

# 老中医教你补阴



[老中医教你补阴\\_下载链接1](#)

著者:南菱,郑虎占

出版者:

出版时间:2009-10

装帧:

isbn:9787538862188

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。

作者介绍:

目录:

[老中医教你补阴\\_下载链接1](#)

标签

金庸

文学

评论

[老中医教你补阴\\_下载链接1](#)

书评

[老中医教你补阴\\_下载链接1](#)