

<<养生药酒>>

图书基本信息

书名：<<养生药酒>>

13位ISBN编号：9787547401095

10位ISBN编号：7547401090

出版时间：2011-1

出版时间：山东画报

作者：丁兆平

页数：293

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>

<<养生药酒>>

内容概要

酒，医也；酒，药也；酒，乃养生之佳品。
识酒用酒，酒行药势乃饮食养生的重要选择之一。

本书从酒的起源谈起，解说“酒为百药之长”，探寻药酒的渊：源与制备，详述药酒如何助养生益寿。

“酒以扶老，亦宣养老”，从人体脏腑的不同需求，分篇论述药酒对肝、心、脾、肺、肾五脏的补养，以及药酒的舒筋活络、调和经血，美容养颜之用。

用酒防其偏，更涉及了醉酒的预防和解救。

<<养生药酒>>

作者简介

丁兆平，山东中医药大学编审，从事中医药学术期刊《山东中医杂志》和《山东中医药大学学报》编辑出版工作，致力于中医药学术研究与中医药文化传播。

曾荣获“全国优秀中医健康信使”荣誉称号、山东省“五一文化奖”等表彰。

著有《养生粥谱》、《趣味中药》、《神农本草经

<<养生药酒>>

书籍目录

杯中乾坤壶中日月——酒与酒文化说略篇 酒的起源 酒的分类与品评 饮酒是非辩证看 十二月酒事风俗百药之长酒行药势——药酒渊源应用制备篇 药酒的起源与发展 药酒适用范围与禁忌 药酒选用原则 药酒的服用与贮存 家庭制备药酒方法 药酒中常用药材药性解说 成方保健养生药酒选介延年有酒寿而且康——养生长寿类药酒篇 人参类药酒方 地黄类药酒方 当归类药酒方 枸杞类药酒方 老年便秘药酒方滋阴壮阳古方——周公百岁酒 清官酒话二则肝宜疏达肾宜温补——补益肝肾类药酒篇 疏肝养肝类药酒方 温补肾阳类药酒方 共补肝肾类药酒方脾胃健运饮食调和——健脾和胃类药酒篇 调理脾胃类药酒方 温胃祛寒类药酒方 减肥降脂类药酒方定喘止咳肺气通畅——调理肺脏类药酒篇 益肺温化类药酒方 止咳平喘类药酒方 散寒止咳类药酒方 益肺气的动物药酒方怡心宁志安卧眠香——养心安神类药酒篇 增强记忆类药酒方 调治失眠类药酒方 通心阳治胸痹药酒方气血周行筋骨强壮——强筋壮骨活络类药酒篇 强筋壮骨类药酒方 祛风湿类药酒方 五加皮尤宜浸酒 补气活血通络类药酒方 各种蛇类药酒经血调和子息繁衍——调经种子类药酒篇 调经止带类药酒方 种子助孕类药酒方 有助安胎的药酒方产后催乳类药酒方 产后杂病类药酒方 男子阳痿不育药酒方活血养颜润肤美容——美容养颜类药酒篇 乌须黑发类药酒方 润肤驻颜类药酒方 治疗皮肤病药酒方中酒之后妙方解酒——醉酒解救药方篇 解酒之食物和药物 解酒之妙方 防止慢性中毒与戒酒止酒用药识药熟知药性——常用中药药性与功用篇附录 李时珍药酒方——《本草纲目》药酒方选录

<<养生药酒>>

编辑推荐

随着当今物质文化生活的日益丰富多彩，加之当今社会老龄化问题的日益突出，人们追求健康调养、益寿延年的心愿越来越迫切，饮食保健正成为现代人的生活时尚，成为保健养生的重要选择。而药酒疗法起源悠久，应用广泛，经济实用，深受广大人民群众的喜悦并加以选用。

《养生药酒》中所涉猎的众多药酒方，既介绍了包括其药物组成、功能主治（适用范围）、用法用量、制备方法、注意事项等详尽的内容，又因为使用药酒需要“识药知药性”，所以还对所涉常用药食两用中药进行了选择性介绍；内容旁涉酒文化、饮食文化、养生文化、养生保健典故等，力求内容丰富，知识性与趣味性兼具，既注重实用实效，又力求达到轻松阅读的目的。

<<养生药酒>>

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>