

<<石斛养生>>

图书基本信息

书名：<<石斛养生>>

13位ISBN编号：9787536473003

10位ISBN编号：7536473001

出版时间：2011-10

出版时间：四川科技出版社

作者：杨明志 主编

页数：124

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>

<<石斛养生>>

内容概要

由《云南经济日报》资深记者、中国中药协会石斛专业委员会负责人杨明志主编的中华石斛丛书——《石斛养生》，近日已由四川科学技术出版社正式出版。

作者花了整整3个月时间，将入行10多年来自己对中医理论的研究和对石斛食用养生的亲身实践，从“仙草”传奇之说，到石斛名称的由来；从历代名医对石斛的赞美，到石斛的种类、功效作用；从石斛的“滋阴”、“消渴”证治，到对石斛在调节平衡机体，提高人身免疫力、肿瘤治疗、养阴柔肝、茶饮护嗓、醒酒养胃、轻身延年、适用人群、注意事项，等等，解疑释惑，逐一阐述，解答石斛“是什么”“作何用”“怎么用”等人们关心的问题，用心写好石斛营销的“下篇文章”。

全书刊载了作者21篇关于石斛养生方面的文章、百余幅图片，版面设计精美、图文并茂，信息量大，知识性、可读性强，收藏价值高，是一部帮助人们全面了解石斛的专著，值得一读。

<<石斛养生>>

作者简介

杨明志，1969年出生于四川省江油市战旗镇，《云南经济日报》资深记者、主编，中国乡村经济网创办人，中国石斛产业发展论坛、石斛联盟发起人，中国中药协会石斛专业委员会负责人；擅长写作、摄影、营销策划。

采写发表文章近百万字，发表摄影作品1000余幅。

作品多次获得云南省各类新闻、摄影奖项，云南省德宏傣族景颇族自治州州委、州政府突出贡献奖获得者。

撰写发表的多篇关于石斛产业发展指导性文章受到业内人士的关注和好评。

<<石斛养生>>

书籍目录

煮壶“仙草”品味养生 / 杨明志
 说斛论经 / 杨明志
 历代名医说石斛 / 顺庆生
 “仙草”传奇之说 / 杨明志
 石斛双向调节机体平衡 / 杨明兴
 石斛“滋阴”与“消渴”证治 / 杨明兴
 石斛养生“无捷奏之功” / 杨明志
 大众健康与石斛养生 / 杨明志
 石斛养生与提高机体免疫力 / 杨明志
 石斛养生适用人群 / 杨明志
 哪些人不适宜食用石斛 / 杨明志
 古典医籍载——石斛可轻身延年 / 杨明志
 铁皮石斛功效、成分和服用方法 / 张明
 从肿瘤治疗的新方法看铁皮石斛 / 张明
 从养阴柔肝看石斛之美容 / 杨明志
 石斛茶饮护嗓效果好 / 杨明志
 石斛成醒酒养胃之新宠 / 杨明志
 枫斗之惑 / 杨明志
 如何购买石斛 / 杨明志
 常见石斛种类 / 杨明志
 食用石斛注意事项 / 杨明志
 石斛饮食 / 杨明志
 石角斗榨汁热饮
 石斛鲜品鸡煲
 铁皮石斛皂角仁粥
 石斛枫斗炖肉
 石斛枫斗炖鸭
 石斛枫斗鸡煲
 铁皮石斛拌黄瓜
 石斛鲜条炒肉
 石斛养生茶
 央视4套《中华医药》报道石斛养胃效果好 / 杨明志
 石斛室内盆栽难度大 / 杨明志
 铁皮石斛营养成分检测报告解读
 四川壹原草做川铁皮石斛种植示范先行者
 德宏恒利达开发云南铁皮石斛拳头产品
 广西俊宇组培规模成全区第一
 安徽圣农成全国最大霍山石斛产业园
 广西普生石斛有限公司

<<石斛养生>>

章节摘录

版权页：插图：而郁结之肝气横逆犯脾，使脾之运化功能失常，气血生化乏源，久而久之，可导致相关脏腑功能整体下降。

特别是脾对气血的统摄作用和肝对气血的贮藏作用失常，往往直接引起女性月经周期、经量、经色、经质的异常改变，诱发内分泌失调系列症状出现。

正因为情绪异常与面部色斑的形成和加重有着直接的关系，中医才将成年女性面部色斑称为“肝斑”，足以说明其与肝脏紧密联系，并认为肝郁气滞的人易出现面部色斑。

《中华医药》节目中说，40岁以上的女人容易伤阴耗津。

其实，女性过35岁，面部皮肤就开始发生色变：面色无光、面色晦暗、面色萎黄发青、长斑，尤其到了夏季，由于气候干燥，气血容易亏虚，黄褐斑、雀斑、蝴蝶斑、黑斑开始丛生。

色斑是女性内分泌紊乱的晴雨表，根据中医理论以上这些斑是可以控制的或可以通过调理来进行改善的，这方面的中医配方也比较多。

日常生活中，对于女性的美容护肤品，多得数不清、记不住，有些引用所谓的外国专家、外国研究成果、外国名人事例来证明其美容品效果之好。

实际如何，本人无法去考究。

石斛被称为滋阴圣品，具有良好的调节五脏功能。

用石斛作为内部调整，加上改善工作和生活的氛围，促进和谐的夫妻关系，保持心情愉快，肝气自顺，面部表象就会改观，看起来就会很滋润、有光泽。

如：石斛配生地、当归、白芍、丹参、枸杞子、沙参，有养血柔肝的功效，可用于肝阴、肝血不足，症见面色萎黄，肝区隐痛，劳后加重，目眩目干，视物不清，或见夜盲，身倦肢麻，失眠，妇女月经涩少或闭经，唇舌色淡，脉沉细。

<<石斛养生>>

编辑推荐

《石斛养生》作者花了整整3个月时间，将入行10多年来自己对中医理论的研究和对石斛食用养生的亲身实践，从“仙草”传奇之说，到石斛名称的由来；从历代名医对石斛的赞美，到石斛的种类、功效作用。

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>