

图书基本信息

书名：<<图解本草纲目黄帝内经对症蔬果速查全书>>

13位ISBN编号：9787543053892

10位ISBN编号：7543053896

出版时间：2011-1

出版时间：武汉

作者：李健

页数：239

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>

内容概要

俗话说：“药补不如食补”本书是一本介绍生活中常见蔬菜、蔬果食疗功效的速查书。

本书以食疗功效为主题特别选取生活中最常见的近百种蔬菜水果，详细介绍每一种蔬果、水果的营养价值，根、茎、叶、花、果、子各部分的食疗功效；另外，针对生活中的常见病，每种蔬果都有多种食疗方供选择；在蔬果饮品板块介绍一种具有神奇功效的果酒或果汁；每章结束后为了读者巩固知识特别添加了小结页，总结本章蔬果的性味、功效、归经、挑选妙招。

本书采用图文并茂的叙述方式，读者在阅读文字的同时，还可以享受诱人的蔬菜、蔬果的图片所带来的视觉冲击力。

信心对完本书后你会受益匪浅。

作者简介

李健，中、日、澳、新、美、加、韩等6国共19位生态健康领域、医学领域、生物领域专家参与内容贡献制作。

主编李健医师出生于传统中医世家，从小受到的感染和熏陶，具备颇为丰富的中医药知识。南京医学院中西医结合专业毕业后，致力于中医保健和食疗养生的研究已有多年。

书籍目录

阅读导航 对症蔬果速查表 健康祛病、保健养生特别推荐蔬果 第一章 健胃消食篇 山楂 散淤行滞•活血化淤 木瓜 疏经通络•活血化湿 芒果 益胃生津•止渴降逆 草莓 润肤美颜•利尿止泻 菠萝 消肿利尿•解暑解酒 香菜 健胃理气•发汗透疹 白萝卜 下气行气•宽胸利膈 姜 开胃止呕•发汗解表 洋葱 发散风寒•温中通阳 大蒜 解毒杀虫•行滞暖胃 辣椒 散寒燥湿•开胃消食 茄子 消肿止痛•活血化淤 青椒 温中散寒•开胃消食 健胃消食•蔬果一览 第二章 生津止渴篇 甘蔗 消渴和中•宽胸行水 石榴 收敛止痢•抑制细菌 百香果 开胃整肠•止痛安神 李子 清肝去热•润肠利水 猕猴桃 生津润燥•解热除烦 柚子 下气化痰•消食解酒 荔枝 补脾养血•补血健肺 梅子 利咽生津•涩肠止泻 杨梅 生津止渴•和胃消食 柠檬 消暑消食•祛痰降脂 菠菜 补血止血•润燥滑肠 冬瓜 利尿清热•化痰消肿 番茄 清热解毒•平肝凉血 生津止渴•蔬果一览 第三章 温肺益气篇 西瓜 清热消暑•解渴利尿 杏 润肺定喘•解毒明目 枇杷 润肺止咳•和胃降逆 火龙果 减肥美肤•清肺退火 梨 清心降火•消痰散结 杨桃 清热生津•润肺化痰 橄榄 清肺利咽•生津解毒 柿子 清热润燥•化痰生津 椰子 解热消渴•利尿消肿 荸荠 润肺化痰•降压利尿 匏瓜 清热润肺•利水通淋 银耳 益胃生津•滋补强壮 温肺益气•蔬果一览 第四章 舒肝理气篇 金桔 解郁和脾•止呕生津 柳橙 清燥除热•理气健胃 橘子 宽中下气•消积化痰 葡萄 补肝益肾•补气养血 葡萄柚 减肥润肤•预防疲倦 空心菜 清热凉血•利尿除湿 芹菜 清热利湿•平肝健胃 茭白 清热除烦•止渴通乳 胡萝卜 补肝明目•清热解毒 马铃薯 清热解毒•益气健脾 丝瓜 清热解毒•凉血通络 黑木耳 凉血止血•养血活血 海带 软坚行水•破积去湿 金针菜 安神明目•利湿开胸 舒肝理气•蔬果一览 第五章 健脾消积篇 无花果 补脾益胃•润肠通便 山竹 清凉解热•健运脾气 樱桃 益肾补脾•调中益气 香椿 涩肠固精•消炎杀虫 甘蓝 养胃益脾•缓急止痛 芋头 益脾养胃•消瘰散结 菱角 消暑益气•利水解毒 黄瓜 清热利水•解毒消炎 南瓜 补中益气•解毒驱虫 香菇 理气化痰•扶正抗癌 健脾消积•蔬果一览 第六章 养心安神篇 枣 补脾益气•养血安神 银杏 定咳平喘•养心益肾 莲子 消暑去热•生津止渴 核桃 健脑安神•补肾益气 茼蒿 平补肝肾•宽中理气 莲藕 清热生津•凉血止血 百合 补中益气•清热利尿 苦瓜 清暑止渴•清心明目 龙眼 养血安神•补脾益胃 香瓜 祛火败毒•清暑解渴 哈密瓜 消炎利尿•清暑解渴 养心安神•蔬果一览 第七章 通便润肠篇 香蕉 养阴润燥•滑肠通血 桃 生津润肠•活血消积 罗汉果 润肠通便•清热利咽 苹果 解暑醒酒•通便止痢 白菜 益胃生津•通利肠胃 油菜 活血散淤•通肠通便 蕨菜 清热滑肠•降气化痰 竹笋 清热化痰•化热除烦 苋菜 清热利湿•凉血止血 红薯 补脾益气•清肠通便 通便润肠•蔬果一览 第八章 补肾益气篇 菜花 益肾健脑•明目利水 桑葚 疏散风热•补肾益气 榴莲 壮阳助火•促进体温 栗子 补肾强筋•活血止血 韭菜 温中行气•散淤消食 山药 补胃健脾•滋肾涩精 蘑菇 补脾益气•润燥化痰 补肾益气•蔬果一览

章节摘录

插图：韭菜：治高血脂，肺结核，赤痢，虚寒久痢，脾虚咳嗽，胃肠痉挛痛，食物中毒，中暑昏迷，汗斑，荨麻疹，足癣，牙齿浮动，口角炎，月经不调，子宫下垂，乳癌，白带过多，贫血，健忘，性功能减退，胁痛，骨折，痔疮出血，过敏性皮炎，噎膈，反胃，消渴症，脱肛，胸口麻痺，吐血，尿血，跌打扑伤，虫蛇咬伤。

【用量用法】1.5两-3两，捣汁服，或炒熟。

【外用】捣敷，煎水熏洗。

韭菜根治小儿遗尿，风湿性关节炎，自汗，反胃，下痢鲜血，虚寒性急性胃肠炎，食积腹胀，吐血，衄血，赤白带下，倒经，跌打损伤，癍疮，癍。

【用量用法】鲜品8钱~1.5两，水煎服。

【外用】捣敷，或温熨，也可研末调敷。

编辑推荐

《图解本草纲目黄帝内经对症蔬果速查全书》特别选取生活中最常见的近百种蔬菜水果，对其各部分功能、疗效、营养成分进行介绍。

此外，每种蔬果都有多种食疗方供选择。

不仅教您怎么吃对蔬果，还教您怎么用蔬果防病、治病。

联合日本第一权威生活书出版社高桥书店共同出版引进日本畅销97万册的《野菜偕便利帐》最新设计思路吸取日本最流行的健康蔬果饮食理念；打造中国最健康、最绿色、最权威的生活书第一品牌健康生活、绿色生活日益成为人们生活中不断追求的目标。

水果、蔬菜是自然所赋予人类的最健康的食品。

除了富含丰富的矿物质、维生素等，蔬菜水果中还有鲜为人知的治病防病功效。

大自然赐予人类最绿色、健康的食疗保健品一本集养生、保健、治病、美食于一体的家庭必备速查书

。

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>