

# 《本草妙用补养全家》

## 图书基本信息

书名：《本草妙用补养全家》

13位ISBN编号：9787509156285

10位ISBN编号：7509156289

出版时间：2012-4

出版社：人民军医出版社

作者：李兴广 编

页数：210

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《本草妙用补养全家》

## 内容概要

《本草妙用补养全家:40味百姓生活中的滋补佳品》介绍了做什么事儿，都不能盲目，补养也一样。别一看身体不好就忙着进补，关键是补法对头。比如，你身边的一些花草（金银花、菊花等），大多数人都选择泡水喝，殊不知这些花草药用或进补的方法很多，不同的用法能发挥不同的疗效。对此，编者以其接触中草药20余年的临床经验，详细介绍了金银花、菊花、玫瑰花、合欢花、葛花、桂花、甘草、薄荷、益母草、连翘等花草的居家小验方、食用进补方法，并有如何选择优质的花草、爱心小贴士等。相信《本草妙用补养全家:40味百姓生活中的滋补佳品》能助您补养全身，强身健体。

# 《本草妙用补养全家》

## 书籍目录

第1章 花类 一、金银花——清热解毒的“药铺小神仙” 二、百合——润肺止咳的“花中仙子” 三、辛夷——宣通鼻窍的“含香公主” 四、红花——消斑美容的活血化瘀花 五、玫瑰花——疏肝解郁的“花中皇后” 六、月季花——活血调经的“女人花” 七、桃花——恬肤美白的靓颜佳品 八、合欢花——解郁安神的“开心花” 九、葛花——调和脾胃的解酒花 十、桂花——散寒温胃的“花中月老” 十一、荷花——浑身是宝的“花中君子” 十二、菊花——清肝明目的益寿之花 十三、茉莉花——健脾清新的花中名茶 十四、紫罗兰——美白润肤的“神秘仙子” 十五、芍药——活血散瘀的“五月花神” 第2章 根及根茎类 一、人参——大补元气的“百草之王” 二、三七——活血止血、强身健体的“金不换” 三、当归——补血调经的“血家圣药” 四、白芷——祛斑疗疮的“天然面膜” 五、牛膝——强筋健骨的调经佳品 六、甘草——调和诸药的“众草国老” 七、葛根——补益丰胸的“千年人参” 八、大黄——排毒养颜的“锦纹将军” 九、丹参——抗皱防老又活血的“红娘子” 十、苦参——燥湿杀虫止痒的“全能药草” 第3章 全草类 一、薰衣草——安神益智的“香草之后” 二、薄荷——辛凉解表的“百草之魁” 三、益母草——益颜美容防老的“玉女灵草” 四、蒲公英——解毒散结消乳痛的佳品 五、荆芥——风寒风热感冒的“双刃剑” 六、紫草——透疹祛斑的“美容大王” 第4章 果实及种子类 一、木瓜——健胃消食又丰乳的“百益果王” 二、酸枣仁——养心安神的助眠佳品 三、连翘——消痈散结的“疮家圣药” 四、决明子——清热明目又瘦身的“还瞳子” 五、枸杞子——平补肾精肝血的“明眼子” 六、山楂——药食同源的“开胃果” 七、大枣——补气养血又延寿的“维生素王” 八、黑芝麻——乌须黑发又养颜的补益佳品 九、龙眼肉——养血安神的大补之品

## 章节摘录

版权页：第1章花类一、金银花——清热解毒的“药铺小神仙”金银花（Jinyinhua）为忍冬科植物忍冬、红腺忍冬、山银花或毛花柱忍冬的干燥花蕾或初开的花。一般在夏初花开放前采摘，阴干入药。“金银花”的名字来源于《本草纲目》，因忍冬花初开为白色，后转为黄色，因此得名金银花。金银花原产我国，日本和朝鲜也有分布，在北美洲逸生成为难除的杂草。在我国，北起东三省，南到广东、海南，东从山东，西到喜马拉雅山均有分布，主产于河南、山东等省。金银花属温带及亚热带树种，适应性很强，喜阳、耐阴。因其耐寒性强，《神农本草经》称其“凌冬不凋”。金银花也耐干旱和水湿，故农谚讲：“涝死庄稼旱死草，冻死石榴晒伤瓜，不会影响金银花。”药用金银花的功效是清热解毒，凉散风热。性味甘、寒。归肺、心、胃经。用于痈肿疔疮、喉痹、丹毒、热血毒痢、风热感冒、温病发热。关于金银花的功效，宋代张邦基在《墨庄漫录》中记载了这样一则小故事：崇宁年间，平江府天平山白云寺的几位僧人，从山上采回一篮野蕈煮食。不料野蕈有毒，僧人们饱餐之后便开始上吐下泻。其中3位僧人由于及时服用鲜品金银花，结果平安无事，而另外几位没有及时服用金银花的僧人则全都枉死黄泉。由此可见，金银花的解毒功效十分神奇，称它为“药铺小神仙”实属实至名归。金银花既能宣散风热，清热解毒，还可清热解暑。用于各种热性病。如身热、发疹、发斑、热毒疮痍、咽喉肿痛、暑热烦渴等证，还可治疗痲子。效果显著。金银花入药时作煎服，用量6—15g。如果取疏散风热、清泄里热功效时，用生品效果会很好；金银花炒炭，适用于热毒血痢；露剂多用于暑热烦渴。了解金银花的功效主治后，下面就向大家介绍一下金银花的临床应用特点。金银花是甘寒的药物，功力和缓，安全无毒，可兼入药食。外散风热，内清热毒，消散痈肿的功效极佳。人膳十分适宜夏季预防中暑及流行感冒，儿童用之更佳；入药适用于治疗一切痈肿疔疮。金银花属花类药，质轻浮，气芳香，能疏散肺经风热邪气，透热达表。适用于治疗风热或温病初起所致的身热头痛，咽痛口渴，或暑温侵袭所致的发热烦渴，头痛无汗等症。金银花炒炭（炒炭是指将净选或切制后的药物，置炒制容器内，用武火或中火加热，炒至药物表面焦黑色，内部呈焦黑色或焦褐色的一种药材炮制方法）具有两清气血热毒、凉血止痢的功效，适用于治疗湿热蕴结肠道所致的腹痛即泻，下痢脓血，里急后重等症。现在临床金银花多用于治疗流行性、病毒性感冒、小儿支气管炎、小儿肺炎、疮疡痍疔、蜂窝织炎、外伤感染、败血症、急性乳腺炎、急性阑尾炎等病。

# 《本草妙用补养全家》

## 编辑推荐

《本草妙用补养全家:40味百姓生活中的滋补佳品》编辑推荐：中医药在发挥其防病治病作用的同时，美容和保健作用也受到越来越多的人关注。鉴于此，如何继承和挖掘中医药宝贵遗产，已成为中医药工作者不可推卸的使命。作者在参阅各类古今医药文献的基础上，就日常生活中常见的花草类中药，编写了《本草妙用补养全家:40味百姓生活中的滋补佳品》，着重介绍花草类中药的一些妙用，旨在为广大读者朋友提供一些有价值的信息，以改善人们的生活方式，提高生活质量。

# 《本草妙用补养全家》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)