

<<本草纲目养生治病一本通>>

图书基本信息

书名：<<本草纲目养生治病一本通>>

13位ISBN编号：9787537551496

10位ISBN编号：7537551499

出版时间：2012-6

出版单位：河北科技出版社

作者：张伟，满江 主编

页数：293

字数：225000

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>

## <<本草纲目养生治病一本通>>

### 内容概要

本书从实用方便、养生治病的角度，将其内容重新精编，所涉本草配以精美插图，双色印刷，不仅视觉美观，更便于读者识别鉴赏，使这部千古巨著发挥更大的作用。

## <<本草纲目养生治病一本通>>

### 书籍目录

- 第一章 不可不知的本草知识
  - 辨证施治, 药食同补
  - 中医本草中的五味宜忌
  - 中医药物的偏性
  - 6步教你如何鉴别中草药
  - 中药的煎煮与服用
  - 了解中医古今剂量的换算
- 第二章 补益健体, 调理五脏机能
  - 补益脾胃与本草
    - 山药——调养脾胃的最佳食物
    - 大枣——养脾气、平胃气的“天然维生素丸”
    - 豆蔻——健脾消食的调味佳品
    - 鸡内金——消食健脾, 治疗厌食的良药
    - 刀豆——调养肠胃的美味佳肴
    - 泥鳅——暖中益气, 调补中焦脾胃
    - 茴香——暖胃驱寒、理气止痛的香料
    - 佛手——芳香理气, 健脾止呕
    - 高良姜——益脾胃、助消化、止呕的良药
    - 吴茱萸——温暖脾胃的驱寒药
    - 大麦——平胃止渴, 治疗腹胀
    - 甘松——开胃醒脾、理气止痛的良药
    - 胡椒——健脾养胃, 善解食物毒
    - 橘——止渴开胃, 除胸中膈气
    - 大蒜——消食理气, 温中健胃
    - 丁香——温中散寒治呕逆
  - 润肺益气与本草
    - 杏仁——润肺, 消食积, 散滞气
    - 枇杷——润肺燥, 降火, 治咳嗽, 涤痰结
    - 川贝母——止咳消痰的药中之宝
    - 知母——润肺滋阴, 清肺泻火
    - 柿霜——润心肺, 散瘀血
    - 百合——秋季季节性疾病的防火墙
    - 麦冬——养阴润肺, 养胃生津
    - 沙参——千万不能用错的补阴药
  - 养护肝脏与本草
    - 李子——清肝除热, 消肿除热
    - 香附——疏肝理气, 调经止痛
    - 芍药——清肝泄火、祛湿热的良药
    - 沙仁——温暖肝肾, 止血消肿
    - 芹菜——清热平肝, 凉血降压
  - 养护心脏与本草
    - 莲藕——补中养心、除百病的滋补佳珍
    - 苦参——既可清热, 又可护心的良药
    - 檀香——开窍解郁的佛家圣品
- .....

<<本草纲目养生治病一本通>>

第三章 舒畅气血，补虚固本

第四章 日常保健，对症治疗

第五章 改善精神状态，提高生活质量

第六章 养颜美体，增强活力

<<本草纲目养生治病一本通>>

编辑推荐

《本草纲目养生治病一本通》特色： 深入浅出 通俗易懂 本书内容科学实用，分类明晰，通俗易懂，贴近生活。

因人而异 对症养生  
图文并茂 制作精美

本书集防病、治病、保健为一体，因人而异，针对性强。  
本书配以精美插图，精工印刷，不仅美观，而且容易鉴别与使用。

<<本草纲目养生治病一本通>>

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>