

<<国医绝学健康馆>>

图书基本信息

书名：<<国医绝学健康馆>>

13位ISBN编号：9787229019358

10位ISBN编号：7229019354

出版时间：2010-5

出版时间：重庆出版社

作者：《国医绝学健康馆》编委会 编

页数：95

字数：2000000

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>

## 内容概要

本书主要内容包括：不可不知的养肾知识,认识我们的肾脏，解密肾脏与其他脏腑的关系，自测肾脏健康状况，走出补肾误区，健康养肾食疗方案，补养肾脏的饮食原则，养肾明星食材推荐，韭菜，清炒韭菜，韭菜豆腐丝，豇豆，虾米豇豆，姜汁豇豆，尊芝麻酱拌豇豆，山药等等。

书籍目录

Part 01 不可不知的养肾知识

认识我们的肾脏

解密肾脏与其他脏腑的关系

自测肾脏健康状况

走出补肾误区

Part 02 健康养肾食疗方案

补养肾脏的饮食原则

养肾明星食材推荐

韭菜

清炒韭菜

韭菜豆腐丝

豇豆

虾米豇豆

姜汁豇豆

尊芝麻酱拌豇豆

山药

鸳鸯炸山药

拔丝山药

荔枝

百合荔枝

柠檬荔枝汁

板栗

板栗糯米粥

板栗红枣粥

松子

松仁焖香菇

松仁玉米

白果

白果烧鸡块

白果小排汤

黑豆

黑豆风爪汤

黑豆炖羊肉

莲子

桂圆红枣莲子粥

木瓜红枣莲子煲

黑米

黑米桂花粥

黑米仔鸭包

黑芝麻

桑葚乌发润肤粥

双黑粥

果仁黑芝麻糊

芡实

芡实免糕

<<国医绝学健康馆>>

芡实煲老鸭  
泥鳅  
三子泥鳅汤  
泥鳅炖豆腐  
牡蛎  
牡蛎肉末粥  
蒜辣牡蛎  
干贝  
干贝甜椒  
干贝冬瓜  
海参  
烩海参  
海参羊肉汤  
鲈鱼  
清蒸生姜砂仁鲈鱼  
滑炒鲈鱼片  
猪肚  
火爆双脆  
枸杞蒸猪肚  
鸡肉  
枸杞蒸鸡  
当归黄芪乌鸡汤  
羊肉  
苁蓉羊肉汤  
当归生姜羊肉汤  
鸽肉  
清蒸虫草白花鸽  
北杞炖乳鸽  
虾  
腰果虾仁  
米酒炒大虾  
鹌鹑  
鹌鹑烩玉米  
杞精炖鹌鹑  
鸡蛋  
花生仁枸杞炒蛋  
韭菜炒鸡蛋  
枸杞子  
核桃枸杞粥  
五子补肾茶  
何首乌  
何首乌煮鸡蛋  
首乌炖猪肝  
荷叶  
荷叶乳鸽片  
绿豆莲子荷叶粥  
有损肾脏的食材黑名单

<<国医绝学健康馆>>

Part 03 健康养肾特效穴位按摩

养肾按摩的注意事项

特效穴位按摩

涌泉穴/腰眼穴

会阴穴/太溪穴/劳宫穴

肾俞穴/关元穴

中极穴/三阴交

足三里，大椎穴

风池穴/丹田穴/腰阳关

照海穴/水泉穴

筑宾穴/大赫穴/神封穴

交信穴/大钟穴，复溜穴

阴谷穴/气穴/四满穴

横骨穴/中注穴/育俞穴

商由穴/石关穴/阴都穴

腹通谷穴/幽门穴/步廊穴

命门穴/灵墟穴/神藏穴

或中穴/会阳穴/俞府穴

中腕穴/神阙穴

志室穴/尺泽穴

气海穴/曲骨穴

气冲穴/阴陵泉/带脉穴

八穴/曲泉穴

蠡沟穴/太冲穴

三焦俞/腰痛点

央脊穴/商阳穴/玉门穴

委中穴/京门穴/龙骨穴

关门穴/金门穴/腰俞

<<国医绝学健康馆>>

章节摘录

插图：

编辑推荐

《图解八段锦、五禽戏、易筋经》：内外兼修的特效保健国术。

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>