第一图书网, tushu007.com

<<張步桃談植物養生>>

图书基本信息

书名：<<張步桃談植物養生>>

13位ISBN编号：9789573264460

10位ISBN编号：9573264463

出版时间：遠流出版公司

作者：張步桃

页数：264

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

第一图书网, tushu007.com

<<張步桃談植物養生>>

前言

自序　　遠自周朝設官分職即有醫官、食官（類似今日之營養師）之設置，亦即自古藥食同源。而中醫之臨床用藥，依明朝李時珍《本草綱目》千餘種藥物中，率多以草木為本，足徵藥（食）物在醫療上之重要性。
先父從事醫療工作四十餘載，筆者隨侍在側，耳濡目染，自幼時常跟從上山採藥，弱冠之年更以《珍珠囊藥性賦》做為課外讀物，對書中所列藥物之溫平寒熱屬性皆能琅琅上口，數十年來未曾或忘也！從小即鍾愛大自然和大自然裡的花花草草，也因此早在四十多年前就已取得園藝考試及格。
去歲閱報獲悉台大藥學系畢業的黃盛璘女士赴日本修習日文，並研讀園藝專業後轉赴美國取得我國第一張園藝治療師證照，返台後在台北縣三峽租地實驗適合台灣地區栽種之花卉、蔬菜、藥物等園藝植物，進而走入老人院及教養院，讓那些身心靈受創者找到寄託，令我相當震撼！
蓋因多年所診治此類患者為數甚多，皆經各大醫院長期治療未見寸效，在在顯示現代醫學對心靈疾病患者之療治已走入瓶頸，轉而尋求另類療法。
尤其是回歸自然，如陶淵明《桃花源記》之人間仙境，俾使在職場或各個崗位上因承受不了各種壓力而致身心靈受創者得以紓解，以彌補現代醫學之不足。
醫學之目的何在？
乃在解除人類身心靈之桎梏。
有鑑於此，筆者亟思將曾在社會大學自然學科健康講座所講授之「台灣常見（用）養生藥（食）物」課程內容加以整理，經徵得遠流出版公司意願，委請榮興中醫診所專任醫師曾素真於診務之餘撥空訪談，積極進行訪錄校閱工作。
歷時數月，將六十餘科屬、百餘種藥（食）物的療效，依人體生理組織區分為腦血管、心血管、呼吸、肝膽、腸胃、泌尿、肝腎、內分泌、免疫及防（抗）癌十大類別系統，詳加說明。
累積十萬餘字，經遠流精心設計編輯成書，書名曰：《植物是最好的養生醫藥》，並加上今年夏天於霧峰農業試驗所「養生藥物與身心靈健康」演講ＤＶＤ，以期與更多讀者分享。
此書之完成，對曾素真醫師之辛勞敬表謝忱，對霧峰農業試驗所及鄭文裕博士之協助與付出更致上最深謝意。
值此出刊之際，略述始末，是以為序。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

植物是最好的養生醫藥。
如何讓一般民眾正確的認識中醫進而善用我們老祖宗的智慧，以復興中醫為己任的張步桃醫師，精挑細選出六十餘科、一百八十餘種台灣常見、常用的養生、藥用植物，一一詳加解析。
・先提點出每種植物的療效與禁忌。
讓讀者瞭解可以分別作用於包括腦血管神經、心血管、呼吸、肝膽、腸胃、泌尿、肝腎、內分泌、免疫及防（抗）癌等人體十大系統中的哪些方面，食用時又有什麼該注意的地方。
・名稱的由來，花、葉、根、子等的特色與功用。
既能對植物的外型有基本的認識，還可以知道為何部位不同功效也有別。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

張步桃　　對傳統醫學融會貫通，平時熱愛推廣中醫理念，足跡遍及全球華人地區。
曾任衛生署中醫藥委員會執行秘書、林口長庚醫院中醫部兼任主治醫師、考選部中醫師特考典試委員、過敏及氣喘研究學會常務理事、傳統醫學會秘書長、中國醫藥研究發展基金會常務董事；現任中醫師全國聯合會顧問，榮星中醫診所負責人（聯絡電話：02-23682114）。
編著有《張步桃美人方》《張步桃解讀傷寒論—藥物篇&方劑篇》《張步桃治大病》《張步桃開藥方》《黑豆．蘿蔔．茶》《小病不求人》《病案推理》等十多本書。

第一图书网, tushu007.com

<<張步桃談植物養生>>

书籍目录

自序【導讀】張步桃養生保健食療歌1 十字花科芥菜山葵（山）蘿蔔（萊菔）2 山茶科山茶、茶3 五加科人參川七五加皮4 公孫樹科白果（銀杏）5 天南星科蒟蒻芋頭半夏天南星石菖蒲6 木蘭科八角茴香厚朴木蘭花辛夷7 水龍骨科石葦、瓦葦8 玄參科地黃玄參9 禾本科稻小麥玉米高粱薏（苡）仁甘蔗白茅根竹葉（筍）10 多孔菌科茯苓、豬苓靈芝11 百合科韭菜（子）大蒜蔥薤白蘆薈貝母天（門）冬麥（門）冬黃精萎蕤12 肉座菌科冬蟲夏草13 忍冬科金銀花14 豆科黃耆甘草含羞草葛根雞母珠兒茶綠豆黑豆決明子花生赤小豆15 車前草科車前子（草）16 使君子科使君子欖仁葉17 昆布科昆布（海帶）18 松科松葉（針）松節19 芭蕉科香蕉20 芸香科柚子橘子柳橙檸檬葡萄柚佛手黃柏21 柏科柏子仁側柏葉（扁柏）22 柳葉科菱角23 胡麻科胡麻24 茄科馬鈴薯枸杞番茄茄子25 唇形科仙草紫蘇薄荷藿香丹參黃芩夏枯草半支蓮26 桔梗科桔梗黨參沙參27 桑科桑皮（枝、葉）桑椹28 桑寄生科桑寄生29 桃金孃科尤加利番石榴30 浮萍科浮萍31 蚌殼蕨科金毛狗脊32 馬齒莧科馬齒莧33 骨碎補科骨碎補34 茜草科鉤藤白花蛇舌草35 敗醬草科敗醬草36 莎草科香附荸薺37 莧科雞冠花莧菜刺莧懷牛膝、川牛膝38 楝科香椿39 無患子科無患子破布子荔枝龍眼40 紫杉科紅豆杉41 紫菜科紫菜42 菊科菊花牛蒡青蒿茵陳艾葉咸豐草蒲公英蒼耳子43 葫蘆科冬瓜西瓜南瓜苦瓜瓠瓜（胡瓜）絞股藍栝蔞44 葡萄科葡萄山葡萄45 鼠李科大棗（紅棗）酸棗仁枳椇子46 睡蓮科荷花（荷梗、荷葉、蓮子、蓮蓬、蓮蕊鬚、蓮藕）芡實47 鳶尾科藏紅花射干48 鳳尾蕨科鳳尾草49 檳榔科檳榔大腹皮椰子50 穀精草科穀精子51 蓼科何首烏（夜交藤）52 擔子菌科木耳（銀耳）洋菇53 橄欖科橄欖54 錦葵科冬葵（秋葵）海芙蓉、木芙蓉、山芙蓉55 薑科薑月桃鬱金薑黃56 薔薇科蘋果梨桃李杏（仁）梅枇杷仙鶴草木瓜山楂地榆57 薯蕷科山藥58 繖形科當歸川芎白芷柴胡芹菜芫荽胡蘿蔔59 藜科菠菜（菠薐）60 獼猴桃科奇異果61 續斷科續斷62 蘭科天麻金線蓮石斛白芨【附錄】人體十大系統與植物功效對應檢索

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