

<<秘传长寿效验方>>

图书基本信息

书名：<<秘传长寿效验方>>

13位ISBN编号：9787801941855

10位ISBN编号：7801941853

出版时间：2004-1

出版时间：人民军医出版社

作者：张炬

页数：198

字数：162000

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>

## <<秘传长寿效验方>>

### 内容概要

人的寿命远没达到其自然极限。  
因此，通过减缓其衰老过程来延长人的寿命是完全可能的。

延年益寿的方法很多，除了摄生养性、保健运动之外，服用药物和饮食调养是很重要的途径。中国古代医学著作中珍藏着许多行之有效的药方和保健饮食方，作者从中精选出84种长寿秘方和40种长寿饮食方，供读者学习应用，并配有少量有关保健的名人名言，以增添读者阅读兴趣。本书适于广大群众参阅。

<<秘传长寿效验方>>

书籍目录

第一篇 长寿药方 1.五神还童丹 2.千金延寿丹 3.乌须还少丹 4.万年延寿丹 5.长寿至宝方 6.北平太守八味散 7.老奴丸 8.交藤丸 9.何仙姑庆世丹 10.首乌延寿丹 11.大还丹 12.长寿不老仙丹 13.三至丸 14.太乙护命丹 15.四圣不老丹 16.天河不老丹 17.无价保真丸 18.打老儿丸 19.太极丸 20.乌发延年地仙方 21.五福延龄丹 22.丹溪延寿丹 23.长生不老丹 24.乌龙丸 25.太上混元丹 26.太乙护命丹 27.仙传斑龙丸 28.一醉不老丹 29.加味坎离丸 30.八仙丹 31.地仙丸 32.八仙长寿丸 33.八仙添寿丹 .....第二篇 长寿饮食

<<秘传长寿效验方>>

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>