

<<中华上品药材养生大全>>

图书基本信息

书名：<<中华上品药材养生大全>>

13位ISBN编号：9787807312925

10位ISBN编号：7807312920

出版时间：2006-12

出版时间：广州出版社

作者：何国樑,谭国辉

页数：384

字数：600000

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>

<<中华上品药材养生大全>>

内容概要

什么是上品药材？

上品药材有哪些?如何运用上品药材？

上品药材，顾名思义，就是好药材：不仅药材本自的质量好，而且有良好的保健、养生效果，即有“养命应天”的作用，而且“久服多服不伤人”。

本书上品药材包括三部分：《神农本草经》之上品、卫生部规定的“药食两用”药材(食物)、现代常见常用的保健药材。

运用上品药材养生，须“防”、“治”结合，“药”、“食”并重。

本书不仅详细介绍了药材的相关知识，尤其对药材的运用作了精当的择录，列举了数以百计行之有效的小治方和食疗方。

作者简介

何国樑，广州中医药大学教授，方剂专业硕士研究生导师。

何教授从事教学、科研、医疗工作30余年，对中医治法与方剂的关系研究、经方的配伍规律、古方的运用以及饮食疗法等造诣颇深。

曾担任全国中医院校案例式教材《方剂学》副主编，并应邀参与全国中医高等院校统一教材《方剂学》及中国医学百科全书《方剂学》、《中医方药学》的编写。

另外，其主编的《方剂学应试指南》、《实用妇科方剂》、《风湿病中西医的诊治与调养》、《疾病饮食疗法》、《治病调理汤谱》等著作，深受专家及读者的关注与好评。

<<中华上品药材养生大全>>

书籍目录

第一篇 上品药材与养生 《神农本草经》与上品药材 中药材的名称由来 中药材的药性综述 影响药性的炮制方法 发挥中药材最佳性能的煎煮方法 选择适合自己的中药材 中药材养生的禁忌须知

上品药材与饮食养生 第二篇 上品药材鉴赏及应用 第一章 《本经》上品药材 菊花 石菖蒲
 人参 天门冬 甘草 干地黄 白术 菟丝子 益母草 牛膝 玉竹 卷柏
 柴胡 麦门冬 独活 车前子 云实 木香 山药 薏苡仁 泽泻 龙胆草
 远志 细辛 石斛 巴戟天 天麻 灵芝 川芎 黄连 络石藤 刺蒺藜
 黄芪 肉苁蓉 防风 蒲草黄 决明子 丹参 茜草根 续断 五味子 旋复
 花 佩兰 蛇床子 景天 茵陈 徐长卿 地肤子 王不留行 升麻 半夏
 肉桂 枸杞子 柏子仁 狭苓 酸枣仁 五加皮 辛夷 蔓荆子 桑寄生 龙骨
 杜仲 女贞子 血余 牛黄 阿胶 蜂蜜 龟版 牡蛎 蕤仁 桑螵蛸
 海蛤壳 莲子 红枣 葡萄 芡实 黑脂麻 冬葵子 黄橘 鹿角胶 麝香
 赤石脂 云母 钟乳石 朱砂 紫石英 消石 胆矾 白矾 扁青 白蒿 苞
 苁 白毛藤 禹余粮 白石英 天名精 青葙 飞廉 营实 荜黄 蓝实 滑
 石 薺实 石龙乌 木兰皮 黄柏 丹雄鸡 熊油 榆白皮 文蛤 于漆 雁
 肪 苋实 蓬藁 胡麻叶 鱧鱼 松香 槐实 苦菜 麻责 瓜蒂 朴硝
 玉屑 第二章 药食两用药材 乌梢蛇 蝮蛇 梔子 玳玳花 八角茴香 紫苏 沙棘
 罗汉果 刀豆 山楂 莱菔子 白芷 藿香 砂仁 陈皮 乌梅 丁香 肉豆
 蔻 郁李仁 橄榄 薤白 高良姜 白果 龙眼肉 香橼 火麻仁 橘红 香
 薹 昆布 榧子 红花 小茴香 生姜 赤小豆 木瓜 白扁豆 百合 花椒
 佛手 桃仁 淡豆豉 杏仁 胡椒 桑椹子 鸡内金 芦根 马齿苋 菊苣
 麦芽 白茅根 桑叶 薄荷 黄芥子 荷叶 第三章 常用养生保健药材 谷芽
 吴茱萸 藕节 何首乌 当归 川贝母 田七 冬虫夏草 玄参 桑白皮 枳实
 厚朴 合欢皮 白芍药 桔梗 知母 海藻 鹿茸 白花蛇舌草 胡桃仁
 灯心草 金银花 燕窝 鱼腥草 枇杷叶 胖大海 夏枯草 黄精 淡竹叶 无
 花果 雪耳 金樱子 草果 锁阳 海马 熟地黄 北沙参 干姜 木蝴蝶
 党参 百部 太子参 补骨脂 骨碎补 蚯蚓 益智仁 第三篇 附录 《神农本草经》上
 品药材 名称、性味古今对照 中药材功能分类索引 上品药材笔画索引 可用于保健食品的中药

章节摘录

书摘 中医学强调在治疗疾病时要先辨体质、辨疾病、辨证型，也就是所谓“三辨施治”。再细分则年龄、性别等因素也应考虑在内。

用中药材养生保健，“三辨施治”的方法和原则同样适用。

要选择合适的药材，最重要的当然是要清楚自己的体质，同时还要兼顾季节、地域等因素，尽可能做到“天人合一”。

不同体质如何选用药材？健康，从认识自己的体质开始。

尤其当疾病已经产生时，更应针对不同的体质选择恰当的药材来加以疗养。

由于划分的依据、角度不一，体质类型分类也不尽相同。

医务工作者通常将人的体质分为寒型、极寒型、热型、极热型、平型、平偏寒型、平偏热型等几个类型，有时甚至划分得更为细致。

本书从方便实用出发，将体质简略概括为寒性体质、热性体质以及实性体质和虚性体质。

需要说明的是：本书没将平性体质列入其中并展开论述，是因为平性体质在用药上主要考虑的是疾病、证型等其他因素，其自身并无太多禁忌。

另外，体质既分寒、热，又分虚、实，中医传统养生特别重视“补虚”，因此本节对虚性体质的叙述就相应地较为详实。

根据中医“阴阳调和”的理论，不同体质的人应遵循“寒者热之”、“热者寒之”、“实则泻之”、“虚则补之”的原则来选择用药。

以下是分不同体质类型的特征表述，据此便可辨别自己的体质类型(若感觉自己的体质与以下特征皆不相符，则可认定为平性体质)。

寒性体质 特征：肢寒、怕冷，少饮(很少喝水且不易口渴)周身乏力、脸色苍白、易疲倦，尿多而色淡，易腹泻。

用药原则：寒者热之(性温、性热的药材比较适合此类体质)。

热性体质 特征：怕热、喜饮、易口渴，口臭口苦，尿少而黄，大便干结、便秘，面红目赤，舌苔黄厚，脾气暴躁易怒。

用药原则：热者寒之(性凉、性寒的药材比较适合此类体质)。

实性体质 特征：身强体壮、肌肉发达，力大声粗，大便干结、便秘，小便色黄。

用药原则：实则泻之(性寒凉、味苦的药材比较适合，实际运用中宜酌情而定)。

虚性体质 虚性体质又分为气虚、血虚和阴虚、阳虚。

气虚(阳气不足，无寒象；久病、重病者及肥胖的人多属此类) 特征：气弱少语，脸色苍白，食欲不振，不喜运动，易眩晕或气不足。

用药原则：宜用补气健脾的药材，如人参、黄芪、茯苓、甘草、白术、莲子、薏苡仁、山药、红枣等

血虚：(阴血不足，无热象；失血过多、长期营养不良、妇女产后或月经后多属此类) 特征：形体消瘦，脸色苍白、发少，头昏、健忘，脉搏细而无力，女性月经量少等。

用药原则：宜用补血的药材，如当归、枸杞、阿胶、龙眼、何首乌、熟地黄、白芍等。

阴虚(阴血不足，有热象) 特征：形体消瘦，心烦气燥，脸色潮红，易渴、喜冷饮，手足心发热冒汗，盗汗，失眠，小便黄、大便干结、便秘。

用药原则：宜用滋阴生津的药材，如玉竹、麦冬、石斛、百合、沙参等

阳虚：(阳气不足，有寒象；多见于男性) 特征，手脚冰凉、畏寒怕冷，喜热食，脸色苍白，嗜睡乏力，性欲减退或阳痿、早泄，小便频数、易腹泻。

用药原则。

宜用温补阳气的药材，如肉桂、肉苁蓉、锁阳、杜仲、冬虫夏草、胡桃仁、鹿茸等。

季节与地域 《黄帝内经?素问?四气调神篇》：“阴阳四时者，万物之始终也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起。

”这就是中医“合乎四时，天人相应”的养生观。

“天人相应”除了要顺应四时之外，还要与所处的地域相结合。

<<中华上品药材养生大全>>

我国地域辽阔，东西南北气候、环境各异，如东南沿海地区气候温暖潮湿，人多易感湿热，故宜食清淡除湿之物；西北高原地区则气候严寒干燥，人多易感染风寒，故宜食温阳散寒之品。在选用药材养生方面也莫不如是。

“药食同源”已成为一种共识，且中医学向来认为食疗优于“药治”，尤其是在养生保健方面，中药材常结合着食物使用。

因此在选用药材时完全可以参照饮食养生的原则与方法。

“春夏养阳，秋冬养阴”为药食养生的基本经验，民间也有这样的说法：春天补肝、夏天补心、秋天补肺、冬天补肾；而长夏炎炎，湿气充斥，五脏属脾，故“长夏宜补脾”。这就是所谓的“四季血补”。

四季用药原则 春天阳气初发、万物萌生，人体阳气也随之升发，但春人也是各种病菌最易散布的季节，所以要有适度的运动，以吸收自然的阳气使自身的气血调和。

尤其患有鼻炎、气喘或高血压、心脏病的人要注意保暖。

春季的饮食宜以清淡、温补为原则，可以多吃些新鲜青绿色蔬菜如菠菜、韭菜等(其所含纤维素有利于体内油脂和毒素的排出)。

春天是养肝的最好季节，除注意排出毒素外，还也以开朗的心情融入这个季节，以使肝气顺达、气血活络，尤其不能让不良情绪影响代谢以至伤肝伤身 **用药原则**：宜用清轻升发、温养阳气的药材，如西洋参、山药、黄芪、红枣等；不宜用辛热、升散的药材。

夏季：补脾养心神 夏季阳气旺盛、万物生长，同时天气湿热、炎热多雨，不仅易令人浮躁，更是各种细菌与病毒滋生的季节，引发皮肤过敏或呼吸系统疾病。

此时应保持环境清洁，排除体内湿热。

夏季的饮食应注重清热、除湿，多吃西瓜、大白菜、番茄、红苋菜等有利于心脏血液循环系统的食物；不宜食用温补燥热的性热味辛的食物。

中医认为，夏季是属于心与脾胃的季节，饮食方面要注意脾胃的调养，还要避免烦躁情绪，以免心火过旺而伤害心脏血液与肠胃系统。

用药原则：欲清心补气、祛暑解毒，宜用性凉滋补、润燥的药材，如麦门冬、薏苡仁、莲子等。

秋季 清肺热、润燥生津，谨防忧郁 秋天是个属于比较沉淀、凋零的季节，很容易让人为忧郁所笼罩，进而影响生理机能。

入秋后气候较为干燥、湿度偏低，容易发生气管炎、哮喘、燥咳及皮肤炎等疾病，因此秋天一定要注意及时添减衣服、保持室内通风、及时补充水分。

秋天属于肺、皮肤和大肠的季节，饮食上可选择有保湿、清肺热的食物，或适当吃一些酸味食品；要尽量少吃容易上火或热性的食物。

用药原则：宜用生津养阴、润燥的药材，如山药、百合、雪耳、山楂、乌梅等。

冬季：温热滋补、固肾补精 冬天气候严寒，足气喘、中风、高血压、感冒等疾病频发的季节，此时阴气盛而阳气衰，若吃太多生冷寒凉食物或流太多汁则会耗损元气，米年春天容易感冒或身体虚弱。

中医认为，冬天是补肾的好季节，宜固守元气、保养进补。

冬季的饮食宜以温热性食物为主，如姜、辣椒、茴香等，促进血液循环、加速新陈代谢，从而抵御严寒；冬天要少吃性凉的食物和冷饮。

另外，冬天食用火锅的机会较多，所以要有意识地多进食青菜、菇类等蔬菜。

用药原则：宜用活血补气的药材，如人参、当归、黄芪等(可适当多吃温补的药膳)。

年龄与性别 人的身体气血盛衰及脏腑功能，会随年龄增长而发生不同变化，故不同年龄阶段有不同的用药和食养原则；不同性别的人由于生理机能不一样，所以用药也应有所区别。

以下是不同年龄、性别的药食养生的基本原则：**少年儿童**：生机肝盛而脾气未足，饮食常常不知节制，所以应选择有健脾消食的药食。

青壮年：精力旺盛，无需特别进补；饮食方面均衡、起居有常、劳逸适度即可。

老年人：由于生机减退、气血小足，脏腑渐衰，故多表现出脾肾虚弱、肾气不足，此阶段宜选用健脾补肾、益气养血的药食。

<<中华上品药材养生大全>>

体力劳动者：因出汗多而耗气伤阴，常导致阴气不足，故可选用滋阴健脾、生津敛火的药材。

脑力劳动者：脑力消耗过甚会损伤心脾，导致气血不足，故宜选用补气益血、养心安神一类药材

。女性：行经期间宜用补血药材；怀孕期间宜用安胎、养血、健脾的药材；产后则宜选用一些补气益血、通乳下经的药材；更年期妇女因肾气渐衰、气血皆虚，故宜选用补气益肾的药材。

P28-31

<<中华上品药材养生大全>>

编辑推荐

中华上品药材是概指可延年益寿、强身健体、对身体无甚毒副作用的中药材，不仅可用于治病、食疗、食养，即便是健康人日常使用也颇多助益。

《中华上品药材养生大全》不仅介绍了200余种适合养生的上品药材，还列举了数百个行之有效的小治方和食疗方。

适合家庭养生收藏。

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>