

<<国医堂养生百草>>

图书基本信息

书名：<<国医堂养生百草>>

13位ISBN编号：9787807633853

10位ISBN编号：7807633859

出版时间：2009-11

出版时间：广西科学技术出版社

作者：张瑞贤，紫轩 主编

页数：160

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>



## <<国医堂养生百草>>

### 内容概要

草木虫食谷是中医养生的本源，而中华国医素有“食药同源”之理念。

食物的性能与药物的性能一致，并在中医理论指导下应用于实际生活之中，这对我们当代人在日常生活保健中运用百草养生有着科学的指导意义。

本系列丛书旨在让普通百姓在日常生活中认识百草、了解百草，从而科学利用百草养生，通过运用中医百草养生的方式来调养自身，使机体阴阳平衡、五脏调和、气血畅通，最终达到身体健康、延年益寿之目的。

## &lt;&lt;国医堂养生百草&gt;&gt;

## 书籍目录

消食药 山里红(山楂) 大麦(麦芽) 粟(谷芽) 鸡矢藤(鸡矢藤) 耳叶牛皮消(隔山消) 新疆阿魏(阿魏) 温里药 葶苈(葶苈) 肉桂(肉桂) 姜(干姜) 丁香(丁香) 茴香(小茴香) 胡椒(胡椒) 高良姜(高良姜) 花椒(花椒) 止血药 冰血止血药 刺儿菜(小蓟) 蓟(大蓟) 地榆(地榆) 槐(槐花) 侧柏(侧柏叶) 白茅(白茅根) 羊蹄(羊蹄) 化淤止血药 三七(三七) 茜草(茜草) 水烛香蒲(蒲黄) 降香檀(降香) 收敛止血药 白及(白及) 裸花紫珠(紫珠) 莲(藕节) 棕榈(棕榈) 温经止血药 艾(艾叶) 姜(炮姜) 活血化淤药 活血止痛药 川芎(川芎) 延胡索(延胡索) 温郁金(郁金) 姜黄(姜黄) 没药树(没药) 卡氏乳香树(乳香) 活血调经药 密花豆(鸡血藤) 丹参(丹参) 红花(红花) 番红花(西红花) 桃(桃仁) 益母草(益母草) 毛叶地瓜儿苗(泽兰) 月季(月季花) 凌霄(凌霄花) 卫矛(鬼箭羽) 活血疗伤药 苏木(苏木) 槲蕨(骨碎补) 麒麟竭(血竭) 化痰止咳平喘药 化痰药 白芥(芥子) 桔梗(桔梗) 旋覆花(旋覆花) 小毛茛(猫爪草) 湖北贝母/川贝母(川贝母) 浙贝母(浙贝母) 白花前胡(前胡) 胖大海(胖大海) 青秆竹(竹茹) 青皮竹(天竺黄) 青秆竹(竹沥) 苔虫(海浮石) 青蛤/文蛤(海蛤壳) 魁蚶/毛蚶(瓦楞子) 昆布/海带(昆布) 止咳平喘药 款冬(款冬花) 山杏(苦杏仁) 对叶百部/直立百部(百部) 紫菀(紫菀) 紫苏(紫苏子) 桑(桑白皮) 枇杷(枇杷叶) 银杏(白果) 紫金牛(矮地茶) 罗汉果(罗汉果) 开窍药 林麝(麝香) 龙脑香(冰片) 白花树(安息香) 附录：“本草纲目附方”用药剂量对照

<<国医堂养生百草>>

章节摘录

插图：

## <<国医堂养生百草>>

### 编辑推荐

- 《国医堂养生百草:消食活血、化痰止咳篇》：1.中国中医科学院中药研究所专家主编，内容权威可靠。
- 2.四色铜版全彩印刷，图片精美。
  - 3.用图文结合的形式生动介绍养生百草的动植物名称及中药名称，全面介绍中药的性味归经、产地等信息。
  - 4.丰富的四季药膳养生方法，为你提供简便的养生路径；辅助经方名方，古为今用，展示中药神奇疗效。

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>