第一图书网, tushu007.com

<<新鲜中草药菜疗指南>>

图书基本信息

书名：<<新鲜中草药菜疗指南>>

13位ISBN编号：9787536470590

10位ISBN编号：7536470592

出版时间：2010-8

出版时间：马建立 四川出版集团，四川科学技术出版社 (2010-08出版)

作者：马建立 编

页数：82

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

第一图书网, tushu007.com

前言

马建立君，敏而好学。
早年毕业于成都中医学院，后潜心致力于理论与临床之结合而精勤不倦，悬壶应诊三十余载，辛劳甘之如饴，治学不耻下问，医德医风享誉一方，实为大医精诚之忠实践行者也。
马君曾奉派深入边远少数民族地区引领中医发展，在充分利用草药菜食治病救人、促进健康方面潜心探索，领悟殊深，成就卓越。
先后在《贵阳中医药大学学报》等刊发表论文多篇，颇获好评。
今选撮精要编著《新鲜中草药菜疗指南》，将常见鲜中草药87种附以原创彩照逐一介绍，使医家治病除疾的精奥学识，与黎民百姓就地取材的食疗经验在美味品食中融为一体且一目了然，不仅为弘扬中华食疗文化浓墨重彩添写了一笔，也成为“世上疮痍诗中圣哲，民间疾苦笔底波澜”的当代又一新注。
先睹书稿，喜从心生，特置数言于卷首，聊表祝贺之微忱。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《新鲜中草药菜疗指南》将常见鲜中草药87种附以原创彩照逐一介绍，使医家治病除疾的精奥学识，与黎民百姓就地取材的食疗经验在美味品食中融为一体且一目了然，不仅为弘扬中华食疗文化浓墨重彩添写了一笔，也成为“世上疮痍诗中圣哲，民间疾苦笔底波澜”的当代又一新注。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

马建立，男。
1953年出生于乡村中医世家，少时耳濡目染，酷爱医学。
14岁任乡村卫生员，同年参与组建合作医疗站，行医采药，足迹踏遍邻里山用。
1978年毕业于成都中医学院医学系，奉派创建乐山市牛华中心卫生院中医科。
1994年调入乐山市中医院，2006年下派支援峨边彝族自治县。
采集新鲜中草药标本数十种，义诊、演讲遍及峨边各乡镇，引导山区彝汉同胞学习中医药知识，就地取材使用中药治病强身。
2009年被评为乐山市民族地区突出贡献人才。

第一图书网, tushu007.com

<<新鲜中草药菜疗指南>>

书籍目录

第一章 概论一、新鲜中草药菜疗起源与进展二、新鲜中草药菜疗的菜名三、菜食新鲜中草药治病的注意事项第二章 常见鲜中草药菜疗品种简介1．空心苋2．过塘蛇3．萑草4．八仙草5．茜草6．众枝蓼7．水蓼8．假辣蓼9．蓼子草10．辣蓼草11．猪蓼子草(1)节蓼(2)钟花蓼12．红辣蓼13．毛蓼14．荭草15．猫儿眼睛16．火炭母草17．杠板归18．牛西西19．牛耳大黄叶20．羊蹄(1)羊蹄叶(2)尼泊尔羊蹄叶21．鬼针草22．金盏银盘(1)金盘银盏(2)三叶鬼针草23．狼巴草24．牛膝茎叶25．大荃麻26．苍耳叶27．鸭跖草28．竹节草29．竹叶菜30．红毛草31．马兰32．蔊菜(1)蔊菜(2)印度蔊菜33．风花菜34．荠菜35．鱼眼草36．稀莶(1)腺梗薄莶(2)毛梗薄莶(3)稀莶37．蛇莓38．风轮菜39．小蓟40．鱼腥草41。野苋菜42．铁苋43．苋菜44．白苋45，藜46．商陆47．泽漆48．蒴藋49．楮叶50．钓鱼竿(1)毛脉腹水草(2)宽叶腹水草(3)长腹水草51．腹水草(1)腹水草(2)腋生腹水草52．母草53．夏枯草54．虎杖叶55．马齿苋56．水苋菜57．地丁58．地草果59．铧头草(1)白花地丁(2)长萼堇菜(3)尼泊尔堇菜60．弹刀子菜61．蒲公英62．龙葵63．藤三七64．糯米藤65．铜锤草66．酢浆67．苦菜68．苣荬菜69．水苦荬70．水芹菜71．水芹72．鸭儿芹73．鹅脚板74．乌蔹莓75．母猪藤76．五爪金龙77．大母猪藤78．鼠曲草79．鸭舌草80．枸杞叶81．金钱草82．大金钱草83．鹅肠草84．小金钱草85．大过路黄86．大巢菜87．小巢菜第三章 菜疗治病选用鲜中草药简介1．感冒2．发烧3．腮腺炎4．Ⅱ因喉肿痛5．口腔溃疡6．牙龈肿痛7．萎缩性牙周炎8．湿疹瘙痒9．荨麻疹10．癣11．神经性皮炎12．疔、疖、痈、肿13．痤疮14．乳腺炎15．麦粒肿16．中耳炎17．肿瘤18．高血压19．低血压20．慢性胃炎21．胃、十二指肠溃疡22．胰腺炎23．肺炎24．肺结核25．肺脓疡26．咳嗽27．肝炎28．胆囊炎29．阑尾炎30．结肠炎31．膀胱炎、尿道炎32．肾炎33．睾丸炎34．胆结石35．尿路结石36．阴道炎37．宫颈炎、宫颈糜烂38．盆腔炎39．盆腔积液40．月经不调41．崩漏42．带下43．出血44．跌打损伤45．风湿性关节炎46．痛风47．脚气浮肿48．汤火伤49．带状疱疹50．虫蛇伤51．噎膈52．食欲下降53．食积胀满54．黄疸55．水肿56．痢疾57．便秘58．病后体虚

章节摘录

插图：新鲜中草药当鲜蔬，用以防治疾病，历史悠久。
早在祖国医药学雏形之前，我们的祖先在没有医药的情况下，进食了某种野菜，消除了身体的异常不适，经自身或家人反复再试效同，便对这种野菜能消除这种异常不适加以记载或进行口头传播。
经验多了，不断总结提高，并反复论证，逐步形成了世界瑰宝——中国医药学。
唐代医药学家孙思邈非常重视菜食新鲜中草药的作用，在《千金要方》中专设《食治》一卷，将“ 枸杞叶 ”例在菜蔬之首。
“ 苦菜 ”“ 荠菜 ”“ 蕺 ”“ 苍耳叶 ”等亦被收入《食治》的菜蔬之中。
“ 枸杞、甘菊、术、牛膝、苜蓿、商陆……三月以前，苗嫩时采食之。
”合欢：“ 春翦苗食。
”黄精：“ 其苗甚香美，堪吃。
”牛蒡：“ 菜中之尤吉，但多食苗及根并益人。
”地黄：“ 若食其叶，但露散后摘劳叶，勿损中心正叶，甚益人，胜诸药。
”他告诫国人：“ 身在田野，尤宜备赡，须识罪福之事，不可为食损命，所有资身，在药莱而已。
”患病后“ 先命食以疗之，食疗不愈，然后命药。
”孙思邈莱食新鲜中草药资身治疾的思想对后世影响甚大。
《圣惠方》《岭南采药录》《本草纲目》等医籍中，都效仿地收载了许多新鲜中草药当莱食用治疗疾病的内容。
更有《食疗本草》《救荒本草》《野菜谱》等专书问世。
文学家们也将所见所闻写入自己的著作中，如《礼记》：“ 烹鸡豚鱼鳖，皆实蓼于腹中，而和羹脍，亦须切蓼也。
”

编辑推荐

《新鲜中草药菜疗指南》由四川科学技术出版社出版。

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