第一图书网, tushu007.com

<<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。

第一图书网, tushu007.com

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，并拜周总理作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。

第一图书网, tushu007.com

<<男补肾女养肝3>>

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

第一图书网, tushu007.com

“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，让女人电眼更有神彩 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，是女人很优雅的享受 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

第一图书网, tushu007.com

“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
“牧丹花茶”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，所有心脘胁痛一起除　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

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