

<<老中医教你补阳>>

图书基本信息

书名：<<老中医教你补阳>>

13位ISBN编号：9787538862331

10位ISBN编号：7538862331

出版时间：2009-11

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：南菱,郑虎占

页数：172

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>

<<老中医教你补阳>>

内容概要

本书详细介绍了阳虚的演变和调理方法，为您提供了一整套切实可行的保健措施，使您成为辨别阳虚、调理阳虚的行家里手。

为了便于您的补阳调理，书中重点推介了传统补阳中药的特性、使用补阳方法，药方、药酒、药茶、药膳的制作方法，以及补阳主食、补阳菜肴、补阳粥、补阳汤的具体烹饪技巧。

在运动补阳中，我们为您开出系列补阳调阳的运动处方。

本书适于体质阳虚者及其家属，以及中医爱好者学习参考。

<<老中医教你补阳>>

作者简介

郑虎占，男，1957年10月生，北京中医药大学教授、主任医师、研究生导师、医学博士，临床中药系主任，现在北京中医药大学从事中医药教学、临床与科研工作。
主要研究方向为本草文献研究和中药合理应用研究。
发表学术论文40余篇，主编、参与学术著作10余部。

<<老中医教你补阳>>

书籍目录

第一章 阴阳平衡与身体健康

世间万物离不开阴阳

阴阳构成人体

平衡阴阳，才能守住健康

第二章 老中医为你解读阳虚

什么是阳虚

引起阳虚的原因

先天不足

过劳损伤

过逸委靡

疾病耗损

外邪入侵

外伤损害

过食寒凉食物

夜生活增多

房事不节

情志异常

医源性病因

警惕阳虚的信号

畏寒怕冷是阳虚的表征

消化不好当心阳虚侵袭

精神委靡都是阳虚惹的祸

五更晨泻是阳虚作祟

性欲减退当心阳气不足

肥胖多与阳虚有关

阳虚带来的疾病

头痛

前列腺炎

阳痿早泄

眩晕

宫寒

女性不孕

哮喘

胃寒

呃逆

便秘

泄泻

自汗

关节炎

第三章 脏腑阳虚及中医补阳调理

心阳虚

心阳虚的症状

心阳虚的病因病机

心阳虚的调理

中药调理法

<<老中医教你补阳>>

饮食调理法

按摩调理法

肝阳虚

肝阳虚的症状

肝阳虚的病因病机

肝阳虚的调理

中药调理法

饮食调理法

脾阳虚

脾阳虚的症状

脾阳虚的病因病机

脾阳虚的调理

中药调理法

饮食调理法

按摩调理法

艾灸调理法

肺阳虚

肺阳虚的症状

肺阳虚的病因病机

肺阳虚的调理

中药调理法

饮食调理法

肾阳虚

肾阳虚的症状

肾阳虚的病因病机

肾阳虚的调理

中药调理法

饮食调理法

按摩调理法

胃阳虚

胃阳虚的症状

胃阳虚的病因病机

胃阳虚的调理

中药调理法

饮食调理法

药浴调理法

第四章 传统补阳中药

补阳中药

鹿茸

巴戟天

肉苁蓉

仙茅

淫羊藿

葫芦巴

杜仲

狗脊

续断

<<老中医教你补阳>>

骨碎补

补骨脂

菟丝子

沙苑子

锁阳

益智

冬虫夏草

蛤蚧

胡桃肉

紫河车

黄狗肾

韭菜子

阳起石

覆盆子

桑螵蛸

九香虫

肉桂

附子

山茱萸

金樱子

蛇床子

传统补阳方剂

人参补阳汤

丁香柿蒂汤

小建中汤

真人养脏汤

真武汤

桂枝人参汤

川方五子丸

六子汤

七子益精壮阳汤

补骨脂散

温中止痛汤

壮火温脾汤

寄生散

驻春丸

敦复汤

射干麻黄汤

冷哮丸

温阳通脉汤

胸痹温阳散寒方

附子汤

益中活血汤

安中散

厚朴温中汤

胃关煎

温通汤

<<老中医教你补阳>>

巩陡丸
补阳中成药
右归丸
龟鹿补肾丸
龟龄集
金匱肾气丸
桂附地黄丸
巴戟口服液
三肾丸
青蛾丸
十全大补丸
蛤蚧大补丸
强肾片
参茸大补丸
龟鹿补肾口服液
参桂鹿茸丸
清宫海马多鞭丸
五子衍宗丸
雄狮丸
补天灵片
复方补骨脂冲剂
心宝丸
心力丸
良附丸
温胃降逆颗粒
海洋胃药丸
苓桂咳喘宁胶囊
补阳药茶
灵脾五味子茶
山茱萸补阳茶
虾米茶
沙苑子茶
韭菜子茶
党参大枣茶
温肾通便茶
温阳止痛茶
温肾壮阳茶
硫黄茶
温肾暖胃茶
温肾固涩茶
红糖暖脾茶
人参胡桃茶
健腰青娥茶
桂枝甘草茶
胡桃仁糖茶
补阳药酒
助阳益寿酒

<<老中医教你补阳>>

助阳补阳酒
鹿茸虫草补阳酒
人参酒
牛膝附子酒
八味黄芪酒
菊杞调元酒
仙茅益智酒
健阳酒
蛤蚧参茸酒
胡桃酒
仙灵酒
龙眼醪
周公百岁药酒
山萸苁蓉酒
淫羊藿苁蓉酒
毓麟酒方
鹿茸山药酒
鹿龄集酒
补阳药膳
红烧鹿肉
附片蒸羊肉
杜仲爆羊腰
冬虫夏草炖黄雀
附片烧乌鸡
姜附狗肉
杜仲炖公鸡
仙茅炖肉
枸杞黄精煨狗肉
南京沙锅狗肉
回春炖盅
巴戟胡桃炖猪脬
白果鸡汤
复元汤
壮阳益精虫草羊肉汤
白羊肾羹
巴戟杜仲海龙瘦肉汤
参茸鸡肉汤
人参鹿肉汤
巴戟天金狗脊禾花雀汤
杜仲牛骨汤
巴戟天狗肉汤
山茱萸猪腰汤
羊藿锁阳猪腰瘦肉汤
雀儿药粥
锁阳壮阳粥
菟丝鸡肝粥
补肾核桃粥

<<老中医教你补阳>>

骨碎补粳米粥

干山药片粥

苁蓉羊腿粥

肉桂米酒粥

第五章 中医特色补阳妙法

艾灸补阳法

艾灸操作

常用艾灸补阳穴位

按摩补阳法

按摩补阳穴位及方法

熏蒸补阳法

操作方法

注意事项

拔罐补阳法

拔罐穴位

拔罐操作步骤

足浴补阳法

采日补阳法

音乐补阳法

第六章 饮食补阳

食补阴阳的原则

有故而补

补之有度

补之有时

以和为“补”

以通为“补”

补阳饮食宜忌原则

补阳食物

补阳谷物

补阳肉蛋

补阳蔬菜

补阳水果

补阳干品

补阳水产品

补阳营养菜谱

刀豆焖猪腰

香菇炒刀豆

韭菜煎鸡蛋

核桃仁炒韭菜

冰糖炖海参

龙凤球

茄汁虾片

槐花酥炸大虾

黄花菜熘炒猪腰

韭菜老豆腐

牛尾炖鸡

香炖羊肉

<<老中医教你补阳>>

枣杏焖鸡
核桃炖蚕蛹
黄豆焖狗鞭
黑豆煮狗肉
山药蒸鲫鱼
煎炸虾鼓
酱黄羊肉
糟龙虾
糖醋黄鱼
盐味虾片
鲜蘑鹿冲
水晶虾仁
五香羊腱
羊蝎子
炖麻雀
杏仁三生
虾子蹄筋
香辣泥鳅王
五香带鱼
蒜蓉鲳鱼
家常焖桂鱼

补阳营养汤谱

补身汤
海参羊肉汤
羊肉清汤
起阳鸽蛋
淡菜汤
鸽蛋百莲汤
三珍汤
海参虾肉汤
腰片豆腐汤
羊骨羊腰汤
干姜羊肉汤
豆豉羊肉汤
生苾五片汤
鹤鹑蛋汤

补阳营养粥谱

麻雀肉粥
羊肉淡菜粥
乌鸡肉粥
羊杂粥
羊骨粥
猪腰粥
山药扁豆核桃粥
大米荔枝粥
核桃粳米粥
二米大枣粥

<<老中医教你补阳>>

桂浆粥

补阳营养主食谱

软炸桂花糕

鸡肉虾仁炒面

沙锅狗肉面

胶东大虾面

脆鳝面

虾仁蒸饺

羊肉马蹄饺子

带子海鲜饺

香菜羊肉水饺

豌豆虾仁包

狗肉包

羊肉包

虾仁青豆炒饭

核桃鸡丁炒米饭

椰子糯米蒸鸡饭

莲栗糯米糕

青松虾仁面包

第七章 运动补阳

善用运动补阳虚

散步补阳锻炼法

慢跑补阳锻炼法

爬山补阳锻炼法

健身操补阳锻炼法

4招高效有氧健身操

居家室内健身操

强肾健身操

壮阳健身操

踢毽子补阳锻炼法

跳绳补阳锻炼法

第八章 补阳养生保健

补阳养生，四季不同

春季养阳要则

夏季补阳要则

秋季补阳要则

冬季补阳要则

精神调养与补阳

让明媚的日光为你补阳

阳虚者应进行耐寒锻炼

阳虚者要注意保暖

良好的睡眠帮你补阳

补阳。

也需规律和谐的性生活

衣服鞋袜要宽松

手脚冰凉升阳保温法

巧用陈皮补阳虚

<<老中医教你补阳>>

吃饭还是“偏食”为好

<<老中医教你补阳>>

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>