

# 《百岁良方》

## 图书基本信息

书名：《百岁良方》

13位ISBN编号：9787543806726

10位ISBN编号：754380672X

出版时间：2003年8月1日

出版社：第2版 (2003年8月1日)

作者：阮沸翔

页数：325 页

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《百岁良方》

## 内容概要

你的食物就是你的医药；茶，即药也；酒，为百药之长；美容、敷贴、房事养生、宫廷御方。

此书内容新颖，科学严谨，较好地整理发掘了祖国医学的宝贵遗产，所介绍的药方疗效显著，且文笔流畅，通俗易懂，具有较高的实用价值。它为临床医生、医药及食品行业的科、教、研、生产人员及广大人民群众提供了赏心悦目、具有益寿养生作用的精神食粮；同时，对保健食品的开发应用亦具有积极的推进作用。

# 《百岁良方》

## 作者简介

阮沸翔，祖籍浙江绍兴，出生湖南沅江。大学学历。现任武警湖南省总队门诊部主任。技术四级，高职科学技术干部，高级执业医师，中西医结合专家。1960年入伍，先后在地方及海、陆、空、武警部队从事医疗、科研及军队首长保健工作四十余载：师承我国著名中医学家欧阳錡教授学习《内经》，我国著名中西医结合专家邝安垲、陈可冀、沈自尹教授专修老年病及虚症：擅长西医内科，中医内、妇、儿科：主攻虚症、痹症、痛症、不孕症的临床诊治：对食疗、食养、药茶、药酒及其他独特疗法治疗慢性病、疑难病造诣颇深。曾在国家级、省级专业期刊发表医学论文三十余篇；获科研成果奖数项及国家发明专利多种。参与主编出版医学著作旧部，专著一部。其业绩被国家人事部编入《中国专家大辞典》、《共和国名医专家大典》等辞书。系中国药文化研究会医药科技专家委员会委员，湖南省中西医结合学会。肾病专业委员会委员，湖南省康复医学会理事；湖南省医学会风湿免疫专业委员会委员，中华医学会会员，中国中两医结合学会会员，中华中医药学会会员。

# 《百岁良方》

## 书籍目录

第一篇 饮食疗法1. 西瓜2. 莲藕3. 黄瓜4. 金樱子5. 山楂6. 蘑菇7. 大蒜8. 生葱9. 生姜10. 马齿苋11. 芹菜12. 大豆13. 玉米14. 甘薯15. 山药16. 黄花菜

第二篇 药茶疗法1. 枸杞茶2. 荷叶茶3. 首乌茶4. 荔枝茶5. 竹叶茶6. 菊花茶7. 橄榄茶8. 杏仁茶9. 木棉花10. 麦冬茶11. 芝麻茶12. 梅子茶13. 红枣茶14. 五神茶15. 珍珠茶16. 茵陈茶17. 参麦茶18. 红花茶19. 三生茶20. 金银花茶21. 牡丹皮茶22. 猕猴桃茶23. 月季玫瑰茶24. 合欢枣仁茶25. 冬虫夏草茶26. 川芎芍药茶27. 乌药益智茶28. 甘麦双钩茶29. 松针茅根茶30. 银翘桑菊茶

第三篇 药酒疗法1. 期颐酒2. 樱桃酒3. 黄精酒4. 人参酒5. 屠苏酒6. 茯苓酒7. 薏苡酒8. 龙眼酒9. 桑椹酒10. 蚕砂酒11. 地黄酒12. 白术酒13. 蛤蚧酒14. 黄芪酒15. 鹿茸酒16. 灵芝酒17. 玫瑰露酒18. 吴茱萸酒19. 独活寄生酒20. 蛇酒

第四篇 其他独特疗法一 房事养生 (一) 房事疗法(二)房事卫生二 医学美容(一)面部美容(二)鼻子与健美(三)牙齿与健美(四)头发与健美三 敷贴疗法(一)外科敷贴疗法(二)骨伤科敷贴疗法(三)内科敷贴疗法

修订版后记

# 《百岁良方》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)