

<<正确选用补品>>

图书基本信息

书名：<<正确选用补品>>

13位ISBN编号：9787508275949

10位ISBN编号：7508275942

出版时间：2012-5

出版时间：金盾出版社

作者：施仁潮，刘忠达 编著

页数：96

字数：72000

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>

## <<正确选用补品>>

### 内容概要

施仁潮、刘忠达编著的《正确选用补品》讲述中医进补的基本原则，告诉你是否需要补养，怎样合理进补，如何辨识气虚、血虚、阴虚和阳虚，介绍有相应补益作用的食物和药物。

对于每一种食物或药物，讲述其主要作用、适应病症，并举例说明代表方剂的原料组成、做法与补益效果。

《正确选用补品》介绍了补品的服食用法，涉及直接嚼食、切片含化、研粉服用、制作糕饼、作馅、做羹、煮粥、泡茶、煎汁、浸酒、熬膏、制丸、烹制菜肴等，方便家庭采用。

本书主题明确，内容丰富，实用性强，可读性好，适宜于广大群众阅读。

## <<正确选用补品>>

### 作者简介

施仁潮

主任中医师，硕士生导师。

从事中医临床与科研工作30余年，先后承担国家“十五”、“十一五”科研项目，荣获10余项科技成果奖励，擅长治疗类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、痛风性关节炎等骨关节疾病，以及萎缩性胃炎、溃疡性结肠炎等胃肠病，对肿瘤及亚健康的调治有专长。

先后在全国各地作“提高膏方临床疗效的思路”、“用中医的思维普及中医保健知识”等百余场讲座，受到好评。

曾荣获浙江省优秀科普工作者、浙江省医学科技管理先进个人、全国优秀中医健康信使、全国中医药科学普及先进个人等荣誉称号，并获全国中医药科学普及金话筒奖。

## <<正确选用补品>>

### 书籍目录

#### 一、选用补品的原则

##### 1有虚才进补

虚证

实证

##### 2虚啥补啥

血虚

阴虚

气虚

阳虚

##### 3先食补后药补

#### 二、补益食物

##### 1补血类食物

龙眼肉

猪肝

猪心

海参

##### 2补阴类食物

银耳

黑芝麻

蜂蜜

龟

鳖

燕窝

##### 3补气类食物

栗子

莲子

荔枝

大枣

慧苡仁

牛肉

蹄筋

鸡肉

猪腰子

##### 4补阳类食物

羊肉

鹿肉

对虾

黄鳝

核桃肉

#### 三、补益药物

##### 1补血类药物

熟地黄

当归

何首乌

白芍

<<正确选用补品>>

阿胶

紫河车

2补阴类药物

北沙参

麦门冬

天门冬

石斛

铁皮石斛

生地黄

黄精

玉竹

百合

枸杞子

西洋参

女贞子

墨旱莲

3补气类药物

人参

党参

黄芪

白术

山药

刺五加

4补阳类药物

鹿茸

鹿肾

鹿血

鹿角胶

海马

巴戟天

肉苁蓉

菟丝子

杜仲

续断

补骨脂

淫羊藿

仙茅

冬虫夏草

蛤蚧

5其他补益作用的药物

哈士蟆

山茱萸

金樱子

芡实

茯苓

三七

天麻

<<正确选用补品>>

绞股蓝

灵芝

灵芝孢子粉

四、补品的用法

1直接嚼食

2切片含化

3研粉服用

4制作糕饼

5作馅用

6做羹食用

7煮粥吃

8泡茶饮用

9煎汁饮服

10浸泡药酒

11熬制膏滋

12和作丸子

13烹制菜肴

## &lt;&lt;正确选用补品&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：熟地黄汤原料：生晒参、大枣各10克，熟地黄、天花粉各12克，麦门冬15克，糯米20克，炙甘草3克。

用法：各药同放沙锅中，煎取汁服用。

每日1剂，每剂煎2次，分别于空腹时温服。

功用：补益气阴，养血明目。

用于气虚阴血不足，神疲气短，形体消瘦，心烦口渴，两目干涩作痛，畏光，不能久视，视物昏花，头晕耳鸣。

当归 当归又叫秦归、云归、西当归、岷当归，为伞形科植物当归的干燥根。

主要作用：补血活血，止痛，润肠。

用于血虚面色萎黄，眩晕心悸，失眠，月经不调，经闭痛经，崩漏；血虚肠燥，大便于涩、便秘；血虚血瘀，腹中疼痛，肢体麻木。

当归配黄芪，用于补气生血；配川芎、熟地黄、白芍，用于月经不调、闭经、痛经；配火麻仁、生何首乌、肉苁蓉，用于血虚肠燥便秘。

用量：6~15克。

当归含有挥发油、蔗糖、多糖、氨基酸、维生素等，具有扩张冠状动脉、增加血流量、营养心肌、扩张周围血管、降低动脉血压及改善肺通气、提高机体防御功能等作用，并能镇静、镇痛。

当归补血汤原料：当归10克，黄芪60克。

用法：两药同放锅中，加水煎服，每日1剂，每剂煎2次，分2次饮用。

功用：补气益血。

用于失血后气血耗伤，或气虚血亏，体倦乏力，头昏。

养血当归膏原料：当归、党参、白芍、炙甘草、茯苓、黄芪、熟地黄、川芎、阿胶各适量。

用法：中成药，膏剂。

每次10克，每日2次，用温开水冲服。

功用：补养气血。

用于气血亏虚，面色萎黄，眩晕乏力，肌肉消瘦，经闭，赤白带下。

何首乌 何首乌又叫首乌，为蓼科多年生缠绕藤本植物。

主要作用：补肝肾，益精血，润肠通便。

用于精血亏虚，头晕眼花，须发早白，腰酸腿软，遗精，肠燥便秘，妇女崩漏带下。

何首乌配用当归、枸杞子、菟丝子，用于精血亏虚，头晕眼花，须发早白，腰酸腿软，遗精，崩漏，带下。

用量：10~30克。

何首乌含有大黄酚、大黄素、大黄酸、大黄素甲醚、大黄酚蒽酮、卵磷脂、粗脂肪、淀粉等，有降低血脂、血糖，减少血栓形成的作用，并有强心、促进血细胞新生和发育、缓泻等作用。

七宝髯丹原料：何首乌1000克，枸杞子、白茯苓、怀牛膝、当归、菟丝子各150克，补骨脂120克。

用法：各药加工成粉末，过筛取粉，炼蜜和为丸，阴干后装瓶备用。

每日2次，于早晚空腹各服3克，用淡盐开水送服。

功用：滋肾水，益肝血。

用于肝肾不足，须发早白，牙齿动摇，梦遗滑精，腰膝酸软。

## <<正确选用补品>>

### 编辑推荐

《正确选用补品》由全国知名一流专家编写，权威性强。

《正确选用补品》主题明确，内容丰富，实用性强，可读性好，适宜于广大群众阅读。

《正确选用补品》价格便宜，每《正确选用补品》仅9元钱，少吃一根冰棍，少抽几支香烟，就可以获得你需要的健康知识。



<<正确选用补品>>

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>