

<<阴阳一调百病消>>

图书基本信息

书名：<<阴阳一调百病消>>

13位ISBN编号：9787546316376

10位ISBN编号：7546316375

出版时间：2010年05月

出版单位：吉林出版集团有限责任公司

作者：罗大伦

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>

<<阴阳一调百病消>>

内容概要

这本书里面很多内容都是罗大伦博客中的，作者整理了一下，同时增加了一些食疗的内容，大家可以知道一些常用食物的寒热温凉，也好为自己生活中养生的时候考虑。

<<阴阳一调百病消>>

作者简介

罗大伦（真名罗大中），男，中医博士，毕业于北京中医药大学。幼承庭训，读书后一直埋头苦读中医经典，积极临证，尤其致办于将中医文化的精髓阐释给大众，本书着力、介绍了中医的治病方法和古代、中医大师的至高精神境界，是提高自身修养，学习养生文化的有益读物。

<<阴阳一调百病消>>

书籍目录

第一章 万病只有一个原因：阴阳不调 第一节 要想寿命长，全靠调阴阳 第二节 女性阴阳不调，脸上就会长斑 第三节 女性调阴阳的秘方：阴阳双补汤 第四节 阴阳只要一调，疾病立刻就消第二章 阴阳是个总纲，寒热左右健康 第一节 阴虚生内热，阳虚则寒 第二节 健康不健康，寒热来主张 第三节 如何清除身体的寒湿和暑湿 第四节 一朝寒气一身病 第五节 调阴阳的方法之一：寒则温之 第六节 调阴阳的方法之二：热则寒之 第七节 中医的最大秘密：藐视敌人，强大自己第三章 只有阴阳平衡，气血才会通畅 第一节 气血像夫妻，和睦是根本 第二节 气虚阳不足 第三节 血虚阴不足 第四节 人有淤血怪病多第四章 判断身体阴阳的简单方法 第一节 身体有热舌苔黄，舌质淡白是寒象 第二节 寒则痰涕清白，热则痰涕浓黄 第三节 鼻红脾胃有热，额红肺上有火 第四节 气虚之人，舌有齿痕 第五节 气血两虚，舌质淡白 第六节 是否有淤血：女看舌上红点，男看舌下经脉第五章 调理身体阴阳，食物可以帮忙 第一节 吃饭就是调阴阳 第二节 食物可以改变人的性情 第三节 十大属阴的食物 第四节 九大属阳的食物第六章 身体寒热不均，调理各有绝招 第一节 石膏粳米汤：最快最有效的退烧方法 第二节 一杯苏叶水：感冒发冷时的神药 第三节 生姜：最简便的驱寒食物 第四节 羊肉汤：最好喝的驱寒药 第五节 三仁汤：祛暑湿最灵验的方子 第六节 瘦猪肉炖莲藕：暑热天的救命汤第七章 调理气血的简单方法 第一节 生脉饮：最不上火的补气法 第二节 龙眼肉：补心血最简单的方法 第三节 归脾丸：补脾血最好的药 第四节 蚯蚓治疗脑血栓：化淤血最神奇的方法 第五节 蚯蚓治痔疮：我家最重要的秘方 第六节 鸡内金：最能消积化淤的食物第八章 人体里面有个圆，水火在中间 第一节 心是火脏，肾是水脏 第二节 气血通不通，要看圆运动 第三节 圆运动的好坏决定身体的好坏 第四节 圈转不转，脾胃是关键 第五节 千年养生第一糕：八珍糕 第六节 八珍糕的神奇功效第九章 百病生于气，慈悲是良药 第一节 百病生于气，情深人不寿 第二节 人一生气，肝就罢工 第三节 女性要想美丽，先要疏通肝气 第四节 慈悲是长寿的秘方

<<阴阳一调百病消>>

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>