

<<中华药材养生全书>>

图书基本信息

书名：<<中华药材养生全书>>

13位ISBN编号：9787801747341

10位ISBN编号：7801747348

出版时间：2009-1

出版时间：中医古籍出版社

作者：林余霖，胡炳义，焦明耀 编著

页数：共两册

字数：450000

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>

<<中华药材养生全书>>

内容概要

中国历来有“药补不如食补”之说，中医学自古就有“药食同源”（又称为“医食同源”）理论。

这一理论认为：许多食物既是食物也是药物，食物和药物一样同样能够防治疾病。

在原始社会中，人们在寻找食物的过程中发现了各种食物和药物的性味和功效，认识到许多食物可以药用，许多药物也可以食用，两者之间很难严格区分。

这就是“药食同源”理论的基础。

实际上，饮食的出现，比医药要早得多，因为人类为了生存、繁衍后代，就必须摄取食物，以维持身体代谢的需要。

经过长期的生活实践，人们逐渐了解了哪些食物有益，可以进食；哪些有害，不宜进食。

通过讲究饮食，使某些疾病得到医治，而逐渐形成了药膳食疗法。

药膳选取具有一定保健作用或治疗作用的食物，选取食材一般以植物性原料为多，通过合理的烹调加工，成为具有一定的色、香、味、形的美味食品，使药借食味，食助药性，它“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用；既具有营养价值，又可防病治病、强身健体、延年益寿。

因此，药膳是一种兼有药物功效和食品美味的特殊膳食。

它可以使食用者得到美食享受，又在享受中，使其身体得到滋补，疾病得到治疗。

为了达到健康之道，在选择中药进行食补前应先了解药（食）物的性质，辨识真伪，才能达到防病治病、强身健体的作用，反而失去其意义。

这正是我们编写此书的目的。

本书对药食同源物品、可用于保健食品的物品分别介绍，条目依照卫生部公布《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》，对药食同源物品、可用于保健食品的物品所做出的具体规定。

<<中华药材养生全书>>

作者简介

林余霖，中国医学科学院药用植物研究所副研究员。

厦门大学生物系毕业，后获协和医科大学生药学硕士。

致力于药用植物资源及生药鉴别工作，发表论文20多篇，主编《中国药材图鉴》《中草药大典》等10多部书籍，获得卫生部科技成果奖一项。

曾到英国皇家植物园（KEW）、瑞士、韩国接受专业培训，获得“Diploma of International Herbarium Technical Course”，协助英国皇家植物园（KEW）中药鉴定中心建设，主持与英国皇家植物园（KEW）合著“Identification Guide to Chinese Medicinal Plants and Their Common Herbal Substitutes and Adulterants”。

<<中华药材养生全书>>

书籍目录

第一篇 中华药材与养生 药材名称的由来 中药材及药性综述 药材、食材及炮制方法 中药材养生的禁忌须知 饮食养生及药材第二篇 中华药材鉴赏及养生应用（食用、药用保健中药） 丁香 八角茴香 刀豆 小茴香 小蓟 山药 山楂 马齿苋 乌梢蛇 乌梅 木瓜 火麻仁 代代花 玉竹 甘草 白芷 白果 白扁豆.....第三篇 中华药材鉴赏及养生应用第四篇 附录

<<中华药材养生全书>>

编辑推荐

《中华药材养生全书(上下)》由中医古籍出版社出版。

<<中华药材养生全书>>

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:<http://www.tushu007.com>