

<<你不可不知的100味抗衰老中药>>

图书基本信息

书名：<<你不可不知的100味抗衰老中药>>

13位ISBN编号：9787534568718

10位ISBN编号：7534568714

出版时间：2009-9

出版时间：凤凰出版传媒集团，江苏科学技术出版社

作者：郑大坤 等著

页数：191

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>

## <<你不可不知的100味抗衰老中药>>

### 前言

据科学家们说，宇宙是从一个奇点上产生的。  
宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。  
一分钟之后它的直径有了1600亿千米，温度高达100亿摄氏度。  
三分钟后，98%的目前存在或将会存在的物质形成了。  
我们有了一个美妙无比的空间，有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典！

在这个浩繁的宇宙中，获得生命是一种奇迹。  
双倍的奇迹是，我们不仅存在，我们还能欣赏到这种存在，我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。

每天，每时，我们的身边都在发生着激动人心的事，勇敢和令人称奇的事，这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。

同样，围绕在生命周围的，关于生理，关于心理，关于衣食住行，关于日月星辰和花开花落，也有无数的奥妙和诀窍。

对于这些秘密、奥妙和诀窍，有些我们已经知道，有些我们并不知道，还有更多的，我们以为自己知道，而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗？需要的吧。

存在既然是了不起的恩典，我们干吗不享受得更加充分、更加完美？更何况，享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读，有选择地去做。

这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面，讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣，讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本，饭余茶后或入睡之前读上几页，这本身就是一种享受：有纸香和墨香的陪伴，你的呼吸会变得舒缓，纯粹，你的身心也会因之得以松弛，得以调养。

## <<你不可不知的100味抗衰老中药>>

### 内容概要

这是一本能让人年轻的书。  
书中介绍了100味有抗衰老作用的常见中药及其使用方法，正确地使用这些中药会给你带来强壮的体质、青春的容颜、充沛的精力和适应机体内外环境变化的能力。

<<你不可不知的100味抗衰老中药>>

书籍目录

神气强身中药1 人参中药2 党参中药3 西洋参中药4 刺五加中药5 黄芪中药6 白术中药7 山药中药8 大枣中药9 甘草中药10 蜂蜜中药11 金樱子中药12 覆盆子养血美颜中药13 当归中药14 干地黄中药15 何首乌中药16 白芍药中药17 紫河车中药18 阿胶中药19 龙眼肉中药20 蜂花粉中药21 黑木耳中药22 胡麻仁滋阴增液中药23 麦冬中药24 天冬中药25 石斛中药26 玉竹中药27 银耳中药28 百合中药29 黄精中药30 枸杞子中药31 女贞子中药32 龟甲中药33 蜂乳中药34 山茱萸壮阳增液中药35 鹿茸中药36 肉苁蓉中药37 仙茅中药38 淫羊藿中药39 补骨脂中药40 冬虫夏草中药41 蛤蚧中药42 海马中药43 菟丝子中药44 核桃仁中药45 蚂蚁解表祛风中药46 桂枝中药47 生姜中药48 细辛中药49 菊花中药50 葛根中药51 柴胡中药52 防风中药53 稀荜草中药54 桑寄生中药55 苍术清热解毒中药56 黄连中药57 金银花中药58 蒲公英中药59 大黄中药60 茶中药61 赤芍药中药62 青蒿中药63 商陆利湿化痰中药64 茯苓中药65 泽泻中药66 薏苡仁中药67 车前子中药68 茵陈蒿中药69 余甘子中药70 瓜蒌中药71 绞股蓝中药72 杏仁中药73 银杏叶理气活血中药74 木香中药75 香附中药76 薤白中药77 大蒜中药78 川芎中药79 丹参中药80 牛膝中药81 三七中药82 蒲黄中药83 山楂安神益智中药84 灵芝中药85 酸枣仁中药86 柏子仁中药87 营实中药88 牡蛎中药89 石菖蒲中药90 味子中药91 莲子中药92 益智仁潜阳息风中药93 天麻中药94 罗布麻中药95 刺蒺藜中药96 羚羊角中药97 珍珠中药98 蜈蚣中药99 白僵蚕中药100 地龙

## <<你不可不知的100味抗衰老中药>>

### 章节摘录

1.枣参丸（《醒图录》）：大枣10枚，人参3克。

将大枣蒸软去核，人参切片，一并隔水蒸烂，捣匀制丸，如弹子大。

每次1粒，温开水嚼服。

补气健身，可用于老年人补养。

2.红枣膏（《小吃大补食谱》）：大枣500克，白砂糖500克。

将大枣去核煮烂，熬成膏状，加入白糖，搅拌均匀。

每次15克，每日2次，开水冲服。

健脾和胃，补气养血，用治肝炎或肺结核，脾胃虚弱、气血不足，面色萎黄，食少便溏，体倦乏力，或病后体弱。

3.大枣粥（《小吃大补食谱》）：大枣30克，粳米100克。

将大枣、粳米淘洗干净，加水煮粥，以大枣熟烂为度。

也可加入少量冰糖，搅拌均匀。

可供早、晚餐或当点心食用。

补气养血，健脾和胃，用治贫血、紫癜、慢性肝炎，脾胃虚弱，食少便溏，营养不良，消瘦乏力。

4.金匱皂角丸（《浙江中医杂志》）：红枣500克，炙皂角粉90克。

将红枣隔水蒸熟，去皮、核，捣烂成泥，加入皂角粉，和匀制丸，如绿豆大，焙干。

每次3克，每日3次，温开水送服。

宣肺化痰，用治顽固性哮喘，咳喘气急，咯痰频作、色白，咳不畅，难以平卧。

5.愚鲁汤（《时珍国药研究》）：大枣20克，党参15克，银柴胡9克，生姜9克。

每日1剂，加水煎煮2次，早、晚各服1次。

补益气血，用治白细胞减少症，气血虚弱，头晕低热，疲倦乏力，面色无华，心悸失眠。

6.甘麦大枣汤（《福建医药杂志》）：甘草9克，小麦9~15克，大枣10枚。

每日1剂，加水煎煮2次，早、晚各服1次。

养心安神，和中缓急，用治围绝经期综合征，肾阴亏虚，精神恍惚，易于悲伤，啼哭无常。

7.润肤汤（《湖北中医杂志》）：大红枣20枚，绿豆100克，猪脂1匙，冰糖适量。

每日1剂，加水煎煮，以绿豆开花为度，分2次服完。

润肤止痒，用治皮肤瘙痒症。

## <<你不可不知的100味抗衰老中药>>

### 编辑推荐

《你不可不知的100味抗衰老中药（畅销特惠版·第2辑）》告诉你《你不可不知的100味抗衰老中药（畅销特惠版·第2辑）》为其中之一《你不可不知的100味抗衰老中药》分册。

需要去把一切都弄得明明白白吗？

需要的吧。

存在既然是了不起的恩典，我们干吗不享受得更加充分、更加完美？

更何况，享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读，有选择地去做。

这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面，讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣，讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

<<你不可不知的100味抗衰老中药>>

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>