第一图书网, tushu007.com

# <<家庭常用中药材使用宜忌>>

## 图书基本信息

书名：<<家庭常用中药材使用宜忌>>

13位ISBN编号：9787501966370

10位ISBN编号：7501966370

出版时间：2009-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：中药养生编委会

页数：259

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

生活在这个快节奏的现代社会，繁忙的工作，加上环境的恶化，我们的身体很容易受疾病侵袭，小则身体不适，大则入院疗养，所以偶染感冒之类的常见病也是常事，吃药治病就成了人们都可能经历的事。
中药作为中国的国粹，是治疗疾病的重要武器之一，在人类漫长的发展过程中，中药为国人的健康与民族的繁衍做出了巨大的贡献。
中药文化底蕴深厚，迄今为止，无论是外国人，还是中国人仍然对中药的文化内涵缺乏深刻而全面的认识与理解，但随着中药资源的开发与研究，越来越多的中药材和用药知识正在被人们所接受，也正在人们的生活中开始扮演愈来愈重要的角色。
中药属天然药物，不仅毒副作用小、安全可靠，还有药效持久的特点。
但中药的用药因人而异，因时而异，必须科学合理地选择中药，才能使其发挥更大的作用，使中药补养发挥营养补虚，增强人体的抗病能力，调节人体的代谢，改善人体的造血功能，提高机体适应能力，缓解疲劳，消炎镇痛、抵抗衰老、补气补阳等功效。
一旦用药失误，不仅无法祛疾病、强身健体，还会引起一些身体的不适，如薄荷有镇定安神、散热解毒之功效，可治疗风热感冒、头痛目赤、风疹麻疹、喉痹口疮等症，但若为表虚自汗者、血虚眩晕者、阴虚发热者，则应谨慎服用，一旦误食则会使病情加重，而哺乳期的妇女若食用薄荷也易引起“退奶”现象。
因此，用药的前提是了解与掌握中药材的使用宜忌，科学用药方能事半功倍。
本书从中药的性味归经、药用功效、用法用量、挑选方法、用药宜忌、饮食宜忌等多个方面对科学用药进行了全面而客观的阐释，并列举了各种药材的验方、偏方和食疗方。
全书通俗易懂、简单易学，是一本贴近生活，可读性极强的中药使用手册，可有效提高读者合理使用常用中药的能力，从而为全民健康水平的提高，贡献一份薄力。
善用药者神清气爽，真得补养之道；不善者体虚神靡，背道而驰。
希望本书成为读者的良师益友，在家庭中药的使用过程中，能为你亮起红绿灯。

第一图书网, tushu007.com


## 内容概要

《家庭常用中药材使用宜忌》介绍家庭中最常用的药材的使用宜忌，分17大类，共200余种。针对具体药材，详细介绍其功效、性味归经、用法用量、选购宜忌、用药宜忌、饮食宜忌等实用知识外，还搜集相应的养生汉方、养生食谱供您参考。
《家庭常用中药材使用宜忌》兼顾科学性、实用性和通俗性，使您在家庭中更方便、更科学地使用中药材。

第一图书网, tushu007.com

# <<家庭常用中药材使用宜忌>>

## 书籍目录

第一章 解表类【辛温解表】紫苏叶紫苏子香薷白芷【辛凉解表】菊花薄荷牛蒡子牛蒡根桑叶葛根第二章 清热类金银花鱼腥草野菊花牡丹皮生地黄淡竹叶玄参第三章 泻下药(食)类【攻下】马齿苋大黄芦荟【润下】火麻仁郁李仁榧子第四章 祛风湿类【祛风湿止痛】五加皮桑寄生千年健【舒筋活络】木瓜玫瑰花第五章 化湿类厚朴厚朴花苍术砂仁藿香第六章 利水渗湿类【利水消肿】茯苓土茯苓泽泻薏苡仁【利水通淋】车前子车前草第七章 温里类吴茱萸丁香小茴香肉桂第八章 理气类第九章 消食类第十章 止血类第十一章 活血化瘀类第十二章 化痰、止咳、平喘类第十三章 安神类第十四章 平肝息风类第十五章 补虚类第十六章 收涩类

## 编辑推荐

提供100余种常用中药材的性味归经，使用宜忌　　精选600多道药膳食谱和养生汉方　　值得每个家庭收藏的中药宜忌查询手册　　中药材一直都是中华民族的瑰宝，我国自古就有“药食同源”之说，《家庭常用中药材使用宜忌》介绍家庭中最常用的药材的使用宜忌，分16大类，共100余种。针对具体药材，详细介绍其功效、性味归经、用法用量、选购宜忌、用药宜忌、饮食宜忌等实用知识，还搜集相应的养生汉方和养生食谱，让你可以在家中更方便、更科学地使用中药材。

第一图书网, tushu007.com



## 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