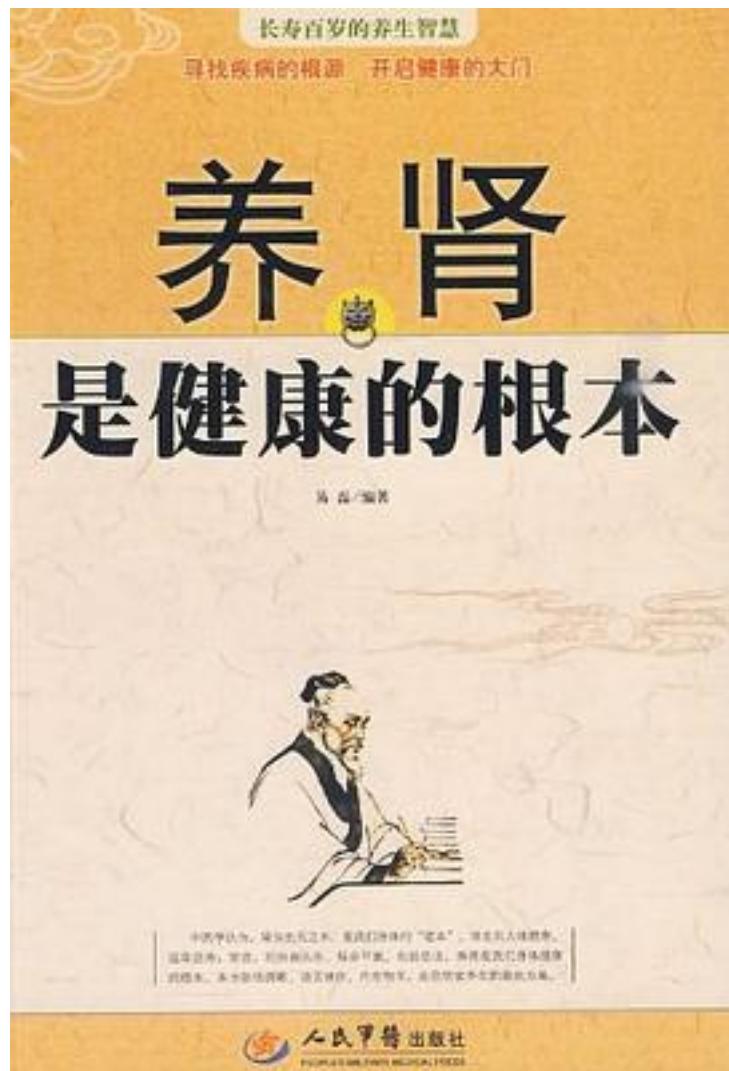


养肾是健康的根本



[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
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
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](#)