

<<中药养生事典>>

图书基本信息

书名：<<中药养生事典>>

13位ISBN编号：9787200095609

10位ISBN编号：7200095605

出版时间：2013-1

出版时间：《同仁堂养生馆》编委会 北京出版社 (2013-01出版)

作者：《同仁堂养生馆》编委会 编

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>

## <<中药养生事典>>

### 内容概要

《同仁堂养生馆:中药养生事典》内容简介：“同仁堂养生馆”丛书共计5册，分别为《水果养生事典》、《中药养生事典》、《豆类养生事典》、《杂粮养生事典》、《蔬菜养生事典》，是一套针对大众读者的养生保健类图书。

《同仁堂养生馆:中药养生事典》以中医药理论为基础，详细介绍了各种不同人群的体质特征，各种食材及其制品的挑选、储存、营养成分、养生功效、制作方法、食用方法，以及相关食材制品对多种常见疾病的预防保健作用。

该书适合中医爱好者、中老年读者以及大众人群阅读。

书籍目录

第一章中药养生总论 中药的历史渊源 中药、本草、药石与药材 中药溯源：从神农尝百草到《本草纲目》 中药的剂型：丸、散、膏、丹、酒及其他 中药起名的文化 中药的日常应用 根据体质选择药膳 科学使用补品补药 中药养生因时制宜 第二章根据体质选择中药养生法 适合气虚质体质人的中药养生法 人参 太子参 西洋参 党参 黄芪 山药 茯苓 黄精 莲子 适宜阳虚质体质人的中药养生法 肉桂 鹿茸 鹿鞭 肉苁蓉 海马 海狗肾 冬虫夏草 杜仲 雪莲花 蛤蚧 适宜血虚质体质人的中药养生法 当归 枸杞 地黄 何首乌 灵芝 阿胶 适合阴虚质体质人的中药养生法 麦冬 百合 乌梅 适合气郁质体质人的中药养生法 陈皮 砂仁 薤白 玫瑰花 茉莉花 适合瘀血质体质人的中药养生法 川芎 丹参 山楂 三七 桂花 适合痰湿质体质人的中药养生法 薏苡仁 玉米须 蛇肉 木瓜 肉豆蔻 适合阳盛质体质人的中药养生法 金银花 菊花 鱼腥草 柏子仁 胖大海 白茅根 莲子心 荷叶 .....

章节摘录

版权页：春季中药养生宜忌：春季阳气升发，万物复苏，人体新陈代谢也开始旺盛。但天气仍然寒冷，这个时期的养生保健尤为重要。

阳气不足者，饮食宜选用辛、甘、微温之品，而不宜食酸涩之味。

辛甘发散为阳以助春阳，温食利于护阳，但不宜食大辛大热之物，以防肝阳之气升发太过而克脾土，不利于健康。

如有阴虚内热者，可选用清补的方法。

这类食物有梨、莲藕、荠菜、百合、甲鱼、螺类等。

此类食物食性偏凉，食后有清热消火作用，有助于改善不良体质。

对于病中或病后恢复期的人，进补一般应以清凉、素净、味鲜可口、容易消化的食物为主。

可选用大米粥、薏米粥、赤豆粥、莲子粥、青菜泥、肉松等；切忌食用太甜、油炸、油腻、生冷及不易消化的食品，以免损伤胃肠功能。

夏季中药养生宜忌：夏天气温高，出汗多，饮水多，胃酸被冲淡，消化液分泌相对减少，消化功能减弱致使食欲不振。

因此，夏季饮食应以清淡而又能促进食欲为主。

补充盐分和维生素也很重要。

高温季节最好每人每天补充维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>各2毫克，维生素C50毫克，钙1克，这样可减少体内糖类和组织蛋白的消耗，有益于健康。

也可多吃一些富含上述营养成分的食物，如西瓜、黄瓜、西红柿、豆类及其制品、动物肝肾、虾皮等，亦可饮用一些果汁。

编辑推荐

《同仁堂养生馆:中药养生事典》编辑推荐：随着生活水平的提高，健康成了人们最为关注的内容之一。

药食同源在中国深入人心。

为此，目前市场上通过合理膳食与日常饮食保健的图书与话题倍受关注。

正是基于此种原因，我们组织了此套图书选题。

该丛书借助同仁堂的品牌影响力，以水果、中药、蔬菜、豆类、杂粮为主题，通过食疗的方式，起到养生保健的作用。

该选题符合目前读者的需求。

通过同仁堂的品牌影响力，一方面可以在同仁堂内销售，另一方面也有别于市场上通类型的书。

《同仁堂养生馆》编委会由北京中医药大学、中国中医科学院、北京同仁堂有限责任公司的专家学者组成。

主编李成卫，医学博士，北京中医药大学《金匱》教研室副教授。

在医疗、教学、科研方面具有丰富的造诣和经验。

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>