

<<家庭中药使用手册>>

图书基本信息

书名：<<家庭中药使用手册>>

13位ISBN编号：9787509138168

10位ISBN编号：7509138167

出版时间：2010-6

出版单位：人民军医出版社

作者：陈朝宗 等主编

页数：260

字数：284000

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>

<<家庭中药使用手册>>

前言

中医药是中华文化的一颗耀眼的明珠。

自神农尝百草，中医药的有效性历经数千年的检验，毋庸置疑。

中医药以其安全、有效、温和、副作用较少等特点深受人们的喜爱，为我国人民的健康发挥着重要作用。

广大群众对它非常感兴趣，但往往缺少中医药的相关知识，想用而不敢用。

编写本书的目的正是为了让广大群众了解中医药知识，学会安全地使用中药。

第一章介绍了中药的药性、功效、分类等基础知识。

第二章介绍了家庭使用中最安全的药食同源中药，它们是国家卫生部2002年权威发布的，可以说，它们既是药物也是食物。

使用它们很安全，并可以起到有病治病，无病保健的效果。

第三章介绍了一些常用且安全有效，适合家庭日常使用的中药品种。

其他毒性大的或需要配伍使用的中药品种则未予介绍，需要咨询专业中医师指导使用。

我们还精选了不少关于中医中药的趣味知识和小故事，力求使本书既通俗易懂又生动有趣。

当今社会，经济发展，物质丰富。

我们每天的饮食不能再如从前那样只为了活着，而是要为自己的健康加分。

况且，吃什么都要花费时间下厨制作，我们何不利用这宝贵的时间给饮食加点料，为自己的健康加分呢？

编者本着简单实用的原则精心筛选原料易得、制作简便的食疗方介绍给读者供日常饮食参考使用。

简单、有效地为自身健康加分何乐而不为！

籍由本书，我们衷心希望中医药能够在促进人类健康的事业中发挥更大更好的作用！

<<家庭中药使用手册>>

内容概要

本书分为三章。

第一章介绍了中药的药性、功效、分类等基础知识。

第二章介绍了国家卫生部2002年权威发布的药食同源中药，它们既是药物也是食物。

使用它们很安全，并可以起到有病治病，无病保健的效果。

第三章介绍了一些常用且安全有效，适合家庭日常使用的中药品种。

本着简单实用的原则，编者还精心筛选原料易得、制作简便的食疗方介绍给读者供日常饮食参考使用。

书中还有不少关于中医药的趣味知识和小故事，使得本书既通俗易懂又生动有趣。

本书是每一位中医爱好者及关注自身健康者必备的生活参考书。

<<家庭中药使用手册>>

书籍目录

第一章 中药的基础知识 一、中药的性质和作用 (一) 中药有气还是有性？

(二) 中药味道有哪些？

生活中的四气五味 (三) 中药也爱经络？

(四) 中药还会升降浮沉？

疾病的病位和病势 二、中药的功能分类 (一) 解表药 (二) 清热药 (三) 泻下药 (四) 利水渗湿药 (五) 温化水湿药 (六) 治风祛湿药 (七) 理气药 (八) 活血药 (九) 止血药 (十) 温里药 (十一) 补益药 第二章 药食同源——吃出健康 丁香 中药里的“外来人口” 八角茴香 达菲有效成分来自八角 刀豆 小茴香 小蓟 萋萋菜 小豆腐的传说 山药 山楂 吃山楂好处多 马齿苋 药食俱佳马齿苋 乌梢蛇 乌梅 木瓜 木瓜——传说中的神仙果 火麻仁 玳玳花 玉竹 甘草 三白甘草汤——水嫩白净的养颜方 白芷 白果 吃白果一次别超十 白扁豆 扁豆花 龙眼肉(桂圆) 决明子 百合 百年好合——百合 肉豆蔻 肉桂 余甘子 佛手 杏仁 沙棘 牡蛎 牡蛎——男人的盛宴 芡实 花椒 赤小豆 阿胶 鸡内金 麦芽 麦芽小验方 昆布 降脂防癌有“昆布” 大枣 春天适合食用味甘性温的食物 酸枣仁 虚烦不得眠，酸枣汤主之 黑枣 罗汉果 郁李仁 金银花 美丽的金银花 青果 鱼腥草 勾践与鱼腥草 生姜 上床萝卜下床姜，不劳医生开药方 干姜 枳椇子 苏东坡的解酒方 枸杞子 长寿果——枸杞子 榧子 砂仁 胖大海 胖大海别乱饮 茯苓 常吃茯苓养颜护肤 香橼 香薷 桃仁 桃文化与桃的药用价值 桑叶 像蚕一样 桑椹 化橘红 桔梗 益智仁 荷叶 莱菔子 莲子 高良姜 淡竹叶 淡豆豉 菊花 药食两宜话菊花 菊苣 黄芥子 黄精 健体延寿话黄精 紫苏 药食兼优话紫苏 紫苏子 葛根 江南人参——葛根 黑芝麻 胡椒 槐花 蒲公英 人间仙草蒲公英 蜂蜜 蜂王浆的10大功效 榧子 白茅根 白茅根小验方 芦根 不花钱的退热药 蝮蛇 陈皮 留下橘皮好处多 薄荷 薏苡仁 薏苡仁——仁者的美食 薤白 覆盆子 藿香 第三章 常用中药——调养健康 人参 野生人参并非进补必需品 人参太贵，改吃栗子吧！

三七 土茯苓 土茯苓的“成名之路” 女贞子 女贞子——贞女子的传说 山茱萸 牛膝 川贝母 川芎 鹿胎 鹿茸 丹参 一味丹参抵四物 五味子 天冬 天麻 太子参 车前子 北沙参 当归 补血活血话当归 西洋参 夏天宜吃西洋参 小心吃出“西洋参综合征” 杜仲 芦荟 党参 气虚汗多，吃党参 益母草 妇科要药益母草 菟丝子 黄芪 十药九芪 熟地黄

<<家庭中药使用手册>>

章节摘录

2.应用注意事项 (1)解表药虽有辛散发汗之共性,但其性质又有温凉之不同,所以用以治疗表证时必须注意辨证准确,分清表寒证或是表热证,以免误投,贻误治疗。

(2)解表药发汗作用有强有弱,须视病症具体表现选择应用。

(3)对解表药发汗力较强的药物应控制用量,中病即止,以免发汗太过而耗伤津液,导致亡阳或亡阴。

(4)温暖季节及东南地区用量宜小,寒冷季节及西北地区用量可酌情增大。

(5)汗出过多能耗散阳气,损伤津液;因此,解表药一般忌用于表虚自汗、阴虚发热、久病体虚及失血等症。

(6)解表药多属辛散轻扬之品,不宜久煎,以免有效成分挥发而降低疗效。

(7)解表药根据自身特点,春夏腠理疏松,容易出汗,用量宜轻;秋冬腠理致密,不易出汗,用量宜重。

3.配伍应用 表证兼里寒者,配伍温里药;兼里热者,配伍清热药;兼暑邪者,配伍解暑药;兼湿邪者,配伍化湿药或其他祛湿药;若虚人外感,正虚邪实,难以祛散表邪,应根据虚证的不同,将解表药分别与补气、养血、助阳、滋阴等补益药同用,以扶正祛邪。

(二)清热药 凡药性寒凉,以清解里热为主要作用的药物,称为清热药。

清热药药性大多寒凉,少数平而偏凉,味多苦,或甘,或辛,或咸。

主能清热、泻火、凉血、解热毒、退虚热,兼能燥湿、利湿、滋阴、发表等。

主要用于热病高热、痢疾、痈肿疮毒以及目赤肿痛、咽喉肿痛等各种里热证候。

清热药性属寒凉,多服久服能损伤阳气,故对于阳气不足,或脾胃虚弱者须慎用,如遇真寒假热的证候,当忌用。

.....

<<家庭中药使用手册>>

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>