

<<趣话中药养生经>>

图书基本信息

书名：<<趣话中药养生经>>

13位ISBN编号：9787122031136

10位ISBN编号：7122031136

出版时间：2008-7

出版时间：化学工业出版社

作者：折改梅

页数：177

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>

## <<趣话中药养生经>>

### 前言

中国人使用中药的历史源远流长，中药文化堪称中华文化之瑰宝。古代有“神农尝百草”的传说，反映了中华民族很早以前就开始探索中药的功用，因此有“药食同源”之说。

近年来，随着人们健康意识的增强和对回归自然的向往，传统中医药也在慢慢升温，越来越多的人开始选择中药进行养生、治病。

中医药伴随着人类文明而兴起，是中华民族数千年的智慧结晶。它十分重视平衡阴阳、协调虚实，讲究标本兼治。

更为可贵的是，中医强调积极健康的养生方法，将健康融入日常生活的点滴当中，视预防、养生为通向健康的第一要素。

人人都需要健康，人人都渴求健康，而健康要有医药学知识做向导。

“趣话中药”，满足了人民的这一需求。

本书主要选用人们熟悉的中药养生歌诀，通过这常见的几十味中药，从其典故、奇闻轶事、性味归经、功效主治、禁忌、现代药理研究等方面入手，用最通俗的语言，告诉你最实用的中药材使用知识。

## <<趣话中药养生经>>

### 内容概要

“枸杞补身还童年”、“菊花明目治头眼”、“一味丹参药，功同四物汤”……这些俗语您都听说过吗？

您知道它们都有什么含义吗？

您知道还有哪些有关中药的谚语、俗语吗？

几个字，一句话，教给您一个中药养生秘诀； 一则小故事，让您轻松记住一味中药的功能、效用

。本书由中药学专家执笔，援引古代药学典籍，将民间流传的中药养生箴言、谚语、俗语等整理成册，用深入浅出的语言阐释其中深刻的医药学道理，并有各种有趣的小故事来帮助您记住丰富的中药知识。

书中还附有大量药粥养生妙方、中药使用常识及四季养生方法等，希望能帮助您运用到生活中，给您和家人带来健康幸福的生活！

<<趣话中药养生经>>

书籍目录

- 一、中药养生 1.枸杞补身还童年 2.五味提神又保肝 3.健脾益气用怀山 4.当归补血又通脉 5.人参扶元把气转 6.白术利湿脾胃健 7.八仙长寿熟地填 8.滋补肝肾用续断 9.灵芝能把寿命延 10.泽泻能把血脂减 11.鹿茸又把精血添 12.甘草益气毒气减 13.菊花明目治头眼 14.红枣益气脾胃健 15.蜂蜜润肺气还原 16.红花丹参瘀血散 17.三七活血能扩冠 18.山楂降脂血压减 19.头痛天麻与命还 20.杜仲强腰筋骨健 21.茯苓利水治失眠 22.家有刘寄奴，不怕刀砍头 23.一口咽入喉，鳃骨软如棉 24.穿山甲，王不留，产妇服了乳长流 25.知母贝母款冬花，专治咳嗽一把抓 26.不怕到处痛得凶，吃了延胡索就轻松 27.有人识得千里光，全家一世不生疮 28.家有地榆皮，不怕烧脱皮；家有地榆炭，不怕皮烧烂 29.一味丹参药，功同四物汤 30.头痛吃川芎 31.宁得一把五加，金玉再多不拿；补肾祛风除湿，强身保健最佳 32.吃了马齿苋，到老无病患 33.管你伤风不伤风，三片生姜一根葱
- 二、药粥与养生 1.若要不失眠，煮粥加白莲 2.若要皮肤好，米粥加红枣 3.头昏血压高，胡萝卜粥好 4.便秘补中气，藕粥很相宜 5.夏令防中暑，荷叶同粥煮 6.欲得水肿消，赤豆煮粥好 7.欲增血小板，花生衣煮饭 8.口渴心烦躁，猕猴桃粥好 9.血虚夜不眠，米粥煨桂圆 10.若要补虚损，骨头与粥炖
- 三、中药及养生的基本知识 (一) 中药基本知识 1.中药的概念 2.中药的煎煮方法 3.中药的服用 4.苦药服用有新招 (二) 四季养生有不同 1.春季到了，你该怎么做 2.夏季就要贪凉吗 3.秋季要保持心情愉悦 4.冬季不可吃太多油腻

<<趣话中药养生经>>

章节摘录

一、中药养生 1. 枸杞补身还童年 趣谈 枸杞趣谈 在古代医书《太平圣惠方》中，有这么一个关于枸杞子的故事。

传说有一使者去西河出差，路逢一女子，约十五六岁，却正在打一个年约八九十岁的老人，使者深感奇怪，问女子：“此老人是何人？”

”女子曰：“我曾孙。

”“打之何故？”

”“他不肯食枸杞，致使年老不能行步，所以惩罚。

”使者遂问：“你今年几岁？”

”女子回答：“年372岁。

”使者又问：“药有几种，可得闻乎？”

”女云：“药唯一也，然有五名。

春名天精，夏名枸杞，秋名地骨，冬名仙仗，亦名王母仗。

以四时采服之，命与天地齐寿。

”虽然这个故事，具有明显的传奇色彩，故事中300余岁的女子可能是虚构的，但枸杞子健身延年、抗衰老的作用却是不言而喻的。

枸杞药用 《神农本草经》称枸杞子“久服坚筋骨，轻身不老，耐寒暑”。

## <<趣话中药养生经>>

### 编辑推荐

人人都需要健康，人人都渴求健康，而健康要有医药学知识做向导。

“趣话中药”，满足了人民的这一需求。

《趣话中药养生经》主要选用人们熟悉的中药养生歌诀，通过这常见的几十味中药，从其典故、奇闻轶事、性味归经、功效主治、禁忌、现代药理研究等方面入手，用最通俗的语言，告诉你最实用的中药材使用知识。

《趣话中药养生经》分为三部分，第一部分为中药养生，第二部分为药粥与养生，第三部分为中药及养生的基本知识。

《趣话中药养生经》内容丰富，资料翔实，所选的中药材，容易取得，所选的小验方，养生功效明显，具有简单实用的优点。

<<趣话中药养生经>>

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>