

<<药膳食疗一点通>>

图书基本信息

书名：<<药膳食疗一点通>>

13位ISBN编号：9787543681736

10位ISBN编号：7543681730

出版时间：2012-5

出版时间：于俊生、赵国磊 青岛出版社 (2012-05出版)

作者：于俊生，赵国磊 编

页数：412

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>

## <<药膳食疗一点通>>

### 内容概要

《药膳食疗一点通》遵循中医辨证施膳的基本原则，突出通俗易懂、科学实用的特点，重点介绍了药膳的特点与分类、人体常见虚证与补养、常用药材与食材的性味功能、五脏养生药膳、四季滋补药膳、强身健体药膳，以及20多种带见疾病的饮食调养和药膳选方等内容。

《药膳食疗一点通》所列举的药膳方丰富详尽，方便取材，辨证施膳，能够让广大读者足不出户就能够用药膳滋补养生，用食疗调理身体，从而达到强身健体、防病祛病的目的。

## &lt;&lt;药膳食疗一点通&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 药膳食疗综述 一、药膳简介 二、药膳的特点 三、按药膳原料的性质分类 四、按药膳制作方法分类 五、按药膳作用分类 (一) 滋补强身药膳 1. 十全大补汤 2. 人参汤圆 3. 豆蔻馒头 4. 茯苓包子 (二) 保健益寿药膳 1. 人参防风粥 2. 参麦团鱼 3. 虫草鸭子 4. 杜仲腰花 5. 乌鸡白凤汤 6. 小儿八珍糕 7. 芡实粥 (三) 治疗疾病药膳 六、药膳的应用原则 七、药膳的配伍禁忌 Part 2 常见虚证 一、产生虚证的原因 二、虚证的内容 三、常见虚证的表现 (一) 气虚类证 1. 气虚证 2. 气陷证 3. 气不固证 4. 气脱证 (二) 血虚类证 1. 血虚证 2. 血脱证 (三) 阳虚类证 (四) 阴虚类证 (五) 心病虚证 1. 心血虚证 2. 心阴虚证 3. 心气虚证 4. 心阳虚证 (六) 肺病虚证 1. 肺气虚证 2. 肺阴虚证 (七) 脾胃病虚证 1. 脾气虚证 2. 脾虚气陷证 3. 脾阳虚证 4. 胃气虚证 5. 胃阳虚证 6. 胃阴虚证 7. 肠燥津亏证 (八) 肝病虚证 1. 肝血虚证 2. 肝阴虚证 (九) 肾与膀胱病虚证 1. 肾阳虚证 2. 肾虚水泛证 3. 肾阴虚证 4. 肾精不足证 (十) 脏腑相兼虚证 1. 心肾不交证 2. 心肾阳虚证 3. 心肺气虚证 4. 心脾气血虚证 5. 心肝血虚证 6. 脾肺气虚证 7. 肺肾气虚证 8. 肺肾阴虚证 9. 肝肾阴虚证 10. 脾肾阳虚证 Part 3 常用药材 一、常用中药材概述 二、药物的四气 三、药物的五味 四、药物气与味的综合效应 五、药物归经 六、药物升降沉浮的性能 七、常用中药材 (一) 理气药材 1. 青皮 2. 橘皮 3. 木香 4. 香附 5. 乌药 6. 厚朴 7. 白豆蔻 8. 砂仁 9. 川楝子 10. 佛手 11. 香橼 12. 玫瑰花 13. 绿萼梅 (二) 益脾药材 1. 山药 2. 白术 3. 人参 4. 西洋参 5. 党参 6. 太子参 7. 黄芪 8. 大枣 9. 甘草 (三) 养血药材 1. 阿胶 2. 桂圆肉 3. 何首乌 4. 熟地 5. 当归 6. 桑葚子 7. 白芍 (四) 消食药材 1. 山楂 2. 神曲 3. 麦芽 4. 莱菔子 5. 鸡内金 (五) 利水药材 1. 玉米须 2. 车前子 3. 薏苡仁 4. 茯苓 (六) 活血药材 1. 丹参 2. 元胡 3. 郁金 (七) 温脾药材 1. 肉桂 2. 干姜 3. 草豆蔻 4. 吴茱萸 5. 丁香 (八) 升阳药材 1. 柴胡 2. 葛根 (九) 泻火药材 1. 黄连 2. 蒲公英 3. 栀子 (十) 生津药材 1. 石斛 2. 麦冬 3. 百合 (十一) 除痞药材 1. 槟榔 2. 枳实 (十二) 止呕药材 1. 半夏 2. 生姜 (十三) 固肠药材 1. 五味子 2. 乌梅 3. 莲子 (十四) 润肠药材 1. 火麻仁 2. 郁李仁 (十五) 驱虫药材 1. 使君子 2. 榧子 (十六) 抗癌药材 1. 白花蛇舌草 2. 半边莲 3. 半枝莲 八、常用中成药 (一) 补气中成药 1. 四君子丸 2. 异功散 3. 参苓白术散 4. 百补增力丸 5. 混元丹 6. 补中益气丸 7. 益气健中丸 8. 黄芪膏 9. 玉屏风散 10. 生脉散 11. 人参蛤蚧散 (二) 补血中成药 1. 四物丸 2. 通脉养心丸 3. 当归补血膏 4. 内补养荣丸 5. 熟地膏 (三) 气血双补中成药 1. 人参归脾丸 2. 人参养荣丸 3. 人参固本丸 4. 十全大补丸 5. 九转黄精丸 6. 八珍丸 7. 两仪膏 8. 泰山磐石散 (四) 补阴中成药 1. 二至丸 2. 大补阴丸 3. 左归丸 4. 三才丸 5. 桑葚膏 6. 一贯煎膏 7. 六味地黄丸 8. 百合固金丸 9. 天王补心丹 (五) 补阳中成药 1. 金匱肾气丸 2. 右归丸 3. 健肾丸 4. 青娥丸 (六) 阴阳双补中成药 1. 三肾丸 2. 龟鹿二仙胶 Part 4 常用药膳食材 一、食物的四气 二、食物的五味 三、常用食材 Part 5 五脏养生药膳 一、中医的脏腑观念 二、健脾药膳 (一) 脾的生理功能 (二) 脾的病理变化 (三) 补脾小处方 1. 补脾方一 2. 补脾方二 3. 补脾方三 4. 补脾方四 三、补肾药膳 (一) 肾的生理功能 (二) 肾的病理变化 (三) 补肾小处方 1. 补肾方一 2. 补肾方二 3. 补肾方三 4. 补肾方四 5. 补肾方五 四、养肝药膳 (一) 肝的生理功能 (二) 肝的病理变化 (三) 补肝小处方 1. 补肝方一 2. 补肝方二 3. 补肝方三 4. 补肝方四 五、保肺药膳 (一) 肺的生理功能 (二) 肺的病理变化 (三) 补肺小处方 1. 补肺方一 2. 补肺方二 3. 补肺方三 4. 补肺方四 六、益心药膳 (一) 心的生理功能 (二) 心的病理变化 (三) 补心小处方 1. 补心方一 2. 补心方二 3. 补心方三 4. 补心方四 ..... Part 6 四季滋补药膳 Part 7 滋补强身药膳 Part 8 高脂血症药膳 Part 9 肥胖症药膳 Part 10 高血压病药膳 Part 11 冠心病药膳 Part 12 糖尿病药膳 Part 13 支气管哮喘药膳 Part 14 慢性支气管炎药膳 Part 15 支气管扩张药膳 Part 16 肺结核药膳 Part 17 脂肪肝药膳 Part 18 慢性肝炎药膳 Part 19 肝硬化药膳 Part 20 慢性胃炎药膳 Part 21 消化性溃疡药膳 Part 22 慢性功能性便秘药膳 Part 23 慢性腹泻药膳 Part 24 慢性肾炎药膳 Part 25 贫血药膳 Part 26 失眠症药膳 Part 27 月经病药膳

## &lt;&lt;药膳食疗一点通&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 一、产生虚证的原因 简单说来，凡人体的正气有所不足，打破了人体内的正常平衡，就叫做“虚”，由此产生的一系列症状，统称为“虚证”。

“虚”是相对“实”而言的。

在一般情况下，如果能够做到饮食有节制，起居有规律，劳逸适度，生活适应四季气候变化，心情开朗，情绪稳定，就能够保持体内各方面生理机能的平衡，也就不会有“虚”。

相反，长期饥饿，偏食或过食生冷食品，暴饮暴食，饮食缺乏节制；作息起居随心所欲，终日闲逸，无所用心，或疲劳过度，长期睡眠不足；不注意四季气候变化规律，不顺应严寒酷暑；喜怒无常，悲喜过度，不能控制感情变化等，都会影响身体健康，降低人体的防病能力，由此就会产生“虚”。

古话说：“邪之所凑，其气必虚。”

也就是说，人体被邪（指各种致病因素）侵袭而生病时，其本身的正气已经亏虚，抗病能力减弱，因而容易遭受邪气的侵犯。

导致人体虚损的原因除前面谈到的几点外，还有先天不足，发育不良；疾病消耗，损伤正气；治疗不当，误伤元气以及老年体虚等。

总之，凡是可能使人体正气削弱或损伤的各种原因，都可以导致虚证的产生。

二、虚证的内容 根据结构和功能的不同，中医学将人体的内脏分作五脏六腑。

五脏指心、肝、脾、肺、肾；六腑指胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦。

虚证可以按人体的五脏六腑局部产生的不足而导致的虚来分类。

如脾脏有虚，称为脾虚；肾脏有虚，称为肾虚。

以此将虚证分类，不但方便虚证的诊断，而且也便于虚证的治疗。

应当注意，这里所说的五脏六腑是中医名称，虽然与现代医学的名称相同，也有许多相似之处，但是由于中医学与现代医学是两个不同的理论体系，因而不能一一对应等同起来。

除了五脏六腑之外，气、血、津液也是构成人体的基本物质，是人体生命活动中不可缺少的部分。

如果气、血、津液不足或亏损，就分别称为气虚、血虚和津亏。

中医所指的气不同于人们平时所说的呼吸之气，它的范围更广，包括元气、宗气、营气、卫气等。

元气是指由遗传而先天获得的人体精华，并依靠平时摄人的营养物质不断补充、滋养。

大病以后身体虚弱，被称为大伤元气。

人的呼吸之气是构成宗气的主要物质。

营气和卫气分别指人体吸收的营养物质和这些营养物质在全身体表的防御功能。

气在全身运行，是靠在全身体表的血液来携带的，血液还担负着向全身输送营养物质的重任。

因此如果患有血虚，就会伴有气虚及全身虚弱的一些症状。

津液是人体内各种正常水液的总称。

唾液、胃液、肠液眼泪、汗等，都是津液。

如果出汗过多，又没有得到及时的补充，就会有口干、舌燥、便秘等症状出现，这就说明体内已有“津亏”了。

## <<药膳食疗一点通>>

### 编辑推荐

《药膳食疗一点通》所列举的药膳方丰富详尽，方便取材，辨证施膳，能够让广大读者足不出户就能够用药膳滋补养生，用食疗调理身体，从而达到强身健体、防病祛病的目的。

<<药膳食疗一点通>>

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>