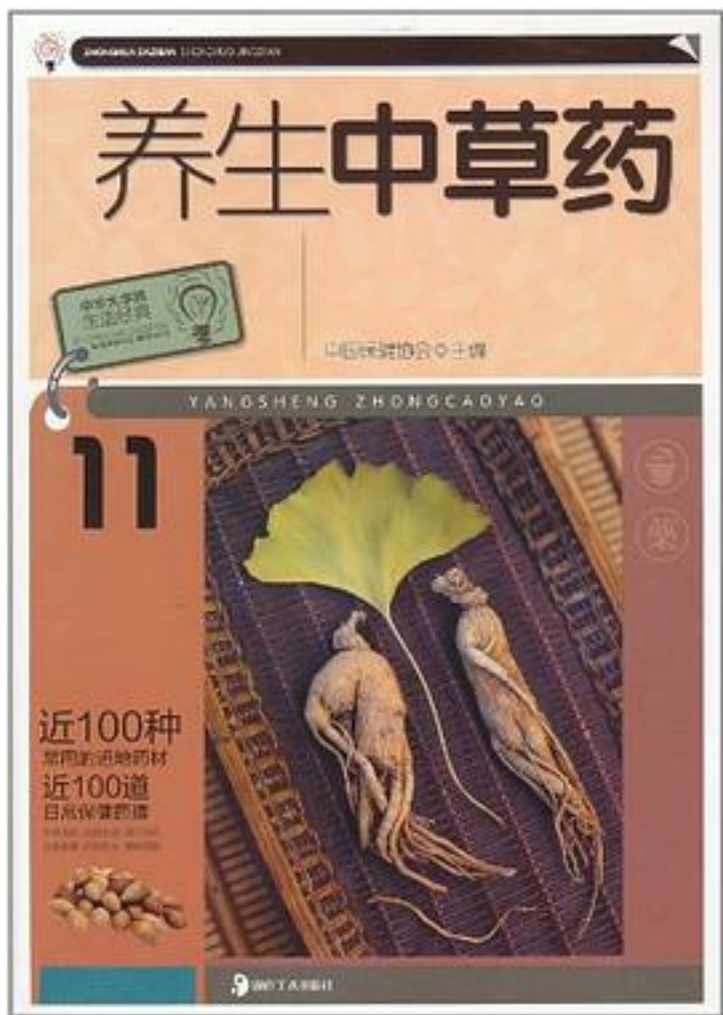


养生中草药



[养生中草药_下载链接1](#)

著者:中国保健协会 编

出版者:湖南美术

出版时间:2011-3

装帧:

isbn:9787535641533

《养生中草药》内容简介：从神农尝百草的传说时代开始，在数千年的时间里，中国人

的健康和生命，一直与中草药息息相关，可以说中草药是我们的“健康保证”。为了让现代的人们在忙碌之余多了解一点中医药学的知识，编者在结合传统中医药理论和现代研究发现的基础上，精心编写了这本《养生中草药》。

《养生中草药》一书为读者介绍了近100种常见、常用的中草药，并从功效的角度出发，将其划分为5大类。编者不但对各种中草药都作了详细的解读，使读者充分了解和掌握其药用功效，而且还搜集了数百个与之相对应的实用偏方，精选了近100道日常保健药膳，使读者能够科学合理、轻松简单地利用中草药来强身健体、防病治病。

作者介绍:

目录: 绪论 养生中草药——关爱 家人的首善之选 上医治未病，下医治已病
常备几味中草药，养生调理益处多 四性、五味、归经，中药蕴藏大智慧
中药养生有讲究，用药宜忌需记牢 第一章 增强体质的中草药 免疫力低下 人参 甘草
黄精 石斛 太子参 气血不足 当归 阿胶 熟地 白芍 桂圆肉 体虚头晕 天麻 女贞子
……第二章 清除体内毒素的中草药第三章 改善精神状态的中草药第四章
调理五脏机能的中草药第五章 养颜美体的中草药
· · · · · · ([收起](#))

[养生中草药_下载链接1](#)

标签

中草药

评论

选修课……

[养生中草药_下载链接1](#)

书评

[养生中草药 下载链接1](#)