

<<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>

## <<中华植物养生堂>>

### 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!

## &lt;&lt;中华植物养生堂&gt;&gt;

## 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。

中药虽然有着悠久的历史，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。

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>