

《选对中药进对补》

图书基本信息

书名：《选对中药进对补》

13位ISBN编号：9787807628156

10位ISBN编号：7807628154

出版时间：2008-10

出版社：吉林出版社

作者：张国玺

页数：217

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《选对中药进对补》

前言

随着经济的发展和水平的提高，健康长寿已成为人们的热门话题，特别是中国传统的养生保健方法越来越受到国内外的广泛关注。在传统养生方法中主要包括五大养生方法，即精神养生方法、起居养生方法、饮食养生方法、运动养生方法及药物养生方法，而前四种养生方法既实用又有效，不用花钱还没有副作用，是我们重点提倡的养生方法。药物养生法，是指应用补益中药来进行养生保健的方法。有些人认为中药是“天然药物，没有毒副作用”，甚至认为补益中药具有“有病治病。无病强身”的作用，这些认识都是错误的。

《选对中药进对补》

内容概要

《选对中药进对补:张国玺谈中药养生》讲述了药物养生方法，主要适用于中老年人群中体质偏于虚弱的或患有慢性疾病的人，在精神、起居、饮食及运动四种养生方法难于迅速康复的情况下使用，但需要按照中医理论科学地服用。中医理论认为，“虚则补之，实则泻之”，补益中药主要用于虚弱体质的人群，中医将虚弱体质的人分为四大类，即气虚、血虚、阴虚及阳虚，不同的虚症补益的方法也不同，气虚者补气，血虚者养血，阴虚者滋阴，阳虚者助阳，只有根据自己的体质科学地服用补益中药才能取得药到病除的好效果。

《选对中药进对补》

作者简介

张国玺，现任中国中医科学院西苑医院老年医学研究所教授，并担任中华医学会老年医学分会常务委员、中华医学会老年医学分会基础学组副组长、中国老年保健协会专家委员会委员、中国中西医结合学会养生学与康复医学专业委员会委员、中国药理学会抗衰老及老年痴呆药理委员会委员

《选对中药进对补》

书籍目录

- 第一篇 中药养生的基础知识 一、走出滥用补益中药的误区 二、懂点中医药常识，自己学会鉴识中药和对症补益 三、性味归经有讲究 四、中药的配伍有讲究 五、煎煮中药是一门学问 第二篇 中药养生补益有道 一、人参：大补元气安神益智 二、西洋参：补气养阴生津止渴 三、党参：补中益气生津养血 四、黄芪：补气升阳益卫固表 五、灵芝：扶正固本养心安神 六、山药：健脾补肾益气养阴 七、大枣：补中益气养血安神 八、蜂蜜：补脾润肺滑肠通便 九、何首乌：滋补肝肾补益精血 十、阿胶：补血止血滋阴润肺 十一、当归：补血活血调经止痛 十二、鹿茸：温补肾阳强健筋骨 十三、冬虫夏草：益肾补肺止血化痰 十四、王浆：滋补强壮延缓衰老 十五、淫羊藿：补肾壮阳祛风除湿 十六、杜仲：补肝肾强筋骨 十七、百合：滋阴润肺清心安神 十八、枸杞子：滋补肝肾明目润肺 十九、银耳：滋阴润肺养胃生津 二十、女贞子：补益肝肾清热明目 二十一、茯苓：利水渗湿健脾安神 二十二、薏米：利湿健脾清热除痹 二十三、山楂：消食化积活血散瘀 二十四、丹参：活血化瘀凉血安神 二十五、三七：活血止血化瘀止痛 二十六、五味子：生津止泻宁心安神 二十七、芡实：补脾去湿益精固精 二十八、莲子：健脾益肾养心安神 二十九、刺五加：补益肝肾强壮筋骨 三十、白芍：养血敛阴柔肝止痛 三十一、肉苁蓉：补肾益精润肠通便 第三篇 中药治疗常见病的验方 一、常用中药的治疗分类 二、心血管系统疾病的治疗验方 三、脑血管疾病的治疗验方 四、呼吸系统疾病的治疗验方 五、消化系统疾病的治疗验方 六、泌尿系统疾病的治疗验方 七、机体代谢失调性疾病的治疗验方 八、耳鼻喉科疾病的治疗验方 九、其他疾病的治疗验方 十、中医虚症的治疗验方

第一篇 中药养生的基础知识 一、走出滥用补益中药的误区 药物养生法是指应用补益中药来进行养生保健的方法。如果人的身体处于健康状态时，就像走得很准的钟表一样，没有必要人为地干预它的运行，而健康人服用补益中药就如同强行拨动人体本来就走得很准的生物钟，未必是件好事。补益中药只对那些体质虚弱的中老年人有益，可以帮助中老年人调节自己已经出现问题的生物钟。补益中药主要适用于体质虚弱的中老年人 “有病治病，无病养身”，这是许多人对补益中药的认识，因此，很多人把大量的金钱用来购买补药以保养自己的身体。中药学将能够补益正气，改善脏腑功能，增强体质，提高抗病能力，治疗虚证的药物称为补虚药或补益药。药物养生法，正是指应用补益中药的调养来保养生命的方法。补气的人参、甘草、大枣、蜂蜜……；补血的当归、熟地、何首乌、阿胶、龙眼肉、三七……；补阴虚的麦冬、百合、枸杞子、桑葚、鳖甲、黑芝麻……；扶助人体的鹿茸、黄狗肾、紫河车、蛤蚧、冬虫夏草……这些林林总总的补益中药及其制成的保健品，除了自己服用外，还可赠送亲朋，有时还和食材搭配制成色、香、味俱全的美味佳肴。有人认为只要是补品，就对身体有益，这些补益中药和保健品真的那么神奇吗？其实，中国传统养生方法很多，主要有五大养生方法，包括精神养生方法、起居养生方法、饮食养生方法、运动养生方法及药物养生方法，而服用补益中药进行养生的方法在诸多养生保健方法中排在最后一位。前面四种养生方法既实用又有效，既不用花钱还没有副作用，所以我们提倡在身体状态基本正常的情况下最好是应用前四种养生方法。补益中药并不是像有些商业广告宣传的那样“无毒副作用”、“适用于各类人群”等。其实补益中药主要适用于中老年人中体质偏于虚弱的人群，身体强壮的人没有必要服用补益药。小孩子切莫盲目服用补益中药 现在每个家庭只有一个孩子。六双眼睛看着这么一个宝贝疙瘩，家长们都不知道应该怎么照顾才好。听说人参、鹿茸能增强反应能力、提高记忆力，就给孩子吃点；听说珍珠粉是好东西，也给孩子吃点。这些家长根本没想到，儿童和青少年不合理服用补益中药或保健品不但对身体不利，甚至还会产生毒副作用。很多人都认为西药对身体会产生毒副作用，服用时很慎重，而认为补益中药是安全的，因为补益中药已经应用几千年了，并且相信那些不负责任的广告宣传，所以给孩子服用补益中药的时候一点儿也不犹豫。实际上，应用补益中药也要讲究科学合理，因为它们不适用于健康的儿童及青少年人群。中医学认为儿童为幼稚之体，正处于生长发育时期，应按照人体的正常规律成长。儿童时期如果服用过多的补益药，有如揠苗助长，非但无益反而有害。我们时常会看到因儿童时期服用含有补益药的保健品而出现性早熟及发育异常的报道。青壮年时期气血充实，身体强壮，也没有必要服用补益中药。只有在因为某些原因而引起身体虚弱的时候，才需要在医师的指导下酌情服用一些补益药物。总之，补益中药主要适用于体质虚弱的中老年人，爷爷奶奶、爸爸妈妈们在自己服用补益中药的时候，如果认为这些对自己有益的好东西，孩子吃点也有好处，那就大错特错了。用补益中药调准生物钟 健康的中老年人可以通过精神养生保健方法、起居养生保健方法、饮食养生保健方法及运动养生保健方法来保持自己的健康状态，预防疾病的发生。以上四种方法既经济实惠，又实用有效，没有必要服用补益中药。有位养生保健专家对某些健康的中老年人服用补益药的做法很不理解，他说：“本来自己的生物钟走得很准，为什么非要将它拨得快一些呢？”生物钟理论是近几十年来生命科学家们所发现的在自然界与人体中都会出现的生物学现象，有的花朵会定时开放，有的小鸟会定时歌唱，人体也一样，会按照自然界的规律来调节生理功能上的节律。人体除按照生老病死生命规律运行以外，还会按照每天24小时的生物钟规律进行自我调节，所以，古人提出“顺应自然”和“日出而作，日落而息”的理论。因此，当中老年人的机体处于健康状态时，如同走得很准的钟表一样，就没有必要人为地干预它的运行。让健康的身体服用补益药，就像人为地强行拨动人体本来就走得很准的生物钟，未必是件好事。也就是说中老年人在健康状态下，没有必要通过服用补益中药的方法来进行养生保健。但是，当中老年人由于某种原因或慢性疾病而造成身体虚弱，应用精神、起居、饮食及运动等养生保健方法已不能迅速取得效果时，就应该服用一些补益中药来进行滋补，以利于机体的康复。特别是那些患有慢性疾病的中老年人在服用补益中药后会有利于恢复健康，有些机体虚弱者也可以通过服用补益药增强体质，提高自身的抗病能力，调准自己的生物钟。二、懂点中医药常识，自己学会鉴识中药和对症补益 如果你懂得一些中医药的常识，就能够从保健品中所含成分比例、中药的配伍等方面判断出自己买到的到底是药品还是保健品。就不会把保健品当药品来服用，以至于延误了病情。如果你了解中药材的质量与其产地有关，你就知道什么叫“道地药材”，有助于保证所购买药材的质量

“中药”与“中草药”的区别 一位50多岁的老伯，某天收到一张传单，说某地正在搞“保健”活动，为老年人免费体检。这位老伯恰好有肝病，一直坚持治疗，听到这个消息，想查一查自己肝脏的功能恢复得怎么样，于是就去做了体检。不久，该活动的工作人员给老伯打电话说老伯有乙肝，并推荐他去听一位乙肝专家的讲座。在讲座会上，有位“专家”介绍他研制的一种药物，说对治疗乙肝有奇效，老伯就花2000多元买了一个疗程的药，吃了一段时间，身体不但没有好转，还出现了腰酸、浑身无力、头晕的现象。老伯马上停了药，并联系这位“专家”要求退药，经过一番周折，才通过食品药品监督部门鉴定了解到，他购买的所谓“神奇药物”其实是一种普通的保健食品，对乙肝并没有明显的治疗作用。 很多中老年人面对市场上琳琅满目的保健品和补品，都有这样的困惑：在这么多的补益药中哪些是适合于自己服用的。本书为读者介绍一些基本的中医药常识，补益中药的来源、功效主治及常用的服用方法，以提高中老年人对中医药的了解。 首先我们了解一下，什么是中药。中药的确切概念是在中医理论指导下应用的药物，包括植物药、动物药及矿物药三大类。中药是中医药学家通过几千年的实践，逐渐确证的那些治疗疾病效果确切、中药学理论论述详细的中医临床医师应用较普遍的药物，它们被记载下来，并被中药学教材和《中华人民共和国药典》所收载，所以，一般来讲中药有500余种，而临床的中医医师经常应用的中药大约在200种。 中药是在西方医学传入我国以后，人们对我国传统医药学的称呼，是与西医相对而言的。近现代以来，在我国的药物治疗主要分为西药和中药两大类：西药是指西医学所应用的，以化学性药物为主的药物；而中药主要是以天然性药物为主，包括植物药、动物药及矿物药。中药在中国古籍中通称“本草”。 有时人们常常将“中药”与“中草药”混为一谈，其实“中药”与“中草药”不完全相同。中草药，是指所有具有一定治疗作用的植物药，有1万余种。绝大多数的中草药未被收入中药学教材和《中华人民共和国药典》，只是作为某地区应用的草药治疗某种疾病，中草药包括中药，而中药却不包括绝大多数的中草药，所以说两者不完全相同。 中药的起源与发展 中药起源很早，可以追溯到原始社会，有数千年的悠久历史。中医药理论是我国人民在长期的生产劳动、生活实践与医疗实践中不断地进行积累总结的结果。 据医史学家研究，猿人和最早的人类用以充饥的食物，大多是植物类，因此最先发现的也是植物药。在渔猎生产和生活开始以后，人类才有可能接触较多的动物及其肉类、甲壳、骨骼、血液、脂肪及内脏等，并逐渐掌握了某些动物类药物的医疗作用。直至原始社会的后期，随着采矿和冶炼的兴起，又相继发现了矿物药。 在这一时期，人们从野果与谷物自然发酵的启示中，还逐步掌握了酒的酿造技术。至殷商时期，酿酒业已十分兴盛。酒不仅是一种饮料，更重要的是具有温通血脉、增强药效和作为溶媒等多方面的作用，故古人将酒誉为“百药之长”。 据古书记载，伏羲氏曾“尝味百药”，神农氏曾尝百草“一日而遇七十毒”。在原始社会，当人们在采集植物作为食物时，常会误食一些所谓的“毒物”，而引起呕吐、泄泻，甚至昏迷、死亡，我们的古人逐渐将这些“有毒”的东西，用于治疗疾病并取得较好的治疗效果，如利用那些能够引起“泄泻”的植物来治疗便秘等。 上古时的神农氏更是了不得，为了搞清楚各种植物的医疗价值，尝试了成百上千种的植物，故有“一日而遇七十毒”的记载。我国古代医学家在实践中，逐渐掌握了一些植物的性状，疗效，积累了丰富的中药学知识。1800多年前，东汉末年写就的我国第一部中药学专著《神农本草经》到现在都有一定的实用价值。 春秋战国时期是我国文学、哲学及自然科学等方面迅速发展的时期，同时也带动了医学的发展，此时期具有代表性的中医典籍《黄帝内经》问世，标志着中医学独特理论体系的形成。 无论是《黄帝内经》、《神农本草经》，还是誉满全球的中药学专著《本草纲目》，其中所包含的不仅有医学知识，还有深奥的哲学知识，因为在中医起源时期，其中就包含朴素的哲学思想。 “道地药材”的质量更好 我们的先祖给我们留下了那么博大精深的医学著作，其中有不少用之有效的药方。但有个问题常常使一些老中医感到困惑，药方还是那个药方，病还是那个病，同样的病同样的药方，十几年前用，药到病除，现在却没有那么好的效果。其实，问题主要是出在药材的质量上，这就是老中医特别强调的“道地药材”。 中药属于天然药物，中药材的质量与其产地有着密切的关系。因为中药材多为植物性药物，它的分布和生长，与其地理环境和自然环境有密切的关系。我国有960万平方公里之大，自然地理环境复杂多样，各地的水土、气候、日照等生态环境有很大差异。植物和动物对其生长的自然条件有各自的特定要求，而最适宜的生长条件所生产的药材就好，所以某地区出产的特定药材为“道地药材”。 “道地药材”，是指通过长期的使用、观察和比较，确定某地区所产的特定药材，质量与疗效优于其他产区，即对其产地出产的特定药材的称谓。如东北所产的人参、五味子，四川的川芎、黄连，浙江的杭白芍、杭菊花，河南的四大怀药（怀地黄、怀牛膝、怀山药、怀菊花），云南的三七、茯苓，广西的蛤蚧，山东的阿胶，山西的党

《选对中药进对补》

参，宁夏的枸杞子，甘肃的当归，西藏的冬虫夏草、麝香等均被称为道地药材。历来老中医在用中药时十分注重使用道地药材，因为应用道地药材治疗疾病的疗效明显优于一般药材。在古代，很多医师是亲自采药、制药的，这样做的目的就是为了保证药物的质量。但现在各地区的地域资源有限，所能出产的道地药材较少，而临床的需要量很大，单纯依靠道地药材很难保证需求，所以也不可过分强调使用道地药材。

中药材炮制的作用 中药的炮制对于提高临床的治疗效果很重要。所谓“炮制”，是指中药在应用前或制成各种剂型以前必要的加工处理过程。中药炮制主要有以下六个目的：

1. 消除或降低药物的毒性、烈性和副作用，以保证用药安全。如川乌、草乌、附子、半夏、天南星、马钱子等生用内服易于中毒，炮制后毒性降低；巴豆、大戟、甘遂等药性猛烈，炮制后药性有所缓和；常山有引起呕吐的副作用，用酒炒后催吐作用减弱。
2. 增强药物的作用，提高临床疗效。如蜜炙百部、紫菀、款冬花等，能增其润肺止咳作用；酒制川芎、当归等，能增强其温经活血作用；醋制延胡索、香附等，能增强其止痛作用；柴胡经醋制有助于入肝经，治肝经疾病；姜汁制黄连、竹茹，可增强其止呕作用。
3. 改变药物的性能，使之更能适应病情的需要。如地黄生用为生地，功效以凉血为主，制熟后为熟地黄，功效以补血见长，何首乌生用解毒泻下通便，制熟后，为制首乌，无泻下作用，而专补肝肾益精血；生姜重在辛散解表，煨制则温中散寒。
4. 改变药物的某些性状，便于制剂和贮藏。如一般植物药材需干燥，可切为饮片；矿物、动物、果壳、贝壳及种子类加工粉碎，有利有效成分的煎出；三七、人参加工成粉，便于冲服。
5. 除去杂质和非药用部分，纯净药材，保证质量、用量准确。如植物类根药去除泥沙，矿物药去除杂质，枇杷叶去毛，远志去心。
6. 矫味矫臭，以便服用。如海藻、肉苁蓉等漂去咸味；酒炒或醋炒五灵脂去臭味。

炮制方法的分类 现代中医将炮制方法主要分为修制、水制、火制、水火共制及其他制法五大类。

1. 修制。是最简单的一种炮制方法，也可以说是多种药物进行炮制的准备阶段，主要通过修治，以除去杂质，并将大块段变为小块小段，便于再加工。修制就像是炒菜前我们要摘菜这样一个环节，菜先得摘好了才能炒，不能连沙子泥一起切了炒啊。
2. 水制。将药材用水洗、浸泡等方法加以处理，称水制法。其目的是使药物达到洁净（除去杂质、异物、非药用的盐分、泥沙、秽恶气味等），使植物类药物变软，便于切片，使矿物类药物质地纯净、细腻，同时能降低毒性、减少副作用。

《选对中药进对补》

编辑推荐

介绍了有关如何应用补益中药进行养生保健的知识，依据传统中医学和养生学的理论，结合现代医学的研究成果介绍了31种常用的补益中药。是中国中医科学院著名养生专家、中国中西医结合学会养生康复委员会委员、CCTV《健康之路》等健康栏目的特邀嘉宾张国玺教授多年潜心研究的成果。

中国中医科学院著名养生专家，中国中西医结合学会养生康复委员会委员。CCTV《健康之路》等健康栏目的特邀嘉宾。张国玺教授多年潜心研究，根源传统中医，服务现代生活。这是一本学以致用用的中国版“大长今”，是一本信息详实的生活版“本草纲目”。让我们自己动手，补出健康好身体！

《选对中药进对补》

精彩短评

- 1、妈妈一直有看青岛台的《民生开讲》，张国玺教授来过好多次的。这次妈妈在网上看到了张教授的书就一定让我买来，书下午收到，妈妈就迫不及待的看起来了，很喜欢。
- 2、内容可以，不过百度也能搜出来。作为手边的参考还不错。
- 3、该书比较专业和细致。所谓专业就是年轻人没什么耐心去解读和理解，于是我放一旁，打算给我父母看了。他们退休在家可以仔细理解和借鉴书中的进补对策。应该有所收获
- 4、给妈妈买的书，真的很不错，我也喜欢看，能够学到好多养生知识！好书！
- 5、因喜欢而收藏。
- 6、看了有收获,大概明白如何食补
- 7、买来看的少了，书的纸张不错，内容大体翻翻，也行，有待细细品读
- 8、这书是我老妈要我买的，她是张国玺的忠诚信徒~~~~
- 9、冲着作者去的 养生堂里讲的很好 再买书来看看
- 10、中医名家的书可以买来看看
- 11、介绍中药种类少了，内容好
- 12、书太旧了，不过书的内容很实用

《选对中药进对补》

精彩书评

1、食补很重要，平时食补好了，就会少生病，就会健康，而中药进补，就更重要，因为饮食和重要没有明显的差别，很多饮食就是中药。

《选对中药进对补》

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：www.tushu111.com