

# 《本草养生图典》

## 图书基本信息

书名：《本草养生图典》

13位ISBN编号：9787509157497

10位ISBN编号：7509157498

出版时间：2012-9

出版社：人民军医出版社

作者：王强虎

页数：168

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](http://www.tushu000.com)

# 《本草养生图典》

## 内容概要

《本草养生图典》精选日常生活中的药食两用中药和常用滋补食物，分别介绍了这些中药和食物的基本知识、养生滋补作用、补益调养的用法用量、常用的食疗及药膳验方等。《本草养生图典》内容系统实用，对普及中药保健知识，帮助读者正确识别、选用养生药食有参考价值。

# 《本草养生图典》

## 作者简介

王强虎，主任医师，国内著名养生学专家，健康类畅销书作者，现为全国针灸临床研究中心陕西中心副主任。出版著作80余部，其主要著作不但畅销于大陆，且多部图书的版权输出到港、台地区，5种图书获全行业优秀图书对外输出奖，2008年《拯救猝死》一书获全行业畅销书图书奖，2010年主持的《中国针灸对外交流通鉴》获国家出版基金资助。2009年至2010年连续两年主持陕西省人力资源社会保障厅《健康送专家》三部图书编写工作，2009年著的《孙思邈养生长寿之道》入选陕西历史文化百部丛书。让每个人都健康的生活是作者的恒久信念。

## 书籍目录

### 第一章 中药的基本知识

- 一、什么是中药
- 二、中药的归经与四气五味
- 三、中药方剂中的君臣佐使
- 四、服用滋补类中药的禁忌  
中药滋补配伍禁忌 孕妇用药滋补禁忌 服药期间饮食禁忌
- 五、中药滋补最佳服用时间
- 六、为什么说用药滋补有兵法
- 七、滋补中药的上中下三品是什么意思
- 八、正确认识中药的副作用  
毒药非“毒”  
滥用有“毒”如何科学避毒
- 九、中药的先煎、后下、包煎、烩化和冲服
- 十、中药煎煮须注意的五个问题  
中药煎煮前要用水浸泡 煎煮中药应选用的器皿  
什么水煎煮中药最合适 煎药时加水量如何掌握  
如何正确掌握煎药火候
- 十一、家庭如何贮藏滋补药材
- 十二、购买中药如何判断药材是否变质  
变色 泛油

### 第二章 常用药物的养生作用

- 一、补气类中药——健脾益气增强免疫  
人参：大补元气，安神益智的中药之王  
党参：补中益气，生津养血  
太子参：补益气阴，堪称老少皆宜的清补药品  
西洋参：补气养阴，生津止渴，药性平和  
黄芪：补气升阳，益卫固表，补气要药  
白术：脾胃虚弱、饮食欠佳最宜用之一  
山药：健脾补肾，益气养阴的滋补佳品  
灵芝：扶正固本，养心安神，自古被誉为“仙草”  
大枣：补中益气，养血安神，抗衰老  
扁豆：调和脏腑，安养精神，益气健脾  
饴糖：补中缓急，润肺止咳  
甘草：健脾益胃，可用于脾胃气虚之证
- 二、补血类中药——养血安神、明目焕精神  
阿胶：补血及冬令进补三宝之一  
当归：女性补血、活血、调经、止痛的要药  
地黄：补血、养血，促进造血  
何首乌：滋补肝肾，补益精血，养发延年  
女贞子：补益肝肾，清热明目，安五脏，养精神  
龙眼肉：补气之中更存补血之功
- 三、补肾壮阳类中药——强身健体增强性能力  
鹿茸：具有壮元阳、益精髓、补气血的功效  
巴戟天：补肾助阳，祛风除湿  
淫羊藿：温肾壮阳，祛风除湿  
补骨脂：延年益气，悦心明目，强筋壮骨  
益智仁：补肾益脾，缩尿固精

肉苁蓉：益髓，悦颜色，延年

锁阳：治虚而大便燥结

韭子：温肾壮阳，固精

冬虫夏草：高档滋补品，自古以来就用其做药膳佳肴

菟丝子：实为平补阴阳的一味良药

沙苑子：为泄精虚劳要药

杜仲：主腰膝痛，补中益精气

续断：有补肾续接断骨的作用

阳起石：有温肾壮阳的功效

蛤蚧：补肺气，定喘止渴，功同人参

紫河车：有补肾益精、益气养血之功

核桃：通经脉，润血脉，黑须发

#### 四、养阴生津类中药——补养五脏促进分泌

北沙参：多用于养阴清肺，生津益胃

附：南沙参

百合：百合之功，益气而兼利气，养正气而更能去邪

麦冬：补中益心，悦颜色，安神益气，延年益寿

天冬：阳事不起，宜常服之

石斛：补五脏虚劳羸瘦，益精，久服益肠胃

玉竹：养阴润燥之良药

墨旱莲：补益肝肾，生发乌发

龟甲：不仅可以滋阴，而且还有化瘀止痛的疗效

鳖甲：自古即是药食两用的佳品

枸杞子：滋补肝肾明目润肺

黑芝麻：用于肝肾精血不足所致的头晕眼花，须发早白

桑椹：乃桑之精华

黄精：防病治病，延年益寿

#### 五、安神类中药——补神、益智调节脑功能

酸枣仁：治失眠，养心安神的要药

柏子仁：有持续性降低血压的功能

夜交藤：用于阴虚血少所致的失眠

远志：养命要药，治失眠多梦，心悸怔忡，健忘

合欢皮：主安五脏和五志，令人欢乐忘忧

五味子：有养五脏、补人体不足之功

### 第三章 补益气血的常用食物与应用

#### 一、生活中常用的补气食物有哪些

粳米：补中益气

小米：补气暖胃，小米粥称为“代参汤”

香菇：补脾胃，益气

土豆：调胃和中，健脾益气，消炎

红薯：健脾益胃，益气生津

栗子：健脾养胃，补肾强筋，活血止血

牛肉：补脾胃，益气血，强筋骨

狗肉：补中益气，益肾温阳

柴鸡：温中益气，补精养血

鲢鱼：补脾暖胃，养肺润肤

黄鳝：补气养血，温补脾胃

樱桃：补脾益气，补肾养血

葡萄：健脾胃，益肝肾，强筋骨

花生：补脾益肺，润肠通便

黑木耳：益气，凉血，止血

## 二、常用补气食疗有哪些粥疗方

大枣莲子粥 薏米山药粥 人参粳米粥 参苓生姜粥

参芪白莲粥 黄芪粳米粥 羊肉大麦粥 山药面粉粥

党参猪脾粥 党参大枣粥 薏仁莲子粥 黄芪粳米粥

苡仁粳米粥 山药扁豆粥 黄芪当归粥 芝麻花生粥

枣仁熟地粥

## 三、常用的补血食物有哪些

乌鸡肉：益气血，调月经，补肝肾，退虚热

猪肝：补肝养血，明目

猪血：补血，行血

鸡蛋：滋阴润燥，养血安胎

荔枝：补脾养血，生津止渴，理气止痛

菠菜：补血，开胸膈，通肠胃，润肠燥

胡萝卜：养血明目，健脾补气化滞

## 四、日常补血食疗粥疗方

猪肝粳米粥 猪血菠菜粥 鸡肝粳米粥 大枣龙眼粥

山药薏米粥 阿胶大枣粥 花生牛筋粥 加味羊骨粥

## 五、气血不足者宜喝的药酒

人参补气酒 人参二冬酒 党参黄芪酒 首乌地黄酒

桑叶糯米酒 羊肉生梨酒 龙眼桂花酒 松叶竹叶酒

人参解困酒 人参三七酒 菠萝砂糖酒

## 六、产后气血虚弱宜喝的药酒

杜仲桂心酒 糯米冰糖酒 独活肉桂酒 人参当归酒

山莲藕酒 桂圆枸杞酒

山茱萸酒 乌鸡米酒

母鸡参芪酒

## 第四章 滋阴补阳的常用食物与应用

### 一、具有滋阴补阳作用的天然食物

羊肉：民间常用的壮阳补肾滋补食物

鹿肉：是壮阳补肾极品之一

驴肉：天上龙肉，地上驴肉

乌鸡：名贵食疗珍禽

麻雀肉：能补五脏，暖腰膝，起阳道，缩小便

鸽肉：一鸽胜九鸡

鹌鹑肉：被誉为“动物人参”

羊肾：具有补肾气、益精髓之功用

猪腰：猪腰有补肾、强身的功效

海参：陆有人参，水有海参

黄鳝：夏吃一条鳝，冬吃一支参

墨鱼：墨鱼是治疗妇女贫血、血虚经闭的良药

对虾：对虾具有壮阳补肾、补精、通乳之功

泥鳅：泥鳅具有补中益气、助阳利尿的作用

牡蛎：海洋的牛奶

淡菜：淡菜性偏温，有温肾壮阳的作用

松子：松子是重要的壮阳补肾食品

韭菜：具有温中助阳的作用

荔枝：生津，益血，理气，止痛

大葱：可促进人性腺的分泌

蜂蜜：滋阴、润肺、止咳首选的食物

## 二、学做滋阴补阳药粥

韭菜粳米粥 枸杞粳米粥 芡实核桃粥 芡实茯苓粥

锁阳粳米粥 黄芪粳米粥 黄芪韭菜粥 麻雀菟丝粥

苁蓉羊肉粥 苁蓉粳米粥 鸡汁粳米粥 鹿角粳米粥

肉桂粳米粥 狗肉粳米粥 枸杞粳米粥 首乌红枣粥

## 三、学做滋阴补阳的简单药酒

五加二仙酒 枸杞补肾酒 海狗糯米酒 黄精补肾酒

首乌地黄酒 巴戟二子酒 狗脊菟丝酒 杜仲补肾酒

菟丝五味酒 人参鹿茸酒 鹿茸山药酒 蛤蚧羊藿酒

枸杞菊花酒 枸杞常春酒 首乌地黄酒

苁蓉壮阳补肾酒 仙灵壮阳补肾酒 蚂蚁壮阳补肾酒

## 四、药酒滋阴补阳滋补注意事项

附录A 既是食品又是药品的物品名单

附录B 可用于保健食品的物品名单

附录C 保健食品禁用物品名单

## 章节摘录

中药的基本知识 一、什么是中药 中药是我国传统药物的总称。中药的认识和使用以中医学理论为基础，具有独特的理论体系和应用形式，可充分反映我国历史、文化、自然资源等方面的特点。由于其来源以植物性药材居多，使用也普遍，所以古来相沿把药学称为“本草”。本草典籍和文献资料十分丰富，记录着我国人民发明中药学的智慧创造和发展中药学的卓越贡献，并较完整地保存和流传下来，成为中华民族优秀文化宝库中的重要内容。及至近代，随着西方医药学在我国的传播，才逐渐确立为“中药学”。 中药种类繁多，包括植物、动物和矿物，古代本草书籍所载已逾3000种，目前，经整理达8 000种左右。这些宝贵资源的开发与有效利用，已有悠久的历史，也是我国医药学发展的物质基础。几千年来，以之作为防病治病的主要武器，对于保障人民健康和民族繁衍起着不可忽视的作用。二、中药的归经与四气五味 归经就是把药物的作用与脏腑经脉的关系结合起来，说明某药对某些脏腑经脉的病变起一定的治疗作用。例如桔梗、款冬花能治疗咳嗽气喘的肺经病，归入肺经；羚羊角、天麻、全蝎能治疗手足抽搐的肝经病，归入肝经。所以，归经是观察疗效后总结出来的。一种药物归入二经或数经的，说明它的治疗范围较大，例加杏仁入肺、大肠，能治疗肺经的咳嗽，大肠的大便燥结。泽泻入脾、胃、肾、膀胱，这四经有水湿的病，常用泽泻治疗。 .....



# 《本草养生图典》

## 精彩短评

- 1、第二次购买了，书很不错，尤其是内容，很受妈妈们的喜欢~
- 2、千挑万选后才选择的这本书，拿到手中后才知道买少了，不够分呀~

## 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](http://www.tushu000.com)