第一图书网, tushu007.com

<<怎样进补最健康>>

图书基本信息

书名：<<怎样进补最健康>>

13位ISBN编号：9787542830357

10位ISBN编号：754283035X

出版时间：2002-12-1

出版时间：上海科技教育出版社

作者：葛德宏,陈德兴

页数：425

字数：285000

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

<<怎样进补最健康>>

内容概要

您想摆脱虚弱、乏力吗？
您想走出亚健康状态吗？
您想使自己的身体更健康吗？
适宜的进补不可忽视。
但不了解进补的知识并非能达到进补的目的。
《怎样进补最健康》一书将告诉您：补品、补药的“性味”，进补的方法，进补的注意事项，100多种补药、补品的成分、功效，不同季节、不同体质、不同年龄者的进补，以及25种临床常见症状和26种常见疾病的调补。
同时，本书还将提醒您进补时必须注意的误区。

<<怎样进补最健康>>

书籍目录

健康进补须知 进补须知补药的“性味” 进补须知“辩证施补” 进实需选择合适的用法和剂型 进补的意义和注意事项 健康进补注意事项常用进补药物 人参（附：野山参、生晒参、红参） 西洋参 党参 太子参 黄芪 白术 茯苓 灵芝 甘草 红景天 绞股蓝 当归 熟地黄 何首乌 白芍 阿胶 鸡血藤 丹参 仙鹤草 川芎 三七 南沙参 北沙参 麦门冬 天门冬 石斛 玉竹 黄精 枸杞子 生地黄 玄参 山茱萸 五味子 蛤士蟆油 墨旱莲 女贞子 龟版 鳖甲 ……常用进补食物四季进补不同体质的进补不同年龄期的进补常见症状的调补常见疾病的调补走出进补误区附：药膳拼音索引

第一图书网, tushu007.com

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