

<<本草纲目对症养生方>>

图书基本信息

书名：<<本草纲目对症养生方>>

13位ISBN编号：9787546333267

10位ISBN编号：7546333261

出版时间：2010-9

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：健康中国名家论坛编委会

页数：256

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>

## <<本草纲目对症养生方>>

### 内容概要

《本草纲目》是到16世纪为止我国最系统、最完整、最科学的一部医药学著作，被誉为"东方药物巨典"。

本书精挑细选了《本草纲目》中的养生和治病药方，用一对一图解的形式介绍了养生方的煎药方法、服药方法、功效和主治，可谓是全方位地图解了药方，让读者一看就懂，一学就会。

## &lt;&lt;本草纲目对症养生方&gt;&gt;

## 书籍目录

序言 从头至脚都健康的养生方阅读导航第一章 中医草药知识入门 001 中药方剂的发展历程  
 002 药方组方原则“君、臣、佐使” 003 中药气味有阴阳 004 中药五味的宜忌 005 药方的七种分类 006 药方的十种剂型 007 药方的组成变化 008 中草药的鉴别 009 中药的煎煮及服用第二章 补中益气药 010 黄芪 补气升阳，益卫固表，利水消肿 011 人参 大补元气，益气生津，延年益寿 012 白术 健脾益气，燥湿利水，安胎 013 甘草 益气补中，清热解毒，祛痰止咳 014 百合 养阴润肺，清心安神 015 龙眼 壮阳益气，补益心脾，养血安神 016 当归 泻肺降气，和血补血，下痰止嗽 017 茺萸 散寒止痛，疏肝下气，温中燥湿 018 附子 回阳救逆，补火助阳，散寒除湿 019 巴戟天 补肾阳，强筋骨，祛风湿 020 干姜 温中散寒，回阳通脉，温肺化饮 021 胡麻 补中益气，润养五脏，滋补肺气第三章 止咳化痰药 022 半夏 燥湿化痰，降逆止呕，消痞散结 023 柴胡 除痰疏表，解热透邪，疏肝理郁 024 贝母 清热润肺，化痰止咳 025 杏仁 润肺，消食积，散滞气 026 桔梗 宣肺，利咽，祛痰，排脓 027 细辛 祛风散寒，通窍止痛，温肺化饮 028 天南星 祛风止痉，化痰散结 029 马兜铃 清肺降气，止咳平喘，清肠消痔 030 款冬花 润肺下气，止咳化痰 031 栝楼 润肺燥，降火，治咳嗽，涤痰结第四章 清热败火药第五章 理气理血药第六章 利湿润燥药第七章 祛风驱寒药第八章 解表泻下药第九章 固涩开窍药附录一 药膳养生与人体规律附录二 养生药材图鉴附录三 古今医学常用度量衡对照表

## <<本草纲目对症养生方>>

### 章节摘录

第一章 中医草药知识入门001 中药方剂的发展历程现存最早的一部方书《五十二病方》是在长沙马王堆汉墓中发现的，书中载有医方283首。

战国时期的《内经》，虽然只有13首方剂，但对中医方剂的组成结构、药物的配伍规律以及服药宜忌等都有了初步的概念。

先秦时期的《黄帝内经》是最早阐述方剂组成原则及分类的经典医书。

战国时期的《神农本草经》是现存最早的药物学专著，已有关于如何选择剂型的理论。

东汉张仲景的《伤寒杂病论》被后世尊为“方书之祖”，载方113首，书中记载了十四种传统剂型，包括汤剂、滴耳剂、灌鼻剂、吹鼻剂、灌肠剂、软膏剂、丸剂、散剂、洗剂、栓剂、酒剂、醋剂、浴剂、熏剂。

从魏晋南北朝到隋唐时期，出现了大量的方书，但是很多都无从考证。

葛洪的《肘后方》是晋代仅存的方剂类医书，它搜集价廉、易得、有效的民间单方和验方，并且首次主张将药物加工成一定剂型。

唐代孙思邈著《千金要方》，载方5300首，汇粹汉代至唐代名家医方，是研究唐以前方剂学的宝贵资料。

宋元时期古方盛行，金元时期各个医家又提倡不泥古方，主张临证拟方，出现了与经方对峙的时期。

宋代出现了由政府组织医者编写的《太平圣惠方》，一共载方16834首，是第一部由朝廷颁发的药典。

宋代的《圣济总录》是继《太平圣惠方》之后方剂文献的又一次总结，收方超过两万首。

金代成无己著《伤寒明理药方论》，是第一部剖析方剂理论的专著。

明清时期也出现了很多方书。

明代朱棣组织医家编著的《普济方》，是我国历史载方最多的一部方书，载方61739首。

清代出现的，最有影响力的方书就是汪昂的《汤头歌诀》，它按方剂功效分类，实用性强，便于阅读和记忆。

西医传入中国后，中医界出现了中西汇通的新思潮，如张锡纯著《医学衷中参西录》。

新中国成立后，政府组织人员对古代方书和民间秘方、验方进行了搜集和整理，并将中医和西医相结合，在古方新用和创制新方方面都有较大发展。

## <<本草纲目对症养生方>>

### 编辑推荐

《本草纲目对症养生方》推荐：一次读懂本草纲目养生方养生防病必须知道的的关键方独创：首创图文加乘速学法，让你一看就懂，一学就会。

图解：120种精美手绘中药插图，360个古今验方图解。

中药选用+煎药方法+服药方法=健康养生方中药选用：药材的真假、质量的好坏会直接影响到药性的发挥，所以对中药的选用有着十分重要的意义。

煎药方法：煎药的用具、用水、温度、时间和次数都有讲究，不可不知。

服药方法：只有严格遵照每个药方的服药的时间、次数和温度，才能使药方的功效得到最大的发挥。

<<本草纲目对症养生方>>

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>