

<<中药滋补与养生药膳速查百科>>

图书基本信息

书名：<<中药滋补与养生药膳速查百科>>

13位ISBN编号：9787534150296

10位ISBN编号：7534150299

出版时间：2012-11

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：樊蔚虹

页数：306

字数：260000

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>

## <<中药滋补与养生药膳速查百科>>

### 内容概要

《中药滋补与养生药膳速查百科》全面地介绍了不同功效的滋补中药，同时对不同体质的人群适用的中药进行了归纳，力争让读者更科学、更安全地享受中药滋补带来的长寿与健康。

书籍目录

第一章 追根溯源，发现中药之美

第一节 中药的起源与分类

中药的起源

中药的类别

第二节 中药的特点与应用

中药的性能

中药的配伍

中药的服用

中药的禁忌

第二章 效用不同，中药调养保健康

第一节 散热解表类

白芷——解表散寒，通窍止痛

葛根——解肌退热，升阳止泻

紫苏叶——解表散寒，行气和胃

桑叶——疏散风热，清肝明目

牛蒡子——宣肺透疹，解毒利咽

桂枝——发汗解肌，助阳化气

薄荷——宣散风热，清咽透疹

第二节 清热解毒类

栀子——清热解毒，消肿止痛

石膏——清热泻火，除烦止渴

鱼腥草——清热解毒，消肿排脓

无花果——健脾益胃，解毒消肿

土茯苓——解毒除湿，通利关节

决明子——清肝明目，解毒利湿

蒲公英——清热润肺，利咽解毒

金银花——清热解毒，疏风散热

知母——清热泻火，生津止渴

第三节 通肠泻下类

大黄——清热泻火，通肠逐瘀

郁李仁——润肠通便，下气利水

火麻仁——清热泻下，润肠通便

巴豆——逐水消肿，峻下寒积

芦荟——清肝泻下，消炎杀菌

牵牛子——泻下逐水，去积杀虫

第四节 祛湿健骨类

五加皮——祛风除湿，强筋健骨

桑寄生——补肾益肝，祛风除湿

独活——祛风除湿，通痹止痛

千年健——祛风除湿，补气健胃

络石藤——通络除痹，清热利湿

徐长卿——祛风化湿，止痛止痒

第五节 芳香化湿类

厚朴——化湿除满，行气消积

广藿香——芳香化湿，和胃解表

## <<中药滋补与养生药膳速查百科>>

苍术——祛风散寒，养肝明目  
砂仁——化湿行气，温中止泻  
佩兰——芳香化湿，醒脾开胃  
草豆蔻——温中健脾，化湿醒脾

### 第六节 祛湿利尿类

车前子——祛痰明目，清热利尿  
车前草——利尿通淋，清热利湿  
泽泻——利水渗湿，强肾泻火  
茵陈——清热利湿，利胆退黄  
金钱草——清热利尿，除湿退黄  
海金沙——清热解毒，利湿通淋  
淡竹叶——清热利尿，生津止渴

### 第七节 温中暖胃类

吴茱萸——止痛止呕，补脾暖胃  
肉桂——补火助阳，散寒止痛  
丁香——温中降逆，温肾助阳  
干姜——温中散寒，回阳通脉  
花椒——散寒除湿，温中止痛  
小茴香——散寒止痛，理气和胃

### 第八节 行气止痛类

香附——调经止痛，行气解郁  
木香——行气止痛，健脾消食  
枳实——破气除痞，化痰消积  
陈皮——理气调中，燥湿化痰  
川楝子——理气止痛，杀虫疗癣  
薤白——通阳止痛，行气导滞

### 第九节 消食化积类

山楂——健脾开胃，行气散淤  
麦芽——行气消食，健脾开胃  
鸡内金——消食健胃，涩精止遗  
莱菔子——化痰平喘，行气消食  
神曲——健脾养胃，消食化积  
鸡矢藤——消食化积，祛风除湿

### 第十节 凉血止血类

蒲黄——活血化淤，止血通淋  
大蓟——凉血止血，去淤消肿  
小蓟——凉血止血，清热消肿  
白茅根——清热利尿，凉血止血  
仙鹤草——收敛止血，止痢解毒  
白及——活血化淤，止血生肌

### 第十一节 收敛固涩类

肉豆蔻——温中行气，涩肠止泻  
五味子——收敛固涩，益气生津  
山茱萸——滋补肝肾，壮腰固精  
莲子——补脾止泻，养心安神  
诃子——收敛止泻，涩肠敛肺  
乌梅——益气生津，敛肺安蛔

## <<中药滋补与养生药膳速查百科>>

### 第十二节 平喘止咳类

苦杏仁——止咳平喘，润肠通便  
桑白皮——泻肺平喘，利水消肿  
白果——敛肺定喘，止带缩尿  
枇杷叶——和胃降气，清肺止咳  
胖大海——清热润肺，利咽解毒  
半夏——燥湿化痰，降逆止呕  
罗汉果——清热润肺，滑肠通便

### 第十三节 安神益智类

远志——安神益智，祛痰消肿  
合欢皮——安神解郁，活血消肿  
柏子仁——养心安神，润肠固精  
酸枣仁——养心益肝，安神敛汗  
百合——清心安神，养阴润肺

### 第十四节 平肝息风类

天麻——平肝潜阳，息风止痉  
僵蚕——祛风止痛，化痰散结  
钩藤——清热平肝，息风定惊  
地龙——清热定惊，平喘利尿  
全蝎——息风止痉，通络止痛  
石决明——平肝潜阳，清肝明目

## 第三章 体质不同，中药滋补强身祛病

### 第一节 血虚体质养血安神

当归——补血保肝，调经止痛  
阿胶——补血止血，滋阴润燥  
鸡血藤——补血活血，舒经活络  
白芍——养血调经，平肝止痛  
熟地——益气养阴，补血益精  
龙眼肉——补养气血，安神健脾

### 第二节 气虚体质益气补元

人参——补中益气，温肾安神  
党参——补中益气，健脾益肺  
黄芪——益气固表，敛疮生肌  
灵芝——补肝益气，安神平喘  
白术——补气健脾，燥湿利水  
山药——补脾益胃，生津益肺

### 第三节 阴虚体质滋阴益阳

枸杞子——补益肝肾，益精明目  
黄精——补脾润肺，养阴生津  
天冬——滋阴润肺，滋肾养阴  
女贞子——滋阴补肾，养肝明目

### 第四节 阳虚体质补阳固精

覆盆子——补阴壮阳，益肾固精  
蛤蚧——补肺益肾，降气平喘  
牛膝——壮骨益智，补虚强筋  
海马——温中补阳，补肾益精  
肉苁蓉——养肾补阳，益精润肠

## <<中药滋补与养生药膳速查百科>>

益智仁——暖肾固精，温脾止泻

杜仲——补肾健骨，填精开窍

### 第五节 血淤体质活血化瘀

丹参——活血祛淤，活血通经

三七——散淤止血，消肿止痛

川芎——行气活血，祛风止痛

红花——活血通经，祛淤止痛

### 第六节 气郁体质理气宽中

佛手——舒肝理气，和胃止痛

玫瑰花——行气解郁，安心宁神

郁金——清心凉血，疏肝解郁

石菖蒲——醒神益智，化湿开胃

## 第四章 美容时尚，留住年轻与活力

### 第一节 乌发秀发

黑芝麻——补肝益肾，美发乌发

何首乌——补血益精，固肾乌须

桑葚——补肝益肾，明目乌发

侧柏叶——养心安神，生发乌发

### 第二节 美容养颜

蜂蜜——滋阴润燥，解毒止痛

茉莉花——排毒益肝，开郁辟秽

桂花——暖胃止痛，化痰散淤

### 第三节 健身美体

荷叶——益脾消积，清热解毒

月季——活血调经，行气止痛

## <<中药滋补与养生药膳速查百科>>

### 编辑推荐

樊蔚虹编著的《中药滋补与养生药膳速查百科》内容介绍：中药滋补作为养生的一种重要手段，历来就为人们所重视。

中药滋补是指当人体已经出现气、血、阴、阳方面的不足，单靠食疗无法纠正其亏损时，应在中医生指导下，进补适当的中药，使体内阴阳趋于平衡，祛病健身，延年益寿。

现代人越来越重视用中药来养生，中药对人体健康有很多好处。

通过中药滋补，不仅可以治病防病，改善脏腑功能，还可以补充人体缺乏的营养物质，使人健康长寿。

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>