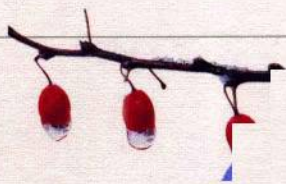



图解本草纲目 中药蔬果
养生速查全书

李健 编著



 武汉出版社

(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

图解本草纲目中药蔬果养生速查全书 / 李健编著. — 武汉: 武汉出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5430-5394-6

I. ①图… II. ①李… III. ①本草纲目-蔬菜-食物养生-图解②本草纲目-水果-食物养生-图解 IV. ①R281.3-64 ②R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第207760号

书 名 图解本草纲目中药蔬果养生速查全书

编 著: 李 健

责任编辑: 王圆圆 时新华

特约策划: 徐金凤

特约编辑: 徐金凤

装帧设计: 

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路103号

邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

http: //www.whcbs.com

E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京蓝图印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 15

字 数: 300千字

版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定 价: 45.00元

版权所有·翻印必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。



天然植物的智慧



中医药是东方传统的智慧结晶，也是中华民族最高的哲学智慧，它包含了以人为小宇宙的现代观念，结合其阴阳五行互生互长的道理，以天然的植物，利用其成分，属性，互相搭配成保养自己的好方法，甚至以此滋养自己与家人。补者，补其所不足也。养者，栽培之，将护之。使得生遂条达，而不受疾病之患也。

现在养生风大为流行，食补已经是种趋势，中医所强调的“药食同源”，就是在吸取中药蔬果的营养物质从而达到延年益寿，保养生命，增强体质，预防疾病的目的，也就是用最天然的植物和方法，照顾自己的身体，符合现代人所倡导流行的“药活”养生之道。

《神农本草经》记载，药分上中下三品，上药可常用，选为四季保健养

生最适宜，可常吃，故中药药膳最适合忙碌的现代人养生之用。这是因为人之气禀，罕得其平。有偏于阳而阴不足者，有偏于阴而阳不足者，故必假于药膳以资助之。使气血归于平和，乃能形神俱茂，而疾病不生也。《黄帝内经》说：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不宜晚乎？”由此可知，应先补养，然补养非旦夕可成，故古人发明药膳以补养之。

本书以《本草纲目》为底本，精选了八十八种日常生活最常用的中药蔬果，并补充中药蔬果的学名、性味、主治、现代营养素和挑选方法，而且每种中药蔬果都附上精美的手绘插图，以牵线的方式图解草药各部位的性味和主治，同时精选出了一百多种常见的药膳，适合所有想以更温和的方法预防和治疗疾病的现代人。

笔者自幼学习草药，深感中药对健康的助益良多，今特与含章行文共同出版《图解本草纲目中药蔬果养生速查全书》，一来是为了让现代人能够认识中医药草的“真面目”，经由较为白话且科学的方式说明，以更加了解植物中的天然成分与作用，也希望藉由书中的相关建议，让读者更亲近天然草药。另外，由于紧张忙碌的生活，慢慢衍生出现代人才有的文明病，包括鼻炎、皮肤病、妇女病等，所以本书针对不同症状精选出适用药材，讲解其功效，让您随手翻，随时看，无病养生、有病便成为对症下药的草药指南。然而，由于每个人的体质不同，所处的环境各异，并非所有药材都适用，因此仍须经过医师针对个人情况调配方剂，才能达到真正防病治病的效果。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>