

<<养生中药>>

图书基本信息

书名：<<养生中药>>

13位ISBN编号：9787502355852

10位ISBN编号：7502355855

出版时间：2007-3

出版时间：科技文献

作者：苏文

页数：257

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>

<<养生中药>>

内容概要

几千年来，中药是人们治病养生的好帮手，药膳也是几千年经验总结的滋补良品。本书介绍了中药的基本知识、不同年龄人群的中药养生法、四季养生中药、中药美容、中药防治疾病、中药保健等基本内容。正确合理地使用中药，能让你更健康。

<<养生中药>>

书籍目录

第1章 中药百草园从药名说中药从名词了解中药从会煎中药吗中药的正确服用法是药三分毒中药养生好处多根据体质来养生名贵中药适当补第2章 大众养生总动员学生族增高益智有良方电脑族保健养肝肾中药提高儿童免疫力女性特殊期的特殊呵护女性另类中药保健法中年男人更要爱自己中药帮老年人延年益寿老年进补保健康第3章 中药养生 四季平安春季养生 护肝养阳中药养生度盛夏秋季养生不可忽视冬季药补正当时第4章 美容瘦身 中药攻略“绿色美容”看中药中药美肤有良方中药美发有奇方给你一双“慧眼”只要健康不要胖中药减肥功效好大众减肥中药方中药减肥关键点第5章 防病治病 药罐飘香睡眠不安 中药纠偏中药调治高血压神经衰弱的中药疗法糖尿病 中药带来的“福音”慢性胃炎的中药调治中药守卫咽喉平安告别贫血远离偏头痛提防尿路感染第6章 另类中药保健康药茶 泡出来的健康自己动手泡药茶大众保健药茶药酒 怀盏间的健康药酒自制法药膳 餐桌上的健康飘香药膳自己做

<<养生中药>>

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>