

<<一次完全读懂本草纲目>>

图书基本信息

书名：<<一次完全读懂本草纲目>>

13位ISBN编号：9787543055612

10位ISBN编号：7543055619

出版时间：2011-3

出版时间：武汉

作者：李健

页数：287

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>

## <<一次完全读懂本草纲目>>

### 内容概要

全书精心挑选了120多种中草药材，文字部分分为功效、释名、药用部分、发明、医家名论、使用禁忌、形态特征、成品选鉴、实用妙方和中药趣味文化10个板块，言简意赅、通俗明了，符合现代人的阅读习惯和阅读方式，同时力求翔实严谨地为读者展现古书的精华，力图使读者在最短时间内了解博大精深的中医养生文化。

每种药材都配以珍贵的金陵古图、逼真细致的手绘彩图和纯实物照片，立体全方位的为读者展现中草药的形态。

其中，金陵古图是古刻本罕见的珍品，线条简洁、古朴大气，极具收藏价值；手绘彩图色彩逼真，将植物的细节展现得淋漓尽致，并配有牵线文字，对植物的花、叶、果实、根等部位进行了详细的说明；纯实物照片则向读者展现了植物入药时的形态，加上对药材成品的文字描述，可以为读者赏鉴中草药提供必要的参考。

最后，本书知识性与实用性并重，既有传统中医药学的内涵，又融入了传统文化的价值观，升华了品物的精神品质。

<<一次完全读懂本草纲目>>

作者简介

作者：李健（明代）李时珍

## <<一次完全读懂本草纲目>>

### 书籍目录

序言

阅读导航

本草植物图鉴

本草动物图鉴

本草矿物图鉴

第一章 轻松读懂本草纲目

补泻温凉，换个方法说《本草》

气味阴阳，了解中药的第一步

君臣佐使，功效也有轻重之分

升降浮沉，用药须顺应四时

优劣鉴别，眼鼻手口四大法

煎煮服用小常识

中药使用禁忌

第二章 解表篇

麻黄发汗解表第一药

生姜朝含三片姜，不用开药方

防风帮助身体抵御风邪的屏障

荆芥流行感冒，不用烦恼

细辛不再鼻塞流涕，还你畅快呼吸

香薷暑天贪凉生病就用它

苍耳路边拾来的风寒头痛药

葱发汗解表，散寒通阳

胡荽赶走身体里的不正之气

薄荷清新口气，让你神清气爽

桑清热祛火的明目良药

菊花夏季泡茶清凉消暑

柴胡防治风寒感冒效果好

升麻轻身益寿解百毒

牛蒡风靡全球的高档蔬菜

葛适合“三高”人群的保健良药

第三章 清热篇

知母润肺滋阴，清肺泻火

天花粉让你的火气烟消云散

夏枯草清火降压的凉茶原料

决明明目润肠，眼病的克星

鸭跖草清热利尿的“翠蝴蝶”

白鲜赶走一切热毒风

黄芩天然有效的植物抗生素

黄连治疗下痢腹泻的首选

连翘消肿解毒，“疮家圣药”

蒲公英女性乳腺疾病不用愁

白头翁治温疟寒热，疗金疮

酸浆酸甜可口的药中美味

紫花地丁无名肿毒去无踪

半边莲小草不起眼，蛇毒大克星

<<一次完全读懂本草纲目>>

青蒿酷夏必备的泻暑热良药  
紫草排毒养颜的女性美容佳品  
玄参治疗男女生殖泌尿疾病的首选  
马兰摆脱久“痔”不愈的痛苦  
酢浆草通利二便的酸味小草

第四章 祛风治湿篇

独活轻松治好颈椎病  
木瓜关节酸痛，一网打尽  
秦艽筋脉不痉挛，手脚更灵活  
豆蔻健脾消食的调味佳品  
苍术筋骨无力，从此远离  
苜蓿利五脏、通小便的盘中美味  
薏苡营养价值最高的谷物  
泽漆消除浮肿，还你本来面目  
泽泻清湿热，利小便，消水肿  
冬瓜祛湿利尿，降压效果好  
车前草治疗泌尿系统疾病的妙药  
瞿麦清心热、利小便的石竹花  
灯心草降心火，下肺气，治喉痹最快

第五章 温里理气、开窍安神篇

附子回阳救逆第一品  
花椒厨房里的芳香之宝  
吴茱萸温暖肝胃的驱寒药  
桂香气浓郁的温里药  
丁香温中散寒治呕逆  
胡椒温中下气，善解食物毒  
干姜回阳通脉不可少  
茴香暖胃驱寒、理气止痛的香料  
茉莉芳香解郁，缓解胸腹胀痛  
刀豆佳肴良药，益肾补元气  
枳消积破气，通利关节  
兰草调节脏腑之间气的平衡  
莎草气病之总司，女科之主帅  
菖蒲补五脏，开九窍，醒神益脑  
苏合香通窍醒脑，驱一切不正之气  
远志赶走失眠健忘，还您清醒的头脑  
灵芝神经衰弱和失眠患者的必备佳品  
檀香行气止痛的佛家圣品  
荔枝妃子笑，疝气走

第六章 泻下消食篇

郁李消浮肿，消宿食  
甘遂性味苦寒的泄水圣药  
牵牛子泻下驱虫的胃肠“清洁工”  
松子延年益寿的“长寿果”  
大黄峻猛“将军”，泻下有奇功  
芫花既能泻水，又可行气  
山楂健胃消食的灵丹妙药

<<一次完全读懂本草纲目>>

第七章 止血活血篇

川芎血虚头痛必用川芎  
延胡索活血行气第一品药  
大蓟小蓟皆是凉性能止血  
地榆清火明目的凉血药  
红花活血美容的中药名花  
姜黄活血效果好，行气更有效  
槐花芳香清甜的止血药  
香蒲药用兼食用的水边仙草  
艾艾灸回阳理气治百病  
丹参轻松赶走痛经的烦恼  
桃补中益气，活血化淤的鲜果  
益母草活血祛淤的妇科第一药  
王不留行活血通经，下乳消肿  
骨碎补长在石头上的跌打损伤药  
蓬莪茂止跌打损伤出血的良药  
月季花调经止痛，女人经期必备

第八章 止咳化痰篇

半夏养胃健脾，化痰能力极佳  
旋覆花清除寒痰止呕逆  
天南星半身不遂患者的救星  
白前止咳平喘，寒证热证都适用  
贝母止咳消痰的药中之宝  
前胡降气散风邪，化痰通五脏  
桔梗餐桌上的宣肺祛痰药  
款冬花久咳不愈用款冬  
马兜铃清肺止咳的藤上果

第九章 补虚健体篇

人参大补元气的“百草之王”  
黄芪五脏皆补的补气圣药  
甘草解百毒、调众药的“药中之王”  
枣养脾气，平胃气的天然维生素丸  
当归通治全身疾病的补血圣药  
龙眼驻颜有术，不是梦想  
芍药白芍补益而赤芍泻痢  
地黄生精补血的天赐良药  
淫羊藿补肾阳，壮筋骨，祛风湿  
肉苁蓉帮男性补肾壮阳的“沙漠人参”  
韭全身都是宝的“起阳草”  
巴戟天呵护男性健康的良药  
杜仲补肾虚，远离腰背酸痛  
菟丝子缠绕在树枝上的补肾药  
沙参千万不能用错的补阴药  
百合秋季季节性疾病的防火墙  
石斛滋阴养胃，兼能补肾降火  
麦门冬养阴除烦，清心肺之热  
玉竹能代替人参的补虚良药

<<一次完全读懂本草纲目>>

黄精补脾益气，本草中的“草部之首”

枸杞药食两用的进补佳品

芝麻延年益寿的“不老药”

第十章 收涩驱虫篇

五味子五味俱全，补养五脏

肉豆蔻止泻驱虫暖脾胃

莲藕妇孺童叟的滋补佳珍

金樱子外敷消痈，内服固精

石榴延缓更年期，让你更年轻

槟榔绦虫蛔虫，一个都跑不了

梅酸酸味道好，驱虫少不了

蛇床能壮阳能杀虫的灵药

附录：矿物药和动物药

拼音检索

## &lt;&lt;一次完全读懂本草纲目&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：北医李杲甚至根据上述药物的气味阴阳做进一步的阐述，他认为味薄者能通利，如酸、苦、咸、平这些性味，味厚者能下泻，如成、苦、酸、寒等性味。

气厚者能发热，如辛、甘、温、热等性味，气薄者能使人冒汗及通利小便，如甘、淡、平、凉等性味。

《六节脏象论》中说：“天给人以五气，地给人以五味。

”五气由鼻吸入，藏于心、肺，使得面部五色明润光泽、音声能辨；五味则由口进入，藏于肠胃，以养五气（此指人类内在的气），气和而生，形成津液，滋润五脏，补精益髓，所以神气旺盛。

故形体瘦弱者用气厚的药食温养，精血不足的用味厚的药食补益。

后天营养充足，心神才能自然而生。

根据古书记载，五味是五脏精气之本，对五脏各有其利。

远古名医岐伯表示：木气生酸味，火气生苦味，土气生甘味，金气生辛味，水气生成味。

而辛味主散，酸味主收，甘味主缓，苦味主坚，成味主软。

药物可以祛邪，五谷为给养，五果为辅助，五畜为增益，五菜为补充，故气味相合而服用，能达到补精益气的效果。

此外，根据四季、五脏的不同，五味也会有所差异，且要与病症相配合才适宜。

由于五味是根本，故五脏精气受其影响。

岐伯曾说：“五味入胃，各归所喜。

酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，成先入肾。

然而，若长期多食便会增加脏气，最后造成人体负担，容易短命早死。

”因此五味太过，会损伤五脏精气。

只有五味调和得当，才能使骨正筋柔，气血流畅，肌理致密，精养骨气，进而达到延年益寿。

根据古人养生原则，其圣人春夏养阳，秋冬养阴，以顺从四季阴阳变化的规律，调和体内阴阳而互为根本，如此阴阳二气便可常存。



## <<一次完全读懂本草纲目>>

### 编辑推荐

《一次完全读懂本草纲目》：精选120多种常见、常用的中草药，根据权威古本编译，通俗易懂的白话译文，完全符合现代人的阅读习惯。

金陵古版图、彩色手绘图、药材实物图，配图全面，极具审美价值。

将植物的花、叶、果、茎、根等逐一分解说明，使读者更系统全面地了解中草药的功效与特性。

借鉴权威中药学书籍的功效分类法，便于读者接受，实用性更强。

采用拼音检索法，便于读者阅读和查找。

最完善的文字，释名、功效、药用部分、使用禁忌、形态特征、成品选鉴、实用妙方等10大文字版块

。最全面的配图，极具收藏价值的金陵古图、逼真的手绘插图、还原入药形态的实物照片。

最实用的分类方法，借鉴权威中药学书籍的功效分类法，更方便实用。

<<一次完全读懂本草纲目>>

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>