

<<中草药圣经>>

图书基本信息

书名：<<中草药圣经>>

13位ISBN编号：9787538873740

10位ISBN编号：7538873740

出版时间：2013-5

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：《健康大讲堂》编委会 编

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>

<<中草药圣经>>

内容概要

《中草药圣经》内容简介：重塑国人健康体魄，向全民推广最健康的生活方式、最实用的养生之道，汇集最权威的健康专家团队打造中国最精美的养生书籍。

《中草药圣经》是一本实用、精美的中草药养生图典，教读者看图识百草，活用中草药，为中国人打造健康长寿绿色方案。

全书共收集227味中药材，按形态分为根茎类、果实类、种子类、花类等12大类，用通俗易懂又不失专业的文字，对中药的别名、来源、性味归经、功效主治、服用禁忌、形态识别、药材性状进行讲解，并给出适合家庭操作的实用附方。

《中草药圣经》集祛病、补养、增寿、美容、强身、益智于一体，所取之材皆为身边的一株草、一朵花、一粒实，您只需要学会正确配伍和对症食用，就能真正掌握养生祛病的技巧，不仅使自己受益终生，更能惠及全家、福泽四邻。

<<中草药圣经>>

作者简介

《健康大讲堂》编委会，集聚中国大陆与中国台湾在养生保健领域最有影响力的专家、教授团队，涵盖保健营养大师、著名医学科学家、著名儿科专家、知名孕产科医师、知名烹饪大师、中国台湾地区知名营养师、知名中医师，强强联手，全心为您，致力于打造国内最具阅读价值与影响力的养生健康类书籍，传播最健康的饮食理念、养生理论、保健方式，为全民健康生活出谋划策，已出版发行《百姓养生菜1688例》、《养生相宜与相克速查全书》、《怀孕分娩育儿大全书》、《糖尿病食疗王》、《高血压食疗王》、《汉方蔬果养生圣经》等书籍，累积发行量已突破百万。

<<中草药圣经>>

书籍目录

中草药基础知识 植物的组成010 根010 茎012 叶014 花017 果实019 种子020 野外寻找和采集草药的相关知识021 辨认植物的四种方法021 野外采集草药的准备工作025 记录草药的要求026 野外采集草药的原则027 自制草药标本028 采集标本的八大要领028 制作标本的方法028 标本的装置030 草药的种植032 掌握草药的习性032 掌握草药的繁殖方式033 培育草药苗株的要领034 布置个性草药园037 草药与美容038 草药中的八大美容成分038 用于美容的二十种草药039 四种典型草药美容品的配置041 常用中草药图鉴

根茎类 人参044 党参045 山豆根046 麦门冬047 巴戟天048 牛膝049 防己050 防风051 甘草052 龙胆053 白芍054 白芷055 白藜056 丹参057 玄参058 当归059 百部060 何首乌061 两面针062 京大戟063 板蓝根064 威灵仙065 独活066 柴胡067 徐长卿068 黄芪069 黄芩070 葛根071 赤芍072 生姜073 土茯苓074 大黄075 山药076 千年健077 川贝母078 川芎079 天麻080 半夏081 石菖蒲082 白茅根083 白及084 白术085 白附子086 百合087 延胡索088 苍术089 芦根090 羌活091 知母092 泽泻093 贯众094 骨碎补095 七叶一枝花096 八角莲097 黄连098 黄精099 雷公藤100 果实类 红枣101 山茱萸102 山楂103 川楝子104 女贞子105 小茴香106 无花果107 五味子108 巴豆109 地肤子110 连翘111 陈皮112 补骨脂113 罗汉果114 枳实115 枸杞116 胡椒117 桑葚118 浮小麦119 牛蒡子120 乌梅121 火麻仁122 使君子123 葶苈124 鸦胆子125 喜树126 种子类 王不留行127 龙眼肉128 白果129 白扁豆130 决明子131 赤小豆132 芡实133 青葙子134 苦杏仁135 郁李仁136 南瓜子137 胖大海138 核桃仁139 菟丝子140 莲子141 望江南142 淡豆豉143 黑芝麻144 薏米145 龙眼核146 神曲147 花类 丁香148 木槿花149 月季花150 凌霄花151 鸡冠花152 辛夷153 夏枯草154 槐花155 红花156 闹羊花157 金银花158 玫瑰花159 密蒙花160 野菊花161 菊花162 蒲黄163 叶类 侧柏叶164 艾叶165 石楠叶166 四季青167 苦丁茶168 枇杷叶169 紫苏叶170 桑叶171 紫珠叶172 臭梧桐173 竹叶174 皮类 五加皮175 土荆皮176 黄柏177 杜仲178 地骨皮179 白鲜皮180 苦楝皮181 椿皮182 秦皮183 肉桂184 厚朴185 海桐皮186 橘络187 合欢皮188 桑白皮189 棕榈皮190 大腹皮191 苏木192 木类 沉香193 檀香194 降香195 接骨木196 杉木197 茎藤类 丁公藤198 竹茹199 红藤200 锁阳201 石斛202 肉苁蓉203 灯心草204 鸡血藤205 钩藤206 通草207 常春藤208 桑寄生209 络石藤210 鸡矢藤211 首乌藤212 全草类 大蓟213 小蓟214 金钱草215 藿香216 龙葵217 鱼腥草218 益母草219 泽漆220 罗布麻221 茵陈222 穿心莲223 麻黄224 淫羊藿225 蒲公英226 薄荷227 瞿麦228 薷草229 马齿苋230 火炭母草231 白花蛇舌草232 车前草233 红景天234 其他类 茯苓235 猪苓236 乳香237 没药238 血竭239 海藻240 灵芝241 冬虫夏草242 银耳243 蜂房244 矿石类 石膏245 朱砂246 龙骨247 赤石脂248 冰片249 白矾250 雄黄251 硫黄252 硼砂253 动物类 蝉蜕254 熊胆255 蜈蚣256 鸡内金257 五灵脂258 水蛭259 斑蝥260 穿山甲261 牛黄262 地龙263 全蝎264 蜈蚣265 僵蚕266 鹿茸267 海马268 阿胶269 龟板270 麝香271 中草药对症经典方剂 感冒274 风寒型274 风热型274 暑湿型275 气虚型275 阴虚型275 咳嗽276 风寒型276 风热型276 燥热伤肺型277 痰湿蕴肺型277 痰热壅肺型278 肺阴亏耗型278 肝火犯肺型278 痛经279 气滞血型279 阳虚内寒型279 肝肾不足型280 寒湿凝滞型280 湿热下注型281 气血虚弱型281 高血压282 肝肾阴虚型282 痰湿壅盛型282 肝阳上亢型283 阴阳两虚型283 低血压284 脾虚气陷型284 气血不足284 阴阳两虚型285 心气阴两虚型285 腹泻286 食滞胃肠型286 外感湿热型286 脾肾阳虚型287 寒湿伤脾型287 便秘288 肝郁肠滞型288 胃肠积热型288 气血亏虚型289 阴寒积滞型289 肝硬化290 肝郁脾虚型290 气滞血瘀型290 脾肾阳虚型291 肝肾阴虚型291 糖尿病292 肾阳亏虚型292 胃热炽盛型292 燥热内盛型293 肾阴亏虚型293 水湿停聚型293 低血糖症294 阳虚欲脱型294 肝肾阴虚型294 心脾两虚型295 高脂血症296 心脾阳虚型296 痰瘀互结型296 肝肾阴虚型297 痰浊内盛型297 尿路结石298 膀胱湿热型298 肝郁气滞型298 脾肾亏虚型299 慢性盆腔炎300 湿毒蕴结型300 肾虚型300 湿热下注型301 脾虚型301 更年期综合征302 阴虚内热型302 经亏血枯型302 阴虚阳亢型303 不孕症304 肝气郁结型304 痰湿内阻型304 瘀滞胞宫型305 肾阳亏虚型305 肾阴亏虚型305 黄褐斑306 肝郁气滞型306 脾虚湿盛型306 肾阳不足型307 肾阴亏虚型307 青春痘308 肺热血热型308 肠胃湿热型308 脾虚痰湿型309 肝郁血瘀型309 湿疹310 湿重于热型310 血虚风燥型310 热重于湿型311 脾虚湿蕴型311 头痛312 风寒型312 风热型312 肝阳上亢型313 气血亏虚型313 瘀血阻窍型313 肩周炎314 瘀滞型314 风湿热痹型314 风寒湿痹型315 虚损型315 颈椎病316 风寒湿痹型316 肝阳上亢型316 肝肾不足型317 气虚亏虚型317 腰椎间盘突出症318 肝肾阴虚型318 湿热痹阻型318 气滞血瘀型319 肾阳虚衰型319 寒湿痹阻型319

<<中草药圣经>>

章节摘录

版权页：插图：育苗的要诀 育苗即将发芽的草药幼苗培育至可以定植的程度，对草本植物而言，可能需时4~10周的时间，对木本植物而言，则可能长达1年以上。

育苗的工作做得好，就可让草药的苗株长得健壮，定植后可顺利成长。

育苗可在阳台、屋顶平台、院子或苗圃里进行，不管在什么地方，都应该给予简单的遮阳，温度最好在15~30 之间，因此春、秋两季是最佳的育苗时节。

育苗时的注意事项 注意土质与肥料。

土质宜松软、干净，以利通气及排水。

如果采用有机肥，则肥料含量应为整个培养土的1/5~1/3，如果采用化学肥料，则其含量只能占培养土的1/10左右，否则会使植株死亡。

若以蛇木屑、珍珠石、蛭石等栽培草药，则可酌量使用粒状的长效性化学肥料。

适当的假植与疏苗。

假植就是在最后定植之前的各次短期移植，这道手续对一般草药苗株而言，具有促进产生新不定根的作用，假植时的一些微伤害反倒可以使幼苗长得更壮更好。

但假植也得视草药种类而在不同的时候进行，通常子叶较大的草药，如豆科植物、锡兰橄榄、玫瑰茄、木棉等，头一次假植宜在幼苗的子叶完全张开时进行；子叶较小的苋科、藜科、堇菜科等草药，则应等幼苗长出三四片本叶时才进行第一次假植。

假植时也可进行疏苗工作，将原本太挤的苗株适当拔除，以增加生长空间。

疏苗有时也包括拔除衰弱的苗株。

增加幼苗的适应力。

在育苗期间，为了让草药的苗株有较强的适应力和抵抗力，最好的方法便是控制浇水量。

草药一旦定植之后，其生长环境势必没有幼苗期那么舒适，因此，在育苗期间，切莫供给苗株太充足的水分，最好等表土干了之后再浇水，这样才能让苗株适应未来可能遇到的短暂缺水状态。

否则将来如果稍受干旱，苗株就很可能迅速凋萎死亡。

适当的施肥。

虽然幼苗的培养土内先前就已经混有肥料，但是为了让苗株长出更壮的根系和更多的枝叶，所以在育苗期间另外添加一点肥料是必要的。

为求效果快速，宜选用液态的化学肥料，使用时必须稀释成1/2000的溶液。

防治病虫害。

育苗期间，苗株还很脆弱，抵抗力较差，枝软叶嫩，易受到病虫害的侵袭，防治方法首重培养土的干净清洁，定时喷洒各种适宜的杀虫剂和灭菌剂，如发现害虫，应勤加捕捉杀灭。

若出现严重的病株，则应尽早拔除，以免感染其他苗株而造成更大的损失。

<<中草药圣经>>

编辑推荐

《中草药圣经》集祛病、补养、增寿、美容、强身、益智于一体，所取之材皆为身边的一株草、一朵花、一粒实，您只需要学会正确配伍和对症食用，就能真正掌握养生祛病的技巧，不仅使自己受益终生，更能惠及全家、福泽四邻。

<<中草药圣经>>

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>