

<<家庭常用滋补养生中药>>

图书基本信息

书名：<<家庭常用滋补养生中药>>

13位ISBN编号：9787535775825

10位ISBN编号：7535775829

出版时间：2013-4

出版时间：欧阳荣 湖南科学技术出版社 (2013-04出版)

作者：欧阳荣

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>

<<家庭常用滋补养生中药>>

前言

中医学理论认为，“虚则补之，实则泻之”，滋补类中药多用于虚弱体质的人群。

中医学将虚弱体质分为四大类，即气虚、血虚、阴虚及阳虚，不同的虚症补益的方法也不同，气虚者补气，血虚者养血，阴虚者滋阴，阳虚者助阳。

根据自己的体质科学地服用滋补类药食，可取得事半功倍的效果。

本书第一版上市后，受到了广大读者的喜爱，故修订后再版。

彩图超值版主要介绍了家庭常用滋补养生中药材90种左右，并增加了四季养生方。

书中所介绍的养生中药材主要适用于亚健康人群、体质虚弱或患有慢性疾病的人群，以便于他们按照中医理论科学地进补，以达到滋补养生的目的。

本书内容丰富，实用性强。

依据补益中药的性味归经、人们体质的差异、四季气候的变化以及饮茶、药膳等不同保健方法，从性味、功效、服食方法、选购要点、主要成分、使用禁忌、不良反应、贮藏方法、使用注意、养生药膳、治疗小验方等方面作了详尽介绍，并附彩图近300幅。

书中所介绍的补益中药都是老百姓平日常见的，介绍的养生方法均易懂易记易行。

本书还针对各类人群的不同情况，如气虚体质养生法、阳虚体质养生法等，提供了相应的养生保健方法。

本书文字精炼，通俗易懂，是一本贴近生活、可读性和操作性强的中药使用手册。

家中备有一册，可使您全家受益。

<<家庭常用滋补养生中药>>

内容概要

欧阳荣编著的《家庭常用滋补养生中药》从性味、功效、服食方法、鉴别要点、主要成分、使用禁忌、不良反应、贮藏保养知识、使用注意、养生药膳、治病小验方等方面对常用家庭滋补养生中药作了详尽的介绍，并附有彩图300多幅。

超值版增加了四季养生的知识和药膳方，让您觉得物有所值。

《家庭常用滋补养生中药》中所介绍的滋补类中药都是老百姓常用、常见的，介绍的养生方法也易懂、易记、易行。

是一本贴近大众生活，实用性强的家庭滋补养生中药使用手册。

<<家庭常用滋补养生中药>>

作者简介

欧阳荣，毕业于湖南中医药大学，现任湖南中医药大学第一附属医院药剂科主任药师、教授、硕士研究生导师，湖南省中医药学会中药专业委员会副主任委员，中华中医药学会中药制剂分会、中药化学分会委员，从事药品质量监督管理、中药饮片炮制规范等研究工作20多年，主编出版了《常用中药炮制品彩色图谱》、《中药与食物的相宜相克》、《常用补益药食养生图解》等著作共12部，发表论文40多篇，主持中药研究课题8项，并获得湖南省科技进步一等奖1项。

<<家庭常用滋补养生中药>>

书籍目录

第一篇怎样使用滋补类中药一、认识滋补中药二、服食注意事项三、煎煮与服食方法四、不同体质与养生第二篇常用滋补养生中药一、补气类中药白未白扁豆白参刺五力大枣党参蜂蜜蜂王浆甘草红参红景天黄芪绞月曼蓝莲藕莲子灵芝芡实人参须人参叶山药太子参西洋参饴糖二、补血类中药阿月交白芍当归龟甲月交黑豆黑木耳黑芝麻花生衣龙眼肉鹿角月交桑椹熟地黄松子仁制何首乌三、补阴类中药百合北沙参鳖甲楮实子枸杞,子龟甲(制龟甲)制黄精麦冬墨旱莲牡蛎南沙参女贞子7d斛天冬燕窝银耳玉竹四、补阳类中药八角茴香巴戟天补骨脂冬虫夏草杜仲蛤蚧蛤蟆由骨碎补海龙海马海狗肾核桃己仁胡芦巴韭菜子牛膝鹿鞭鹿筋鹿茸鹿角霜肉苁蓉肉桂沙苑子蛇床子锁阳菟丝子雪莲花仙茅小茴香续断益智淫羊藿紫河车附录四季养生

<<家庭常用滋补养生中药>>

章节摘录

一、认识滋补中药 凡能补充人体气血阴阳之不足，消除虚证，改善脏腑功能，增强体质，提高抵抗疾病的能力的药物，称为滋补药，亦称补虚药或补益药。

中医学通常把补益类中药分为4类：即补气类中药、补血类中药、补阴类中药、补阳类中药。

其中常用补气类中药有人参、党参、西洋参、黄芪、白术、山药、大枣等。

常用补血类中药有当归、熟地黄、阿胶、何首乌、桑椹、龙眼肉等。

常用补阴类中药有南沙参、玉竹、麦冬、百合、枸杞子、黑芝麻等。

常用补阳类中药有鹿茸、冬虫夏草、韭菜子、蛤蚧、杜仲、核桃仁等。

那么，如何使用这些补益类中药呢？

中医学认为应依据病情和时令来选择。

（一）根据病情补益 中医学在认识疾病、诊断和治疗疾病中，最讲究辨证论治。

这是一个十分突出的特点和原则，用药治病如此，在补益方面的选择也是同样，必须按照中医用药的特点，分清阴、阳、气、血的虚实，辨证用药，才能真正发挥其补益的功效。

1. 气虚：常见症状有困倦乏力、气短、不愿多讲话或讲话无力、食欲不振、大便溏稀、稍微运动即大汗淋漓。

可选用补气类中药，或以这些药为主的成药或汤剂。

2. 血虚：常见症状有头晕眼花、面色萎黄、口唇与指甲盖色淡、心悸以及妇女月经不调。

可选用补血类中药，或以这些药为主的成药或汤剂。

3. 阴虚：常见症状有身体消瘦、头晕耳鸣、嘴唇殷红、心烦失眠、潮热盗汗、咳喘咯血、遗精。

可选用补阴类中药，或以这些药为主的成药或汤剂。

4. 阳虚：常见症状有面色苍白、四肢冰凉、无精打采、腰膝酸软、自汗、小便清。

可选用补阳类中药，或以这些药为主的成药或汤剂。

中医学理论认为，气血同源、阴阳互根，在病理上往往互相影响。

因此，在临床上，通常虚证出现时不只是单纯的气虚、血虚、阴虚或阳虚，而是各类虚证之间有密切的联系，相互夹杂出现。

如气虚不能生血而致血虚，血虚又可导致气虚，阴虚可以导致阳虚，阳虚又可导致阴虚等，严重者还可导致阴阳气血俱虚。

所以，必须根据病隋的具体变化，正确使用补益类中药。

（二）按时令补益 中医学认为，人体的生理活动同自然界一年四季的气候变化有着一定的有机联系，即春生、夏长、秋收、冬藏，应按时令补益。

春宜养阳，顾护阳气，滋养特点以补气养肝为要，切忌厚味峻补。

夏宜养阳，顺护阳气，以养心脾，养肝肺肾，滋养特点以调补心脾、清解暑热为要，切忌厚味峻补。

秋宜养阴，慎防津气耗散，滋养特点以甘凉、益气养阴、生津润肺为要，防燥伤阴。

冬宜养阴，防燥护阴，滋养特点以益气补血、滋阴补肾为要，宜进补膏方或饮药酒。

二、服食注意事项 1. 脾胃消化功能较弱（脾胃湿重）者不宜滥用滋阴补血且滋腻不易消化吸收的补虚药（如熟地黄、阿胶、黄精、鳖甲、牡蛎等），以免使脾胃消化功能更弱而出现脘腹胀痛、不思饮食、大便溏稀等。

2. 阴虚液亏（肝肾阴虚）者忌用补阳补气温燥的补虚药（如鹿茸、鹿鞭、海狗肾、红参等），以免使阴虚液亏内热更严重，口干、口渴、烦躁等症更甚，甚至出现失眠、鼻出血等。

3. 正气未虚、外感实邪方盛者忌用补药，以免误补而“闭门留寇”，反使病情加重。

4. 补药不可多服、久服，要适可而止，特别是无病症者更应注意。

例如：人参是一味很好的补益中药，用之得当，能补养元气，拯救生命；若用之不当。

反而对身体有害。

人参一般每日服3~9克，一个疗程一般不超过一个月。

如果长期服用人参，很可能出现头痛、失眠、心悸、烦躁、血压升高等症状。

5. 服用补药期间一般要求忌食生冷、油腻辛辣难消化的食物，以保持胃肠道的良好消化吸收功能。

<<家庭常用滋补养生中药>>

服用补阳药忌食寒凉食品，服用补阴药忌食温燥食品。服用人参忌食萝卜等。

三、煎煮与服食方法 汤剂是服用补益类中药最为常用的一种制剂形式，但汤剂煎煮质量的优劣直接关系到临床的治疗效果，掌握中药汤剂的正确煎煮方法，可以最大限度地发挥其治疗效果。

在家庭煎煮补益类中药必须注意以下几个方面的问题： 1. 煎药器具：煎药器具以沙锅为好，因为沙锅的材质稳定，不会与药物成分发生化学反应，其传热均匀缓和，这也是自古沿用至今的原因之一。此外，也可选用陶瓷锅、不锈钢锅和玻璃煎器。

但是不能使用铁锅、铜锅，因为铁或铜的化学性质不稳定、易氧化，在煎煮药时会与中药所含的化学成分发生反应而影响疗效。

2. 煎药用水：煎药用水必须无异味、洁净澄清，含矿物质及杂质少。

一般可用清澈的泉水、河水及自来水，井水则须选择水质较好的。

P2 - 4

<<家庭常用滋补养生中药>>

编辑推荐

欧阳荣编著的《家庭常用滋补养生中药》内容丰富，实用性强。

依据补益中药的性味归经、人们体质的差异、四季气候的变化以及饮茶、药膳等不同保健方法，从性味、功效、服食方法、选购要点、主要成分、使用禁忌、不良反应、贮藏方法、使用注意、养生药膳、治疗小验方等方面作了详尽介绍，并附彩图近300幅。

书中所介绍的补益中药都是老百姓平日常见的，介绍的养生方法均易懂易记易行。

本书还针对各类人群的不同情况，如气虚体质养生法、阳虚体质养生法等，提供了相应的养生保健方法。

<<家庭常用滋补养生中药>>

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:<http://www.tushu007.com>