

# 400种常用国药养生保健全知道



[400种常用国药养生保健全知道\\_下载链接1](#)

著者:高学敏 编

出版者:上海科普

出版时间:2011-1

装帧:

isbn:9787542746979

《400种常用国药养生保健全知道(全彩超值白金家庭版)》以明朝著名医学家李时珍著

作《本草纲目》为基础，并参考了大量其他古代、近现代医学著作。全书共分为七个部分，包括时令病、高发病、“三高”病、亚健康、老年病症、女性病症、家庭滋补，具体涵盖了目前世界范围内发病率较高的百余种疾病，并针对性地精选了近400味中药，且每味药物都有详细而科学的图文介绍，如名称、来源、性味归经、选购保存、现代研究、效用特点、治病验方、备用成药、经典药膳。无论老人还是孩子，无论高压力的丈夫还是疲惫的妻子，都可以从这本书里找到适合自己的身体调养保健法。

## 作者介绍:

高学敏，男，生于1938年3月。1963年毕业于北京中医学院。现任北京中医药大学教授，临床中药学专业博士生导师，国家中医药管理局重点学科临床中药学学术带头人，北京市高校名师奖获得者，北京市优秀教师，国家中医药管理局重大疾病研究专家组成员，国家科技部国家秘密技术级专家评审组专家，国家药典委员会中医临床专业委员会主任委员，国家食品药品监督管理局新药、麻醉药、中药保护品种、保健食品审评专家委员会委员，中华中医学会理事，中成药专业委员会副主任委员，新世纪全国高等中医药院校规划教材《中医学》主编，国家食品药品监督管理局刊行的《国家基本药物(中成药)》常务副主编。享受国务院特殊津贴。

从事中医药教学、医疗、科研工作40余年。研究领域为中医学基本理论及临床应用。主要研究方向为临床中医学文献研究，中药复方配伍优化研究，中药治疗原发性骨质疏松症，中药戒毒临床实验的研究。近年来承担指导国家级课题1项、部级课题4项，2项研究成果转化为新药研发。

长期从事《中华人民共和国药典·一部》临床标准起草及中成药部颁标准、地标转正整顿工作，并为《中华人民共和国药典2005年版一部·临床用药须知》主编。在中成药临床标准法制化管理方面做出了突出的成绩，并为临床中医学学科建设、人才培养做出了巨大的贡献。已主编著作22部，发表论文32篇。为我国著名的中医学专家。

目录: Part 01 四季时令病居家必备好药 麻黄 半夏 板蓝根 莲子 紫苏叶 生姜 辛夷 胖大海 桑白皮 薄荷 桔梗 桑叶 菊花 金银花 蕺香 紫菀 百部 川贝母 蛤蚧 苦杏仁 紫苏子 黄连 Part 02 “三高”患者的极品药材 钩藤 石决明 天麻 夏枯草 决明子 荷叶 红曲 绞股蓝 西洋参 麦冬 葛根 Part 03 治疗常见病、多发病之精华本草 丹参 蕺白 川芎 冰片 银杏叶 青皮 枳实 桀子 豆蔻 猪苓 萸薜 乳香 血竭 续断 枳棋子 苍术 三七 茵陈 陈皮 白术 丁香 木香 厚朴 干姜 高良姜 大黄 番泻叶 火麻仁 肉苁蓉 茯苓 五味子 白及 泽泻 海狗肾 桑螵蛸 砂仁 淫羊藿 车前子 Part 04 强身健体，远离亚健康的好药 柏子仁 麝香 牛黄 百合 刺五加 酸枣仁 Part 05 家家必备的四季滋补保健药 党参 山药 黄芪 冬虫夏草 海马 覆盆子 金樱子 鹿茸 Part 06 让女性健康美丽的绝妙好药材 阿胶 当归 桃仁 红花 益母草 艾叶 肉桂 白芍 鸡血藤 黄柏 苦参 龙胆 椿皮 白果 女贞子 莛丝子 月季花 玫瑰花 香附 熟地黄 大枣 枸杞子 Part 07 让老年入健康长寿的地地道中草药 龙眼肉 灵芝 桑寄生 杜仲 蕤苡仁 地龙 人参 远志 何首乌 黄精 骨碎补 中药索引(笔画)  
• • • • (收起)

[400种常用国药养生保健全知道\\_下载链接1](#)

## 标签

中药

科普

普及类

评论

为什么会看这本书，对自己真是哭笑不得。科普类实用类药学书，介绍一些植物的药用。  
◦

---

[400种常用国药养生保健全知道 下载链接1](#)

书评

---

[400种常用国药养生保健全知道 下载链接1](#)