

《草药生活/草药新世纪》

图书基本信息

书名：《草药生活/草药新世纪》

13位ISBN编号：9787806538838

10位ISBN编号：7806538836

出版时间：2007年6月第1版

出版社：广东旅游出版社

作者：(英)理查德·马贝 等

页数：239 pages

译者：董晓黎

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

《草药生活/草药新世纪》

内容概要

这本集知识性、使用性于一体的草药宝典，是由英国众多草药学家共同编写的全新力作。你不仅可以从中了解许多关于草药的知识，还可以把它作为日常生活中的草药使用指南来使用。本书涵盖了几百种生活上最为常见和常用的草药，并重点介绍了它们的成分、用途和使用方法等。在使用的过程中，请注意前后对照，互相参考。

通过这本书，你将会发现，只要你能科学地使用草药，它势必给我们带来充满愉快的生命体验。与现代的“人造生活”相比，草药对人类的身心健康会更加有益。同时，我们还会注意到，草药拥有巨大的能量，必须像对待其他药品、食品和化妆品一样谨慎地对待它。只要你能够做到科学地使用草药，它将会给你的生活带来无穷的乐趣。

作者简介

理查德·马贝

《草药生活/草药新世纪》

书籍目录

前言 绿色植物引领健康新生活 草药全接触 常用草药大全 食用植物与药用植物 天南星科 五加科 萝藦科 小檗科 桦木科 紫草科 橄榄科 桔梗科 大麻科 忍冬科 石竹科 菊科 十字花科 柏科 薯蓣科 麻黄科 木贼科 杜鹃花科 大戟科 山毛榉科 墨角藻科 紫堇科 龙胆科 牻牛儿苗科 禾本科 金缕梅科 七叶树科 金丝桃科 鸢尾科 唇形科 樟科 豆科 百合科 亚麻科 桑寄生科 睡菜科 椴木科 杨梅科 桃金娘科 肉豆蔻科 锦葵科 木犀科.....草药的全方位应用 草药花园附录：草药种植表

章节摘录

保持正常的呼吸是人体保持生命特征的必要条件。人体的正常呼吸是由气管、肺和心脏等器官共同完成的。对于人体来说，正确的呼吸方法是至关重要的。反反复复地呼气和吸气，可以使肌肉得以张弛，让人保持头脑清醒。深呼吸可以缓解紧张情绪，起到促进睡眠的作用。在分娩时，深呼吸可增强子宫收缩的力度，减轻疼痛。薰衣草、甘菊、迷迭香和乳香油、橙花油、香紫苏油都可以用来安抚神经，放松肌肉，增大呼吸力度。正常成年人的呼吸频率一般为10~15次/分钟；在情绪激动和进行体育锻炼时，人体所需要的氧气会增加，因此只能以增加呼吸次数的方式来尽可能多地摄取氧气，满足身体的需要。呼吸系统疾病和呼吸器官自身的特点密切相关。鼻和口暴露在体外，污染的空气和有害的微生物极易在呼吸的过程中通过口鼻进入体内。食物种类单调，过多地食用肉类、油炸食品和奶制品，将会致使粪便滞留在体内，影响呼吸系统正常的功能。大蒜、百里香、鼠尾草、甘菊、迷迭香、生姜、肉桂和蜜蜂花等草药都具有刺激肠的蠕动，清除体内毒素和预防黏膜炎的作用。

《草药生活/草药新世纪》

媒体关注与评论

这是一部最适合馈赠给全天下女人的最好的健康手册。
导者凡是希望以自然手段获得健康的女人，都想拥有此书。
》作者

--布伦达·库克 “自然疗法”倡
--芭芭拉·格林格斯，《新绿色药学

精彩短评

- 1、如题，是一本资料性质的书，对草药有兴趣的人应该会喜欢可操作性不大，适合有兴趣的人看看玩
- 2、翻了下。写的不够实用。
- 3、一般资料书而已
- 4、有用 学到很多东西 书的内容很清晰
- 5、很是受用 插图也美的
- 6、深入简出学习草药，懂点草药，提升生活乐趣，有意思。
- 7、喜欢装帧罢了！
- 8、谢谢小波
- 9、還是看中國人寫的比較好。不過圖片很美就是了。
- 10、草药和生活的相融合在这本书里，是朋友推荐的，要慢慢看，呵呵，因为我不是内行
- 11、2006年买的这本书 最大收获便是把妈妈的一点小问题理清楚
我想有时间去学点中医
- 12、第一次在上图借阅这本书的时候就觉得很好，因为我本身就是医科出身，经常喜欢学习草药之类的。读了一个月，我越发的觉得自己很喜欢它之后再去借阅的时候就很难碰到的。我就考虑要买这本书了，先去了拍拍上看，两本书的价钱是76元，之后看到了当当网，两本书的价格才56元，觉得太划算了，就买下来了，没想到昨天晚上八点发货，今天早上就收到了。好快哦谢谢啦不过我也发现了个问题，当当网是否在每次送书的时候提前打电话，还有就是希望书的包装稍微牢固点，最好是用牛皮纸之类的，又环保有不会有书折角之类的发生。
- 13、：)
- 14、不实用
- 15、我想知道，为什么这充满神秘的东方韵味的草药书是由西方人写出来的。
- 16、图片清晰，所选植物在国内比较常见，有些应用可以尝试
- 17、就是很多药材没听过也不知道。
- 18、看到图书的插页非常喜欢，就拍下了
书里的配图非常美，每株植物都像在阳光里舒展着
纯粹喜欢，收藏这本书
- 19、我喜欢里面的图 终于见到了传说中的一枝黄花、还有罌粟什么的 呵呵
- 20、英国佬出版的。英国佬的园林摄影和植物摄影历史由来已久，水平超卓。本书的摄影都是为了该书出版而专门摄制的，所以与文字内容结合的非常妥帖。至于内容，非常有趣。除了对草药本身的介绍外，还有详细的使用方法。所以，我觉得《草药生活》，算得上是草药百科全书，草药生活书，草药生活向往书
- 21、对中草药的药性解释太简单，而且中草药名称和我国的中草药名称不相同，令人难以分辨。

精彩书评

1、身为女性被美丽的图片所吸引对针对性地女人草药迫不及待地读完了剩下的想每天看一看结果鱼儿一句话英国人写的草药你也看中国人是草药的祖先哪天送你个中国人写的吧可怜的女人草药

2、为弄明白小时候吃过的一种野果“豆捻”的学名到底是什么，前几天我颇花了一番功夫。在书架上翻检了贾思勰的《齐民要术》、陈藏器的《本草拾遗》、刘恂的《岭表录异》、李时珍的《本草纲目》、赵学敏的《本草纲目拾遗》、屈大均的《广东新语》、陈淏子的《花镜》、李调元的《南越笔记》，甚至还有《太平御览》。这些古籍对“豆捻”描述甚详，但就是因为没有直观的图解，还是有人误认为它是山竹，其实它就是常说起的桃金娘。古人说“多识于鸟兽草木之名”，于是有博物学，便是中国最早的生物学了。但仅凭文字描述，极易流于玄说，又是不能产生真正的生物学的原因。可见真确的绘图在科学上的必要性。这本《草药生活》最可贵的就是那一幅幅各科属的植物原本的照片。既不是失真的画图，也不是枯死的标本，而是花叶茎根俱全的新鲜的彩色照片。对植物有兴趣的读者可以拿着它去田野辨识或采集各种草木。书中还提供了草药在保健和食用方面的应用，与种植这些草药的方法，也有实用之处。译者下的功夫也不少。如茜草科的Gadium aparine，译者便译作非常土气的“猪殃殃”。“猪殃殃”此名在明末的《野菜谱》里就出现了，作者说：“猪殃殃，胡不祥。猪不食，遗道傍。我拾之，充糗粮。救饥：春采熟食，猪食之则病，故名。”将《野菜谱》极简陋的绘图与《草药生活》的照片作比较，可知译者并无张冠李戴。

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