

《黃帝內經中的四季養生藥膳茶飲》

图书基本信息

书名：《黃帝內經中的四季養生藥膳茶飲》

13位ISBN编号：9789866180279

10位ISBN编号：9866180271

出版社：三悅文化圖書事業有限公司

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

《黃帝內經中的四季養生藥膳茶飲》

內容概要

超過兩千年的飲食養生法 天然！健康！對身體無負擔 藥茶十大效用，替健康加分！冬夏養生、美肌纖體、補血調經、健腦明目、鎮痛止暈、潤肺化痰、健胃止瀉、清脂降壓、理腎利尿。兒童保健 本書源取於古書食療專著、古典醫籍以及民間流傳秘方，並且融合《黃帝內經》中「醫食同源」、「不治已病治未病」的養生智慧，設計了125道超實用的藥草茶飲。不論是隨著四時氣候調配的養生茶，或專為愛美女性量身打造的美膚減肥茶，以及孩童也可以放心食用的保健茶……內容應有盡有，絕對全方位鞏固您與全家人的健康。而且為了方便讀者查閱，以對症療法編輯，內容分10大類，每一類症再分125個各別症狀，並搭配圖說，詳細介紹140餘種藥材的藥性、功效……等基本知識。而在中醫學的觀念上，不但強調「辨症施治」，更要能「表裡合一」治療，效果更佳。也就是說不但要藥飲治其內部更可以針灸、推拿、指壓刺激經穴，促使身體氣血流通順暢，療效更易顯著。所以本書在每一類症後，附加經穴指壓療法，使體內氣血循環順暢，在同樣的症狀下，療效更好，獲得事半功倍的效果。

《黃帝內經中的四季養生藥膳茶飲》

書籍目錄

序文 常見中藥草介紹 黃帝內經的養生法 中國養生寶典 - - 黃帝內經概說 黃帝內經的養生妙方1 - - 藥茶養生 黃帝內經的養生妙方2 - - 經絡穴道 黃帝內經的養生妙方3 - - 四時養生法 黃帝內經的養生妙方4 - - 找出自己的體質 冬夏兩季養生茶生茶 薄荷茶 / 玫瑰普洱茶 / 天麻川芎茶 / 靈芝薄荷茶 / 木耳芝麻茶 / 枸杞茶 / 參棗茶 / 銀耳蓮棗茶 / 桂圓紅棗茶 / 人參紅棗枸杞茶 / 白茅根茶 / 百合蓮藕茶 / 清火茶 / 青草茶 兒童活力保健飲 銀竹綠茶 / 蓮芡棗茶 / 麥草茶 / 葶薺茶 / 蘆菊茶 / 麥芽茶 / 甘蔗茶 / 車前草茶 美肌窈窕纖體茶 何首烏茶 / 美膚茶 / 橄欖綠茶 / 黑芝麻何首烏茶 / 王不留行茶 / 玉竹蜜茶 / 紅棗蛋茶 / 美白茶 / 山楂菊花茶 / 減脂茶 / 三花減肥茶 補血調經保養茶 蓮花茶 / 薑艾紅糖茶 / 益母草紅糖茶 / 玫瑰茶 / 桑椹茶 / 紅棗馬蘭茶 / 扁豆山藥茶 / 雞冠花茶 健腦明目養生茶 人參茶 / 腦清茶 / 決明子枸杞茶 / 洋參桂圓茶 / 霜葉茶 / 枸杞菊花茶 / 明目茶 / 谷精菊花茶 / 黃連降火茶 鎮痛止暈寧神茶 川芎茶 / 菊花白芷茶 / 芹菜紅棗茶 / 安神茶 / 三子茶 / 當歸茶 / 竹葉茶 / 蓮心茶 / 麥冬寧神茶 / 紅棗茶 潤肺化痰伏冒飲 桔梗茶 / 蓮子木耳茶 / 藕節茶 / 杏梨茶 / 扁柏紅棗茶 / 百部茶 / 清咽飲 / 蔥豆茶 / 紫蘇茶 / 橘薑茶 / 蘆根薄荷茶 / 人參薄荷茶 / 大青葉茶 / 貫眾茶 / 蘆根茶 / 菊花蜜茶 / 桑菊杏仁茶 / 金桔茶 / 綠歡蜜茶 / 夏菊花 / 桑菊茶 / 桑菊薄荷 / 順暢茶 / 爽喉茶 / 香辛茶 / 蘿蔔糖薑茶 / 甘草醋茶 / 蛋白蜜茶 / 決明子茶 / 消火茶 / 蒼耳黃柏茶 / 桑飲茶 / 清熱茶 / 槐菊茶 健胃止瀉清肝茶 橘棗茶 / 山楂茶 / 山楂橘皮茶 / 健胃茶 / 暖胃茶 / 決明花茶 / 芝麻核桃茶 / 香薷茶 / 止瀉茶 / 馬鞭草茶 / 無花果葉茶 / 清肝利黃茶 清脂降壓調養茶 減脂茶 / 銀杏葉茶 / 菊楂茶 / 柿葉清脂茶 / 山楂荷葉茶 / 芹菜紅棗茶 / 降壓茶 / 何首烏紅棗茶 / 海帶決明子茶 / 連錢草茶 / 石斛冰糖茶 / 麥冬烏梅茶 理腎利尿排毒茶 玫瑰花燈心茶 / 馬齒莧紅糖茶 / 竹葉燈心茶 / 綠豆石草茶 / 車前草茶 / 赤小豆茶 / 白茅根茶 / 竹葉茶 / 連錢鳳尾茶 指壓按摩舒活療法 小孩夜尿 足底反射療法 肥胖 青春痘 (手穴道指壓) 手穴道的指壓按摩方式 生理不順 青春痘 (足穴道按摩) 眼睛疲勞 頭痛 偏頭痛 鼻塞、流鼻水 耳鳴、耳朵痛、中耳炎 氣喘 感冒 胃部 高血壓 糖尿病 腎臟病 八大族群推薦養生茶 電腦常客 / 學子青年 / 銀髮長者 / 青壯中堅 / 速食老外 / 城市夜貓 / 草食男女 / 窈窕美人

《黃帝內經中的四季養生藥膳茶飲》

编辑推荐

1. 融合《黃帝內經》醫療觀念，提供125道藥膳茶飲
依症狀分類，對症治療鞏固健康！
2. 特別收錄，140種常見中藥草介紹
- 3.

《黃帝內經中的四季養生藥膳茶飲》

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