第一图书网, tushu007.com

<<中医补阴阳养生法>>

图书基本信息

书名：<<中医补阴阳养生法>>

13位ISBN编号：9787509145227

10位ISBN编号：7509145228

出版时间：2011-4

出版时间：人民军医出版社

作者：马汴梁 编

页数：334

字数：274000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书在第1版的基础上修订而成，概述了中医阴阳学说与补阴阳基本知识，详述了补阴阳养生的各种中药、食品及配方。
其中单味中药和食品80余种，包括其性味、归经、成分、功效作用和临床应用等；各种补阴阳靓汤、药膳、药酒及中药配方500余首，按中医辨证分类，详述其组成、制作、功效和用法等。
同时介绍了针灸、药枕、刮痧、敷脐、按摩、气功、穴位贴敷等中医补阴阳法。
本书内容通俗易懂，方法简明实用，养生保健与治病效果确切，适于广大群众，特别是阴阳虚弱的中老年朋友阅读参考。

第一图书网, tushu007.com

<<中医补阴阳养生法>>

书籍目录

第1章　阴阳学说与补阴阳基本知识
　一、阴阳学说的基本概念
　二、阴阳学说的基本内容
　三、阴虚产生的原因与典型症状
　四、阳虚产生的原因与典型症状
　五、饮食与补阴阳养生
　六、四季与补阴阳养生
　七、居住环境与补阴阳养生
　八、日常起居与补阴阳养生
　九、人体体质、性格与补阴阳养生
第2章　常用补阴阳中药
　一、补阴中药
　　石斛
　　熟地黄
　　黄精
　　玄参
　　罗汉果
　　阿胶
?　芦根
　　南沙参
　　天冬
　　贝母
　　北沙参
　　玉竹
　　女贞子
　　枸杞子
　　龟甲
　　鳖甲
　　墨旱莲
　二、补阳中药
　　附子
　　肉豆蔻
　　海马
　　海狗肾
　　阳起石
　　淫羊藿
　　……
第3章　常用补阴阳食品
第4章　补心养阴
第5章　滋补肝阴
第6章　滋阴补脾
第7章　滋阴补肺
第8章　滋阴补肾
第9章　温补心阳
第10章　温补肝阳

第一图书网, tushu007.com

第11章　温脾补阳
第12章　温补肺阳
第13章　温补肾阳
第14章　补阴阳膏（羹）
第15章　补阴阳药酒
第16章　穴位补阴阳法
第17章　艾灸补阴阳法
第18章　足疗补阴阳法
第19章　穴位贴敷与敷脐补阴阳法
第20章　药枕补阴阳法
……

第一图书网, tushu007.com

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