

<<养生中草药>>

图书基本信息

书名：<<养生中草药>>

13位ISBN编号：9787535641533

10位ISBN编号：7535641539

出版时间：2011-3

出版时间：湖南美术

作者：中国保健协会 编

页数：465

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>

## <<养生中草药>>

### 内容概要

从神农尝百草的传说时代开始，在数千年的时间里，中国人的健康和生命，一直与中草药息息相关，可以说中草药是我们的“健康保证”。

为了让现代的人们在忙碌之余多了解一点中医药学的知识，编者在结合传统中医药理论和现代研究发现的基础上，精心编写了这本《养生中草药》。

《养生中草药》一书为读者介绍了近100种常见、常用的中草药，并从功效的角度出发，将其划分为5大类。

编者不但对各种中草药都作了详细的解读，使读者充分了解和掌握其药用功效，而且还搜集了数百个与之相对应的实用偏方，精选了近100道日常保健药膳，使读者能够科学合理、轻松地利用中草药来强身健体、防病治病。

## <<养生中草药>>

### 书籍目录

绪论 养生中草药——关爱家人的首善之选上医治未病，下医治已病常备几味中草药，养生调理益处多  
四性、五味、归经，中药蕴藏大智慧中药养生有讲究，用药宜忌需记牢第一章 增强体质的中草药免疫力低下人参甘草黄精石斛太子参气血不足当归阿胶熟地白芍桂圆肉体虚头晕天麻女贞子川芎菊花体虚  
耳鸣山茱萸骨碎补泽泻体虚腰痛补骨脂杜仲自汗盗汗五味子麻黄根白术体虚尿频覆盆子仙茅银杏肾虚  
遗精菟丝子芡实精血不足枸杞子肉苁蓉鹿茸阳痿早泄淫羊藿冬虫夏草巴戟天骨质疏松五加皮接骨木第  
二章 清除体内毒素的中草药清热去火牛黄黄连板蓝根蒲公英知母黄柏改善便秘大黄.....第三章 改善  
精神状态的中草药第四章 调理五脏机能的中草药第五章 养颜美体的中草药

## 章节摘录

人的身体好比是一台精密的仪器，生病则相当于仪器出了故障。聪明的工人会在平时就注意对仪器进行保养和维护，使仪器的各个零件正常运转，相互之间配合流畅，从而大大降低它的故障率。

同理，懂得关爱自己的人绝不会等到生病之后才仓促地去求医问药，他们会在日常生活中注重对身体的调养，提高身体素质，增强抵抗能力，使身体能够轻松适应不断变化的外部环境，将各种潜在的疾病扼杀在萌芽中。

我们的老祖宗十分重视这种日常生活的自我保健，称之为“养生”，即保养生命的意思，并探索出了许多行之有效的方法，如气功养生、辟谷养生、运动养生、饮食养生、中草药养生等。

传统中医理论认为，等到病人发病后才下针放血、开方抓药的医生，只能称为“下医”；而那些能够防患于未然，帮助人们调理身心，补养机体，预防各种疾病的医生才是真正的“上医”，所以《黄帝内经》里有“上医治未病，中医治欲病，下医治已病”的说法。

如今，我们的生存环境要比过去“危险”得多。

空气污染、水污染、噪声污染、辐射污染等各类污染泛滥成灾，严重威胁着我们的健康。

紧张的生活节奏、激烈的社会竞争使年轻人疲于奔命，不断透支着精神和体力；高血压、糖尿病、骨质疏松等高发疾病使许多老人无法安享晚年。

<<养生中草药>>

编辑推荐

《养生中草药》近100种常用的道地药材，近100道日常保健药膳。

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>