

<<杨力细说中医养生法>>

图书基本信息

书名：<<杨力细说中医养生法>>

13位ISBN编号：9787531337720

10位ISBN编号：753133772X

出版时间：2010-12

出版时间：春风文艺

作者：杨力

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>

## <<杨力细说中医养生法>>

### 内容概要

本书是由中医养生专家、著名中医学家、易学家杨力所著，全书以中医传统养生方法为主线，从七大方面传授养生方法和中华传统饮食营养，在食物养生、经络按摩养生、运动养生、药茶养生、膏方养生、药粥养生、药膳养生等方面都给出了具体的方法和小验方。

## <<杨力细说中医养生法>>

### 作者简介

杨力教授。

国学大家、中国首席中医养生专家、著名中医学家。

易学家、作家、历史文化学者，中国中医科学院教授，北京周易研究会会长、中国作家学会会员。

1946年出生于书香人家，自幼熟读诗书。

十二岁即开始研究《易经》至今已五十年，精通文、史、哲、医。

80年代，即以—

## &lt;&lt;杨力细说中医养生法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 食物养生 一、吃出五谷杂粮的营养价值 二、美味蔬菜能排除体内毒素 三、水果是天然的维生素丸 四、肉蛋水产品能补虚健体 五、菌类是典型的“无腿”养生食物 第二部分 按摩养生 一、身体各部位按摩养生法 1.头部、面部按摩可以清脑明目 2.胸腹部按摩可以活跃内脏 3.四肢按摩能健骨调筋 二、特效按摩养生法 1.晨起醒脑按摩 2.睡前催眠按摩 3.饭前按摩能开胃 4.饭后按摩促消化 5.消除疲劳按摩 6.健脑益智按摩 7.养心安神按摩 8.减缓压力按摩 三、足部按摩养生法 1.足是人体的第二心脏 2.足底部常用反射区 四、女性按摩养生法 1.美胸按摩操 2.丰乳按摩操 3.收腹按摩操 4.缩腰按摩操 5.催乳按摩 6.产后消腹操 五、男性按摩养生法 1.提高性功能 2.壮阳运动法 六、小儿按摩养生法 七、按摩减肥养生法 1.身体各部位减肥按摩 2.腹部减肥按摩法 3.腰部减肥按摩法 4.捏脊减肥法 5.指压减饥、减肥法 第三部分 运动养生 一、颈项部运动法 二、肩周部运动法 三、腰部运动法 四、髋臀部运动法 五、膝关节运动法 第四部分 药茶养生 一、抗感冒茶 1.玉屏风茶 2.银菊茶 二、补气抗病毒茶 1.党参红枣茶 2.参莲茶 三、健脾止泻茶 1.苹果茶 2.莲子生姜茶 四、清热解暑茶 1.甘草大枣汤 2.菊花茶 3.三衣茶 4.酸梅茶 五、消炎润燥茶 1.胖大海冰糖茶 2.银冬茶 3.芝麻叶茶 4.菊苣茶 六、养阴通便茶 1.麻仁蜜茶 2.蜂蜜茶 3.香蕉茶 4.牛奶芝麻茶 七、降脂降压茶 1.山楂决明子茶 2.菊花槐花茶 第五部分 药粥养生 一、降脂降压粥 1.山楂首乌粥 2.香蕉决明粥 3.双耳降脂粥 4.桑葚粥 5.海带绿豆粥 二、健脑益智粥 1.桑葚健脑粥 2.大枣安神粥 三、补虚益胃粥 1.栗子粥 2.人参粥 3.补益抗衰粥 四、补血强身粥 1.枸杞银耳粥 2.阿胶补血粥 3.火腿皮蛋粥 五、补肾健肺粥 1.小豆冬瓜粥 2.健身粥 3.海参冰糖粥 4.大枣花生粥 5.健身养颜粥 6.山药粥 7.枸杞粥 第六部分 膏方养生 一、养血益寿膏 1.红枣阿胶美容膏 2.延年美容膏 3.黄精膏 4.三莲驻颜膏 5.当归黄芪膏 二、补肝肾、乌发膏 1.桑葚膏 2.乌发蜜膏 3.七宝美髯膏 4.杞圆膏 5.两仪膏 6.芝麻山药膏 7.还精膏 8.姜枣龙眼膏 9.黑芝麻膏 第七部分 药膳养生 一、滋补益气药膳 1.人参莲肉汤 2.红枣羊心汤 3.黄芪鲫鱼汤 4.莲子百合汤 5.莲藕汤 6.龙眼蛋汤 7.枸杞花生汤 8.猪肝枸杞汤 9.黑豆桂圆羊肉汤 10.狗肉汤 11.当归羊肉汤 12.猪肉生地汤 13.银耳汤 14.乌豆龙眼大枣汤 二、健脑安神药膳 1.健脾养血汤 2.红枣黑枣葱白汤 3.海鲜胡萝卜汤

<<杨力细说中医养生法>>

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>