

知书达礼

zhishudali 典藏



JiaTingZhongYi
YangSheng
BaoJianSuCha
ShouCe

史上最全面

内容充实完整，整合最新资讯，提供全面又权威的健康信息，帮助您找到最好、最健康的生活方式。

史上最超值

价格贴心合理，适合工薪消费，内容权威，专业实用；版式新颖，印刷精美，方便阅读；贴近生活，为现代人量身打造。

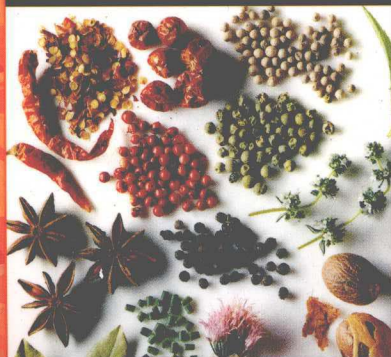
健康
中国

JIAN KANG
ZHONG GUO

家庭
中医
养生

保健
速查
手册

市场畅销书，全民热选，信心保证！



超低
定价

万卷出版公司

CHAODIDINGJIA

2014年10月

家庭健康

保

中

健

國

運

康

查

生

手

冊

家庭健康
中國康
生

家庭健康
中國康
生



家庭健康
中國康
生

家庭健康
中國康
生

家庭健康
中國康
生



家庭健康
中國康
生

知书达礼
zhishudali 典藏

家庭中医养生保健

壹册
速开

家庭

中医

养生

ZHONGYIYANGSHENGBAOJI

中医养生，就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动。



万卷出版公司

© 崔钟雷 2008

图书在版编目(CIP)数据

家庭中医养生保健速查手册 / 崔钟雷编著. — 沈阳: 万卷出版公司, 2008.12

ISBN 978-7-80759-351-5

I. 家… II. 崔… III. 中药疗法 - 手册 IV. R243-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 151297 号



家庭中医养生保健

速查
手册

出版发行: 万卷出版公司
(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳美程在线印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

字数: 270 千字

印张: 15

出版时间: 2008 年 12 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 12 月第 1 次印刷

责任编辑: 刘应诚

策划: 钟雷

装帧设计: 稻草人工作室

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 徐尧尧

ISBN 978-7-80759-351-5

定 价: 19.80 元

联系电话: 024-23284442

邮购热线: 024-23284454

传 真: 024-23284448

E-mail: vpc@mail.lnpgc.com.cn

网 址: <http://www.chinavpc.com>



【 前 言 】

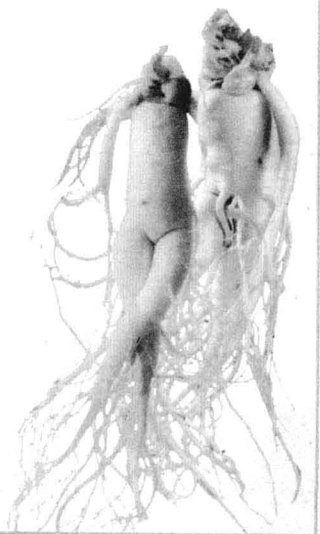
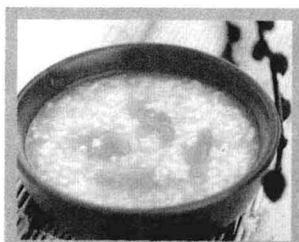
对现代人而言,健康无疑是非常重要的。健康是生命之本,是活力之源,是事业之基,是一个人的获得成功最基本的先决条件。试想一下,没有健康的体魄,如何应付繁重的课业、工作,如何在商海中搏击遨游,如何从容面对生活的压力?所以,让自己拥有健康,让自己保持健康,是一件幸福的事。而让自己生活得快乐、健康,是每个人送给自己和家人最好的礼物。

中国有个成语叫“未雨绸缪”,对待健康也应如此。要等到病情发作以后才去治疗,那样做未免为时已晚。我们要为自己的健康负起责任来,树立起“关爱生命,远离疾病”的观念。

从这个美好的愿望出发,我们编写了《图解家庭实用按摩手册》、《长寿保健专家指南》、《家庭中医养生保健速查手册》等三本书。《图解家庭实用按摩手册》像一位益友,在您身体不舒服时,只要有他在您身边,必可使您重新绽放笑容;《长寿保健专家指南》像一位智者,把他所知道的知识倾囊相授,使您在追求长寿的路上收获良多;《家庭中医养生保健速查手册》像是常驻在家中一位私人医生,随时随地为您的健康出谋划策,保证健康常伴左右。

我们衷心希望广大读者在紧张的生活和工作之余,通过自我调治,把疾病隐患消灭在萌芽状态,同时达到长寿保健的目的,使每个人都能成为自己的医生。

JIA TING ZHONG YI YANG SHENG BAO JIAN SU CHA SHOU CE



目录

第一章	中医药饮食养生.....001
第二章	四季养生.....051
第三章	日常生活养生.....105
第四章	中医养颜.....149
第五章	房事养生.....193

第一章 中医药饮食养生 / ZHONG YI YAO YIN SHI YANG SHENG

本草养生 / 2

抗衰老的灵芝	/ 2	养阴润燥的麦冬	/ 4
抗衰老的桂枝	/ 3	补气益脾胃的白术	/ 4
补阴佳品百合	/ 4	调节气血的党参	/ 4



高血压人群的补养品何首乌	/ 5
舒筋活血的鸡血藤	/ 5

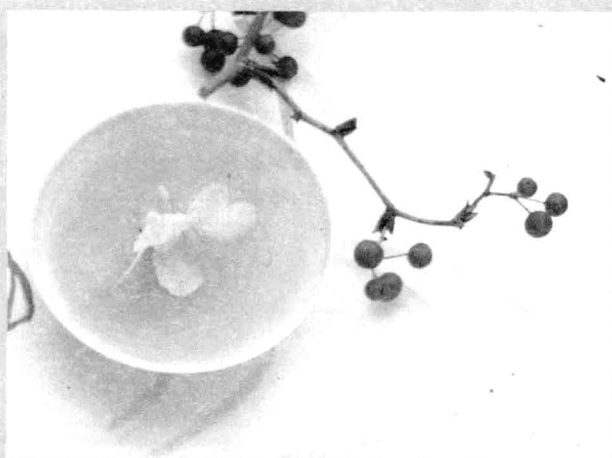
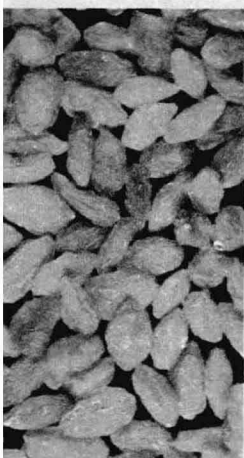
方剂养生 / 5

什么是方剂	/ 5
方剂的组成	/ 6
方剂与治法的关系	/ 6
方剂的剂型	/ 7
方剂的组方原则	/ 7
> 君药	/ 7
> 臣药	/ 7
> 佐药	/ 7
> 使药	/ 7
煎药的注意事项	/ 8
> 煎药用具	/ 8
> 煎药用水	/ 8
> 煎药火候	/ 8
> 煎药方法	/ 8
服用方剂的注意事项	/ 9
> 服药时间	/ 9
> 服药方法	/ 9
方剂的使用禁忌	/ 10
> 十八反	/ 10
> 十九畏	/ 10
> 妊娠期忌用的药物	/ 10
> 妊娠期慎用的药物	/ 10
> 服药时的饮食禁忌	/ 10
方剂的分类	/ 10

> 解表剂	/ 10
> 泻下剂	/ 10
> 和解剂	/ 11
> 清热剂	/ 11
> 祛暑剂	/ 11
> 温里剂	/ 11
> 补益剂	/ 12
> 安神剂	/ 12
> 开窍剂	/ 12
> 固涩剂	/ 13
> 理气剂	/ 13
治疗感冒方剂	/ 13
治疗哮喘方剂	/ 14
治疗高血压方剂	/ 15
治疗糖尿病方剂	/ 16
治疗神经衰弱方剂	/ 16
治疗咽炎方剂	/ 17
治疗痛经方剂	/ 18
治疗阑尾炎方剂	/ 19

饮食养生 / 20

饮食习惯	/ 20
> 进食必须有规律	/ 20
> 情绪与饮食	/ 20
> 吃饭专心有助于消化	/ 21
> 饮食宜少,不宜过饱	/ 21
> 不要勉强进食	/ 21
> 最好不要偏食	/ 21
> 饮食定时定量	/ 22





> 食物温度与健康	/ 22
> 不可不吃早餐	/ 22
> 晚饭要适量,不宜过饱	/ 22
> 不饮用度数高的白酒	/ 23
> 喝茶可延年	/ 23
膳食均衡	/ 23
> 膳食养生均衡的重要性	/ 23
> 食物搭配的养生原则	/ 24
> 膳食的科学搭配	/ 25
> 常见肉类搭配宜忌	/ 28
> 推荐菜谱	/ 29
食物性味	/ 30
> 食物的“五味”	/ 30
> 酸味食物的养生功效	/ 31
> 甜味食物的养生功效	/ 31
> 苦味食物的养生功效	/ 31
> 辣味食物的养生功效	/ 31
> 咸味食物的养生功效	/ 32
> 食物的属性	/ 32
> 温热食物的养生功效	/ 32
> 平性食物的养生功效	/ 33
> 寒凉食物的养生功效	/ 33
食物药用	/ 34
> 油菜	/ 34
> 韭菜	/ 34
> 菠菜	/ 35
> 蒜薹	/ 36
> 牛肉	/ 37
> 羊肉	/ 38
> 驴肉	/ 38
> 鸽子肉	/ 39
> 白糖	/ 39

> 红糖	/ 40
> 冰糖	/ 41
> 柠檬汁	/ 42

茶酒养生 / 43

茶的主要成分	/ 43
红茶的养生功效	/ 43
绿茶的养生功效	/ 44
乌龙茶的养生功效	/ 44
咳嗽茶疗方剂	/ 44
> 杏桃姜茶	/ 44
> 柿饼茶	/ 44
感冒茶疗方剂	/ 44
> 姜苏茶	/ 44
> 流感茶	/ 45
> 葱头姜片茶	/ 45
> 三花茶	/ 45
支气管炎茶疗方剂	/ 45
> 姜糖薄荷茶	/ 45
> 萝卜姜汁茶	/ 45
泌尿系统感染茶疗方剂	/ 45
> 甘竹茶	/ 45
> 茵陈茶	/ 45
> 车前草茶	/ 45
高血压茶疗方剂	/ 45
> 大麻茶	/ 45
> 桅子茶	/ 46
> 杜仲茶	/ 46
胃痛茶疗方剂	/ 46
> 菖蒲花茶	/ 46
> 山楂茶	/ 46

> 湖茶醋饮	/ 46
头痛茶疗方剂	/ 46
> 川芎茶	/ 46
> 香川茶	/ 46
> 双川香草茶	/ 46
中暑茶疗方剂	/ 47
> 丝瓜绿豆茶	/ 47
> 荷花茶	/ 47
> 酸梅茶	/ 47
痢疾茶疗方剂	/ 47
> 槟榔茶	/ 47
> 米醋红茶	/ 47
> 甘草茶	/ 47
药酒的养生功效	/ 47
药酒饮用与禁忌	/ 47
咳嗽酒疗方剂	/ 48
> 桃仁酒	/ 48
气血虚酒疗方剂	/ 48
> 熟地黄首乌酒	/ 48
> 红枣桑葚酒	/ 48
> 红枣阿胶酒	/ 48
腰腿酸软酒疗方剂	/ 48
> 独活酒	/ 48
> 五加酒	/ 49
失眠心悸酒疗方剂	/ 49
> 人参果酒	/ 49
> 莲子朱砂酒	/ 49
> 五味子酒	/ 49
关节疼痛酒疗方剂	/ 49
> 冬虫夏草酒	/ 49
> 狗骨猪肾酒	/ 49
> 丹参杜仲酒	/ 49
跌打损伤酒疗方剂	/ 49
> 梅皮百金酒	/ 49
> 酒糟散	/ 49
> 龟血酒	/ 50
性功能衰退酒疗方剂	/ 50
> 兴阳酒	/ 50

> 菟丝枸杞酒	/ 50
> 壮阳酒	/ 50
头晕酒疗方剂	/ 50
> 枸杞酒	/ 50
> 菊花酒	/ 50
> 杞菊酒	/ 50
胃痛呃逆酒疗方剂	/ 50
> 甘凉健胃酒	/ 50
> 姜糖酒	/ 50

第二章 四季养生 /

SI JI YANG SHENG

春季养生 / 52

春季养生之道	/ 52
春季养生的方法及原则	/ 52
多食甘少食酸	/ 52
重在锻炼	/ 53
春季“养肝功”	/ 53
春季的营养摄入原则	/ 54
> 补充优质蛋白质	/ 54
> 进食高热量食品	/ 54
> 添加一些含钙、糖的食品	/ 55
> 摄取充足的多种维生素和矿物质 ...	/ 55
春季饮食与健康	/ 55
> 慢性支气管炎	/ 55
> 尿路结石	/ 55
> 十二指肠溃疡、胃溃疡	/ 55
> 血压升高	/ 56
> 消化性溃疡	/ 56
> 胃下垂、胃功能紊乱	/ 56
> 肝病	/ 56
春季养生茶酒方剂	/ 56
> 清热健胃三仙茶	/ 56
> 状元红酒	/ 56

CONTENTS

“春困”与生理	57
妙法克制“春困”	57
> 利用视觉刺激	57
> 合理饮食	58
> 利用嗅觉刺激	58
> 适当运动	58
春季睡眠原则	58
春季适宜的活动	58
> 散步	58
> 放风筝	59
> 跳绳	59
> 春游	59
> 荡秋千	59
春季的皮肤护理	59
春季不宜过度纵欲	60
春季不宜怀孕	61
女性易感染尿道炎	61
春夏之交的养生之道	61
春季忌食原则	62
> 春季少食酸	62
> 春季少食寒凉	62
> 春季少食辛辣	62
春季养生药粥	63
> 红枣山药糯米粥	63
> 甘薯粥	63
> 黑芝麻糯米粥	63
> 芝麻杏仁粥	64
春季养生食谱	64
> 番茄柠檬	64
> 茼蒿豆腐	64
> 黑木耳炒黄花菜	65
> 素烧豆角	65

夏季养生 / 65

夏季养生之道	65
夏季宜养神	65
夏季的“居养”	66
夏季宜养津	66
夏季的营养摄入原则	67

> 蛋白质	67
> 维生素	67
夏季的饮食原则	67
> 盛夏进补有必要	68
> 多吃苦味食物	68
> 主食的选择	68
> 肉食的选择	68
> 蔬菜的选择	68
> 水果的选择	68
> 多食粥和汤	68
> 多吃蔬菜水果	69
> 夏季营养饮食禁忌	69
夏季饮食与健康	70
> 食欲不振	70
> 腹泻	70
> 肾炎水肿、中暑发热	70
> 眼底出血	70
> 高血脂、高血压	70
> 气管炎、支气管炎	70
夏季养生茶酒方剂	70
> 清热化湿茶饮	70
> 消暑解暑啤酒	70
夏季适宜多补水分	71
消除“苦夏”的困扰	71
夏季的最佳锻炼时间	72
夏季最佳的作息时间	72
夏季须防中暑	73
夏季预防“上火”食疗方剂	73
> 肺火	73
> 肝火	73
> 心火	73
> 肾火	73
夏季食物中毒的应急措施	74
> 催吐	74
> 导泻	74
夏季的皮肤护理	74
夏季养生药粥	75
> 百合绿豆粥	75
> 翠衣粥	75
> 莲子荷叶粥	76



> 丝瓜粥	/ 76
夏季养生食谱	/ 76
> 白灼芥蓝	/ 76
> 蒜香空心菜	/ 76
> 西芹百合	/ 77
> 豆豉鲛鱼油麦菜	/ 77

秋季养生 / 77

秋季养生之道	/ 77
秋季宜养阴	/ 78
秋季的营养摄入原则	/ 78
秋季的饮食原则	/ 79
秋季饮食宜忌	/ 79
消除“秋燥”的困扰	/ 80
消除“悲秋”感	/ 80
消除“情绪疲软”	/ 80
秋季进补	/ 81
> 秋季进补原则	/ 81
> 因症食补	/ 81
> 选用中药和中成药对症进补	/ 81
秋季宜食佳品	/ 82
> 红菱	/ 82
> 白果	/ 82
> 桂花	/ 83
> 柿子	/ 83
> 百合	/ 83
> 栗子	/ 84
秋季健康与饮食	/ 84
秋季养生茶酒方剂	/ 85
> 雪梨茶	/ 85
> 雪梨润肺酒	/ 85
秋季早起益处多	/ 85
秋季宜多喝水	/ 85
秋季不宜吃“苦”	/ 86
秋季锻炼“四防”	/ 86
> 防受凉感冒	/ 86
> 防运动过度	/ 87
> 防秋燥	/ 87
> 防运动损伤	/ 87



秋季宜发胖	/ 87
“秋冻”要适度	/ 88
秋季适合的运动	/ 88
> 慢跑	/ 88
> 登山	/ 89
> 太极拳	/ 89
秋季皮肤的护理	/ 89
秋季养生药粥	/ 90
> 奶香麦片粥	/ 90
> 豆豉肉粒粥	/ 90
> 鲛鱼黄豆粥	/ 90
> 桂圆姜汁粥	/ 91
秋季养生食谱	/ 91
> 蒜泥肉片	/ 91
> 水煮肉片	/ 91
> 剁椒鱼头	/ 92
> 香辣蟹	/ 92

冬季养生 / 92

冬季养生之道	/ 92
冬季宜养肾	/ 93
冬季的营养摄入原则	/ 93
> 补充足够的糖	/ 93
> 补充矿物质	/ 93
> 补充维生素	/ 93
> 补充热量	/ 94
冬季的饮食原则	/ 94
> 注意食补	/ 94
> 多食用高热量、 温性可御寒的食物	/ 94
> 多食用滋润食品	/ 94
> 冬季饮食禁忌	/ 94
冬季进补	/ 95
> 要注意不同年龄的补益	/ 96
> 补宜适当适量	/ 96
> 要注意不同性别的补益	/ 96
> 不可盲目进补	/ 97
> 进补须对症	/ 97
冬季晨练不宜过早	/ 97
冻疮的处理措施	/ 98



冬季洗脸水温不宜过高	/ 99
冬季养生茶酒方剂	/ 99
> 担担油茶	/ 99
> 健身红葡萄酒	/ 100
精力充沛的冬季	/ 100
> 适当食补	/ 100
> 保证足够的睡眠	/ 101
冬季皮肤护理	/ 101
冬季背部保暖益处多	/ 101
冬季穿衣有法	/ 101
冬季不宜舔唇	/ 102
冬季穿鞋有法	/ 102
冬季养生药粥	/ 102
> 木耳银芽虾米粥	/ 102
> 八宝粥	/ 103
> 黑木耳粥	/ 103
> 章鱼大枣粥	/ 104
冬季养生食谱	/ 104
> 鱼头豆腐	/ 104
> 清炖牛肉萝卜	/ 104

第三章 日常生活养生 /

RI CHANG SHENG HUO YANG SHENG

环境养生 / 106

居住环境与养生	/ 106
理想的居住环境	/ 106
> 日照	/ 107
> 空气	/ 107
> 采光	/ 107
> 微小气候	/ 107

> 层高	/ 107
居室色彩与健康	/ 107
负离子与健康	/ 108
植物与健康	/ 109

起居养生 / 109

起居宜规律	/ 109
起居十宜	/ 110
睡眠原则	/ 111
睡眠养生	/ 112
睡眠姿势	/ 113
药枕养生	/ 113
床铺养生	/ 113
音乐可以改善睡眠	/ 114
劳逸结合保证健康	/ 114
怎样才能劳逸适度	/ 114
注意三餐健康	/ 115
可以消除疲劳的五类食物	/ 115
特殊工种作业者的营养	/ 115
假日养生	/ 116
防治失眠的方法	/ 117
洗好一双脚	/ 118
好习惯有益健康	/ 118

运动养生 / 119

运动养生的原则	/ 119
> 持之以恒	/ 119
> 动静结合	/ 119
> 运动适度	/ 119
步行养生	/ 119

> 步行锻炼	/ 120
爬楼梯健身法	/ 121
掌握好运动强度	/ 122
运动的最佳时间	/ 122
传统运动养生的原则	/ 123
运动后不宜大量饮水	/ 123
运动后不宜多吃糖	/ 123
剧烈运动后不宜喝冷饮	/ 124

神志养生 / 124

精、气、神养生	/ 124
缓解精神妙法	/ 125
> 体育锻炼	/ 125
> 药物医疗	/ 125
> 睡眠	/ 125
> 理疗	/ 125
> 食物搭配	/ 125
音乐养生	/ 125
下棋养生	/ 126
书画养生	/ 127
旅游养生	/ 128
垂钓养生	/ 129
养花养生	/ 130
集邮养生	/ 132

衣饰养生 / 133

服饰影响健康	/ 133
不宜穿过瘦的衣服	/ 133
不宜经常穿着化纤织物	/ 134
不宜贴身穿绒衣、绒裤	/ 134
哪些人不宜穿羽绒服	/ 134
新衣不宜刚买就穿	/ 135
不宜贴身穿腈纶内衣	/ 135
内衣内裤不宜翻晒	/ 136
夏季不宜久穿长筒丝袜	/ 136
拖鞋不宜混穿	/ 136

情志养生 / 137

情志养生原则	/ 137
情绪与养生	/ 137
> 积极情绪的有益影响	/ 138
> 消极情绪的不良作用	/ 139
如何调控情绪	/ 142
“七情相克”可治病	/ 144

沐浴养生 / 144

养生沐浴法	/ 144
> 兴奋浴	/ 145
> 镇静浴	/ 145
> 镇痛浴	/ 145
> 治疗浴	/ 145
> 强壮浴	/ 145
药浴与养生	/ 146
> 药浴的原理	/ 146
> 药浴方举例	/ 147
足浴与养生	/ 147
温泉浴与养生	/ 148
沐浴细节	/ 148

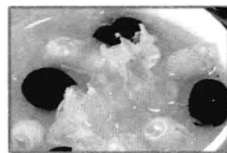
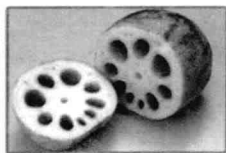
第四章 中医养颜 /

ZHONG YI YANG YAN

护发有方 / 150

头发与肌体营养	/ 150
头发的保养法	/ 150
> 梳发	/ 150
> 使用头皮精华液	/ 151
> 按摩头皮	/ 151
不宜每天洗头	/ 151
不宜晚上洗头	/ 151

目录



不宜用尼龙梳子梳头	152
不宜长期使用同一种洗发水 ...	152
染发和烫发不宜同时进行	152
不宜经常使用冷烫精烫发	152

面膜美容 / 153

常用面膜的种类	153
> 中药面膜	153
> 蔬菜面膜	153
何为倒模面膜	153
> 既是治疗法又是化妆术	153
> 既为药疗,又是理疗	153
> 中西医结合治疗	154
倒模面膜原理及作用	154
倒模面膜的制作	155
倒模面膜注意事项	155
自然果蔬面膜	156
> 蛋白蜂蜜面膜	156
> 香蕉面膜	156
> 黄瓜面膜	156
食物面膜	156
> 酵母面膜	156
> 沙拉油面膜	157
> 黄瓜蛋白面膜	157
> 胡萝卜蛋黄面膜	157
> 糙米粉面膜	157
> 乳类面膜	157
> 蛋白柠檬面膜	157

美容按摩养生 / 157

“按”出来的健康生活	157
------------------	-----

面部美容穴位及功效	158
-----------------	-----

> 承泣穴	158
> 印堂穴	158
> 颧穴	158
> 四白穴	158
> 睛明穴	158
> 地仓穴	158
> 攒竹穴	158
> 承浆穴	158
> 百会穴	159
> 瞳子穴	159
> 迎香穴	159
> 鱼腰穴	159
> 巨阙穴	159
> 太阳穴	159
按摩使皮肤清洁、健康	159
令皮肤组织充满弹性	159
按摩前应作的准备工作	159
淡化细纹按摩	160
> 按摩治疗	160
消除眼袋按摩	162
> 按摩治疗	162
消除脸部赘肉	163
> 按摩治疗	163
消除双下巴	164

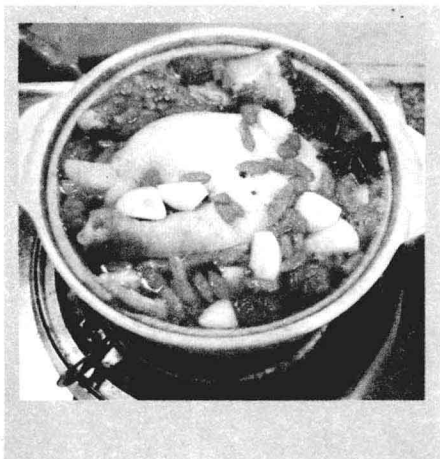
美容与食疗 / 164

各年龄段的美容饮食原则	164
> 15~25岁	164
> 25~30岁	164
> 30~40岁	164

淘米水的澄清液可美容	/ 165
巧用米醋护肤	/ 165
鲜豆浆美容	/ 165
黄瓜美容法	/ 165
糯米水护发	/ 165
根据脸色的不同调整饮食	/ 165
> 苍白型面容	/ 165
> 暗黑型面容	/ 165
> 粗糙多皱型面容	/ 165
> 虚胖型面容	/ 166
猪蹄与养颜	/ 166
草莓美颜敷	/ 166
香橘苏打冰淇淋	/ 166
百藕枇杷羹	/ 166
枇杷薏仁粥	/ 166
甜橙苏打	/ 167
蜜桃乳	/ 167
苹果番石榴汁	/ 167

美颜美容药膳 / 167

美颜药膳常用中草药	/ 167
> 骨碎补	/ 167
> 何首乌	/ 167
> 松子仁	/ 168
> 茯苓	/ 168
> 核桃仁	/ 168
> 桑葚	/ 168
> 火麻仁	/ 168



> 灵芝	/ 168
> 制附子	/ 168
> 黄芪	/ 168
> 甜杏仁	/ 169
> 枇杷叶	/ 169
> 桃仁	/ 169
> 苦参	/ 169
> 桂圆肉	/ 169
> 鹿茸	/ 170
> 红景天	/ 170
> 黑豆	/ 170
> 白蒺藜	/ 170
> 大枣	/ 170
> 人参	/ 170
> 白芷	/ 171
> 绿豆	/ 171
> 川芎	/ 171
> 枸杞子	/ 171
> 藿香	/ 171
> 熟地黄	/ 171
> 益母草	/ 172
> 菟丝子	/ 172
> 地骨皮	/ 172
> 生地黄	/ 172
> 当归	/ 172
> 凌霄花	/ 172
> 肉苁蓉	/ 172
> 山茱萸	/ 173
> 栀子	/ 173
> 黑芝麻	/ 173
> 旱莲草	/ 173
> 珍珠	/ 173
> 薏苡仁	/ 173
> 黄精	/ 173
> 生姜	/ 174

CONTENTS

> 麦冬	/ 174
> 菊花	/ 174
> 蜂蜜	/ 174
> 白及	/ 174

美颜药膳 / 174

> 槐花醉虾	/ 174
> 菊花鸡片	/ 175
> 玫瑰豆腐	/ 175
> 玫瑰香蕉	/ 175
> 蜜四果	/ 176
> 茉莉豆腐	/ 176
> 蔷薇花炒鸡蛋	/ 176
> 三花酿虾肉	/ 177
> 杏花豆腐	/ 177
> 杏花烩三鲜	/ 177
> 银耳干贝	/ 178
> 菠萝桃花虾	/ 178
> 陈皮虾	/ 178
> 当归羊肝	/ 178
> 豆茸酿枇杷	/ 179
> 桂花脆皮鱼	/ 179
> 荷花鱼片	/ 179
> 黄芪白果蒸鸡	/ 180
> 何首乌炖黄鳝	/ 180
> 山药芝麻丸	/ 180
> 炒三菇	/ 180
> 豉汁牛蛙	/ 181
> 大枣炖兔肉	/ 181
> 大枣螺蛳肉	/ 181
> 蛋糊槐花	/ 182
> 党参当归炖母鸡	/ 182
> 丁香肘子	/ 182
> 冬瓜苡仁气锅鸭	/ 182
> 枸杞滑溜里脊片	/ 182
> 枸杞鸡丁	/ 183
> 枸杞子羊肉	/ 183
> 桂花兔肉	/ 183
> 桂花肘	/ 184
> 核桃猪腰	/ 184
> 荷花牛肉片	/ 184

> 荷花鸡片	/ 185
> 荷花肉丝	/ 185
> 荷花枣泥卷	/ 185
> 荷叶肉	/ 185
> 黑豆枸杞	/ 186
> 槐花丸子	/ 186
> 黄花菜炒鸽肉丝	/ 186
> 黄精党参炖猪肘	/ 186
> 黄精鸡块	/ 187
> 黄芪软炸里脊	/ 187
> 黄芪枳壳鲫鱼	/ 187
> 核桃鸡	/ 188
> 姜汁肘子	/ 188
> 核桃鸭丁	/ 188
> 菊花爆鸡丝	/ 188
> 莲藕炒豆芽	/ 189
> 芦笋扒冬瓜	/ 189
> 玫瑰荸荠饼	/ 189
> 玫瑰鳊鱼条	/ 189
> 玫瑰肉卷	/ 190
> 玫瑰鱼	/ 190
> 梅花鲫鱼火锅	/ 190
> 美容西瓜盅	/ 191
> 茉莉海参	/ 191
> 焖炒肉片	/ 191
> 芪归煨猪蹄	/ 192
> 蔷薇豆腐	/ 192
> 煸炒腰片	/ 192
> 万寿地芝鸡	/ 192

第五章 房事养生 /

FANG SHI YANG SHENG

房事禁忌 / 194

性生活应该适度	/ 194
不宜性放纵	/ 194
酒后忌行房事	/ 195
月经期忌行房事	/ 195
禁止在性交中途戴避孕套 ...	/ 195
不宜进行性生活的病人	/ 195



原则与方法 / 196

- 青年人的房事生活 / 196
- 中年人的房事生活 / 197
- > 适度房事 / 198
- > 感情第一 / 198
- > 益肾填精 / 199
- 老年人的房事生活 / 199

滋补食疗 / 200

- 增强男性性功能的食物 / 200
- 菜类调养 / 201
- > 山药 / 201
- > 韭菜 / 201
- > 苦瓜 / 201
- > 洋葱 / 201
- 果类调养 / 201
- > 芒果 / 201
- > 木瓜 / 202
- > 猕猴桃 / 202
- > 红枣 / 202
- > 白果 / 202
- > 莲子 / 202
- > 核桃 / 202
- > 苹果 / 202
- > 栗子 / 202
- > 葡萄 / 202
- > 荔枝 / 202
- 肉类调养 / 203
- > 羊肉 / 203
- > 狗肉 / 203
- > 鹌鹑 / 203
- > 鸡 / 203
- > 鸽子 / 203
- 调补性冷淡的饮食 / 203
- > 归参炖雌雪鸡 / 203
- 房事出血的饮食调理 / 204
- > 肝肾阴虚 / 204
- > 脾肾虚弱 / 204
- > 湿热下注 / 204

滋阴壮阳药膳 / 204

- 滋阴壮阳常用中草药 / 204
- > 淫羊藿 / 204
- > 制附子 / 205
- > 巴戟天 / 205
- > 冬虫夏草 / 205
- > 鹿鞭 / 205
- > 仙茅 / 205
- > 鹿茸 / 205
- > 核桃仁 / 205
- > 人参 / 205
- > 肉桂 / 206
- > 菟丝子 / 206
- > 补骨脂 / 206
- > 韭菜子 / 206
- > 刺五加 / 206
- > 肉苁蓉 / 206
- > 蛤蚧 / 206
- > 山药 / 207
- > 熟地黄 / 207
- > 五味子 / 207
- > 石斛 / 207
- > 灵芝 / 207
- > 西洋参 / 208
- > 玉竹 / 208
- > 杜仲 / 208
- > 天冬 / 208
- > 百合 / 208
- > 麦冬 / 208
- > 玄参 / 208
- > 哈士蟆油 / 208
- > 枸杞子 / 209
- > 黑芝麻 / 209
- > 旱莲草 / 209
- > 桑寄生 / 209
- > 龟板 / 209
- > 沙参 / 209
- > 女贞子 / 209
- > 银耳 / 210
- > 鳖甲 / 210

