

<<延年益寿中药良方荟萃>>

图书基本信息

书名：<<延年益寿中药良方荟萃>>

13位ISBN编号：9787508255026

10位ISBN编号：750825502X

出版时间：2009-3

出版时间：金盾出版社

作者：彭小菊 编

页数：220

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>

## <<延年益寿中药良方荟萃>>

### 内容概要

本书由青岛中医医院主任中医师彭小菊积20多年临床经验编写。本次修订对抗衰老理论及中药的功效、主治、小药方、食疗方作了全面的调整和补充，特别是抗衰老、延年益寿的中药良方增加了100多条，使读者有了更多的选择余地。修订后其内容全面实用，科学性强，可供大众及医务人员阅读。

<<延年益寿中药良方荟萃>>

作者简介

彭小菊，1983年毕业于山东中医学院中医系，青岛大学医学院附属医院从事中医临床工作25年，获得一项中医保健方面的专利，主持山东省教育科研基金资助的预防医学和心理学方面课题。主编《延年益寿中草药应用》等著作。2006年获山东省软科学优秀成果三等奖。

<<延年益寿中药良方荟萃>>

书籍目录

第一章 概述一、老年期划分与人类自然寿命二、老年期生理特点三、衰老的机制四、延年益寿中草药应用原则五、使用本书的几点注意事项第二章 延年益寿药及方剂人参灵芝西洋参大枣党参黄芪白木耳白术茯苓山药白扁豆甘草刺五加当归熟地黄何首乌白芍阿胶龙眼肉桑葚羊肝乌骨鸡山茱萸枸杞子南沙参北沙参.....第三章 理气理血药及方剂第四章 消食导滞药及方剂第五章 安神健脑药及方剂第六章 胜湿镇痛药及方剂第七章 温里药及方剂一第八章 止咳平喘祛痰药及方剂第九章 清热解毒药及方剂

## <<延年益寿中药良方荟萃>>

### 章节摘录

**第一章 概述** 为了更好地应用抗衰老及老年病防治的中草药,有必要首先介绍老年期生理、病理特征,以及延年益寿中草药的应用原则等,目的是使这类中草药与临床应用结合更紧密,以充分发挥其效用。

一、老年期划分与人类自然寿命 《黄帝内经》记载:“人年五十以上为老,三十以上为壮,十八以上为少,六岁以上为小。”

随着社会的进步、人民生活水平的提高,我国人均寿命逐年增加,由建国前的35岁提高到1982年的67.88岁。

为此,1982年中华医学会老年学学会根据我国实际情况,提出我国以60岁以上者为老年人,并提出老年分期意见:45~59岁为老年前期,60~89岁为老年期,90岁以上为长寿期。

世界卫生组织年龄划分45~59岁为中年人,60~74岁为年轻老人,75岁以上称老年人,90岁以上为长寿老人。

1999年统计,我国老龄人口已达到1.28亿。

当前联合国世界卫生组织规定:亚太地区60岁以上的人称为老年人,这与我国的划分意见相一致。

世界卫生组织还确定:60岁以上老年人占全国人口的10%以上为老年型国家,世界老年人口正以每年2.4%的速度增加。

根据预测,我国老年人口目前已占全国人口的11%左右,也就是说,我国已进入“老年型”国家的行列。

<<延年益寿中药良方荟萃>>

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>