

<<药食同源>>

图书基本信息

书名：<<药食同源>>

13位ISBN编号：9787508043838

10位ISBN编号：7508043839

出版时间：2007-9

出版时间：华夏出版社

作者：李乾构

页数：241

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>

## <<药食同源>>

### 内容概要

为进一步规范保健食品原料管理，根据《中华人民共和国食品卫生法》，现印发《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》和《保健食品禁用物品名单》其中，《既是食品又是药品的物品名单》列物品87种，《可用于保健食品的物品名单》列物品114种。

本书作者根据中医药学“药食同源”的理论，从此二名单中选取物品，并加水果干果粮食蔬菜等食物，按人们的常用习惯分成药物卷和食物卷。

作者以营养学和中医药学的丰富知识和多年临床及生活经验，对每种物品均列概述、成分功用、性味功效、用法用量、食用方法、药用验方、注意事项、传说趣事等条目，详说功效，细列菜谱，条分缕析，实用而简便，供广大喜爱营养学及中医药养生保健的读者参考使用。

## <<药食同源>>

### 作者简介

李乾构，主任医师，教授。  
研究生导师。  
被国家人事部、卫生部、国家中医药管理局评为全国第三批名老中医药专家。  
1988年至1999年任北京中医医院院长。  
现任首都医科大学附属北京中医医院学术委员会主任和专家委员会主任委员。  
兼任第十届全国人大代表、中华中医药学会常务理事、中华中医药学会脾胃病分会主任委员、北京中医药学会副理事长、北京中医药学会脾胃病专业委员会主任委员。  
为国家新药评审专家，国家基本医疗保险用药目录评审专家，国家非处方药评审专家，《中国中西医结合消化杂志》主编。

## &lt;&lt;药食同源&gt;&gt;

## 书籍目录

根茎子实类大补元气惟人参(附：人参叶、人参芦)益气养阴西洋参补气健脾潞党参补气固表北黄芪活血化痰紫丹参健脾燥湿冬白术滋补肝肾枸杞子(附：地骨皮)补脾益阴怀山药·健脾渗湿白茯苓(附：茯苓皮)妇科良药全当归乌须黑发何首乌(附：首乌藤)温胃止呕话生姜(附：干姜)良药苦口川黄连泻热通便生大黄补肾固精山萸肉接骨续筋骨碎补润肺通便话紫菀明目润肠决明子益胃生津鲜石斛益气养阴肥玉竹养血柔肝白芍药(附：赤芍药)滋补清肺天门冬养阴益胃麦门冬开胃理气春砂仁解肌透疹黄葛根(附：葛花)补虚固涩五味子消积驱去花槟榔(附：大腹皮)梅毒要药土茯苓水草精英石菖蒲熄风止痉明天麻收敛止血白及粉活血止痛参三七强筋壮骨杜仲皮滋阴润肺白百合滋补肝肾生熟地宽胸通阳薤白头滋补肝肾灸贞子健脾消暑白扁豆(附：扁豆衣、扁豆花)宁心安神酸枣仁润肠通便火麻仁健脾养心白莲子(附：莲子心)水果干果类止咳平喘苦杏仁(附：甜杏仁)补肾定喘白果仁(附：银杏叶)利咽止咳罗汉粟健脾养血大红枣益胃舒筋番木瓜补益心脾龙眼肉催乳驱虫南瓜子消食开胃山里红花叶皮草类清凉止血白茅根滋阴补肾旱莲草.....动物类调味品类索引

## &lt;&lt;药食同源&gt;&gt;

## 章节摘录

[概述] 人参又名白参、红参、野山参、吉林参。

别名称人街、神草、棒棰。

人们常说“东北有三宝，人参貂皮，草”。

人参被列为“三宝”之首，是驰名中外的名贵药材。

人参为五加科多年生草本植物人参的根。

因产地不同分为中国人参、朝鲜人参、西洋人参、东洋人参。

因加工方法不同分为红参、白人参、生晒参、白干参、大力参、糖参、掐皮参、参须等。

我国人参主要分布在吉林、辽宁、黑龙江等省。

近年山西省有种植。

由于数百年来不断采掘，致使野生人参逐渐减少，现多为栽培参。

栽培的人参一般称为园参；挖出的新鲜的人参称为水参；晒干后称为生晒参；水烫浸糖后干燥的为白糖参蒸制后晒干或烘干称红参。

人参的植物学分类属于五加科植物。

五加科植物家族中除人参外，还有三七、刺五加、五加皮、竹节参、珠子参等。

人参的著名产地为中国、朝鲜、美国、日本。

产于我国的人参称“人参”；产于朝鲜、韩国的人参称“高丽参”；产于加拿大、美国的称为“西洋参”；产于日本的叫“东洋参”。

人参多于秋季采挖，除去茎叶及泥土，分别加工成不同规格的药材。

人参加工制法比较复杂：在白露节后，人参起土，先用小毛刷洗去泥土，而后炮制。

炮制俗名“做货”，做时以沸水煮人参至半熟，刷去浮皮，用白线小弓剔尽参纹中尘土。

再以冰糖熬成清汁，将参皮浸渍一二日，再排列于蒸笼。

蒸笼用马尾毛编成细丝形。

蒸煮时火力大小务令合度。

过蒸则烂，不足则有腐败之虞，蒸至适当火候，取参出笼，排在长方火盘内，下用文火烤干。

约一昼夜之久，至既不黏腻又不过燥为度。

后移于别器，置于炕上，适其徐徐收干至八九分，始毕其事。

亦有煮水而不浸糖但生刷蒸者，名丽参，山参、移参、养参制法皆同。

将鲜人参置于锅内，以清汁浸一宿，翌日取出阴干，名白参。

将鲜人参洗净，用蒸笼干蒸；之后，取出晒干，名曰红参。

人参切片或研粉用。

[成分功用] 人参主要成分为人参皂苷。

从人参根中已分离鉴定出29种三萜皂苷，按其皂苷元结构可分为人参二醇类、人参三醇类、齐墩果酸类等。

此外尚含人参烯、人参醇、人参多糖、单糖、多肽、炔类、脂类、甾醇、酶类、黄酮、生物碱、挥发油、有机酸及各种氨基酸、葡萄糖、维生素、微量元素等成分。

鲜人参含糖蛋白因子。

从朝鲜人参和白参中可分离得到两个具有抗肝细胞素的木脂素类成分。

实验研究证明，人参能加强大脑皮质兴奋过程，也能加强抑制过程，提高脑力劳动工作效率，增强机体对有害刺激的抵抗力，提高抗疲劳能力；有强心作用，能使心肌收缩力加强、提高机体的免疫功能、增强网状内皮系统的吞噬功能；有促进性腺激素作用，加速红细胞和血红蛋白生成。

可改善消化吸收和代谢功能，促进蛋白质的生成；并能调节胆固醇代谢，抑制高脂血症的发生。

因此，人参乃抗老益寿之佳品。

药理研究证明，人参有助于改善机体各脏器，特别是循环、神经和内分泌的功能。

有助于改善机体的免疫状态和对自然环境的适应能力，延缓老年人脏器功能衰退，以及预防老年人血栓栓塞性疾病等，有利于延长寿命。

## &lt;&lt;药食同源&gt;&gt;

实验证实人参具有延缓衰老的作用，能够提高人体细胞的生长和增殖能力，并能延长细胞的寿命。

人参具有抗氧化作用。

人类和动物的衰老和许多疾病与体内自由基对机体各器官细胞的氧化损伤有关，故抗氧化作用被认为是延缓衰老的重要环节之一。

人参可以抑制多种脏器的脂质过氧化，清除对人体有害的自由基，并能提高抗氧化酶的活性，减少自由基对机体组织的损伤。

人参还可提高人体耐受性，增强适应能力，改善人体虚弱体质。

人参能增强免疫细胞的活性和提高机体抵抗疾病的能力。

人参中所含多种皂苷、人参多糖等成分具有抗肿瘤作用，其作用机理主要与增强免疫功能有关。

肿瘤患者放化疗期间服用人参，不但可以增强放化疗的效果，而且可以减少其毒副作用。

[性味功效] 人参味甘微苦，性微温。

入心、肺、脾经。

具有大补元气、健脾益肺、生津止渴、安神益智的功效。

主治气虚欲脱，脉微欲绝，气虚乏力，脾虚食少，肺虚咳喘，失眠健忘，津伤口渴，内热消渴等症。

[用法用量] 成人一般用人参3~9克，另文火慢煎，顿服，或兑入汤剂中服；如急危重症可用大剂量30~45克人参，水煎顿服；人参粉剂冲服每次1~1.5克。

一日3次。

P2-4

## <<药食同源>>

### 编辑推荐

本书作者根据中医药学“药食同源”的理论，从《保健食品禁用物品名单》和《既是食品又是药品的物品名单》中选取物品，并加水果干果粮食蔬菜等食物，按人们的常用习惯分成药物卷和食物卷。

作者以营养学和中医药学的丰富知识和多年临床及生活经验，对每种物品均死概述、成分功用、性味功效、用法用量、食用方法、药用验方、注意事项、传说趣事等条目，详说功效，细列菜谱，条分缕析，衫而简便，供广大喜爱营养学及中医药养生保健的读者参考使用。

<<药食同源>>

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>