

<<我的健康我做主>>

图书基本信息

书名：<<我的健康我做主>>

13位ISBN编号：9787543943780

10位ISBN编号：7543943786

出版时间：2010-7

出版时间：上海科技文献

作者：中央电视台《中华医药》栏目组

页数：151

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>

## <<我的健康我做主>>

### 内容概要

《中华医药》从一开始的貌不惊人，成为中央电视台深受海内外观众喜爱的品牌栏目，正经历了“本命年”的轮回。

在激烈的电视市场竞争中，在电视台自身综合评估实施后的末位淘汰中，有多少电视品牌在流光溢彩、光艳动人后很快如过眼烟云、趋于平淡；有多少知名栏目在风光不再后被迫改弦易辙，直至昙花一现。

在激烈的评比、竞争、淘汰中，在受众不断的需求、意见、呵护和褒奖中，《中华医药》一路走过了十二年，她的“长寿”并“健康”实属不易。

《中华医药》以反映祖国传统医学文化为己任，其中充满了“儒、道、释”的思想精髓，其博大和精深同样无时无刻不在滋润着我们制作人。

中医本身就是一门“平衡”的科学，而心态平和是核心，“养生先养心”，更使我们在工作之外的生活和心灵也受益无穷。

本书为“中华医药丛书”之《我的健康我做主(养生有膏招)》。

## <<我的健康我做主>>

### 书籍目录

- 祛痛养颜膏补虚驱寒膏调经止痛膏安神助眠膏强筋壮骨膏祛斑葆春膏玉屏风防感膏五味山药安神糕止汗六和膏附录一：膏方20问 1.什么叫膏方？
- 2.膏方由哪些部分组成？
  - 3.膏方为何要在冬季服用？
  - 4.膏方主要适合哪些人群？
  - 5.哪些人群不适合膏方？
  - 6.如何制作膏方？
  - 7.如何正确服用膏方？
  - 8.服用膏方有何禁忌？
  - 9.为什么服膏方前有时需要先吃开路方？
  - 10.如何正确保存膏方？
  - 11.膏方中为什么会经常用到各种胶？
  - 12.为什么膏方对小儿哮喘有效？
  - 13.消化道疾病，如何吃膏方治疗？
  - 14.肝病患者，如何用膏方调理？
  - 15.女性适合怎样的膏方？
  - 16.准备怀孕之前可以吃膏方吗？
  - 17.如何根据体质选择膏方？
  - 18.膏方能否起到抗癌作用？
  - 19.服膏方出现不良反应，怎么办？
  - 20.关于膏方，都有哪些错误观点？
- 附录二：常用调理膏方122则后记

## &lt;&lt;我的健康我做主&gt;&gt;

## 章节摘录

膏方之所以能成“膏”，就是因为药汁里加了东西，除了蜂蜜之外，有的时候还要加胶类药，比如说阿胶、鹿角胶、龟板胶等。

这些胶要是和药材一起来煎煮的话，既不利于药性的挥发，又很容易粘锅，往往要事先处理一下。

常见的处理方法就是用黄酒浸泡之后，隔水蒸化，又叫做烊化。

而黄酒既可以去除动物胶的腥味，又可以助行药势，有通血脉、厚肠胃、健脾气的作用。

一个半小时之后，准备一个大碗，把一块干净的纱布铺在碗口，用夹子夹牢，把药汤滗出来，这是第一碗汤药，放在一旁备用。

接下来往沙锅里再倒入一些清水，这次水中的量稍微少一点，水面只要高出药面一个半指节就可以了。

照例还是先用大火烧开，然后再改用小火煮一个半小时。

还像第一次那样滗出汤汁，这是第二碗汤药，放在一旁备用。

接下来再往锅里加水，这次的水量只要能超过药面一个指节就行，大火烧开之后，小火煎煮的时间也可以缩短成45分钟。

45分钟之后，把汤汁再滗出来，这是第三碗汤药。

把煎煮好的三碗汤药放在一旁静置30分钟，让药渣沉淀一下。

这时候把正在烊化的阿胶用筷子搅拌一下。

然后把三碗汤都倒进一个干净的沙锅里，用大火烧开之后，再改用中火慢慢熬。

当药汁浓缩的时候，把药汁换入一个小沙锅里，再改成小火，这时候要加入烊化好的阿胶和蜂蜜。

注意：要一边倒，一边搅。

等到锅里的药汁可以沿着木铲的边缘，在木铲上“挂旗”的时候，再加入芝麻粉、核桃粉，继续搅拌几下，这道祛痛养颜膏就制作完成了。

祛痛养颜膏的做法，看着挺复杂的，其实总共也就这么几个步骤：第一是长时间浸泡，第二是煎煮三次，第三是大火浓缩，第四是蜂蜜收膏。

记住这几个关键的步骤，这道既可以祛除头痛，又可以养颜的膏方制作起来就容易多了！

膏方是做好了，可是您还需要注意的就是，不是任何人都能吃的！

把制作好的祛痛养颜膏装进瓷瓶子里，没有的话用玻璃瓶也行，每天空腹服用一汤勺，连续服用7天，您就会收到不错的效果了！

但是陈霞医生也提醒说，感冒、发热、腹泻的人群不能吃这个膏方，另外还有一类人也不能食用它。

## <<我的健康我做主>>

### 后记

1998年6月1日《中华医药》诞生以来，已经获得了很多的褒奖，但在2009年底至2010年初之间，中医药学界、电视纪录片界、电视业界乃至国家电视主管部门多次给予《中华医药》很高的赞誉和评价，短时间的如此集中，对于我们来说还是第一次。

2009年11月，《中华医药》获世界中医药学会联合会颁发的“第三届中医药国际贡献奖”；2009年11月，《中华医药》获中国广播电视学会颁发的“全国电视健康类栏目一等奖”；2010年1月，《中华医药》制作的纪录片《孤独的记录》入选中国电视艺术家协会纪录片学术委员会评选“2008—2009中国电视纪录片短片类‘十佳’作品”；2010年3月，《中华医药》栏目入选国家广电总局向全国推荐的2009年度12个创新创优典型电视节目形态。

十二年，对于一个生命，已从一个呱呱坠地的婴儿成长为意气风发的少年，但对于一个电视栏目，电视人都非常清楚通常的“本命年”，对于“易碎”的电视栏目形态，意味着什么。

《中华医药》从一开始的貌不惊人，成为中央电视台深受海内外观众喜爱的品牌栏目，正经历了“本命年”的轮回。

## <<我的健康我做主>>

### 媒体关注与评论

中医有个说法叫壮火食气，少火实气。

就是说，其实用大火反而不能猛补，应该用小小的火就行了。

就像我们用砂锅炖老母鸡汤一样，要慢慢地炖，效果会更好。

我们的膏方养生，也是这么一个原理。

——江苏省南京市中医院内科主任医师 张钟爱我们在这个膏方中用饴糖，首先它可以帮助药物吸收，健脾胃；第二，脾胃功能强了以后，食物营养也能很快吸收，比用冰糖之类的东西要好多了。

——江苏省南京市中医院皮肤科主任医师 石红乔黄芪、人参、白术，这些药都是益气的，肉桂是温阳的。

另外，用很少量的地黄起到滋阴的作用，陈皮有健脾、开胃、行气的作用。

在胶类物里，选用了鹿角胶，既有温阳作用，同时它又属于血肉有情之品，使温阳作用更加完善。

——江苏省南京市中医院养生康复中心副主任医师 王挺我们认为用膏方来调整患者的体质，是非常重要的，而且用膏方的话，缓缓地调补，可以起到巩固疗效、防止疾病复发的作用。

——江苏省南京市中医院妇科主任医师 陈霞

<<我的健康我做主>>

编辑推荐

《我的健康我做主:养生有"膏"招》：中华医药既是治病的医学更是治人的医道祛痛养颜膏、调经止痛药、祛斑葆春膏膏方驻颜藏奥秘补虚驱寒膏、强筋壮骨膏、安神助眠膏养生膏方有奇效

<<我的健康我做主>>

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>