

<<中药养生彩色图谱>>

图书基本信息

书名：<<中药养生彩色图谱>>

13位ISBN编号：9787122126689

10位ISBN编号：7122126684

出版时间：2012-4

出版时间：化学工业出版社

作者：翟华强//程伟//闫永红

页数：318

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>

## <<中药养生彩色图谱>>

### 前言

中医药养生作为中华民族优秀文化的重要组成部分，历史悠久，源远流长。历代医家均强调以养生为要务，认为养生保健是实现“治未病”的根本手段，“与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先”，“以方药治已病，不若以起居饮食调摄于未病”。

在漫长的历史过程中，在中医理论指导下，古人提出了一系列的养生原则和中草药养生方法。

如饮食养生强调食养、食节、食忌、食禁等；药物保健则注意药养、药治、药忌、药禁。

“药食同源、药食同功”理论为我们提供了丰富的物质宝库和智慧源泉，卫生部在2002年公布了87种既是食品又是药品的名单。

继承中医药养生文化，发展中医预防保健服务，要充分发挥中医“治未病”的优势，维护和促进人们的健康，最大程度实现人民的健康权益。

随着人们对养生保健的关注，具有保健作用的中药在消费者中日渐受到欢迎，但需避免“以药为食”。

中药养生必须根据中医辨证施治的原则，在把握患者个体差异的前提下，由专业医务人员指导选用。

目前，中医药养生图书鱼龙混杂，尚缺乏行业规范，专业人员参与科普著作太少。

面对中医药科普工作迫切市场需求和严峻的现状，中医药从业人员有责任也应该去正本清源。

本书是北京中医药大学中药学院青年教师学术沙龙的集体智慧结晶。

全书参照2010版《中华人民共和国药典》、卫生部全国高等中医药院校21世纪课程《中药学》教材，以卫生部公布的《既是食品又是药品的物品名单》、《可用于保健食品的物品名单》中记载的109味中药为纲，以每味中药的来源、性味功效、养生保健、相关知识为目，编撰养生口诀与保健知识，旨在抛砖引玉，普及和传播中药养生的基本理论和基础知识，以冀引起同道的重视与指正。

本书承蒙国医大师、我国中药学学科创始人之一颜正华教授主审定稿，国医大师、中国中医科学院资深研究员路志正题词推荐，得到北京中医药大学多位领导和老师的大力帮助，保健专家程伟博士、中国中医科学院王燕平老师积极参与，在此表示诚挚感谢。

编写过程中，得到教育部人文社会科学研究项目（No.11YJC880156）、北京市教育科学“十一五”规划课题(No.CDA09050)资助。

书中引用的常用方剂，由于古今文籍计量单位不一，读者使用时请参考本书附录的详细说明。

由于笔者水平有限，片面认识及错误之处恳请读者批评。

古人云：“校书如扫落叶，旋扫旋生。”

我们虽勉力而为，但乖漏难免，抛砖引玉，祈方家教正。

编者 于北京中医药大学 2012年3月

## <<中药养生彩色图谱>>

### 内容概要

随着人们对养生保健的关注，具有保健作用的食物在消费者中日渐受到欢迎。但需避免“以药为食”，中草药养生必须根据中医辨证施治的原则，在把握患者个体差异的前提下，由专业医务人员指导选用。

面对中医药科普工作的迫切需求和严峻的现状形势，中医药从业人员有责任也应该去正本清源。

《中药养生彩色图谱》以人民卫生出版社2002年出版的《中药学》教材为参照，以卫生部公布的《既是食品又是药品的物品名单》、《可用于保健食品的物品名单》中记载的109味中药为纲，以每味中药的来源、性味功效、养生保健、相关知识为目，并编撰养生要诀，旨在抛砖引玉，以冀引起同道的重视与指正。

《中药养生彩色图谱》适合广大中医保健爱好者参考阅读。

## &lt;&lt;中药养生彩色图谱&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 补益药 /001
- 第一节 补气药 /001
- 枣 /001
- 人参 /004
- 党参 /009
- 西洋参 /012
- 太子参 /015
- 山药 /018
- 白术 /022
- 黄芪 /025
- 蜂蜜 /028
- 甘草 /030
- 白扁豆 /033
- 第二节 补阳药 /035
- 鹿茸 /035
- 杜仲 /038
- 巴戟天 /042
- 狗脊 /044
- 骨碎补 /047
- 胡芦巴 /050
- 黄狗肾 /051
- 肉苁蓉 /053
- 仙茅 /056
- 沙苑子 /058
- 淫羊藿 /060
- 益智 /063
- 第三节 补阴药 /065
- 鳖甲 /066
- 龟甲 /069
- 黑芝麻 /071
- 黄精 /074
- 女贞子 /078
- 百合 /081
- 天冬 /084
- 麦冬 /087
- 墨旱莲 /090
- 桑椹 /092
- 沙参 /094
- 石斛 /098
- 玉竹 /102
- 第四节 补血药 /105
- 白芍 /105
- 阿胶 /108
- 当归 /111
- 何首乌 /115

## &lt;&lt;中药养生彩色图谱&gt;&gt;

- 龙眼肉 /119  
熟地黄 /122  
第二章 解表药 /125  
第一节 辛温解表药 /125  
紫苏 /125  
白芷 /128  
生姜 /130  
香薷 /133  
第二节 辛凉解表药 /135  
淡豆豉 /135  
葛根 /138  
菊花 /140  
薄荷 /143  
第三章 清热药 /146  
鱼腥草 /146  
金银花 /149  
蒲公英 /153  
鲜芦根 /156  
马齿苋 /158  
淡竹叶 /161  
栀子 /164  
第四章 泻下药 /166  
郁李仁 /166  
火麻仁 /168  
第五章 祛风湿药 /170  
乌梢蛇 /170  
木瓜 /172  
第六章 芳香化湿药 /176  
藿香 /176  
赤小豆 /178  
砂仁 /182  
第七章 利水渗湿药 /185  
茯苓 /185  
薏苡仁 /188  
第八章 温里药 /192  
高良姜 /192  
黑胡椒 /194  
花椒 /196  
肉桂 /198  
小茴香 /200  
丁香 /202  
第九章 理气药 /206  
刀豆 /206  
佛手 /207  
香橼 /209  
薤白 /211  
第十章 消食药 /215

## &lt;&lt;中药养生彩色图谱&gt;&gt;

- 鸡内金 /215  
莱菔子 /217  
麦芽 /219  
山楂 /222  
第十一章 驱虫药 /226  
榧子 /226  
第十二章 止血药 /229  
槐花 /229  
小蓟 /231  
白茅根 /234  
第十三章 活血祛瘀药 /238  
桃仁 /238  
第十四章 化痰止咳平喘药 /241  
紫苏子 /241  
杏仁 /244  
胖大海 /247  
白果 /249  
昆布 /252  
桔梗 /254  
芥子 /258  
第十五章 安神药 /261  
酸枣仁 /261  
第十六章 平肝息风药 /264  
牡蛎 /264  
决明子 /267  
第十七章 收涩药 /270  
荷叶 /270  
覆盆子 /274  
莲子 /277  
芡实 /281  
乌梅 /283  
肉豆蔻 /287  
第十八章 其他 /291  
代代花 /291  
青果 /292  
罗汉果 /294  
菊苣 /298  
蝮蛇 /299  
枳椇子 /301  
沙棘 /303  
附录一 中药学基础知识 /307  
附录二 卫生部关于进一步规范保健食品原料管理的通知 /314  
附录三 笔画检索 /316  
附录四 拼音检索 /317  
参考文献 /318

## <<中药养生彩色图谱>>

### 章节摘录

版权页：插图：《药品化义》：“石斛气味轻清，台肺之性，性凉而清，得肺之宜。

肺为娇脏，独此最为相配，主治肺气久虚，咳嗽不止，邪热痲子，肌表虚热。

其清理之功，不特于此，盖肺出气，肾纳气，子母相生，使肺气清则真气旺，顺气下行，以生肾水，强阴益精。

且上焦之势，能令肺气委曲下行，无苦寒沉下之弊。

”《本草求真》：“石斛，入脾而除虚热，入肾而涩元气。

但形瘦无汁，味淡难出，非经久熬，气味莫泄，故止可入平剂以治虚热。

补性虽有，亦惟在人谅病轻重施用可耳。

”徐究仁：“石斛功能清胃生津，胃肾虚热者最宜。

夫肺胃为温邪必犯之地，热郁灼津，胃液本易被劫。

如欲清胃救津，自非用石斛之甘滋轻灵不为功。

然有不可徒恃石斛为治者，若温邪延久，伤及下焦，劫灼真阴，则鞠通吴氏有三甲复脉、大小定风珠等法，原为挽救真阴而设，石斛未免嫌其轻浮耳。

盖真阴非气液之谓，救真阴者宜浓厚，救气液者宜清淡，苟以浓厚救气液，则转滋转燥，而固邪愈深，以清淡救真阴，则杯水车薪，势必不济。

抑有不可滥用石斛者，如湿温尚未化燥，每见口燥欲漱，苔腻皮干，理宜辛淡之法，若误用石斛，则舌苔立转黑燥，湿遏热蒸，渐入昏谵者有之，是又不可不谘审者也。

”

## <<中药养生彩色图谱>>

### 编辑推荐

《中药养生彩色图谱》编辑推荐：随着人们对养生保健的关注，《中药养生彩色图谱》以每味中药的来源、性味功效、养生保健、相关知识为目的，并编撰养生要诀，适合广大中医保健爱好者参考阅读。  
中国大师倾力推荐，中药学博士集体创作，用对中药·科学养生。



<<中药养生彩色图谱>>

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>