

<<家庭进补全书>>

图书基本信息

书名：<<家庭进补全书>>

13位ISBN编号：9787543662063

10位ISBN编号：754366206X

出版时间：2010-3

出版时间：青岛出版社

作者：于俊生

页数：607

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>

## <<家庭进补全书>>

### 内容概要

古谚曰：“天之大宝日月星，人之大宝精气神。

”霁日朗星，清风明月是天地之和气；精力充沛，神清气爽是健康的根基。

如何保证人体的精充、气足、神旺呢？

本书考究中医学进补源流，以气血阴阳为纲，五脏虚候为目，讲述各种虚证表现，讲解中医四季进补与五脏养生知识，列出了200多种常用药食材的性味功效，针对14种健康人群，5种特殊人群，26种常见疾病，列出了2000多道进补药膳的烹制方法，所选材料大部分为家常鱼肉果蔬，寻常百姓皆可方便采购烹饪。

阅读本书，读者可获取实用有效的养生保健知识，同时享受烹饪的乐趣，寓养生进补于美味之中。

<<家庭进补全书>>

书籍目录

第一章 进补概述第二章 食品类进补佳品第三章 中药类进补佳品第四章 五脏养生进补第五章 四季进补第六章 小儿进补第七章 青半年进补第八章 中年人进补第九章 老年人进补第十章 女性进补第十一章 考生、工作疲劳与亚健康进补第十二章 常见疾病的进补第十三章 手术后的进补

## 章节摘录

第一章 进补概述 一、进补的历史渊源 (二) 历代著名医家对进补的认识 历代著名医家非常重视进补的作用, 希望通过进补来防病治病, 延年益寿。

汉代大医学家张仲景创立了许多补益方药, 为后世补法打下了良好的基础; 唐代养生学家孙思邈对补益方药的研究更是精深, 并注重食补; 宋代名医钱乙重视小儿体质的研究, 创立了不少儿童进补方药; 金元名家李东垣发现脾胃是人体的后天之本, “内伤脾胃, 百病由生”, 创立了不少补益脾胃方药; 元代名医朱丹溪发现人体“阳常有余, 阴常不足”, 重视补阴; 明代巨匠张介宾主张肾为先天, 补肾是强身之本; 清代名医叶天士善于调补, 常以“血肉有情”之品补益精血; 近代名医施今墨对进补研究颇有成就, 创制了不少补益方药, 屡受称颂。

明清时代, 用食物防治疾病的方法受到了医家的普遍重视, 发展更臻完善, 形成了较为完整的食物防治疾病的理论体系, 并积累了非常丰富的运用日常饮食来进行保健和治病的经验, 不但广大劳动人民喜闻乐用, 而且受到历代统治阶级的重视和喜爱。

例如清朝慈禧太后中年以后常患脾虚便溏, 曾用黄芪、山药、莲子熬粥, 以健脾益气; 有时口渴下泄, 又用绿豆、鲜青果、竹叶、橙子煎汁服用, 以生津补胃。

光绪皇帝也用羊肚加调味品煎汁食用, 治疗病后胃气虚弱等。

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>