

药材养生事典



[药材养生事典_下载链接1](#)

著者:三采文化

出版者:汕头大学出版社

出版时间:2005-4-1

装帧:BBC书籍

isbn:9787810367790

《图解中药滋补》中医学是中国人几千年的智慧结晶，强调一种适性积极的养生法，来保持身体的健康，而不是等到身体产生疾病了，才消极地治疗！

《图解中药滋补》不是艰涩难懂的医学专书，而是使用最深入浅出的用语，来介绍100种日常生活中最常被使用来保健养生的中药材，并提供丰富的中医药常识。

作者介绍:

目录:

第一篇药材纵横谈有趣的药材命名故事／2认识药材的特性功能／4不可不知的用药禁忌／9科学中药知多少／12找出你的体质，才能用对中药／13这样煎煮中药最健康／16四季补养秘诀一春／19四季补养秘诀一夏／20四季补养秘诀一秋／21四季补养秘诀一冬／22 第二篇药材养生馆2画 24／人参 27／丁香 28／九层塔3画 29／山药 32／大黄 34／山楂 36／川芎 38／川贝母 40／三七 42／干姜4画 44／五味子 46／五加皮 48／天麻 50／天门冬 52／牛蒡子 54／牛膝 55／化石草 56／丹参 58／乌梅5画 60／玉竹 62／冬虫夏草 65／白豆蔻 66／白术 68／白芍 70／白果 73／白花蛇舌草

74／白茅根 76／白木耳 79／玄参 80／甘草 82／生地黄 84／半枝莲 85／东洋参
86／龙眼肉6画 89／当归 92／百合 94／肉桂 96／肉苁蓉 98／西洋参 100／红枣
103／红花 104／决明子7画 107／沙参 108／何首乌 110／杜仲 112／牡丹皮 114／杏仁
116／芡实 119／花椒 120／陈皮 122／麦门冬 125／麦芽 126／灵芝8画 128／金银花
130／玫瑰 133／枇杷叶 134／参须 136／罗汉果9画 138／枸杞 141／故纸花
142／胖大海 144／胡桃 147／厚朴 148／洛神花 150／荔枝核 151／茯苓 154／茵陈蒿
156／草果 157／茴香 158／荞麦10画 159／荷叶 162／夏枯草 164／莲子 167／益母草
168／桑叶 169／桑椹 170／桂枝 172／倒地蜈蚣 173／柴胡 174／通草 176／党参11画
179／菊花 182／黄芪 185／续断 186／淡竹叶 188／黄连 190／黄精 192／银杏叶
194／绿豆 196／菟丝子12画 197／紫苏叶 200／黑芝麻 202／黑枣 204／黑木耳
206／锁阳14画 208／酸枣仁 15画 210／熟地黄16画 212／薏仁 215／薄荷18画
218／藕节第三篇附录索引超实用中医词语小解／220四性归类索引／229药材功能分类
索引／233
· · · · · (收起)

[药材养生事典_下载链接1](#)

标签

- 饮食
- 纸本收藏
- 生活
- 养生
- 药材
- 料理
- 医学
- 养生事典

评论

印刷精美，较实用

[药材养生事典 下载链接1](#)

书评

[药材养生事典 下载链接1](#)