

《家用补益中药》

图书基本信息

书名：《家用补益中药》

13位ISBN编号：9787534586118

10位ISBN编号：7534586119

出版时间：2012-1

出版社：江苏科学技术出版社

作者：金亚明 编

页数：203

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

《家用补益中药》

前言

前言： 不了解中药的性状，怕体质不适合，所以不敢随便使用。 不知道药材的补益方法，怕有副作用，所以也不敢乱用。 不知道中药有什么食用禁忌，万一搭配错了岂不是适得其反？

很多人并不是对中药不感冒，而是因不解它的“面纱”，最终只能望“药”兴叹。 对于中药，你是不是也有这些烦恼呢？其实要解除这些烦恼也不是难事。本书的作者是著名的中药养生保健专家，他用自己的亲身经历告诉你怎么吃中药才不会产生副作用，什么样的人群、体质、病症对此中药有禁忌，让你安全、放心地使用。更值得高兴的是，专家根据中药的特性，配制了泡茶、泡酒、煮粥、炖汤、炒菜等多种补益方法，即使你对中药完全不懂也没有关系，因为这些方法简单易操作，并用图表的形式列出步骤，通俗易懂，可以帮助你轻松识中药，健康养身体。 中药是养生、保健的“卫士”，让我们依据专家的指导，做自己的家庭中医吧！

《家用补益中药》

内容概要

《家用补益中药》的作者汉竹是著名的中药养生保健专家，他用自己的亲身经历，告诉你怎么吃中药才不会产生副作用，什么样的人群、体质、病症对某些中药有禁忌，让你安全、放心地使用。更值得推荐的是，专家根据中药的特性及每个人的不同体质，配制了泡茶、泡酒、煮粥、炖汤、炒菜等多种补益方，通俗易懂，简单易行。

书籍目录

第一章 补气中药

人参——补气之最
党参——补中益气养肝血
大枣——补气养血安心神
蜂蜜——补气润燥通大肠
山药——益气滋阴养肝肾
黄芪——补气升阳健脾胃
甘草——调和诸药解百毒
白术——补气燥湿健脾胃
太子参——补气生津润肺燥
西洋参——补气养阴清虚火

第二章 补血中药

当归——补血之最
白芍——补血养肝止泻痢
阿胶——滋阴养血润肺燥
桂圆肉——益气养血安心神
何首乌——养血填精补肝肾
熟地黄——补血养阴填精髓
桑葚——补血养阴生津液
木耳——润肺补血清肠胃

第三章 补阳中药

鹿茸——补阳之最
冬虫夏草——益肺止血补肾阳
肉苁蓉——补肾助阳益精血
杜仲——安胎强筋补肝肾
干姜——温中驱寒平咳喘
益智仁——温脾暖肾止泄泻
补骨脂——温脾止泻补肾阳
淫羊藿——补肾壮阳祛风湿
蛤蚧——补肺滋肾定喘咳
海马——补肾壮阳抗衰老

第四章 补阴中药

女贞子——补阴之最
银耳——滋阴润燥益肾阴
枸杞子——明目润肺补肝肾
百合——养阴润肺安心神
麦冬——养阴润肺生津液
石斛——滋阴养胃润咽喉
黄精——滋肾益气润心肺
天冬——滋阴润燥降肺火
玉竹——生津止渴润肺燥
黑芝麻——润肠益精补肝肾

第五章 活血化瘀中药

丹参——活血之最
三七——止血之最
益母草——活血调经消水肿
红花——活血通经散瘀痛

月季花——活血调经消血肿

郁金——行气化瘀解郁闷

毛冬青——活血通脉解热毒

苏木——行血祛瘀消肿痛

川芎——活血行气止疼痛

第六章 清热解毒中药

金银花——清热之最

绿豆——消暑利尿清热毒

决明子——清肝明目降血压

板蓝根——凉血利咽解热毒

罗汉果——清热滑肠润肺咽

槐花——凉血止血泻肝火

黄连——清热燥湿泻火毒

鱼腥草——利尿消脓清热毒

穿心莲——清热解毒消血肿

夏枯草——清火明目散肿结

知母——清热泻火润肺燥

第七章 健胃消食中药

神曲——消食之最

山楂——消食化积益脾胃

麦芽——健脾开胃消肿胀

谷芽——消食和中健脾胃

鸡内金——消食健胃止遗尿

槟榔——驱虫消积促兴奋

第八章 利水渗湿中药

茯苓——健脾利水之要药

薏米——健脾利湿排脓毒

荷叶——清热解暑降血脂

冬瓜皮——利尿消肿去烦渴

车前子——利尿通淋祛痰湿

芦荟——清热通便润肌肤

五加皮——补肝强筋祛风湿

红小豆——利尿消肿解小毒

玉米须——利尿消肿退黄疸

泽泻——清热利尿消水肿

淡竹叶——清热利尿除心火

番泻叶——泻热利尿润肠道

第九章 养心安神中药

酸枣仁——安神之最

灵芝——补气安神抗衰老

柏子仁——养心安神通大肠

合欢皮——解郁安神和五脏

石菖蒲——化痰开胃醒神志

海参——滋阴补肾养心血

远志——安神益智祛痰湿

夜交藤——养心安神通经络

第十章 理气中药

枳实——理气之最

陈皮——理气健脾化痰湿

香附——行气解郁止疼痛

玫瑰花——行气和血解肝郁

荔枝核——行气止痛降血糖

刀豆——温中下气止打嗝

檀香——行气止痛调脾胃

第十一章 止咳化痰中药

贝母——化痰之最

胖大海——利咽解毒去暑热

桔梗——宣肺止咳排脓痰

枇杷叶——清肺止咳生津液

银杏叶——清肺平喘化痰血

海藻——消痰利尿去肿结

紫苏子——止咳化痰降血脂

苦杏仁——疗咳喘之要药

第十二章 解表中药

桂枝——发汗解肌通经脉

薄荷——宣散风热清头目

菊花——平肝明目疏风热

柴胡——解表疏肝抗病毒

桑叶——疏风平肝清肺热

荆芥——解表透疹消疮肿

葛根——除热生津降血脂

牛蒡子——解毒利咽散风热

苦丁茶——清热明目生津液

第十三章 收敛固精中药

白果——固精之最

莲子——益肾固精安心神

芡实——除湿止泻固肾精

五味子——收敛固精护五脏

覆盆子——益肾固精治贫血

石榴皮——止泻止血驱蛔虫

第十四章 温里祛寒中药

附子——温里之最

丁香——温中暖胃消腹痛

肉桂——散寒止痛通血脉

花椒——温中止痛杀蛔虫

小茴香——散寒止痛和脾胃

胡椒——温中止痛化痰气

八角茴香——温中散寒止疼痛

《家用补益中药》

编辑推荐

中药即中医用药，为中国传统中医特有药物。自古以来，人们习惯把中药称为本草。近年来，“中药热”在欧美国家悄然兴起。哈佛大学、耶鲁大学、哥伦比亚大学等著名学府都已开始研究中药。中药何以有这么大的魅力呢？这是因为，中药的主要来源是植物，只要选用、搭配得当，其毒副作用远小于西药。在化学药物日益泛滥的今天，中药无疑是养生、疗病的首选。在我们的日常生活中，处处都有中药的影子。如，我们用菊花泡茶、用党参泡酒、用绿豆炖汤、用木耳炒菜……这些“中药”不仅可充饥，还可治疗、预防疾病，正因为如此，有人将中药称作养生、保健的“卫士”。中药对人身体的调理讲究一个“慢养”的过程，见效或许不如西药快，但是只要对症了，就能去除病根，治标又治本。作为未生病时的养生保健品，中药更是上佳之选。在日常生活中，我们既可以利用饮食养生的方法达到强身健体的目的，也可以通过饮食疗法治疗疾病。本书本着弘扬中医中药文化的宗旨，搜集一百二十多味常见中药，精心剖析了每味中药的药性药效、搭配和禁忌，并推荐了相应的家庭补益方，为您绘制了一幅较为完善的中药养生使用地图，方便您按图索骥。

《家用补益中药》

精彩短评

- 1、挺实用的
- 2、用图示，简单易懂。本书采用左页图文，右页图表，简单易懂，一目了然。

《家用补益中药》

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：www.tushu111.com