

<<男补肾女养肝3>>

图书基本信息

书名：<<男补肾女养肝3>>

13位ISBN编号：9787535780010

10位ISBN编号：7535780016

出版时间：2014-1-6

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：薛永东

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>

## <<男补肾女养肝3>>

### 内容概要

本着原材料易得、组方简单、方小功效大、适用家庭的原则，收集医界老祖宗或民间百姓经过诸多“临床实验”得来的补益方法——传世名方和家庭小偏方，包括传世名方、粮谷方、蔬果方、茶饮方、药酒方、膏方、药膳方、花草方，详细解析各方的原料、制作方法、功效等，同时配以小栏目“加味链接”解释更多候选名方偏方的制作方法、原材料、注意事项等，以指导读者根据自身情况，合理地选择最有效的补益方法来补肾养肝。

<<男补肾女养肝3>>

作者简介

薛永东

男，生于1949年，至今行医四十余载。

主任医师，北京药王阁中医研究院教授，北京中医疑难病研究会专家技术委员会主任委员。

出身中医世家，自幼秉承家传，1978年进入北京职工医学院学习，后又进入北京中医药大学深造，20世纪70年代跟随北京皮肤科医圣赵炳南先生学习，后调入中国中医研究院，并拜周总理保健医师岳美中的传人张兆云教授为师。

曾受到朱镕基总理和彭佩云副委员长的接见。

## &lt;&lt;男补肾女养肝3&gt;&gt;

## 书籍目录

- 《男补肾女养肝3：传世名方与家庭小偏方》 1
- 总论：男补肾女养肝任重而道远，小方上阵帮大忙 1
- 上篇 男人补肾有私“方”，幸福美满得安康 3
- 第一章 粮谷补肾方，让你每顿都吃“补肾餐” 4
- “黑芝麻糊”常喝，男人肾好头脑灵光 4
- 李时珍建议“粟米生吃”，可治肾虚腰脚无力 6
- “豇豆汤”常吃，益气补肾男人更年青 7
- “怀山药粥”是《本草纲目》中的补肾名方 8
- “芡实粥”益肾固涩，补肾很享受 10
- “核桃粥”被用了上千年的补肾佳品 11
- “黑豆粥”补肾补虚，常吃人不老 13
- “花生黄豆汤”补肾消炎，可辅治肾炎 14
- “红薯粉粥”补肾涩精，惜“精”人更旺 15
- “刀豆煨猪腰”养精补肾，民间秘传 17
- 第二章 蔬果补肾方，小菜小点让补肾变得很简单 19
- 韭菜补肾助阳，同补肾食材配炒效果更好 19
- 桑葚是补肾御用品，煎汤饮可补肝肾两虚 20
- 莲子安神补肾，做羹汤滋补效果强 21
- 栗子强精补肾，细嚼成浆最补肾 23
- 腰果温肾助阳，常吃给肾加满分 24
- 开心果固精养肾，是很美味的小零食 25
- “银杏蛋”是老偏方，固精益气人长寿 26
- “银耳莲子羹”补肾填精，防男子不孕 28
- “红枣乌豆汤”补肾阴，免腰痛 29
- 第三章 茶饮补肾方，让你在品茗享受中强健“先天之本” 31
- “荷叶茶”涩精，能止梦遗滑精 31
- “五味子茶”强阴补精，常喝男人肾好人清爽 32
- “杜仲茶”补肾强筋，男人越喝越结实 33
- “五加皮茶”补肾安神，让男人每天都有好睡眠 34
- “枸杞茶”是男人补肾的首选饮品 35
- “制首乌茶”补肝益肾，男人要常备 37
- “桂花茶”温补阳气，让男人火力壮 38
- 第四章 药膳补肾方，老祖宗指导你借美味打好健康之“基” 40
- “熟地黄粥”，补肾滋阴“第一粥” 40
- “益智仁粥”补肾固精，暖身肾不虚 41
- “肉苁蓉粥”补肾壮阳，最适合“火力”不壮的男人 42
- “神仙粥”壮阳补虚，适用于脾肾皆虚者 43
- “羊肉粥”益肾阳，治体虚 44
- “双鞭壮阳汤”顾名思义是补肾壮阳的宝贝 45
- “冬虫夏草炖老鸭”，很常见却很补的补肾名方 47
- “怀山药茯苓包子”很美味的补肾小点心 48
- “归地烧羊肉”，隐藏在《千金方》中的补肾名方 49
- “杜仲腰花”男人不必害羞食用的补肾佳肴 50
- 第五章 药酒补肾方，每天一盅让男人更强壮 52
- “左归酒”补肝肾，最适合中老年人饮用 52

## &lt;&lt;男补肾女养肝3&gt;&gt;

- “五子补肾酒”补肾益精，让男人享“性福” 53
- “延寿酒”补肾虚，强身益寿 55
- “鹿茸酒”补肾壮阳的名酒，不可遗忘 56
- “五精酒”补肝肾，治须发早白 57
- “春寿酒”滋肾补虚，让男人有活力 59
- “对虾酒”补肾壮阳，简单且是名方 60
- “地黄酒”补肾千古推崇，常饮益寿延年 61
- “地骨酒”补肾填精，提高生活质量 62
- 第六章 补肾小药方，会用让补肾更专业 64
- “一味秘精汤”固肾涩精，清宫里的秘方 64
- “一气丹”温补脾肾，在家可轻松制作 65
- “约精丸”补肾固摄，让男人的精液不白流 66
- “水陆二仙丹”收涩固肾，治肾亏 67
- “杞菊地黄丸”滋肝肾，对视觉疲劳有益 68
- “青娥丸”温肾阳，止腰痛 70
- “六味地黄丸”滋肾阴，不可乱用的补肾名方 71
- “驻景丸”滋补肝肾，治眼昏生翳 72
- “药烧饼”补命门之火，常吃温肾壮阳 73
- “雀卵丸”温肾壮阳，让男人重拾做爸爸的信心 75
- “琼玉膏”补肾填精，常吃可“返老还童” 76
- 下篇 女人养肝有私“方”，靓丽健康不再难 79
- 第七章 粮谷养肝方，女人最须学会的养肝方 80
- “甘麦大枣汤”舒肝解郁，让女人优雅淡定 80
- “麦芽糖浆”疏肝养肝，对肝炎有辅治之功 81
- “赤小豆鲤鱼汤”利水消肿，益肝很享“瘦” 82
- “黄豆炖鲤鱼头”益肝健脾，女人常吃变漂亮 83
- “荞麦茶”清热柔肝，让女人更有面子 84
- “猪肝绿豆粥”补肝养血，让女人从内美到外 85
- “冬瓜薏仁瘦肉汤”来自日本的养肝美颜名方 87
- “红枣薏米粥”渗湿除热，帮女人补血祛湿 88
- “赤豆葛花汤”解宿醉，帮女人酒后不伤肝 89
- 第八章 蔬果养肝方，让每天都是“养肝日” 91
- “芹菜汤”常饮平肝排毒，让女人无毒一身轻 91
- “枸杞车前荠菜汤”清肝明眸，让女人电眼更有神采 92
- “马齿苋蛋白羹”清热利湿，让肝不受罪 93
- “茵陈粥”益肝，常吃为肝筑起“防线” 94
- “车前茵陈公英汤”益肝祛黄，大自然馈赠的宝贝 96
- “菊苗粥”清肝胆热，是女人很优雅地享受 97
- “胡萝卜香菜汤”民间流传很久的排毒养肝汤 98
- “金针菜冰糖饮”安神明目，让健康尽在掌握 99
- “橘子汁”舒肝解郁，天天饮用天天好心情 100
- “大蒜西瓜盅”清火消炎，对肝有益 102
- “金桔茶”解肝郁之气，常用肝好人不愁 103
- “乌梅汤”开胃散郁，疲倦时的“振奋剂” 104
- “西红柿汁”治肝阴不足，多吃貌美年轻疾病少 105
- “佛手柑粥”行气止痛，对肝郁肋痛有帮助 106
- 第九章 花草养肝方，让女人的肝好人更靓 108

## &lt;&lt;男补肾女养肝3&gt;&gt;

- “菊花茶”清肝明目，可避免头昏眼花 108
- “梅花茶”益肝解郁，女人常喝不抑郁 109
- “玫瑰花茶”养肝解郁，让人气色好 110
- “牡丹花茶”养血和肝，有很好的祛斑作用 111
- “红花茶”活血益肝，能修复女人的美丽缺陷 112
- “桑叶茶”通利血气，平肝明目 113
- “苦丁茶”清热养肝，除热病 114
- “三七花茶”平肝息风，防治多种肝病 115
- 第十章 药膳养肝方，是世代相传的养肝首选 117
- “炙羊心”舒肝解郁，让女人成快乐天使 117
- “阿胶粥”益肝养血，治女人一切肝血不足症 118
- “斑鸠明目汤”护肝明目，强筋健骨 119
- “枸杞羊肉羹”滋养肝肾，补益脾胃 120
- “乌鸡羹”保肝益肾，平衡新陈代谢女人更妩媚 121
- “大豆汁”固肝强身，养血乌发到老不衰 122
- “鳖鱼羹”保护肝脏，泻火解毒 123
- “怀山炖甲鱼”平肝健脾，补充精力 125
- “地黄蒸乌鸡”滋养肝肾，常吃延缓衰老 126
- 第十一章 养肝小药方，让女人补肝更专业 128
- “二至丸”补精补血，让女人返老还童 128
- “女贞丸”滋补肝肾，乌发明目 129
- “五子衍宗丸”补肝肾，让女人身姿更挺拔 130
- “左金丸”清肝泻火一奇方，用好不上火 131
- “越鞠丸”行气解郁，是老祖宗留下来的解郁良药 132
- “逍遥丸”疏肝解郁，让女人天天好心情 134
- “良附丸”配米汤，所有心绞痛一起除 135
- “金铃子散”行气止痛，让女人心身舒畅 136
- “一贯煎”滋补肝肾，效果强 138
- 第十二章 养肝小膏方，可以随时进行 140
- “五煎膏”补肝肾，荣颜乌发让女人永保青春 140
- “金陵草煎方”益肝凉血，平补养肝最好 141
- “茅莓膏”补肝清热，对急慢性肝炎都有益 143
- “桑乌膏”益肝肾，避免头昏眼花 144
- “三仁膏”益肝滋血，让女人天天好睡眠 146
- “黄精鸡膏”来补肝肾，让女人永葆青春活力 147
- 附录：本书传世名方、民间验方检索列表 149

<<男补肾女养肝3>>

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>