

<<药补>>

图书基本信息

书名：<<药补>>

13位ISBN编号：9787543936119

10位ISBN编号：7543936119

出版时间：2009-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：健康生活咨询工作室 编著

页数：284

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>

<<药补>>

前言

在阅读《食补》和《药补》之前，我们先要了解——为什么要进补？

因为对健康者而言是为了保健强身；对亚健康者来说是扶正固本；而对疾病患者更能达到调养和康复的作用。

根据祖国医学的养生之道，归结到很重要的一条——“平衡就是健康”。

由于人们受到外界种种因素的影响和个人内在适应能力的不同，人体往往处于某种不平衡状态，导致身体感到不适，疾病来袭。

而进补正是向人体这架不平衡的“天平”上往缺失的一方填加“砝码”，从而使人体恢复平衡。

正因为进补具有这种健身运动或打针吃药均无法代替的独特效果，而且现在生活水平提高了、经济条件改善了、物质供应丰富了、养生得到重视了，过去只有达官贵人、豪门富家才有条件享受的进补，如今已逐步成为普通百姓日常生活中的热门话题。

进补是中华养生文化的民族瑰宝。

几千年来，从宫廷到民间，总结出许许多多具有滋补功能的食物和药物，创造出无数种食补、药补的方法，于是大家一定很想知道——我要不要进补？

哪些东西具有滋补功能？

我怎么进补？

是食补好还是药补好？

<<药补>>

内容概要

食补和药补可以说是“进补妈妈”所生的一对孪生姐妹，于是也就有了“滋补养生丛书”的《食补》和《药补》。

《食补》一书的内容以食物为主、药物为辅。

食借药力、药助食补。

主要供健康人群或亚健康人群阅读参考。

《药补》一书的内容以药物为主、食物为辅。

药借食味、食助药性。

主要供患有各种慢性疾病的人群阅读。

明白了食补与药补的区别，要达到最佳的进补效果我们还必须了解——怎样进补最有效、最科学？

进补是个古老的话题，但是到了21世纪的今天，我们进补的时候更要讲究“科学进补”。

一是要扩大进补的概念。

现代人养生进补的范畴已不局限于“补血”、“补气”等传统补益作用，而是将调理、疏通、排毒、养颜等保健作用看得同等重要，而不少食物和药物也恰恰具备了这些功能。

综合应用它们的保健作用才能最有效地发挥进补的强身作用。

二是要扩充进补的范围。

随着科学的进补和中西医学的结合，越来越多的现代医学发现和成果进入到进补的行列中。

比如维生素和微量元素对人的“滋补”作用等，这些既存在于食物中又提炼成药品的物质正不断地扩充着进补的范围，是我们用于调节身体某些缺失和失衡的又一环节。

三是要扩展对进补的理解。

不要简单地认为进补总是好事，补品吃得越多越好，甚至错误地认为进补可以代替治疗。

进补固然对养生健体有诸多益处，但必须遵循中医学理论“虚则补之”的原则，在更多地了解自己体虚之处，更多地了解自己须补之物，更多地了解进补的方法；在充分理解进补因人而异、因材施教、因法而异的前提下，选择最适合自己的进补方案才是最科学的进补。

了解了食补和药补的各有所长，也懂得一些进补的基本概念，我们就可以打开书本阅读有关进补的详尽介绍了。

通过一段时间的尝试和体验，我们每个人都可以成为进补的行家里手。

看到自己或家人通过滋补调理身体越来越健康是何等幸福快乐；再把这些知识和经验推广给亲朋好友，“自家得益、众人同享”岂不是功德无量、备受赞赏的大好事吗？

<<药补>>

书籍目录

常用进补药物 人参 西洋参 太子参 党参 黄芪 白术 茯苓 灵芝 甘草 红景天 绞股蓝
当归 熟地黄 何首乌 鸡血藤 丹参 仙鹤草 川芎 三七 白芍 阿胶 南沙参 北沙参 麦冬
天冬 石斛 玉竹 黄精 枸杞子 生地黄 玄参 山茱萸 五味子 蛤土蟆油 墨旱莲 女贞子
龟版 鳖甲 鹿茸 蛤蚧 紫河车 冬虫夏草 肉苁蓉 锁阳 巴戟天 淫羊藿 仙茅 杜仲
.....药补须知, 补药的“性味” 药补需选择合适的用法和剂型走出进补误区四季进补宜用中药常用进
补方常见症状和疾病的药补

<<药补>>

章节摘录

常用进补药物 常用进补药物就是指中药中的“补益药”，又称为“补药”，具有补虚扶弱的作用。

补益药根据应用和适用范围，可分为补气药、养血药、滋阴药和助阳药。

本部分将介绍具有补气作用的中药：人参（附野山参、生晒参、红参）、西洋参、太子参、党参、黄芪、白术、茯苓、灵芝、甘草、红景天、绞股蓝；具有养血作用的中药：当归、熟地黄、何首乌、鸡血藤、丹参、仙鹤草、川芎、三七、白芍、阿胶；具有滋阴作用的中药：南沙参、北沙参、麦冬、天冬、石斛、玉竹、黄精、枸杞子、生地黄、玄参、山茱萸、五味子、蛤士蟆油、墨旱莲、女贞子、龟版、鳖甲；具有助阳作用的中药：鹿茸、蛤蚧、紫河车、冬虫夏草、肉苁蓉、锁阳、巴戟天、淫羊藿、仙茅、杜仲、续断、补骨脂、益智仁、菟丝子、蛇床子、肉桂、海马、鹿鞭、牛鞭。

人参《神家本草经》列人参为上品——“补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气，明目，开心，益智”。

传统医学 人参又名人衔、神草、棒棰，性温，味甘、微苦，归脾、肺经，为大补元气要药、健脾益肺、生津止渴、安神益智。

现代医学 现代医学研究发现，人参含大量人参皂苷、多种氨基酸、糖类、人参酸、维生素、黄酮类，以及钾、镁、锗等成分，有强心、抗休克作用，能提高机体免疫功能，抑制癌细胞生长。

对雄性、雌性动物，都具有性激素和促性腺激素样的作用。

药补方 人参是一味名贵的中药。

适用于调养久病体虚，如脾胃虚弱，倦怠乏力，食欲不振，久泻，脱肛，肺虚久咳，呼吸短促，动则气喘；心脏虚弱，心悸失眠，记忆力衰退；病后、产后、手术后久虚不复。

内服人汤剂，每次3~10克，宜另炖兑服，也可研末冲服，每次0.5~1克。

人参还可用于急救，如突然虚脱昏倒、四肢冰冷、大出血后血晕、妇女月经量多如冲、产后虚脱等。

每日用人参量为5~10克，切段隔水蒸服，每剂连用2~3日。

<<药补>>

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>