

<<松针疗法>>

图书基本信息

书名：<<松针疗法>>

13位ISBN编号：9787538866254

10位ISBN编号：7538866256

出版时间：2011-7

出版时间：黑龙江科技

作者：黄明达//李贞则

页数：192

字数：72000

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>

## <<松针疗法>>

### 内容概要

松树全身是宝，松树干是用途极广的木材，松树的脂液可制松香、松节油，而松针过去在采伐过程中基本是任其腐烂或焚烧。

相反。

松叶不仅有药用价值，而且有养生保健功效，松针中含丰富的氨基酸，多种脂溶性和水溶性维生素，40多种常量元素和多种微量元素及粗纤维，可开发多种增强免疫、生发、降脂、安神，延缓衰老等类别保健食品、饮品和酒类，还可开发护肤品、洗发品、洗浴品、安眠枕等日用品。

中国学者通过现代医学对松针新用途的发现，找到了集药用、养生、预防疾病、抗衰老、甚至于日化等为一体的资源，也找到了药理作用明确，降脂、降压、降糖、降血黏稠、对血压起双向调节作用的秘密因子。

除了我们熟知的传统养生方法外，本书《松针疗法》将引导您走向一条更便捷的健康途径。

《松针疗法》由黄明达和李贞则主编。

## <<松针疗法>>

### 书籍目录

#### 第一章 寿比南山：松针这味养生的六药

- 1.松树把全部给了我们
- 2.松针：能治病的大药
- 3.松针的简易采制
- 4.松香及其配制
- 5.松皮养生
- 6.松根养生
- 7.松节养生
- 8.松果与松花都是好药
- 9.松花粉养生

#### 第二章 松疗轻松应对常见顽症

- 1.高血压
- 2.高血脂
- 3.心肌梗死和中风
- 4.动脉硬化和脑梗塞
- 5.感冒
- 6.腹泻
- 7.口腔溃疡
- 8.妇科炎症
- 9.关节炎
- 10.失眠

#### 第三章 松针养生药疗搭配经典

- 1.人参
- 2.黄芪
- 3.姜
- 4.牛蒡
- 5.桑叶
- 6.蜂蜜
- 7.红景天
- 8.刺五加
- 9.淮山

#### 第四章 松疗吃喝养生保健康

- 1.松针降糖茶
- 2.松子炒玉米
- 3.松子炒饭
- 4.松针豆腐
- 5.松针大蒜蔬菜营养饮料
- 6.松花+松针饮料
- 7.松根二皮瘦肉饮
- 8.松疗秘制养生酒
- 9.松针葛根胡萝卜粥，
- 10.松针料理
- 11.松针、枸杞蛋花汤
- 12.松针桂鱼
- 13.松果黄鱼的制作

## <<松针疗法>>

14.蒸笼沙虾

15.松针汁

### 第五章 神奇的全松养生法

1.什么是全松养生

2.全松健康养生

3.野生全松营养品

4.全松疗法治心血管疾病

5.全松与日常起居

6.全松对糖尿病的治疗

7.全松改善更年期女人

8.全松改善性生活能力

9.全松的瘦身疗效

10.野生全松茶的制作方法

11.独树一帜的全松养生法

### 附录

附一：法国医学界对松树制品的权威研究结果

附二：《重修政和经史证类备用本草》论全松养生

附三：经典医学著作论松香

附四：古今经典医著论松节

<<松针疗法>>

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>