

养肾就是养命



[养肾就是养命_下载链接1](#)

著者:章友康

出版者:吉林科学技术出版社

出版时间:2013-8-1

装帧:平装

isbn:9787538465341

卫生部肾脏病研究所副所长，章友康；中央保健委员会会诊会议专家，吴华；解放军309医院营养科前主任，张晔。国内最权威的肾病专家，结合保健与营养领域的畅销书作者，联袂为读者推出最全面，权威，可靠，实用的肾脏保健经典。本

书授予您辨别肾虚等常见问题的绝招，以及时发现问题，并为您总结科学系统的养肾方案。养肾是一个系统工程，本书结合39种最补益肾的食物，11种简单的运动养肾方法，一年四季的养肾之道，近百种食疗食补养肾方，以及13种必知必用的养肾中成药，依读者的需求，习惯和爱好来订制养肾方案，让您找到最适合自己，进而可以自主执行的养肾计划。通过生活中细节的注意，不断积累健康能量，激发肾脏的活力，获得更快乐美好的生活。

附赠包括三位作者在内的北京各大三甲医院的肾病专家，专家号价值300元。北京联科肾病医院研制的养肾鞋垫，价值29元。

作者介绍:

章友康

主任医师、教授、博士生导师

卫生部肾脏病研究所副所长

北京联科中医肾病医院名誉院长

历任北京大学第一医院肾内科主任、

科研处处长、副院长和院长。北京医学会

肾脏病学会主任委员、中华医学会肾脏病

学会副主任委员。中国医院协会副会长兼

学术培训部主任、《中国医院》杂志特邀

策划顾问。共获国家级、部委级科技成果

奖六项，十余年来在国内核心期刊发表论

文150余篇，专著15部。获国务院学位委

员会颁发的“有突出贡献的中国博士学位

获得者”，享受国务院特殊津贴。

一直从事肾脏病领域肾小球疾病发病

机理、病理和治疗的实验研究和临床工

作。曾在国内肾脏病学界首先建立了包括

不同发病机理和多种病理类型的实验性肾

炎模型，应用人工方法可复制几乎所有不

同病理类型的实验模型系列，为我国肾炎

发病机理的实验研究奠定了重要基础。此

后，应用该模型系列进行祖国医药治疗肾炎的研究，并被国内同行广泛使用和推广，取得了大量的重要成果。为此，获卫生部科技成果二等奖，国家教委科技进步成果应用二等奖。

吴华

主任医师、教授、中华肾脏病学会委员

中央保健委员会会诊会议专家

北京联科肾病中医医院专家组成员

历任卫生部北京医院肾内科主任、北

京大学医学部教授、北京市卫生局首批健

康科普专家、中华肾脏病学会委员、北京

医学会肾病分会副主任委员、北京市血液

透析质量控制及改进中心专家组成员。

一直从事内科肾内科的临床工作，擅

长血液透析、急性、原发性肾小球肾炎、

继发性肾炎、糖尿病肾病、高血压肾病、

肾动脉狭窄、狼疮性肾炎、各种泌尿道感

染、肾小管间质性肾病、急性肾损伤、慢

性肾病、慢性肾功能不全的治疗及老年肾

脏病的诊治等。

张晔

解放军309医院营养科前主任

中央电视台《健康之路》特邀专家

北京电视台《养生堂》特邀专家

解放军309医院前营养科主任，中国

营养学会会员。从事营养工作30余年，

长期活跃在临床工作第一线。对临床多种疑难病、常见病、危重病有丰富的营养治疗经验，多次参加国际、国内营养学专业学术会议，并进行大会交流、作专题发言等。

在中央电视台《健康之路》、北京电视台生活频道《食全食美》《生活大调查》、科教频道《养生堂》《科学实验室》、山东卫视《养生》、湖南卫视《百科全说》等栏目做过多次专题录像节目。

目录: 目录

养肾必知的常识

肾为先天之本 10

肾是什么 10

肾脏的功能 11

中医所说的肾 11

肾健康的好处 12

肾虚是怎么回事 13

养肾要对症 13

哪些人容易肾虚 14

先天不足的人 14

经常熬夜的人 14

精神压力大的人 14

经常吸烟、酗酒的人 14

久坐不动的人 15

性生活频繁的人 15

久病之人 15

老年人 15

这些生活习惯很伤肾 16

经常憋尿 16

饮水过少 16

饮食过咸 16

暴饮暴食 16

过度劳累 17

滥用药物 17

酒后喝浓茶 17

养肾的几个误区 18

误区之一：养肾是男人的事 18

误区之二：养肾就是壮阳 18

误区之三：肾虚就是性功能下降 19

误区之四：年轻人才养肾 19

简单几招，测自己是否肾虚 20

养肾是一个系统工程

五脏与肾的内在关系 22
心肾相交 22
肝肾同源 22
脾肾互助 22
肺肾相生 22
心肾相交——心脏是动力源 23
养心又补肾的食物 23
补肾养心的方法 24
搓脚底 24
按摩太溪穴 24
按摩劳宫穴 24
肝肾同源——养肝即养肾 25
补肝又养肾的食物 25
补肝养肾的方法 26
鸣天鼓 26
搓弹双耳 26
按摩曲泉穴 26
脾肾互助——后天+先天，百病不生 27
健脾又补肾的食物 27
健脾养肾的方法 28
艾灸关元穴 28
艾灸足三里穴 28
按摩大腿内侧三经 28
肺肾相生——标本皆治身体才安康 29
润肺又补肾的食物 29
养肾润肺的方法 30
按摩太溪穴 30
按摩复溜穴 30
第3章养肾须知的补益食物
养肾须知的补益食物 32
黑米 滋阴.肾的“神米” 32
黑米桂圆粥/ 黑米红枣粥 33
小米 肾脏的保健米 34
小米绿豆粥/ 花生仁小米粥 35
黑芝麻 芳香的补.药 36
芝麻枸杞子煲牛肉/ 芝麻花生糕 37
黄豆 美味的“肾谷豆” 38
黄豆排骨汤/ 黄豆猪蹄汤 39
黑豆 补肾之谷 40
黑豆茼蒿汤/ 黑豆杜仲羊肾汤 41
豇豆 补肾健胃的豆中上品 42
干豇豆拌肚丝/ 炅豇豆海米 43
土豆 十全十美的益肾食物 44
牛尾炖土豆/ 洋葱炒土豆片 45
山药 菜食两用的“食物药” 46
山药乌鸡汤/ 山药羊肉汤 47
南瓜 健肾.血的妙品 48
南瓜蔬菜浓汤/ 百合南瓜粥 49
藕 补心益肾的灵根 50
莲藕排骨汤/ 莲藕煮牛肉 51
芋头 补气益肾的良药 52
芋头红薯粥/ 芋头粥 53
韭菜 补肾壮阳的起阳草 54
韭菜炒鸭肝/ 韭菜烧猪血 55

胡萝卜 平民的人参 56
炒三丁/ 胡萝卜拌芹菜 57
香菇 补肾健脾的山珍 58
香菇豆腐汤/ 松仁香菇 59
海带 利尿消肿的长寿菜 60
姜拌海带/ 海带牡蛎汤 61
紫菜 补肾的“营.宝库” 62
紫菜虾皮蛋花汤/ 紫菜瓜片汤 63
羊肉 补阳的佳品 64
白萝卜羊肉蒸饺/ 葱爆羊肉 65
猪肉 补肾养血的长寿药 66
里脊肉炒芦笋/ 土豆烧肉 67
驴肉 地上最好的补.肉 68
阿胶驴肉粥/ 香菇山药炒驴肉 69
鹌鹑蛋 动物中的人参 70
银杏雪耳炖鹌鹑蛋/ 香菇烧鹌鹑蛋 71
鸭肉 补虚劳的圣药 72
蒜薹鸭丝/ 银杏炖仔鸭 73
鸽肉 扶助阳气的“甜血动物 74
清蒸乳鸽/ 枸杞乳鸽汤 75
乌鸡 补肝益肾的“黑心宝贝” 76
山药乌鸡汤/ 乌鸡菇杞汤 77
甲鱼 滋阴.肾的五味肉 78
清蒸甲鱼/ 枸杞甲鱼汤 79
猪肾 腰酸腰痛的克星 80
茼蒿腰片汤/ 爆炒腰花 81
鲫鱼 肾病患者的福音 82
鲫鱼豆腐汤/ 鲫鱼萝卜丝汤 83
鲤鱼 利水消肿的上品鱼 84
清炖鲤鱼/ 赤小豆鲤鱼汤 85
鲑鱼 天赐的固肾良 86
山药鲑鱼汤/ 红烧平鱼 87
黄鳝 赛人参的强.药 88
猪肉黄鳝羹/ 黄鳝小米粥 89
海参 珍贵的“百补之 90
海参猪肉饼/ 海参粥 91
虾 补肾壮阳的菜中“甘草” 92
蒜蓉开边虾/ 虾仁炒豆腐 93
荔枝 益肾.血的果中佳品 94
荔枝大米粥/ 荔枝红豆粥 95
桂圆 滋养脾肾的果中神品 96
桂圆茶/ 桂圆豆枣粥 97
葡萄 强筋补.的“水晶明珠” 98
黑豆葡萄酒/ 拔丝葡萄 99
樱桃 肾脏排毒的水果王 100
木耳枸杞炒猪肉/ 樱桃酒 101
枸杞 补肾生精的仙草 102
枸杞炖羊肉/ 党参枸杞焖海参 103
核桃 轻身益气的养.之宝 104
核桃鸡丁/ 琥珀核桃 105
板栗 补肾的“干果之王” 106
板栗煨鲤鱼/ 果酱板栗饼 107
莲子 小巧玲珑的健肾奇 108
银耳莲子羹/ 莲子粥 109

对肾不利的食物 110
粗棉籽油 容易衰精冷肾 110
芥蓝 耗气损血，气虚血亏者不宜多食 111
冬瓜 高钾血症者慎用 111
芹菜 引起精子数量减少 112
兔肉 肾气不足者慎用 113
竹笋 慢性肾炎及肾功 114
鱼翅 含有重金属元素 115
菱角 性功能障碍者慎用 115
茭白 多食损气 116
浓茶 影响脏健康 117
烟酒 影响男女生殖健康 118
简单运动就养肾
拉耳就能把肾养 120
全耳按摩法 120
手摩耳轮法 120
搓弹双耳法 120
叩齿固齿又固肾 121
叩齿提肛法 121
叩齿吞津法 121
勤于梳头治少白头 122
梳子梳头法 122
十指梳头法 122
散步、骑车也养肾 123
散步养肾法 123
骑车健肾法 123
踮脚，强肾助性又利尿 124
踮脚小便法 124
踮脚走路法 124
提肛，还肾健康 125
站立提肛法 125
卧式提肛法 125
踢毽子，儿时游戏把肾养 126
盘踢法 126
拐踢法 126
太极拳，阴阳调和能利肾 127
陈氏太极拳10大要领 127
杨氏太极拳8大要领 128
五禽戏，华佗发明的健肾操 129
五禽戏动作要领 129
练虎戏可固肾保阳 129
瑜伽，来自印度的养肾大法 130
扭转式 130
拜日式 130
背部伸展前屈式 131
倒走，“倒行逆施”也健肾 132
双手叉腰倒走法 132
摆臂倒走法 132
第5章对症养肾保健康
让你“性”福更持久——养肾壮阳 134
仙茅瘦肉汤/核桃仁鸡丁 135
精神矍铄睡眠好——滋阴补肾 136
川贝炖雪梨/枸杞肉丝 137
身体健朗，祛病延年——养肾益精 138

黄精鳝鱼/猪肾煲杜仲 139
气血充足面色润——补肾益气 140
黑豆薏仁汤/香菇炒鸽蛋 141
强健肌肉，强壮筋骨——能治腰痛 142
蜜三果/金针菜蒸肉 143
重拾男人信心——能治阳痿 144
海米萝卜汤/杞药炖牛肾 145
固守元气强精神——能治遗精 146
冰糖炖莲子/韭菜炒虾仁 147
靓丽黑发人人羡——养肾乌发 148
女贞芝麻瘦肉汤/枸杞黑芝麻粥 149
消水去肿——养肾利水 150
清炖鲈鱼块/鲤鱼汤 151
呼吸通畅不咳嗽——养肾纳气平喘 152
杏仁猪肺粥/丝瓜蛋膜粥 153
补脑兴阳，增精益髓——养肾定眩 154
杞贞兔肉汤/首乌猪肝汤 155
耳聪神清，明目怡神——补肾聪耳 156
聪耳酒/猪肾炒韭黄 157
水鸭益脑汤/枸杞羊肾粥 158
四时养肾法
春季养肾 160
春季养肾原理 160
春季养肾方法 160
夏季养肾 162
夏季养肾原理 162
夏季养肾方法 162
秋季养肾 164
秋季养肾原理 164
秋季养肾方法 164
冬季养肾 166
冬季养肾原理 166
冬季养肾方法 166
睡眠也是补肾良药 168
睡眠的时间 168
睡眠的方向 168
睡觉姿势 168
睡觉的时间段 168
睡眠的环境 168
中医理疗有绝招
养肾保健按摩法 170
补肾养心的方法 170
药浴疗法能护肾 172
养肾护肾的药浴方 172
艾灸护肾作用大 174
艾灸护肾的穴位组合 174
刮痧养肾好处多 176
刮痧养肾的穴位组合 176
中药泡脚可护肾 178
养肾护肾的中药泡脚方 178
拔罐护肾益处大 180
拔罐养肾的穴位组合 180
养肾中成药
滋阴补肾的六味地黄丸 184

滋养肾脏的杞菊地黄丸 185
 滋肾养肺的麦味地黄丸 186
 养肾清热的知柏地黄丸 187
 滋补肾阴虚的左归丸 188
 温补肾阳的右归丸 189
 滋阴降火的大补阴丸 190
 肾阳不足用金匱肾气丸 191
 温肾利水的济生肾气丸 192
 益补肾精的五子衍宗丸 193
 收敛固精的金锁固精丸 194
 补肝肾、美须发的七宝美髯丹 195
 健肾固精的金鸡虎补丸 196
 附录 损肾药物大搜索 197
 [\(收起\)](#)

[养肾就是养命_下载链接1](#)

标签

- 养生
- 保健
- 中医
- 健康
- 食谱
- 医学
- 健康养生
- 电子书

评论

扣齿提肛。

因为中医说我肾阴阳两虚（T-T），所以赶紧整来看看，基本就是要养成良好的生活作息，然后讲了一些食疗的方子，看得我直流口水（´_ゝ´），最后介绍了一些运动和按摩的方法，总体来说还是可以的。PS.目录基本上概括了全书70%的内容，没时间看个目录其实也就知道个大概了。

这本书是在骗钱吗？

里面有很多参考食谱。中医，我是不全反对的，但是也得辩证地吸收，这书里面有少数个别句子我觉得缺乏科学依据，本书的参考文献不多，似乎从头到尾也就提到了《本草纲目》。书中提供了不少日常食物的知识，主要关于它们的食疗功效，搭配的禁忌，挑选法则。对于喜欢自己买菜和做菜的人来说，这个书上的菜谱倒是可以遴选出针对性的。

堆砌而成

里面各种食谱啊。

挺反智的

第一次看这类的书籍，饮食、睡眠、运动、情绪方法还是要多注意。爱惜自己的身体

梦梦的书，花半小时翻一遍。主要从饮食(各种菜谱)，简单运动，和按摩保健三方面来保养。自我按摩简单方便，随时可以实施。

一本菜谱+按摩小招。

都是非常浅显的内容，干货不多。

一本食谱，还是彩印的，加上卡和鞋垫，性价比倒是可以~

20140425

菜谱

没多大意思 看看就过去了 都是基本常识 中医出书也太容易了

养生还是很重要的

在图书馆看到很多养生保健书，随手翻了翻，准备把里面一些菜谱、按摩方法转为每日任务。

干货少了些。

人上了年纪就对养生很感兴趣。这是一本食谱，谢谢。

用看一篇文章的时间扫完这本书，只记得肾虚类型 和几个按摩的方法，穴道

[养肾就是养命_下载链接1](#)

书评

没收到书的时候还以为是文字书，翻开才知道几位专家是将保健常识变得更加丰富多彩，看起来更清新更加容易接受了。《养肾就是养命》一书，介绍了肾脏是如何工作的，肾脏的健康运转对人体的重要意义，科学地解释了传统的中医保健经典如何在养肾过程中起到事半功倍的效果。...

这本书内容很实用，可以说几乎每句话都在告诉你为什么要养肾！要怎样养肾！现在城市人应该都需要补肾，不管男女老幼，不是过盛就是缺乏，不是过度，就是萎靡不振。诸多原因让大家都力不从心，无精打采的时间渐渐占据了生活的主流。如果你想摆脱这样的状态，就要按照书中的所列...

[养肾就是养命_下载链接1](#)