第一图书网, tushu007.com

<<妙用本草养全家>>

图书基本信息

书名：<<妙用本草养全家>>

13位ISBN编号：9787801747686

10位ISBN编号：7801747682

出版时间：2009-11

出版时间：雷子、 林敬 中医古籍出版社 (2009-11出版)

作者：雷子，林敬 著

页数：304

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

内容概要

《家庭保健一本通：妙用本草养全家（最新修订版）》一家三代人都可以速查速用的养生保健书。
老年人可以让自己掌握健康长寿与抗衰老的秘密；中年人可以在尽心打拼中得以保养，不仅经营事业更让健康支撑起幸福之家；小朋友可以在快乐的成长中收获健康、聪明，可以吃得好、睡得香、长得壮。
近百种本草，近千种单方，为你及家人的健康保驾护航。

<<妙用本草养全家>>

书籍目录

第一章 中医，慢性病的克星第一节 润物细无声，中医探究慢性病◆预防为主，不治已病治未病◆正不压邪，慢性病的根源◆治慢性病，整体观念最适合◆治慢性病，因人而异更有效◆治慢性病，以缓攻缓更治本第二节 治慢性病，食物是贴心伴侣◆食药本是同一家◆让饮食养生为健康“ 投资 ”◆食物是慢性病患者最好的良药◆慢性病人饮食养生需食之有道◆提高警惕，防止慢性病从口入第三节 打通经络。
慢性病逃之天天◆经络，运输气血的人体“ 生命线 ”◆通经络，慢性病人康复的“ 出路 ”◆疏通经络，方可百病自消第二章 头部——诸阳之会，精明之府第一节 脑者：人身之大主◆脑：髓之海，元神之府◆健脑妙招：善食、善动、善用第二节 面部，观察脏腑的一面镜子◆面诊：写在脸上的“ 健康地图 ”◆诸于内形于外：望面色测健康第三节 知健康，从观五官开始◆眼为肝之窍，“ 对对眼 ”尽知肝况◆舌为心之窍，察言观色明了“ 心境 ”◆口为脾之窍，观口洞悉“ 脾气 ”盛衰◆鼻为肺之窍，观毛孔知肺之健康◆耳为肾之窍，观发便知人体“ 肾况 ”第四节 头面部疾病的防治◆三叉神经痛◆脑血栓◆青光眼◆咽炎◆慢性扁桃体炎◆酒渣鼻◆慢性鼻炎◆慢性鼻窦炎◆慢性化脓性中耳炎第三章 胸部——“ 心肺 ”所居，酥乳之壤第一节 心，运动不止的命根子◆心为君主之官，神明出焉◆天地气交，夏季谨防心脏病复发第二节 肺，冷暖知时节 的娇脏◆肺为相傅之官，治节 出焉◆“ 立秋 ”养肺正当时第三节 乳房，性感与健康的交汇点◆男女有别，为什么乳房长在女人身上◆乳房的保健与护理第四节 胸部疾病的防治与治疗◆慢性支气管哮喘◆支气管扩张◆肺气肿◆肺炎◆肺结核◆心绞痛◆心肌炎◆冠心病◆颈椎病◆肩周炎第四章 腹部——“ 内含 ”丰富，脏腑共处第一节 养好脾胃身体壮◆胃气决定生死◆胃，五脏六腑的“ 粮库 ”◆脾为谏议之官◆“ 雨水 ”，调养脾胃的最佳时节第二节 肠者，食物的必经之路◆小肠为受盛之官，大肠为传道之官◆未时小肠经当令吃好午餐◆卯时大肠经当令应大便第三节 肾为作强之官，与膀胱相表里◆封藏精气的“ 作强之官 ”◆三九天集中进补把肾养◆膀胱为州都之官，津液藏焉◆申时膀胱经当令治疼痛第四节 肝，气机升降的枢纽◆肝为将军之官，主藏血◆春季夜卧早起睡养肝第五节 腹部疾病的防治◆慢性胃炎◆胃下垂◆消化性溃疡◆慢性肾炎◆慢性盆腔炎◆慢性前列腺炎◆前列腺增生◆早泄◆遗精◆阳痿◆慢性肝炎◆肝硬化◆脂肪肝第五章 全身——九九归一，着眼整体第一节 人体是一个有机整体◆中医为什么一眼就能看穿五脏六腑◆皮肤是反映身体健康的一面镜子第二节 全身疾病的防治与护理◆高血压◆低血压◆糖尿病◆更年期综合征◆高血脂◆关节炎◆痛风◆骨质疏松◆癫痫◆儿童多动症◆荨麻疹◆白癜风◆银屑病

章节摘录

很多女性经期不愿意接触水果，就是担心性凉的水果会引起痛经，但这种认识往往是让水果“背了黑锅”。
中医认为，饮生冷、外受寒潮、气血失调、气机不畅、血行受阻、湿热蕴结、肝郁气结等都可能导致痛经的发生，所以，不仅不该只归罪于水果，而且，很多时候，还可以利用水果来调治痛经和美容。
比如，取乌梅15克、红糖30克一起入煲，加水1碗半，煎剩至大半碗，去渣成“乌梅红糖饮”，温服。
即有补血止血、美肤悦颜之功效。
适用于少女月经过多或功能性子宫出血；取山楂肉15克，桂枝5克，红糖30克。
将山楂肉、桂枝装入瓦煲内，加清水2碗，用文火煎至1碗时，加入红糖，调匀，煮沸成“山楂桂枝红糖汤”，即有温经通脉、化淤止痛功效。
适用于女子寒性痛经症及面色无华；取干姜、大枣、红糖各50克。
将前两味洗净，干姜切碎末，大枣去核，加红糖煎成“姜枣红糖水”，喝汤，吃大枣。
即可温经散寒。
可适用于寒性痛经以及黄褐斑；取黑木耳30克，红枣20枚。
将黑木耳、红枣洗净。
红枣去核，二味加水煮沸，去渣成“黑木耳红枣饮”，服用即有补中益气、养血止血、美肤益颜功效。
适用于月经过多、贫血及身体虚弱者。
从前，临安（今天的杭州）有一位名医姓盛。
有一天，城外有人找他看病，病情紧急，他叫上儿子就来到了病人家中。
一进门，就看到一位家庭主妇的口、眼、鼻、耳以及发根和下身出血不止，面白如纸，不省人事，盛医生顿时心里明白，因为指下虚大中空、芤而无根。
再撬开病人口一看，舌淡无华，干燥少津。
此时，盛医生对站在他身边的儿子说：“病由惊、暑而得。
惊恐则气血乱于内，夏暑则火热盛于外。
盛乱之下，气血逆沸，上溢成衄，下注必流，有经不循，乃成血症。
现在气血已脱，危如累卵，命在旦夕矣！
”检查完，盛医生便吩咐取一斤烧酒，提一桶新汲的泉水来。
然后将病人扶坐在床边，把两脚放在桶上先用烧酒淋洗，接着把双脚泡进桶内，大约过了一顿饭的工夫，病人血不流了，人也清醒了。
一看病人有救，盛医生又让人买了一斤海参，除当时给病人服了一两多外，嘱其家人把余下的切成片，熔干研成细末，每日用米汤送服三次，每次三钱，用完为止。
后来，妇人果然得治，对盛医生是感激不尽。
很多人都有疑惑，流血不止，为什么盛医生不用人参当归以滋补气血呢？
其实，这个问题，师从父学的盛医生之子也曾经有过疑问，在一道回家的路上，问过大体相同的问题，即问父亲：“血止以后，该补气血，为何弃人参、当归不用，独服海参一味呢？
”盛医生说：“《内经》云‘有形之血不能速生，无形之气宜当急补’，别看海参是食品，入药后生血之力捷于归芍，补气之力不弱芪参，因为产在海中才得了海参这样一个名字。
今天独用海参一味，补气摄血，急则可以治其标，气血双补；缓则可以补其本。
真是标本兼顾，进退不误。
至于酒水浴脚，不过是扬汤止沸，只能救个燃眉之急罢了。
”儿子听了，方明白了其中道理所在。
海参系棘皮动物，其性温补，因为其滋补力强，可与人参媲美，还产于海中，故名海参。
治肺结核、神经衰弱及血友病样的易出血患者，用作止血剂。
还可调治身体虚弱、腰痛头晕、夜尿频数等症。
由此不难看出，海参不仅是酒筵餐桌上的美味佳肴，还是滋补祛病的良药。

日常生活中，不可常吃海参，但南瓜却是可以常常能吃到的“补中益气”之物，现代医学认为，南瓜含瓜氨酸、精氨酸、麦门冬素及维生素A、B、C、果胶、纤维素等。
还有“降糖降脂佳品”之誉，患有糖尿病者，可常取本品佐餐，不仅可以果腹、降糖降脂，常吃炒熟的南瓜子还可预防胆结石、防止近视。
德国科学家研究发现，经常嚼食南瓜子的民族，很少见有前列腺疾病的发生。
因此，男性步人中年以后，常食南瓜子，还可有效地预防前列腺肥大。
可谓一举数得。
……

编辑推荐

《中医善治慢性病》由中医古籍出版社出版。

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