

<<新鲜中草药食疗指南>>

图书基本信息

书名：<<新鲜中草药食疗指南>>

13位ISBN编号：9787536470590

10位ISBN编号：7536470592

出版时间：2010-8

出版时间：马建立 四川出版集团，四川科学技术出版社 (2010-08出版)

作者：马建立 编

页数：82

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>

## <<新鲜中草药食疗指南>>

### 前言

马建立君，敏而好学。

早年毕业于成都中医学院，后潜心致力于理论与临床之结合而精勤不倦，悬壶应诊三十余载，辛劳甘之如饴，治学不耻下问，医德医风享誉一方，实为大医精诚之忠实践行者也。

马君曾奉派深入边远少数民族地区引领中医发展，在充分利用草药菜食治病救人、促进健康方面潜心探索，领悟殊深，成就卓越。

先后在《贵阳中医药大学学报》等刊发表论文多篇，颇获好评。

今选撮精要编著《新鲜中草药食疗指南》，将常见鲜中草药87种附以原创彩照逐一介绍，使医家治病除疾的精奥学识，与黎民百姓就地取材的食疗经验在美味品食中融为一体且一目了然，不仅为弘扬中华食疗文化浓墨重彩添写了一笔，也成为“世上疮痍诗中圣哲，民间疾苦笔底波澜”的当代又一新注

。先睹书稿，喜从心生，特置数言于卷首，聊表祝贺之微忱。

## <<新鲜中草药食疗指南>>

### 内容概要

《新鲜中草药食疗指南》将常见鲜中草药87种附以原创彩照逐一介绍，使医家治病除疾的精奥学识，与黎民百姓就地取材的食疗经验在美味品食中融为一体且一目了然，不仅为弘扬中华食疗文化浓墨重彩添写了一笔，也成为“世上疮痍诗中圣哲，民间疾苦笔底波澜”的当代又一新注。

## <<新鲜中草药食疗指南>>

### 作者简介

马建立，男。

1953年出生于乡村中医世家，少时耳濡目染，酷爱医学。

14岁任乡村卫生员，同年参与组建合作医疗站，行医采药，足迹踏遍邻里山用。

1978年毕业于成都中医学院医学系，奉派创建乐山市牛华中心卫生院中医科。

1994年调入乐山市中医院，2006年下派支援峨边彝族自治县。

采集新鲜中草药标本数十种，义诊、演讲遍及峨边各乡镇，引导山区彝汉同胞学习中医药知识，就地取材使用中药治病强身。

2009年被评为乐山市民族地区突出贡献人才。

## &lt;&lt;新鲜中草药食疗指南&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 概论一、新鲜中草药食疗起源与进展二、新鲜中草药食疗的菜名三、菜食新鲜中草药治病的注意事项第二章 常见鲜中草药食疗品种简介1. 空心苋2. 过塘蛇3. 萑草4. 八仙草5. 茜草6. 众枝蓼7. 水蓼8. 假辣蓼9. 蓼子草10. 辣蓼草11. 猪蓼子草(1)节蓼(2)钟花蓼12. 红辣蓼13. 毛蓼14. 荇草15. 猫儿眼睛16. 火炭母草17. 杠板归18. 牛西西19. 牛耳大黄叶20. 羊蹄(1)羊蹄叶(2)尼泊尔羊蹄叶21. 鬼针草22. 金盏银盘(1)金盘银盏(2)三叶鬼针草23. 狼巴草24. 牛膝茎叶25. 大茎麻26. 苍耳叶27. 鸭跖草28. 竹节草29. 竹叶菜30. 红毛草31. 马兰32. 焯菜(1)焯菜(2)印度焯菜33. 风花菜34. 芥菜35. 鱼眼草36. 稀荳(1)腺梗薄荳(2)毛梗薄荳(3)稀荳37. 蛇莓38. 风轮菜39. 小蓟40. 鱼腥草41. 野苋菜42. 铁苋43. 苋菜44. 白苋45. 藜46. 商陆47. 泽漆48. 蒴藋49. 楮叶50. 钓鱼竿(1)毛脉腹水草(2)宽叶腹水草(3)长腹水草51. 腹水草(1)腹水草(2)腋生腹水草52. 母草53. 夏枯草54. 虎杖叶55. 马齿苋56. 水苋菜57. 地丁58. 地草果59. 铎头草(1)白花地丁(2)长萼堇菜(3)尼泊尔堇菜60. 弹刀子菜61. 蒲公英62. 龙葵63. 藤三七64. 糯米藤65. 铜锤草66. 酢浆67. 苦菜68. 苣荬菜69. 水苦苣70. 水芹菜71. 水芹72. 鸭儿芹73. 鹅脚板74. 乌菟莓75. 母猪藤76. 五爪金龙77. 大母猪藤78. 鼠曲草79. 鸭舌草80. 枸杞叶81. 金钱草82. 大金钱草83. 鹅肠草84. 小金钱草85. 大过路黄86. 大巢菜87. 小巢菜第三章 菜疗治病选用鲜中草药简介1. 感冒2. 发烧3. 腮腺炎4. 咽喉肿痛5. 口腔溃疡6. 牙龈肿痛7. 萎缩性牙周炎8. 湿疹瘙痒9. 荨麻疹10. 癣11. 神经性皮炎12. 疔、疖、疔、疔、疔、疔13. 痤疮14. 乳腺炎15. 麦粒肿16. 中耳炎17. 肿瘤18. 高血压19. 低血压20. 慢性胃炎21. 胃、十二指肠溃疡22. 胰腺炎23. 肺炎24. 肺结核25. 肺脓疡26. 咳嗽27. 肝炎28. 胆囊炎29. 阑尾炎30. 结肠炎31. 膀胱炎、尿道炎32. 肾炎33. 睾丸炎34. 胆结石35. 尿路结石36. 阴道炎37. 宫颈炎、宫颈糜烂38. 盆腔炎39. 盆腔积液40. 月经不调41. 崩漏42. 带下43. 出血44. 跌打损伤45. 风湿性关节炎46. 痛风47. 脚气浮肿48. 汤火伤49. 带状疱疹50. 虫蛇伤51. 噎膈52. 食欲下降53. 食积胀满54. 黄疸55. 水肿56. 痢疾57. 便秘58. 病后体虚

## <<新鲜中草药食疗指南>>

### 章节摘录

插图：新鲜中草药当鲜蔬，用以防治疾病，历史悠久。

早在祖国医药学雏形之前，我们的祖先在没有医药的情况下，进食了某种野菜，消除了身体的异常不适，经自身或家人反复再试效同，便对这种野菜能消除这种异常不适加以记载或进行口头传播。

经验多了，不断总结提高，并反复论证，逐步形成了世界瑰宝——中国医药学。

唐代医药学家孙思邈非常重视菜食新鲜中草药的作用，在《千金要方》中专设《食治》一卷，将“枸杞叶”例在菜蔬之首。

“苦菜”“荠菜”“藪”“苍耳叶”等亦被收入《食治》的菜蔬之中。

“枸杞、甘菊、术、牛膝、苜蓿、商陆……三月以前，苗嫩时采食之。

”合欢：“春翦苗食。

”黄精：“其苗甚香美，堪吃。

”牛蒡：“菜中之尤吉，但多食苗及根并益人。

”地黄：“若食其叶，但露散后摘劳叶，勿损中心正叶，甚益人，胜诸药。

”他告诫国人：“身在田野，尤宜备贍，须识罪福之事，不可为食损命，所有资身，在药菜而已。

”患病后“先命食以疗之，食疗不愈，然后命药。

”孙思邈菜食新鲜中草药资身治疾的思想对后世影响甚大。

《圣惠方》《岭南采药录》《本草纲目》等医籍中，都效仿地收载了许多新鲜中草药当菜食用治疗疾病的内容。

更有《食疗本草》《救荒本草》《野菜谱》等专书问世。

文学家们也将所见所闻写入自己的著作中，如《礼记》：“烹鸡豚鱼鳖，皆实蓼于腹中，而和羹脍，亦须切蓼也。

”

<<新鲜中草药食疗指南>>

编辑推荐

《新鲜中草药食疗指南》由四川科学技术出版社出版。

<<新鲜中草药食疗指南>>

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>