

说中药 话养生



[说中药 话养生 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-9

装帧:

isbn:9787538440805

在我们的日常饮食生活中，不少中药都是养生佳品。《说中药话养生》将中药分为上、中、下三品，通过趣味横生的小故事为您介绍了一些常用中药的功能及其食疗方，可以使您在了解中药知识的同时，达到强身健体、祛病延年的目的，相信对提高您的生活质量一定会有所裨益。中药主要起源于我国，有着数千年的悠久历史，其底蕴十分丰富。我们的祖先在漫长的传承、繁衍进程中，积累了十分丰富的中草药知识。早在新石器时代，就有“神农尝百草”的传说，后来，在周代的《诗经》以

及古老的《山海经》中，也有珍贵的药理学知识记载。到了汉代，《神农本草经》的问世，标志着中医学已经发展成为一门独立的学科。

作者介绍:

目录:

[说中药 话养生_下载链接1](#)

标签

评论

[说中药 话养生_下载链接1](#)

书评

[说中药 话养生_下载链接1](#)