

<<说中药 话养生>>

图书基本信息

书名：<<说中药 话养生>>

13位ISBN编号：9787538440805

10位ISBN编号：7538440801

出版时间：2009-9

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：良石，刘慧滢 主编

页数：228

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>

## <<说中药 话养生>>

### 前言

何谓养生？

如何养生？

是值得我们每一个人关注的事情。

可是，在身强力壮、血气方刚的年轻人看来，养生只是那些退休老人或者病人的事情。

其实，他们这种认识是片面的，养生是不针对年龄的，任何年龄段的人都应该注意养生。

利用中医药来进行养生的历史源远流长，不论过去、现在，还是将来，都一直被养生人士推崇。

华夏五千年的文化遗产，中医药是重要组成部分。

历朝历代的芸芸众生，不论达官贵人还是黎民百姓，均以中药治病养生。

五千年的养生哲学在世界文化之林中具有独特的阴阳学说和丰富的实践经验，对于国人世代代颐养天年、健康长寿做出了巨大的贡献。

中医通过生命能量流动的深刻体验出发，以不计其数的实践经验积累，经历了无数的生生死死才换来了五千年的中医药文化，才使我们这些后人能够在今天享受这份宝贵的医学文化遗产。

中医药、养生文化关系到每个人的切身利益，是应受到大家关注的。

养生文化进万家，是关系到每个家庭切身利益的事情。

当你沉浸在浩如烟海的中医养生文化之中时，健康将与你为伴。

编者2008年12月

## <<说中药 话养生>>

### 内容概要

中药主要起源于我国，有着数千年的悠久历史，其底蕴十分丰富。我们的祖先在漫长的传承、繁衍进程中，积累了十分丰富的中草药知识。早在新石器时代，就有“神农尝百草”的传说，后来，在周代的《诗经》以及古老的《山海经》中，也有珍贵的药物学知识记载。到了汉代，《神农本草经》的问世，标志着中药学已经发展成为一门独立的学科。

在我们的日常饮食生活中，不少中药都是养生佳品。本书将中药分为上、中、下三品，通过趣味横生的小故事为您介绍了一些常用中药的功能及其食疗方，可以使您在了解中药知识的同时，达到强身健体、祛病延年的目的，相信对提高您的生活质量一定会有所裨益。

<<说中药 话养生>>

书籍目录

第一篇：中药养生之“君”——上品中药

百草之王——人参  
健脾补气——党参  
滋肾益精——山药  
延年神草——灵芝  
药中“国老”——甘草  
上品药食——黄精  
明目益寿——决明子  
治痰主药——茯苓  
补肾强筋——杜仲  
滋补肝肾——女贞子  
滋阴养血——地黄  
活血通络——丹参  
苦口良药——黄连  
补气固表——黄芪  
清心开窍——牛黄  
补血圣品——阿胶  
疏风利咽——薄荷  
益补益涩——芡实  
补气健脾——白术  
清热利尿——车前子  
利湿除痹——薏苡仁  
通经散瘀——牛膝  
和解表里——柴胡  
保肺滋肾——五味子  
补肾固精——菟丝子  
沿阶香草——麦冬  
和中辟浊——石菖蒲  
善攻能补——蛇床子  
木本人参——刺五加  
活血通经——王不留行  
中华仙草——石斛  
利湿退黄——茵陈蒿  
扶正固本——红景天  
清热解毒——升麻  
养心安神——酸枣仁  
固精缩尿——覆盆子

第二篇：中药养生之“臣”——中品中药

益精强筋——鹿茸  
养肝明目——枸杞  
解表退热——葛根  
养血圣品——当归  
养阴润肺——百合  
行血益气——白芍  
清热生津——芦根

<<说中药 话养生>>

金疮圣药——三七  
养血补肝——龙眼  
活血散瘀——牡丹皮  
益脑之王——核桃仁  
芳香通窍——白芷  
下水益气——知母  
强身益寿——何首乌  
消痈散结——蒲公英  
南方人参——绞股蓝  
活血止痛——川芎  
清热解毒——金银花  
收敛止血——仙鹤草  
清肺止咳——贝母  
温肾壮阳——淫羊藿  
养阴润肺——竹叶  
散寒通窍——辛夷  
化瘀止血——蒲黄  
滋阴养肾——山茱萸  
强筋养血——桑寄生  
明目益肾——沙苑子

第三篇：中药养生之“佐使”——下品中药

祛湿降逆——半夏  
补火助阳——附子  
祛风抗菌——皂荚  
逐痰通便——巴豆  
将军之药——大黄  
利咽祛痰——桔梗  
补肺止血——白芨  
涌吐风痰——藜芦  
清热利湿——地龙  
通经消肿——水蛭  
消肝散结——胖大海  
利湿散结——夏枯草  
凉血解毒——白头翁  
舒筋活络——丁公藤  
消肿止痛——马钱子

## 章节摘录

益补益涩——芡实【中药故事】这是一个说不清的朝代，只记得这一带连年战乱，无人治理湘湖，湖下淤泥堆积，湖上葑草疯长，偏又遇上水灾，大水过后，湘湖成了鱼鳖之地。

百姓们难捱这荒凉的秋天，走的走，亡的亡，湘湖一片荒凉。

美女山下有个叫纤纤的寡妇，她床上躺着个病婆婆，怀中有个4岁的小儿郎，走不了也死不了，只得留在湘湖边挖野菜、拣田螺，苦捱着日子。

田螺、野菜难养人，儿子瘦得皮包骨，婆婆更是一日不如一日，茫茫湖滩还有什么好吃的呢？

这是一个淅淅沥沥的下雨天，儿子饿得连哭都哭不动了，婆婆的呻吟声也微弱得可怜，纤纤只得又提着篮子冒雨到湖滩去转悠，几根野慈菇草在风雨中摇曳，纤纤高兴地扑上前去，挖几颗慈菇本是小事一桩，可饥贫交加的纤纤却力不从心，慈菇一颗颗地增加，力气一点一点减少，想到儿子和婆婆又可以得到食物了，她咬着牙挖。

忽然，不知从何处窜出来一只兔子，这只兔子已瘦得不像兔子了，但一双眼睛却极有神采，它看了看纤纤又嗅了嗅慈菇，伸出爪子帮她挖起慈菇来了。

就这样兔子和人一起努力，挖出了一堆慈菇，人成了泥人，兔也成了泥兔。

正当纤纤将慈菇放进篮子的时候，一边的兔子跪下了，两眼发出祈求的光。

纤纤叹了口气说：“兔子呀兔子，你帮我挖了慈菇我不会伤害你，你去吧！”

兔子却不走，还跪在那里，纤纤又说：“兔子呀兔子，难道你也有难处？”

兔子竟朝她点点头，并示意她跟着它走。

纤纤迟迟疑疑地跟在它后面，来到一个草丛中，兔子扒开草丛露出一个洞穴，洞内有两只小兔子已饿得奄奄一息。

纤纤被感动了，她伸手将两只兔子揣入怀中并对大兔说：“走吧，让我们一起捱过饥荒吧！”

就这样，纤纤的三口之家变成了六口，生活就更艰难了，纤纤终于支持不住自己微弱的身子了，她病倒了。

迷糊中，她听到了悉悉索索的声音，睁开眼睛一看，大兔子浑身湿淋淋守着几颗圆形的带刺的黑色果子。

这种果子湘湖的浅滩中常有见到，可它这副吓人的样子，谁也不敢去碰它，一直让它们自生自灭，今日兔子衔来干啥？

兔子见她醒了，马上引来小兔，它咬开刺果，顾不得满嘴的血将白色的果肉分给小兔吃，一家三口就这么津津有味地吃着。

纤纤看得稀奇，也伸手拿起一只来吃，那味道竟甜滋滋的，还有一股淡淡的清香。

知道这种果子可以食用，纤纤精神大振，她挣扎着起了身，让兔子带路来到湖滩，下到水中，捞了一篮子回来，想不到这种外观丑陋的果子去刺剥皮煮熟以后味道极好，儿子吃了会满地跑了，婆婆吃了也精神见好。

从此，这果子成了这一家六口的主食，也熬过了长长的饥荒期。

春天里，外出逃荒的人陆续回来了，他们看到纤纤一家不但没有饿死，而且气色极好，还养了3只兔子，连那个病婆婆也支撑着起了床。

纤纤拿出刺果回答了大家的疑问。

于是刺果一时成了抢手的食物，因为是纤纤发现的，人们就叫它“芡(纤)实”。

后来，人们还知道芡实还是一味药材，可治几种疾病。

【功用主治】芡实有好几个名称，比如鸡头米、鸡头实、鸡头果、鸡嘴莲等，更被誉为“水中人参”。

本品呈类球形，多为破粒，完整者直径5~8毫米。

表面有棕红色内种皮，一端呈黄白色，约占全体的1/3，有凹点状的种脐痕，除去内种皮显白色。

质较硬，断面白色，粉性；无臭，味淡。

芡实味甘、涩、平，入脾、肾经。

具有健脾止泻、固肾涩精、止带的作用。

<<说中药 话养生>>

另外，还有健脾止泻、固肾涩精、收敛止带的作用。

现代研究证明，芡实含有丰富的碳水化合物，约为75%，而脂肪只含0.2%，所以很容易被人体所吸收。

它不但能健脾益胃，而且还能补充营养素。

平时消化不良或出汗多又容易腹泻的，经常吃芡实粥或煮红糖水喝，效果不错。

如果芡实与瘦肉同炖，对解除神经痛、头痛、关节痛、腰腿痛也有好处。

【实用便方】1．治梦遗漏精鸡头肉末、莲花蕊末、龙骨(别研)、乌梅肉(焙干取末)各50克。

上述材料煮山药糊为丸，如鸡头大。

每次服1粒，空腹时以温酒、盐汤服之。

2．治精滑不禁沙苑蒺藜(炒)、芡实(蒸)、莲须各100克，龙骨(酥炙)、牡蛎(盐水煮一日一夜，煨粉)各50克。

共为末，莲子粉糊为丸，盐汤服下。

3．治浊病芡实粉、白茯苓粉各等份。

以黄蜡化蜜并和丸，如梧桐子大。

4．治老幼脾肾虚热及久痢芡实、山药、茯苓、白术、莲肉、薏苡仁、白扁豆各200克，人参50克。

将上料都炒燥，并研为末，以白汤调服。

5．治小便频数及遗精用秋石、白茯苓、芡实、莲子各100克，共研为末。

加蒸枣做成丸子，如梧桐子大。

每次服30丸，空腹时用盐汤送服。

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>