

<<中医补肝养生法>>

图书基本信息

书名：<<中医补肝养生法>>

13位ISBN编号：9787509163825

10位ISBN编号：750916382X

出版时间：2013-1

出版时间：人民军医出版社

作者：马汴梁 编

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>

<<中医补肝养生法>>

内容概要

《中医补肝养生法(第3版)》在前两版的基础上修订而成，概述了中医有关肝与肝虚的基本知识，详述了补肝养生的各种中药、食品及配方。

其中单味中药和食品39种，包括其性味、归经、成分、功效和应用等；各种补肝靓汤、药膳、药酒及中药配方400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、拔罐、按摩、指压、敷脐、药浴、药枕等中医补肝法。

<<中医补肝养生法>>

作者简介

马汴梁，男，1957年生，河南省焦作市中医院副主任医师，2003年被评为焦作市十佳中青年名中医师。

长期从事中医脾胃病的临床与研究，其课题“胃宝煎剂治疗胃黏膜癌前病变临床研究”“中医古病名研究”等分获市科技成果二、三等奖。

发表学术论文60余篇；主编出版医学著作40余部，代表作有：《食管胃肠病中西医结合诊治》《中西医结合胃肠病学》《中西医结合肝胆病学》《功能性胃肠病诊治与调理》《胃炎诊治与调理》《中医滋补养生丛书》《敷脐妙法治百病》《保健药酒配方1000首》等。

其业绩已入选《中国当代中医名人志》等辞书。

<<中医补肝养生法>>

书籍目录

第1章肝与肝虚的基本知识 一、中医肝脏的概念 二、肝的生理病理现象 三、肝与胆的关系 四、肝与其他脏腑的关系 五、四诊合参明断肝病 六、补肝养肝的相关知识 七、西医对中医“肝”的再认识 八、肝脏养护保健法则 九、常见肝病的补养知识 十、有关肝炎的相关知识 第2章补肝常用中药 赤芍 女贞子 天麻 川芎 三七 当归 白芍 牡丹皮 墨旱莲 桑椹 菊花 枸杞子 灵芝 鸡血藤 龟甲 鳖甲 牛膝 槐花 决明子 何首乌 续断 桑寄生 杜仲 第3章补肝常用食品 兔肝 猪肝 猪肉 羊肝 羊脊骨 牛肝 牛筋 鸡肝 鸭肉 桑椹 黑芝麻 刺莓果 菠菜 香菇 乌贼鱼 海蜇 第4章滋补肝阴 一、滋补肝阴靓汤 白鸽杞精汤 猪胰淡菜汤 枸杞雏鸽汤 首乌黑豆汤 鹌鹑枸杞汤 甲鱼补肾汤 何首乌煨鸭汤 鳖甲鱼山药杞子汤 杜仲龟肉汤 猫肉杞子黄精汤 参地猪肝汤 兔肝杞贞汤 二、滋补肝阴药膳 红杞蒸鸡 冰糖蛤土蟆 首乌猪肝片 牛膝蹄筋 芍地麻圆肉 红杞活鱼 芝麻兔 地骨爆两样 胡桃炖龟肉 生地枸杞肉丝 蒸带鱼女贞子 玄参炖猪肝 红烧龟肉 杜仲川断煮鸡蛋 三、滋补肝阴粥 麻仁桑椹粥 黑芝麻粥 枸杞麦门冬粥 鲜奶芝麻粥 杞枣木耳粥 桑椹粥 杞子金钱龟粥 何首乌粥 发菜蚝豉粥 山茱萸肉粥 淡菜粥 四、滋补肝阴方 当归地黄饮 河车大造丸 不老汤（丹） 山芋四倍丸 十精散 石斛枸杞汤 黄精二子丸 滋水清肝饮 扶桑至宝丹 仙传蟠桃丸（汤） 滋燥养营汤 左归丸 第5章温补肝阳 一、温补肝阳靓汤 小茴香当归黑豆鸭蛋汤 黄芪杞子汤 龟鹤延年汤 胡椒杞子当归乳鸽汤 肉桂鸡肝汤 艾叶胡椒汤 二、温补肝阳药膳 当归烧狗肉 归附烧仔鸡 肉桂鸡肝 柚子鸡蛋 冬虫夏草鸭 麻雀肉饼 三、温补肝阳粥 鸡肝粥 吴茱萸粥 荔枝粥 姜附艾叶粥 菱角姜附粥 桂皮山楂粥…… 第6章补肝益气 第7章补肝养血 第8章疏肝理气 第9章补肝明目 第10章脑卒中、高血压 第11章贫血 第12章肝炎 第13章肝硬化 第14章补肝膏羹 第15章补肝药酒 第16章针灸补肝法 第17章中医其他补肝法

<<中医补肝养生法>>

章节摘录

版权页： (2) 猪肝：能补肝、养血、明目。

每100克猪肝含维生素A8700国际单位。

可用猪肝100克，枸杞子50克，共煮熟，食肝喝汤。

(3) 羊肝：味甘、苦，性凉，能益血、补肝、明目，尤以青色山羊肝最佳。

可用羊肝做羹，肝熟入菠菜，打入鸡蛋，食之。

(4) 青鱼：鱼中佳品，滋肾益肝，对视物模糊疗效较佳，可常做菜食之。

(5) 蚌肉：味甘、咸，性寒，滋阴、养血、明目。

可炒食煮汤。

(6) 鲍鱼：虽称作鱼，其实乃是一种单壳贝类，其营养和药用价值都非同一般。

其壳称“石决明”，有平肝明目之效。

用时，研末，同猪肝共煎，有益于眼。

2.常食富含胡萝卜素的食品 这是由于胡萝卜素是维生素A的前身，在人体内能转化成维生素A。

而维生素A有维持眼睛角膜正常，不使角膜干燥、退化，以及增强在无光中视物能力等作用。

此类食品主品有青豆、南瓜、西红柿、胡萝卜、绿色蔬菜等。

3.富含维生素B2的食物亦应多吃 其原因在于维生素B2能保证视网膜和角膜的正常代谢。

若缺乏维生素B2则易出现流泪和眼发红、发痒等症状。

一般来说，瘦肉、扁豆、绿叶蔬菜含维生素B2较多，应多吃一点。

4.常吃富含维生素A的食品 因为维生素A缺乏，可致角膜干燥、怕光、流泪，重者眼睛结膜变厚，甚至夜盲或失明。

鸡蛋黄、羊奶、牛奶、黄油、猪油、各种鱼类、动物肝脏含维生素A较多，可多食之。

(六) 酸味为何能补肝 中医认为，酸味入肝。

杨上善曰：“调和五味各得其所者，酸能资筋，故筋柔也。”

适当吃酸食可促进食欲，有健脾、开胃之功，并可增强肝脏功能和提高钙、磷元素的吸收。

醋酸还具有消毒的作用。

但过量服食会引起胃肠道痉挛及消化功能紊乱，脾胃有病者宜少食。

由于酸味有收敛作用，故邪实者勿用。

此外，中医认为，酸味还可驱蛔，如乌梅等。

在某些农村，对儿童蛔虫病腹痛症，亦有饮醋而使腹痛暂止者。

(七) 肝病睡时宜取右侧卧位 肝病病人要有充足的养料，才能为肝细胞的再生提供良好的条件。

肝脏的营养主要从动脉提供，这与病人睡眠的姿势密切相关。

因为肝脏位于膈下腹腔右上部，如病人睡眠向左侧，肝脏位于腹腔动脉的上方，动脉中的血液必须沿肝固有位置“爬陡坡”上行到肝脏；如病人平卧，肝脏的位置也稍高于腹腔动脉，动脉血液也必须“爬小斜坡”流向肝脏。

这两种卧式对肝脏病的恢复都不利。

因此，肝病病人睡眠宜取右侧位，此时肝脏位于腹腔动脉的下方，动脉血就“沿下坡”流向肝脏，这就有利于肝病的早日康复。

<<中医补肝养生法>>

编辑推荐

《中医补肝养生法(第3版)》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，特别是肝病患者和肝虚体弱的中老年朋友阅读参考。

<<中医补肝养生法>>

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>