

<<国医养生不生病的智慧（健康中）>>

图书基本信息

书名：<<国医养生不生病的智慧（健康中国）>>

13位ISBN编号：9787807599876

10位ISBN编号：7807599871

出版时间：2009-7

出版时间：万卷出版公司

作者：崔钟雷 编

页数：224

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>

<<国医养生不生病的智慧（健康中）>>

内容概要

现代健康更重要的内涵是对疾病的预防，我国传统的中医理论正符合了这一要求，中医治疗的积极方面在于帮助人体恢复阴阳平衡，正因如此，国医理论日益为人们所重视，国医疗法日益为大众所接受。

国医通过食物疗养和中药保健达到增强体质的目的。

但是养生不是一味进补就可以达到目的，我们还要根据季节的变换来选择食物，更要注意日常饮食、生活习惯的合理安排和调节。

《健康中国：国医养生不生病的智慧》从五个方面教你养生，充分利用呀知理论，以简捷易行的方法帮你获得最佳效果，给你健康、给你美丽、给你和谐的生命。

—《健康中国：国医养生不生病的智慧》改善一个人的健康状况；—《健康中国：国医养生不生病的智慧》保障一个幸福的家庭；—《健康中国：国医养生不生病的智慧》让一张靓丽容颜绽放，我们办得到。

书籍目录

第一章 中医药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.....第二章 四季养生第三章 日常生活养生第四章 中医养颜第五章 房事养生

章节摘录

第一章 中医药饮食养生 本草养生 高血压人群的补养佳品何首乌 何首乌为多年草本植物，它的块状根是常用的滋补强壮药，内含蒽醌类（主要为大黄酚、大黄素、大黄酸）、淀粉、卵磷脂、粗纤维等物质。

可以用来降低血清胆固醇含量，预防动脉粥样硬化形成，又有强壮神经及缓泻的作用。

中医认为，何首乌味苦甘涩，性微温，具有益精血、补肝肾、乌须发、强筋骨、增气力、悦颜色、抗衰延年的功效。

主要用于精血亏虚、肝‘肾不足、须发早白、头晕耳鸣、腰膝酸软、失眠多梦、筋骨酸痛、肢体麻木、滑精、梦遗、崩漏带下等症的治疗。

用量：每剂9—15克，脾虚泻泄及痰湿重者忌用。

舒筋活血的鸡血藤 鸡血藤为豆科攀缘灌木常绿木质藤本。

本品具有补血作用，能促使血液细胞增加，血红蛋白升高，还有兴奋子宫、降低血压的作用。

中医认为，鸡血藤味苦微甘、性温，具有补血行血、舒筋活血的功效。

适用于血虚经闭、痛经、月经不调，以及血淤、血虚、关节酸痛、手足麻木、风湿痹痛等症。

用量：每剂6～15克，大剂量可调至30克。

.....

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>