

<<中医补益全书>>

图书基本信息

书名：<<中医补益全书>>

13位ISBN编号：9787535765086

10位ISBN编号：7535765084

出版时间：2011-1

出版时间：湖南科技出版社

作者：瞿岳云 编

页数：536

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>

<<中医补益全书>>

前言

人类既需要食物不断补充营养与能量，促进生长发育，同时又需要药物防治疾病，保持健康。每个人都希望自己有一个强健的身体，然而一生中又难免有这样或那样的病痛折磨，特别是一些慢性虚损疾病，长期打针服药更是苦恼。

每个人都希望自己能延年益寿，然而随着年龄的增长，中年以后，气血、阴阳渐亏，精神渐衰，人体产生一系列解剖学、生理学方面的退行性改变，因此将导致对外界环境的适应能力逐渐降低，体内各种生理功能逐渐减退而衰老。

有调查研究数据表明，随着现代生活节奏的加快，竞争激烈，不少人虽无明显的器质性疾病，却有50%~70%的人常处于一种“亚健康状态”。

面对着这种客观存在，中医养生学告诉我们，自然界许多食物可作药用，许多药物可作食用，因此就有“药食同源”之说。

欲健康、长寿，除必须注意生活调理、合理营养、身体锻炼外，适当服用药食补益之品，乃是行之有效的重要措施。

实践和研究表明，服用补益药食之品，不仅能补充体内气血、阴阳的不足，而且可以增强机体的抗病能力，促进脏腑功能活动，调节并改善人体阴阳平衡和新陈代谢，从而具有“有病治病，无病强身，抗衰延年益寿”之功效。

正如我国唐代著名养生学家孙思邈所说：“中年之后，美药当不离身”；“四十岁以……须服补药；五十岁以上，四时勿缺补药；如此，乃可延年得养生之术耳。”

诚可谓切身经验之谈。

因此，他活到了101岁高寿。

另一方面，凡人不能无病，病必延医服药。

特别是一些慢性顽固性疾病，日久缠绵难愈。

为患者苦，为医者难。

然而不论何种疾病，中医学认为，不外虚、实两端。

虚者，正气虚也；实者，邪气实也。

因此，中医学就有“虚则补之，实则泻之”的高层次治疗原则，故对于其病之属虚证者，当施以补益之法。

正是有鉴于此，编者本着有效、实用、简便的原则，汇集古今补益食物、补益药物、补益药膳、补益药粥、补益药酒、补益药茶、补益成药、补益汤剂8类共计2000余首良方于一书，可谓集中国补益药食之大全，既有系统性和科学性，又有实践性和可操作性。

<<中医补益全书>>

内容概要

编者瞿岳云本着有效、实用、简便的原则，汇集古今补益食物、补益药物、补益药膳、补益药粥、补益药酒、补益药茶、补益成药、补益汤剂8类共计2000余首良方于一书，可谓集中国补益药食之大全，既有系统性和科学性，又有实践性和可操作性。

为指导人们正确进补，《中医补益全书》上编常用补益药食，按补气、补血、补阴、补阳、气血与阴阳双补等辨证施补分类编排；下编常见病症的补益选择，则对内科、外科、妇产科、眼耳鼻咽喉口腔科常见病及中医杂症的补益选择作了详细介绍，读者可根据自身情况，对证进补，合理进补。

<<中医补益全书>>

书籍目录

上篇 常用补益药食 第一章 补益的基本知识 一、补而有益 二、因虚而补 三、因证而别 四、因人而异 五、四季可补 第二章 补益食物 一、补气类 二、补血类 三、补阴类 四、补阳类 第三章 补益药物 一、补气类 二、补血类 三、补阴类 四、补阳类 第四章 补益药膳 一、药与食结合的常用方式 二、药膳的具体烹调方法 三、药膳的调料 四、补气类 五、补血类 六、补阴类 七、补阳类 八、气血、阴阳双补类 第五章 补益药粥 一、特点 二、配制煎煮方法 三、补气类 四、补血类 五、补阴类 六、补阳类 第六章 补益药酒 一、特点 二、制法 三、特色 四、使用 五、补气类 六、补血类 七、补阴类 八、补阳类 九、气血、阴阳双补类 第七章 补益保健药茶 一、特点 二、功效 三、用法 四、常用补益保健药茶 第八章 补益中成药 一、特点 二、常用剂型 三、自购须知 四、补气类 五、补血类 六、补阴类 七、补阳类 八、气血、阴阳双补类 第九章 补益汤剂 一、制法 二、补气类 三、补血类 四、补阴类 五、补阳类 六、气血、阴阳双补类 下篇 常见病症的补益选择

<<中医补益全书>>

章节摘录

心悸心烦、失眠多梦、手足心低热、午后颧红、潮热盗汗、两目干涩、腰膝酸软、小便短少而黄、大便干、舌质红、少苔或无苔、脉细而数等。

施补宜选用滋阴润燥之品，如食物之白木耳、葡萄、龟肉、蜂蜜；药物之麦冬、南沙参、石斛、女贞子以及药膳之沙参心肺汤、甲鱼滋阴汤、蛤肉百合玉竹汤、猪胰之渴汤，药粥之天冬粥、生地黄粥、地骨皮粥、灵芝粥，药酒之益阴酒、双耳酒、二冬二地酒、枸菊地冬酒，药茶之参斛茶、生津茶、玉竹茶、牛乳红茶，成药之六味地黄丸、知柏地黄丸、百合固金丸、天王补心丹，汤剂之麦味地黄汤、一贯煎、清燥救肺汤、沙参麦冬汤等。

(四) 阳虚证 阳虚证主要表现为形寒怕冷、四肢不温或体温偏低、精神萎靡、蜷卧嗜睡、口淡不渴、或渴喜热饮、腰、腹、胃脘冷痛，小便清长或尿少水肿，大便稀溏甚或完谷不化、舌体淡胖、舌苔自润，脉沉迟无力等。

施补宜选狗肉、羊肉、洋鸭肉、麻卵、鹿茸、巴戟天、肉苁蓉、韭菜子以及药膳之壮阳狗肉汤、双鞭壮阳汤、归附烧仔鸡、猪肚煨胡椒，药粥之鹿角胶粥、附子粥、锁阳粥、苁蓉羊肉粥，药酒之鹿骨酒、灵脾地黄酒、助阳益寿酒、海马酒，成药之金匱肾气丸、人参鹿茸丸、右归丸、大菟丝子丸，汤剂之温脾汤、玉真(丸)汤、真武汤、二鞭参鹿(丸)汤等。

根据人体脏腑各自不同的病理特点，气虚证又可分为心气虚、肺气虚、脾气虚、肾气虚、心肺气虚、脾肺气虚、脾胃气虚、肺肾气虚(肾不纳气)等证型；血虚证又可分为心血虚、肝血虚、心肝血虚等证型；阴虚证又可分为心阴虚、肺阴虚、肝阴虚、肾阴虚、心肾阴虚(心。

肾不交)、肝肾阴虚、肺肾阴虚等证型；阳虚证又可分为心阳虚、脾阳虚、肾阳虚、脾肾阳虚、心肾阳虚等证型。

由于气血同源、阴阳互根，气血阴阳虚损往往互相影响。

气病及血，血病及气，阴损及阳，阳损及阴，从而常见气血两虚、阴阳两虚、气阴两虚等证，对此则应分别采用气血、阴阳双补，益气养阴之法选择补益之品。

四、因人而异日常生活中，补益身体已成为人们必不可少的需要。

无病者为什么要补，如何补法才最有成效，这是许多人都关心的问题。

1.补益是无病早防、减少疾病发生的需要。

人体生病是邪气侵入，与正气斗争，使人体阴阳失去平衡的结果。

防止邪气侵犯或使侵入的邪气很快消退，关键在于人体正气强盛。

因此，要保护、扶助正气可服用补益之品来补益身体。

2.补益是保持旺盛的精力，使工作更有成效、事业更有成就的需要。

人体精力充沛，工作就不易疲劳，效率就高。

要精力充沛，必须使人体各组织器官保持正常，即体内气血、阴阳平衡。

而不断补充各组织器官的消耗就离不开正确的补益。

3.补益可使生活更有乐趣。

人们在一天紧张工作之余，还要进行各种活动，如看电影或戏剧、观看体育比赛、逛公园或野游以及频繁的社交活动。

而没有健康的身体和旺盛的精力就会力不从心。

因此，身体健康、精力充沛，生活才能多姿多彩，充满情趣，故适当补益必不可少。

如何补益才最有成效呢？

关键在于因人而异。

人的一生要经历从儿童到青年、壮年、老年的不同发育和生理变化阶段，在其间人体内各脏腑的气血、阴阳均有不同程度的变化。

因此，施补时应同时注意予以配合选择。

1.不同年龄者的补益： (1) 小儿的补益：生长发育迅速是儿童时期不同于成人时期最根本的生理特点。

由于儿童在生长发育过程中，从体格，智力，以至脏腑功能，均不断向完善，成熟方面发展，其对各

<<中医补益全书>>

种营养物质的数量相对来说较多，对营养物质的质量要求也较高。

中医学认为，“脾胃为后天之本”。

小儿“脾常不足”未健，饮食往往不知节制，以致损伤脾胃而虚或宿食停滞。

因此，小儿应选择健脾胃、助消化之品。

中医学认为，“肾为先天之本”，而小儿“肾气未充”，牙齿、骨骼、智力尚在发育之中，故应适当补益肾气，以促进生长发育。

(2) 青壮年人的补益：一般来说，青壮年时期生机旺盛、精力充沛，若不注意劳逸结合而致体虚，应适当补益。

因休息睡眠不足致心脾或心肾不足（出现多梦、健忘、食欲不振），可服食一些健脾益气、养心安神之品；由于缺乏卫生常识致肾精受损而出现头晕、健忘、腰膝酸软等表现，先要严戒手淫，再服补肾养心之品；因过度疲劳而耗伤气血，则应补益气血。

(3) 老年人的补益：中医学认为，肾藏精主骨，齿为骨之余，肾其华在发，上开窍于耳，下开窍于二阴；肝藏血主筋，开窍于目。

老年人肝肾亏损常出现齿松脱落、发白稀少、眼花耳聋、健忘早醒、筋骨活动不灵、夜尿频多等表现，还可累及其他脏器，易患动脉硬化、冠心病、高血压、糖尿病等。

因此，应选择滋补肝肾之品。

气血耗伤不足而表现为皮肤干萎、头晕眼花、感冒，则应注意补益气血。

同时，应选择药膳、药粥、药酒、药茶类补益之品。

2. 妇女的补益：(1) 经期的补益：中医学认为，月经来潮与肝、肾两脏，冲、任二脉及“天癸”的关系最为密切。

冲、任二脉起于胞宫（子宫），只有冲任之脉气血充盛月经才能按以时下，而冲、任脉中的血主要来自肝脏，只有肝血不虚，经量及色、质才能正常。

要使冲、任二脉按时充盈而下，必须有“天癸”的出现。

天癸为肾所产生的一种促使月经来潮的物质，与肾关系密切。

肝藏血，肾藏精，精血同源互化。

故经期应选择养血益精之品。

(2) 妊娠期的补益：妊娠为精子与卵子的结合，而精子、卵子的产生与肾密切相关。

妊娠以后，胎儿在母体中的发育生长需要精血的营养，所以妊娠与肝肾和气血均有关系。

根据科学研究证实，孕妇吸收的营养不仅用于供给胎儿发育生长以及自身需要，还用于补充分娩可能出现的损伤的修复以及分泌乳汁。

故妊娠期应选择补肾固胎、健脾益血之品。

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>