第一图书网, tushu007.com

<<妙用山药治百病>>

图书基本信息

书名：<<妙用山药治百病>>

13位ISBN编号：9787509165478

10位ISBN编号：7509165474

出版时间：2013-4

出版时间：人民军医出版社

作者：王惟恒

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

前言

山药为薯蓣科蔓生草本植物薯蓣的根茎。
山药既是滋补食品，又是补气中药，为药食两用之品，在卫生部公布的药食两用的品种名单中榜上有名。
山药味甘性平，对肺、脾、肾均有气阴双补之功效，上能养肺以止咳喘，中能补脾以止泻痢，下能补肾以固精缩尿。
气阴两虚证，轻者单用本品食疗即可奏效，症重者常与他药相伍方能收功。
现代中医药学及食疗学常用山药作为中老年人的滋补品，并取得良好效果。
早在《神农本草经》即有山药的记载，被列为“上品”，并称其“补中益气，长肌肉，久服耳聪目明，轻身不饥，延年”。
《名医别录》说它“补虚劳羸瘦，充五脏……强阴”。
《本草纲目》认为，山药能“益肾气，健脾胃，止泻痢，化痰涎，润皮毛。
”《本草正》说：“山药能健脾补虚，滋肾固精，治诸虚百损，疗五劳七伤。
其气轻性缓，非堪专任，故补脾肺必主参、术；补肾水必君茱、地；涩带浊须故同研；固遗泄仗菟丝相济。
”现代医学研究证实，山药含有皂苷、糖类、蛋白质、醇类物质、胆碱、淀粉酶、多酚氧化酶、多巴胺、黏液质、生物碱、多种维生素及矿物质等。
山药具有抗氧化（增强抗氧化酶活性）、增强免疫功能和抗肿瘤等作用。
山药具有降血糖、降血脂等作用，并能促进肾功能的恢复，消除蛋白尿和促进肠蠕动。
山药所含有的锌、锰、钴、铬等微量元素对促进老年人机体功能的增强十分有益。
现今，被视为补虚佳品的山药已被广泛种植，栽种者称家山药，野生者称野山药；中药材称淮山、淮山药、怀山药等。
普通的山药块茎较小，其中尤以古怀庆府（今河南焦作境内，含博爱、沁阳、武陟、温县等县）所产山药名贵，习称“怀山药”，素有“怀参”之称。
其中温县古称怀庆府，河南的铁棍山药属怀山药中的“极品”，曾为历代皇室之贡品，是可四季食用、老少皆宜的补品。
1994年获巴拿马万国博览会金奖，畅销韩国、日本、新加坡、美国、德国等国家，享誉海内外。
时至今日，山药在我们国家的绝大部分地区都很常见，既是营养佳品，同时还有着巨大的药用价值。
为了让广大人民群众更多地了解山药的神奇功效，更好地利用山药来防病强身、祛病延年，笔者特编写了这本《妙用山药治百病》的科普读物。
本书分上、下两篇，上篇介绍了山药的来源、功效、应用常识等；下篇介绍了多种疾病的山药疗法，列举了近500种妙用山药防病治病良方，凸显“简、便、廉、验”之特色，对于每一个家庭都非常实用，诚为广大读者防病强身、康复养生的良师益友。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《食物妙用系列丛书:妙用山药治百病(第2版)》内容简介：常言道“ 药补不如食补 ”，山药即为食补之佳品。
山药富含胡萝卜素、多种维生素、淀粉酶及黏多糖等营养物质，既可作主食，又可作蔬菜，自古以来就被视为物美价廉的补虚佳品，并有“ 小人参 ”之美誉。
《食物妙用系列丛书:妙用山药治百病(第2版)》分上、下两篇，上篇重点介绍了山药的来源、功效、应用常识等；下篇则介绍了多种疾病的山药疗法及山药防病治病良方。
《食物妙用系列丛书:妙用山药治百病(第2版)》收载了编者从长期临床实践及文献资料中整理出的近500种方便实用的山药单方、验方、秘方，突出了简、便、廉、验的特点，适合广大读者阅读参考。

第一图书网, tushu007.com

<<妙用山药治百病>>

书籍目录

上篇山药古今纵横谈 美丽的传说——山药名称的来历 山药名称及药用小考 中医学对山药的认识 山药能补虚祛风 山药能益精固肾 山药能补脾止泻 山药能补肺润肺 山药美食集锦 巧食山药养生保健 菜品类山药食谱 甜点类山药食谱 粥食类山药食谱 山药酒及药膳类 日常应用山药小常识 如何选购与保存山药 怎样给山药去皮不手痒 哪些人不宜食用山药 下篇妙用山药治百病 山药防治感冒良方 感冒后体虚宜食用山药粥 阴虚感冒宜食用甲鱼炖山药 兔肉炖山药治脾肺气虚之感冒 鸽肉山药玉竹汤治阴虚感冒 妙用山药治咳喘 山药百合蒸乌鸡治慢性支气管炎久咳 山药粥治劳伤咳喘 蜜枣扒山药治肺虚久咳 黄精山药炒鸡丁治虚喘久咳 山药止咳饮润肺止咳 山药黄精粥治慢性支气管炎久咳 黄芪沙参山药粥治气阴两虚之久咳 山药党参苏子粥益气平喘 山药白术粥健脾平喘 黄精山药膏纳气平喘 山药甘蔗汁化痰平喘 狗肉山药虫草羹益肾平喘 山药白术防喘膏扶正防喘 妙用山药治肺病 山药炖猪肺调治肺炎 黄精山药粥调治肺炎气阴两虚 山药胡桃粥调治肺气肿 山药蛤蚧粥调治肺气肿 黄精山药老鸭汤调治肺气肿 桃仁黄精山药膏调治肺气肿 山药荞麦猪肺汤调治肺源性心脏病 山药瓜蒌黄芩猪肺汤调治肺源性心脏病 山药旋覆花粥调治肺源性心脏病 山药白果猪肺汤调治肺源性心脏病 山药熟地猪腰汤调治肺源性心脏病 沙参灵芝山药膏调治肺源性心脏病 资生汤治肺结核阴虚劳热 醴泉饮治肺结核虚劳发热 山药麦冬人参粥调治肺结核 山药枇杷粥益肺抗痨 山药麦冬老鸭煲调治肺结核 山药女贞老鸭煲调治肺结核 一味薯蓣饮治劳瘵发热 珠玉二宝粥治虚热劳嗽 沃雪汤治虚劳喘嗽 妙用山药治胃病 扁豆银耳山药羹调治反流性食管炎 香橼山药糊辅助调治食管癌 山药内金粥调治慢性胃炎 消食蛋羹调治慢性胃炎 山药羊肉汤调治慢性胃炎 山药面糊调治慢性胃炎 玉山鸽肉汤调治慢性胃炎 山药薏苡仁扁豆粥调治溃疡病 山药薏苡仁粥佐治胃下垂 妙用山药治泄泻 扶中汤治泄泻久不止 山药粥治大便滑泻 山药鸡子黄粥治肠滑不固 山药苤苜汤治肾燥滑泻 加味天水散治暑日泄泻 柴胡山药粥调治肠炎腹泻 山药郁金青菜汤调治慢性肠炎 藕节莲子山药羹健脾止泻 猪肚大米粥益气止泻 荔枝山药粥暖脾止泻 山药莲子粥健脾止泻 胡桃益智山药汤治阳虚腹泻 妙用山药治痢疾 三宝粥治下痢脓血 燮理汤治久痢及休息痢 天水涤痰汤治久痢不愈 通变白头翁汤治热痢下重腹痛 淮药酥调治慢性痢疾 山药焖牛肉调治痢疾 山药面调治慢性痢疾 山药车前子粥治肠易激综合征 妙用山药治糖尿病 玉液汤治消渴（糖尿病） 滋膵汤治消渴（糖尿病） 猪胰山药汤调治糖尿病 山药九味汤配猪胰调治糖尿病 黄芪山药煎降血糖有良效 山药薏苡仁粥治消渴善饥 山药鸡脯资生汤治消渴 山药二术二地饮治糖尿病 山药炖苦瓜调治糖尿病 山药炖冬瓜调治糖尿病 山药调治糖尿病简便效方 妙用山药调治高血压 山药绿豆羹清肝降血压 山药绿豆粥清暑降血压 山药虾皮糊固肾降血压 山药决明荷叶汁清肝火降血压 山药荔枝粥降血脂降血压 山楂山药羹调治“三高”降血压 山药豆沙糕散瘀降血压 莲须山药煎治高血压 妙用山药治遗精 一品山药治疗肾虚遗精 山药参龙粉治遗精 山药金樱十味汤治肾虚不固型遗精 山药芡实汤治遗精 清蒸山药烤鸭固肾涩精 豆沙山药饼调治遗精 归参山药猪腰调治肾虚遗精 牛腰山药枸杞汤涩精止遗 山药核桃猪肚汤补肾涩精 山药米酒糊固肾涩精 山药枸杞炖乳鸽涩精益气 妙用山药治阳痿 山药羊肉羹治脾肾气虚之阳痿 三七山药乳鸽火锅治体虚阳痿 淮山芡实粥益精固肾 山药枸杞芡莲汤治阳痿 龙眼山药粥治心脾两亏型之阳痿 甲鱼枸杞山药汤填精壮腰 妙用山药治更年期综合征 山药茶调治更年期综合征 枸杞山药炖猪肉调治更年期综合征 大枣山药汤调治更年期综合征 山药莲子葡萄粥调治更年期综合征 八宝山药泥调治更年期综合征 山药核桃仁酥调治更年期综合征 木耳山药炖牛肉调治更年期综合征 淮山枸杞炖猪脑调治更年期综合征 山药黑芝麻鲜奶糊调治更年期综合征 妙用山药治妇科杂病 扁豆山药粥治白带过多 清带汤治妇女赤白带下 山药土豆汤治闭经 山药内金散治经闭（干血痨） 山药山萸粥治崩漏下血 山药炒肉片治妊娠呕吐 山药黄精煨肘冻治妊娠呕吐 山药奶肉羹治产后缺乳 山药羊肉粥治产后腹痛 山药栗子莲枣粥治产后腰酸 妙用山药治小儿肠胃病 芡实山药糊治小儿腹泻 山药固肠粥治虚寒泄泻 山药粥治小儿腹泻 淮山内金粥治脾虚泄泻 山药糊治婴幼儿腹泻 健脾糕治小儿脾虚泄泻 荔枝山药粥健脾止泻 三宝粥治小儿痢疾 淮山药酥治小儿久痢 萝卜莲子山药粥涩肠止痢 山药半夏粥治小儿呕吐 妙用山药治小儿厌食症 鸭肫山药粥治小儿厌食 山药内金散治小儿厌食 药米健脾粉治小儿厌食 党参淮山兔肉汤补气健脾 山药米粥治小儿积食不消 山药糕治小儿脾胃虚弱 白雪糕调理病后脾胃虚弱 鸡蛋山药糕治小儿病后食少 胡萝卜山药内金汤健脾消食 泥鳅山药汤化食消积 妙用山药治小儿咳喘 资生汤治小儿咳喘 宁嗽止喘茶润肺止咳 花生山药薏仁粥润肺和胃 山药板栗炖猪肉治肺结核咳嗽痰血 沙参山药汤益气化痰 党参山药糯米粥润肺止咳 山药杏仁牛奶粥止咳

祛痰 妙用山药治小儿遗尿 芡实核桃山药粥治遗尿 山药粳米糕治遗尿 山药茯苓包子治遗尿 四味猪膀胱汤治遗尿 山药桑螵蛸汤治遗尿 山药白果猪肚炖治遗尿 遗尿灵治小儿遗尿 妙用山药治小儿营养不良 山药茯苓包子治小儿营养不良 山药莲子汤治小儿体质虚弱 山药大枣糯米粥治小儿贫血 山药龙眼炖甲鱼滋阴养血 六味甜蛋糕治营养不良 山药泥鳅汤治小儿疳积 山药蛋黄粳米粥健脑益智 枸杞山药甲鱼汤补虚润肤 牛奶山药虾皮羹补钙壮骨 山药核桃莲子羹补钙强体 妙用山药治小儿杂病 山药青黛硼砂粥治小儿癫 山药黄芪煲龟甲调治小儿慢性肾炎 薏苡仁山药粥调治小儿肾炎 山药归参猪腰汤治小儿虚汗 三味羊肉汤治小儿盗汗、自汗 山药芡实蛋黄粥治小儿盗汗、自汗 核桃山药莲子豆糊治小儿盗汗伴腹泻 山楂山药羹治小儿肥胖 山药冬瓜皮汤治小儿水痘 古代山药治病验方选粹 治脾胃虚弱，不思进饮食 治湿热虚泄 治噤口痢 治心腹虚膨 补下焦虚冷 治诸风眩运 治小便多，滑数不禁 治痰气喘急 治肿毒 治项后结核或赤肿硬痛 治乳癖结块 治冻疮

章节摘录

版权页： 山药麦冬老鸭煲调治肺结核 鲜山药120克，麦冬10克，人参2克，鸭1只，百部10克，葱、生姜、盐、味精、料酒各适量。
制作方法：鸭活杀后去毛及内脏，洗净，入沸水中去血水后捞出，切块；将山药、麦冬、人参、百部、鸭块同入砂锅，撒上葱、生姜、盐、味精、料酒。
加适量清水，先用武火煮沸，再改用小火煲汤。
服法：食肉喝汤，可佐餐分次食。
功效：补中益气，养阴润肺，抗痨。
适用于肺结核气阴两虚，症见咳嗽痰少，倦怠少气，口干少津，骨蒸潮热，食欲不振等。
山药女贞老鸭煲调治肺结核 山药30克，女贞子20克，人参2克，百部10克，鸭1只，葱、生姜、盐、味精、料酒各适量。
制作方法：鸭活杀后去毛及内脏，洗净，入沸水中去血水后捞出，切块；将山药、女贞子、人参、百部、鸭块同入砂锅，撒上葱、生姜、盐、味精、料酒。
加适量清水，先用武火煮沸，再改用小火煲汤。
服法：食肉喝汤，可佐餐分次食。
功效：养阴益气，抗痨。
适用于肺结核气阴两虚，症见咳嗽，痰清稀色白或夹血，倦怠少气，食欲不振，口干，潮热等。
一味薯蓣饮治劳瘵发热 生怀山药120克（切片）。
用法：煮汁两大碗，以之当茶，徐徐温饮之。
功能与主治：治劳瘵发热，或喘或嗽，或自汗，或心中怔忡，或因小便不利，至大便滑泻，及一切阴分亏损之证。
（清·张锡纯《医学衷中参西录》） 珠玉二宝粥治虚热劳嗽 生山药60克，生薏苡仁60克，柿饼30克。
先将薏苡仁加水煮至烂熟，再将山药捣碎，柿饼切丁，继续煮片刻即成糊粥。
服时可酌加白糖，早晚食之为宜。
功效：补肺健脾，甘润益阴。
凡阴虚内热，午后低热，劳嗽干咳，饮食懒进，大便泄泻者，皆可辅食此粥。
（清·张锡纯《医学衷中参西录》） 按：盖生薏苡仁如珠，生山药、柿霜饼如玉，故名“珠玉二宝粥”。
张氏日：“山药，色白入肺，味甘归脾，液浓益肾，能滋润血脉，固摄气化，宁咳定嗽，强志育神。
性平，可以常服多服。
宜用生者，煮汁饮之。
不可炒用，以其含蛋白质甚多，炒之，则其蛋白质焦枯，服之无效。

编辑推荐

《食物妙用系列丛书:妙用山药治百病(第2版)》适合广大读者阅读参考。

第一图书网, tushu007.com

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