

<<別讓中藥害了你>>

图书基本信息

书名：<<別讓中藥害了你>>

13位ISBN编号：9789867273765

10位ISBN编号：9867273761

出版时间：婦女與生活社文化事業有限公司

作者：陶濤 著

页数：320

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>

<<別讓中藥害了你>>

內容概要

關於中藥，人們茫然了，到底怎樣才能不讓中藥傷害自己呢？

我們特別編撰了這本《別讓中藥害了你》。

本書共分五章，第一章指出人們在中藥上存在著迷思以及中藥的一些常識知識；第二章指出中藥的毒副作用；第三章則描述了中藥在治病養生中的禁忌，告訴人們應該怎樣正確的食用中藥；第四章講了中藥要因人而異的食用；第五章在闡述藥食同源的基礎上，更要對症食用，這樣才能使我們健康。本書還有附錄，詳盡的介紹了貯藏中醫藥的方法。

希望讀者能透過本書，進一步認識、了解中藥知識，從而使自己少受中藥的傷害。

<<別讓中藥害了你>>

書籍目錄

壹．你是不是將中藥奉為「仙丹靈藥」 171. 讓中藥害死的歷史名人 /182. 現代人將中藥看成了「仙丹靈藥」 /243. 中藥常識一點通 /324. 不要誇大中藥養生的作用 /39
貳．是藥三分毒 491. 了解中藥的性味歸經 /502. 是藥三分毒，中藥也一樣 /563. 中藥的副作用不可忽視 /614. 了解服用中藥引起不良反應的原因 /675. 傷肝中藥知多少 /756. 傷腎中藥前10名 /817. 合理使用中藥的8原則 /87
參．不可不知的中藥禁忌 1171. 中藥炮製應注意的問題 /1182. 中藥煎煮的禁忌 /1213. 服用中藥時間有禁忌 /1274. 服用中藥應忌口 /1335. 小小藥引學問大 /1396. 中藥的鮮陳談 /1477. 中西藥聯用時的禁忌 /1518. 服用中藥時的飲食禁忌 /1739. 中藥的配伍禁忌 /17910. 了解中藥減毒方法 /184
肆．中藥養生，因人而異 1991. 不同體質，不同用藥 /2002. 養生要順應人體生物時鐘 /2153. 身體發出的警示信號 /2244. 用中藥預防治癌類疾病 /2305. 確立適合自己的養生經 /244
伍．藥食同源，對症食用才能確保健康 2591. 春季進補藥膳有講究 /2602. 夏季進補藥膳正當時 /2753. 秋季進補藥膳要講究原則 /2854. 冬季進補藥膳的好時節 /2925. 不同人群宜用不同藥膳 /299

<<別讓中藥害了你>>

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>