第一图书网, tushu007.com

<<中药养生图典>>

图书基本信息

书名：<<中药养生图典>>

13位ISBN编号：9787501980482

10位ISBN编号：7501980489

出版时间：2011-5

出版时间：轻工

作者：辛茜庭|主编:汉竹

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

本草良药养出好气血，美食佳方吃出好筋骨！

120味中药滋补全家！

内容上紧紧围绕中药养生的主题，以文字叙述和表格穿插的形式，全方位、多角度为您呈现中药养生功效、宜忌和对症的食疗方。

开篇对症食疗方索引和中药功效索引方便查找和阅读。

中药根据功效分为14个大类，体例明晰。

作者简介

辛茜庭，国家级名老中医许润三亲传弟子中日友好医院中医妇科主任医师北京中医药大学兼职副教授师从全国首批名老中医、著名中医妇科专家许润三教授，2004-2007年，被评为“第三批国家中医药管理局师承徒弟”，拥有20年丰富的临床经验，对于中医中药有着深入的研究。
参与省部级科研课题2项。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

对症食疗方速查
中药功效速查
第一章 选对中药好进补
中药，养生保健好选择
中药养生歌
药与食的完美结合
四季养生选对药
性味归经学问大
中药之“四性”
中药有“五味”
归经起药效
中药配伍有讲究
君臣佐使，搭配有道
中药“十八反”
中药“十九畏”
中药养生因人而宜
药食同源 吃对最关键
药食选用学问大
药膳配伍有宜忌
第二章 补益最佳的38味中药
补气
人参——补气之最
党参——补中益气养肝血
西洋参——补气养阴清虚火
黄芪——补气升阳健脾胃
山药——益气滋阴养肝肾
甘草——调和诸药解百毒
大枣——补气养血安心神
蜂蜜——补气润燥通大肠
白术——补气燥湿健脾胃
太子参——补气生津润肺燥
补血
当归——补血之最
白芍——补血养肝止泻痢
熟地黄——补血养阴填精髓
何首乌——养血填精补肝肾
阿胶——滋阴养血润肺燥
桂圆肉——养血开胃安心神
桑葚——补血养阴生津液
黑木耳——润肺补血清肠胃
补阳
鹿茸——补阳之最
冬虫夏草——益肺止血补肾阳
肉苁蓉——润肠通便益精血
杜仲——安胎强筋补肝肾

益智仁——温脾暖肾止泄泻
补骨脂——温脾止泻补肾阳
淫羊藿——补肾壮阳祛风湿
干姜——温中驱寒平咳嗽
蛤蚧——补肺滋肾定喘咳
海马——补肾壮阳抗衰老
补阴
女贞子——补阴之最
银耳——滋阴润燥益肾阴
枸杞子——明目润肺补肝肾
百合——养阴润肺安心神
麦冬——养阴润肺生津液
石斛——滋阴养胃润咽喉
黄精——滋肾益气润心肺
天冬——滋阴润燥降肺火
玉竹——生津止渴润肺燥
黑芝麻——润肠益精补肝肾
第三章 排毒有奇效的38味中药
活血化瘀
丹参——活血之最
三七——止血之最
川芎——活血行气止疼痛
益母草——活血调经消水肿
红花——活血通经散瘀痛
郁金——行气化瘀解郁闷
月季花——活血调经消血肿
毛冬青——活血通脉解热毒
苏木——行血祛瘀消肿痛
清热解毒
金银花——清热之最
绿豆——消暑利尿清热毒
决明子——清肝明目降血压
板蓝根——凉血利咽解热毒
罗汉果——清热滑肠润肺咽
夏枯草——清火明目散肿结
槐花——凉血止血泻肝火
知母——清热泻火润肺燥
黄连——清热燥湿泻火毒
鱼腥草——利尿消脓清热毒
穿心莲——清热解毒消血肿
健胃消食
神曲——消食之最
山楂——消食化积益脾胃
鸡内金——消食健胃止遗尿
麦芽——健脾开胃消肿胀
谷芽——消食和中健脾胃
槟榔——驱虫消积促兴奋

利尿泻下
茯苓——利尿之最
赤小豆——利尿消肿解小毒
薏米——健脾利湿排脓毒
荷叶——清热解暑降血脂
五加皮——补肝强筋祛风湿
泽泻——清热利尿消水肿
玉米须——利尿消肿退黄疸
冬瓜皮——利尿消肿去烦渴
车前子——清热明目祛痰湿
芦荟——清热通便润肌肤
淡竹叶——清热利尿除心火
番泻叶——泻热利尿润肠道
第四章 调理身心必备的50味中药
养心安神
酸枣仁——安神之最
灵芝——养心轻身抗衰老
柏子仁——养心安神通大肠
合欢皮——解郁安神和五脏
石菖蒲——化痰开胃醒神志
海参——滋阴补肾养心血
远志——安神益智祛痰湿
夜交藤——养心安神通经络
疏肝理气
枳实——理气之最
陈皮——理气燥湿能补泻
香附——行气解郁止疼痛
玫瑰花——行气和血解肝郁
佛手——疏肝理气治咳嗽
刀豆——温中下气止打嗝
半夏——燥湿化痰止呕吐
荔枝核——行气止痛降血糖
竹茹——清热化痰止呕吐
檀香——行气止痛调脾胃
止咳化痰
贝母——化痰之最
胖大海——利咽解毒去暑热
桔梗——润肺止咳排脓痰
枇杷叶——清肺止咳生津液
银杏叶——清肺平喘化瘀血
海藻——消痰利尿去肿结
紫苏子——止咳化痰降血脂
苦杏仁——止咳之最
祛风化湿
藿香——化湿之最
桂枝——发汗散寒通经脉
薄荷——发汗散寒通经脉

菊花——平肝明目疏风热
柴胡——疏肝镇咳抗病毒
荆芥——解热发汗消肿痛
桑寄生——补肾安胎祛风湿
桑叶——疏风平肝清肺热
葛根——除热生津降血脂
牛蒡子——解毒利咽散风热
苦丁茶——清热明目生津液
收敛固精
白果——固精之最
莲子——益肾固精安心神
芡实——除湿止泻固肾精
五味子——收敛固精护五脏
覆盆子——益肾固精治贫血
石榴皮——止泻止血驱蛔虫
温里祛寒
附子——温里之最
丁香——温中暖胃消腹痛
肉桂——散寒止痛通血脉
花椒——温中止痛杀蛔虫
小茴香——散寒止痛和脾胃
胡椒——温中止痛消浓痰
八角茴香——温中散寒止疼痛

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