

<<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：9787807633860

10位ISBN编号：7807633867

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

泻下药 攻下药 掌叶大黄(大黄) 狭叶番泻(番泻叶) 库拉索芦荟(芦荟) 芒硝(芒硝) 润下药 松子仁(松子仁) 大麻(火麻仁) 郁李(郁李仁) 祛风湿药 祛风湿散寒药 重齿毛当归(独活) 威灵仙(威灵仙) 风藤(海风藤) 家蚕(蚕沙) 石松(伸筋草) 油松/马尾松(松节) 贴梗海棠(木瓜) 青藤(青风藤) 黄瑞香(祖师麻) 枫香树(路路通) 祛风湿清热药 粉防己(防己) 海州常山(臭梧桐) 刺桐(海桐皮) 络石(络石藤) 穿龙薯蓣(穿山龙) 丝瓜(丝瓜络) 祛风湿强筋骨药 细柱五加(五加皮) 金毛狗脊(狗脊) 桑寄生(桑寄生) 鹿蹄草(鹿衔草) 千年健(千年健) 石楠(石楠叶) 水母雪莲花(雪莲花) 化湿药 茅苍术(苍术) 凹叶厚朴(厚朴) 广藿香(广藿香) 佩兰(佩兰) 阳春砂(砂仁) 白豆蔻(豆蔻) 草果(草果) 利水渗湿药 利水消肿药 茯苓(茯苓) 猪苓(猪苓) 薏苡(薏苡仁) 玉蜀黍(玉米须) 葫芦(葫芦) 芥菜(芥菜) 冬瓜(冬瓜皮) 赤小豆(赤小豆) 利湿退黄药 过路黄(金钱草) 叶下珠(珍珠草) 虎杖(虎杖) 广州相思子(鸡骨草) 利尿通淋药 车前(车前子) 通脱木(通草) 瞿麦(瞿麦) 地肤(地肤子) 冬葵(冬葵果) 灯心草(灯心草) 海金沙(海金沙) 理气药 柚(化橘红) 橘(陈皮) 橘(青皮) 川楝子(川楝子) 酸橙(枳实) 白木香(沉香) 檀香(檀香) 木香(木香) 莎草(香附) 乌药(乌药) 荔枝(荔枝核) 土木香(土木香) 北马兜铃(天仙藤) 槟榔(大腹皮) 刀豆(刀豆) 柿(柿蒂) 佛手(佛手) 枸橼(香橼) 玫瑰(玫瑰花) 梅(绿萼梅) 驱虫药 使君子(使君子) 龙芽草(鹤草芽) 大果榆(芫荽) 榧(榧子) 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:祛湿强筋、利尿消肿篇》：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>