第一图书网, tushu007.com

<<进补百问>>

图书基本信息

书名：<<进补百问>>

13位ISBN编号：9787810586405

10位ISBN编号：7810586408

出版时间：2003-12

出版时间：上海大学出版社

作者：余茂基 编

页数：200

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

进补是中医之特色，也是中医之所长。
本书集进补者最关心的一百个话题，给予一一解答。
叙述生动，通俗易懂。
若论进补，老者肾阳已衰，少者气血未充；男者精气易泄，女者血液常专职。
进补当有不同。

作者简介

余茂基，1951年生于中医世家。
1969年起用针灸为人治病，现任上海市针炙学会会员、上海市中西医结合学会会员。
1995年5月，被《临床特色医学》杂志聘为首届特邀编委。
1996年起在上海康美国际集团任经络研究所任职。
著有《实用针灸临床大全》等。

第一图书网, tushu007.com

<<进补百问>>

书籍目录

自序一 进补常识篇1 为什么要进补？
2 哪些人需要进补？
3 常用的补法有哪些？
4 进补也须对症下药？
5 进补剂型这么多，该如何选择？
6 进补要不要忌口？
7 进补前要不要先吃引路药？
8 进补会不会有副作用？
9 进补会使人发胖吗？
10 用补酒进补可以吗？
11 哪些人适宜用阿胶进补？
12 膏滋药如何熬制？
13 怎样自制补酒？
14 药补不如食补的说法有道理吗？
15 只听说女性进补用阿胶，男性可以用吗？
16 夏令进补的理论依据是什么？
17 春天进补有方吗？
18 用食疗进补有没有配伍禁忌？
19 进补有没有最佳时机？
20 看口、舌、鼻就知道应该补什么吗？
21 进补不当出现不良反应怎么办？
二 慢性病者进补篇1 容易感冒者如何进补？
2 高血压病者能进补吗？
3 贫血的人应怎样进补？
4 血小板减少可以进补吗？
5 肺结核病人应怎样进补？
6 哪些支气管哮喘进补方效果比较好？
7 冠心病者可以进补吗？
8 血脂高的人还能补吗？
9 支气管扩张服什么补药为宜10 肝硬化用药补好还是食补好？
11 肝病后两眼干涩、视物昏花应如何进补？
12 进补对神经衰弱有效吗？
13 糖尿病者可以用膏滋药和药酒进补吗？
14 甲状腺机能亢进者如何进补？
15 阳痿用补酒以补肾壮阳效果如何？
16 便秘是虚吗？
应当怎样进补？
17 出虚汗应当怎样进补才好？
18 一到冬天就手脚冰冷，要进补吗？
……三 女性进补篇四 儿童进补篇五 老年人进补篇六 常人进补篇七 各类补品篇

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

进补常识篇　　1.为什么要进补？

为什么要进补？

因为你的体质虚弱了，需要纠正，这纠正体质的方法就叫做“进补”。

进补一般包括药补和食补。

到底采用药补还是采用食补来纠正体质，这就要看身体的具体情况来定。

一般来说，虚得比较明显，比较严重，我们一般先采用药补的方法，或者是以药补的方法为主，食补的方法为辅。

如果脾胃消化吸收功能不好，平时胃口极差，吃一点东西就会脘腹胀满，闻到药味就要作呕，这时要他喝一碗中药下去，保险给你吐出来。

此时必须以食补为主，中药为辅，慢慢调补，使脾胃功能逐渐恢复。

中医对于进补有个准则，叫做“顾护胃气”。

认为：只要有一丝胃气，就有一线生机。

在用中药治病的时候，要顾护胃气；在进补的时候，同样需要顾护胃气。

其实，自古以来，中药里有许多是食物，而食物中有许多是中药。

你说红枣是中药还是食物？

你说蜂蜜是中药还是食物？

“药食同源”说的就是这种情况。

……

第一图书网, tushu007.com

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