

<<百草堂里话进补>>

图书基本信息

书名：<<百草堂里话进补>>

13位ISBN编号：9787564102005

10位ISBN编号：7564102004

出版时间：2005-12

出版时间：东南大学出版社

作者：薛建国

页数：315

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>

## <<百草堂里话进补>>

### 内容概要

“冬令进补，开春打虎”、“三九补一冬，来年无病痛”。这是我国民间流传甚广的养生谚语，说明冬令乃是进补强身、祛病延年的大好季节。那么，冬令如何进补呢？当你面对琳琅满目的保健品，又该如何选择呢？本书就来告诉你，《百草堂里话进补》由著名中医谈如何进补，包括新婚夫妇、妇女、儿童、中年人、老年人、脑力劳动者如何进补，常用滋补品如人参、黄芪、胎盘、地黄、鹿茸、虫草、核桃等有何作用，如何服法及如何贮藏和保管等。

<<百草堂里话进补>>

书籍目录

国人进补源流长 冬令进补益处多 有的放矢话进补 气虚体质当补气 血虚体质当补血 阴虚体质当滋阴 阳虚体质当补阳 新婚多虚勿忘补 儿童进补有宜忌 妇女进补重阴血 妇女进补调经带 中年进补振根基 老人进补可葆春 脑力者的进补法 入冬宜进补膏方 冬令膏方任君选 滋补疗疾话药酒 寓药于食话药粥 冬令食补宜三禽 冬令佳肴狗肉香 冬令御寒食羊肉 滋阴抗癌宜食鳖 大补之冠属人参 功类人参西洋参 品性中和潞党参 南方人参绞股蓝 补药之长数黄芪 一日三枣赛食参 防老抗衰黄精雄 冬令补血用阿胶 补血调经数当归 枸杞一身都是宝 能嗣延寿何首乌 大补阴阳紫河车 滋阴填精服地黄 补肺益肾话蛤蚧 隆冬进补说鹿茸 十月核桃善补肾 揭开“面纱”论虫草 沙漠人参肉苁蓉 以通为补话大黄 滋阴名方地黄丸 延年益寿龟龄集 十全大补扬四海 补药煎法与服法 补品贮藏与保管 陈年补品能吃吗 附录

<<百草堂里话进补>>

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>