

# 《选对中药才健康》

## 图书基本信息

书名：《选对中药才健康》

13位ISBN编号：9787543691223

10位ISBN编号：7543691221

出版社：张永贤、陈大真 青岛出版社 (2013-03出版)

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)

# 《选对中药才健康》

## 前言

中国传统药物是中国传统医学用以预防、诊断和治疗疾病的药类物质。事实上，中药的发现与应用在中国已有几千年的历史，已发展成为中华民族的文化瑰宝之一。“中药”一词出现较晚，在西方医学传入中国后，为了明确区分两种医药学，才将中国历年来使用的药物赋予“中药”之名。其实，中药不仅与西方医药在人类医疗保健上同样担任重要的角色，更是人类健康养生的共同财富。吾之好友张永贤教授所撰的《选对中药才健康——养生中药TOP100种》收载临床上常用的100种中草药，并拍摄精美的药材图与茶饮图，以提供读者完整的药材对照，使读者能在琳琅满目的药材中，辨别、挑选出最佳的中药品种。中药主要是来自于天然药及其加工品，包括植物药、动物药、矿物药及部分化学、生物制品药等，因此副作用小；此外，一味药物因含有多种成分，故能广泛运用于多种疾病的治疗，并调配出合理的配伍组方以调养复杂病情，不仅能提高药效，还可降低副作用。除了介绍100种常用中草药外，作者还为忙碌的现代人提供每味药材的养生茶饮，有消除疲劳、美容养颜、强身健体等功效，通过各种简易茶饮的养生方案，达到食疗与医疗并重之目的。随着生活水准的提高，人们对于自身的健康日益重视，扁鹊也认为：“安身之本，必资于食，救疾之速，必凭于药，不知食宜者，不足以存生也。”正说明了食疗与医疗并重的道理。对国人而言，中药进补(药膳)乃是利用中药材和食物烹调成美味的佳肴，其具有预防与治疗疾病、延年益寿的作用，故又称为“食疗”。温和的食补与适当的炖补可化去身体多余的燥热，保证营养素的均衡摄取，使脏腑机能回归正常，增强免疫力，并防治疾病。须提醒读者，应请中医师调配合适的药膳，如此才能达到保健养身之效。本书为读者在采买中药材或烹煮药膳时，提供许多实用知识，诚为坊间不可多得的书籍，时值本书出版之际，特为文推荐！中国台湾中医师公会名誉理事长

# 《选对中药才健康》

## 作者简介

张永贤，中国医药大学教授、副校长，附属医院针灸科主任；中华针灸医学会创会理事长。中国医药学院医学士，德国汉堡大学医学博士。历任中国医药学院复健医学系创系主任，附属医院副院长、复健科主任。兼任德国中医研究所教育与研究委员，美国美洲针灸学院研究员，美国中医药学研究院学术顾问暨中华文化复兴运动总会中西医合作研究推行委员会委员。经常在美国、加拿大、日本、韩国、德国、瑞士、西班牙、意大利等医学院校及针灸学界讲学，并作海峡两岸中医针灸学术交流。现住台中市。陈大真，出生于中医世家，毕业于中国台湾医药大学系。近年来在各大社区举办多场药膳讲座，有“药膳养生达人”之美誉。

# 《选对中药才健康》

## 书籍目录

推荐序 Part 1 养生中草药概述 简单学，中药材属性 简单调，方剂的必备知识 简单懂，必知用药禁忌  
Part 2 煎煮养生中药秘诀 简单煎，最有疗效的煎煮法 简单存，药材的保存和储藏 TOP100种养生中草药  
第一章 补益养生材 【补气】人参 党参 西洋参 甘草 黄芪 白术 山药 大枣 【补血】黑芝麻 枸杞子 龙眼肉 当归 熟地 何首乌 白芍 【补阳】杜仲 冬虫夏草 海马 鹿茸 补骨脂 肉苁蓉 淫羊藿 菟丝子 续断 骨碎补 蛤蚧 【补阴】黄精 玉竹 麦门冬 天门冬 百合 沙参 第二章 安神平肝养生药材 【养心安神】灵芝 远志 【平肝熄风】天麻 珍珠 钩藤 第三章 理气理血养生材 【理气】陈皮 青皮 木香 檀香 【止血】三七 槐米 【活血祛瘀】川红花 藏红花 丹参 川芎 川牛膝 王不留行 延胡索 桃仁 莪术 第四章 收涩养生材 【涩肠止泻】芡实 莲子 山茱萸 五味子 第五章 祛风化痰养生药材 【祛风湿热】独活 路路通 【温里祛寒】肉桂 小茴香 丁香 【清热化痰】天花粉 半夏 款冬花 冬瓜子 草果 【止咳平喘】银杏 杏仁 罗汉果 枇杷叶 紫苏子 第六章 消导泻下养生药材 【化湿】广藿香 【消导】山楂 麦芽 谷芽 【攻下】大黄 番泻叶 【利水渗湿】茯苓 薏苡仁 昆布 第七章 解表清热养生药材 【辛温解表】苍耳子 桂枝 紫苏叶 谷精子 前胡 【辛凉解表】菊花 葛根 蔓荆子 蝉蜕 浮小麦 【清热泻火】决明子 知母 龙胆 【清热燥湿】黄芩 黄连 黄柏 【清热解毒】射干 鱼腥草

### 章节摘录

版权页：插图：学点“升降沉浮”药物的升降、沉浮为两种对立的药性；用以治疗疾病，其原则应与疾病所表现的趋向相对。“升”为上升、升提，可治病势下陷；“降”是下降、降逆，可治病势上逆；“浮”是升浮、上行发散，可治病位在表；“沉”是重沉、下行泄利，可治病位在里。一般来说，升浮药有升阳举陷、发表邪、宣毒透疹（使疹子发出的解毒法）、涌吐（利用药物引起呕吐，排除体内毒素、宿食的方法）、开窍等作用，多用于表证、下陷证、痘疹等。沉降药则有清热泻下、降逆止呕、止呃、潜阳熄风、收敛、平喘等作用，多用于里证、积滞、呕呃、咳喘等。此外，药物的升降沉浮与药物本身的性味有密切关系。一般来说，升浮药物大多具有辛味、甘味和温、热性；沉降药物大多具有苦、酸、咸味和寒、凉性。药物的升降沉浮还受其质地轻重、炮制方式、配伍等因素所影响。药物质地：一般花、叶、枝、皮等质轻药物大多为升浮药；种子、果实、介壳、矿石等质重的药物，大多为沉降药。炮制方式：药物经过酒制则升，姜制则散，醋炒则敛，盐制则下行。药物配伍：药物的配伍也能使升降沉浮发生改变，如升浮药在搭配沉降药时，会随之下降；沉降药在搭配升浮药时，也会随之上升。因此，当人们在服用中药时，应配合病势发展来选用相应药物治疗，并注意药物的升降沉浮会随着上述因素的改变而改变。“归经”就是指药物对人体某一脏腑的选择性作用，即作用点或靶器官。一般认为，每一证候都是脏腑或经络发病的表现，任何疾病均可通过辨证来分析其发病的脏腑部位，进而将治疗该脏腑、经络病证的药物归入其经，故此种药物便称为“引经药”。“引经药”一般可分为十二经的引经药、六经的引经药、病症的引经药、局部或穴位的引经药。以十二经的引经药来说，桔梗、升麻引手太阴肺经；细辛、黄连引手少阴心经；白芷、石膏引手阳明大肠经；升麻、苍术引足太阴脾经；白芷、葛根引足阳明胃经；木通、竹叶引手太阳小肠经；肉桂、细辛引足少阴肾经；羌活引足太阳膀胱经；柴胡、丹皮引手厥阴心包经；连翘、柴胡引手少阳三焦经；川芎、青皮引足厥阴肝经；柴胡引足少阳胆经等。六经的引经药则包含“太阳经”用羌活、防风；“阳明经”用升麻、葛根；“少阳经”用柴胡；“太阴经”用苍术；“少阴经”用独活，“厥阴经”用细辛、川芎等。另外，病症的引经药则是如治疗相关肺病时，用桑白皮以引药入肺经等。此外，“脏腑学说”亦是药物归经的主要依据，而“归经学说”则是脏腑学说在具体运用中药时的指导原则之一。如麻黄入肺经，能发汗解表，宣肺平喘；黄连入心经，能泻心火，除心烦而安心神，如临床上用黄连阿胶汤治疗阴虚火旺引起的失眠时，每奏良效。另外，酸枣仁入心经，有养心、益肝、安神之效，还能镇定情绪、安眠，故对症运用引经药，能有效改善病症。

# 《选对中药才健康》

## 编辑推荐

《选对中药才健康:养生中药TOP100种》由张永贤、陈大真编著，名医带您慧眼识药材，活学活用的中药精髓，养生保健事半功倍。百种优选养生药材+百种现代人必备保健茶饮=掌握药食补养的两手策略。一目了然的中药知识理念，一看就会的中药优选秘诀，一做上手的简易养生茶饮。

# 《选对中药才健康》

## 精彩短评

1、这本书的印刷质量不错，应该是正版的。

# 《选对中药才健康》

## 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)