

<<当代滋补养生妙方>>

图书基本信息

书名：<<当代滋补养生妙方>>

13位ISBN编号：9787801576521

10位ISBN编号：7801576527

出版时间：2003-1

出版时间：人民军医出版社

作者：敏涛/杨其仪主编

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>

## <<当代滋补养生妙方>>

### 内容概要

本书根据人体在不同时期的生理特点，精选了数百种具有延年益寿、强筋壮骨、防病治病、四季进补、解酒戒酒、补益脏腑、补益气血、健脑安神、聪耳明目及护齿健齿功能的中药效验方，每种方剂分别介绍其组成、用法及功效等。

具有内容丰富、方法实用、语言精练、通俗易懂、疗效明显等特点。

适合广大群众及中医保健师参阅。

<<当代滋补养生妙方>>

书籍目录

第一章 延年益寿第二章 强筋壮骨 一、强筋骨 二、益精髓 三、强腰膝 四、活血通络第三章 防病祛病 一、预防中暑 二、预防冻疮 三、预防感冒第四章 四季进补 一、春季进补 二、夏得进补 三、秋季进补 四、冬季进补第五章 解酒戒烟 一、解酒 二、戒烟第六章 补益脏腑 一、养心 二、疏肝滋肝 三、健脾胃 四、补肺 五、补肾第七章 补益气血 一、气血双补 二、益气提升 三、益气养阴 四、益气固表 五、补血滋阴第八章 健脑安神 一、宁心安眠 二、提神强志 三、益智健脑第九章 聪耳明目 一、聪耳 二、明目第十章 护齿固齿 一、固齿 二、护齲齿 三、止痛

<<当代滋补养生妙方>>

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>