

图书在版编目 (CIP) 数据

本草纲目补益中药养生速查 / 《书立方·养生馆》

编委会编. —上海: 上海科学普及出版社, 2013.4

(书立方·养生馆·第2辑)

ISBN 978-7-5427-5687-9

I. ①本… II. ①书… III. ①中草药—养生 (中医)—基本知识 IV. ①R212②R243

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第036280号

书立方·养生馆·第2辑



本草纲目补益中药养生速查

责任编辑: 徐丽萍


特约编辑: 蔡 婷

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路 832 号 邮编: 200070 [http: //www.pspsh.com](http://www.pspsh.com))

北京天宇万达印刷有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 90 字数: 2400千字

版次: 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

定价: 300.00元 (全30册)

ISBN 978-7-5427-5687-9

本草纲目补益中药养生速查

文字编辑 蔡 霞
封面设计 阮剑锋 夏 鹏
版式设计 阮剑锋
美术编辑 王秋成 张丽娟
文稿撰写 李 蔚 农 艳



书立方·养生馆

目录

绪论

补益中药养全身

- 从《神农本草经》到《本草纲目》 8
- 善用本草延年益寿 11
- 食补是最好的养生之道 13

第一章

养生必先养五脏

养心

- 淡竹叶 16
- 莲子 17
- 柏子仁 18
- 合欢皮 19

保肝

- 代赭石 20
- 冬葵果 21
- 山楂 22
- 石决明 23

- 香附 24
- 荔枝核 25
- 牡蛎 26
- 罗布麻 27
- 白芍药 28

润肺

- 乌梅 29
- 前胡 30
- 甘草 31
- 百部 32
- 桔梗 33
- 浙贝母 34
- 瓜蒌 35
- 百合 36
- 川贝母 37

护肾

- 地肤子 38
- 菟丝子 39
- 灯芯草 40
- 覆盆子 41

- 山茱萸 42
- 沙苑子 43

补脾

- 山药 44
- 鸡矢藤 45
- 茯苓 46
- 扁豆 47

第二章

补益气血防衰老

养血

- 三七 48
- 当归 49
- 熟地黄 50
- 阿胶 51

补气

- 人参 52
- 西洋参 53
- 太子参 54
- 黄芪 55

滋阴

- 麦冬 56

- 黄精 57
- 墨旱莲 58
- 鳖甲 59
- 桑椹 60
- 知母 61
- 龟甲 62
- 北沙参 63
- 南沙参 64
- 玉竹 65

壮阳

- 鹿茸 66
- 巴戟天 67
- 海狗肾 68
- 海马 69
- 肉苁蓉 70
- 核桃仁 71
- 蛤蚧 72
- 冬虫夏草 73
- 紫河车 74

气血双调

- 党参 75
- 大枣 76
- 龙眼肉 77

第三章▶

养颜调补美人方

美肤养颜

- 芦荟 78
- 白及 79
- 红花 80
- 蜂蜜 81
- 枸杞子 82
- 杏仁 83
- 白芷 84
- 薄荷 85
- 金银花 86

明目乌发

- 珍珠母 87
- 菊花 88
- 决明子 89
- 何首乌 90
- 黑芝麻 91
- 女贞子 92
- 磁石 93

丰胸美体

- 玫瑰花 94
- 葛根 95

- 木瓜 96
- 麦芽 97

第四章▶

强身健体不生病

益智健脑

- 远志 98
- 麝香 99
- 冰片 100
- 石菖蒲 101

静心安神

- 天麻 102
- 酸枣仁 103
- 柴胡 104
- 朱砂 105
- 琥珀 106

强筋健骨

- 桑寄生 107
- 五加皮 108
- 杜仲 109
- 狗脊 110

健脾养胃

- 厚朴 111

- 檀香 112
- 益智仁 113
- 金荞麦 114
- 鸡内金 115
- 谷芽 116
- 肉豆蔻 117

润肠通便

- 大黄 118
- 芒硝 119
- 番泻叶 120
- 火麻仁 121
- 郁李仁 122
- 牵牛子 123
- 巴豆 124
- 天冬 125

第五章

药食同源祛百病

清热泻火

- 竹叶 126
- 芦根 127
- 天花粉 128
- 鸭跖草 129

- 夏枯草 130
- 石膏 131

清热解毒

- 败酱草 132
- 金钱草 133
- 连翘 134
- 蒲公英 135
- 地丁 136
- 野菊花 137
- 穿心莲 138
- 板蓝根 139
- 鱼腥草 140
- 白头翁 141

清肺化痰

- 天南星 142
- 白附子 143
- 白芥子 144
- 猪牙皂 145
- 白前 146
- 竹茹 147
- 天竺黄 148
- 胖大海 149
- 紫苏子 150

- 紫菀 151
- 款冬花 152
- 马兜铃 153
- 枇杷叶 154
- 桑白皮 155
- 葶苈子 156
- 白果 157
- 敛肺止咳**
- 五味子 158
- 五倍子 159
- 罂粟壳 160
- 诃子 161
- 祛风化湿**
- 独活 162
- 秦艽 163
- 桑枝 164
- 臭梧桐 165
- 苍术 166
- 砂仁 167
- 活血止痛**
- 郁金 168
- 姜黄 169
- 乳香 170
- 五灵脂 171
- 活血调经**
- 丹参 172
- 桃仁 173
- 泽兰 174
- 怀牛膝 175
- 鸡血藤 176
- 王不留行 177
- 涩精缩尿止带**
- 桑螵蛸 178
- 海螵蛸 179
- 金樱子 180
- 鸡冠花 181
- 利水利尿**
- 荠菜 182
- 薏苡仁 183
- 泽泻 184
- 葫芦 185
- 海金沙 186
- 车前子 187
- 附录：补益中药速查笔画索引** 188