

<<余自强人体用药手册>>

图书基本信息

书名：<<余自强人体用药手册>>

13位ISBN编号：9787549100293

10位ISBN编号：7549100292

出版时间：2010-8

出版时间：余自强 南方日报出版社 (2010-08出版)

作者：余自强

页数：222

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>

<<余自强人体用药手册>>

前言

当今社会，普世追求自然、和谐、健康之生活方式，故防患于未然，有病先自治，将日益成为主流。余君从事中医数十年，既熟谙传统医药之道，又通达现代医药之学，且与时俱进，孜孜致力于二者之融合兼用、尤以著述普及、惠济群生见长，成绩斐然，有目共睹。

今之新作《余自强人体用药手册》出版，故当欣贺并荐之。

此书秉承余君一贯之编撰宗旨，因具体例，则焕然一新。

以人体各部位为纲目章节，先详述其构造、特性、功能，再据其相关病症，精选200多种相应药材、食材，辨析其性味功效，提供其疗养便方。

使读者既能加强自身了解，又可随机对症用药，图文并茂，简便易行，知识性、专业性、实用性相得益彰，一目了然，诚为中西医结合文本之又一成功尝试。

余君为我学生，交往久矣，观其处世为人，不愧名实相当（余君名“自强”，源出《周易》乾德象辞：“天行健，君子以自强不息”）。

能得余君养生保健之法，息患疗疾之术，延年益寿之道，由其书而获益，实读者诸君之福分。

生命贵自强，修身尚自治：知积德为上，治病为下者，庶可身心和乐，四时平安。

是为序。

<<余自强人体用药手册>>

内容概要

本书详实列举了200多种有益于养生调理、疾病防治的常见中药材及普通食材，依照不同的功能系统将人体分为十部分，以人体各部位及其相关病症作为用药索引，精选相应药材、食材，将每一个药材、食材都对应指向其药效的身体局部，详细解析药材、食材的性味归经，功效、主治、服用宜忌，并给出近千个可简便操作的对症良方，兼顾预防调理和疾病治疗，随时对症用药，所选方，具有实际的指导作用，使读者能更好地将中医养生食疗应用到具体日常生活中去。

<<余自强人体用药手册>>

作者简介

余自强，广东省中医院资深药师，广东省中医学会药膳委员会委员，广东省科普作家协会会员，广州日报品牌专栏“今日靓汤”作者，被誉为“岭南汤王”，2008年中华中医药学会“全国优秀中医健康信使”得主之一。

已出版著作有《今日凉茶》、《中药活用图典》、《中草药便典》、《零副作用养生疗法》等。

<<余自强人体用药手册>>

书籍目录

代序 脑远志 酸枣仁 菖蒲 柏子仁 五味子 绞股蓝 天麻 钩藤 磁石 珍珠母 首乌藤 合欢皮 桂圆 人参 灵芝 大枣 核桃仁 花生 鸡蛋 鱼头 肺玉竹 冬虫夏草 桔梗 天冬 麦冬 川贝母 半夏 芦根 蛤蚧 款冬花 沙参 胖大海 竹茹 苏子 百合 白果 燕窝 银耳 西洋菜 藕 枇杷 杏仁 橘 荸荠 金橘 无花果 肝肾桑椹 旱莲草 熟地黄 溪黄草 何首乌 杜仲 山茱萸 骨碎补 鹿茸 枸杞子 桑寄生 女贞子 金钱草 鱼腥草 玉米须 茵陈 白茅根 海马 海狗肾 韭菜 脾胃芡实 陈皮 枳实 藿香 茯苓 丁香 白术 苍术 鸡内金 乌药 石斛 草果 甘松 砂仁 七叶一枝花 薏苡仁 栗子 扁豆 黄豆 香菇 芒果 橙 肠黄连 大黄 火麻仁 郁李仁 黄柏 厚朴 番泻叶 四季豆 白芍 地榆 肉苁蓉 槟榔 使君子 莱菔子 云实 荞麦 苋菜 马齿苋 香椿 金针菇 石榴皮 梅子 香蕉 桃 心血管三七 葛根 丹参 荔枝核 延胡索 苦参 花生衣 山楂 罗布麻 水蛭 莲子 藕节 小麦 苦瓜 茄子 芹菜 黄花菜 菠菜 大蒜 皮肤与毛发百部 蛇床子 黄精 补骨脂 川楝子 蒺藜 地肤子 雄黄 芦荟 玫瑰花 黑芝麻 黑豆 菜花 黄瓜 西红柿 西瓜 樱桃 椰子 蜂蜜 五官栀子 仙鹤草 玄参 穿心莲 石决明 细辛 白芨 金银花 夏枯草 龙胆草 菊花 薄荷 蕤仁肉 白芷 苍耳子 车前子 两面针 蜈蚣 仙人掌 胡萝卜 芥菜 生殖器官与乳房益母草 红花 桃仁 香附 菟丝子 紫河车 淫羊藿 巴戟天 当归 通草 泽兰 川芎 乳香 冬葵子 益智仁 艾叶 鸡血藤 赤芍 金樱子 鹿角胶 麦芽 虾 骨骼、关节与肌肉防己 续断 姜黄 威灵仙 独活 五加皮 血竭 蚕砂 没药 徐长卿 白芥子 络石藤 伸筋草 狗脊 木瓜 赤小豆 乌梢蛇 麻雀 螃蟹 笔画索引 症状索引

<<余自强人体用药手册>>

章节摘录

插图：

<<余自强人体用药手册>>

编辑推荐

《余自强人体用药手册》：余自强人体用药手册以人体各部位之相关病症作为用药索引，兼顾防治与调理。

囊括200多种常见中药材及食材，近千种易于烹制的良方。

把脉个人健康，综合调理全身疾病及隐患，实现对自己身体的全面管理！

由表入里：全面剖析各器官及五脏六腑之构造与功能，对位详解功效显著之材。

易行验方：多年药理研究心得，选易得之材，授易制之方，治病成本更便廉。

食养药疗：食物+药材双管齐下，治疗+调养相辅相成，将身体调养到最佳状态。

国务院特殊津贴专家，名中医余绍源教授专文力荐。

<<余自强人体用药手册>>

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>