

《长寿宝典》

图书基本信息

书名：《长寿宝典》

13位ISBN编号：9787536954755

10位ISBN编号：7536954751

出版社：谢文英 陕西科学技术出版社 (2013-06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

《长寿宝典》

前言

中医药是一个巨大的宝库，中药则是这大宝库重要的组成部分。几千年来人们防病治病靠的全是它。人们都有这样的意识，生了病，用中药治疗比用西药安全，副作用小。这些也的确是中药的巨大优势。但是，等到生了病才去医治，终究免不了病痛之苦。有没有提前发现疾病的苗头，及时调养的方法呢？“治未病”的概念最早出现于《黄帝内经》：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎”。要求人们不但要治病，而且要防病，还要注意阻挡病变发生的趋势、并在病变未产生之前就想好能够采用的救急方法，未病先防、已病防变、已变防渐，这样才能掌握疾病的主动权。现代人的生活压力逐渐增大，亚健康已经成为常态，并有年轻化、扩大化的趋势，分清自己倾向于哪种体质，并选用相应的中药进行调理成为目前养生的新潮流。为了满足广大读者的养生需求，本书根据体质的不同将中药重新分类详细的介绍了中药的功能主治、挑选保存、养生禁忌，并添加居家验方及药膳养生等内容，充实详尽，条理清晰，方便实用。希望更多的人重新认识和利用中药的养生作用，并得到健康和快乐！

《长寿宝典》

书籍目录

上篇 小中药，大学问第一章 中药基础，初学习 第一节 四季滋补中药 第二节 中药的四性五味 第三节 煎煮中药之法 第四节 服用中药之法 第五节 贮藏中药之法第二章 区分体质来养生 第三章 一味中药，不一样的调理功效下篇 中药养生，滋补全家第一章 婴幼儿疾病 第二章 妇科疾病第三章 男科疾病 第四章 老年人疾病

章节摘录

第二节 中药的四性五味 《神农本草经》在序列中指出：“药有酸、苦、甘、辛、咸五味，又有寒、热、温、凉四气。”首次提出药的气味之说，并一直沿用至今。由于每一种药物都具有性和味，因此，两者必须综合起来看，例如两种药物都是寒性，但是味不相同，一是苦寒，一是辛寒，两者的作用就有差异。反过来说，假如两种药物都是甘味，但性不相同，一是甘寒，一是甘温，其作用也不一样。所以，不能把性与味分开来看，性与味显示了药物的部分性能。中药的性能中，包括其性味，又称气味或四气五味。性就是指药物的寒、热、温、凉四季药性，又称为“四气”。寒凉与温热是绝对不同的两类药性：而寒与凉、温与热只是程度上的差异，寒性较小的即为凉性，热性较小的即为温性。在古代本草书中所谓微寒就相当于凉，大温就相当于热，温性较弱者称微温，热性较强者为大热，寒性较强者为大寒。小中药，大学问。除寒、热、温、凉外，还有平性，是指具有平性的一类药物，寒热之性不很明显，作用比较平和，既可用于热证，又可用于寒证。但是，平性不是绝对的，也有偏寒和偏热的不同。总之，药物之性虽然有五，但一般称为四气或四性。五味，就是辛、甘、酸、苦、咸五种味。虽然有些药物具有淡味或涩味，实际上不止五种，但是，五味是最基本的五种滋味，所以仍然称为五味。不同的味有不同的作用，味相同的药物，其作用也有相近或共同之处。至于其阴阳属性，则辛、甘、淡属阳，酸、苦、咸属阴。综合历代用药经验，叙述其作用如下。

辛味药：有发散、行气、活血的作用，一般治疗外感表证的药物，如桂枝、紫苏叶、薄荷等，治疗气滞证的药物，如香附、陈皮等，治疗瘀血阻滞的药物，如川芎、红花等，都有辛味。

酸味药：“能收能涩”，有收敛、固涩的作用，并能生津开胃、收敛止汗。一般具有酸味的药物多用于治疗虚汗、泄泻等，如山茱萸、五味子涩精敛汗，五倍子涩肠止泻。

甘味药：有补益、和中、缓急等作用。一般治疗虚证的滋补强壮药，如党参、熟地黄等，以及缓和拘急疼痛、调和药性的药物，如红枣、甘草等，皆有甘味。

涩味药：与酸味药的作用相似，多用以治疗虚汗、泄泻、尿频、精滑、出血等症，如龙骨、牡蛎涩精，赤石脂则能涩肠止泻。

苦味药：“能泄能燥能坚”，有泄和燥的作用。“泄”的含义甚广，有指通泄的，如大黄，适用于热结便秘；有指降泄的，如杏仁，适用于肺气上逆的喘咳；有指清泄的，如栀子，适用于热盛心烦等。至于“燥”，则用于湿症，湿症有寒湿、热湿的不同，温性的苦味药如苍术，适用于前者，寒性的苦味药如黄连，适用于后者。此外，前人的经验中，认为苦还有坚阴的作用，如黄柏、知母用于肾阴虚亏而相火亢盛的痿证，即具有泻火存阴（坚阴）的意义。

咸味药：“能下能软”，有软坚散结、泻下的作用。多用以治疗痰核、痞块及热结便秘等，如瓦楞子软坚散结，芒硝泻下通便等。

淡味药：有渗湿、利尿的作用。多用以治疗水肿、小便不利等，如通草、茯苓、薏仁等利尿药，皆有淡味。 P3 - 4

《长寿宝典》

编辑推荐

中药不但能防病治病，还能抵抗衰老、强身健体、改善人体组织器官的功能，是公认的养生保健佳品。谢文英编著的《中药养生治百病》精心挑选了最常用的中药，深入浅出地阐述了它们的性味功效和养生妙用，内容丰富，体例明晰，十分便于广大中医保健爱好者参考阅读。

《长寿宝典》

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