

家用中药祛病养生一本通



[家用中药祛病养生一本通 下载链接1](#)

著者:

出版者:文汇出版社

出版时间:2009-11

装帧:平装

isbn:9787807416579

《家用中药祛病养生一本通》内容简介：我们悉心选取104味适合家用的常见中药，针对不同疾病详细介绍1000余种千古验方和经典药膳，希望您能从中获取中药的日常保健知识，并灵活运用在日常生活中，既可以利用饮食养生的方法达到强身健体的目的，也可以通过饮食疗法治疗一些轻症和慢性疾病。

《家用中药祛病养生一本通》内容丰富，通俗易懂，融科学性与实用性于一体，从治病和补益两个方面谈中药，并将中药的健康保健运用到日常生活中来。作为广大读者自我保健、养生延年的参考读物是非常理想的选择。

作者介绍:

北京中医药大学基础医学院方药系副教授，拥有20余年的临床、科研与教学实践经验，20世纪80年代初即进入中国中医研究院，主要从事本草文献、本草考证研究。

多年来，黄斌教授博览祖国医药学著作，基于“药食同源”的理论，及其对食物性味有着独到而深入的认识，将本草理论研究与百姓营养饮食相结合，在饮食养生领域进行了许多有益的探索。

黄斌教授从中医药学的角度，对各种水果、谷类、豆类、五畜、海产以及调味料进行了充分细致地考证，总结出大量食疗、食补、食物美容与养生等方面的观点与经验，颇具推广价值。

目录：

[家用中药祛病养生一本通](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[家用中药祛病养生一本通](#) [下载链接1](#)

书评

[家用中药祛病养生一本通](#) [下载链接1](#)