

<<益心调养汤>>

图书基本信息

书名：<<益心调养汤>>

13位ISBN编号：9787535942364

10位ISBN编号：7535942369

出版时间：2008-8

出版时间：广东科技出版社

作者：颜春连 编

页数：185

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>

## &lt;&lt;益心调养汤&gt;&gt;

## 内容概要

《益五脏调养汤》系列，计有《益心调养汤》、《益脑调养汤》、《益肝调养汤》、《益肺调养汤》、《益肾调养汤》、《益脾胃调养汤》6本。

本系列书籍是以汤在保养五脏中的作用为中心，将各种滋补强身、防病健体作用的食物和药物，依据中医理论进行合理调配，形成集色、香、味、形、创意、功能于一身，融中医学、中药学、营养学、烹饪技术、饮食文化于一体的高品味、高营养价值的膳食。

同时，本系列书也充分体现了中国传统饮食保健医学的科学性、系统性、针对性、实用性的诸多特征。

“寓医于食”，使“药借食味，食助药性”，并把两者巧妙地结合在一起，使食用者既可以感受到饮食文化的博大精深，又可以在轻松愉快的享用中达到治疗及保健的效果：既是一种饮食文化的精神享受，又能达到强身健体、延年益寿的目的。

同时，本系列书籍还重点介绍了五脏的虚证和病症的概要情况、饮食原则、饮食宜忌，以及不同汤方对五脏的调养情况和作用。

所列汤方以滋补健身、防病疗疾、口感较佳、制作方便、功效突出为原则，对具体调养汤方的原料、制作、食法、功用、注意事项等一一作了详细介绍。

这样读者可根据自己的体质和需要，有效地进行强身健体，寓养生、疗疾于汤补之中，达到亦食亦养、亦养亦治的目的，从而使自己得以实实在在地感受到生活的乐趣。

完全适合现代人养生的需求，是每一个追求自然、关爱健康的现代人食补食养、防病治病、强身健体的必备书籍。

## &lt;&lt;益心调养汤&gt;&gt;

## 书籍目录

一 心与汤补 (一)心是“君主之官” (二)汤补心脏的功效与作用 (三)补心汤中的常用食物和中药二 补心益气汤 (一)饮食原则 (二)饮食宜忌 (三)补益汤方 1. 瘦肉参杞桂圆汤 2. 瘦肉竹丝鸡参芪汤 3. 猪心圆蘑汤 4. 猪心参归茯苓汤 5. 猪心人参当归汤 6. 猪心洋参桂圆汤 7. 羊心大枣汤 8. 参驴肉豆豉汤 9. 鸭肉牡蛎金针汤 10. 鸡蛋鸡冠花汤 11. 鳝鱼归参羹 12. 娃娃鱼大枣花生汤 13. 娃娃鱼百合汤 14. 小麦大枣桂圆汤 15. 人参莲肉汤 16. 莲子藕粉羹 17. 桂圆柏子仁汤 18. 花粉蜜橘汁 19. 灵芝三七饮 20. 葱枣饮 21. 桂圆莲实茯苓饮 22. 桂圆黑豆红枣饮三 补心养血汤 (一)饮食原则 (二)补益汤方 (三)补益汤方 1. 猪瘦肉黄芪灵芝汤 2. 猪瘦肉牡蛎汤 3. 猪心玫瑰枣仁羹 4. 猪心枸杞菜羹 5. 猪心石菖蒲汤 6. 猪心柏子仁汤 7. 猪心圆肉柏子仁汤 8. 猪心圆肉参枣汤 9. 猪心大枣汤 10. 猪脑小麦红枣汤 11. 髓鹌二桂汤 12. 骨髓桂圆汤 13. 兔肉红枣汤 14. 鸡肉杞山桂圆汤 15. 凤龟参芪汤 16. 鸡肉珙柱莲枣汤 17. 杞圆莲子蒸乳鸽 18. 鸡蛋刺槐花汤 19. 鸡蛋黄阿胶汤 20. 灵芝鹌鹑蛋汤 21. 冰糖蛤土蟆 22. 浮小麦黑豆大枣汤 23. 桂圆肉洋参汤 24. 杏圆银耳汤 25. 桂圆枸杞桑葚汤 26. 小麦甘草大枣饮 27. 桑葚饮 28. 桂圆枣仁饮四 滋补心阴汽 ..... 五 温补心阳汤六 预防心脏病调养汤七 防治风湿性心脏病调养汤八 防治肺源性心脏病调养汤九 防治冠心病调养汤十 防治高血压及心脏病调养汤十一 防治心律失常调养汤十二 防治心悸调养汤十三 防治病毒性心肌炎调养汤十四 防治心力衰竭调养汤十五 防治心绞痛调养汤十六 防治心神经官能症调养汤十七 防治感染性心内膜炎调养汤十八 防治心肌梗死调养汤

## &lt;&lt;益心调养汤&gt;&gt;

## 章节摘录

一 心与汤补 (一) 心是“君主之官” 五脏是指心、肝、肺、脾、肾5个部分, 为人体中最重要的器官。

心脏是五脏中的最重要组成部分。

中国传统医学认为, 在人的一切生命活动中, 心为“君主之官”, 主神志, 是机体功能活动的主宰, 为五脏之主。

其华在面, 开窍于舌。

因为心为精神活动的中心, 而神是生命活动的主宰, 神可调动全身脏腑气血和一切器官共同完成各种生命活动; 同时, 心又主血脉。气血的循环已不是心脏鼓动的结果, 只有心脏功能强壮、正常, 气血才能得以不断循环全身, 五脏六腑才能获得营养, 完成各自的功能。

由此可知, 心的生理功能主要体现在主血脉和主神志两方面。

(二) 汤补心脏的功效与作用正确应用汤补心脏的关键是必须掌握汤补品的功效。

具体地说, 汤补心脏具有两大功效: 一是滋养心脏, 二是补益阴阳气血。

前者是讲汤补能够补养人体的心脏部位, 使其坚固有力。

后者是讲汤补能够补养人体心脏这一生命活动的物质基础和生理功能, 使其平衡、协调。

1. 滋养心脏。

汤补是通过对心脏的滋养而发挥作用的。

它对心脏的滋养通过两种形式进行: 一是苦味入心, 二是以脏补脏。

(1) 苦味入心。

各种食物或中药做成的补汤进入人体后, 对人体的作用。

既有其特定的亲和作用(喜), 亦有不利作用(攻)。

中国传统医学认为, 凡是味酸的, 首先作用于肝, 味苦的作用于心, 味甜的作用于脾, 味辛的作用于肺, 味咸的作用于肾。

由上可知, 苦味作用于心。

如果日常能够经常服食, 便会增强心脏的功能, 进而对全身组织器官起到促进作用, 这是一般的规律。

但是, 如果服食过多、过久, 亦能起反作用, 心气偏盛而产生疾病。

当然, 苦味入心仅指一般而言, 有些汤补品未必完全符合这个规律, 还应具体分析。

<<益心调养汤>>

编辑推荐

《益五脏调养汤:益心调养汤》由广东科技出版社出版。

<<益心调养汤>>

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>