第一图书网, tushu007.com

<<生活中常用养生本草-七彩生活-2>>

图书基本信息

书名：<<生活中常用养生本草-七彩生活-2>>

13位ISBN编号：9787546340173

10位ISBN编号：7546340179

出版时间：2010-12

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：李兴广 编

页数：191

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

在古老的东方，神奇的中医药曾经治愈了无数身患重疾甚至濒临死亡的人，《本草纲目》这一被誉为“东方医学巨典”的中医药巨著，对中医药的发展及流传影响深远。
它不仅是一部药典、一部植物百科全书，更是一部养生的秘籍，指导人们用传统养生的方法来保健。
《本草纲目》原书篇幅浩繁，且各流传版本质量不一，阅读起来有一定困难。
本书全面解析《本草纲目》及中医诊疗养生文化，从中医的医药理论，到各种药材的药性、功效、服药宜忌，再到日常的食疗养生，一一解析。
清晰、浅显的解读，使更多读者能了解中医养生文化，形式清晰呈现，囊括了《本草纲目》中所有适合现代人养生保健的内容，将《本草纲目》的精华引入到现代家庭生活的应用中来，通俗易懂，贴近生活，也使得这一古老的巨著重新绽放出时代的魅力。
从流传千年、功效显著的中药材，到人们熟悉的各种饮食、蔬菜、水果，再到百病的治疗方法，本书无不淋漓尽现。
读《本草纲目》，认识中医药，应用中医药养生保健，让东方的医药尽显天然、顺应人体与四时的独特魅力，进入到每一个热爱健康的家庭之中。
在空闲时间，用平常的中药给家人煲一锅暖暖的滋补汤，不也是一种简单的幸福吗？

内容概要

本书讲述了怎样在日常生活中使用百草养生，传承中医养生在当代家庭健康保健上的使用，本书以写实图片，表现养生百草的形态，本草的正名、性味归经、功能主治、及包括药方的使用等知识，并加以详细论述。
它的特点辑入本草药方及中医药膳养生食疗等实用内容，以清新自然，栩栩如生，客观、生动、准确地表现了百草的形态特征和养生的功能理论。

作者简介

李兴广，北京中医药大学中药教研室教授、主任医师。

北京中医药大学教授、主任医师、中药方剂教研室主任、硕士生导师、医学综合课程教学中心主任。

1983年自北京中医学院毕业后进入北京中医药大学，20余年来，一直活跃在教学和临床的第一线，主讲中药学、本草文

书籍目录

Part 01 流传千年的本草养生智慧 从《神农本草经》到《本草纲目》 善用本草延年益寿 食补是最好的养生之道Part 02 安抚五脏 调养身心 养心 淡竹叶 莲子 柏子仁 合欢皮 保肝 代赭石 冬葵果 山楂 石决明 香附 荔枝核 牡蛎 罗布麻 白芍药 润肺守 乌梅 前胡 甘草 百部 桔梗 浙贝母 瓜蒌 百合 川贝母 护肾 地肤子 菟丝子 灯心草 覆盆子 山茱萸 补脾 山药 鸡矢藤 茯苓 扁豆Part 03 舒畅气血 补虚固本 养血 三七 当归 熟地黄 阿胶 补气 人参 西洋参 太子参 黄芪 白术 饴糖 滋阴 麦冬 黄精 墨旱莲 鳖甲 桑葚 知母 壮阳 鹿茸 巴戟天 海狗肾 海马 肉苁蓉 核桃仁 蛤蚧 冬虫夏草 气血双调 党参 大枣 龙眼肉Part 04 美容美体 提高活力 美肤养颜 芦荟 白及 红花 蜂蜜 枸杞子 杏仁 白芷 薄荷 金银花 明日乌发 珍珠母 菊花 决明子 何首乌 黑芝麻 女贞子 磁石 羚羊角 丰胸美体 玫瑰花 葛根 木瓜 麦芽Part 05 日常保养 强身健体 益智健脑 远志 麝香 冰片 石菖蒲 静心安神 天麻 酸枣仁 柴胡 朱砂 琥珀 强筋健骨 桑寄生 五加皮 杜仲 狗脊 健脾养胃 厚朴 檀香 益智仁 金荞麦 鸡内金 谷芽 肉豆蔻 润肠通便 大黄 芒硝 番泻叶 火麻仁 郁李仁 牵牛子 巴豆Part 05 对症选材 防病治病 清热泻火 竹叶 芦根 天花粉 鸭跖草 夏枯草 石膏 清热解毒 败酱草 金钱草 连翘 蒲公英 地丁 野菊花 穿心莲 板蓝根 鱼腥草 白头翁 清肺化痰 天南星 白附子 白芥子 猪牙皂 白前 竹茹 天竺黄 胖大海 止咳平喘 紫苏子 紫菀 款冬花 马兜铃 枇杷叶 桑白皮 葶苈子 白果 敛肺止咳 五味子 五倍子 罂粟壳 诃子 祛风化湿 独活 秦艽 桑枝 臭梧桐 苍术 砂仁 活血止痛 郁金 姜黄 乳香 五灵脂 活血调经 丹参 桃仁 泽兰 怀牛膝 鸡血藤 王不留行 涩精缩尿止带 桑螵蛸 海螵蛸 金樱子 鸡冠花 利水利尿 荠菜 薏苡仁 泽泻 葫芦 海金沙 车前子 女性日常养生本草经

章节摘录

插图：药材性状1.天南星块茎呈扁圆球形，直径2～5.5厘米。
表面淡黄色至淡棕色，顶端较平，中心茎痕浅凹，四周有叶痕形成的环纹，周围有大的麻点状根痕，但不明显，周边无小侧芽。
质坚硬，不易破碎，断面白色，粉性。
气微辛，味麻辣。
2.异叶天南星块茎呈稍扁的圆球形，直径15～4厘米。
表面类白色或淡棕色，较光滑，顶端有凹陷的茎痕，周围有一圈1～3列显著的根痕，周边偶有少数微突起的小侧芽，有时已磨平。
3.东北天南星块茎呈扁圆形，直径1.5～4厘米。
中心茎痕大而稍平坦，呈浅皿状，环纹少，麻点状根痕细，排列不整齐，周围有微突出的小侧芽。
01 治疗新生儿破伤风天南星、僵蚕、蝉蜕、葛根、金银花、防风、钩藤各6克，全蝎1.5 克，蓖麻根15克，水煎服。
02 治疗老年性肺炎天南星、白芥子各30克，姜汁适量。
将天南星、白芥子共研细末，加姜汁调匀成糊状，分别涂布于涌泉穴和中脘穴，待药糊干后即换上新的药糊，每日3～5次，连续3～5天。
03 治疗增生性关节炎偏寒湿者炮天南星、炮川乌、炮草乌、地龙各180克，乳香、没药各66克，水煎取汁外涂患处。

编辑推荐

《七彩生活·生活中常用养生本草》：最全面、最科学、最超值的生活指南，省时、省力、省心，快速解决各种生活难题。

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