

<<国医堂养生百草>>

图书基本信息

书名：<<国医堂养生百草>>

13位ISBN编号：9787807633877

10位ISBN编号：7807633875

出版时间：2009-11

出版时间：广西科学技术出版社

作者：张瑞贤，紫轩 主编

页数：160

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>

<<国医堂养生百草>>

内容概要

草木虫食谷是中医养生的本源，而中华国医素有“食药同源”之理念。

食物的性能与药物的性能一致，并在中医理论指导下应用于实际生活之中，这对我们当代人在日常生活保健中运用百草养生有着科学的指导意义。

本系列丛书旨在让普通百姓在日常生活中认识百草、了解百草，从而科学利用百草养生，通过运用中医百草养生的方式来调养自身，使机体阴阳平衡、五脏调和、气血畅通，最终达到身体健康、延年益寿之目的。

<<国医堂养生百草>>

书籍目录

解表药 辛温解表药 草麻黄(麻黄) 肉桂(桂枝) 紫苏(紫苏叶) 防风(防风)
 白芷(白芷) 苍耳(苍耳子) 玉兰(辛夷) 葱(葱白) 石香薷(香薷) 桤柳
 (西河柳) 辛凉解表药 薄荷(薄荷) 牛蒡(牛蒡子) 野葛(葛根) 柴胡/狭叶柴
 胡(柴胡) 大三叶升麻(升麻) 桑(桑叶) 菊(菊花) 单叶蔓荆/蔓荆(蔓荆子)
 木贼(木贼) 山芝麻(山芝麻) 飞廉(飞廉) 清热药 清热泻火药 知母(知母)
 栀子(栀子) 夏枯草(夏枯草) 栝楼(天花粉) 芦苇(芦根) 淡竹(竹叶)
 西瓜(西瓜翠衣) 决明/小决明(决明子) 鸭跖草(鸭跖草) 谷精草(谷精草) 密
 蒙花(密蒙花) 青葙(青葙子) 大叶冬青(苦丁茶) 清虚热药 黄花蒿(青蒿) 白
 薇(白薇) 枸杞(地骨皮) 银柴胡(银柴胡) 胡黄连(胡黄连) 清热燥湿药 黄
 连(黄连) 黄芩(黄芩) 黄皮树(黄柏) 苦参(苦参) 白蜡树(秦皮) 白鲜(白
 鲜皮) 龙胆/条叶龙胆(龙胆) 清热解毒药 忍冬(金银花) 紫花地丁(紫花地丁)
 紫堇(苦地丁) 金莲花(金莲花) 野菊(野菊花) 七叶一枝花(重楼) 菘蓝(大
 青叶) 菘蓝(板蓝根) 马蓝(青黛) 蓼菜(鱼腥草) 射干(射干) 越南槐(广
 豆根) 连翘(连翘) 橄榄(青果) 酸浆(锦灯笼) 木蝴蝶(木蝴蝶) 光叶菝
 葜(土茯苓) 白菝(白菝) 穿心莲(穿心莲) 冬青(四季青) 半边莲(半边莲)
 杜鹃兰/独蒜兰 (山慈姑) 绿豆(绿豆) 马鞭草(马鞭草) 翻白草(翻白草)
 清热凉血药 地黄(地黄) 玄参(玄参) 牡丹(牡丹皮) 紫草(紫草) 芍药/川
 赤芍(赤芍) 附录：“本草纲目附方”用药剂量对照

<<国医堂养生百草>>

章节摘录

插图：

<<国医堂养生百草>>

编辑推荐

- 《国医堂养生百草:清热解表、润肺疏肝篇》：1.中国中医科学院中药研究所专家主编，内容权威可靠。
- 2.四色铜版全彩印刷，图片精美。
 - 3.用图文结合的形式生动介绍养生百草的动植物名称及中药名称，全面介绍中药的性味归经、产地等信息。
 - 4.丰富的四季药膳养生方法，为你提供简便的养生路径；辅助经方名方，古为今用，展示中药神奇疗效。

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>