

<<我家的药用小菜园>>

图书基本信息

书名：<<我家的药用小菜园>>

13位ISBN编号：9787121185021

10位ISBN编号：7121185024

出版时间：2012-11

出版时间：电子工业出版社

作者：都市农夫 编

页数：126

字数：157500

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>

<<我家的药用小菜园>>

内容概要

工作压力过大、生活节奏过快，越来越多的都市人陷入忙碌的漩涡，以至于忽略了身体健康。很多人渴望拥有绿色、健康的生活，于是一股“种菜热”逐渐兴起。在自家阳台种菜一方面能够排遣忙碌带来的压力，另一方面可以保证食物的绿色、健康，达到身体和心理的双重保健。

本书将药用蔬菜的重要性融入健康生活，精心挑选20种日常药用蔬菜，详细、全面地记录每种蔬菜的生长过程，并附有生活妙用及温馨提示，让您在享受种植乐趣的同时，充分认识到药用菜的作用。随书附赠好养易种紫苏种子，物超所值！

<<我家的药用小菜园>>

书籍目录

前言

Part1 对于药用蔬菜，你了解多少？

为什么叫它药用蔬菜？

药用蔬菜的类型和保健方式

营造一个适宜的生长空间

买种子、选土壤要仔细

准备所需的种植工具

浇水、施肥也是技术活

尝试亲自制作肥料、除病虫剂

Part2 最擅长清热解毒的药用蔬菜

桔梗——润肺止咳最拿手

牛蒡——有效击退热感冒

甘草——清新宜人，轻松消炎

决明——祛火又明目

板蓝根——抗击流感本领高

Part3 打造健康肠胃的药用蔬菜

紫苏——让人肠胃舒服的紫草叶

茛苳——促进肠胃消化

黄秋葵——健胃、补肾的佳品

藿香——祛暑和胃见效快

茴香苗——清肠又养胃

Part4 与血液有着不解之缘的药用蔬菜

萱草——凉血止血的芳草

黄芪——有效护肝降血压

丹参——养血安神的保健品

党参——改善血液循环

益母草——活血养颜的滋补品

Part5 能改善神经功能的药用蔬菜

艾叶——舒缓神经又止血

洋甘菊——缓解失眠，减轻头痛

枸杞——安神、滋补，两全其美

薄荷——让身体焕发活力

罗勒——消除焦虑效果好

<<我家的药用小菜园>>

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>