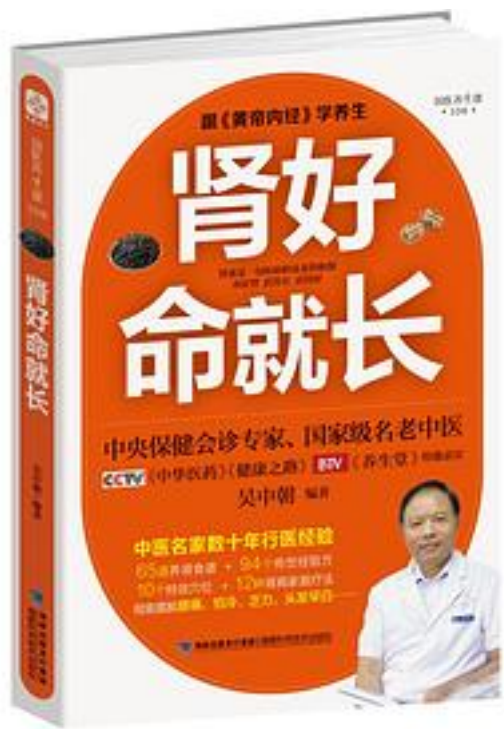


肾好命就长



[肾好命就长 下载链接1](#)

著者:吴中朝

出版者:福建科学技术出版社

出版时间:2016-9

装帧:平装

isbn:9787533551148

本书以《黄帝内经》为理论依据，讲述如何在生活中养好肾。内容包括中医对肾的认识，肾与健康的关系，常见的伤肾生活习惯，以及如何通过日常饮食、运动、经络按摩等养护好肾。并针对不同人群、不同季节、不同疾病给出了相应的肾脏调养方案。

作者介绍:

吴中朝
中央保健会诊专家，国家级名老中医，中国中医科学院针灸医院院长，主任医师，中国

中医科学院教授、博士研究生导师。从事临床、教学、科研工作20余年。主持或参加过十余项部省级中医养生保健课题研究。在长期临床诊治经验基础上，对家庭中医保健领域有独到建树。近20年来，先后发表专业论文论著80余篇，专著5部，并多次获不同级别的科技进步奖。曾十多次应邀或由国家外派赴国外进行医疗和讲学，并长期负责国内外本科生、研究生和进修生的临床与理论课程的教学，主持多项国家级继续教育项目。

目录: 专题: 《黄帝内经》教你肾病问题早发现/14

第一章 养肾就是养命，肾好命就长

关于肾，90%的人都想错了 /19

肾是生命的发动机，肾好人生才能更长久 /20

肾也管呼吸，咳嗽气喘不都是肺的错 /23

肾是身体的水阀，水肿、尿频调调它 /25

想要思维清晰、意志坚定，先养好肾 /27

肾好，让你腰不酸、腿不痛、牙口好 /29

便秘也关肾的事，别总折腾肠胃 /31

保持耳聪目明的秘诀，就是养好肾/34

肾好不好，看看头发就知道/36

第二章 看看你是哪种肾虚

你所认为的“肾虚”，真的是肾虚吗/39

喜温怕冷的人，多半是肾阳虚/43

头晕耳鸣是肾阴虚，要滋补肾阴/47

咳喘、自汗是肾不纳气，温肾才能平喘 /51

腰酸、尿频是肾气不固，要固肾涩精/54

肾精亏虚各人有不同，按肾俞穴能通用 /57

第三章 注意细节，别让“小事”伤了肾

经常熬夜，就是在透支你的肾/63

工作压力有多大，肾的压力就有多大/65

久坐工作的人，肾功能多数都不好 /69

小心憋出来的肾病/72

吃香喝辣，爽了嘴巴却伤了肾/74

豪饮不仅伤肝，也伤肾/76

随意吃药治不好病，反倒会伤了肾 /80

第四章 顺应四季，肾气养得足足的

晚睡早起，让你一个春天都精力充沛 /83

静心莫忘养肾，心肾同养安然过盛夏 /86

秋季燥邪来袭，吃点酸味滋补肾阴防未病 /90

“冬眠不觉晓”，吃饱睡足来年才有好身体/94

第五章 吃对食物，护好肾，身体壮

补肾，选黑色食物准没错/101

咸味也能滋阴补肾，但别太过/104

肾虚的人，餐桌上不能少了黑豆 /107

常吃黑芝麻，气血足头发好 /110

黑米最适合头晕目眩、贫血的人 /113

核桃，养肾健脑第一果/115

栗子是“肾之果”，体寒体弱的人可常吃/118

山药健脾益肾，最适合遗精早泄的人 /122

韭菜又称“起阳草”，让人温暖又强壮/125

秋冬进补，吃羊肉胜过吃人参 /128

夏天出汗也伤肾，巧吃鳝鱼帮你补回来/131

常吃泥鳅的人，不缺“性趣” /134

第六章 家里有这些中药，补肾就够了

枸杞子泡水，长寿的人都在用/139

常吃莲子，摆脱遗精滑泄的烦恼 /142

桑葚滋补肝肾，能让头发黑又亮/145
肉桂，让身体的火旺起来，不再怕冷/148
肾虚腰痛，不妨试试杜仲 /151
何首乌补肾气，让你白发变黑发 /154
鹿茸温肾健骨，腰膝酸痛的人常含服/157
肾虚遗精、盗汗，首选金樱子 /160
女贞子调理“无形之水”，治阴虚发热 /162
熟地黄肝肾同补，养出精气神 /164
山茱萸阴虚阳虚都能补，让你远离腰痛、耳鸣 /167
五味子泡水喝，摆脱自汗、盗汗 /170
锁阳，锁住阳气，让你冬天不怕冷 /173
第七章 养肾无须花钱，经络穴位就是特效药
常揉肾经，肾气足，少生病 /177
经常刺激涌泉穴，让肾气源源不断 /179
太溪穴激活先天之本，给肾脏添活力 /181
照海穴滋肾阴，有虚火的时候要常按 /184
大钟穴，肾气不足时会很痛/186
然谷穴，缓解烦躁、失眠、没胃口 /189
水泉穴，消水肿、利小便、止痛经/191
筑宾穴能帮肾排毒，常吃药的人要多按/194
调动肾经气血，肾俞穴“当仁不让” /196
命门穴是掌控生命的“门户” /199
每天揉揉腰眼穴，能让你长寿 /201
第八章 生活小妙招，养肾大功效
耳朵是“外肾”，常揉效果让你意想不到 /207
苏东坡推崇的梳头养肾法，原来是这样 /209
好睡眠胜过补肾药 /212
泡脚不是洗脚，这样泡脚肾不虚 /215
水是最好的排毒药，你喝对了吗/218
换个方式走路，前列腺问题没有了 /221
经常提肛，留住“性福” /223
第九章 12种常见病症，补好肾就能解决
尿频，吃点温阳食物就能解除/227
遗尿、尿失禁，三个穴位就搞定/230
早生白发，就吃黑色食物/232
肾虚耳鸣、听力下降，常按耳前三穴/235
冬天手脚冰凉，多管齐下温补肾阳 /238
阳虚自汗，黄芪温阳固表有疗效 /241
阴虚盗汗，桑葚茶滋阴清热/245
肾虚腰痛，京门穴一穴搞定 /248
阳痿是肾阳虚，试试复原汤/251
频繁遗精，阴虚阳虚调理大不同/254
月经不调，阳虚、阴虚、气虚分开调/260
肾虚痛经，生姜水泡脚效果好 /266
• • • • • (收起)

[肾好命就长_下载链接1](#)

标签

好书，值得一读

养生

我想读这本书

文通天下

评论

[肾好命就长 下载链接1](#)

书评

各种医学发展的宗旨，除了治愈疾病外，其终极目标是为了促进健康。无论是各式各样的中医养生法，还是西医顶尖科技检验法或研发各种健康食品，都将目标定在避免疾病的发生。而中医偏重养生，养生旨在促进健康。五脏是生命之源泉，人们的许多病证通常与五脏息息相关：例如生理...

心肝脾肺肾，虽然肾排在五脏最后，但它的作用却是最重要的。如果把肾比喻成一个“锅炉”，身体燃烧后产生的“煤渣”，代谢物都必须经锅炉排出。一旦“锅炉”出现问题，废物排不出去，不仅会损毁“锅炉”，整个系统也会崩溃。肾是先天之本，是人体中很重要的器官之一，有...

人像一颗大树，从小小的小小的树苗，长成苍天大树。而我们的肾就是树根,不断吸收、传递营养物质，使我们这棵大树枝繁叶茂。肾气的盛衰,不仅影响人的生长发育,还影

响人体衰老的进程。因此肾好命就长。
吴老中医这本书主要讲述如何在生活中养好肾。内容包括中医对肾的认识，肾与...

[肾好命就长 下载链接1](#)