

<<女性补肾食疗方>>

图书基本信息

书名：<<女性补肾食疗方>>

13位ISBN编号：9787508268781

10位ISBN编号：7508268784

出版时间：2011-4

出版时间：金盾

作者：李志文

页数：154

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>

## <<女性补肾食疗方>>

### 内容概要

本书以女性补肾为主题，阐述了肾生理的基本知识，女性肾虚的症状与预防，以及女性补肾饮食中常用的食物与中草药，并介绍了300多首补肾食疗方。

《女性补肾食疗方》内容丰富，科学实用，取材方便，疗效确切，适合广大女性朋友、医务工作者和饮食行业人员阅读参考。

## <<女性补肾食疗方>>

### 书籍目录

- 一、中医学对肾生理的认识
  - (一)肾藏精，主人体的发育与生殖
  - (二)肾主水
  - (三)肾开窍于耳及二阴
- 二、中医学对女性生理的认识
- 三、肾虚的分类
- 四、女性肾虚的症状与预防
- 五、女性常用的食物及中草药
- 六、女性补肾食疗释讲

## &lt;&lt;女性补肾食疗方&gt;&gt;

## 章节摘录

鹿茸是我国东北“三宝”之一，在国际、国内均享有盛誉，可治疗数十种疾病，在临床上应用非常广泛，总起来说，此药具有壮元阳，补气血，益精髓，强筋骨之效，常用于治疗虚损，精神倦乏、眩晕、耳聋、目暗、腰膝酸痛、阳痿、滑精、子宫虚冷、崩漏、带下等多种疾病，是一味滋补良药。

《本草经疏》说：“鹿茸禀纯阳之质含生发之气，可补下元真阳、益气强志。”

曹炳章氏认为：“鹿茸，补精填髓之功效甚伟。”

7.鹿胎 鹿胎为梅花鹿的胎盘。

性温、味咸，具有益肾壮阳，补虚生精之良效。

主治虚损劳伤，精血不足，妇女虚寒，崩漏带下等。

《四川中药志》则认为此药“能补下元，调经种子，治血虚精亏及崩带”。

8.鹿筋 鹿筋性温、味咸，最擅强筋壮骨，常用治劳损，转筋，风湿关节疼痛。

中医学认为，此药可“大壮筋骨，令人不畏寒冷”。

鹿筋是临床上治疗风湿性关节炎、类风湿性关节炎的良药，同时也是一种滋补强壮的佳品。

9.鹿鞭 性温，味咸辛。

鹿鞭是治疗男科病的常用药之一，具有良好的补肾填精，振痿兴阳之功效。

因而，在男性疾病中，常用于治疗肾虚而引起的性功能减退，过早衰老，腰膝酸软无力，头晕耳鸣，须发早白，记忆力减退等症。

10.鹿角胶 性温、味甘咸。

鹿角胶是鹿角经过人工煎熬而成的胶块。

具有补血，益精之功效。

主治肾气不足，虚劳体瘦，腰脚疼痛，男子阳痿、滑精，妇女子宫虚冷、崩漏、带下等症。

是临床上治疗男科病最为常用的药物之一，具有很好的益肾填精，补血壮阳的作用，可以用治多种疾病，应用范围十分广泛。

11.牛肉 味甘、平，具有补脾胃，益气血，强筋骨之效。

主治虚损体瘦，消渴，脾弱不运，痞积，水肿，腰膝酸软。

明代著名药学家李时珍说：“牛肉补气，与黄芪同功。”

古代医学家还认为，牛肉味甘，专补脾土，脾胃者，后天气血之本，补此则无不补矣。

现代医学研究，牛肉蛋白质所含必需氨基酸很多，故其营养价值甚高。

12.牛肾 味咸，性温，入肾经。

具有补肾气，益精血的功效。

可以用治五劳七伤、阴痿气乏。

在唐朝的《千金方·食治》一书中记载，还可以“去湿痹”。

13.牛髓 性味甘温，具有补肾，填髓，润肺的功效。

主治虚劳体瘦，精血亏损，消渴，泄利，跌仆损伤，手足干裂。

古代药学专著《别录》说：“主安五脏，平三焦，温骨髓，补中，续绝，益气，止泄利，消渴，以酒服之。”

李时珍说，牛髓可润肺补肾，泽肌，悦面，理折伤，擦损痛。

中医学认为，牛髓具有补益人体脑髓的作用。

14.羊肉 性味甘平，具有益气补虚，温中暖下的功效。

主治虚劳体瘦，腰膝酸软，产后虚冷，寒疝，中虚反胃等。

中医学认为，羊肉还可以治疗腰膝软弱，有强壮筋骨，厚肠胃的作用。

15.羊肝 性味甘凉，具有补肝，益气，明目的功效。

临床上常用于治疗目暗昏花，雀目，青盲，障翳等。

《现代实用中药》：“适用于萎黄病，妇人产后贫血，肺结核，小儿衰弱及维生素A缺乏眼病。”

中医学认为，羊肝是治疗眼科疾病的良药，著名的黄连羊肝丸，就是以羊肝为主药的中成药。

16.羊肾 性味甘温，具有补肾气，益精髓的作用。

## <<女性补肾食疗方>>

主治肾虚劳损，腰脊疼痛，足膝痿弱，耳聋、消渴、阳痿、尿频、遗尿等。

《日华子本草》说：“补虚耳聋，阴弱，壮阳益胃，止小便治虚损盗汗。

”中医学认为，以动物之肾可补人体之肾，故食谱中（药膳）经常应用此品。

.....

## <<女性补肾食疗方>>

### 编辑推荐

补肾食疗是对女性的身体起到培补肾气，充实机体，美容养颜，瘦身减肥，增强活力，强身健体的作用。

俗话说“求医不如求己”，李志文等主编的《女性补肾食疗方》中所介绍的食谱具有取材容易，制作方便，可操作性，在品尝美味佳肴的同时，还能收到防病疗疾的作用，可谓一举两得。

书中以补肾壮阳，滋阴补肾，阴阳双补三个方面的内容介绍了具有补肾添精，健脾益胃，养心安神，益气补血，美容瘦身功效的食谱，若能经常服食，必然会对身体健康大有益处。

<<女性补肾食疗方>>

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>