

《中医补肾养生法》

图书基本信息

书名：《中医补肾养生法》

13位ISBN编号：9787509114704

10位ISBN编号：7509114705

出版时间：2008-1

出版社：人民军医

作者：马汴梁 编

页数：364

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《中医补肾养生法》

内容概要

《中医补肾养生法》在第1版的基础上修订而成。《中医补肾养生法》系中医滋补养生丛书之一，详细介绍了补肾养生的各种中药、食品及配方。其中单味中药和食品69种，包括其性味、归经、成分、功效作用和应用等；各种补肾靓汤、药膳、药酒及中药配方600余首，按中医辨证分类，详述其组成、制作、功效和用法等。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、特别是肾虚体弱的中老年朋友阅读参考。

《中医补肾养生法》

书籍目录

第1章 肾与肾虚基本知识第2章 常用补肾中药第3章 常用补肾食品第4章 补肾壮阳第5章 滋阴补肾第6章 补肾益精第7章 补肾益气第8章 腰痛第9章 阳萎第10章 遗精第11章 补肾乌发第12章 补肾利水第13章 补肾纳气平喘第14章 补肾定眩第15章 补肾聪耳第16章 补肾膏方第17章 熏洗补肾法第18章 拔罐补肾法第19章 敷脐补肾法第20章 按摩补肾法第21章 乱痧补肾法第22章 药枕补肾法第23章 药浴补肾法

《中医补肾养生法》

精彩短评

- 1、关键是持之以恒才行
- 2、基本上都是一些配方，用不上，还以为是讲原理的呢
- 3、作者是花了不少工夫的，里面有各种详实的方法，看看你需要不需要了！！
- 4、里面的食谱有用，可根据自己的情况选择
- 5、书的外观很好，纸张也很好，内容全面系统，有点中药基础者更适合阅读!
- 6、感觉很权威，我都是如厕时翻看几页~~~~~
分类很细致，能够对症下药
食材很多涉及中药材
如何配菜有详细的说明
不过做法步骤的说明有一些过于简单
总体来说，可做提高阅读。。
- 7、比较实用，作者收罗了不少方子。可以一读。

《中医补肾养生法》

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：www.tushu000.com