

<<本草养生图典>>

图书基本信息

书名：<<本草养生图典>>

13位ISBN编号：9787509157497

10位ISBN编号：7509157498

出版时间：2012-9

出版时间：人民军医出版社

作者：王强虎

页数：168

字数：183000

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>

<<本草养生图典>>

内容概要

本书精选日常生活中的药食两用中药和常用滋补食物，分别介绍了这些中药和食物的基本知识、养生滋补作用、补益调养的用法用量、常用的食疗及药膳验方等。本书内容系统实用，对普及中药保健知识，帮助读者正确识别、选用养生药食有参考价值。本书可供基层中医药工作者、中医药爱好者及对养生补益有兴趣的百姓阅读学习和参考。

作者简介

王强虎，主任医师，国内著名养生学专家，健康类畅销书作者，现为全国针灸临床研究中心陕西中心副主任。

出版著作80余部，其主要著作不但畅销于大陆，且多部图书的版权输出到港、台地区，5种图书获全行业优秀图书对外输出奖，2008年《拯救猝死》一书获全行业畅销书图书奖，2010年主持的《中国针灸对外交流通鉴》获国家出版基金资助。

2009年至2010年连续两年主持陕西省人力资源社会保障厅《健康送专家》三部图书编写工作，2009年著的《孙思邈养生长寿之道》入选陕西历史文化百部丛书。

让每个人都健康的生活是作者的恒久信念。

书籍目录

第一章 中药的基本知识

- 一、什么是中药
- 二、中药的归经与四气五味
- 三、中药方剂中的君臣佐使
- 四、服用滋补类中药的禁忌
中药滋补配伍禁忌 孕妇用药滋补禁忌 服药期间饮食禁忌
- 五、中药滋补最佳服用时间
- 六、为什么说用药滋补有兵法
- 七、滋补中药的上中下三品是什么意思
- 八、正确认识中药的副作用
毒药非“毒”
滥用有“毒”如何科学避毒
- 九、中药的先煎、后下、包煎、烩化和冲服
- 十、中药煎煮须注意的五个问题
中药煎煮前要用水浸泡 煎煮中药应选用的器皿
什么水煎煮中药最合适 煎药时加水量如何掌握
如何正确掌握煎药火候
- 十一、家庭如何贮藏滋补药材
- 十二、购买中药如何判断药材是否变质
变色 泛油

第二章 常用药物的养生作用

- 一、补气类中药——健脾益气增强免疫
人参：大补元气，安神益智的中药之王
党参：补中益气，生津养血
太子参：补益气阴，堪称老少皆宜的清补药品
西洋参：补气养阴，生津止渴，药性平和
黄芪：补气升阳，益卫固表，补气要药
白术：脾胃虚弱、饮食欠佳最宜用之一
山药：健脾补肾，益气养阴的滋补佳品
灵芝：扶正固本，养心安神，自古被誉为“仙草”
大枣：补中益气，养血安神，抗衰老
扁豆：调和脏腑，安养精神，益气健脾
饴糖：补中缓急，润肺止咳
甘草：健脾益胃，可用于脾胃气虚之证
- 二、补血类中药——养血安神、明目焕精神
阿胶：补血及冬令进补三宝之一
当归：女性补血、活血、调经、止痛的要药
地黄：补血、养血，促进造血
何首乌：滋补肝肾，补益精血，养发延年
女贞子：补益肝肾，清热明目，安五脏，养精神
龙眼肉：补气之中更存补血之功
- 三、补肾壮阳类中药——强身健体增强性能力
鹿茸：具有壮元阳、益精髓、补气血的功效
巴戟天：补肾助阳，祛风除湿
淫羊藿：温肾壮阳，祛风除湿

<<本草养生图典>>

补骨脂：延年益气，悦心明目，强筋壮骨
 益智仁：补肾益脾，缩尿固精
 肉苁蓉：益髓，悦颜色，延年
 锁阳：治虚而大便燥结
 韭子：温肾壮阳，固精
 冬虫夏草：高档滋补品，自古以来就用其做药膳佳肴
 菟丝子：实为平补阴阳的一味良药
 沙苑子：为泄精虚劳要药
 杜仲：主腰膝痛，补中益精气
 续断：有补肾续接断骨的作用
 阳起石：有温肾壮阳的功效
 蛤蚧：补肺气，定喘止渴，功同人参
 紫河车：有补肾益精、益气养血之功
 核桃：通经脉，润血脉，黑须发

四、养阴生津类中药——补养五脏促进分泌

北沙参：多用于养阴清肺，生津益胃
 附：南沙参
 百合：百合之功，益气而兼利气，养正气而更能去邪
 麦冬：补中益心，悦颜色，安神益气，延年益寿
 天冬：阳事不起，宜常服之
 石斛：补五脏虚劳羸瘦，益精，久服益肠胃
 玉竹：养阴润燥之良药
 墨旱莲：补益肝肾，生发乌发
 龟甲：不仅可以滋阴，而且还有化瘀止痛的疗效
 鳖甲：自古即是药食两用的佳品
 枸杞子：滋补肝肾明目润肺
 黑芝麻：用于肝肾精血不足所致的头晕眼花，须发早白
 桑椹：乃桑之精华
 黄精：防病治病，延年益寿

五、安神类中药——补神、益智调节脑功能

酸枣仁：治失眠，养心安神的要药
 柏子仁：有持续性降低血压的功能
 夜交藤：用于阴虚血少所致的失眠
 远志：养命要药，治失眠多梦，心悸怔忡，健忘
 合欢皮：主安五脏和五志，令人欢乐忘忧
 五味子：有养五脏、补人体不足之功

第三章 补益气血的常用食物与应用

一、生活中常用的补气食物有哪些

粳米：补中益气
 小米：补气暖胃，小米粥称为“代参汤”
 香菇：补脾胃，益气
 土豆：调胃和中，健脾益气，消炎
 红薯：健脾益胃，益气生津
 栗子：健脾养胃，补肾强筋，活血止血
 牛肉：补脾胃，益气血，强筋骨
 狗肉：补中益气，益肾温阳
 柴鸡：温中益气，补精养血

<<本草养生图典>>

鲢鱼：补脾暖胃，养肺润肤

黄鳝：补气养血，温补脾胃

樱桃：补脾益气，补肾养血

葡萄：健脾胃，益肝肾，强筋骨

花生：补脾益肺，润肠通便

黑木耳：益气，凉血，止血

二、常用补气食疗有哪些粥疗方

大枣莲子粥 薏米山药粥 人参粳米粥 参苓生姜粥

参芪白莲粥 黄芪粳米粥 羊肉大麦粥 山药面粉粥

党参猪脾粥 党参大枣粥 薏仁莲子粥 黄芪粳米粥

苡仁粳米粥 山药扁豆粥 黄芪当归粥 芝麻花生粥

枣仁熟地粥

三、常用的补血食物有哪些

乌鸡肉：益气血，调月经，补肝肾，退虚热

猪肝：补肝养血，明目

猪血：补血，行血

鸡蛋：滋阴润燥，养血安胎

荔枝：补脾养血，生津止渴，理气止痛

菠菜：补血，开胸膈，通肠胃，润肠燥

胡萝卜：养血明目，健脾补气化滞

四、日常补血食疗粥疗方

猪肝粳米粥 猪血菠菜粥 鸡肝粳米粥 大枣龙眼粥

山药薏米粥 阿胶大枣粥 花生牛筋粥 加味羊骨粥

五、气血不足者宜喝的药酒

人参补气酒 人参二冬酒 党参黄芪酒 首乌地黄酒

桑叶糯米酒 羊肉生梨酒 龙眼桂花酒 松叶竹叶酒

人参解困酒 人参三七酒 菠萝砂糖酒

六、产后气血虚弱宜喝的药酒

杜仲桂心酒 糯米冰糖酒 独活肉桂酒 人参当归酒

山莲藕酒 桂圆枸杞酒

山茱萸酒 乌鸡米酒

母鸡参芪酒

第四章 滋阴补阳的常用食物与应用

一、具有滋阴补阳作用的天然食物

羊肉：民间常用的壮阳补肾滋补食物

鹿肉：是壮阳补肾极品之一

驴肉：天上龙肉，地上驴肉

乌鸡：名贵食疗珍禽

麻雀肉：能补五脏，暖腰膝，起阳道，缩小便

鸽肉：一鸽胜九鸡

鹌鹑肉：被誉为“动物人参”

羊肾：具有补肾气、益精髓之功用

猪腰：猪腰有补肾、强身的功效

海参：陆有人参，水有海参

黄鳝：夏吃一条鳝，冬吃一支参

墨鱼：墨鱼是治疗妇女贫血、血虚经闭的良药

对虾：对虾具有壮阳补肾、补精、通乳之功

<<本草养生图典>>

泥鳅：泥鳅具有补中益气、助阳利尿的作用

牡蛎：海洋的牛奶

淡菜：淡菜性偏温，有温肾壮阳的作用

松子：松子是很重要的壮阳补肾食品

韭菜：具有温中助阳的作用

荔枝：生津，益血，理气，止痛

大葱：可促进人性腺的分泌

蜂蜜：滋阴、润肺、止咳首选的食物

二、学做滋阴补阳药粥

韭菜粳米粥 枸杞粳米粥 芡实核桃粥 芡实茯苓粥

锁阳粳米粥 黄芪粳米粥 黄芪韭菜粥 麻雀菟丝粥

苁蓉羊肉粥 苁蓉粳米粥 鸡汁粳米粥 鹿角粳米粥

肉桂粳米粥 狗肉粳米粥 枸杞粳米粥 首乌红枣粥

三、学做滋阴补阳的简单药酒

五加二仙酒 枸杞补肾酒 海狗糯米酒 黄精补肾酒

首乌地黄酒 巴戟二子酒 狗脊菟丝酒 杜仲补肾酒

菟丝五味酒 人参鹿茸酒 鹿茸山药酒 蛤蚧羊藿酒

枸杞菊花酒 枸杞常春酒 首乌地黄酒

苁蓉壮阳补肾酒 仙灵壮阳补肾酒 蚂蚁壮阳补肾酒

四、药酒滋阴补阳滋补注意事项

附录A 既是食品又是药品的物品名单

附录B 可用于保健食品的物品名单

附录C 保健食品禁用物品名单

章节摘录

中药的基本知识 一、什么是中药 中药是我国传统药物的总称。中药的认识和使用以中医理论为基础，具有独特的理论体系和应用形式，可充分反映我国历史、文化、自然资源等方面的特点。

由于其来源以植物性药材居多，使用也普遍，所以古来相沿把药学称为“本草”。

本草典籍和文献资料十分丰富，记录着我国人民发明中药学的智慧创造和发展中药学的卓越贡献，并较完整地保存和流传下来，成为中华民族优秀文化宝库中的重要内容。

及至近代，随着西方医药学在我国的传播，才逐渐确立为“中药学”。

中药种类繁多，包括植物、动物和矿物，古代本草书籍所载已逾3000种，目前，经整理达8000种左右。

这些宝贵资源的开发与有效利用，已有悠久的历史，也是我国医药学发展的物质基础。

几千年来，以之作为防病治病的主要武器，对于保障人民健康和民族繁衍起着不可忽视的作用。

二、中药的归经与四气五味 归经就是把药物的作用与脏腑经脉的关系结合起来，说明某药对某些脏腑经脉的病变起一定的治疗作用。

例如桔梗、款冬花能治疗咳嗽气喘的肺经病，归入肺经；羚羊角、天麻、全蝎能治疗手足抽搐的肝经病，归入肝经。

所以，归经是观察疗效后总结出来的。

一种药物归入二经或数经的，说明它的治疗范围较大，例加杏仁入肺、大肠，能治疗肺经的咳嗽，大肠的大便燥结。

泽泻入脾、胃、肾、膀胱，这四经有水湿的病，常用泽泻治疗。

.....

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>