

<<食疗秘方>>

图书基本信息

书名：<<食疗秘方>>

13位ISBN编号：9787547101964

10位ISBN编号：7547101968

出版时间：2010-11

出版时间：吴娟娟 星球地图出版社 (2010-11出版)

作者：吴娟娟

页数：150

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>

<<食疗秘方>>

内容概要

每个人都希望自己有一个强健的身体，然而随着年龄的增长，中年以后，气血、阴阳、精神渐衰，将导致对外界环境的适应能力逐渐降低而威胁健康，面对着这种客观事实，中医养生学告诉我们，欲健康、长寿，除必须注意生活调理、合理营养、身体锻炼外，适当服食补益之品，实施补益方法，乃是行之有效的重要措施。

<<食疗秘方>>

书籍目录

总策划序序言第一章 补益的基本知识1. 漫谈虚症2. 补益的原则3. 补药性味4. 补药的类型和制法5. 四时进补第二章 常用补气中药1. 补气第一要药人参2. 健脾润肺须党参3. 补气滋阴西洋参4. 长生仙草话灵芝5. 补气之王乃黄耆6. 补中益气淮山药第三章 常用补血中药1. 妇科要药数当归2. 补血益脾龙眼肉3. 乌发黑发何首乌4. 补血滋阴熟地黄第四章 常用补阴中药1. 枸杞一勺可延龄2. 滋补润燥黑芝麻3. 滋阴补肾女贞子4. 滋阴延寿话黄精5. 沙参养阴润肺胃6. 莼肉固涩补肝肾7. 清心润肺麦门冬8. 敛气生津五味子第五章 常用补阳中药1. 壮骨固胎话杜仲2. 温肾壮阳仙灵脾3. 助阳润肠肉苁蓉4. 补肺并肾须蛤蚧5. 补肾续伤骨碎补6. 温肾燥湿蛇床子7. 助阳收涩益智仁8. 温肾暖脾补骨脂9. 补肾养肝菟丝子10. 跌打损伤用续断11. 温肾祛寒巴戟天12. 阴阳平补冬虫草第六章 常用补益方剂1. 健脾益肺补气方2. 养血养阴补血方3. 滋补肝肾补阴方4. 补肾益精壮阳方5. 按摩健脑可延寿第七章 补益的具体运用1. 幼儿的进补2. 青少年的补益3. 妇女的进补4. 孕妇的进补5. 产妇的进补6. 老年人的进补7. 劳心用脑者的进补8. 体力劳动者的补益9. 脱发早白须进补10. 体质不同者的进补11. 偏嗜者的进补12. 高血压患者的进补13. 保肝与进补

<<食疗秘方>>

编辑推荐

《生存环境与健康丛书3:食疗秘方》由星球地图出版社出版。

<<食疗秘方>>

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>