

《正确选用膏方》

图书基本信息

书名：《正确选用膏方》

13位ISBN编号：9787508275956

10位ISBN编号：7508275950

出版时间：2012-5

出版社：金盾出版社

页数：96

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《正确选用膏方》

内容概要

《正确选用膏方》以保健与祛病为主题，从祛病、补益、养颜三个方面，按照药物组成、制作方法、服用方法、效果介绍的顺序提供了大量有效膏方，并介绍了膏方中名贵补品的选用方法，为广大读者自我保健提供了有效的帮助。

《正确选用膏方》

作者简介

王陇德，中国工程院院士，卫生部原副部长，中华预防医学会会长。现担任第十一届全国人大常委会、卫生部“健康中国2020战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制专家委员会主任委员、浙江大学公共卫生学院院长等职。长期在公共卫生领域从事行政管理、流行病学和公众健康促进专业研究工作，在《中华医学杂志》等国内外学术期刊发表论文100余篇，主编多部专著。曾获国家科技进步二等奖、联合国艾滋病规划署颁发的“应对艾滋病杰出领导和持续贡献”奖及世界卫生组织颁发的结核病控制“高川”奖。为提高国民健康水平，他陆续发表了“中国人需要一场膳食革命”、“中国人需要一场行为革命”、“脑卒中筛查与干预：一项重大的国民保健工程”等科普文章，并出版了《首席专家王陇德谈掌握健康钥匙》科普图书。

施仁潮，主任中医师，硕士生导师。在浙江省立同德医院从事中医临床与科研工作30余年，先后承担国家“十五”、“十一五”科研项目，荣获10余项科技成果奖励，擅长治疗类风湿关节炎、强直性脊柱炎、痛风性关节炎等骨关节疾病，以及萎缩性胃炎、溃疡性结肠炎等胃肠病，对肿瘤及亚健康的调治有专长。先后在全国各地作“提高膏方临床疗效的思路”、“用中医的思维普及中医保健知识”等百余场讲座，受到好评。曾荣获浙江省优秀科普工作者、浙江省医学科技管理先进个人、全国优秀中医健康信使、全国中医药科学普及先进个人等荣誉称号，并获全国中医药科学普及金话筒奖。

书籍目录

一、膏方，让调养成为享受

（一）进补推崇膏方

- 1.冬令进补
- 2.四时调补
- 3.膏方不仅仅是进补

（二）调配好膏方的口感

- 1.找有经验的中医师开膏方
- 2.动手熬膏，享受健康

二、名贵补品提升膏方档次

（一）石斛、枫斗与鲜铁皮石斛

- 1.养阴佳品
- 2.阴虚者首选，病后滋养最宜

（二）灵芝、灵芝孢子粉与灵芝破壁孢子粉

- 1.灵芝
- 2.灵芝孢子粉
- 3.破壁灵芝孢子粉

（三）大补元气的人参

- 1.补元气与补益五脏
- 2.提神解乏抗衰老
- 3.人参的种类

（四）温阳补虚用鹿茸

- 1.鹿茸，古称斑龙珠
- 2.添精补肾防早衰
- 3.鹿肾与鹿胎

（五）冬虫夏草补益肺肾

- 1.冬季为虫，夏季为草
- 2.补肺益肾护养脏腑

（六）养血益精紫河车

- 1.紫河车
- 2.哪些人宜于服用

（七）枸杞补肝肾明眼目

- 1.明目保健
- 2.养阴退热，防治消渴
- 3.补肾壮阳
- 4.滋养肝肾，延缓衰老

（八）阿胶、鹿角胶、龟版胶与鳖甲胶

- 1.补血首选阿胶
- 2.温阳益精鹿角胶
- 3.滋阴宜用龟版胶
- 4.养阴活瘀鳖甲胶
- 5.哪些人要慎用胶类药

三、补养膏方

（一）琼玉膏补肺养阴

- 1.张瑞五成名的故事
- 2.琼玉膏的熬制与用法

（二）龟鹿二仙膏补精益气

- 1.治疗虚证的基本方

2. 龟鹿二仙膏的熬制与用法

.....

《正确选用膏方》

章节摘录

人的体质各有不同，病症也有差异，膏方的配方由医生根据服用者的不同体质特点和不同症状表现来制订，精选最适合的药物作为膏方的原料，由药师专门熬制，完全体现了中医辨证论治理论和因人、因时制宜的个体化处理原则，有很强的针对性。膏方的组成，有方简药少的，也有多种治法同用、多方组合的，用药少则1~2味，药少力专；多则可达30余味，大量药物联合应用，兼顾各个方面，能适合比较复杂情况下的调理补养。膏方的常用剂量相当于汤剂的20~30剂，一次制作可供较长时间服用，十分方便。而且，调理补益的膏方通过有经验的医师调配后口感良好，不但让身体得到补益，还使传统的苦口良药变得好吃，让大人、小孩都有了喜欢的理由。因为膏方具有上述优势，并具有补虚和疗疾两方面的作用，过去，只有在达官贵人中流传的膏方，如今成了大众百姓调补的首选。

1.冬令进补 人们说的冬令进补，主要是指立冬后至立春前这段时间，进补的方法有食补和药补。药补传统的有丸、散、膏、丹，现代又有口服液、胶囊等。在这些剂型中，人们最青睐的还数膏方。

人的身体与自然息息相关，自然界春温、夏热、秋凉、冬寒，四时气候更迭，万物春生、夏长、秋收、冬藏。冬季气候寒冷，人体精气内藏，蓄积以应对时令的寒冷，满足来年生发的需要。此时进补，人体更能吸收营养精华，使其贮藏于体内，有助于体质的增强。冬季气温过低，机体为了保持一定的热能，需要摄入比热天要多得多的营养物质，以产生更多的热能，适应机体的需要，因此人们的食欲旺盛，进食量较多，而且能较好地吸收，这也是人们选择在冬季进补的原因。

冬令进补能为来年春天乃至全年的健康打下基础，民间就流传有“今冬进补，明年打虎”的说法。

国医大师颜德馨对膏方的评价：膏方组方合理，效果应在来春顿觉神清气爽，满面春风，不感冒，胃口好，睡眠佳，确实能体现中医防治之道及养生之术。2.四时调补 所谓调补，包含了调理和补养。《黄帝内经·素问》里有一篇叫“四气调神大论”的文章，说的是自然界四季有生、长、收、藏的客观规律，人必须顺应四时来进行调养。……

《正确选用膏方》

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:www.tushu000.com