

《一百天学中医进补》

图书基本信息

书名：《一百天学中医进补》

13位ISBN编号：9787532388707

10位ISBN编号：7532388700

出版时间：1970-1

出版社：上海科学技术出版社

页数：389

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

《一百天学中医进补》

内容概要

《一百天学中医进补(第2版)》是一本深受读者喜爱的图书，包括进补的一般知识、精神补益、饮食补益、药物补益、艾灸补益和按摩补益几大部分。精神补益主要介绍以静补神、以德补神、乐观补神、运动补神和娱乐补神；饮食补益着重介绍了补气、补血和补阴、补阳的常用食物计94种，并分别介绍它们的性味归经、功用主治、用法用量和应用；药物补益则例举了常用中药48种和21种补益方剂；艾灸补益和按摩补益还分别介绍了几种基本操作方法等。

为了贯彻这套丛书统一性，我们仍旧采用每天学习一小时，每周学习六天，共十四周学完的方法。

书籍目录

第一周1 进补的一般知识一、进补的定义二、进补的现状2 三、进补的原理与作用进补的原理3 进补的作用4 四、进补的分类与方法的选用进补的分类进补方法的选用5 五、进补的原则饮食、药物补益的基本知识6 辨证施补第二周1 顺应四时2 因人而异3 因地制宜4 六、进补的禁忌与注意事项5 精神补益一、概述6 二、以静补神第三周1 三、以德补神2 四、乐观补神3 五、运动补神4 六、娱乐补神5 饮食补益一、概述6 二、补气食物粳米、黄豆、扁豆第四周1 豇豆、蚕豆2 红薯、栗子3 香菇、猴头菇、蘑菇4 菱角、芡实、莲子、山药5 猪肚、猪肉、猪肾6 羊肚、羊肉、羊肾、羊心第五周1 鸽肉、鸽蛋、鹅肉、鹌鹑2 青鱼、鲫鱼、泥鳅3 三、补血食物胡萝卜、花生、大枣4 葡萄、菠菜、荔枝5 藕、藕粉、龙眼肉6 牛骨髓、牛蹄筋、牛肝、鸡肝第六周1 鳝鱼、乌贼鱼2 猪心、羊肝、猪肝、兔肝3 鸡蛋、鹌鹑蛋、麻雀蛋4 四、补阴食物猪脑、猪髓、猪肺5 牛奶、羊奶6 小麦、黑大豆、豆浆、豆腐第七周1 松子、百合、黑芝麻2 梨、甘蔗、香蕉、柿子3 鸭肉、鸭蛋、兔肉4 鳖肉、蚌肉、淡菜5 白砂糖、饴糖、蜂蜜、冰糖6 哈士蟆油、燕窝第八周1 五、补阳食物葱、核桃仁、麻雀肉2 虾、海参3 蜂乳、原蚕蛾4 糯米、刀豆5 韭菜、芥菜6 黄牛肉、鸡肉、狗肉第九周1 药物补益一、概述2 二、补气药人参、西洋参3 党参、太子参、黄芪4 灵芝、白术、甘草、绞股蓝5 三、补血药当归、地黄6 何首乌、白芍、阿胶第十周1 四、补阴药南沙参、北沙参、麦门冬2 天门冬、石斛、玉竹3 黄精、山茱萸4 枸杞子、女贞子、旱莲草5 龟版(龟肉)、鳖甲(鳖肉)6 五、补阳药鹿茸、巴戟天、肉苁蓉第十一周1 锁阳、仙茅、淫羊藿2 黄狗肾、海马、韭子3 蛇床子、杜仲、续断4 狗脊、骨碎补、补骨脂5 益智仁、蛤蚧、冬虫夏草6 紫河车、菟丝子、沙茄第十二周1 六、补益方剂的常用剂型七、补气方剂四君子汤、异功散、六君子汤2 香砂六君子汤、保元汤、参苓白术散3 补中益气汤、生脉散4 八、补血方剂四物汤、当归补血汤5 归脾汤、炙甘草汤6 九、气血双补方剂十全大补汤、乌鸡白凤丸第十三周1 十、补阴方剂六味地黄丸、杞菊地黄丸2 七宝美髯丹、河车大造丸3 十一、补阳方剂肾气丸、右归丸、龟龄集4 艾灸补益一、概述艾灸补益的作用5 艾灸补益的基本方法及手法艾灸的特点、禁忌及注意事项6 二、艾灸补益的常用穴位灸身柱穴、灸大椎穴、灸中脘穴、灸关元穴、灸气海穴、灸神阙穴、灸足三里穴、灸三阴交穴第十四周1 三、常见疾病的艾灸补益治疗头痛、眩晕、失眠、心悸、胃痛、腹泻、胃下垂、便秘、遗精、阳痿、慢性腰痛、痛经2 按摩补益一、概述按摩补益的作用原理按摩补益的常用手法3 按摩补益的注意事项及禁忌二、按摩补益的临床应用按摩养神4 按摩补气养血按摩养心宁神5 按摩健脾和胃按摩益肾固本6 按摩疏肝利胆按摩宣肺降气索引

章节摘录

药物补益，简称药补，它和食补一样都有滋补作用。但二者又有不同，药补的特点是既可治病，又可滋补；食补则是以补养为主，治疗为辅。在一般人看来，总以为“药补不如食补”。其实，就两者本身来说并无优劣之分，只能说药补和食补各有特点。关键在于使用者能否根据自己的具体情况选择合适的补益方法。在有些情况下，必须用药才能达到效果，食补并不可以完全代替药补。那么，哪些人需要进服补药呢？一般而言，当身体已出现明显的气、血、阴、阳方面的不足，依靠食补已不能纠正其亏损时，则应运用药补。

【补益药物种类】 用作补益的药物，称为补虚药，亦叫补益药，分为补气药、补血药、补阳药、补阴药四类。

1.补气药是指以补气功能为主，能治疗或改善气虚病证的药物补气药大多味甘，性温，主归肺、脾两经，能增强人体脏腑功能，特别是对脾肺两脏生

《一百天学中医进补》

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