

<<食物本草养生妙方>>

图书基本信息

书名：<<食物本草养生妙方>>

13位ISBN编号：9787810864275

10位ISBN编号：7810864270

出版时间：2008-1

出版时间：陕西第四军医大学

作者：郭教礼，马琳编著

页数：238

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>

<<食物本草养生妙方>>

前言

感冒时喝碗姜汤，发发汗，恐怕是许多家庭经常采用的有效良方。诸如此类方法，在我国民间流传不少。但是，多数人在使用这些方法时，对其药性、药理并不了解，往往是父母所传、亲朋所说，如法炮制，行之有效，故经常采用，并传之于儿女，代代相传，便成为家庭保健的良方。我国传统医学的起源大概也是如此。某种方法，先始于民间，然后由一些人收集整理，再以哲学思想加以概括、提高，最后升华为医学理论。同时，在医学的发展进程中，医籍中有些简便易行的疗法又会流传到民间，代代相传，经久不息。目前我国民间流传的许多验方，既有来自民间的，也有医家传于民间的。这些丰富多彩的民间医疗保健验方，反映了我们民族悠久多彩的文化传统。自从我国实行改革开放政策和人人享有卫生保健权益以来，随着经济、社会的不断发展，人民的生活水平日益提高，广大群众对医疗保健的要求也随之提高，这不仅要求社会医疗保健服务设施与水平不断提高，而且也要求每个家庭自身保健水平的提高。

<<食物本草养生妙方>>

内容概要

《食物本草养生妙方》介绍了65种家庭常用食物的名称及别名、性味、归经、功效、主治病症，用法、药用特长及注意事项等内容。

选择食物的原则是价格低廉，来源方便，家庭常用，疗效肯定。

全书尽可能做到内容全面、确切、重点突出、通俗简练，并注意与中医理论和临床紧密结合，具有一定的实用价值和学术价值。

<<食物本草养生妙方>>

作者简介

郭教礼，男，陕西长安人，研究生学历，医学编审，现职陕西省中医药研究院，担任陕西张学文中医药研究所所长，兼任中国名医论坛副理事长、陕西省中医药科技开发研究会名医传承研究分会主任委员等职。

在切实搞好中医诊疗及研究工作的同时，先后发表学术及科普论文三百余篇，主编、参编专业著作六十余部，先后获得中华中医药学会、陕西省中医药科技进步优秀奖、一等奖和二等奖。

马琳，女，陕西眉县人，研究生学历，现任西安交通大学第二医院老年神经科主任，兼任陕西省医学会疗养保健分会副主任委员、陕西省康复医学会脑血管病专业委员会常务委员。

主要从事心脑血管疾病的临床诊疗和保健工作，积累了比较丰富的经验。

先后在省级、国家级杂志上发表专业论文二十余篇，参编专著三部；主持和参考国家级科研课题多项，获陕西省科技进步奖一项。

<<食物本草养生妙方>>

书籍目录

一、粮类食物养生妙方小麦大麦大米玉米小米高粱花生黄豆绿豆黑豆蚕豆芝麻红薯土豆二、菜类食物养生妙方白菜菠菜芹菜韭菜大葱生姜大蒜辣椒萝卜茄子莲藕竹笋木芙蓉仙人掌芥菜苦菜三、瓜果类食物养生妙方西瓜南瓜冬瓜黄瓜丝瓜苦瓜苹果梨子橘子核桃香蕉柿子西红柿甘蔗石榴葡萄梅子荔枝荸荠无花果四、肉类食物养生妙方猪肉羊肉牛肉鸡肉狗肉鸭肉兔肉鲤鱼麻雀肉蛇肉壁虎附：蜂蜜附录1 中医常见病症释义附录2 中医常见症候释义附录3 据病选物索引表附录4 常用食物功效主病表附录5 常用食物成分表

<<食物本草养生妙方>>

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>