

<<選對中藥養好身>>

图书基本信息

书名：<<選對中藥養好身>>

13位ISBN编号：9789868804227

10位ISBN编号：9868804221

出版时间：華志文化事業有限公司

作者：辛茜庭 著

页数：272

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>

<<選對中藥養好身>>

前言

中藥學源遠流長，從神農氏嚐百草而著《神農本草經》，到李時珍的《本草綱目》，再到清代醫學家趙學敏的《本草綱目拾遺》，中藥學歷經上千年的積累，最終成為了老祖宗留給我們的經得起推敲和實踐檢驗的學術瑰寶。

中藥的主要來源是植物，故中藥在古代被稱為「本草」，只要選用、搭配得當，其副作用遠小於西藥。

中藥對人體的調理講究一個「慢養」的過程，見效或許不如西藥快，但是只要對症，就能去除病根，治標又治本。

作為未生病時的養生保健品，中藥更是上佳之選。

「藥食同源」的各種藥膳食療方，在民間更是廣為流傳。

本書本著弘揚中醫中藥文化的宗旨，蒐集一百二十多味常見中藥，精心剖析每味中藥的藥性、藥效、搭配和選用宜忌，並推薦了相應的對症食療方，為您繪製了一幅較為完善的中藥養生使用地圖，方便您按圖索驥。

編者謹識

<<選對中藥養好身>>

內容概要

中醫藥是東方傳統的智慧結晶，也是漢民族在天然植物上的最高智慧，是利用天然植物的成分、屬性，互相搭配，以保養自己的好方法，甚至能以此滋補自己與家人。

中藥對人身體的調理講究一個「慢養」的過程，補者，補其所不足也。

養者，栽培之，將護之。

見效或許不如西藥快，但是只要對症，就能去除病根，治標又治本。

《神農本草經》記載，藥分上中下三品，上藥可常用，選作四季保健養身最宜，可常吃，故中藥藥膳最適合忙碌的現代人養生之用。

本書嚴選本草綱目等中醫學經典中的120種實用藥草，濃縮經典中的菁華，分述其性味、歸經、藥性、藥效、搭配和選用宜忌，並補充現代營養素等實用知識，並推薦相應的對症食療方，為您繪製了一幅較為完善的中藥養生使用地圖，使讀者在使用藥材時能更得心應手，並有速查手冊可迅速對症下藥，增加翻查時的便利，乃是各階層熱愛中醫的人士閱讀、參考的最佳指南，更是現代人日常生活中必備之養生經典。

<<選對中藥養好身>>

作者簡介

辛茜庭 北京中醫藥大學兼職副教授、中日友好醫院中醫婦科主任醫師，擁有20年豐富的臨床經驗，對中醫中藥有著深入的研究，2004~2007年師從全國首批名老中醫、著名中醫婦科專家許潤三教授，中醫理論和實踐水準得到了進一步的提高。

自1989年至今，一直承擔著中日友好醫院中醫婦科的第一線工作，同時兼任北京中醫藥大學研究生的課堂教師與臨床指導，並被評選為「優良教師」。

在國內一級刊物發表專業學術論文十餘篇，曾主編與參與編著5本專著，其中《婦科名家醫案精選導讀》受到業內業外人士的一致好評。

<<選對中藥養好身>>

書籍目錄

對症食療方速查中藥功效速查第一章 選對中藥好進補中藥 養生保健好選擇中藥養生歌藥與食的完美結合四季養生選對藥性味歸經學問大中藥之「四性」中藥有「五味」歸經起藥效中藥配伍有講究君臣佐使，搭配有道中藥「十八反」、「十九畏」中藥養生因人而異藥食同源，吃對最關鍵藥食選用學問大藥膳配伍有宜忌第二章 補益最佳的38味中藥補氣補血補陽補陰第三章 特效排毒的38味中藥活血化痰清熱解毒健胃消食利尿瀉下第四章 調理五臟必備的50味中藥養心安神疏肝理氣止咳化痰祛風化濕收斂固精溫裡祛寒

<<選對中藥養好身>>

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>