第一图书网, tushu007.com

<<老祖宗留下的智慧>>

图书基本信息

书名：<<老祖宗留下的智慧>>

13位ISBN编号：9787807539865

10位ISBN编号：7807539860

出版时间：2010-3

出版时间：哈尔滨出版社

作者：崔钟雷 编

页数：215

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

第一图书网, tushu007.com

前言

在物质生活越来越丰富的今天，人们在追求物质基础的同时，更加向往获得身体的健康和内心的安宁。
的确，让自己拥有健康，让自己保持健康，是一件幸福的事。
而让自己和家人生活得快乐、健康，则是每个人送给自己和家人最好的礼物。
怀着这样美好的愿望，我们特地编写了这套《家藏天下》丛书。
她像是一位益友，在你身体不舒服的时候，只要牢记她的叮嘱，必定可以使你重新绽放笑颜；她像是一位智者，将她所知道的养生知识倾囊相授，让你为自己的健康负起责任来，树立起“关爱生命，远离疾病”的观念，并且在追求长寿的道路上获益良多；她更像是一位常住家中_的私人医生，随时随地为你的健康出谋划策，保证健康常伴左右。
因为有了她的存在，家庭主妇再也不必劳苦于厨房之中，学会书中的妙招就能轻松搞定。
因为有了她的存在，读者朋友可以通过自我按摩，从此远离亚健康。
因为有了她的存在，新手妈妈不再无助，书中的喂养知识和智力开发方法可以让宝宝茁壮成长，中年人可以健康常在，老年人可以笑口常开。
罗丹曾说，对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。
生活的美千姿百态，绚丽缤纷，只要你细心观察，用心体验，平淡繁杂的生活就能变得井井有条、情趣丰富。
我们衷心地希望读者能在《家藏天下》中感受到生活的一种从容之美。

第一图书网, tushu007.com

<<老祖宗留下的智慧>>

内容概要

《老祖宗留下的智慧》将科学与实用完美结合，从医疗与保健两方面着手，介绍了中医养生知识。《老祖宗留下的智慧》图文并茂，内容翔实广泛，包括中药饮食调理、日常生活保健、四季养生细节、美容养颜知识，以及夫妻生活养生方法等，以浅显易懂的语言，为读者讲解深奥精妙的中医理论，让读者用老祖宗留下的智慧，化解生活中的烦恼，获得长寿保健的秘诀。

第一图书网, tushu007.com

<<老祖宗留下的智慧>>

书籍目录

Part 01 中医饮食养生 本草养生　抗衰老的灵芝　防衰老的桂枝　补阴佳品百合　养阴润燥的麦冬　补气益脾胃的白术　调节气血的党参　高血压人群的补养佳品何首乌　舒筋活血的鸡血藤 方剂养生　什么是方剂　方剂的组成　煎药的注意事项　煎药用具　煎药用水　煎药火候　煎药方法　服用方剂的注意事项　服药时间　服药方法　方剂的使用禁忌　十八反　十九畏　妊娠期忌用的药物　妊娠期慎用的药物　服药时的饮食禁忌　方剂的分类　解表剂　泻下剂　和解剂　清热剂　祛暑剂　温里剂　补益剂　安神剂　开窍剂　固涩剂　理气剂 饮食养生　营养与疾病　高血压　高脂血症　糖尿病　冠心病　肥胖症　骨质疏松症　缺铁性贫血　癌症　饮食习惯　进食必须有规律　情绪与饮食　吃饭专心有助于消化　饮食宜少，不宜过饱　不要勉强进食　最好不要偏食　饮食定时定量　食物温度与健康　不可不吃早餐　晚饭要适量，不宜过饱　不饮用度数高的白酒　喝茶可延年　膳食均衡　膳食养生均衡的重要性　食物搭配的养生原则　膳食的科学搭配　常见肉类搭配宜忌　鸡肉　牛肉　羊肉　食物性味　食物的五味　酸味食物的养生功效　甜味食物的养生功效　苦味食物的养生功效　辣味食物的养生功效　咸味食物的养生功效　食物的属性　温热食物的养生功效　寒凉食物的养生功效　平性食物的养生功效　食物药用　油菜　韭菜　菠菜　蒜薹　牛肉　羊肉　驴肉　鸽子肉　白糖　红糖　冰糖　柠檬汁 茶酒养生　茶的主要成分　红茶的养生功效　绿茶的养生功效　乌龙茶的养生功效　咳嗽茶疗方剂　杏桃姜茶　柿饼茶　感冒茶疗方剂　姜苏茶　流感茶　葱头姜片茶　三花茶　支气管炎茶疗方剂　姜糖薄荷茶　萝卜姜汁茶　泌尿系统感染茶疗方剂　甘竹茶　苗陈茶　车前草茶　高血压茶疗方剂　天麻茶　栀子茶　杜仲茶　胃痛茶疗方剂　菖蒲花茶　山楂茶　湖茶醋饮　头痛茶疗方剂　川芎茶　香川茶　双川香草茶　中暑茶疗方剂　丝瓜绿豆茶　荷花茶　酸梅茶　痢疾茶疗方剂　槟榔茶　米醋红茶　甘草茶　药酒的养生功效　药酒饮用与禁忌　咳嗽酒疗方剂　猪胰红枣酒　桃仁酒　气血虚酒疗方剂　熟地黄首乌酒　红枣桑葚酒　红枣阿胶酒　腰腿酸软酒疗方剂　独活酒　五加酒　失眠心悸酒疗方剂　人参果酒　莲子朱砂酒　五味子酒　关节疼痛酒疗方剂　冬虫夏草酒　狗骨猪肾酒　丹参杜仲酒　跌打损伤酒疗方剂　梅皮百金酒　酒糟散　龟血酒　性功能衰退酒疗方剂　兴阳酒　菟丝枸杞酒　壮阳酒　头晕酒疗方剂　枸杞酒　菊花酒　杞菊酒　胃痛呃逆酒疗方剂　甘凉健胃酒Part 02 四季养生Part 03 日常生活养生Part 04 中医养颜Part 05 房事养生

第一图书网, tushu007.com

<<老祖宗留下的智慧>>

编辑推荐

《老祖宗留下的智慧》关爱全家人的身心健康，缔造新生命的快乐成长，引领优质生活的时尚指南，开创完美的阅读空间，做您身边的健康顾问，为您答疑解惑常伴身边。

第一图书网, tushu007.com

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