

<<本草对症养生食疗经>>

图书基本信息

书名：<<本草对症养生食疗经>>

13位ISBN编号：9787506461412

10位ISBN编号：7506461412

出版时间：2010-1

出版时间：养生堂国医保健课题组 中国纺织出版社 (2010-01出版)

作者：养生堂国医保健课题组

页数：239

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>

## <<本草对症养生食疗经>>

### 内容概要

《本草对症养生食疗经：常见病食疗药膳调养手册》主要内容简介：详解60种居家必备药材；170余种好学易操作的单方独味、民间偏方；400余种经年流传的中药复方、验方、经方、中成药……让千年药典成为您的居家养疗护生枕边书。

## <<本草对症养生食疗经>>

### 书籍目录

第一章 《本草纲目》中的养生智慧传承千年的绿色本草养生食疗药圣李时珍的养生精华善用本草、获益于本草的名人本草中的药食禁忌中药方剂知识链接从本草中得来的补血四宝第二章 药食同源话本草绿色有效的粥膳养生源远流长的茶疗解忧又疗疾的酒疗最喜闻乐见的药食两用的食物养生食物，给女性从头到脚的健康与美丽烹制药膳有讲究第三章 国医推荐的最具保健价值的60种常用中药名贵中药本草经冬虫夏草人参鹿茸沉香燕窝灵芝强健体魄本草库当归红花益母草阿胶五味子紫河车鸡内金肉桂艾叶熟地黄酸枣仁何首乌三七车前子清热解表本草园金荞麦板蓝根黄连甘草柴胡菊花薄荷决明子金银花栀子荆芥连翘夏枯草香薷葛根药食同源本草家枸杞子桑葚冬瓜子马齿苋麦芽小茴香杏仁紫苏山楂陈皮淮山丁香美容养颜本草堂柏子仁瓜蒌木瓜芦荟康乃馨月季花百合珍珠粉芝麻合欢苦丁茶罗汉果柠檬第四章 从头到脚，内外兼养的本草养生调护经养脑养肺养心养肝养脾胃养肾养气血第五章 上医治未病——日常防病保健、强身健体的本草防疗增强免疫力吃出男子汉延年益寿益智健脑改善亚健康保持精力充沛第六章 小病不求医、科学自治本草疗方口臭牙疼上火便秘呃逆口腔溃疡神经衰弱痔疮体癣皮肤瘙痒脱发青春痘中暑孕吐手足皲裂冻疮老花眼消瘦慢性咽炎外阴瘙痒遗尿症第七章 奉献给两性最温柔、最绿色的本草呵护乳腺增生月经不调痛经更年期综合征不孕宫颈糜烂老年性阴道炎丰胸阳痿、早泄前列腺保养不育症第八章 千年药典中的养生祛病智慧——常见慢性病的对症防治本草疗方呼吸系统疾病慢性支气管炎支气管哮喘慢性扁桃体炎消化系统疾病慢性胃炎反流性食管炎消化性溃疡慢性结肠炎泌尿系统疾病尿毒症慢性肾盂肾炎肾结石尿道炎慢性肾功能衰竭营养代谢性疾病糖尿病甲状腺功能亢进症痛风高血脂.....第九章 吟诵传承千年的中药歌诀，让养生护命大智慧更加好记好用

## <<本草对症养生食疗经>>

### 章节摘录

插图：第一章《本草纲目》中的养生智慧传承千年的绿色本草养生食疗您听说过吗：当归补血又通脉，人参扶元把气转；泽泻能把血脂减，鹿茸又把精血添……您注意到了吗：曾几何时，汉方本草成分开始成为国际美肤品牌的诉求重点，中国古老的药材比如人参、灵芝、黄芩、甚至是姜、米、红糖等食材，广泛地被运用在欧美、韩日知名品牌中；连好莱坞明星也赶搭潮流，纷纷热衷于探究东方传统养生智慧……您参与其中了吗：国内的都市一族也都开始追逐本草生活，不论是本草饮品，还是草本护肤，或者种种利用中药本草来保健养生的人越来越多……您意识到了吗：不少女性朋友在每月最难熬的那几天，都会煮一碗热腾腾的生姜红糖水……其实本草养生食疗早已进入我们的生活，那些我们的祖先千百年来用自己的身体试验过的本草方，安全、亲切、美味、便于制作……在林林总总的养生术中，本草养生因其治标治本、副作用相对低、简便易行、经济价廉而应用广泛，被推为的首选。

当今，中草药独特的功效日益被人们所关注，采用中草药保健养生也颇为流行。

人人都渴求健康，而健康要有科学的医药学知识做向导。

本书精选出生活中最常见、最实用的60种本草中药材，从其性味归经、奇闻轶事、功效主治、禁忌、现代药理研究等方面入手，用最通俗的语言，让您认识本草、了解本草。

## <<本草对症养生食疗经>>

### 编辑推荐

《本草对症养生食疗经:常见病食疗药膳调养手册》编辑推荐：从千年药典中找到最实用的养生大智慧

《本草纲目》中的养生智慧传承千年的绿色本草养生食疗药圣李时珍的养生精华善用本草、获益于本草的名人药食同源话本草绿色有效的粥膳养生源远流长的茶疗解忧又疗疾的酒疗国医推荐的最具保健价值的60种常用中药名贵中药本草经强健体魄本草库清热解表本草园药食同源本草家从头到脚，内外兼养的本草养生调护经养脑养肺养心养肝养脾胃养肾食疗、食补、药膳良药不必苦口，健康尽享美味集千年国医智慧为每一个中国人量身定做

<<本草对症养生食疗经>>

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>