

# 中华抗衰老良方



[中华抗衰老良方\\_下载链接1](#)

著者:王剑

出版者:上海科学技术文献出版社

出版时间:2002-6

装帧:平装

isbn:9787543918528

本书对我国传统医学抗衰老基础理论进行了深入的挖掘，阐明了抗衰老的历史源流和理论依据，并按中医药理论首次提出抗衰老的八种方法，同时本书精选了具有抗衰老作用各类药茶、药酒、药粥、药膳方药共计

455首，从其原料、制法、食法、功效、应用等方面作了详细介绍，并将散在我国古代各类本草医籍中的具抗衰老作用的249首古方进行了归类辑录，还对具有抗衰老作用的73味中药和72种食物也进行了介绍。本书内容丰富，知识面广，查阅方便，叙述清楚，制作简便，具有志于健身强体、养生保健、抗衰延寿者的实用参考读物。

作者介绍:

目录:

[中华抗衰老良方\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[中华抗衰老良方\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[中华抗衰老良方\\_下载链接1](#)