第一图书网, tushu007.com

<<中华植物养生堂>>

图书基本信息

书名：<<中华植物养生堂>>

13位ISBN编号：9787506447331

10位ISBN编号：7506447339

出版时间：2008-1

出版时间：中国纺织

作者：白冬雁,白玉

页数：274

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

本书介绍了简单除病的中药植物、功效超强的食用植物、缓解心情的美丽植物、净化空气的健康植物。
对每种药用及食用植物，不但介绍了药用及食用原理、功效，还介绍了食疗方法t对保健植物，不但介绍了其养生作用，还介绍了养护小窍门。
本书图文并茂，平实易懂，给读者提供了最适用的植物养生保健知识。
您如果不想被疾病缠身，就尽陕采用本书所介绍的植物养生方法吧!

书籍目录

简单除病的中药植物　鱼腥草——功效多多的特效药　益母草——神奇的妇科良药　穿心莲——清热排毒的消炎药　何首乌——乌黑秀发的滋养佳品　当归——补血止痛的妇科药　贝母———化痰润肺的止咳药　大黄——消除便秘的排毒将军　板蓝根——抵抗病毒的常用药　枸杞——温润补肾的红宝石　三七——补血止血第一品　藿香——盛夏时节的防暑药　麻黄——风寒感冒的治疗药　蒲公英——清热解毒的常用药　莲子——增强食欲的小珍珠　含羞草——治疗神经衰弱的小草　绞股蓝——增强体质的“南人参”　茯苓——_抗癌安神的美味中药　冬虫夏草——病后补身的康复佳品　白芍——养阴补血的妇科药　麦冬——利咽润肺的止咳药　西洋参——炎炎夏季的清补良药　桔梗——治疗咽喉肿痛的排毒佳品　萱草根——防止肌肤老化的良药　白芷——古老的美容中药　葛根——解热生津的“千年人参”　柴胡——治疗流感的清热退烧药　独活——腰膝疼痛的克星　小茴香——慢性胃炎的缓解药　蛇床子——解决皮肤问题的专家　覆盆子——补肾固精的良药　豆蔻——可以抗癌的小豆豆　罗汉果——降脂减肥的神仙果　五味子——让你不再健忘的中药　白果——止咳清痰的小果实　合欢花——安魂养神的安眠药　肉桂——全身皆宝的中药和香料　沉香——补气补肾的特殊香料　红花——散淤止痛的良药　杜仲——保护宝宝的安胎药 功效超强的食用植物舒缓心情的美丽植物净化空气的健康植物

章节摘录

简单除病的中药植物　　对于其他国家的人来说，中国人应该说是很幸福的，因为我们的祖先为后代留下了一份永远都不会过时的健康礼物——中药。
中药虽然有着久远的历史，但它并不是过时之物，随着中国风在全世界的盛行，中药也被赋予了一些时尚的气息。
很多成功人士都会选择中药为自己滋补身体，特别是一些演艺界明星。
成功人士不管是身体还是心理上，往往承受着巨大的压力，因此，很多人都会选用中药来调理自己的身体。
身体有恙的会用中药来强身治病，身体无恙的也会用中药来纤体美肤，让自己完美地呈现在大众面前，而他们所用的这些中药方也成为很多人追捧的美丽健康秘诀。
中药主要由植物、动物和矿物组成，其中植物成分占了很大比重，所以也称中草药。
中草药是中医所使用的独特药物，也是中医区别其他医学的重要标志。
中草药的神奇往往就在于，普普通通的一根小草，说不定就有起死回生的功效；一块不起眼的植物根茎，说不定就是除病健身的灵丹妙药；一朵盛开的小花，说不定就能让人神清气爽，摆脱郁闷的心情。
中国人也是聪明的，一碗普通的粥、一例普通的汤、一道普通的菜，只要加入适当的药材，就会变成一道具有祛病补身功效的药膳。
而药香混合着食物的浓香，也为普通的食物增添了几分雅致。
《红楼梦》中的贾宝玉就曾经说过，“药气比一切的花香果子香都雅”，可见这中药不仅能除病强身，就连煮药时所散发出的药香也能使人神情舒爽。
那么，这么好的东西，你又怎么能错过呢！
……

编辑推荐

《中华植物养生堂：110种植物为你养生》将介绍：简单除病的39种中药植物，功效超强的32种食用植物，舒缓心情的20种美丽植物，净化空气的20种健康植物。

一碗普通的汤，一道普通的菜，只要加入适当的药材，就会变成具有祛病的补身功率效的药膳。药香混合着食物的浓香，也为普遍的食物增添了几分雅致。

《红楼梦》中的贾宝玉说过：“ 药气比一切的花香果子香都雅…… ”中药不仅能除病强身，就连煮药时所散发出的香味出能使人神清气爽。

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