

<<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>

## <<妙用本草养全家>>

### 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。

## &lt;&lt;妙用本草养全家&gt;&gt;

## 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。

慢性病逃之夭夭 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

## &lt;&lt;妙用本草养全家&gt;&gt;

## 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，晒干研成细末，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，海参不仅是酒筵桌上的美味佳肴，还是滋补祛病的良药。

<<妙用本草养全家>>

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，男性步入中年以后，常食南瓜子，还可有效地预防前列腺肥大。可谓一举数得。

.....

<<妙用本草养全家>>

编辑推荐

《中医善治慢性病》由中医古籍出版社出版。

<<妙用本草养全家>>

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>