

<<家庭养生药粥现学现用>>

图书基本信息

书名：<<家庭养生药粥现学现用>>

13位ISBN编号：9787507702477

10位ISBN编号：7507702472

出版时间：2004-9-1

出版时间：学苑出版社

作者：陆阁才,刘荣勋

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>

<<家庭养生药粥现学现用>>

前言

众所周知，中国自古以来一直有着喝粥的传统。

对于粥，在我国民间可以说男女笃爱，老幼咸宜，它既能防治疾病，又能养生健身。

“世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛丘平易法，只将食粥到神仙”。

这一首歌颂粥疗养生保健的小诗充分说明了粥疗在养生防病中的重要作用，更说明了粥在平民百姓养生中的重要影响。

在此基础上，我国古代传统的中医药学将药粥纳入了保健药膳的范畴，由于药粥的独特作用，被古人称为“世界第一补人之物”。

这是因为药粥富有营养而易于消化，四季均可，老少咸宜，还可起到防病治病的作用。

中医经典认为，药粥疗法既不同于单用药物祛邪治病，又不同于纯服米谷以扶正调理，而是最适宜于中老年人摄生自养、保健强身，有利于中老年人预防老年病、延缓衰老，也可作为急性病的辅助治疗，以及各种慢性病与病后、手术后、产后的调理之用。

传统养生认为，药粥疗法为一辅助疗法，可缩短病程，促进痊愈。

不仅如此，我国古代医家还非常注重药粥的疗效，并总结了药粥的治疗歌诀流传至今：若要睡不着，煮粥加白莲。

<<家庭养生药粥现学现用>>

内容概要

内容提要

本书共收药膳1299种，上篇概述了药膳历史源流、药膳食疗食养、药膳食物气味、药膳配伍治疗，药膳四时宜忌。

下篇按补益和

内、外、皮、妇、儿、五官等各科的顺序，根据病名，冠以定义，将药膳方贯之于后。

全书涉及临床各科249种疾病，上至数千年的名方，

古方，下至可供家庭配制的单方、偏方、秘方和效验方，均对治疗各种疾病的各种药膳作了详细地介绍。

<<家庭养生药粥现学现用>>

书籍目录

第一部分 人见人爱的保健药粥家用药膳最实惠的是药粥，由于它独特的作用，被古人称为“世界第一补人之物”。

这是因为粥富有营养而易于消化，四季均可，老少成宜，而加入药的粥不仅有以上优点，还可起到防病治病的作用。

一、“世界第一补人”的药粥二、药粥的三大保健作用三、家庭药粥的组织原则四、药粥服用的基本原则五、药粥服用的忌口第二部分 药粥制作的基本材料药粥的基本材料分为三类，其一为作粥必备的原料。

包括米料和肉类两种，米料可用糯米、陈仓米、小麦、大麦、燕麦、荞麦、小米、高粱米和玉米等粮食作为基本原料。

肉料则以猪、羊、牛、鸡等家禽家畜食用肉类及内脏为主。

其二为作粥必备的药材。

一般根据不同的病情，配取不同药性的药物，一般可分植物类、动物类及矿物类中药，而以植物类为最多。

其三为作粥时必备的调料，药粥在熬制过程中或煮好后，可根据病情及药物选加盐、酱油、糖、蜂蜜、酒、醋、生姜、葱、蒜、胡椒、麻油等调料。

一、作粥必备的原料二、作粥必备的药料三、作粥必备的调料第三部分 药粥制作的基本要领药粥的煮制方法是否科学，不但直接影响到防治疾病、益寿延年的效果，还关系到能否为中老年人乐于服食的问题。

从我国历代医书所记载的药粥方来看，可分为植物类、动物类和矿物类三种，其中以植物类为最多。

药粥是由药物和米谷两部分组成。

要发挥药粥的作用，达到一定治疗效果，使病人乐于服食，这就需要根据不同的药物和米谷的特性，采取科学的配制煎煮方法。

一、家庭药粥的配制方法二、家庭药粥的煎煮方法三、制作药粥的四点烹饪技巧四、常见保健药粥的制作方法五、药粥疗法的注意事项第四部分 人人可用的保健药粥药粥疗法既不同于单用药物祛邪治病，又不同于纯服米谷以扶正调理，因而是一种老少皆宜的养生保健形式。

药粥最适宜于中老年人摄生自养、保健强身，有利于中老年人预防老年病、延缓衰老，也可以作为男女病人急性病的辅助治疗，以及各种慢性病与病后、手术后、产后的调理之用，同时由于药粥所具备的温和作用和良好口感，对于小儿也同样适用。

一、小儿保健治病粥小儿感冒小儿咳嗽小儿百日咳小儿哮喘小儿急性扁桃体炎小儿疳积小儿消化不良小儿呕吐小儿腹泻小儿贫血小儿遗尿小儿急性肾炎小儿夏季热小儿风疹小儿丹毒小儿麻疹小儿水痘小儿佝偻病儿童多动症二、妇女保健治病粥月经不调月经量多月经过少月经先后无定期经前期紧张综合征更年期综合症痛经闭经倒经崩漏带下病妊娠呕吐妊娠水肿先兆流产习惯性流产胎动不安产后缺乳产后出血产后便秘产后体虚乳腺炎滴虫性阴道炎三、男性养生治病粥早泄遗精少精……第五部分 四季可用的养生药粥第六部分 诸病可用的养生药粥

<<家庭养生药粥现学现用>>

章节摘录

【制法】将芝麻仁、松子仁、胡桃仁、桃仁、甜杏仁混合碾碎，入粳米共煮作粥，加白糖适量。五仁皆富油脂，同用相辅相成。

【功效】清热除烦。

此方每早晚服用。

【功效】滋养肝肾、润燥滑肠、强腰健肾、敛肺定喘。

【主治】适用于中老年气血亏虚引起的习惯性便秘。

对妇女产后血虚便秘，可去桃仁。

【注意】芝麻甘平，能滋养肝肾、润燥滑肠。

松子甘温，能益啼、润燥、滑肠、健脾。

胡桃仁甘温，能强腰健肾，敛肺定喘，主治老人气虚便秘。

桃仁味甘性平，能破瘀、行血、润燥、滑肠。

甜杏仁性味甘平无毒，能止咳、平喘、润肠、通便。

决明降压粥【原料】炒决明子15克，白菊花10克，粳米100克，白糖适【制法】决明子与白菊花一起加15倍量的水煎煮两次，药液滤过。

粳米洗净，加入药液及适量清水一起煮粥。

粥成后加白糖，早晚各食一次。

【功效】明目，通便。

【主治】适用于目赤肿痛、头痛头晕的高血压病、高血脂症及习惯性便秘。

【注意】据现代医学研究说明：决明子有降低血压和血脂的作用。

白菊花能清肝火，散风热，现代医学研究也证实它是一味理想的降血压中药。

两者合用，对冠心病高血压患者是良好的食疗药粥。

因为决明子中含有致泻的大黄素、大黄酸，故大便泄泻者忌服。

<<家庭养生药粥现学现用>>

编辑推荐

《家庭养生药粥现学现用》：若要不失眠，煮粥加白莲；要得皮肤好，米粥加红枣；气短体虚弱，煮粥加山药；欲增血小板，花生衣煮饭；心虚气不足，桂圆喂米粥；要治口臭症，荔枝加粥炖；清退商热症，煮粥加芦根；血压高头晕，胡萝卜粥灵；要保肝脏好，枸杞煮粥妙；口渴不烦躁，粥加猕猴桃；盼治足气病，米糠煮粥炮；头昏多汗症，煮粥加苡仁；便秘补中气，藕粉很相宜；夏令防中暑，荷叶同粥煮；若要双目明，粥中加葶苈；欲得水肿消，赤豆煮粥好；侧耳根煮粥，开胃又解毒；若要补虚损，骨头与粥炖。

<<家庭养生药粥现学现用>>

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>