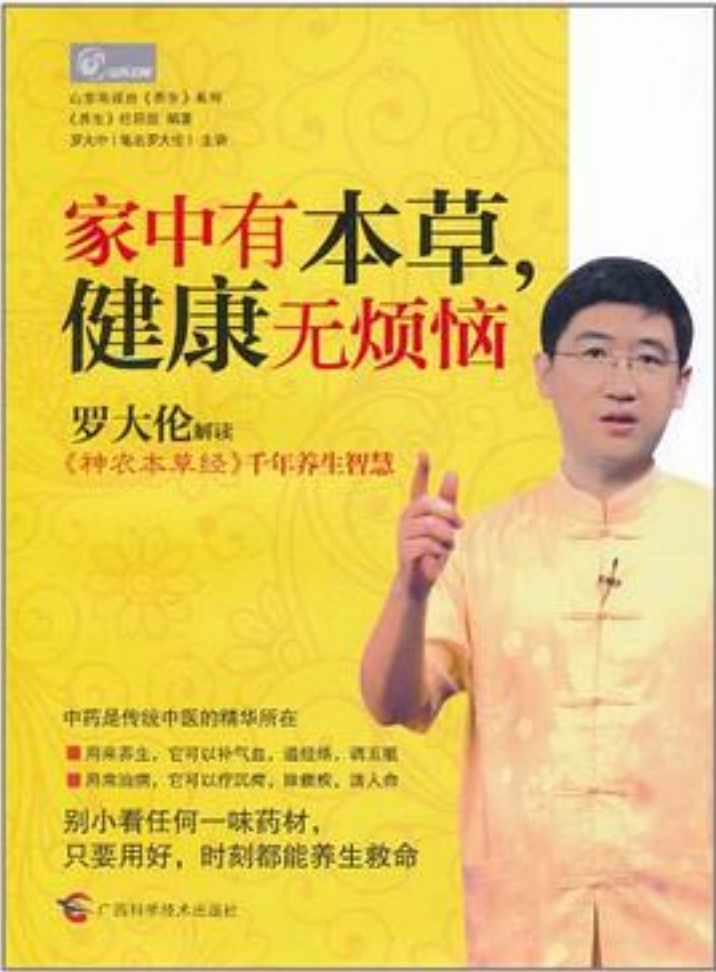


家中有本草，健康无烦恼



[家中有本草，健康无烦恼 下载链接1](#)

著者:罗大伦

出版者:广西科学技术出版社

出版时间:2011-8

装帧:

isbn:9787807636632

《家中有本草,健康无烦恼:罗大伦解读〈神农本草经〉千年养生智慧》它有中华第一药典之美誉，比《本草纲目》更古老，比《黄帝内经》更实用。罗大伦他是乐于为大众传

道授业解惑的中医博士，既有学院派的严谨，又有来自民间的通俗与亲和。

罗大伦+《神农本草经》罗博士精选19味最常见的中药，以生动的语言，讲解它们的功效，并辅之以切实可行的现代使用方法，让读者既可以重温国粹经典，又能运用于实际，尽享长寿安康。

作者介绍:

目录: 序 学本草，为自己，更为家人

第一章 导语

初识《神农本草经》

《神农本草经》里的奥秘

《神农本草经》的贡献

第二章 阿胶

昔日皇族是贡品，而今走入百姓家

阿胶——女人的驻颜汤

阿胶陪你度过更年期

阿胶并非所有人都适合吃

男士也能吃阿胶

第三章 人参

乾隆皇帝最钟爱的保健药

有灵性的人参——来自远古的传说

延年益寿不是梦

揭开人参的神秘面纱

不上火的补药——西洋参

食之有道——人参的服用方法

服用人参有禁忌

与人参功能相似的中药——三七

第四章 丹参

“丹心”的美丽传说

心脑血管病人的福音

让粉刺无踪无影

丹参治疗失眠

丹参治疗肾炎

服用丹参有禁忌

第五章 鹿茸

鹿茸从何而来

鹿茸的功效

鹿角胶的功效

鹿角霜的功效

鹿肉的功效

因人而异服鹿茸

第六章 当归

当归的美丽传说

产后便秘用当归

补血养血显神效

活血化淤的桃红四物汤

青春永驻有方法

当归不可乱用

第七章 山药

古代名医缪希雍的养生秘方

健脾生血的治病方法

山药功效知多少
实用的山药食疗方
食之有道——山药的食用方法
第八章 黄芪
名医张锡纯的急救方
人体卫气的好兄弟——黄芪
慢性肾病黄芪医
食之有道——黄芪的使用方法
用黄芪要选对人
第九章 大枣
大枣不可小瞧
小柴胡汤里的智慧
大枣可以治疗鼻炎吗
学会用大枣补脾护肝
食用大枣防肿瘤
大枣让你童颜永驻
哪些人适合吃大枣
第十章 枸杞
关于“西河女子”的奇人异事
补肝明目用枸杞
能够“悦容颜”的枸杞子
枸杞带给男人的幸福
食用枸杞，控制糖尿病
枸杞根叶皆是宝
食之有道——枸杞的食用方法
第十一章 地黄
名医张景岳与熟地的不解之缘
滋阴凉血用生地
生地治疗手脱皮
生地治疗风湿病
生地黄在日常生活中的应用
熟地黄的药用价值
肾气丸和六味地黄丸的渊源
第十二章 苍术
巧用苍术治怪病
苍术治疗风湿病
苍术治疗糖尿病
第十三章 白术
状似如意的白术
白术的“君子风范”
薛立斋妙用白术
小孩流口水，白术来治疗
清宫里的养生食疗方——八珍糕
第十四章 茯苓
“茯苓”此名的由来
北京特产茯苓夹饼的传说
四时神药——茯苓
健脾利湿用茯苓
与茯苓有关的祛湿方
茯苓治脱发
用茯苓治疗失眠
食之有道——茯苓的食用方法
第十五章 连翘
关于连翘的历史记载

连翘的养生功效
连翘治疗小儿急性肾炎
连翘治疗痈肿
连翘治疗感冒
第十六章 姜
李东垣妙用姜
姜，不仅仅是作料
姜是寒邪的克星
干姜治疗脾肾阳虚
古人的急救药——干姜
生姜治感冒
止呕的生姜汁
小妙方，大作用
第十七章 荷花
关于荷花的美丽传说
荷花，通身是宝
枳术丸的巧妙制作
没有副作用的减肥茶——荷叶
降血脂的食疗方——荷叶粥
莲子心的功用
补脾滋阴莲子肉
莲藕用处多
美貌与药用并存
莲蓬的功用
第十八章 竹子
王孟英医案
竹叶的两大功效
竹叶治疗热性病
竹子其他部位的药用
食之有道——竹叶的服用方法
第十九章 赤小豆
关于赤小豆的传说
赤小豆治疗痄腮
赤小豆的利尿作用
赤小豆消水肿
新妈妈的通乳良药
食之有道——赤小豆的食用方法
第二十章 薏苡仁
薏苡仁的历史传说
祛湿良药——薏苡仁
治疗桑拿天感冒的良药——三仁汤
薏苡仁治疗扁平疣
薏苡仁治疗尖锐湿疣
薏苡仁的解毒作用
食之有道——薏苡仁的食用方法
· · · · · · ([收起](#))

[家中有本草，健康无烦恼_下载链接1](#)

标签

中医

@罗大伦

健康保健

*中医

家庭读物

个人管理

汇生活有机会

植物

评论

中医 罗大伦 健康

都是些传说和不详细的医案，总体对人帮助不大

随便翻翻 有一条受用

通俗易懂，这本书算是对罗大伦的一点支持

除了字太少其他的都很好，啦啦

[家中有本草，健康无烦恼_下载链接1](#)

书评

[家中有本草，健康无烦恼_下载链接1](#)