

<<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>

## <<中医补阴阳养生法>>

### 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。

## <<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

<<中医补阴阳养生法>>

- 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

.....

<<中医补阴阳养生法>>

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>