

人体自有大药/求医不如求己系列



[人体自有大药/求医不如求己系列_下载链接1](#)

著者:武国忠 著，武国忠 编

[人体自有大药/求医不如求己系列_下载链接1](#)

标签

评论

不错啊，有用的书籍！

首先，快递奇慢还有宝贝被破损，心痛，而后这本书到的书没有和其他书一样表面有塑料膜，不知道是肿么回事？

不错！

中医说：脾胃为后天之本，气血生化之源。气血充足人才有抵御病症的资本。所以，我们要想气血充沛，必须先要把脾胃调养好才行。懂得中医的朋友，想必知道任何病到了中医手上，都先从调理脾胃开始。补益脾胃是改善体质的前提和关键。借花献佛，把从中里巴人郑先生学习的两招三脚猫一些保健知识介绍给大家。这里介绍可以终生相依的养生朋友，补气血的山药薏米芡实粥。在《神农本草经》被尊为上品。清末大医家张锡纯在其专著《医学衷中参西录》屡用大剂量生山药一味，治疗了许多大喘欲绝，滑泻无度等危急重症。《本草纲目》曰：益肾气，健脾胃，止泄痢，化痰润皮毛。山药性甘平，气阴两补，补气而不壅滞上火，补阴而不助湿滋腻，为培补中气最平和之品。以河南沁阳市所产品质最好，所以山药通常也叫怀山。药用时通常采取干燥切片。药店有炒山药和生山药两种，此处采用生山药为好。说完山药，再谈薏米效用。如果体内有湿气，如积液水肿湿疹等与体内浊气有关的问题，薏米是很好的帮手它主要功效在于健脾祛湿，健脾可以补肺，祛湿可以化痰。清代陈士铎说，芡实止腰膝疼，令耳目聪明，久食延年益寿。

[illegible]

发货很快，对的起这个价！

人体自有大药/求医不如求己系列 下载链接1

书评

[人体自有大药/求医不如求己系列 下载链接1](#)