

图书基本信息

书名：<< 《本草纲目》中药对症养生随身查 >>

13位ISBN编号：9787122169327

10位ISBN编号：7122169324

出版时间：2013-6

出版时间：王桂茂 化学工业出版社 (2013-06出版)

作者：王桂茂 编

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>

## 前言

前言古人认为，人体与自然是和谐统一的，人体与自然的春夏秋冬、风寒暑湿、花草树木、鸟兽鱼虫息息相通，自然万物之间存在着广泛而永恒的相生、相克、相制、相化的关系。

所以人体的种种不适与病痛，总能在自然界中找到一物以化之。

这正是中药千百年来被人们用来保健养生、防病治病的最根本的道理。

对中药防病治病理论的阐述，之大之全，莫过于李时珍的《本草纲目》了。

在李时珍的笔下，世间的物品，大凡可入口者皆可为药，虽然有些记述根据现代科学的观点有失偏颇，但瑕不掩瑜，几百年来，深深地滋养着我们的身体，保护着我们的健康。

一部药著，传播的不仅是治病保健的知识，更是人类孜孜不倦追求健康的信念。

本书在深入研究《本草纲目》和其他药学著作的基础上，从几百种传统中药里精心挑选了最常见、最常用、最有效的中药，为您提供了可供随时查用的中药使用方法和养生方，并针对不同的病症开列了对症中药和药膳。

不论您是哪种体质、哪种症状，也不论您是要食疗养生，还是要化解症状，相信您都能从中找到适合自己的方案。

## 内容概要

《中药对症养生随身查》选取中药均为药食同源和可用于养生的中药的范畴，百姓通过对自身体质和症状的辨识，选取相应的中药食疗方，每种养生中药从功效、家庭简单用法、推荐养生药膳、贴心提示几个方面来讲述，配上中药和药膳图片，既方便读者辨识中药，又活跃版面，达到轻松查阅的目的。

#### 作者简介

王桂茂，毕业于上海中医药大学，获中医学博士学位，现为上海市中医院主治医师。中医基础理论扎实，特别擅长临床指导患者饮食治疗。

## 书籍目录

上篇 选对中药好养生 中药养生, 会选还要会服用 22 温、热、寒、凉, 四性效不同 4 甘、酸、苦、辛、咸, 五味有对症 7 科学煎煮保药效 13 正确服用增药效 辨清体质好调养 14 14 测一测你是哪种体质 18 平和体质——缓补阴阳 20 气虚体质——补中益气 22 阴虚体质——滋阴润燥 24 阳虚体质——驱寒补阳 26 痰湿体质——健脾利湿 28 湿热体质——清热化湿 30 血瘀体质——活血散结 32 气郁体质——疏肝解郁 34 特禀体质——益气固表 四季养生, 重点不同 36 36 春季养生——疏肝理气、养阴和脾 40 夏季养生——清淡解暑、益气生津 44 秋季养生——滋阴润燥、益胃生津 48 冬季养生——温补肾阳、益精填髓 中篇 体虚进补篇 益气中药, 让元气充足精神好 54 56 人参——补气第一圣药 58 西洋参——气阴双补、清火生津 60 党参——补中益气、生津养血 62 太子参——补脾肺之气、养阴生津 64 黄芪——补气升阳、为补药之长 66 山药——益气养阴、补脾润肺、益肾 68 红枣——补中益气、养血安神 70 甘草——和中益气、补虚健脾、解毒 72 绞股蓝——益气安神、清热降压 74 五味子——益气生津、补肾宁心 76 蜂蜜——润肺止咳、润燥通便 78 益气明星药膳 补血中药, 让女人烦恼一扫光 82 84 当归——补血养血、暖宫祛痛 86 阿胶——补血养颜、补虚润肺 88 白芍——养血敛阴、柔肝止痛 90 熟地黄——养血滋阴、补精益髓 92 丹参——活血通络 94 首乌——养肝血、补肾精 96 桂圆肉——补心脾、益气血 98 鸡血藤——通筋活络、补血养血 100 补血明星药膳 滋阴中药, 让精血、津液充盈 104 106 枸杞子——滋补肝肾、明目、润肺 108 百合——润肺止咳、清心安神 110 银耳——滋阴润肺、养胃生津 112 黄精——补肝滋肾、气阴双补 114 麦门冬——润肺养阴、益胃生津 116 天门冬——养阴清热、润燥生津 118 石斛——养胃生津、滋阴清热 120 桑葚——滋补阴血、生津润肠 122 女贞子——补肝滋肾、清热明目 124 沙参——清肺养阴、润肺生津 126 玉竹——滋养肺胃阴液 128 黑芝麻——补肝肾、润燥滑肠 130 龟甲——滋阴抑阳、养血补心 132 滋阴明星药膳 壮阳中药, 让生命之火旺盛 136 138 鹿茸——补肾益精、强筋健骨 140 海马——补肾壮阳、滋补温内 142 蛤蚧——补肺止咳、补肾益精 144 杜仲——补肝肾、强筋骨 146 肉苁蓉——补肾阳、润肠通便 148 锁阳——补肾阳、益精血 150 淫羊藿——温肾壮阳、祛风强筋 152 肉桂——散寒止痛、温通经脉 154 干姜——温中散寒、回阳通络 156 菟丝子——补肾益精、固精缩尿 158 巴戟天——补肾阳、强筋骨 160 补骨脂——助肾补阳、纳气平喘 162 益智仁——补肾壮阳、温脾固精 164 核桃仁——补肾、温肺、润肠 166 壮阳明星药膳 下篇 对症养生篇 养心安神, 心烦失眠不再有 172 173 紧张易怒——莲子、灵芝、桂圆肉 176 心烦——天门冬、酸枣仁 178 失眠多梦——合欢皮、夜交藤 180 心悸心慌——麦门冬、柏子仁、远志、小麦 184 健忘——菖蒲、桂圆肉 疏肝理气, 心情舒畅无病痛 186 187 胸闷胁痛——佛手、郁金、香附 190 月经不调——玫瑰花、月季花 补脾健胃, 肠胃轻松胃口好 192 193 消化不良——山楂、麦芽、鸡内金 196 腹胀——厚朴、谷芽 198 食欲不振——乌梅、陈皮 200 腹泻——砂仁、肉豆蔻 202 呃逆 呕吐——陈皮、木香 益肾固精, 生活和谐人精神 204 205 遗精早泄——芡实、莲须、核桃仁 208 阳痿——锁阳、肉苁蓉 210 尿频——金樱子、白果 212 带下病——沙苑子、山萸肉 214 腰膝酸软——女贞子、菟丝子 216 性欲低下——淫羊藿、蛤蚧 清解里热, 身心平和不烦躁 218 219 咽喉肿痛——板蓝根、金银花、大青叶 222 目赤肿痛——栀子、夏枯草 224 目暗不明——决明子、白菊花 226 潮热盗汗——栀子、生地黄 228 湿热泻痢——黄连、黄芩 230 疮痍肿毒——绿豆、蒲公英、黄连、黄柏 234 热结便秘——芦荟、大黄、番泻叶、鱼腥草 238 湿热带下——苦参、龙胆 240 高血压——石决明、莲子心、钩藤、葛根 活血化瘀, 血脉畅通无疼痛 244 245 血瘀痛经——川芎、白芍、丹参 248 血瘀经闭——赤芍、桃仁、红花、牛膝 252 产后恶露不尽——山楂、当归 254 跌扑肿痛——苏木、三七、鸡血藤、牡丹皮 止咳化痰平喘, 咳嗽气喘无须忍 258 259 寒凉咳嗽——橘梗、白芥子、紫苏叶 262 肺燥咳嗽——川贝母、瓜蒌、竹茹、葶苈子 266 咳嗽气喘——苦杏仁、紫苏子、百部、桑白皮 解表发汗, 驱寒除热一身轻 270 271 风寒感冒——葱白、桂枝、生姜、荆芥、防风、白芷、麻黄 278 风热感冒——柴胡、薄荷、牛蒡子、升麻 祛风除痹, 关节灵活不再痛 282 283 肢体酸麻痛——五加皮、独活、木瓜、防风、防己 288 关节屈伸不利——秦艽、桑寄生 利水化湿, 多余水分无处藏 290 291 黄疸——虎杖、金钱草、茵陈 294 湿热腹胀腹泻——藿香、厚朴 296 小便不利——木通、车前子 298 水肿——薏苡仁、茯苓、泽泻 附录 301 全书中药速查 305 中药与常见西药相忌表

章节摘录

插图：

编辑推荐

《中药对症养生随身查》精选最实用、最安全、最有效的中药，顺四时进补、依体质养生，家庭简使用法，方便又实用，好学易做养生药膳方随身查。

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>