

<<图解《本草纲目》蔬果食疗养生速查全书>>

图书基本信息

书名：<<图解《本草纲目》蔬果食疗养生速查全书>>

13位ISBN编号：9787122150172

10位ISBN编号：7122150178

出版时间：2013-1

出版时间：化学工业出版社

作者：《本草纲目》整理委员会

页数：154

字数：205000

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>

<<图解《本草纲目》蔬果食疗养生速>>

内容概要

本书列举了日常生活中常见的、也是《本草纲目》中最具代表性的90种蔬果。对每一种蔬果的功效、饮食宜忌、食疗举例及治病方等做了全方位解析，并列举了各种常见病、多发病，告诉人们患病时除了积极就医外，别忘了蔬果也是一种最天然、最经济、最便捷的养生祛病方式。

最后，本书上百幅实物图片及速查的阅读方式，能让读者重新解读经典，快速找到自己所需信息并提升蔬果养生观念。

可以说，本书是适合广大读者永久收藏的书。

<<图解《本草纲目》蔬果食疗养生速>>

书籍目录

篇一 养心安神蔬果

茼蒿 养心安神 宽中理气
竹荪 益气补脑 宁神健体
莴苣 降压安神 利尿通乳
莲藕 清心安神 凉血散瘀
核桃 安神健脑 补肾益气
白果 养心益肾 定咳平喘
荔枝 补心安神 理气补血
莲子 养心安神 生津止渴
百合 清心安神 润肺止咳
葵花子 安定情绪 降低血脂
大枣 养血安神 补脾益气
龙眼 养血安神 补脾益胃

篇二 强健肺脏蔬果

冬瓜 润肺生津 化痰止渴
杏 润肺定喘 解毒明目
枇杷 润肺止咳 和胃降逆
火龙果 清肺退火 减肥美肤
杨桃 清热生津 润肺化痰
柚子 理气化痰 润肺清肠
梨 消痰散结 清心降火
橄榄 清肺利咽 生津解毒
柿子 清热润燥 化痰生津
荸荠 润肺化痰 降压利尿
椰子 解热消渴 利尿消肿
柠檬 化痰止咳 生津健脾
草莓 润肺生津 清热凉血
李子 生津润喉 清热解毒
石榴 生津止渴 润肺去燥
甘蔗 清热生津 下气润燥

篇三 补肾益气蔬果

菜花 益肾健脑 明目利水
韭菜 温中行气 散瘀消食
香菇 补肝肾 健脾胃
苦瓜 降糖降脂 解毒明目
香椿 补肾养发 清热解毒
蒜薹 温中下气 调和脏腑
桑葚 补肾益气 疏散风热
榴莲 壮阳助火 杀虫止痒
栗子 补肾强筋 活血止血
山药 滋肾涩精 补胃健脾
樱桃 调中益气 益肾补脾
开心果 补肾壮阳 调理中气
葡萄 益肾补肝 补气养血
牛蒡 利尿降压 清热解毒

<<图解《本草纲目》蔬果食疗养生速>>

篇四 舒肝理气蔬果

胡萝卜 补肝明目 清热解毒
生菜 清肝利胆 养胃清热
芹菜 平肝凉血 清热利湿
橙子 理气疏肝 清燥除热
金针菜 安神明目 利湿开胸
金橘 疏肝解郁 止呕生津
茄子 消肿止痛 活血化瘀
番茄 清热解毒 凉血平肝
丝瓜 清热解毒 凉血通络
西瓜 清热解毒 除烦止渴
空心菜 清热解毒 凉血 利尿
蘑菇 解毒开胃 理气化痰
木瓜 平肝和胃 祛湿舒筋
圣女果 凉血平肝 清热解毒

篇五 调理脾胃蔬果

青椒 开胃消食 温中散寒
黄瓜 清热利水 解毒减肥
甘蓝 养胃益脾 缓急止痛
香菜 健胃理气 发汗透疹
芥菜 开胃消食 明目利膈 解毒
茴香 健胃行气 祛寒止痛
马铃薯 益气健脾 清热解毒
黑木耳 滋养益胃 活血安神
银耳 养胃益气 润肺生津
洋葱 理气和胃 发散风寒
生姜 开胃止呕 发汗解表
辣椒 开胃消食 散寒燥湿
大蒜 行滞暖胃 抗炎杀菌
山楂 健脾开胃 活血化瘀
山竹 健脾生津 清凉解热
芒果 健胃生津 止呕止渴
无花果 补脾益胃 润肠通便

篇六 润肠通便蔬果

菠菜 通肠道 补血 抗衰老
白菜 通利肠胃 益胃生津
油菜 通肠通便 活血散瘀
蕨菜 清热滑肠 解毒降压
竹笋 通肠排便 开胃健脾
苋菜 润肠道 清热解毒
苜蓿 疏利肠道 补血平喘
红薯 清肠通便 滋补肝肾
金针菇 益肠胃 补肝 抗癌
白萝卜 消食 利尿通便 下气
桃 消积活血 生津润肠
罗汉果 润肠通便 清热利咽

<<图解《本草纲目》蔬果食疗养生速>>

苹果 通便止泻 降压降脂

香蕉 润肠通便 降压 健脑

猕猴桃 润燥通便 清热降火

香瓜 助消化 生津止渴

篇七 蔬果改善体质

阴虚体质

阳虚体质

气虚体质

气滞体质

气郁体质

血虚体质

瘀血体质

痰湿体质

篇八 蔬果调理疾病

感冒

咳嗽

便秘

腹泻

腹胀

失眠

糖尿病

高血压病

高血脂

肥胖

食欲不振

消化不良

抑郁症

视力减退

过敏性鼻炎

颈椎病

头痛

牙痛

脱发

哮喘

慢性支气管炎

口腔炎

口腔溃疡

慢性胃炎

胃溃疡

脂肪肝

冠心病

贫血

扁桃体炎

神经衰弱

骨质疏松

关节炎

慢性盆腔炎

<<图解《本草纲目》蔬果食疗养生速>>

慢性咽炎

皮肤瘙痒

痛风

痔疮

前列腺增生

早泄

阳痿

遗精

经前期综合征

乳腺增生

痛经

月经不调

更年期综合征

附录 四季蔬果食疗养生速查表

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>