

图书基本信息

书名：<<图解本草纲目中药蔬果养生速查全书>>

13位ISBN编号：9787543053946

10位ISBN编号：7543053942

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

《本草纲目》这部伟大的著作，吸收了历代本草著作的精华，尽可能的纠正了以前的错误，补充了不足，并有很多重要发现和突破，是到16世纪为止我国最系统、最完整、最科学的一部医药学著作，被誉为“东方药物巨典”。

《图解本草纲目中药蔬果养生速查全书》本着简约而不简单的风格，对《本草纲目》进行了全新的诠释。

删繁就简，本书挑选了《本草纲目》中最具代表性的中药88种，浓缩经典中的精华，并再补充现代营养素等实用知识，增加《本草纲目》的可用性，使用药材时能更得心应手，并有速查手册可查阅服用中药时的禁忌，增加翻查时的便利。

最后，本书知识性与实用性并重，既有传统中医药学的内涵，又融入传统文化的价值观，升华了中药的精神品质。

## 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 药材适用症速查表 健康时尚, 养生保健大中药 第一章 中医草药知识入门 药方组方原则“君、臣、佐使” 中药气味有阴阳 中药五味的宜忌 药方的组成变化 中草药的鉴别 中药的煎煮及服用  
 第二章 调补五脏篇 甘草 补益五脏&#8226;调理气血 白术 止汗止呕&#8226;帮助消化 芍药 通利血脉&#8226;补益肾气 草豆蔻 调中补胃&#8226;治疗呕吐 肉豆蔻 暖胃除痰&#8226;促进食欲 知母 清心除热&#8226;生津润燥 香附 除胸中热&#8226;濡润肌肤 茉莉 润燥利湿&#8226;清热解表 藿香 开胃止吐&#8226;增加食欲 菊花 能补肺肾&#8226;益肝补阴 芭蕉 止渴润肺&#8226;眩晕心闷 麦门冬 调养脾胃&#8226;安魂定魄 小麦 养心益肾&#8226;除热止渴 薏苡 健脾利湿&#8226;补肺清热 大豆 健脾宽中&#8226;润燥消水 葱 主治养肺&#8226;治疗痔疮 大蒜 强健脾胃&#8226;治疗毒疮 黄瓜 清热利水&#8226;生津止渴 栗 滋阴补肾&#8226;令人耐饥 梨 可助消化&#8226;润肺清心 橄榄 开胃下气&#8226;解各种毒 槟榔 生肉止痛&#8226;健脾调中 椰子 补脾益肾&#8226;面容光泽 胡椒 温中散气&#8226;开胃解毒 桑 利通血气&#8226;可补肝肾 私房养生药膳 第三章 调养五官篇 人参 安定精神&#8226;明目益智 茺菀 解百药毒&#8226;明目止痛 黄精 补肝明目&#8226;强健筋骨 地榆 除渴明目&#8226;疗刀箭伤 防风 安神定志&#8226;疏肝理气 艾 主治明目&#8226;止血安胎 茺蔚 活血调经&#8226;清肝明目 恶实 明目补中&#8226;润肺散气 决明 降压润肠&#8226;清肝明目 私房养生药膳 第四章 益气补虚篇 沙参 补中益气&#8226;排脓消肿 黄耆 生肌补血&#8226;益气壮骨 葳蕤 治疗虚损&#8226;祛除虚劳 稻 益气止泄&#8226;可止消渴 枣 润泽心肺&#8226;补中益气 葶苈 开胃消食&#8226;温中益气 莲 镇心益色&#8226;养颜轻身 私房养生药膳 第五章 润肠利尿篇 肉苁蓉 润肠通便&#8226;延年益寿 淫羊藿 能利小便&#8226;能益精气 紫苏 润肺宽肠&#8226;利大小便 灯心草 清心降火&#8226;利尿通淋 车前 清热利尿&#8226;凉血解毒 泽泻 能消肿胀&#8226;有利小便 豌豆 清凉解暑&#8226;利尿止泻 胡麻 滋润肌肤&#8226;解毒润肠 菠菜 补血止血&#8226;止渴润肠 苜蓿 清健脾胃&#8226;利大小肠 海带 泄热利水&#8226;祛脂降压 桃 润肠通便&#8226;面色润泽 石榴 治疗泻痢&#8226;便血脱肛 葡萄 除肠间水&#8226;调中治淋 香瓜 清肺润肠&#8226;有利小便 菱角 利尿通乳&#8226;可解酒毒 丁香 泄泻虚滑&#8226;水谷不消 私房养生药膳 第六章 止咳化痰篇 远志 稳定心气&#8226;祛痰消肿 桔梗 补劳养气&#8226;疗咽喉痛 柴胡 除痰疏表&#8226;解热透邪 黄芩 主治发热&#8226;利气消痰 贝母 滋润心肺&#8226;化痰止咳 海藻 消痰利水&#8226;可治瘰气 生姜 治嗽温中&#8226;治疗腹痛 私房养生药膳 第七章 解毒止痛篇 紫草 解毒透疹&#8226;活血凉血 黄连 清热燥湿&#8226;泻火解毒 秦艽 祛除风湿&#8226;可止痹痛 细辛 祛风散寒&#8226;通窍止痛 薄荷 疏风散热&#8226;辟秽解毒 蒲公英 化解热毒&#8226;消除恶肿 茄子 散血止疼&#8226;解毒消肿 杏 止渴生津&#8226;清热去毒 菖蒲 祛除烦闷&#8226;止心腹痛 杜仲 治腰膝痛&#8226;增强意志 私房养生药膳 第八章 活血通经篇 番红花 活血化瘀&#8226;解郁安神 当归 活血补血&#8226;调经止痛 王不留行 活血通经&#8226;下乳消肿 地黄 清热生津&#8226;生精补血 牛膝 逐瘀通经&#8226;引血下行 马鞭草 活血通经&#8226;利水消肿 丝瓜 解暑除烦&#8226;通经活络 山楂 增强心肌&#8226;调节血脂 荔枝 治疝气痛&#8226;做活血药 慈姑 产后血瘀&#8226;胞衣不下 私房养生药膳

### 编辑推荐

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  
以图鉴、速查的方式重新解读经典，适合读者永久收藏 《图解本草纲目中药蔬果养生速查全书》  
提炼出《本草纲目》原文中最醇厚的汁液，使其经典更贴近一般人的需求，不再是遥不可及的学说，内容极佳。

图鉴：选配88幅生动、逼真的植物手绘插图，逐一将花、叶、果、茎、根等细部准确剖析。

图解：将生涩枯燥的文字变成灵动的图片，让你轻松看懂中医理论和认识中药蔬果。

《图解本草纲目中药蔬果养生速查全书》知识性与实用性并重，既有传统中医药学的内涵，又融入传统文化的价值观，升华了中药的精神品质。

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>