

<<你不可不知的100味养生补益中药>>

图书基本信息

书名：<<你不可不知的100味养生补益中药>>

13位ISBN编号：9787534569555

10位ISBN编号：7534569559

出版时间：1970-1

出版时间：凤凰出版传媒集团，江苏科学技术出版社

作者：丁安伟 编

页数：166

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>

## <<你不可不知的100味养生补益中药>>

### 前言

据科学家们说，宇宙是从一个奇点上产生的。  
宇宙在产生的第一秒钟便有了引力和支配物理学的其他力。  
一分钟之后它的直径有了1600亿千米，温度高达100亿摄氏度。  
三分钟后，98%的目前存在或将会存在的物质形成了。  
我们有了一个美妙无比的空间，有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典！

在这个浩繁的宇宙中，获得生命是一种奇迹。

双倍的奇迹是，我们不仅存在，我们还能欣赏到这种存在，我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。

每天，每时，我们的身边都在发生着激动人心的事，勇敢和令人称奇的事，这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。

同样，围绕在生命周围的，关于生理，关于心理，关于衣食住行，关于日月星辰和花开花落，也有无数的奥妙和诀窍。

对于这些秘密、奥妙和诀窍，有些我们已经知道，有些我们并不知道，还有更多的，我们以为自己知道，而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗？

需要的吧。

存在既然是了不起的恩典，我们干吗不享受得更加充分、更加完美？

更何况，享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读，有选择地去做。

这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面，讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣，讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本，饭余茶后或入睡之前读上几页，这本身就是一种享受：有纸香和墨香的陪伴，你的呼吸会变得舒缓，纯粹，你的身心也会因之得以松弛，得以调养。

## <<你不可不知的100味养生补益中药>>

### 内容概要

《你不可不知的100味养生补益中药（畅销特惠版·第2辑）》告诉你中医精华，历史悠久。  
四气五味，源于自然。  
滋阴壮阳，补气养血。  
祛病强身，益寿延年。  
百味人生，百趣百题。

<<你不可不知的100味养生补益中药>>

书籍目录

补气篇人参西洋参党参太子参黄芪绞股蓝白术山药白扁豆芡实甘草大枣蜂蜜刺五加红景天沙棘饴糖莲子莲房莲藕补阳篇鹿茸鹿鞭胡芦巴巴戟天肉苁蓉仙茅淫羊藿杜仲续断骨碎补补骨脂益智仁冬虫夏草蛤蚧紫河车菟丝子沙苑子锁阳黄狗肾海龙海参海马韭菜子蛤蟆油羊红膻核桃仁补血篇当归熟地黄何首乌白首乌白芍阿胶龙眼肉楮实子补阳篇南沙参北沙参麦冬石斛天冬玉竹黄精百合枸杞子桑葚墨旱莲女贞子龟甲鳖甲黑芝麻银耳综合篇山楂天麻乌梅艾叶麦芽芦荟茯苓绿豆橘皮薏苡仁五加皮五味子黑木耳山茱萸白果牡蛎鸡内金珍珠慈姑海带海蜇白菊花黄菊花野菊花狗脊雪莲花月见草向日葵子香薷决明子

## <<你不可不知的100味养生补益中药>>

### 章节摘录

阳痿。

小便频数：用嫩鹿茸30克（去毛切片），加山药末30克，装布袋内，放入酒坛7天后开始饮服。每次服用1小杯。

肾阳虚腰痛：用鹿茸（炙）、菟丝子各30克，茴香15克，共研为末。

以羊腰两对，酒泡后煮烂，捣如泥，与药末和成丸子，如梧桐子大。

每次服用30~50丸，温酒送下。

慢性溃疡经久不敛：鹿茸25克，黄芪150克，当归60克。

将鹿茸用米酒浸后烘干，按照比例配制，慢火焙干，共研细末。

吞服，每日上、下午各服1次，每次5克，温开水送服。

贫血头晕。

体虚怕冷：鹿茸30克，龙眼肉500克，黄芪150克。

将鹿茸用米酒浸后烘干，按照比例配制。

慢火焙干，共研细末，炼蜜为丸。

每日2次，上、下午各服1次。

每次服10克，温开水送服。

血压偏低：鹿茸30克，黄芪150克，当归90克，肉桂15克。

将鹿茸用米酒浸后烘干，按照比例配制。

慢火焙干，共研细末，炼蜜为丸。

每日服2次，上、下午各服1次。

每次服5克，温开水送服。

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>