

<<家庭食用本草>>

图书基本信息

书名：<<家庭食用本草>>

13位ISBN编号：9787509135099

10位ISBN编号：7509135095

出版时间：2010-3

出版时间：人民军医出版社

作者：郑虎占，刘迪谦，邓娟 主编

页数：268

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>

## <<家庭食用本草>>

### 前言

我国的中医中药具有几千年的应用历史，为中华民族的繁衍和昌盛作出了巨大贡献，在其漫长的应用过程中，积累了丰富的用药经验。

认真总结、整理这些用药经验，不仅可以促进中医药的学术进步，更可推动其走入家庭，深入基层，从而充分服务于人类的健康事业。

近年来，本草在家庭的应用正逐渐受到重视。

如何向家庭提供对证、切用之本草处方，并发挥中医药防治疾病的作用，是我们应该认真思考的一个问题。

家庭应用的本草处方，应该是可靠的，而可靠的本草处方来源于医药专业书籍及期刊。

在专业期刊的临床报道中，有个案临床报道，有大样本临床报道。

通常而言，大样本报道，因为处方使用的人数多，可靠性较强。

而临床报道的例数越多，可靠性就越强，故这类处方值得向家庭推荐。

本书基于此，所搜集的现代文献报道，多是有较多的临床观察病例的，所以，本书的一个特点就是内容可靠、文献依据确切。

但是，中药饮片属于处方药，凡参考本书内容而在家庭应用者，请咨询中医师，并接受中医师的指导，以最大限度的保障用药的安全性与有效性。

书中的家庭应用部分的“传统应用”，多为古文，文字简奥难明。

为了便于读者理解与应用，本书作者根据个人见解对其做了简要语译，并对古代比较难懂的剂量单位加注了现代的剂量单位，附于正文之后的括号中，未必符合原文旨意，仅供读者参考。

编者虽立愿医药、广济于人，但因水平有限，书中难免存有不足之处，望广大读者多提宝贵意见，以便于我们不断提高。

## <<家庭食用本草>>

### 内容概要

本书立足于家庭日常生活应用的视角，将传统中医药理论和现代家庭保健需求相结合，详细分析各种家庭常见，易得，易用之本草的保健祛病功能，并在实际运用方面给予操作性的指导，使大众能够在轻松的阅读当中获得知识和方法，从而达到将日常饮食寓于保健、康复之中，起到防病、治病之目的。

<<家庭食用本草>>

书籍目录

第一章 家用蔬菜本草防病 大蒜 生姜 白菜 萝卜 番茄 百合 韭菜 香菜 葱 茄子 菠菜  
油菜 藕 冬瓜 南瓜 黄瓜 丝瓜 苦瓜 卷心菜 小白菜 芹菜 生菜 空心菜 黄豆芽 绿  
豆芽 豇豆 豌豆 芦笋 竹笋 茼蒿 芦荟 仙人掌 马齿苋 香椿 甘薯 土豆 胡萝卜 洋葱  
芥蓝 扁豆 西葫芦 荸荠 茭白 石花菜 紫菜 海带 刀豆 海藻 苋菜第二章 家用瓜果本  
草防病 山楂 木瓜 乌梅 石榴 龙眼 银杏 西瓜 柿子 苹果 甜瓜 罗汉果 大枣 橘子  
橙子 枸杞 核桃.....第三章 家用谷物本草防病第四章 家用花草防病第五章 其他本草防病

## &lt;&lt;家庭食用本草&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：生姜葱白治疗风寒感冒生姜30g，葱白10g，切片后放入锅内。注入水约200ml，文火熬至沸，加入红糖100 - 160g调味，趁热饮用。

Z - 3次 / d。

服用至痊愈。

用本法治疗受凉后鼻塞、流涕，或伴有发热、头痛的风寒感冒患者20例，痊愈。

感冒初起时用药效果极佳，服用一次即愈。

甘蔗生姜治疗呕吐取鲜甘蔗榨汁半杯，再以生姜洗净，切为碎末，捣烂，也用洁净纱布绞取汁液，取1汤匙，和匀，饮服，每日2 - 3次，4d为1个疗程。

呕吐本是一种保护性的防御反射，但长期剧烈的呕吐，会影响进食和引起正常消化液丢失，人体伴随着水分及电解质紊乱，会产生脱水和营养不良等后果，甚至有呕吐物不慎吸入而造成窒息及吸入性肺炎的危险，同时给患者的心理造成严重不良影响。

用本法治疗呕吐住院患者41例，以一个疗程后呕吐消失为标准，有效36人，无效5人，治愈率87.8%。

艾叶生姜治疗寒湿凝滞型痛经取艾叶200，生姜15g，红糖适量。

水煎半小时，取汁当茶饮。

以每次月经前期或经期中服用，连服用3-4个月经周期。

用本法治疗寒湿凝滞型痛经患者30人（均以将行经及行经2 - 4d忽然感觉腰腹疼痛，月经量或多或少，颜色或黑或红；舌质淡红、舌苔薄白、脉细弱），其病因分别为月经期饮用冷饮者16例，冷水中作业者9例，突然剧烈的运动及体力劳动者5例。

服药后当时可缓解疼痛、下次行经无腹痛为显效；服药后、当时可缓解疼痛、下次行经时仍有疼痛但能忍受为有效。

全部30例或为显效，或为有效，有效率100%。

生姜蜂蜜治疗咳嗽取生姜50g，捣烂挤汁，加蜂蜜150g，盛于瓷器中调匀，隔水炖热约8分钟，使药液热度为60~80℃。

<<家庭食用本草>>

编辑推荐

《家庭食用本草(彩色珍藏版)》编辑推荐：一个中医好验方 受益千家保健康揭示本草养生秘籍 补益现代家庭健康北京中医药大学教授专业指导、倾情推荐

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>