

<<中华抗衰老良方>>

图书基本信息

书名：<<中华抗衰老良方>>

13位ISBN编号：9787543918528

10位ISBN编号：7543918528

出版时间：2002-6

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：王剑等编

页数：352

字数：329000

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>

## <<中华抗衰老良方>>

### 内容概要

本书对我国传统医学抗衰老基础理论进行了深入的挖掘，阐明了抗衰老的历史源流和理论依据，并按中医药理论首次提出抗衰老的八种方法，同时本书精选了具有抗衰老作用各类药茶、药酒、药粥、药膳方药共计 455 首，从其原料、制法、食法、功效、应用等方面作了详细介绍，并将散在我国古代各类本草医籍中的具抗衰老作用的 249 首古方进行了归类辑录，还对具有抗衰老作用的 73 味中药和 72 种食物也进行了介绍。

本书内容丰富，知识面广，查阅方便，叙述清楚，制作简便，具有志于健身强体、养生保健、抗衰老寿者的实用参考读物。

## <<中华抗衰老良方>>

### 书籍目录

上篇 抗衰老基础理论概述 第一章 祖国传统医学抗衰老的历史源流 第二章 祖国传统医学抗衰老理论论据 第三章 祖国传统医学抗衰老八种方法 第四章 常用的抗衰老良方剂型下篇 抗衰老良方集锦 第一章 抗衰老药茶 一、调补气血·抗衰老药茶 二、调和阴阳·抗衰老药茶 三、滋补肝胃·抗衰老药茶 四、健补脾胃·抗衰老药茶 五、补养心肺·抗衰老药茶 六、乌发壮骨·抗衰老药茶 七、聪耳明目·抗衰老药茶 八、填精补髓·抗衰老药茶 第二章 抗衰老药酒 一、调补气血·抗衰老药酒 二、调和阴阳·抗衰老药酒 三、滋补肝胃·抗衰老药酒 四、健补脾胃·抗衰老药酒 五、补养心肺·抗衰老药酒 六、乌发壮骨·抗衰老药酒 七、聪耳明目·抗衰老药酒 八、填精补髓·抗衰老药酒 第三章 抗衰老药粥 一、调补气血·抗衰老药粥 二、调和阴阳·抗衰老药粥 三、滋补肝胃·抗衰老药粥 四、健补脾胃·抗衰老药粥 五、补养心肺·抗衰老药粥 六、乌发壮骨·抗衰老药粥 七、聪耳明目·抗衰老药粥 八、填精补髓·抗衰老药粥 第四章 抗衰老药膳 一、调补气血·抗衰老药膳 二、调和阴阳·抗衰老药膳 三、滋补肝胃·抗衰老药膳 四、健补脾胃·抗衰老药膳 五、补养心肺·抗衰老药膳 六、乌发壮骨·抗衰老药膳 七、聪耳明目·抗衰老药膳 八、填精补髓·抗衰老药膳 第五章 抗衰老古方 第六章 抗衰老中药 第七章 抗衰老食物附录一 历代容量比较表附录二 历代重量比较表附录三 抗衰老良方索引

<<中华抗衰老良方>>

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>