

<<本草綱目養生速查輕圖典>>

图书基本信息

书名：<<本草綱目養生速查輕圖典>>

13位ISBN编号：9789862290989

10位ISBN编号：9862290986

出版时间：2009/05/27

出版人：三采文化出版事業有限公司

作者：三采文化

页数：176

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>

<<本草綱目養生速查輕圖典>>

前言

（本文作者為財團法人長庚紀念醫院中醫內科主任） 現代人生活忙碌，少運動，許多的疾病如癌症、代謝症候群、高血壓、糖尿病、高血脂症、脂肪肝及病毒性疾病如腸病毒、禽流感、SARS等正不斷的威脅著人類的健康。

中醫的養生理論強調「上工治未病」「未病先防」「既病防變」「癒後防復」及藥食同源等觀念，在現代社會中扮演著重要的角色。

李時珍《本草綱目》是一部劃時代的巨著，整理歷代本草文獻，依據中醫理論，行醫多年的臨床經驗實地觀察，提供正確的藥物形狀、氣味、主治、功能，對以往本草書中的某些錯誤迷信荒誕的說法提出糾正，並以科學方法將中藥加以分類，廣泛收集方劑，對中醫藥物學做出了巨大貢獻。

整本《本草綱目》綜合醫藥學、礦物學、植物學、動物學、化學、天文學、氣象學、解剖學、生理學、人類學等許多領域的科學知識，對研究中國古代科學技術、文化歷史、醫藥學、中外醫藥交流史的人來說，是不可或缺的重要文獻。

難怪連達爾文也讚譽不已，稱之為「中國百科全書」。

《本草綱目》原書內容過於豐富，現代人難於閱讀全貌，因此三采文化特別將之重新整理，以簡明、通俗、流暢的白話文詮釋其意涵，名曰《本草綱目養生速查輕圖典》，以現代科學觀點來看《本草綱目》的記載，其中記載的許多藥材、食材，究竟如何對現代人的生活發揮養生保健作用。

以中醫預防醫學及藥食同源的概念，強調食物也有性味功能，和藥物各具有性味功效一樣，若能掌握食物特性，並適當運用，平時便能養生健體，病時能輔助治療，使得食借藥力，藥助食威，達到藥物治療與營養補充的雙重功效。

本書內容豐富，淺顯易懂，又能歸納《本草綱目》之精華，適合各階層的人閱讀，並提供現代人正確的中醫養生健康觀念，是以為之推薦作序。

<<本草綱目養生速查輕圖典>>

內容概要

聯合推薦 財團法人長庚紀念醫院中醫內科主任 / 陳俊良 財團法人長庚紀念醫院中醫內科主治醫師 / 喬聖琳 必備！

華人世界最不朽的藥食經典！

膳食療補，跟著醫聖 - - 李時珍就對了！

精選100項最經典的本草食材、28項最好做的食補藥膳！

經典就是經典！

由明代醫聖 - - 李時珍費時近三十年所編撰，載錄近兩千項本草藥材的《本草綱目》，無論時代怎麼演變也不會褪色。

《本草綱目養生速查輕圖典》擷取《本草綱目》的精華，挑選100項最方便使用的本草藥材、食材，用最簡單的中醫概念與現代藥理、營養科學的角度，將明代醫聖的見解和現代醫學研究做一對照，配以實物照片，讓你快速精通《本草綱目》所記載的食療功效，並特別收錄28項步驟最好做、材料最好準備的藥酒與藥粥補方，讓你方便迅速地，把經過中醫科學千澆百鍊的《本草綱目》，輕鬆帶入樂活飲食中，遨遊不朽經典裡的養生妙法，從此調養、進補、保健不求人！

<<本草綱目養生速查輕圖典>>

作者簡介

三采文化(作者) 謝明哲 任教於臺北醫學大學的謝明哲教授，鑽研營養學教學與研究多年，教學認真，深受學生愛戴。

有鑒於社會上經常充斥各種似是而非的減重方式，因此於1996年創立中華民國肥胖研究學會，曾任第一、二任理事長及現任的常務監事，同時還擔任多家減重產品顧問，對於減肥議題一直有研究及獨到的見解。

日常生活中的教授，如同平常人一樣，熱愛旅行與運動，在忙碌的教學工作之餘，除了保持每天運動的習慣外，也非常珍惜與家人的相處時光。

著有《營養博士教你自然排毒最健康》《營養博士教你保健食品這樣吃最健康》《保健營養學》《吃的營養學觀》、校訂作品有《保健食品活用事典》《食品?化妝品危險度大檢測》《藥品?藥妝危險度大檢測》等。

<<本草綱目養生速查輕圖典>>

書籍目錄

第一篇 最具影響力的藥食經典！

- 1.達爾文口中的「中國百科全書」！
- 2.藥食同源 - - 食療養生的祕密！
- 3.食物本草 - - 疾病預防的根本！

第二篇 本草綱目圖鑑1.古說今解100種必備養生本草！

2.草部3.穀菜部4.果部5.木部6.蟲鱗介部7.禽獸部第三篇 藥酒與藥粥，本草進補好上手！

- 1.藥酒、藥粥，膳食療補最方便！
- 2.藥酒、藥粥進補，《本草綱目》最重視！
- 3.以藥酒、藥粥養生，有哪些注意事項？
- 4.藥酒圖鑑5.藥粥圖鑑附錄：常見生活病的適用本草與補方公制與市制計量對照四時養生的原則與適用本草

<<本草綱目養生速查輕圖典>>

章节摘录

（本文作者為財團法人長庚紀念醫院中醫內科主治醫師） 中國人使用中草藥已經有數千年經驗，世界各大文明古國也都曾經以草藥為基礎，發展出各種古老醫學。在現代醫學與製藥科技發展進步的現代，自歐美開始流行起一股自然療法的風氣，推崇生機飲食，強調以整合的方法來增進身、心、靈的健康。

《史記·補三皇本紀》中：「神農氏以楮鞭鞭草木，始嚐百草，始有醫藥。」人類在日常活動與生活實踐中，由於狩獵與採食植物，不可避免的發生嘔吐、腹瀉、甚至昏迷死亡的中毒反應，經過反覆測試，發展出中藥藥理學與藥物炮製學。然而，中藥的起源卻單純只是覓食過程的插曲，所以我們也會說「藥食同源」，因為中藥有多數是來自平常食用的食物。

李時珍出身醫師世家，前後花費了近三十年光陰，努力完成《本草綱目》，所收錄的傳統中藥材包括植物、動物、礦物等種類，當中又以植物藥為主。該書不僅總結整理十六世紀前的中藥學，並且在十七世紀後流傳至世界各國，因而成為世界有名的藥學著作。

隨著養生樂活的盛行，越來越多人開始尋求中醫藥治療，開始學習認識中藥，這次在《本草綱目養生速查輕圖典》中，挑選了《本草綱目》記載的一百種藥材與食材，除了將文字轉成口語化，還加上現代藥理學研究，希望讓讀者輕鬆接觸中藥，將中藥運用在生活飲食當中。從坊間小吃四神湯、當歸鴨麵線，到藥膳專門餐廳的各種葷素中藥藥膳全餐，我們越來越希望吃得天然而非人工添加物，更重要的是吃得健康而非病從口入。

<<本草綱目養生速查輕圖典>>

编辑推荐

飲食療補，當然要查最經典的《本草綱目養生速查輕圖典》！

本書可以讓你
看懂 100 項本草的中醫功效
了解 100 項本草的成分分析
清楚 100 項本草的食療原則
知道 100 項本草的今古異名
馬上應用 28 項超好做的居家食補
快速掌握四季養生的祕訣

<<本草綱目養生速查輕圖典>>

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>