤
　陈皮　理气调中、燥湿化痰
　菊花　清热解毒、平肝明目
　玫瑰花　行气解郁、活血散淤
　姜　　温中散寒、回阳救逆
第三章　虚者补之，无虚则不补
　补气
　人参　大补元气、百草之王
　党参　补气、养血、生津
　西洋参　补气养阴、清火生津
　太子参　益气健脾、生津润肺
　冬虫夏草　滋养肺肾、止咳化痰
　黄芪　益卫固表，补一身之气
　白术　补气健脾之佳品
　甘草　补脾益气、调和诸药
　补血
　阿胶　补血止血、补血珍品
　当归　补血养血、活血通经
　熟地黄　养血滋阴、生精填髓
　白芍　养血敛阴、缓急止痛、柔肝安脾
　何首乌　养血益肾、健骨乌发

滋补趣话：关于何首乌的美丽传说
补阳
鹿茸　壮肾阳、益精血、充脑髓、壮筋骨
杜仲　补益肝肾、强筋壮骨
淫羊藿　补肾壮阳、强筋壮骨
益智仁　温补肝肾、涩精
补骨脂　补肾助阳、温脾止泻
蛤蚧　补肾阳、益肾精、补肺气、定喘咳
巴戟天　补肾阳，兼祛风寒湿痹
菟丝子　补肝明目、补肾固精、补肾安胎
骨碎补　补肾壮骨、疗伤止痛、祛风除湿
覆盆子　补肝肾、固精缩尿
补阴
北沙参　养阴清肺、生津益胃
滋补趣话：“沙参姑娘”与北沙参
灵芝　补肺定喘、健脾养肝、益肾填精
麦冬　养阴润燥、生津止渴
玉竹　养阴润燥、益胃生津
黄精　气阴双补之良品
石斛　清热生津、益胃养阴
天冬　润五脏、益肌肤、悦颜色
女贞子　补养肝肾、滋阴、乌发
龟甲　滋阴潜阳、益肾强骨、养血补心
鳖甲　补益肝肾、清退虚热、软坚散结
第四章　滋养脏腑之不足
疏肝理气
决明子　清肝明目、润肠通便
槐花　凉血止血、清肝泻火
桑叶　散风除热、清肝明目
佛手　疏肝解郁、理气止痛
山茱萸　补益肝肾、涩精固脱
香附　理气解郁、调经止痛
枳实　破气、泻痰、消积
小茴香　开胃进食、理气散寒
养心安神
酸枣仁　养肝、宁心、安神、敛汗
远志　安神益智、祛痰、解郁
柏子仁　养心安神、润肠通便
健脾养胃
茯苓　延年耐老，古称仙家食品
芡实　益肾涩精、补脾止泻
鸡内金　消食积、健脾胃
麦芽　消食、和中、下气
乌梅　敛肺、涩肠、生津
清肺止咳
胖大海　清肺热、利咽喉
川贝母　化痰止咳、清热散结

桔梗　宣肺祛痰、排脓消痈
杏仁　止咳平喘、润肠通便
白果　敛肺气、定喘咳
活血化淤
三七　化淤止血、活血止痛
红花　活血祛淤、止痛经
滋补趣话：产后病危者因红花而获救
益母草　活血调经、利水消肿
丹参　活血化淤、养血安神
桃仁　活血化淤、润肠通便
川芎　活血、祛风、疏肝
祛风解表
白芷　祛风解表、散寒止痛
苦丁茶　散风热、清头目、除烦渴
葛根　解表退热、透疹、生津
牛蒡子　疏散风热、宣肺透疹
清热解毒
马齿苋　清热解毒、祛湿止带
蒲公英　清热解毒、消痈、利湿
鱼腥草　清热解毒、清痈排脓
知母　清热泻火、生津润燥
车前草　清热利尿、凉血、解毒
第五章
夏补三伏，冬补三九
春夏养阳
金银花　清热解毒、疏散风热
薄荷　发散风热、清利咽喉
苦瓜　清热祛暑、降压降糖
淡竹叶　清热除烦、利尿通淋
木瓜　除湿利痹、舒筋活络
秋冬养阴
罗汉果　清热润肺、止咳化痰
莱菔子　消食导滞、降气化痰
红景天　益气活血、通脉平喘
韭菜子　补肝肾、暖腰膝、助阳固精
五加皮　祛风湿、强筋骨
附录　图解滋补宜忌

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：据说很早以前，莱阳城有个青年，人称张大哥，是个孤儿，为人老实勤快。
他把仅有的二亩薄田全部种上了沙参，想用它盖房娶妻，他的沙参长得非常好。
财主“斜巴眼”看上了他的田，想把他的田换走，张大哥拒绝了。
到了沙参收成的季节，沙参棵棵长得像招人喜爱的胖娃娃。
他太喜爱这遍地沙参了，便捡了两棵最大的，恭恭敬敬地供了起来。
这天晚上，他躺在床上，刚闭上眼睛，一个天仙般的姑娘出现了。
可是一睁开眼，那姑娘又不见了。
一连几个晚上都是这样。
张大哥把收下的沙参堆放好，准备拿到集上去卖。
万万没想到第二天早上，他的沙参一棵也不见了！
他两眼发黑，“扑通”栽倒了。
醒来时，只见身旁坐着一个姑娘，她和那个天仙姑娘一模一样。
姑娘告诉他，沙参是被“斜巴眼”偷去了。
她说她是沙参姑娘，见张大哥勤劳善良，又如此珍爱沙参，愿同张大哥结为夫妻。
张大哥听后，非常激动。
当天二人拜了天地，结为夫妻。
人们为了纪念沙参姑娘和张大哥，便将其编成了故事。
秋季进补多吃沙参少吃黄芪自古就有“春夏养阳、秋冬养阴”的说法。
秋季是“收”的季节，此时要用凉性和寒性的药膳滋补，比如沙参、百合，它们内敛的特性适宜秋季平补的特点。
这时像人参，甚至黄芪、当归、大枣等偏温性，属于升发性的食材，不但不利于阳气的收敛，过多食用还会让体质弱的人身体更差。
而沙参不仅滋阴，还可以补气，将它与老鸭一起炖是秋季最好的补品，因为鸭子也偏凉性，二者合一，更适合做秋季的药膳补品。

编辑推荐

《会补更健康》编辑推荐：知己知彼，滋补有方，活用老祖宗传给我们的饮食智慧。

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