

《自然疗法：养生药粥》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年09月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787530879900

内容简介

人们在满足了基本的物质生活条件后，更加重视自己的身体健康，而且更希望以最小的药物剂量及最小的毒性副作用来达到祛病强身的目的。

《养生药粥》着眼于生活常见疾病，用最常见中药材，易于操作的烹调方式来达到祛病强身的目的。

在治病的同时又以粥养身，治养结合相辅相成。

《养生药粥》的作者是钱海燕。

目录

第一章 概述

药粥的历史

药粥的作用

药粥的应用

药粥的制作

第二章 常见疾病的药粥治疗

呼吸系统疾病

心血管系统疾病

消化系统疾病

脂肪肝

便秘

肾脏疾病

内分泌和代谢性疾病

神经系统疾病 第一章 概述 药粥的历史 药粥的作用 药粥的应用 药粥的制作

第二章 常见疾病的药粥治疗 呼吸系统疾病 心血管系统疾病 消化系统疾病

脂肪肝 便秘 肾脏疾病 内分泌和代谢性疾病 神经系统疾病 皮肤疾病

小儿疾病 老年人疾病 妇利疾病 其他 四季药粥

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

自春秋战国至清代，历代药粥理论及方剂散见于本草、方剂、养生、食疗、临床医书、综合性医书中。

粥在人们生活中占有很重要的位置，早在六七千年前的黄帝时代就有“黄帝蒸谷为粥”之说。二三千多年前春秋战国时的简帛医书中已有服食高粱米粥治疗蛇咬伤和用加热的石块煮米汁内服治疗肛门痛痒的记载。

汉代司马迁的《史记·扁鹊仓公列传》中，记述用药粥治病的事：“臣意即以火齐粥且饮，六日气下，即令更服丸药，出入六日，病已。”《黄帝内经》中对药粥治疗理论的阐述是“药以祛之，食以随之”。即以药治病，以粥扶正的食治方法。

东汉张仲景的《伤寒论》中有关药米同煮同用的记载，如“白虎汤”“桃花汤”“竹叶石膏汤”等。

唐代孙思邈在《备急千金要方》中专有“食治”一节。其中收集了众多药粥方。唐代昝殷的《食医心鉴》中按病种共列9类57方药粥成方，详细地介绍了每个食疗方的组成、用量、煮制方法、功效等，为后世药粥疗法奠定了基础。

宋代药粥有了很大发展，无论医界、民间都喜欢用药粥来防治疾病，并积累了很多极为宝贵的药粥食治方。北宋文学家张耒在《粥记》中说：“每日起，食粥一大碗，空腹虚胃，谷气便作，所补不细，又极柔腻与肠胃相得，最为饮食之妙诀也。”大学士苏东坡也在《粥贴》中说到：“能推陈致新，利膈益胃。粥后一觉，妙不可言。”官方编纂的大型方书《太平圣惠方》载粥方129个，其中苡仁粥、黑豆粥等一直为后人所喜用。《圣济总录》共收集药粥113个，并分门别类地进行了介绍。

元代宫廷饮膳太医忽思慧，根据多年经验，结合诸家本草及名医方术，写下了《饮膳正要》一书，其中多有滋补强壮、延年益寿和防治疾病的药粥方。这些有效的食养粥方在宫廷中颇受欢迎。温补派的创始人金元时期李东垣，看病用药多主张健脾养胃，故对药粥的疗法颇有研究。他在《食物本草》第五卷中，专门论述了28个最常用的药粥方。

明代的大医学家李时珍，长期走访民间，在总结前人用药粥的基础上，结合自己的临床体会，在其所著之《本草纲目》中对药粥做了专门论述，并选载药粥方62个。明代方书《普济方》中收集药粥方180余个，是明代及以前记载最多的一个。在明开国元勋刘伯温的《多能鄙事》中，在戏曲作家高濂的《遵生八笺》中，在古琴家、戏曲理论家朱权的《臞仙神隐》中，在万历年进士王象普的《二如亭群芳谱》中都或多或少地记载了不同的药粥方。由此不难看出当时应用药粥治病已十分普遍。

在清代，药粥疗法又有了新的进展。黄云鹤所著的《粥谱》一书，收集药粥方247个，是迄今为止发现收集最多的一部。在药粥分类方面，清代也有进步，曹庭栋的《老老恒言》将粥分为上、中、下三品共100方；费伯雄的《食鉴本草》则按风、寒、湿、燥、火、气、血、阴、阳、痰等项目分类，收集粥方29个。

近代许多医家仍在利用药粥治病，并取得很好的疗效。

.....

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)