

<<家庭常用补益中药全知道>>

图书基本信息

书名：<<家庭常用补益中药全知道>>

13位ISBN编号：9787502373504

10位ISBN编号：7502373500

出版时间：2012-7

出版时间：科技文献出版社

作者：李兴广 编

页数：215

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>

<<家庭常用补益中药全知道>>

内容概要

《家庭常用补益中药全知道（专家指导版）》汇集《本草纲目》智慧精华，将古代本草进行系统全面整理，选录最安全、最健康的家庭实用补益中药，可有效增强国人身体免疫力和自我康复能力。详细而科学地介绍每味药物，如名称来源、性味归经、选购保存、备用成药、经典药膳等，一看就懂，方便操作，非常适合老百姓查用。

<<家庭常用补益中药全知道>>

作者简介

李兴广，北京中医药大学中药教研室教授，主任医师。
北京中医药大学教授、主任医师、中药方剂教研室主任、硕士生导师、医学综合课程教学中心主任。
1983年自北京中医学院毕业后进入北京中医药大学，20余年来，一直活跃在教学和临床的第一线，主讲中药学、本草文献学、中药饮片辨识等课程。
并坚持临床教学工作，开设特色门诊，针对各种常见病症的治疗积累了丰富的临床经验。
发表学术论文20余篇，先后承担各级科研课题10余项。
主编和参加编写的著作40余部。
2003年获北京市人民政府“首都防治非典型肺炎工作先进个人”等称号。

<<家庭常用补益中药全知道>>

书籍目录

第一章 四季补益保健康——常用国药补养全家党参春季温补气血之首选山药夏季仙药，养足后天之本黄芪秋季益气升阳的最佳药材冬虫夏草秋季滋阴润肺，武则天的救命草海马冬季可多吃的补肾壮阳海产品覆盆子冬季餐桌上的补肾壮阳酸甜果金樱子冬季滋补脾肾之天然宝药鹿茸冬季最有效的固精壮阳中药材第二章 强身健体不生病——提高自愈力的好药柏子仁治疗失眠的上等药百合最实用的减压除烦中药材麝香醒神开窍，四大动物香料之首何首乌益寿乌发，为神仙之药女贞子让头发更黑，让眼睛更亮杜仲补益肝肾，乃腰痛之特效药枸杞子补肾益肝，铸就不老神话黄精平补脾肾，健体强身第三章 补气养血美人方——美颜调补抗衰好药材阿胶补气养血之珍品酸枣仁补血安神之要药鸡血藤补血活血，让女人时刻都有好精神当归养血圣药，调出女人的健康美丽桃仁千百年来女性养颜的首选红花活血消斑的女人花益母草武则天留住青春容颜的秘诀玫瑰花疏肝解郁，如花俏丽月季花草本里的美肤仙子白果延年益寿，留住美丽容颜大枣天天吃大枣，七十不显老白芍专属女性的滋阴养血本草艾叶女性温经止血之要药肉桂调经止痛，为女性知音也菟丝子让更年期综合征不再可怕熟地黄女人40岁后要多吃药材第四章 益寿延年不老凡丹——老爸老妈常备中草药人参每天吃一点，益体延年脑灵便龙眼肉老年人补脾健脑第一好物远志老年人延年益智之佳品刺五加填精补髓，久服延年益寿灵芝集天地精华之长生不老药桑寄生专治腰膝疼痛无力的中草药薏苡仁人老骨头不可老地龙天龙下凡，让老年人身轻体灵骨碎补防治骨质疏松的好药材第五章 时令病巧养生——家家必备的滋补保健药第六章 消除“三高”一身轻——高血压、高血脂、高血糖极品药补方第七章 药食同源祛百病——治疗常见病、多发病之精华本草

<<家庭常用补益中药全知道>>

章节摘录

何首乌 能养血益肝，固精益肾，健筋骨，乌髭发，为滋补良药。不寒不燥，功在地黄、天冬诸药之上。

——《本草纲目》) 主五痔，腰腹中宿冷气，长筋益精，能食，益气力，长肤，延年。

——《何首乌录》【别名】首乌、赤首乌、地精、赤敛、陈知白、交藤根、夜合根、野番薯等。

【来源】蓼科植物何首乌的干燥块根。

【性味归经】味苦、甘、涩，性温；归肝、心、肾经。

【产地溯源】中国大部分地区均有出产。

【现代研究】何首乌主要含有蒽醌类化合物如大黄酚、大黄素，还含有卵磷脂、右旋儿茶精等。药理研究表明，何首乌具有抗衰老作用，能够延缓衰老和防止疾病的发生：能增强人体免疫力；还具有降低血脂、抗动脉粥样硬化、保肝、抗菌、保护神经等作用。

【选购保存】何首乌的选购以个大、质坚实而重、红褐色、断面显云锦花纹、粉性足者为佳。置通风干燥处保存。

效用特点 谈到何首乌，首先想到的是它抗衰老、乌须发的作用。

对于其名字流传着一个脍炙人口的小故事：李翱著《何首乌传》，何首乌者，唐朝顺州南河县人。

祖名能嗣，父名延秀。

能嗣本名田儿，体弱多病，50多岁还未娶妻。

有一天，他醉卧山野，看见相距三尺多远的两根藤子似乎互相交缠在一起，许久才分开，随后又再交缠。

他十分惊异，便连根挖回，遍问众人，谁也不认得这是什么植物。

后来，一位老者告诉说：“此恐是神仙之药，何不服之？”

他便把挖回的根捣为细末，每天早晨空腹时用酒送服一钱。七天后，便自觉有了性欲，连服数月身体逐渐强健。

……

<<家庭常用补益中药全知道>>

编辑推荐

《科技文献：家庭常用补益中药全知道》特色：补益中药：来源于自然界中的植物、动物、矿物质，用来防治疾病的中药材。

药食同源，经典药膳：以药入膳，通过一日三餐达到维持身体代谢的需要，无论老人还是孩子，无论高压力的丈夫还是疲惫的妻子，都可以从书中找到适合自己的调养保健法。

中药故事，成药指南：史上语言最通俗，通过故事了解、掌握每味中药的特有功效，无病强身，有病治病，是老百姓了解国药常识的必备工具书。

<<家庭常用补益中药全知道>>

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>