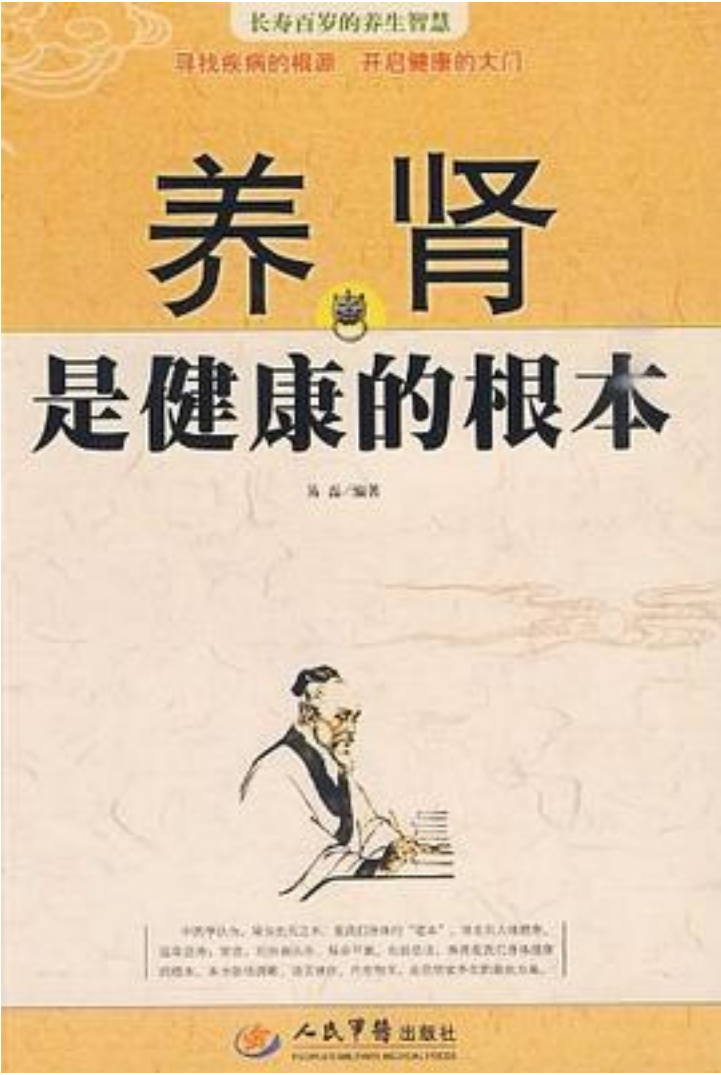


# 养肾是健康的根本



[养肾是健康的根本\\_下载链接1](#)

著者:易磊

出版者:人民军医

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787509133170

《养肾是健康的根本》内容简介：编者依傍博大精深的中医文化，从独特新颖的视角指明了健康养生的出路，并在传递健康理念的同时，剔除了“补肾就是壮阳”、“女人不需要补肾”等诸多养生误区，详细介绍了食物养肾、时令养肾、运动养肾、房事养肾和肾病防治与调理等。《养肾是健康的根本》脉络清晰、语言通俗、内容翔实，是您居家养生的最佳方案。

作者介绍:

目录: 一 养好肾，身体不亏“本” (一)肾是先天之本，保肾就是保命  
◆“气”话养生：肾足体健，肾衰命短 ◆说经论穴，为健康撑腰的“肾经”  
◆《内经》说肾：封藏精气的“作强之官” (二)不当生活方式会偷袭你的肾  
◆酒醉喝浓茶，害“肾”不浅 ◆强力举重、久居湿处会伤肾 ◆养肾，暴饮暴食要不得  
◆忙、忙、忙，小心肾病让尿憋出来  
◆自查“肾”况，生命还能走多远 (三)明明白白，补肾误区知道点  
◆误区一：养肾只是男人的事 ◆误区二：年轻人才需要养肾  
◆误区三：肾虚就需要壮阳 ◆误区四：肾虚一性能力下降二  
食养，食物是补肾最好的“药” (一)是药三分毒，药补不如食补  
◆虚则补之，当心大把吃药把肾伤  
◆养肾食为先，五色食疗之养肾 (二)药食同源，选好药食补好肾  
◆枸杞：补肾生精的天赐良药 ◆虫草：秘精益气，专补命门  
◆何首乌：降落人间的补肾仙草 (三)素养，补肾平平淡淡才是真  
◆素养肾，贫困山区少肾患 ◆山药，补肾的珍品 ◆板栗，益补肾气的“铁杆庄稼”  
◆芝麻，养肾抗衰的不老仙丹 (四)荤养，“红肉”补肾勿相忘  
◆补肾，也需“红肉”辅助 ◆温肾助阳狗肉汤，冬天能把棉被当  
◆穿梭江上往来人，补肾但爱鲈鱼美 ◆形神兼备：人参补气，羊肉补形三  
时养，养肾与生物钟要“合拍” (一)养生，春季养肾温补阳  
◆温补阳气，助阳生发的春天 ◆养肾之穿，上薄下厚着春衣  
◆养肾之吃：春季补养“剪春韭” (二)养长，夏季养肾“火力十足”  
◆消暑养生，勿忘养肾保阳  
◆苦夏养肾，边避暑边疏泄 (三)养收，秋季养肾“邪不压正”  
◆秋养肾，少食辛辣以滋阴养津 ◆秋凉养肾先调脾胃  
◆秋季养肾，需冻更要动 (四)养藏，冬季养肾“名正言顺” ◆冬主肾，此时养肾正当时  
◆调和气血：三九天集中进补把肾养 (五)睡个子午觉，酉时养肾最重要  
◆子时熟睡，胆经当令益保肾阳 ◆午时小憩，心经当令益补阴虚  
◆酉时培补，肾经当令清心寡欲 四  
动养，运动养肾助你一臂之力 (一)想养肾，需要从“头”做起  
◆肾开窍在耳，拉拉扯扯就养肾  
◆肾虚齿松：养肾天天把牙叩 (二)万病从脚起，健“足”以养肾  
◆夜夜把脚洗，肾好不遭寒气袭 ◆经穴养肾，脚部自有大药  
◆散步，悠哉乐哉把肾养 (三)“全身”运动，养肾要精诚合作 ◆太极，阴阳相和把肾养  
◆五禽戏，壮腰健肾的“古老运动” ◆强肾：每天操练十分钟  
◆敲敲打打，经络按摩保肾平安 ◆瑜伽，古老印度的养肾大法  
◆倒走，“倒行逆施”也能把肾养五  
性养，修身养性养肾有道 (一)做好准备，“性福”着去养肾 ◆性生活，和谐是养肾根本  
◆性养生，保肾精就是养肾保命 ◆肾虚：女人“性”福的绊脚石  
◆天人相应，“性”养理应顺四时而动 ◆这样操练养肾又壮阳  
◆肾阳虚衰：女人慎防性冷淡 (二)节欲，莫把肾精当口痰  
◆情贵专一，养生莫欠“风流债” ◆气候，巫山云雨也观“天象”  
◆七损八益，“性”福生活细水长流六  
调养，中医补肾需阴阳相宜 (一)阴阳两虚，养肾各取所需 ◆小便失禁大话“肾阳虚”  
◆肾阳虚，“火力不足”补之有方 ◆小便短黄细论“肾阴虚”  
◆肾阴虚，“阴液亏少”益补有道 (二)气血亏损，养肾补益有方

◆气为血之帅，血为气之母 ◆肺为气之主，肾为气之根  
◆通经穴，颐养气血的根本出路 ◆津血同源，滋补调理气血虚亏  
◆以通为补，疏通排解气血淤(三)体质有别，津液不足因人而补  
◆口水，益精养肾的“金津玉液” ◆津液过多，痰湿体质要升阳  
◆阳湿并重，湿热体质要去火七 防治，强“肾”健体疗治有方(一)中医意象与养肾保肾  
◆纵论肾与中医藏象 ◆发为血之余，养肾调治少年白发 ◆齿为骨之余，肾好牙也就好  
◆肾气通于耳，益肾让老人远离耳背(二)常见肾病的治疗与预防  
◆因人而异调理肾病综合征 ◆慢性肾功能衰竭，尿毒症的“温床”  
◆慢性肾炎，肾衰的“前奏” ◆急性肾炎，青壮年的健康“杀手”  
◆泌尿系感染，作梗“性福”生活  
· · · · · (收起)

[养肾是健康的根本\\_下载链接1](#)

## 标签

中医

科普

当当读书

听e书

老爹的书

养肾

## 评论

提高了对于肾的重视程度。黄色补脾，黑色补肾，红色补心，白色补肺。多吃山药补气。经常按摩保持经络畅通。

-----  
[养肾是健康的根本\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[养肾是健康的根本\\_下载链接1](#)