

<<苦口保健话良药>>

图书基本信息

书名：<<苦口保健话良药>>

13位ISBN编号：9787530837498

10位ISBN编号：7530837494

出版时间：2005年1月1日

出版时间：第1版 (2005年1月1日)

作者：袁颖

页数：287

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>

<<苦口保健话良药>>

内容概要

《苦口保健话良药》选择了一些常用于养生保健的中药，既有以补益为主的药物，也有祛邪疗病的药物，以介绍中药的药性、功效、主治为主，结合这些药物的现代研究和使用方法，并推荐了一些实用便方和保健食疗方供读者自行选用。

同时，将传说、典故、诗词穿插于各篇之中，使之融科学性、文学性、趣味性于一体，力求深入浅出，使读者能更好地理解、运用中药。

希望对读者正确选用中药养生保健提供一些参考。

<<苦口保健话良药>>

书籍目录

一、补气类中药之王——人参补气养血——党参平补气阴——太子参益气养阴——西洋参补气固表——黄芪补气健脾——白术延年瑞草——灵芝平补佳品——山药药中国老——甘草南方人参——绞股蓝木本人参——刺五加扶正固本——红景天二、补血类血家圣药——当归滋阴养血——地黄益寿强身——何首乌养血柔肝——白芍养心益脾——龙眼肉养血强筋——桑寄生三、补阴类进阶芳草——麦门冬秀外慧中——天门冬养肺益胃——沙参一养肝明目——枸杞子养阴润肺——百合药食上品——黄精养阴润燥——玉竹滋阴固肾——山茱萸中华仙草——石斛滋补肝肾——女贞子四、补阳类温肾壮阳——淫羊藿补肾固精——菟丝子温阳益精——肉苁蓉温肾纳气——补骨脂补肾强筋——杜仲……五、清热类六、利水渗湿类七、活血类八、安神镇静类九、解表类十、收涩类十一、理气化痰止咳类十二、其他

<<苦口保健话良药>>

章节摘录

一、补气类 中药之王——人参 中国人服用人参已有近四千年的历史。由于人参像人形而引起神秘的联想，把它当成神草。民间则有许多关于人参的传说，其中有这样一个故事：一孝子因父亲有病，入山中寻觅良药。当他久觅不得时，忽然身后传来童子的笑声，孝子跟随童子来到一棵树下，童子就化为一缕青烟消失了。不多时，童子消失的地方长出两棵茁壮的植物。孝子挖出其根，发现颇似人形，便带回家给患有重病的父亲吃。不久，父亲的病就好了。因为这种植物的根像人形，故名之为“人参”。从此人参就作为治病救人的良药代代相传。

……

<<苦口保健话良药>>

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>