

<<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：9787807633846

10位ISBN编号：7807633840

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。

<<国医堂养生百草>>

书籍目录

安神药 养心安神药 酸枣(酸枣仁) 合欢(合欢皮) 何首乌(首乌藤) 侧柏(柏子仁) 远志(远志) 赤芝(灵芝) 平肝息风药 平抑肝阳药 杂色鲍(石决明) 三角帆蚌(珍珠母) 长牡蛎(牡蛎) 罗布麻(罗布麻) 蒺藜(蒺藜) 大豆(稻豆衣) 萝芙木(萝芙木) 息风止痉药 赛加羚羊(羚羊角) 牛(牛黄) 玳瑁(玳瑁) 参环毛蚓(地龙) 天麻(天麻) 钩藤(钩藤) 东亚钳蝎(全蝎) 少棘巨蜈蚣(蜈蚣) 补虚药 补气药 人参(人参) 党参(党参) 西洋参(西洋参) 孩儿参(太子参) 蒙古黄芪(黄芪) 白术(白术) 薯蓣(山药) 扁豆(白扁豆) 甘草(甘草) 刺五加(刺五加) 绞股蓝(绞股蓝) 大花红景天(红景天) 沙棘(沙棘) 枣(大枣) 中华蜜蜂(蜂蜜) 饴糖(饴糖) 补阳药 淫羊藿(淫羊藿) 梅花鹿(鹿茸) 线纹海马(海马) 紫河车(紫河车) 补骨脂(补骨脂) 仙茅(仙茅) 巴戟天(巴戟天) 胡桃(核桃仁) 冬虫夏草菌(冬虫夏草) 益智(益智仁) 蛤蚧(蛤蚧) 菟丝子(菟丝子) 扁茎黄芪(沙苑子) 锁阳(锁阳) 胡芦巴(胡芦巴) 肉苁蓉(肉苁蓉) 韭菜(韭菜子) 杜仲(杜仲) 川续断(续断) 补血药 芍药(白芍) 地黄(熟地黄) 何首乌(何首乌) 当归(当归) 驴(阿胶) 龙眼(龙眼肉) 构树(楮实子) 补阴药 环草石斛(石斛) 珊瑚菜(北沙参) 明党参(明党参) 轮叶沙参(南沙参) 玉竹(玉竹) 鳢肠(墨旱莲) 麦冬(麦冬) 天冬(天冬) 百合(百合) 宁夏枸杞(枸杞子) 桑(桑葚) 女贞(女贞子) 鳖(鳖甲) 乌龟(龟甲) 收涩药 固表止汗药 小麦(浮小麦) 糯稻(糯稻根须) 草麻黄(麻黄根) 敛肺止咳药 梅(乌梅) 五味子(五味子) 罌粟(罌粟壳) 涩肠止泻药 石榴(石榴皮) 肉豆蔻(肉豆蔻) 涩精缩尿止带药 莲(莲子) 山茱萸(山茱萸) 金樱子(金樱子) 华东覆盆子(覆盆子) 芡(芡实) 鸡冠花(鸡冠花) 臭椿(椿皮) 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:养心安神、补气补血篇》：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>