

生活中的中医药



[生活中的中医药_下载链接1](#)

著者:主编：张瑞贤

出版者:中医古籍出版社

出版时间:1999-11

装帧:平装

isbn:9787800138829

生活中的中医药，ISBN：9787800138829，作者：张瑞贤主编；家庭中医药编辑部编

作者介绍:

目录:

一、名贵中药的应用/恰当选用补益中药/人参服法/人参的妙用/药中珍品——阿胶/抗癌新秀——绞股蓝/古老而神奇的灵芝/人间仙草——灵芝/灵芝孢子粉/贝母善治恶疮疾/话说泰山四大名药/一味丹参抵四物/乌鸡白凤丸的新用途/金匮肾气丸老药新用/安宫牛黄丸新用/抗衰延年肉苁蓉/保健良药决明子/巧用六味地黄丸/漫话曹州牡丹/益寿延年话黄精/黄芪补气又防癌

二、家庭药箱/几种名贵中药的造假手段/购买天麻须谨慎/三七药材伪品多/冬虫夏草的真伪鉴别/麝香的真伪鉴别/西洋参与人参/家庭煎药的学问/牛黄与牛磺酸/怎样识别真假当归/使用中药六注意/中西药可否同用/名贵中药就是好药吗/怎样服用中药效果才好/鲜药与陈药孰优孰劣/中药的迁地易名/中药真的比西药毒性小吗/几组易混中药名举隅/汤药服用十法/不宜同服的中西药/蛤蟆油经验鉴别/老年尤应科学用药/家庭如何保存中成药/如何正确服用中成药/真伪鹿茸明辨/番红花经验鉴别/家庭药箱勤照看/漫话中药材的经验辨识鉴别/送服中成药的学问/药品“十不用”/怎样给呕吐病人服中药/中西药混用六忌/慎服杏仁防中毒/生物碱与中药/药不灵验原因种种/砒霜·纰漏·科学性/老人服用胶类药的宜忌/中药的择时服用/朱砂不可滥用/芳香性中药煎法小窍门

三、家庭食疗/小议食补与药补/急慢性肝炎的食疗/肝、肾疾病的食疗/慢性肾炎蛋白尿的中医辨证食疗/慢性肾功能衰竭的饮食疗法/妇女更年期综合征的饮食疗法/脾虚泄泻的食疗/抗衰老家庭药膳/时令药膳/糖尿病食疗方简介../乳糜尿病的食疗康复/慢性气管炎的食疗/慢性支气管炎的饮食疗法/急性乳腺炎食疗方/老年慢性支气管炎的中医食疗/经闭食疗方——桃仁粥/治支气管炎药粥谱/四季喝汤保健康/高血压病预防及治疗药膳/养生巧作补脾糕点/菊花延龄膏——慈禧太后的长寿药膳/女性功能性水肿的食疗方/妊娠水肿的饮食疗法/治疗小儿厌食的家庭药粥/闭经的药膳调治/清朝皇宫食补妙谈/瓜王国里话食疗/老幼皆宜的食补佳品——莲子/防治中暑有药粥/防暑药粥/莲藕食疗妙用/首乌煲鸡蛋治白发/呕血食疗方——糯米阿胶粥/大枣食疗方选/护肤滋补枣膳/慢性咽喉炎的食疗法/豆粥养生却病延年/长寿食品萝卜/八宝豆腐，康熙皇帝的长寿御膳/几种儿科常见病的简易食疗法/汤中奇葩，药肉炖汤/慢性疲劳综合征的食疗

四、吃的学问/西瓜能治病/果菜与医疗养生/一日三餐有何学问/贴近生活说味精/如何调配中年人的膳食/涮羊肉的由来与吃法/喜庆佳节话美酒/自制酸奶的方法/饮食与中风/科学节食延年益寿/用好酒糖盐，老鹤不知年/杂粮保平安/吃水果应得当/当心药酒“杀人”/黑色食品的保健作用/究竟该吃多少盐/饮食搭配有科学/杂食淡饭亦长寿/夏天到，绿豆唱主角/食醋的保健美容作用/饮酒与健康/合理进食可解除脑疲劳/吃冷饮三忌/吃鲜玉米的好处/你知道有害的饮食习惯吗/高血压患者要限制蛋白食品吗/老年人的饮食应注意什么/食盐与人体健康/饭后喝浓茶易贫血/芹菜入药奇效多/味精能吃出高血压/吃水果要注意些什么/宗教与饮食宜忌/居家巧解酒/食用冻猪肉更符合卫生/就餐之中话营养/佳肴食疗话螃蟹/番茄——倍受青睐的夏令水果/经常上夜班，调食有学问/糖尿病人如何选择水果/健脾消食话扁豆/警惕胖从口入/蜂蜜的药食搭配/让苦味食品伴君度夏/如何饮用啤酒/注意不要吃烤焦的肉/珍果良药话葡萄/服药期间的饮食配餐/大脑营养并非多多益善/强身健体的粗粮——珍珠米/吃饭莫嫌粗/吃高胆固醇的食物血脂会高吗/冬吃羊肉话进补/蔬菜进食有讲究/防止蜂蜜和蜂蜜食品中毒/警惕虾仁掺假/冰箱贮物鲜，食用需炒煎

五、起居与养生/冬季怎样养生好/垂钓对养生有什么作用/书画家为何多长寿/饮茶与健康/饮茶的学问/饮茶亦有副作用/姥姥的长寿秘诀/寄情山水是最好的养生之道/“双休日”的学问/如何安排睡眠/为何春眠不觉晓/漫话春游/下棋与健康/现代化的工作生活与健康/中年人不能轻易戴老花镜/怎样选戴老花镜/庭院栽种药用花草好处多/电视综合征/胃病与日本人/我的长寿秘诀/戒烟还有好方法/戒烟秘诀/营养化妆品能滋养皮肤吗/要注意“现代文明”病/勿忘活动您的手/饭后遛弯儿不是人人皆宜/古老的民间体育游戏——踢毽子/掌上明珠健身球/洗澡应注意些什么/睡眠与衰老/话说老年人的睡眠/学点中医药常识保安康/运动、劳动与疲劳/劳动能健身养生吗/清暑解渴话茶疗/警惕“装修综合征”/菊花抒情怀，药食两相宜/科学度寒霄/厕所内忙中偷闲不可取

六、科学育儿/若要小儿保平安，常带三分饥和寒/少儿慎用人参及其制剂/怎样生一个健壮聪明的孩子/儿童厌食的“罪魁祸首”是父母/成才与非智力因素/新生儿皮色与疾病/换尿布的学问/我和孩子猜谜语/药物对胎儿的影响/如何保护小儿的脐/酒醉勿入房/培养儿童的美好心灵/注意保护小儿头颅/防止美容霜间接危害儿童/中医论优生/儿童大汗淋漓是病吗/妈妈补钙宝宝健康/儿童如何合理补钙/悉辨婴儿啼哭声/孩子死于妈妈的无知/新生儿的家庭观察/鸡内金药用有奇效/十月板栗笑哈哈/食用蜗牛的营养与药用/天然保健珍品蜂胶/利尿降压降糖佳品玉米须/仙人掌的医疗效用/中成药妙用辑粹/善用食物催乳疗效佳/降血脂的食品——荞麦/生姜新知
· · · · · · ([收起](#))

[生活中的中医药_下载链接1](#)

标签

生活中的中医药

评论

[生活中的中医药_下载链接1](#)

书评

[生活中的中医药_下载链接1](#)