

<<补益养生>>

图书基本信息

书名：<<补益养生>>

13位ISBN编号：9787200046694

10位ISBN编号：7200046698

出版时间：2002-10

出版时间：北京出版社

作者：吴娟娟

页数：149

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>

## <<补益养生>>

### 内容概要

随着生活节奏的加快，工作、学习、家庭压力的增加，许多人的身体都处于“亚健康”状态。要想拥有真正健康的身体，以最佳状态去迎接日益激烈的竞争、考验，运用中医药学理论，适当服食补益之品，实施补益方法，是行之有效的重要措施。

《家庭自助养生：补益养生》是“家庭自助养生”丛书之一，主要介绍以服食补益中药为主的家庭养生，不仅详细列举了多种常用补药的药性、功能、进补宜忌、补益方法，而且还针对家庭不同成员需要、不同身体素质特点，阐述了各自不同的进补方法。一书在手，全家无忧，实是家庭补益养生的最好帮手。

<<补益养生>>

书籍目录

序言补益的基本知识1. 漫谈虚证2. 补益的原则3. 补药性味4. 补药的类型和制法5. 四时进补常用补气中药1. 补气第一数人参2. 健脾润肺需党参3. 补气滋阴西洋参4. 长生仙草话灵芝5. 补气之王乃黄芪6. 补中益气淮山药常用补血中药1. 妇科要药数当归2. 补心益脾龙眼肉3. 乌须黑发何首乌4. 补血滋阴熟地黄常用补阴中药1. 枸杞一勺可延龄2. 滋补润燥黑芝麻3. 滋阴补肾女贞子4. 滋阴延寿话黄精5. 沙参养阴润肺胃6. 莢肉固涩补肝胃7. 清尽泣肺麦门冬8. 敛气生津五味子常用补阳中药1. 壮骨固胎话杜促2. 温肾壮阳仙灵脾3. 助阳润肠肉苁蓉4. 补肺并肾需蛤蚧.....常用补益方剂接摩补益补益的具体运用

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>