

<<家庭常用滋补养生中药>>

图书基本信息

书名：<<家庭常用滋补养生中药>>

13位ISBN编号：9787535768988

10位ISBN编号：7535768989

出版时间：2012-1

出版时间：湖南科技

作者：欧阳荣 编

页数：241

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>

<<家庭常用滋补养生中药>>

内容概要

《家庭常用滋补养生中药(彩图版)》将主要介绍家庭常用滋补养生中药材90种左右。主要适用于亚健康人群、体质虚弱或患有慢性疾病的人群。在精神、起居、运动等养生方法难于迅速康复的情况下，按照中医理论科学地进补，以达到滋补养生的目的。

《家庭常用滋补养生中药(彩图版)》内容丰富，实用性强。依据补益中药的性味归经、人们体质的差异、四季气候的变化以及饮茶、药膳等不同保健方法，从性味、功效、服食方法、选购要点、主要成分、使用禁忌、不良反应、贮藏方法、使用注意、养生药膳、治疗小验方等方面作详尽介绍，并附彩图近300幅。书中所介绍的补益中药都是老百姓平日常见的，介绍的养生方法均易懂易记易行，并针对各类人群的不同情况，如气虚体质养生法、阳虚体质养生法等，提供了相应的养生保健方法。

<<家庭常用滋补养生中药>>

作者简介

欧阳荣，毕业于湖南中医药大学，现任湖南中医药大学第一附属医院药剂科主任药师、教授、硕士研究生导师，湖南省中医药学会中药专业委员会副主任委员，中华中医药学会中药制剂分会、中药化学分会委员，从事药品质量监督管理、中药饮片炮制规范等研究工作近20多年，主编出版了《常用中药炮制品彩色图谱》、《中药与食物的相宜相克》、《常用补益药食养生图解》等著作共12部，发表论文40多篇，主持中药研究课题8项，并获得湖南省科技进步一等奖1项。

<<家庭常用滋补养生中药>>

书籍目录

第一篇 怎样使用滋补类中药

- 一、认识滋补中药
- 二、服食注意事项
- 三、煎煮与服食方法
- 四、不同体质与养生

第二篇 常用滋补养生中药

一、补气类中药

白术
白扁豆
白参
刺五加
大枣
党参
蜂蜜
蜂王浆
甘草
红参
红景天
黄芪
绞股蓝
莲藕
莲子
灵芝
芡实
人参须
人参叶
山药
太子参
西洋参
饴糖

二、补血类中药

阿胶
白芍
当归
龟甲月交
黑豆
黑木耳
黑芝麻
花生衣
龙眼肉
鹿角胶
桑椹
熟地黄
松子仁
制何首乌

<<家庭常用滋补养生中药>>

三、补阴类中药

四、补阳类中药

<<家庭常用滋补养生中药>>

章节摘录

版权页：插图：4.麦冬甘草粥 材料：粳米100克，麦冬15克，甘草10克。

制法：麦冬洗净去心，甘草切片，粳米淘洗干净。

将麦冬、甘草、粳米同放锅内，加适量水，置武火上烧沸，再用文火煮35分钟即成。

功效：滋阴润肺，清热消炎。

适用于急性或慢性咽炎患者食用。

5.麦冬酸梅饮 材料：粳米100克，麦冬15克，乌梅3克，白糖15克。

制法：麦冬、乌梅洗净，去心去核；粳米淘洗干净。

将麦冬、乌梅、粳米放入锅内，加水适量，武火烧沸后用文火炖煮35分钟，加入白糖即成。

功效：生津止渴，利喉消炎。

多用于急性或慢性咽炎患者食用。

治疗小验方 1.用于吐血：鲜麦冬、鲜地黄各50克。

水煎服。

2.用于咯血诸证：鲜麦冬、鲜天冬各12克。

水煎服。

3.用于失眠：麦冬、三七各20克，石菖蒲6克。

水煎服。

4.用于消化不良：麦冬、隔山消各20克。

水煎服。

5.用于素体阴虚：麦冬（鲜品，去心）2500克，捣烂，煮熟，绞取汁，加入蜂蜜500克，放盅内（不用铝锅、铁锅）以隔水蒸煮，不断搅拌，待液稠如饴，盛于瓷器中备用。

每次用温酒调服1匙，每日2次。

长期服有滋补强壮、延年益寿之功。

6.用于慢性萎缩性胃炎：麦冬、党参、沙参、玉竹、天花粉各9克，乌梅、知母、甘草各6克。

水煎服，每日1剂。

7.用于慢性胃炎：麦冬9克，黄芪9克，党参10克，玉竹10克，制黄精10克，天花粉12克。

水煎服，每日1剂。

8.用于糖尿病口渴多饮：麦冬12克，生地黄12克，天花粉10克，知母12克，黄连5克。

水煎服，每日1剂。

9.用于肠燥便秘：麦冬15克，生地黄15克，玄参15克。

水煎服，每日1剂。

10.用于暑天汗多口渴、体倦乏力：麦冬10克，人参10克，五味子6克。

水煎服，每日1剂。

11.用于急性或慢性支气管炎表现为阴虚燥咳者：麦冬、天冬、知母、川贝母、百部各9克，南沙参12克。

水煎服，每日1剂。

12.用于冠心病心绞痛：麦冬15克，加水煎成30~40毫升，分次服用，连服3~18个月。

13.用于慢性迁延性肝炎：麦冬、党参、白术各10克，当归9克，白芍20克，五味子9克，枸杞子10克。

水煎服，每日1剂。

14.用于鼻出血血色鲜红：麦冬15克，生地黄15克。

水煎服，每日1剂。

墨旱莲 性寒，味甘、酸 功效：滋补肝肾，凉血止血。

用于牙齿松动、须发早白、眩晕耳鸣、腰膝酸软，以及阴虚血热所致的吐血、衄血、尿血、血痢、崩漏下血、外伤出血。

主要成分：皂苷、烟碱、鞣质、维生素、异黄酮苷、蟛蜞菊内酯等。

选购要点：以色墨绿、叶多者为佳。

<<家庭常用滋补养生中药>>

贮藏方法：置通风干燥处，防霉，防蛀。

<<家庭常用滋补养生中药>>

编辑推荐

《家庭常用滋补养生中药(彩图版)》是一本贴近大众生活，实用性强的家庭滋补养生中药使用手册。

<<家庭常用滋补养生中药>>

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>