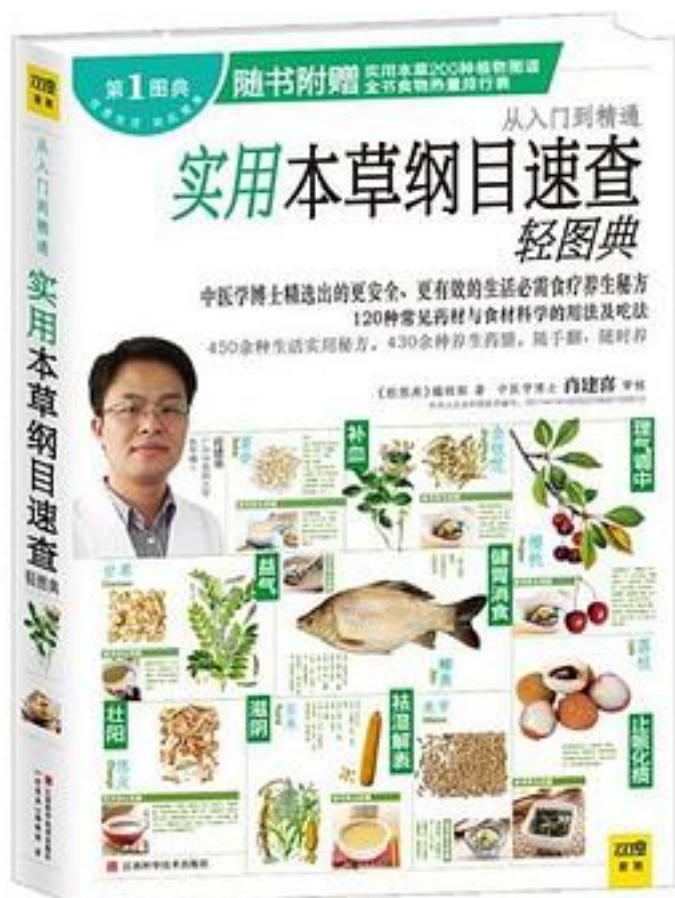


实用本草纲目速查轻图典



[实用本草纲目速查轻图典 下载链接1](#)

著者:《轻图典》编辑部

出版者:江西科学技术出版社

出版时间:2013-10-1

装帧:平装

isbn:9787539048161

编辑推荐

最常用的食物与中草药: 选取120种最常见的中草药与食物, 涵盖中草药、五谷、果蔬、水产、家畜等, 对其基本信息、功效、服用宜忌、药用价值、选购与储存均给与一一

介绍与详解。

详尽的特性与功效介绍：对每一种药材与食材的名称、性味、归经、产季、用量等均给与介绍，尤其对其医疗养生功效进行了详解，使读者用的明白，吃得营养。

全面、实用的搭配与选购：每个品种均提供生活实用药方与养生药膳的做法，并对其服用宜忌、相克相宜搭配进行分析介绍，使经典为我所用。

权威审核：对于各类药材与食材的养生功效，均由中医专家审核，让读者有目的地选用，放心食用。

高清全彩图片，真实呈现：全书所有品种均配以高清的原色实拍图，让您轻松选购与判断药材与食材品质，帮您选出最佳品种，做出最有营养的药膳。

媒体推荐

李永明班主任：《本草纲目》记载：“大渴及酒后饮茶，水入肾经，令人腰、脚、膀胱冷痛，兼患水肿、挛痹诸疾。大抵饮茶宜热宜少，空腹最忌之。”因此，以浓茶解酒，是对身体有害的。浇灌中医之树，收获智慧人生!让我们共同浇灌这颗希望之树吧!贵阳市云冈区第二人民医院：春天，干燥的天气容易消耗掉人体内的水分，所以，春天多喝水是第一要务。《本草纲目》上记载，蜂蜜有“清热、解毒、润燥”等功效，是“健康长寿的妙药”。早上起床喝一大杯温蜂蜜水，对化解“春燥”很有好处哦!

作者介绍:

《轻图典》编辑部隶属于北京紫图图书公司，是由一些经验丰富的编辑所组成，策划轻图典系列图书10余种，涉及饮食、养生、保健等人们日常生活的各个方面，以轻松活泼的风格由浅入深地带给读者各类生活实用知识。

目录: 序言

古为今用的养生智慧

第一部分 我们的养生大计

第一章

人生不同阶段的进补方案

第二章

按照四季的变化来养生

第三章

根据个人的不同体质进行补养

第二部分 知己知彼，才能长命百岁

益气中草药食材

人参 大补元气，“起死回生”的补气圣药

灵芝 深山中气血双补的仙草

黄芪 补气升阳，益卫固表的专业户

山药 最实惠的补气良品

蜂蜜 集百花之精华，补中润燥的玉液琼浆

莲子 心烦失眠，找莲花仙子相伴

甘草 调众药，最常用的百草之王

小麦 补气止烦，五谷中价值最高

稻 稻谷虽驼背，却能使人腰板直

燕麦 喝碗燕麦粥，补虚又止汗

豌豆 和中下气，治脱肛有奇效

南瓜 健脾益气又解毒的养生黄金瓜
木耳 益气强身，软化血管的“素中之荤”
香菇 高蛋白、低脂肪的防癌卫士
花生 住在麻屋子里的健脾开胃丸
葡萄 食欲不佳，紫珍珠帮你开胃力
蟹 横行四海，专治胸中痛邪之气
鸡肉 产后虚弱，炖只老母鸡
羊肉 冬季怕冷，穿羊毛、吃羊肉
红酒 润肤抗衰的天然美容师

补血中草药食材

当归 补血调经，治疗女性疾病的首选
阿胶 女人滋阴补血的绝佳珍品
何首乌 乌须润发，白雪变青丝
地黄 治疗阳痿早泄，补精益髓的名药
大枣 女性必备养血美颜的维生素丸
桂圆 肉养气血，丰胸补方中的主角
芝麻 补血明目、祛风润肠的美味
芹菜 聚精气、除淤血的高纤维素
茄 治寒热，补五脏劳损的紫衣郎中
滋阴中草药食材
枸杞子 治肾虚、补精血的圣药
百合 润肺止咳的云裳仙子
麦门冬 润肺养阴，益胃生津
女贞子 补肝益肾，治疗腰膝酸软
桑葚 滋补阴血，食药两用的多汁果
银耳 滋阴润肺的“长生不老良药”
黑芝麻 补肝肾精血，润燥又滑肠
甘薯 补虚乏、益气力的食用人参
鸭肉 补虚除热、调和脏腑，虚弱之人最适合
猪肉 补虚、滋阴的寻常美味

壮阳中草药食材

鹿茸 补肾壮阳、生精益血的圣药
冬虫夏草 益肾补肺、阴阳双补的高原灵药
蛤蚧 补肺气、助肾阳的极品
肉桂 补心肾阳气、散寒止痛
干姜 温中助阳、男不可百日无姜
山茱萸 补益肝肾、主治心下邪气寒热
韭菜 归心利肾的“起阳草”
葱 祛寒暖阳，增强男人的力量
虾 益气补精、调治阳痿早泄
狗肉 挺坚养肾，男人的福利肉
牛肉 健脾益肾、强健筋骨

活血化瘀中草药食材

丹参 活血散淤，赶走女性经期不适
三七 活血止血，消肿定痛的“金不换”
益母草 调经止痛，治疗妇女月经不调
红花 活血通经，女人的养护神
赤芍 清热凉血，散瘀止痛的良药
月季花 活血调经，解毒消肿的名花
油菜 能改善血液循环的寻常菜

祛湿解表中草药食材

茯苓 利水渗湿、健脾安神的“四时神药”

薏米 祛湿健脾、消肿排脓的菩提珠
红小豆 利水消肿、驱除脚气困扰
生姜 温中散寒、发汗解表的特效感冒药
藿香 祛湿解表，驱逐肠胃充气
葛根 退热生津，清热解毒的名药
荔枝 止渴、补心、安神的南国佳果
清热解毒中草药食材
金银花 清热解毒，咽喉肿痛的克星
绿豆 夏季消暑除烦必不可少
决明子 清热平肝，电脑族的保健药
薄荷 疏散风热、清心明目的清凉药
菊花 平肝解毒，治疗头痛眩晕的首选
鱼腥草 消肿祛湿、疗蛇虫毒、治痢疾
白菜 清热除烦，“百菜还是白菜好”
黄瓜 解渴排毒，利水道的减肥瓜
丝瓜 除热利肠，生津止渴，解暑消烦
冬瓜 祛痰、利小便、治小腹水肿
苦瓜 除邪热，解劳乏的苦大夫
甜瓜 防中暑、祛烦热、消除口臭尴尬
西瓜 夏季消烦止渴、解暑热的最佳水果
猕猴桃 清热生津，维生素丰富的水果之王
田螺 利水解毒、醒酒止渴
酱 除热、止烦、解毒
醋 消痈肿、杀邪毒的调味料
茶 利便、祛痰热、止渴的养生饮料

止咳化痰中草药食材

川贝母 清热润肺、化痰止咳的名药
桔梗 宣肺利咽、祛痰排脓大宗药
胖大海 热润肺，止咳嗽的舶来药
枇杷叶 清肺止咳，降逆止呕
白果 敛肺定喘、止带缩尿的止咳药
紫菜 化痰清热、软坚散结的海洋蔬菜
梨 治热咳、解惊邪的百果之宗
橘 消渴开胃、除胸中膈气的妙药
鲤鱼 止渴温补、治咳逆上气
清热解毒中草药食材
金银花 清热解毒，咽喉肿痛的克星
绿豆 夏季消暑除烦必不可少
决明子 清热平肝，电脑族的保健药
薄荷 疏散风热、清心明目的清凉药
菊花 平肝解毒，治疗头痛眩晕的首选
鱼腥草 消肿祛湿、疗蛇虫毒、治痢疾
白菜 清热除烦，“百菜还是白菜好”
黄瓜 解渴排毒，利水道的减肥瓜
丝瓜 除热利肠，生津止渴，解暑消烦
冬瓜 祛痰、利小便、治小腹水肿
苦瓜 除邪热，解劳乏的苦大夫
甜瓜 防中暑、祛烦热、消除口臭尴尬
西瓜 夏季消烦止渴、解暑热的最佳水果
猕猴桃 清热生津，维生素丰富的水果之王
田螺 利水解毒、醒酒止渴
酱 除热、止烦、解毒
醋 消痈肿、杀邪毒的调味料

茶 利便、祛痰热、止渴的养生饮料

止咳化痰中草药食材

川贝母 清热润肺、化痰止咳的名药

桔梗 宣肺利咽、祛痰排脓大宗药

胖大海 热润肺，止咳嗽的舶来药

枇杷叶 清肺止咳，降逆止呕

白果 敛肺定喘、止带缩尿的止咳药

紫菜 化痰清热、软坚散结的海洋蔬菜

梨 治热咳、解惊邪的百果之宗

橘 消渴开胃、除胸中膈气的妙药

鲤鱼 止渴温补、治咳逆上气

• • • • • [\(收起\)](#)

[实用本草纲目速查轻图典_下载链接1](#)

标签

轻图典

紫图

健康

评论

[实用本草纲目速查轻图典_下载链接1](#)

书评

[实用本草纲目速查轻图典 下载链接1](#)