

<<一味中药补养全家>>

图书基本信息

书名：<<一味中药补养全家>>

13位ISBN编号：9787501956012

10位ISBN编号：7501956014

出版时间：2007-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：汉竹

页数：151

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<一味中药补养全家>>

### 内容概要

《一味中药补养全家》中华民族自古以来就是注重养生保健的民族。我国古人有《药食同源》之说，认为有些食物不仅可以充饥而且还具有治疗疾病的作用。所以说，在我们的日常饮食生活中不少食物都是药食两用之品，如果能够了解一些有关这方面的知识，灵活运用。

## 作者简介

张国玺教授，男，现任中国中医研究院西苑医院老年医学研究所研究员，兼任中华医学会老年医学分会委员，中国药理学会抗衰老及老年痴呆药理委员会委员，中国中西医结合学会养生学与康复医学专业委员会委员，《中国中西医结合》杂志编委等职。

从事老年医学及养生保健方面的研究近20年，参加编写并出版的有《新编抗衰老中医学》、《中国实用传统养生术》、《老年医学在中国》、《抗衰老药物学》、《中国宫廷医学》、《中老年保健专家指导》、《珍惜自己的21堂养生课》、《张国玺教授谈中药养生的21堂课》等十余部学术著作，发表有关延缓衰老及养生保健方面的论文及文章数十篇，并获多项成果奖。

目前，主要从事养生保健知识方面的研究和讲座，同时参与电台保健直播节目。

讲座题目：《中药养生》、《中医养生》、《中国传统养生》、《老年心理健康》。

## 书籍目录

中药养生速查常见疾病用药速查表中药与食物相克表第一章 补益养生补气中药人参——“大补元气，补脾益肺，生津止渴，安神益智”党参——“补中益气，生津养血”太子参——“补气生津”西洋参——“补气养阴，清火生津”黄芪——“补气升阳，益卫固表”山药——“益气养阴，补益脾、肺、肾”补血中药白芍——“养血敛阴，平抑肝阳，柔肝止痛”当归——“养血，暖宫，治腹痛，丰胸，祛斑”地黄——“养血滋阴，补精益髓”何首乌——“养血，益肝，补肾，治血虚发白”阿胶——“补血活血，补虚润肺”桂圆肉——“补心脾，益气血”补阳中药鹿茸——“补肾阳，益精血，强筋健骨”冬虫夏草——“益肾补肺，补虚滋阴”肉苁蓉——“补肾阳，益精血，润肠通便”杜仲——“补肝肾，强筋骨，安胎”海马——“补肾壮阳，滋补温内”蛤蚧——“补肺气，助肾阳，益精血，定喘嗽”补阴中药枸杞子——“滋补肝肾，明目，润肺”百合——“润肺止咳，清心安神”麦冬——“润肺养阴，益胃生津，清心除烦，降血糖”石斛——“养胃生津，滋阴清热，定志除惊”女贞子——“补肝滋肾，清热明目”黄精——“滋阴润肺，补脾益气”第二章 排毒养生第三章 其他养生附录

<<一味中药补养全家>>

编辑推荐

《一味中药补养全家》既可以利用饮食养生的方法达到强身健体的目的，也可以通过饮食疗一些轻症和慢性疾病。

<<一味中药补养全家>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>