

<<24节气养生药方>>

图书基本信息

书名：<<24节气养生药方>>

13位ISBN编号：9787539936338

10位ISBN编号：7539936339

出版时间：2010-4

出版时间：江苏文艺出版社

作者：中国台湾养生文化研究中心 编

页数：193

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>

<<24节气养生药方>>

前言

中国的历史发展源远流长，老祖宗们在千年前就发明了农历历法来制定时间，以配合人们的日常生活。

更在历法中设置二十四个节气，将一年分为立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑、立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒等节气，让农民能根据节气进行春耕、夏耘、秋收、冬藏等农事活动，以顺应四时，五谷不绝。民间为此还有首简单的《节气歌》流传：“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。”

时至今日，二十四节气历法仍旧存在于民间，影响着各行各业。

养生之道，在历代均广受重视，渐渐先祖们发现“天人合一，顺应四时”养生更是重要。

《黄帝内经》上说：“四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。”

清朝高士宗的《素问直解》：“春夏养阳，使少阳之气生，太阳之气长；秋冬养阴，使太阴之气收，少阴之气藏。”

<<24节气养生药方>>

内容概要

春季防瘟·夏季消暑·秋季保湿·冬季御寒，四季养生得宜，一生健康无忧！

正确的养生观念是强身保健的基石，只知一味地对身体备加呵护，将导致身体适应自然的能力降低。

现代科学证明，依据气候变化采取不同的养生方法，对人体的健康最有益处。

本书以“天人合一，顺应四时”的养生法则为基础，根据每个节气中易发的疾病，配合中医药学经典中最具价值的中医疗方，预防与治疗并重，让您的免疫力大增、祛病延年，健康愉悦地享受人生！

<<24节气养生药方>>

作者简介

中国台湾养生文化研究中心，由该中心组织通晓中国传统养生学及风俗文化的专业人士编排撰写

。陈仁典医师，中国台湾医药大学中医学系毕业，现服务于台湾省丰原市永丰中医诊所，擅长内科疾病诊疗。

<<24节气养生药方>>

书籍目录

推荐序前言春 总说 立春 养生药方(老人保健及感冒方) 雨水 养生药方(腮腺炎、痔疮及月经不调方) 惊蛰 养生药方(荨麻疹、皮肤炎、肝炎、麻疹及水痘方) 春分 养生药方(春瘟、外感风寒、小儿水痘方) 清明 养生药方(小儿感冒、急性病症方) 谷雨 养生药方(胃溃疡、胃炎、神经痛及关节炎方) 夏 总说 立夏 养生药方(黄褐斑、神经性皮炎药方) 小满 养生药方(脚气、湿疹、汗斑方) 芒种 养生药方(感冒、乙型脑炎方) 夏至 养生药方(暑湿感冒、尿结石、头痛方) 小暑 养生药方(防中暑、消化不良方) 大暑 养生药方(中暑、糖尿病药方) 秋 总说 立秋 养生药方(腹痛腹泻药方) 处暑 养生药方(支气管扩张、肺结核药方) 白露 养生药方(哮喘、鼻炎鼻血药方) 秋分 养生药方(感冒咳嗽、小儿感冒药方) 寒露 养生药方(中风及阳痿药方) 霜降 养生药方(慢性胃炎、关节痛药方) 冬 总说 立冬 养生药方(流行性感感冒药方) 小雪 养生药方(治风湿方) 大雪 养生药方(感冒、关节炎、神经痛方) 冬至 养生药方(冻疮与高血压药方) 小寒 养生药方(治高血压药方) 大寒 养生药方(感冒、支气管炎药方) 附录 【附录一】经络运行与节气关系图 【附录二】人体穴位图 【附录三】常见中药材介绍

<<24节气养生药方>>

章节摘录

一、支气管扩张中药治疗 支气管扩张指支气管及其周围肺组织的慢性炎症损坏管壁，以致支气管扩张和变形。

以反复咳嗽、咳吐脓痰和间断咯血为主要特征，起病缓慢，可伴有衰弱无力、消瘦、贫血、食欲不振和杵状指(趾)等症。

瓜蒌桔梗汤 桔梗、浙贝、桑白皮、全瓜蒌、薏仁、海蛤粉、黄芩各15克，杏仁、当归、桃仁各12克，金银花、鱼腥草、苇茎(芦根)各30克，黄芪20~30克。

合并肺部感染再加紫花地丁、大黄等。

每日1剂，水煎分3~4次服。

适用于咳嗽、吐脓痰为主者。

病情缓解后，改制成丸剂，每日10克，日服3次。

加减黛蛤散 青黛、海蛤粉、黄芩、生地各15克，白芨20克，紫菀、当归、桔梗、阿胶(烊化)各10克，丹皮、桑白皮各12克，地骨皮、大黄炭各10克。

每日1剂，水煎分3~4次服。

适用于咯血为主者。

支扩成方 生三七、蒲黄炭、杏仁、款冬花、川贝母、橘白、橘络、阿胶、党参各15克，海蛤粉、南天烛、百合、生白术、牡蛎各30克，糯米60克，白附120克，以上药材(贝壳类如牡蛎采用浸膏入药)研末制成散剂或丸剂，每日10~15克，每日2次。

对咳吐脓痰、咯血患者均有效。

预后药方 杏仁、桃仁、冬瓜仁、薏仁、瓜蒌仁、黄芩、白术、茯苓、法半夏、金银花、黄芪、太子参、淫羊藿、灵芝各等份，制蜜丸，每服9克，日2~3次，连服2~3个月以上。

适用于病情缓解后的预防性治疗。

二、肺结核 (一)中医辨证分型治疗 肺阴亏损型 症状：干咳，声音嘶哑，痰中带血丝，胸部隐痛，骨蒸潮热与手足心热，两颧发红午后更明显，盗汗，形体消瘦，口干喜冷饮，舌红脉细数。

症候分析：肺为娇脏，喜润恶燥，肺阴不足，失于清肃，气逆作咳，但阴亏肺燥，故无痰。

燥热伤络而咯血，阴虚内热则过午低烧，因此有口干喜冷饮以清内热之需。

盗汗为睡中不动而汗出，为阴虚之象，阴虚阳盛，迫汗外溢而有盗汗，舌红脉细数也是阴虚之候，此症多见于疾病初起阶段。

治法：养阴润肺，清热杀虫。

药方：月华丸加减。

沙参12克，麦冬12克，天冬10克，生地18克，百部15克，白芨20克，山药30克，云苓15克，川贝12克，菊花10克，阿胶15克(烊化)，三七3克(冲服)。

水煎服，1日1剂，早晚分2次口服。

咯血加茜草、大小蓟、三七，盗汗加糯稻根，虚火盛加黄芩、知母，遗精加煅牡蛎。

阴虚火旺型 症状：咳嗽，气急，痰黏而少，颧红，潮热，盗汗少寐，胸疼，咯血，遗精，月事不调，消瘦乏力，舌绛苔剥，脉沉细数。

症候分析：痨邪客肺，日久伤阴，肺伤咳甚，邪久化热，更损肺阴，故痰少而黏稠，不易咯出，甚至络伤而咯血痰。

轻者量少可为痰中带血，色鲜红；重则大口咯血，挟有血块，视为危候。

若有脾虚，水湿失布，聚湿为痰贮于肺，而症见咳嗽、多痰，则多见于肺脾兼虚者。

潮热为慢性定时发热，多由内伤所致，阴伤则火旺，水不制火，阳气升腾，证见两颧潮红而内热重，心烦而少寐，逼津外泄而盗汗重。

脉络不和、气血淤滞而胸疼，相火偏亢而遗精，冲任失养而月事失调。

子盗母气，肺病及脾，生化失养，而见形体消瘦，肌肉疲倦少动。

舌绛苔剥，脉沉细数，是久病伤阴，脏气亏虚之象。

<<24节气养生药方>>

多见于病发日久的结核病患者。

治法：滋阴降火，抗痨杀虫。

药方：百合固金汤合青蒿鳖甲散加减。

龟板10克，阿胶12克(烔化)，冬虫夏草12克，胡黄连10克，银柴胡克，百合30克，生地20克，麦冬12克，桔梗12克，贝母12克，当归12克，青蒿15克，知母12克。

水煎服，1日1剂，早晚分2次口服。

气阴耗伤型 症状：面色晃白，神疲体软，咳语声微，纳呆便溏，痰多清稀，畏风自汗与颧红盗汗并见，舌淡苔白有齿痕，脉沉细而少力。

症候分析：久病之体，阴病损阳，致使气阴两伤，主要累及肺脾两脏。

肺不主气，脾失运化，则见体弱声微、面晃白、纳呆便溏诸症，脾虚水失输布，聚而多痰。

肺虚卫外不固，故而汗出畏寒，阳气衰则神疲体软，倦怠乏力，皮毛不固易发感冒，加之肺痨固有的阴伤颧红盗汗等证，从而形成气阴两伤症候，舌淡苔白有齿痕及脉沉细少力，皆为阴耗气伤之象。

此多见于久病不愈的结核病患者。

治法：益肺健脾，杀虫补虚。

药方：参苓白术散加减。

太子参15克，云苓15克，白术15克，山药30克，桔梗12克，百合30克，大枣10个，黄芪20克，莲子15克，当归12克，白芨20克，功劳叶12克。

水煎服，1日1剂，早晚分2次口服。

<<24节气养生药方>>

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>