

<<草本健康99>>

图书基本信息

书名：<<草本健康99>>

13位ISBN编号：9789866828638

10位ISBN编号：9866828638

出版时间：大城北文化有限公司

作者：蕭聖揚 著

页数：217

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>

<<草本健康99>>

前言

當讀者看到這本書時或許感到很驚訝，因為坊間似乎已有幾本類似的書籍，但是看到書中內容，除了讚許鉅細靡遺之外，還看到所舉例養生食療處方，不論煎煮製丸或是服用劑量，都是列舉清楚。

「醫」或者「藥」，都是與人有著密切關係，它關係您的生命「生與死」，所以有醫德的好醫師，寧可慢工細活看好病，也不願意草率的草菅人命；而出書，書中所列一切都要仔細詳細，否則同看病一樣草菅人命，甚至傷害更多人。

這就是同樣一種書，真正有實力與精研專業醫藥（中醫中藥）的醫師，所寫的「書」與他人冒名、掛名、推薦的書是不同的。

好醫師要為所撰寫的「書」負責，絕不能像「簡體」換「繁體」或只是掛名、虛名草率胡亂抄寫一番而出書，這些是不好的，希望讀者能明瞭作者書中的一切，得來不易。

蕭聖揚 有感而發於台北

<<草本健康99>>

内容概要

中藥養生真有效！

辨證施補，改善體質，遠離疾病！

適當的吃補，不僅能補充人體所需的營養物質，還能調節和改善人體的生理功能，增強體質，進而提高人體的抗病能力，達到健康長壽的目的，青春不老的境界！

每個人都希望能擁有強健的身體，然而一生中卻難免受許多病痛的折磨；每個人都希望能延年益壽，然而隨著年齡的增長，各種生理功能卻逐漸衰退。

面對著這種客觀存在，中醫的養生學告訴我們 要健康長壽、欲青春不老，除了必須注重生活的調理、合理的營養、適度的運動之外，適當的服用養生保健補益之品，乃是行之有效的重要方法。

本書提供讀者常用的草本中藥，從藥材介紹、藥理、主治功效、用量、禁忌到各味藥材的搭配運用及藥膳食譜，內容詳盡，指導讀者以正確的方式進補，可謂集中醫補益藥食之大成；讓您的身心靈得到適當的調整，獲得最大的「身心舒服，精神飽滿，身強力壯，青春不老」！

<<草本健康99>>

作者简介

蕭聖揚教授 學歷 台北醫學院醫學系畢醫學士 國防醫學院生態所 病理學碩士 上海中醫藥大學 中醫臨床內科碩士 北京大學醫學部 臨床醫學博士 現任及經歷 港大(香港)境外中醫藥學院中醫基礎醫學博士 前三軍總醫院醫研部 助理研究員、醫師 台聯診所、天下中醫聯合診所 指導醫師 中國北京中日友好醫院 副主任醫師 中國中醫科學院內科研究所 研究員 中國衛生部二等健康管理師合格 北京、山東中醫藥大學 副教授 中國國家中醫藥管理局「誠信行醫」與「特殊技能」審查合格

<<草本健康99>>

书籍目录

序 / i 前言 / iii 養生保健食療總覽 / viii 第1章 如何「補」才健康？

一、補而有益二、因體虛而進補三、因證（體質）而別（區別）四、因人而異的進補五、四季可補
第2章 適合氣虛體質者的養生中藥「氣虛者」主要表現症狀：精神疲勞、體力不足、少氣懶言、言語低微、心臟無力、四肢麻木、容易胡思亂想、注意力不集中、記憶力減退、白天嗜睡晚上睡不著、動則氣短喘促、容易汗出、頭目眩暈、勞累後諸症加劇、腰酸腰痛、食慾不振、食後腹脹便溏、內臟下垂、脫肛、容易感冒、神經衰弱、舌質淺淡、脈虛無力等。

人參西洋參太子參黃耆黨參白朮淮山藥白扁豆大棗甘草茯苓紅景天刺五加絞股藍蓮子第3章 適合血虛體質者的養生中藥「血虛者」主要表現症狀：臉色蒼白、萎黃無華、唇色淡白、指甲淺淡、頭暈眼花、虛煩少眠、心悸多夢、夢遺健忘、手足麻木、婦女月經過少、經血淺淡而少、經期延後甚或經閉不來、大便乾結、口舌生瘡、舌質淡、脈細無力等。

當歸阿膠熟地黃白芍何首烏枸杞子雞血藤桑椹桂圓第4章 適合陰虛體質者的養生中藥「陰虛者」主要表現症狀：身體消瘦、口乾舌燥、心煩心悸、多夢失眠、手足心低熱、飢飽痛脹、喉癢乾咳、午後顴紅、潮熱盜汗、兩目乾澀、腰膝痠軟、小便短少而黃、大便乾結、舌質紅、少苔或無苔、脈細而數。

沙參麥冬天冬元參玉竹百合石斛/黃精女貞子旱蓮草靈芝五味子龜板鱉甲黑芝麻第5章 適合陽虛體質者的養生中藥「陽虛者」主要表現症狀：心臟無力或心肥大、心律不整、口淡不渴或渴喜熱飲、腹脹打膈呃逆、冷泄便溏、胸悶脅滿、心悸頭暈、喘咳憂鬱、形寒怕冷、手腳冰冷或體溫偏低、精神萎靡不振、踉蹌嗜睡、腰腹胃脘冷痛、疲勞乏力、食慾不振、小便清長或尿少浮腫、頻尿或夜尿、腰痠膝無力、耳鳴重聽、陽痿早洩、大便稀溏甚或完穀不化、舌體淡胖、舌苔白潤、脈沉遲無力等。

鹿茸海馬巴戟天肉蓯蓉鹿鞭鎖陽淫羊藿韭菜子菟絲子沙蒺藜補骨脂山茱萸杜仲狗脊續斷骨碎補金櫻子覆盆子蛤蚧紫河車冬蟲夏草/淡菜

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>