

<<中药养生>>

图书基本信息

书名：<<中药养生>>

13位ISBN编号：9787543630253

10位ISBN编号：7543630257

出版时间：2006-1

出版时间：青岛出版社

作者：张国玺

页数：154

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>

## &lt;&lt;中药养生&gt;&gt;

## 内容概要

中药材是大自然的恩赐，品种繁多、历史悠久。

中药养生为中华民族数千年来积累的智慧结晶，是中国人强调的整体调和、防治与保健并得的积极养生观。

《中药养生》有最实用的“聪明选购秘诀”，将最常用的药材的样貌仔细描画出来，介绍其外观、色泽、横切面、味道、产地、功效、主治、用法用量、贮存诀窍、真伪鉴别，注意事项等，帮助百姓选择品质最优的药材、给在姓最正确的用药信息！

书中还针对常见症状，整理出适合改善其症状的药材及500多道药膳，让您可以实际利用日常生活中，轻松调养体质、健康养。

《健康好管家：中药养生》的前两讲，分别介绍了中药应用的理论与特点以及如何选择补益药，使中老年朋友对中药学有一些了解，以便在选择被益药时心中有数，可以根据自己的体质情况合理地选择药物，以避免误服误用，不但白花耻钱还添了病。

《健康好管家：中药养生》的第三讲至第七讲，根据中药补血、补阳、补阴的顺序分别介绍常用的补益中药，主要适用于以虚证为主的中老年人群，介绍的药物包括植物科属、产地、品种、如何鉴别药材质量的优劣、药物的功效主治、药用的应用和服用方法、注意事项及如何保存等方面的知识。

《健康好管家：中药养生》是第十八、十九讲，介绍几种常用的非补益类中药的养生保健知识，较适合以本虚标实的中老年人，介绍方法与补益中药同。

《健康好管家：中药养生》的第二十讲，根据各个病种分别介绍可以应用的中药、验方及中医方剂与中成药，以便选用。

《健康好管家：中药养生》的第二十讲，根据现代药理学知识将中药进行分类，以供参考。

## <<中药养生>>

### 作者简介

张国玺，现为中国中医研究院西苑医院老年医学研究所研究员，中国中西医结合学会养生学与康复医学专业委员会委员，中华医学会老年医学分会委员，中华医学会老年医学分会基础学组委员，北京中西医结合学会老年医学专业委员会委员，《中国中西医结合杂志》编委。

张国玺研究员从事老年医学及养生保健方面的研究近20年，编著有《新编抗衰老中药学》、《中国实用传统养生术》、《老年医学在中国》、《抗衰老药物学》等10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，张国玺研究员主要从事养生保健知识方面的研究和讲座活动，广受好评。

## <<中药养生>>

### 书籍目录

第一讲 让我们了解一些中药知识第二讲 中老年人如何正确服用补益中药第三讲 闻名遐迩的补益药——人参第四讲 五加科植物家族的双子星座——西洋参与刺五加第五讲 补气良药——党参与黄芪第六讲 人间仙草——灵芝第七讲 药食两用的补气佳品——山药与大枣第八讲 延年益寿的滋补品——蜂蜜与王浆第九讲 补血良药——当归与白芍第十讲 补血益精药物——何首乌与熟地黄第十一讲 补血佳品——阿胶与龙眼肉第十二讲 补阳药中的珍品——鹿茸第十三讲 神奇的助阳滋补药——冬虫夏草第十四讲 补肝肾，强筋骨的良药——杜仲与杜仲叶第十五讲 助阳补肾药——淫羊藿与肉苁蓉第十六讲 药食两用的滋阴佳品——银耳与百合第十七讲 延年益寿的滋阴药——枸杞子与女贞子第十八讲 健脾益寿药——茯苓、薏米、莲子、芡实第十九讲 其他养生保健药——三七、丹参、山渣、五味子第二十讲 常见疾病的险方及食疗方第二十一讲 常用中药的中医学和药理学分类

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>