

<<补益中药选购秘笈与家庭进补>>

图书基本信息

书名：<<补益中药选购秘笈与家庭进补>>

13位ISBN编号：9787509148549

10位ISBN编号：7509148545

出版时间：2011-6

出版时间：人民军医出版社

作者：庞颖 编

页数：180

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>

<<补益中药选购秘笈与家庭进补>>

内容概要

庞颖主编的《补益中药选购秘笈与家庭进补》共介绍补益中药47味，均为常用之补品。逐一介绍了每味药的性味归经、功效、适用病症、适宜人群、注意事项、选购秘笈、贮存、简单验方与药膳食疗，有些药味还介绍了与其相关的中药典故。

《补益中药选购秘笈与家庭进补》旨在为读者提供补益中药知识，帮助读者选购优质的补益中药，介绍简单易行的有效验方，并且精选了有效的药膳食谱，方便读者在家中制作进补膳食。本书融知识性、实用性、趣味性于一体，可作为居家生活健体防病、补益调养的指导书，适合广大中医药爱好者阅读参考。

<<补益中药选购秘笈与家庭进补>>

书籍目录

上篇 补益中药总论

什么是补益药？

古代医家对补益药的认识

补益药的现代药理作用

补益药分为哪些种类？

使用补益药应注意什么？

补益药有哪些禁忌？

学一点进补常识

什么是虚证？

导致虚证的原因是什么？

如何选择适合自身的进补方法？

进补时要注意什么？

不同时节的进补方法相同吗？

下篇 各具特征的补益中药

补气药

人参——身短须长 药力最强

西洋参——形如拇指 补而不燥

党参——狮子盘头 补力平和

太子参——细如鼠尾 清补佳品

黄芪——豆腥气浓 补气升阳

白术——如意云头 健脾补气

茯苓——白白嫩嫩 渗湿健脾

山药——光棍一条 补脾肺肾

灵芝——菌盖如伞 人间仙草

甘草——皮松肉紧 堪称国老

白扁豆——色白充实 健脾消暑

大枣——药食同源 气血同补

蜂蜜——晶莹剔透 补益滋润

饴糖——粮食酵制 润肺补虚

补血药

阿胶——驴皮熬制 补血圣药

当归——芳香浓郁 补血活血

熟地黄——乌黑柔韧 益血填精

白芍——菊花纹理 养血柔肝

何首乌——云锦花纹 补肾乌发

龙眼肉——味美香甜 益精延年

木耳——生于朽木 却有奇效

<<补益中药选购秘笈与家庭进补>>

补阴药

枸杞子——宁夏特产神奇之果

山茱萸——形似枣皮 补肝益肾

百合——瓣瓣相连 治百合病

女贞子——肾形黑果 滋阴补血

桑椹——紫黑桑果 滋阴补血

麦冬——寸长纺锤 润燥益心

天冬——油润透明 滋肾润肺

玉竹——如玉似竹 养阴生津

黄精——肉质肥硕 补脾润肺

石斛——药中黄金 益胃滋阴

北沙参——参中寒品 润肺益胃

白木耳——柔嫩白滑 平民燕窝

黑芝麻——漆黑油润 补益肝肾

龟甲——光滑坚硬 益肾健骨

鳖甲——腹甲入药 滋阴退热

补阳药

冬虫夏草——草生虫上 补肾益肺

鹿茸——雄鹿幼角 助阳生精

鹿角胶——褐色透明 益肾养血

蛤蚧——药力在尾 摄纳肾气

紫河车——血肉有情 养血补肾

杜仲——胶丝相粘 补肾强筋

肉苁蓉——沙漠人参 益肾润肠

菟丝子——水中吐丝 养肝补肾

巴戟天——犹如连珠 壮阳祛寒

核桃仁——饱满润泽 益肾温肺

补骨脂——色黑味香 温脾补肾

<<补益中药选购秘笈与家庭进补>>

编辑推荐

随着社会经济的不断发展，人们的文化及生活水平也在不断提高，有越来越多的人注重养生之道。庞颖主编的《补益中药选购秘笈与家庭进补》旨在为广大读者在养生进补方面，提供一些有益的指导。本书内容力求简洁、明确、具体，文字力求清新、通俗易懂，以便读者阅读应用。

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>