

中医药膳与食疗



[中医药膳与食疗_下载链接1](#)

著者:谭兴贵 编

出版者:

出版时间:2009-4

装帧:

isbn:9787802315440

《中医药膳与食疗》是专业基础课，按照本专业教学计划和本课程教学大纲的要求，本

课程主要向学生讲授中医药膳食疗学的基本理论、基本知识与基本技能，为亚健康综合干预、调控提供最具特色的方法和手段。《中医药膳与食疗》分为上、中、下三篇。上篇总论主要阐述中医药膳食疗学的基本理论和知识，包括药膳学的概念、内容和发展简史；现代研究与应用；药膳学的特点、分类和应用原则；药膳学的理论基础和技能。中篇分两章，药膳原料，主要介绍常用于药膳的食物128种，药物108种，在分类上按照药物、食物的功用分为19类，即解表散邪类、清热解毒类、温里散寒类、祛风除湿类、开胃消食类、利水消肿类、祛痰止咳类、理气止痛类、活血化瘀止血类、平肝熄风类、安神益智类、润肠通便类、益气健脾类、补血养营类、滋阴生津类、补阳强壮类、美容养颜类、明目聪耳类、调料类。每类药物、食物又分异名、基原、性味归经、功效、主治、用法与用量、药膳方选、成分宜忌等。常用中医药膳配方，主要介绍生活和临床中常用的药膳方270种。分为15大类，即解表类、清热类、泻下类、温里祛寒类、祛风湿类、利水祛湿类、化痰止咳平喘类、消食解酒类、理气类、理血类、安神类、平肝潜阳类、固涩类、补益类、养生保健类。每类又分项阐述有关药膳方的来源、组成、制法与用法、功效与应用、方解和使用注意等。下篇为亚健康的药膳食疗，分为两章，第七章为躯体性亚健康的药膳食疗，分别介绍疲劳、失眠、头痛、眩晕、健忘、惊悸、怔忡、神经衰弱、虚劳、便秘、腰痛、口臭、单纯性肥胖、腰肌劳损、黄褐斑等14种综合征的药膳调理原则和药膳配方。第八章为性亚健康的药膳食疗，分别介绍阳痿、早泄、遗精、更年期综合征、女性干燥综合征、女性性功能失调、女性慢性外阴营养不良等7种综合征的药膳调理原则和药膳配方。

作者介绍:

目录:

[中医药膳与食疗_下载链接1](#)

标签

棒

中医

评论

[中医药膳与食疗_下载链接1](#)

书评

[中医药膳与食疗_下载链接1](#)