

《老中医教你补阴》

图书基本信息

书名：《老中医教你补阴》

13位ISBN编号：9787538862188

10位ISBN编号：7538862188

出版时间：2009-10

出版社：黑龙江科学技术出版社

作者：南菱,郑虎占

页数：186

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

《老中医教你补阴》

内容概要

本书由中医养生专家根据祖国医学养生理论，结合古今补善经验精心编写，全面系统地介绍了人体阴阳平衡理论，阴虚的原因、表现和调整原则，详述各种补阴中药、补阴方剂、补阴成药、补阴药膳的功能、用法、用量和注意事项，介绍了推拿、冰灸、拔罐等传统非药物补阴法，强调了饮食补阴和运动补阴的重要价值。全书内容科学、方法实用、深入浅出、易懂易学，适宜广大阴虚人群参考选用。

《老中医教你补阴》

作者简介

郑虎占，男，1957年10月生，北京中医药大学教授、主任医师、研究生导师、医学博士，临床中药系主任，现在北京中医药大学从事中医药教学、临床与科研工作。主要研究方向为本草文献研究和中药合理应用研究。发表学术论文40余篇，主编、参与学术著作10余部。

书籍目录

第一章 阴阳平衡与身体健康

世间万物离不开阴阳

阴阳构成人体

平衡阴阳，才能守住健康

第二章 老中医为你解读阴虚

什么是阴虚

导致阴虚的原因

先天不足

过度劳累

饮食不当

外邪入侵

性生活过频

外伤

喜怒不节

久病不愈

医源性因素

警惕阴虚的信号

我的手脚总是发热

半夜嗓子干得难受

午后心烦易躁

频频盗汗为哪般

舌象带来的阴虚信号

眼睛干涩是阴虚表征

“春困”可能源自阴虚

消瘦是阴虚的信号

阴虚带来的疾病

咽炎

慢性胃炎

头晕头痛

失眠

腰脊酸痛

遗精

肾病

便秘

扁桃体炎

牙龈出血

龋齿

中风

肺结核

糖尿病

恶性肿瘤

第三章 脏腑阴虚及中医补阴调理

心阴虚

心阴虚的症状

心阴虚的病因病机

心阴虚的调理

肝阴虚

肝阴虚的症状

肝阴虚的病因病机

肝阴虚的调理

脾阴虚

脾阴虚的症状

脾阴虚的病因病机

脾阴虚的调理

肺阴虚

肺阴虚的症状

肺阴虚的病因病机

肺阴虚的调理

肾阴虚

肾阴虚的症状

肾阴虚的病因病机

肾阴虚的调理

胃阴虚

胃阴虚的症状

胃阴虚的病因病机

胃阴虚的调理

第四章 传统补阴中药

补阴单味中药

玉竹

山茱萸

灵芝

黄精

沙参

麦冬

天冬

石斛

百合

枸杞子

墨旱莲

女贞子

龟甲

鳖甲

黑芝麻

生地黄

补阴方剂

补阴益气煎

补阴升提汤

麦冬汤

麦煎散

麦冬平肺饮

麦冬麻仁汤

一贯煎

左归饮

培土养阴汤

二冬汤

大营煎

二阴煎
三物黄芩汤
射干消毒饮
清络饮
消毒饮
绿风羚羊饮
辛夷清肺饮
退热散
清肺饮
黄芩泻白散
升麻芷萸汤
清胃泻火汤
冬地三黄汤
玉女煎
黑参汤
羚羊饮
都气丸
补阴中成药
六味地黄丸
知柏地黄丸
左归丸
麦味地黄丸
大补阴丸
七宝美髯丹
河车大造丸
二至丸
滋阴虎潜丸
人参固本丸
苁蓉益肾颗粒
杞菊地黄片
生脉饮
坤宝丸
五子衍宗丸
养阴清肺丸
滋肾宁神丸
玉泉丸
石斛夜光丸
玄麦甘桔冲剂
百合固金丸
口炎清冲剂
明目地黄丸
首乌片
石斛明目丸
蛤蚧定喘丸
补阴药茶
天冬贝母茶
玉竹乌梅茶
天冬冰糖茶
百合青桃茶

补肺养阴茶
清肺利咽茶
沙参白芍茶
润肤乌发茶
玉竹薄荷茶
首乌桑葚茶
首乌养阴茶
白菊花茶
菊花槐花茶
麦冬莲心茶
桑葚奶茶
黑芝麻豆奶茶
杞菊柿叶茶
杞菊决明子茶
薄荷杭菊茶
三味醒神茶
大枣乌梅茶

补阴药酒

地黄滋补酒
地黄糯米酒
首乌地黄酒
百部酒
万年青酒
黄精糯米酒
延寿酒
春寿酒
黄精酒
绿豆酒
石斛酒
玉液酒
山药酒
天冬酒
双耳酒
双参酒
西洋参益肺酒
桑龙药酒
桑枣杞圆酒
鸡子阿胶酒
地黄酒
猕猴桃酒
苹果酒
雪梨酒

补阴药膳

沙参玉竹炖猪肉
茯苓炖猪脊骨
百合杞子炖兔肉
冬虫夏草炖龟肉
田七乌鸡煲
干烧杞麦冬笋

夏枯草鸭条
黄精煨肘
麦冬山楂炖甲鱼
山鸡羚斛盅
雪菜炒肉丝柏叶
天冬粥
冬虫草米粥
地黄粥
何首乌糖粥
小麦玉竹粥
桑葚枸杞糯米粥
沙参粥
当归荸荠薏米粥
阿胶麦冬粥
益母草汁粥
茯苓车前子粥
洋参花果生鱼汤
鳖肉滋阴汤
冬瓜茯苓蛭肉汤
猪骨沙参汤
甲鱼猪脊髓汤
车前田螺汤
枸杞蚌肉蛋花汤
鲛鱼粉葛猪骨汤
石斛瘦肉汤
洋参鸡肉汤
龙眼二冬鲍鱼汤
淮山玉竹沙参白鳝汤
淮山枸杞白鸭汤
桑葚骨鸡汤
龟羊汤
女贞子脊骨汤
芡实杞龙龟苓汤
沙参玉竹鸭煲
鹅肉补阴汤

第五章 中医特色补阴妙法

按摩补阴法
冰灸补阴法
拔罐补阴法
冷水补阴法
音乐补阴法
夜晚补阴法
吐纳补阴法

第六章 饮食补阴

食补阴阳的原则
有故而补
补之有度
补之有时
以和为“补”

以通为“补”

补阴食品进补宜忌

补阴食物

补阴谷物

补阴肉类

补阴蔬菜

补阴水果

补阴水产品

其他补阴食品

补阴营养菜谱

柠檬炖乳鸽

玉米须炖蚌肉

葱油田鸡

银耳桔梗苗

板栗炖蛤蜊

大枣煨肘

红烧龟肉

竹荪虾仁扒豆腐

菊花肉丝

冬菇虾仁番茄豆腐羹

苦瓜鸭片

青豆粉蒸肉

蚝油鲍鱼

木耳拌海蜇

白油嫩蛋

木耳菊花鱼丸

酱蛤蜊

新鲜百合蒸老母鸭

珍珠海参

雪菜炒鲜鱿银丝

银耳芦笋

笋片绣球

奶油白菜

凉拌海蜇菠菜

木耳核桃炖豆腐

墨鱼鸡块

养阴美味鸭

银耳炒芹菜

紫菜鱼卷片

蒜茸鱼皮

生扒八宝甲鱼

桂花梭子蟹

肉焖豌豆

清炸螺块

海蛭炖双白

徐嫂船茄

大蒜菠菜拌蛤仁

乌龙舞三丝

椒盐蛋皮椿卷

沙锅丸子
诸侯鹅
奇香红白丝
海米扒木耳菜
脆皮蚶卷
荸荠狮子头
荷叶粉蒸鲶鱼
龙眼烧白
补阴营养粥谱
百合莲子绿豆粥
黑木耳芹菜粥
芹菜山楂粥
甘蔗粥
山楂银耳粥
海味粥
莲子百合炖燕窝
白鸭粳米粥
小麦粥
补阴营养汤谱
蜂蜜白萝卜汤
双杏雪梨煲田螺
酸奶银耳水果羹
冰糖芙蓉羹
海蜇荸荠汤
西红柿梨汁
雪梨饮
赤小豆白菜汤
薏米鸭肉冬瓜海参汤
紫菜豆腐虾米瘦肉汤
清炖鳖汤
瑶柱生菜白菜汤
木耳粉丝肉丸汤
尖笋腐皮汤
蒸制桑葚牛骨汤
猪肤汤
大枣猪皮脚筋汤
乌鱼冬瓜汤
蘑菇猪肉汤
蘑菇鸭块汤
豆腐泡豆芽发菜汤
丝瓜豆腐汤
发菜海蚌汤
白果南杏生鱼汤
补阴营养主食谱
腊肉小米饭
小米面发糕
济南扁食
藕馅水饺
鸳鸯蒸饺

清汤蛋饺
茼蒿水饺
荠菜水饺
梅干菜饺
干贝蒸饺
圆笼蒸饺
冬瓜蒸饺
荠菜包
虾仁鸡蛋面
干贝米饭
三鲜锅贴
黏黄糕
黄米面油糕
金银元宵
荸荠蒸肉饼
鸡蛋煎饼
槐花包子
山药饼
葱香馅饼
味噌牛肉荞麦面
狗不理包子

第七章 运动补阴

慢运动与补阴
运动养阴要则
游泳补阴锻炼法
散步补阴锻炼法
骑自行车补阴锻炼法
太极拳补阴锻炼法
床上八段锦补阴锻炼法
固精功补阴锻炼法
静坐功补阴锻炼法
“四”字功补阴润肺法
放风筝补阴锻炼法

第八章 补阴养生保健

春季补阴养生
夏季补阴养生
秋季补阴养生
冬季补阴养生
精神调养与补阴
环境调摄与补阴
书法养阴法
钓鱼调阴法
养花补阴法
良好的睡眠帮你补阴
阴虚者应节制性生活

《老中医教你补阴》

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