

<<家庭常用滋补养生中药>>

图书基本信息

书名：<<家庭常用滋补养生中药>>

13位ISBN编号：9787535768988

10位ISBN编号：7535768989

出版时间：2012-1

出版时间：湖南科技

作者：欧阳荣 编

页数：241

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>

## <<家庭常用滋补养生中药>>

### 内容概要

《家庭常用滋补养生中药(彩图版)》将主要介绍家庭常用滋补养生中药材90种左右。主要适用于亚健康人群、体质虚弱或患有慢性疾病的人群。在精神、起居、运动等养生方法难于迅速康复的情况下，按照中医理论科学地进补，以达到滋补养生的目的。

《家庭常用滋补养生中药(彩图版)》内容丰富，实用性强。依据补益中药的性味归经、人们体质的差异、四季气候的变化以及饮茶、药膳等不同保健方法，从性味、功效、服食方法、选购要点、主要成分、使用禁忌、不良反应、贮藏方法、使用注意、养生药膳、治疗小验方等方面作详尽介绍，并附彩图近300幅。书中所介绍的补益中药都是老百姓平日常见的，介绍的养生方法均易懂易记易行，并针对各类人群的不同情况，如气虚体质养生法、阳虚体质养生法等，提供了相应的养生保健方法。

## <<家庭常用滋补养生中药>>

### 作者简介

欧阳荣，毕业于湖南中医药大学，现任湖南中医药大学第一附属医院药剂科主任药师、教授、硕士研究生导师，湖南省中医药学会中药专业委员会副主任委员，中华中医药学会中药制剂分会、中药化学分会委员，从事药品质量监督管理、中药饮片炮制规范等研究工作近20多年，主编出版了《常用中药炮制品彩色图谱》、《中药与食物的相宜相克》、《常用补益药食养生图解》等著作共12部，发表论文40多篇，主持中药研究课题8项，并获得湖南省科技进步一等奖1项。

## <<家庭常用滋补养生中药>>

### 书籍目录

#### 第一篇 怎样使用滋补类中药

- 一、认识滋补中药
- 二、服食注意事项
- 三、煎煮与服食方法
- 四、不同体质与养生

#### 第二篇 常用滋补养生中药

##### 一、补气类中药

白术  
白扁豆  
白参  
刺五加  
大枣  
党参  
蜂蜜  
蜂王浆  
甘草  
红参  
红景天  
黄芪  
绞股蓝  
莲藕  
莲子  
灵芝  
芡实  
人参须  
人参叶  
山药  
太子参  
西洋参  
饴糖

##### 二、补血类中药

阿胶  
白芍  
当归  
龟甲月交  
黑豆  
黑木耳  
黑芝麻  
花生衣  
龙眼肉  
鹿角胶  
桑椹  
熟地黄  
松子仁  
制何首乌

<<家庭常用滋补养生中药>>

三、补阴类中药

四、补阳类中药

## &lt;&lt;家庭常用滋补养生中药&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：4.麦冬甘草粥 材料：粳米100克，麦冬15克，甘草10克。

制法：麦冬洗净去心，甘草切片，粳米淘洗干净。

将麦冬、甘草、粳米同放锅内，加适量水，置武火上烧沸，再用文火煮35分钟即成。

功效：滋阴润肺，清热消炎。

适用于急性或慢性咽炎患者食用。

5.麦冬酸梅饮 材料：粳米100克，麦冬15克，乌梅3克，白糖15克。

制法：麦冬、乌梅洗净，去心去核；粳米淘洗干净。

将麦冬、乌梅、粳米放入锅内，加水适量，武火烧沸后用文火炖煮35分钟，加入白糖即成。

功效：生津止渴，利喉消炎。

多用于急性或慢性咽炎患者食用。

治疗小验方 1.用于吐血：鲜麦冬、鲜地黄各50克。

水煎服。

2.用于咯血诸证：鲜麦冬、鲜天冬各12克。

水煎服。

3.用于失眠：麦冬、三七各20克，石菖蒲6克。

水煎服。

4.用于消化不良：麦冬、隔山消各20克。

水煎服。

5.用于素体阴虚：麦冬（鲜品，去心）2500克，捣烂，煮熟，绞取汁，加入蜂蜜500克，放盅内（不用铝锅、铁锅）以隔水蒸煮，不断搅拌，待液稠如饴，盛于瓷器中备用。

每次用温酒调服1匙，每日2次。

长期服有滋补强壮、延年益寿之功。

6.用于慢性萎缩性胃炎：麦冬、党参、沙参、玉竹、天花粉各9克，乌梅、知母、甘草各6克。

水煎服，每日1剂。

7.用于慢性胃炎：麦冬9克，黄芪9克，党参10克，玉竹10克，制黄精10克，天花粉12克。

水煎服，每日1剂。

8.用于糖尿病口渴多饮：麦冬12克，生地黄12克，天花粉10克，知母12克，黄连5克。

水煎服，每日1剂。

9.用于肠燥便秘：麦冬15克，生地黄15克，玄参15克。

水煎服，每日1剂。

10.用于暑天汗多口渴、体倦乏力：麦冬10克，人参10克，五味子6克。

水煎服，每日1剂。

11.用于急性或慢性支气管炎表现为阴虚燥咳者：麦冬、天冬、知母、川贝母、百部各9克，南沙参12克。

水煎服，每日1剂。

12.用于冠心病心绞痛：麦冬15克，加水煎成30~40毫升，分次服用，连服3~18个月。

13.用于慢性迁延性肝炎：麦冬、党参、白术各10克，当归9克，白芍20克，五味子9克，枸杞子10克。

水煎服，每日1剂。

14.用于鼻出血血色鲜红：麦冬15克，生地黄15克。

水煎服，每日1剂。

墨旱莲 性寒，味甘、酸 功效：滋补肝肾，凉血止血。

用于牙齿松动、须发早白、眩晕耳鸣、腰膝酸软，以及阴虚血热所致的吐血、衄血、尿血、血痢、崩漏下血、外伤出血。

主要成分：皂苷、烟碱、鞣质、维生素、异黄酮苷、蟛蜞菊内酯等。

选购要点：以色墨绿、叶多者为佳。

<<家庭常用滋补养生中药>>

贮藏方法：置通风干燥处，防霉，防蛀。

## <<家庭常用滋补养生中药>>

### 编辑推荐

《家庭常用滋补养生中药(彩图版)》是一本贴近大众生活，实用性强的家庭滋补养生中药使用手册。



<<家庭常用滋补养生中药>>

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>