

<<单方独味补养全家>>

图书基本信息

书名：<<单方独味补养全家>>

13位ISBN编号：9787122134950

10位ISBN编号：7122134954

出版时间：2012-4

出版时间：化学工业出版社

作者：刘昆

页数：195

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：<http://www.tushu007.com>

<<单方独味补养全家>>

前言

一、鉴于本书包括进补养生与祛病的相关内容，祛病部分的标题采用西医病名，进补养生部分的标题为功效描述，如抗衰老，以保健为侧重点的则多以中医单方的功用为主。

二、本书单方的剂量，除特别说明外，一般为成人用量。

老人、儿童等患者的用量宜根据具体情况适当减少。

三、本书所涉及的中药，除文中特别说明用生、鲜药外，均应采用正规药店加工的中药。

对于具有毒性的药材，如冰片、朱砂、附子等，必须咨询医师后方可使用，保证用药安全。

四、本书涉及的单味药物，煎制的方法为：每30克药物加水约150毫升，煎取50毫升，第二煎加水约100毫升，煎取30毫升，然后混煎，分2~3次服。

服用鲜汁者，应先将药物洗净，捣碎，加入少量凉开水拌匀，然后用煮沸消毒的纱布压榨取汁。

会使皮肤发红起疱的中药，以达到起疱为度，不宜久用。

五、各类疾病患者，应首先经医院确诊，弄清病名，然后对症使用单方调理。

六、对于重症患者，建议及时接受专业诊治，同时在医师指导下采用单方调理。

七、由于个人病情不同，体质差异，病症复杂，变化莫测，使用单方必须遵守医嘱，谨慎小心，合理用药。

某些单方药力峻猛或具有毒性，更应在医师指导下严格使用，以确保安全。

八、如果服用某一单方治疗并无明显效果，应及时到医院进一步诊治，以免贻误病情。

<<单方独味补养全家>>

内容概要

本书从中药养生的基本原理入手，介绍了单方中药在保健养生中的地位、功效与服用的宜忌，并进而就如何运用单味中药进补、美容、清热祛毒、活血化淤、安神、固精等保健养生，百余种疾病的对症补养进行了详细介绍。

书中收集了1000多种单方疗法，方便读者自我疗养和进补时选用。
是现代家庭保健养生必备的实用宝典。

<<单方独味补养全家>>

作者简介

龚仆

毕业于北京大学医学部

北京大医康民中医药研究院 院长教授

中华中医药学会会员

中国营养学会会员

国家工商总局商标局“龚仆大夫”商标所有者

<<单方独味补养全家>>

书籍目录

第一章 中药养生效果奇，一花一草皆良医

中药的四性和五味

中药的炮制

修制

水制

火制

水火共制

其他制法

中药的用药禁忌

药材与食物间的禁忌

生病时的饮食禁忌

一般服用中药的禁忌

怀孕时的用药禁忌

药材的储存

药材的储存也需要注意

储存药材的常见方式

储存药材时要注意的问题

服药前要了解自己的体质

气虚体质

血虚体质

阳虚体质

阴虚体质

阳盛体质

六类中药不宜煎服

贵重类药物

芳香类药物

驱虫类药物

消食类药物

胶糖类药物

特殊药物

中药煎煮方法

中药煎煮首选砂锅

煎药如何用水

煎前浸泡

煎煮火候及时间

煎煮次数

入药方法

剂量大不等于药效好

药量大小因情况而定

药量不同，疗效不同

药量过大易出现毒副作用

择时服中药

选对时间服中药

饭前服用的中药

饭后服用的中药

<<单方独味补养全家>>

中药的鲜与陈

中药陈用

中药鲜用

中药鲜用与陈用的区别

中药用量之别

药不灵验的原因

第二章 单味中药巧进补，调和阴阳病不生

补气中药

人参

党参

太子参

西洋参

黄芪

山药

补血中药

白芍

当归

熟地黄

何首乌

阿胶

桂圆肉

补阳中药

鹿茸

冬虫夏草

肉苁蓉

杜仲

海马

蛤蚧

补阴中药

枸杞子

玉竹

百合

麦冬

女贞子

石斛

黄精

消除湿毒中药

茯苓

薏仁

赤小豆

桑寄生

五加皮

清热中药

金银花

决明子

夏枯草

连翘

<<单方独味补养全家>>

穿心莲

第三章 妙药何须奔东西，单味中药亦祛病

理容美体

脱发、

青少年白发

肥胖

眼睛疲劳 _____

祛病养颜

粉刺

色斑

白癜风

荨麻疹

湿疹

体癣

第四章 单方独味妙打理，内外兼修塑娇颜

神经系统

脑卒中

老年痴呆

头痛

神经衰弱

失眠

癫痫

颈椎病

第五章 百药单用效果奇，对症补养病自除

消除肠道淤滞中药

山楂

麦芽

莱菔子

鸡内金

芦荟

活血化瘀中药

三七

川芎

红花

益母草

香附

安神中药

合欢皮

酸枣仁

柏子仁

远志

收敛固精中药

莲子

五味子

覆盆子

芡实

白果

<<单方独味补养全家>>

消化系统

腹泻

胃酸过多

便秘

痔疮

胃炎

呃逆

胃下垂

消化不良

食欲不振

胃及十二

指肠溃疡

呼吸系统

感冒

发烧

肺结核

肺气肿

咳嗽

过敏性鼻炎

哮喘

支气管炎

肺炎

心血管系统

心脏病

盗汗

心悸

高血压

低血压

冠心病

中暑

动脉粥样

硬化

泌尿生殖系统

尿失禁

膀胱炎

尿道炎

肾炎

内分泌代谢系统

糖尿病

痛风

高血脂

关节炎

贫血

肝脏系统

肝炎

肝硬化

胆结石

<<单方独味补养全家>>

胆囊炎
心理症状
疲劳
免疫力低下
忧郁
外科疾病
肩周炎
带状疱疹
烧伤烫伤
腰腿疼痛
五官疾病
沙眼
青光眼
夜盲症
麦粒肿
结膜炎
白内障
美尼尔氏综合征
耳鸣
鼻窦炎
鼻出血
慢性咽炎
扁桃体炎
失音
龋齿
牙龈炎
牙周炎
口腔溃疡

第六章 因人而异把对脉，补出全家康而乐

精神充沛好气色
上火
体力不振
抗衰老
益智补脑
妇科疾病
经前综合征
月经不调
痛经
不孕
孕吐
阴道炎
宫颈糜烂
子宫脱垂
习惯性流产
白带增多
更年期
综合征

<<单方独味补养全家>>

外阴瘙痒

男性性功能障碍

阳痿

遗精

早泄

前列腺炎

男子不育

小儿疾病

小儿厌食

小儿腹泻

小儿便秘

小儿遗尿

小儿夜啼

附录1最常用的居家调养养生方剂

附录2中医词语释义

<<单方独味补养全家>>

章节摘录

版权页:第一章 中药养生有奇效 中药的四性和五味 许多工作忙碌、精神压力大的现代人，即使身体没有病痛，也常常会觉得疲惫不堪，虽然也想给自己补一补，却又不知道哪些中药材适合自己。那么，有一些使用前的常识你一定要知道!例如，什么是四性五味。当你了解后，在药材的使用上，就能收到事半功倍的效果!中药的四性 中药的四性指的是寒、热、温、凉四种药性，加上寒热偏性不明显的平性，实际上是“五性”；四性是归纳药物作用于人体所发生的反应得来的，虽有寒、热、温、凉的区别，但寒、凉与温、热仅为程度之别。对于有些药物的寒热属性不明显的平性药物，不论寒证、热证患者都可使用。如果熟悉了各种药物的药性，就能依据“热者寒之、寒者热之”的原则，使用药物的偏性纠身体之偏，改善身体不适和调理各种体质。中药的五味 中药的五味指的是药物的辛、甘、酸、苦、咸五种味道，主要是由味觉器官辨别出来，还包括了淡味与涩味，不过淡味常附于甘味，涩味多附于酸味，因此一般仍称为五味。中药材的味十分复杂，有些药材具有两种或两种以上的味道，相应也就有了多种疗效。

<<单方独味补养全家>>

编辑推荐

《单方独味补养全家》编辑推荐：单味中药治百病，一草一叶皆神奇。中医方药有七种：大、小、缓、急、奇、偶、复，单味药方实属奇方。从古到今，医者都重视和提倡“精方简药”，民间也流传有“单方一味，气死名医”之说。应用单方独味防病治病，可以就地取材，简便经济，并远离大剂量服药的不适。

<<单方独味补养全家>>

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:<http://www.tushu007.com>