

<<家用补益中药>>

图书基本信息

书名：<<家用补益中药>>

13位ISBN编号：9787534586118

10位ISBN编号：7534586119

出版时间：2012-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：金亚明 编

页数：157

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>

## <<家用补益中药>>

### 前言

前言： 不了解中药的性状，怕体质不适合，所以不敢随便使用。

不知道药材的补益方法，怕有副作用，所以也不敢乱用。

不知道中药有什么食用禁忌，万一搭配错了岂不是适得其反？

很多人并不是对中药不感冒，而是因不解它的“面纱”，最终只能望“药”兴叹。

对于中药，你是不是也有这些烦恼呢？

其实要解除这些烦恼也不是难事。

本书的作者是著名的中药养生保健专家，他用自己的亲身经历告诉你怎么吃中药才不会产生副作用，什么样的人群、体质、病症对此中药有禁忌，让你安全、放心地使用。

更值得高兴的是，专家根据中药的特性，配制了泡茶、泡酒、煮粥、炖汤、炒菜等多种补益方法，即使你对中药完全不懂也没有关系，因为这些方法简单易操作，并用图表的形式列出步骤，通俗易懂，可以帮助你轻松识中药，健康养身体。

中药是养生、保健的“卫士”，让我们依据专家的指导，做自己的家庭中医吧！

## <<家用补益中药>>

### 内容概要

1.禁忌全，用药放心。

本书将每一味中药的人群禁忌、病症禁忌、食用禁忌详细列出，让你体质挑选中药，放心用药。

2.补益方，容易操作。

重点介绍简单、容易操作的中药补益方法，如泡茶、泡酒、炖汤、炒菜等，与生活息息相关。

3.用图示，简单易懂。

本书采用左页图文，右页图表，简单易懂，一目了然。

## &lt;&lt;家用补益中药&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 补气中药

人参——补气之最

党参——补中益气养肝血

大枣——补气养血安心神

蜂蜜——补气润燥通大肠

山药——益气滋阴养肝肾

黄芪——补气升阳健脾胃

甘草——调和诸药解百毒

白术——补气燥湿健脾胃

太子参——补气生津润肺燥

西洋参——补气养阴清虚火

## 第二章 补血中药

当归——补血之最

白芍——补血养肝止泻痢

阿胶——滋阴养血润肺燥

桂圆肉——益气养血安心神

何首乌——养血填精补肝肾

熟地黄——补血养阴填精髓

桑葚——补血养阴生津液

木耳——润肺补血清肠胃

## 第三章 补阳中药

鹿茸——补阳之最

冬虫夏草——益肺止血补肾阳

肉苁蓉——补肾助阳益精血

杜仲——安胎强筋补肝肾

干姜——温中驱寒平咳喘

益智仁——温脾暖肾止泄泻

补骨脂——温脾止泻补肾阳

淫羊藿——补肾壮阳祛风湿

蛤蚧——补肺滋肾定喘咳

海马——补肾壮阳抗衰老

## 第四章 补阴中药

女贞子——补阴之最

银耳——滋阴润燥益肾阴

枸杞子——明目润肺补肝肾

百合——养阴润肺安心神

麦冬——养阴润肺生津液

石斛——滋阴养胃润咽喉

黄精——滋肾益气润心肺

天冬——滋阴润燥降肺火

玉竹——生津止渴润肺燥

黑芝麻——润肠益精补肝肾

## 第五章 活血化瘀中药

丹参——活血之最

三七——止血之最

## &lt;&lt;家用补益中药&gt;&gt;

益母草——活血调经消水肿

红花——活血通经散瘀痛

月季花——活血调经消血肿

郁金——行气化瘀解郁闷

毛冬青——活血通脉解热毒

苏木——行血祛瘀消肿痛

川芎——活血行气止疼痛

## 第六章 清热解毒中药

金银花——清热之最

绿豆——消暑利尿清热毒

决明子——清肝明目降血压

板蓝根——凉血利咽解热毒

罗汉果——清热滑肠润肺咽

槐花——凉血止血泻肝火

黄连——清热燥湿泻火毒

鱼腥草——利尿消脓清热毒

穿心莲——清热解毒消血肿

夏枯草——清火明目散肿结

知母——清热泻火润肺燥

## 第七章 健胃消食中药

神曲——消食之最

山楂——消食化积益脾胃

麦芽——健脾开胃消肿胀

谷芽——消食和中健脾胃

鸡内金——消食健胃止遗尿

槟榔——驱虫消积促兴奋

## 第八章 利水渗湿中药

茯苓——健脾利水之要药

薏米——健脾利湿排脓毒

荷叶——清热解暑降血脂

冬瓜皮——利尿消肿去烦渴

车前子——利尿通淋祛痰湿

芦荟——清热通便润肌肤

五加皮——补肝强筋祛风湿

红小豆——利尿消肿解小毒

玉米须——利尿消肿退黄疸

泽泻——清热利尿消水肿

淡竹叶——清热利尿除心火

番泻叶——泻热利尿润肠道

## 第九章 养心安神中药

酸枣仁——安神之最

灵芝——补气安神抗衰老

柏子仁——养心安神通大肠

合欢皮——解郁安神和五脏

石菖蒲——化痰开胃醒神志

海参——滋阴补肾养心血

远志——安神益智祛痰湿

## <<家用补益中药>>

夜交藤——养心安神通经络

### 第十章 理气中药

枳实——理气之最

陈皮——理气健脾化痰湿

香附——行气解郁止疼痛

玫瑰花——行气和血解肝郁

荔枝核——行气止痛降血糖

刀豆——温中下气止打嗝

檀香——行气止痛调脾胃

### 第十一章 止咳化痰中药

贝母——化痰之最

胖大海——利咽解毒去暑热

桔梗——宣肺止咳排脓痰

枇杷叶——清肺止咳生津液

银杏叶——清肺平喘化痰血

海藻——消痰利尿去肿结

紫苏子——止咳化痰降血脂

苦杏仁——疗咳喘之要药

### 第十二章 解表中药

桂枝——发汗解肌通经脉

薄荷——宣散风热清头目

菊花——平肝明目疏风热

柴胡——解表疏肝抗病毒

桑叶——疏风平肝清肺热

荆芥——解表透疹消疮肿

葛根——除热生津降血脂

牛蒡子——解毒利咽散风热

苦丁茶——清热明目生津液

### 第十三章 收敛固精中药

白果——固精之最

莲子——益肾固精安心神

芡实——除湿止泻固肾精

五味子——收敛固精护五脏

覆盆子——益肾固精治贫血

石榴皮——止泻止血驱蛔虫

### 第十四章 温里祛寒中药

附子——温里之最

丁香——温中暖胃消腹痛

肉桂——散寒止痛通血脉

花椒——温中止痛杀蛔虫

小茴香——散寒止痛和脾胃

胡椒——温中止痛化痰气

八角茴香——温中散寒止疼痛

## <<家用补益中药>>

### 编辑推荐

中药即中医用药，为中国传统中医特有药物。  
自古以来，人们习惯把中药称为本草。

近年来，“中药热”在欧美国家悄然兴起。  
哈佛大学、耶鲁大学、哥伦比亚大学等著名学府都已开始研究中药。  
中药何以有这么大的魅力呢？

这是因为，中药的主要来源是植物，只要选用、搭配得当，其毒副作用远小于西药。  
在化学药物日益泛滥的今天，中药无疑是养生、疗病的首选。

在我们的日常生活中，处处都有中药的影子。  
如，我们用菊花泡茶、用党参泡酒、用绿豆炖汤、用木耳炒菜……这些“中药”  
不仅可充饥，还可治疗、预防疾病，正因为如此，有人将中药称作养生、保健的“卫士”。

中药对人身体的调理讲究一个“慢养”的过程，见效或许不如西药快，但是只要对症了，就能去除病根，治标又治本。  
作为未生病时的养生保健品，中药更是上佳之选。  
在日常生活中，我们既可以利用饮食养生的方法达到强身健体的目的，也可以通过饮食疗法治疗疾病。

本书本着弘扬中医中药文化的宗旨，搜集一百二十多味常见中药，精心剖析了每味中药的药性药效、搭配和禁忌，并推荐了相应的家庭补益方，为您绘制了一幅较为完善的中药养生使用地图，方便您按图索骥。

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>