

<<图解家庭食补中药>>

图书基本信息

书名：<<图解家庭食补中药>>

13位ISBN编号：9787501962914

10位ISBN编号：750196291X

出版时间：2008-1

出版时间：张国玺 中国轻工业出版社 (2008-01出版)

作者：张国玺

页数：99

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>

<<图解家庭食补中药>>

内容概要

《图解家庭食补中药》介绍了近30余种家庭生活常见常用的中药及其养生方法，并附以食疗及药膳方，内容实用，具有很强的指导性。

本书将数十味中药分为补气、补血、补阳、补阴、药食同源的补益中药等几大类。

不论何种体质、何种病症，基本都可以从中找到对症的中药。

除此之外，本书还提供了中药的排毒作用、中药的四气五味、中药配伍的禁忌、中药煎煮服用方法等内容。

<<图解家庭食补中药>>

作者简介

现为中国中医研究院西苑医院老年医学研究所研究员，中国中西医结合学会养生学与康复医学专业委员会委员，中华医学会老年医学分会委员，中华医学会老年医学分会基础学组委员，北京中西医结合学会老年医学专业委员会委员，《中国中西医结合杂志》编委。

著作出版

张国玺研究员从事老年医学及养生保健方面的研究近20年，编著有《新编抗衰老中药学》、《中国实用传统养生术》、《老年医学在中国》、《抗衰老药物学》等10余部学术著作，发表有关延缓衰老及养生保健方面的论文及文章数十篇，并获多项成果奖。

目前，张国玺研究员主要从事养生保健知识方面的研究和讲座活动，广受好评。

<<图解家庭食补中药>>

书籍目录

中药补养速查常见疾病进补速查表部分补药与食物相克表第一章 补气人参西洋参太子参党参黄芪山药灵芝第二章 补血白芍阿胶何首乌桂圆肉当归地黄丹参第三章 补阳鹿茸海马杜仲冬虫夏草蛤蚧肉苁蓉第四章 补阴枸杞子女贞子黄精麦冬百合石斛第五章 药食同源的补益中药蜂蜜银耳大枣陈皮莲子酸枣仁中药排毒养生中药的排毒作用排毒养生的中药附录四性五味配伍禁忌煎煮服用

<<图解家庭食补中药>>

编辑推荐

《图解家庭食补中药》由中国轻工业出版社出版。

播种健康收获快乐，珍爱生命收获幸福——著名健康教育专家 洪昭光读这样的说，令人既知其然，又知其所以然，不亦乐乎。

特别是可以消解读者对常见补益中药的神秘感，人人都可以尝试。

家家都能体验传统中医理论在家庭健康方面的切实作用。

昭光健康科普传播机构 资深书评人 璧昭物美和价廉，科学和浅显，好看和好用，这些常见矛盾在这套书中解决得非常好。

——《出版商务周报》健康是一种生活方式，因为关注，所以健康。

健康更是一种生活态度，因为关注，所以健康。

——搜狐健康健康就是一种多彩享受。

——《健康时报》这套书每一本都是一味良药，合在一起就是针对家庭健康的一剂良方。

——《药物与人》杂志

<<图解家庭食补中药>>

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>