

<<养生本草速查宝典>>

图书基本信息

书名：<<养生本草速查宝典>>

13位ISBN编号：9787534144851

10位ISBN编号：753414485X

出版时间：2012-6

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：李兴广 编

页数：191

字数：180000

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>

<<养生本草速查宝典>>

内容概要

《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。李兴广主编的这本《养生本草速查宝典》全面解析了《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，本书无不淋漓尽致。

<<养生本草速查宝典>>

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、本草文献学、中药饮片辨识等课程。

并坚持临床教学工作，开设特色门诊，针对各种常见病症的治疗积累了丰富的临床经验，尤其擅长治疗内科、皮肤科常见病及疑难杂症。

发表学术论文20余篇，先后承担各级科研课题10余项。

主编和参加编写的著作40余部。

2003年获北京市人民政府“首都防治非典型肺炎工作先进个人”等称号。

<<养生本草速查宝典>>

书籍目录

- Part 01 不可不知的本草养生智慧
- 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 养生必先调五脏
- 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
- 润肺
- 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
- 灯芯草
- 覆盆子
- 山茱萸
- 补脾
- 山药
- 鸡矢藤
- 茯苓
- 扁豆
- Part 03 补益气血补虚固本
- 养血
- 三七
- 当归

<<养生本草速查宝典>>

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 天然养生美容养颜

美肤养颜

芦荟

白及

红花

蜂蜜

枸杞子

杏仁

白芷

薄荷

金银花

明目乌发

珍珠母

菊花

决明子

何首乌

黑芝麻

女贞子

<<养生本草速查宝典>>

磁石
羚羊角
丰胸美体
玫瑰花
葛根
木瓜
麦芽
Part 05 一味中药强身健体
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 06 对症养生百病消
清热泻火
竹叶
芦根
天花粉
鸭跖草
夏枯草

<<养生本草速查宝典>>

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

<<养生本草速查宝典>>

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

附录

本草女人养生经

<<养生本草速查宝典>>

编辑推荐

《图说生活畅销升级版：养生本草速查宝典》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，《图说生活畅销升级版：养生本草速查宝典》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。

<<养生本草速查宝典>>

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>