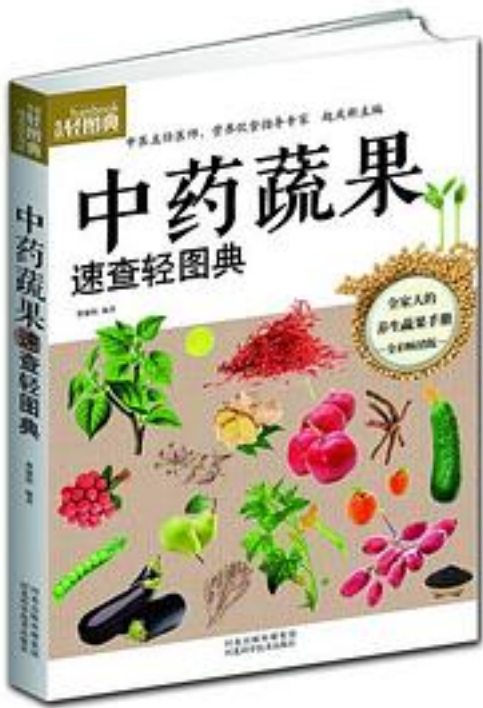


中药蔬果速查轻图典



[中药蔬果速查轻图典_下载链接1](#)

著者:曹丽娟

出版者:河北科技出版社

出版时间:2013-5

装帧:平装

isbn:9787537556750

《中药蔬果速查轻图典(全彩畅销版)》挑选了《本草纲目》中最具代表性的中药，浓缩经典中的精华，并补充现代营养学等实用知识，增加了《中药蔬果速查轻图典(全彩畅销版)》的可用性，让读者在使用药材时能更得心应手，并有速查手册可查阅服用中药时的禁忌，增加翻查时的便利。《中药蔬果速查轻图典(全彩畅销版)》知识性与实用性并重，既有传统中医药学的内涵，又融入传统文化的价值观。

作者介绍:

曹丽娟，饮食营养专家，主管护师，河南省肿瘤学会护理专业委员，现就职于解放军第91中心医院。

赵庆新，著名中医内科主任医师，从事医疗、教学和科研工作近40年，积累了丰富的临床经验和深厚的理论基础。

目录: 目录

part1 中医草药知识入门

药方组方原则 ... 2

中药气味有阴阳 ... 4

中药五味的宜忌 ... 6

药方的组成变化 ... 8

中草药的鉴别 ... 10

中药的煎煮及服用 ... 12

part2 调养五官

决明 降压润肠?清肝明目 ... 16

艾 主治明目?止血安胎 ... 18

人参 安定精神?明目益智 ... 20

防风 安神定志?疏肝理气 ... 22

茺蔚 活血调经?清肝明目 ... 24

黄精 补肝明目?强健筋骨 ... 26

牛蒡 明目补中?润肺散气 ... 28

地榆 除渴明目?疗刀箭伤 ... 30

私房养生药膳 ... 32

part3 调养五脏

甘草 补益五脏?调理气血 ... 34

草豆蔻 调中补胃?治疗呕吐 ... 36

芍药 通利血脉?补益肾气 ... 38

肉豆蔻 暖胃除痰?促进食欲 ... 40

香附 除胸中热?濡润肌肤 ... 42

白术 止汗止呕?帮助消化 ... 44

茉莉 润燥利湿?清热解表 ... 46

麦门冬 养阴生津?润肺止咳 ... 48

藿香 开胃止吐?增加食欲 ... 50

菊花 能补肺肾?益肝补阴 ... 52

知母 清心除热?生津润燥 ... 54

桑叶 利通血气?可补肝肾 ... 56

芭蕉 止渴润肺?眩晕心闷 ... 58

小麦 养心益肾?除热止渴 ... 60

薏苡 健脾利湿?补肺清热 ... 62

大豆 健脾宽中?润燥消水 ... 64

葱 主治养肺?治疗痔疮 ... 66

大蒜 强健脾胃?治疗毒疮 ... 68

黄瓜 清热利水?生津止渴 ... 70

栗 滋阴补肾?令人耐饥 ... 72

梨 可助消化?润肺清心 ... 74

橄榄 开胃下气?解各种毒 ... 76

槟榔 生肉止痛?健脾调中 ... 78

椰子 补脾益肾?面容光泽 ... 80

胡椒 温中散气?开胃解毒 ... 82

私房养生药膳 ... 84

part4 润肠利尿

淫羊藿 能利小便?能益精气 ... 86

肉苁蓉 润肠通便?延年益寿 ... 88
紫苏 润肺宽肠?利大小便 ... 90
车前 清热利尿?凉血解毒 ... 92
泽泻 能消肿胀?有利小便 ... 94
豌豆 清凉解暑?利尿止泻 ... 96
海带 泄热利水?祛脂降压 ... 98
芝麻 滋润肌肤?解毒润肠 ... 100
苜蓿 清健脾胃?利大小肠 ... 102
灯心草 清心降火?利尿通淋 ... 104
桃 润肠通便?面色润泽 ... 106
菠菜 补血止血?止渴润肠 ... 108
石榴 治疗泻痢?便血脱肛 ... 110
香瓜 清肺润肠?有利小便 ... 112
葡萄 除肠间水?调中治淋 ... 114
菱角 利尿通乳?可解酒毒 ... 116
私房养生药膳 ... 118
part5 活血通经
当归 活血补血?调经止痛 ... 120
牛膝 逐瘀通经?引血下行 ... 122
番红花 活血化瘀?解郁安神 ... 124
地黄 清热生津?生精补血 ... 126
王不留行 活血通经?下乳消肿 ... 128
马鞭草 活血通经?利水消肿 ... 130
丝瓜 解暑除烦?通经活络 ... 132
荔枝 治疝气痛?做活血药 ... 134
山楂 增强心肌?调节血脂 ... 136
慈姑 产后血瘀?胞衣不下 ... 138
私房养生药膳 ... 140
part6 解毒止痛
黄连 清热燥湿?泻火解毒 ... 142
紫草 解毒透疹?活血凉血 ... 144
茄子 散血止疼?解毒消肿 ... 146
秦艽 祛除风湿?可止痹痛 ... 148
细辛 祛风散寒?通窍止痛 ... 150
杏 止渴生津?清热去毒 ... 152
薄荷 疏风散热?辟秽解毒 ... 154
蒲公英 化解热毒?消除恶肿 ... 156
私房养生药膳 ... 158
part7 止咳化痰
贝母 滋润心肺?化痰止咳 ... 160
黄芩 主治发热?利气消痰 ... 162
远志 稳定心气?祛痰消肿 ... 164
桔梗 补劳养气?疗咽喉痛 ... 166
柴胡 除痰疏表?解热透邪 ... 168
生姜 治嗽温中?治疗腹痛 ... 170
私房养生药膳 ... 172
part8 益气补虚
黄芪 生肌补血?益气壮骨 ... 174
枣 润泽心肺?补中益气 ... 176
沙参 补中益气?排脓消肿 ... 178
荸荠 开胃消食?温中益气 ... 180
稻 益气止泄?可止消渴 ... 182
· · · · · (收起)

标签

健康

美容

瘦身

畅销书

生活轻图典

含章行文

减肥

评论

还是有点深奥

书评

