

<<本草纲目>>

图书基本信息

书名：<<本草纲目>>

13位ISBN编号：9787807627128

10位ISBN编号：7807627123

出版时间：2008-10

出版单位：吉林出版集团

作者：图说天下国学书院系列编委会

页数：191

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>

## <<本草纲目>>

### 前言

对于我们每一个人来说，健康才是最宝贵的财富，所以人们从古至今都在不断探索着强身健体之道。

中国是人类医药文化最早的发祥地之一，迥于西方医学的中医药学更是一个庞大的体系，成为中国一项宝贵的文化遗产。

中医药学内容博大精深，历史源远流长，作为国学文化的一个重要组成部分，智慧的先人们更是为我们留下了无数经典著作，在这条医药文化的浩瀚长河中，明代药学著作《本草纲目》可谓堪称经典。

《图说天下·国学系列》此次推出《本草纲目》一书，其一自然是本着进一步推广国学文化的初衷，更重要的，亦是“国学系列”全体策划、编纂人员向中国传统医药文化的一次致敬。

## <<本草纲目>>

### 内容概要

本着取其古人之要义、为现代人所实用的原则，撷取《本草纲目》中最精华的部分，集中编纂而成。原著中，李时珍将全书内容分为“谷部”、“菜部”、“果部”、“木部”等，这种分类方法在当时世界上是独一无二的，《本草纲目》编纂时亦遵循了这种体例。

<<本草纲目>>

书籍目录

第一章五谷为养，五菜为充——谷、菜部本草绿豆粟小麦稻荞麦大豆赤小豆豆腐玉米罌粟刀豆扁豆薏苡圃菜部山药生姜葱香菜蒲公英韭芥萝卜白菜南瓜马齿苋百合冬瓜丝瓜大蒜芥葫芦莴苣竹笋力口苦瓜木耳鱼腥草灵芝于第二章五谷当为助西瓜葡萄龙眼核桃山楂枇杷桃杏安石榴枣梅荔枝橘莲藕栗梨木瓜猕猴桃圃杜仲檀香樟桑五加巴豆茯苓酸枣第三章百草皆备药性人参黄精央明龟翘可首乌覆盆子防风薄荷葛柴胡苍耳菊浮萍黄连地黄白头翁牡丹芍药甘草当归沙参半夏桔梗独活乌头骨碎补天麻，赤箭三七大蓟、小蓟牵牛子大黄艾萱草五味子车前子月季花益母草红花马兜铃黄芪”肉苁蓉金银花第四章五畜适为益——虫、鳞、介、禽、兽部本草蜂蜜蝎蚯蚓蝉鲤鱼青鱼鲫鱼鲈鱼虾海马蛤蚧鳖牡蛎海蛤田螺蚌鹅鸡鸭鸽鹌猪牛驴羊鹿兔狗阿胶

## &lt;&lt;本草纲目&gt;&gt;

## 章节摘录

**绿豆** 释名：把这种豆子叫做绿豆，是因为它的颜色是绿色的。  
原来的书中都把它叫做菜。

**集解** 绿豆处处都可以种植，每年三四月下种。  
长成时苗也不过才1尺左右高，叶子小小的，上面长着小绒毛，到秋天才会开花，花也很小，绿豆的豆荚和赤豆荚十分相似。

由于绿豆成长期较长，早些种晚些种都会有一定的收获。

但收割早种的叫摘，意思是可以多次获取；而收割晚种的叫拔，意思是一次性拔掉。

颗粒饱满并且颜色鲜亮的叫做官绿，颗粒较小而颜色深重的叫油绿，两者相比官绿的营养较为丰富。  
北方人食用绿豆的方法特别的多。

可以炒绿豆吃，做绿豆粥、绿豆饭，用绿豆酿酒，把绿豆做成粉丝，还可以把绿豆磨成面粉做成绿豆糕。

最妙的是可以把绿豆用水浸泡，让它长出嫩嫩的白芽——绿豆芽，是很好的蔬菜。

在牛马的饲料中添加一些绿豆，可使牛马膘肥体壮。

绿豆真的是一种很好的粮食。

气味：甘，寒，无毒。

主治：有清热解毒，止呕吐的功效。

可以通利小便，补益元气，调和人体五脏，安定精神。

还可以滋润皮肤，有美容的效果。

**科学新概念** 营养成分 维生素B1、维生素B2、胡萝卜、素、钙、磷、铁、蛋白质等。

**健康效果** 绿豆是一种传统食品，它富含蛋白质，可以刺激神经，增进食欲；绿豆的有效成分有降血脂、降胆固醇的功效，可以防治冠心病、心绞痛。

最新研究显示，绿豆有解毒、抗过敏的作用，而且还有防治癌症的效果。

老人、孩子及身体虚弱者长期食用绿豆可以滋补身体、增强体力。

正是因为这些药用价值，绿豆也被称为绿色的“仙丹”。

<<本草纲目>>

媒体关注与评论

中国学问界，是千年未开的矿穴，矿苗异常丰富。  
但非我们亲自绞脑筋绞汗水，却开不出来。  
翻过来看，只要你绞一分脑筋一分汗水，当然还你一分成绩，所以有趣。  
所谓中国学问界的矿苗，当然不专指书籍，自然界和社论实况，都是极重要的……我们对于书籍之浩瀚，应该欢喜谢他，不应该厌恶他。

——梁启超 一种文化有了深厚的根，才能吸收外来文化。

唐朝民间佛经数十倍于儒经，但中国文化并未变成印度文化，因为我们有那么强有力的文化根基。

宋朝佛教理论上为什么没有什么发展，因为它已经融化在我们的文化中间了。

今天我们要吸收西方文化，前提是必须很好地了解我们自己的文化。

——汤一介

## <<本草纲目>>

### 编辑推荐

收入中药材200余种，每种不但备有“释名”、“集解”等原著中的精粹白话文翻译，更加入了诸如“科学新概念”等适于现代人理解和接受的新内容，并准备了该药材的实际应用方法，每种药材均配有精美插图，可谓贴心周到。

<<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>