

# 《图解本草纲目中药蔬果养生速查全书》

## 图书基本信息

书名：《图解本草纲目中药蔬果养生速查全书》

13位ISBN编号：9787543053946

10位ISBN编号：7543053942

出版时间：2011-1

出版社：武汉

作者：李健

页数：239

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)

# 《图解本草纲目中药蔬果养生速查全书》

## 内容概要

《图解本草纲目中药蔬果养生速查全书》本着简约而不简单的风格，对《本草纲目》进行了全新的诠释。删繁就简，《图解本草纲目中药蔬果养生速查全书》挑选了《本草纲目》中最具代表性的中药88种，浓缩经典中的精华，并再补充现代营养素等实用知识，增加《本草纲目》的可用性，使用药材时能更得心应手，并有速查手册可查阅服用中药时的禁忌，增加翻查时的便利。最后，《图解本草纲目中药蔬果养生速查全书》知识性与实用性并重，既有传统中医药学的内涵，又融入传统文化的价值观，升华了中药的精神品质。

《本草纲目》这部伟大的著作，吸收了历代本草著作的精华，尽可能的纠正了以前的错误，补充了不足，并有很多重要发现和突破，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”。

# 《图解本草纲目中药蔬果养生速查全书》

## 作者简介

李健，中、日、澳、新、美、加、韩等6国共19位生态健康领域、医学领域、生物领域专家参与内容贡献制作。主编李健医师出生于传统中医世家，从小受到的感染和熏陶，具备颇为丰富的中医药知识。南京医学院中西医结合专业毕业后，致力于中医保健和食疗养生的研究已有多年。

## 书籍目录

阅读导航 药材适用症速查表 健康时尚，养生保健大中药 第一章 中医草药知识入门 药方组方原则“君、臣、佐使” 中药气味有阴阳 中药五味的宜忌 药方的组成变化 中草药的鉴别 中药的煎煮及服用 第二章 调补五脏篇 甘草 补益五脏·调理气血 白术 止汗止呕·帮助消化 芍药 通利血脉·补益肾气 草豆蔻 调中补胃·治疗呕吐 肉豆蔻 暖胃除痰·促进食欲 知母 清心除热·生津润燥 香附 除胸中热·濡润肌肤 茉莉 润燥利湿·清热解表 藿香 开胃止吐·增加食欲 菊花 能补肺肾·益肝补阴 芭蕉 止渴润肺·眩晕心闷 麦门冬 调养脾胃·安魂定魄 小麦 养心益肾·除热止渴 薏苡 健脾利湿·补肺清热 大豆 健脾宽中·润燥消水 葱 主治养肺·治疗痔疮 大蒜 强健脾胃·治疗痔疮 黄瓜 清热利水·生津止渴 栗 滋阴补肾·令人耐饥 梨 可助消化·润肺清心 橄榄 开胃下气·解各种毒 槟榔 生肉止痛·健脾调中 椰子 补脾益肾·面容光泽 胡椒 温中散气·开胃解毒 桑 利通血气·可补肝肾 私房养生药膳 第三章 调养五官篇 人参 安定精神·明目益智 芥苳 解百药毒·明目止痛 黄精 补肝明目·强健筋骨 地榆 除渴明目·疗刀箭伤 防风 安神定志·疏肝理气 艾 主治明目·止血安胎 茺蔚 活血调经·清肝明目 恶实 明目补中·润肺散气 决明 降压润肠·清肝明目 私房养生药膳 第四章 益气补虚篇 沙参 补中益气·排脓消肿 黄耆 生肌补血·益气壮骨 葳蕤 治疗虚损·祛除虚劳 稻 益气止泄·可止消渴 枣 润泽心肺·补中益气 葶苈 开胃消食·温中益气 莲 镇心益色·养颜轻身 私房养生药膳 第五章 润肠利尿篇 肉苁蓉 润肠通便·延年益寿 淫羊藿 能利小便·能益精气 紫苏 润肺宽肠·利大小便 灯心草 清心降火·利尿通淋 车前 清热利尿·凉血解毒 泽泻 能消肿胀·有利小便 豌豆 清凉解暑·利尿止泻 胡麻 滋润肌肤·解毒润肠 菠菜 补血止血·止渴润肠 苜蓿 清健脾胃·利大小肠 海带 泄热利水·祛脂降压 桃 润肠通便·面色润泽 石榴 治疗泻痢·便血脱肛 葡萄 除肠间水·调中治淋 香瓜 清肺润肠·有利小便 菱角 利尿通乳·可解酒毒 丁香 泄泻虚滑·水谷不消 私房养生药膳 第六章 止咳化痰篇 远志 稳定心气·祛痰消肿 桔梗 补劳养气·疗咽喉痛 柴胡 除痰疏表·解热透邪 黄芩 主治发热·利气消痰 贝母 滋润心肺·化痰止咳 海藻 消痰利水·可治瘰气 生姜 治嗽温中·治疗腹痛 私房养生药膳 第七章 解毒止痛篇 紫草 解毒透疹·活血凉血 黄连 清热燥湿·泻火解毒 秦艽 祛除风湿·可止痹痛 细辛 祛风散寒·通窍止痛 薄荷 疏风散热·辟秽解毒 蒲公英 化解热毒·消除恶肿 茄子 散血止疼·解毒消肿 杏 止渴生津·清热去毒 菖蒲 祛除烦闷·止心腹痛 杜仲 治腰膝痛·增强意志 私房养生药膳 第八章 活血通经篇 番红花 活血化瘀·解郁安神 当归 活血补血·调经止痛 王不留行 活血通经·下乳消肿 地黄 清热生津·生精补血 牛膝 逐瘀通经·引血下行 马鞭草 活血通经·利水消肿 丝瓜 解暑除烦·通经活络 山楂 增强心肌·调节血脂 荔枝 治疝气痛·做活血药 慈姑 产后血瘀·胞衣不下 私房养生药膳

# 《图解本草纲目中药蔬果养生速查全书》

## 编辑推荐

吸取日本最流行的健康蔬果饮食理念； 打造中国最健康、最绿色、最权威的生活书第一品牌  
以图鉴、速查的方式重新解读经典，适合读者永久收藏 《图解本草纲目中药蔬果养生速查全书》提炼出《本草纲目》原文中最醇厚的汁液，使其经典更贴近一般人的需求，不再是遥不可及的学说，内容极佳。 图鉴：选配88幅生动、逼真的植物手绘插图，逐一将花、叶、果、茎、根等细部准确剖析。 图解：将生涩枯燥的文字变成灵动的图片，让你轻松看懂中医理论和认识中药蔬果。  
《图解本草纲目中药蔬果养生速查全书》知识性与实用性并重，既有传统中医药学的内涵，又融入传统文化的价值观，升华了中药的精神品质。

# 《图解本草纲目中药蔬果养生速查全书》

## 精彩短评

- 1、基础入门简单高彩--还是值得细看
- 2、总觉得哪里还差一点儿。说不上来。第一眼：漂亮。第二眼：略粗糙。第三眼：不想买。
- 3、生活好书~

# 《图解本草纲目中药蔬果养生速查全书》

## 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)