

<<本草纲目养生药方精选>>

图书基本信息

书名：<<本草纲目养生药方精选>>

13位ISBN编号：9787535238818

10位ISBN编号：7535238815

出版时间：2008-3

出版单位：湖北科学技术出版社

作者：黄志杰，胡永峰 编

页数：234

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>

<<本草纲目养生药方精选>>

内容概要

祖国医学认为，人体健康应是五脏功能健全，阴阳协调平衡，气血精液充盛，智力发达，思维敏捷，意志坚定，耳聪目明，寐寤适时，皮肤润泽，肌肉结实，筋骨强壮，精力充沛。随着科学技术的发展，物质文化生活的提高，人们健康意识的不断增强，都渴望获得更多的养生保健知识和方法，提高健康水平。

健康长寿是人类共同愿望，我国劳动人民在与疾病斗争、维护身体健康方面积累了丰富的经验。明代伟大的医药学家李时珍历经27年编撰的《本草纲目》，记载有丰富的养生保健知识和方法。不仅是医务工作者的重要参考书，也是人们养生保健的良师益友。

但由于篇幅巨大，文字古奥，检索不便而未能很好普及，至使许多如鼓应桴之效的良方沉睡于古籍之中，未能发挥其应有的作用。

有鉴于此，为更好地发掘祖国医学遗产，进一步普及《本草纲目》养生保健知识和方法，为当今人们的健康服务，我们特编写了《本草纲目养生药方精选》一书。

<<本草纲目养生药方精选>>

书籍目录

一、补中益气 黄芪 白术 大麻 薯蓣 葡萄 大枣 木耳 栗 莲藕 芡实 甘草 人参 胡麻 鳊鱼 鳙鱼 鸡 豕 狗 牛 羊 二、补益精血 黄精 当归 芍药 地黄 牛膝 菟丝子 麦门冬 旋花 石斛 金樱子 枸杞 鸡子 牛乳 人乳 水龟 鳖 麋 三、强筋健骨 仙茅 狗脊 络石 桂 四、补肾壮阳 五、安神助眠 六、健脑益智 七、聪耳明目 八、美容养颜 九、益寿延年 十、保健药酒 附录一 常用中药养生功能分类统计表 附录二 古今常用度量衡对照表 附录三 养生方剂索引

<<本草纲目养生药方精选>>

章节摘录

一、补中益气 黄 芪 [别名]戴糝、戴椹、芟草、百本、王孙。

[性味]甘，微温，无毒。

[功能]益气补虚，利阴气，补肺气，益胃气。

泻肺火心火， 助气壮筋骨，长肉补血。

补丈夫虚损。

治五劳虚弱羸瘦，虚喘，肾虚耳聋，虚劳自汗。

、 [附方] 黄芪汤炙黄芪二钱，人参一钱，炙甘草五分，白芍药五分，水一大盏，煎半盏，温服。

[现代研究] 增强免疫抗衰延年作用：黄芪含多种氨基酸及微量元素，能显著增强人体免疫功能，具有强壮、促使细胞生长旺盛、抗老延寿的作用。

能减缓人胚肺二倍体细胞的自然衰老过程，使细胞寿命达98代，使寿命延长三分之一。

增强抗应激能力的作用：黄芪能增强大白鼠抗应激的能力，其作用是通过增强肾上腺皮质功能实现的。

黄芪可促进细胞生长和再生。

美容嫩肤作用：黄芪在美容方面，临床主要用之抗衰延寿益颜，亦用之托脓生肌而达美容嫩肤之目的。

减少感冒的发生：黄芪能增强病毒诱生干扰素的能力，易感冒者服黄芪后，可提高白细胞对病毒诱生干扰素的能力，使感冒次数明显减少，降低发病率41.2%~67.7%。

<<本草纲目养生药方精选>>

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>