

<<一学就会60味中药补养全家>>

图书基本信息

书名：<<一学就会60味中药补养全家>>

13位ISBN编号：9787501975488

10位ISBN编号：7501975485

出版时间：2010-4

出版时间：中国轻工业出版社

作者：《中医养生保健读本系列丛书》委会

页数：95

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>

## <<一学就会60味中药补养全家>>

### 内容概要

本书将60种日常生活中常见的中药，按照其各自不同的功效分为16大类，详细介绍了每味中药的性味归经，中草药在我国已有7000年历史，中国人靠它治病养生，靠它延年益寿。

中草药的神奇之处就在于，普普通通的一花一草皆可入药，不起眼的树皮树根也能祛病健体。

本书从几千种传统中药里为读者精心挑选60味极为常见的中药，为你和家人的身体健康保驾护航。

书籍目录

第一章 中药常识 什么是中药材 中药的特性 如何煎煮中药 中药的时效性 常见体质的择药方法第二章 日常家庭必用中药 补阳类中药 淫羊藿 鹿茸 冬虫夏草 杜仲 肉苁蓉 蛤蚧 补阴类中药 百合 麦冬 枸杞子 天冬 补血类中药 阿胶 当归 何首乌 补气类中药 甘草 淮山 大枣 黄芪 蜂蜜 止咳平喘类中药 枇杷叶 杏仁 百部 消食类中药 鸡内金 山楂 麦芽 莱菔子 止血类中药 地榆 白茅根 化痰类中药 桔梗 贝母 胖大海 安神类中药 酸枣仁 远志 合欢皮 理气类中药 橘皮 玫瑰花 佛手 檀香 泻下类中药 大黄 番泻叶 芦荟 祛风湿类中药 木瓜 五加皮 路路通 清热凉血类中药 赤芍 玄参 紫草 利水消肿类中药 茯苓 薏米 玉米须 清热解毒类中药 连翘 金银花 蒲公英 板蓝根 绿豆 白花蛇舌草 穿心莲 活血化淤类中药 红花 川芎 益母草 王不留行第三章 日常家庭忌用中药 食物与中药的服用禁忌 因人而异的忌用中药

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>