

# 老中医教你补阳



[老中医教你补阳\\_下载链接1](#)

著者:南菱,郑虎占

出版者:

出版时间:2009-11

装帧:

isbn:9787538862331

本书详细介绍了阳虚的演变和调理方法，为您提供了一整套切实可行的保健措施，使您成为辨别阳虚、调理阳虚的行家里手。为了便于您的补阳调理，书中重点推介了传统补阳中药的特性、使用补阳方法，药方、药酒、药茶、药膳的制作方法，以及补阳主食、

补阳菜肴、补阳粥、补阳汤的具体烹饪技巧。在运动补阳中，我们为您开出系列补阳调阳的运动处方。本书适于体质阳虚者及其家属，以及中医爱好者学习参考。

作者介绍:

目录:

[老中医教你补阳\\_下载链接1](#)

标签

评论

---

[老中医教你补阳\\_下载链接1](#)

书评

---

[老中医教你补阳\\_下载链接1](#)