

《肾是人之本》

图书基本信息

书名：《肾是人之本》

13位ISBN编号：9787512702271

10位ISBN编号：7512702272

出版时间：2011-7

出版社：中国妇女

作者：余仁欢

页数：190

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《肾是人之本》

内容概要

《肾是人之本》内容简介：中医认为，肾虚并不可怕，可怕的是没有早发现，早治疗，或者当你发现时，已为时晚矣。因此，对于患者而言，最迫切、最现实的问题，就是如何及时发现肾虚，如何深入地了解肾虚。只有发现肾虚，了解肾虚，才可以采取有效的补肾之法，使肾转危为安。

《肾是人之本》

作者简介

余仁欢，主任医师，硕士生导师，现任中国中医科学院北京西苑医院肾病科主任。北京中医药学会肾病分会秘书长，北京中西医结合学会肾病分会委员，世界中医药联合会肾病分会理事，中华中医药学会肾病分会委员。曾参与“肾炎”、“肾衰”七五国家科技攻关等多项课题。为“十五”国家科技攻关课题“IgA肾病中医证治规律研究”的主要研究人员。跟随著名中医学家方药中、著名中医肾病专家时振声等多位名老中医学习多年，为全国名老中医聂莉芳教授的学术继承人，学习和继承了他们丰富的临床经验。承担包括国家科技攻关项目、国家自然科学基金项目、首都医学科技发展基金项目等部局级科研课题10余项，获中华中医药学会科学技术进步二等奖1项，中国中医科学院科技进步三等奖1项。编著《肾功能衰竭》《尿路感染防治120问》《常见肾脏病防治》等书，参编了《时氏中医肾脏病学》《妊娠与肾脏病》《性功能障碍》等著作10种，发表学术论文30余篇。

《肾是人之本》

书籍目录

第一章 欲远离肾虚，必先了解肾虚 肾虚不可怕，可怕的是不知道自己肾虚了 / 1 分清肾虚种类，对症施治才能身强体健 / 2 女人也会肾虚，对照症状巧识别 / 4 掌握好最佳时机，补肾才能立竿见影 / 5 解密肾虚十大病因，让你轻松防治 / 7 避免走入补肾误区，不让自己成为病秧子 / 13

第二章 将肾虚的种种表现彻底说清楚 表现一：牙齿稀疏易松动 / 19 表现二：头发毛燥少白头 / 20 表现三：面色发黑无光泽 / 21 表现四：皮肤出现老年斑 / 22 表现五：耳中鸣响扰清宁 / 22 表现六：适龄夫妇孕育难 / 23 表现七：人老腰酸腿也痛 / 24 表现八：喝水不多也尿频 / 25 表现九：天凉就会畏寒冷 / 26 表现十：人到老年常便秘 / 27 表现十一：气血不畅常痛经 / 28 表现十二：莫名其妙闹恐慌 / 29 表现十三：无病也爱多呻吟 / 30 表现十四：未曾劳作也乏力 / 30

第三章 调理五脏六腑，让肾脏坚如铁石 养肾先要安肺，肺好肾才会好 / 33 心肾相交，心火的盛衰决定着肾水的强弱 / 36 肝肾同源，肝血充盈肾精才会充足 / 39 脾胃是后天之本，肾这先天之本也要后天之本相助 / 43 胆主生发，胆令阳气升，肾就强 / 46 膀胱开阖有度，肾中精气才会丰盛充足 / 48

第四章 抓住补肾要穴，向强肾之路进军 第五章 若因肾虚有小恙，贴贴六位显奇效 第六章 养肾小功法，练练就强肾 第七章 男人的肾，就是男人的“根” 第八章 女人若想美，强肾最关键 第九章 告诉你吃什么食物最养肾 第十章 养肾补肾，离不开这良方 附录 肾脏病常用理化检查21问

《肾是人之本》

章节摘录

版权页：插图：表现十三：无病也爱多呻吟声顺代表体顺，声亮代表血气足。若一个人的声音虽轻但圆润，或坚而亮，或长而有力，或勇而有节，这就表明这个人是健康的。若是总是声音微弱，像《红楼梦》中的林黛玉一样，那么这个人的健康状况很有可能就是出了问题。中医认为五声对五脏。肺属金，五声对应的是哭声，肺气过剩或者过虚，都有可能梦中哭泣；脾属土，对应的声音是歌声，脾的正气强，人的声音能够输布四方，脾的邪气要是盛的话，人就会狂歌不止；心属火，对应的是笑声；肝属木，对应的声音是呼喊，如果你的命局中木的信息过强，肝气过剩，那么就会容易发怒；肾属水，对应的声音为呻。呻声的特点是声音缓慢、低沉，音量一开始比较大，然后越来越小。如果一个人总是爱无病呻吟的话，那么很可能和肾虚有关系。人以肾为根蒂。肾藏精，精化气。而声又是由气生发出来的。肾精所化生之气主要为元气。中医认为，元气是生命之本，是生命之源，元气充足则健康，元气受损则生病，元气耗尽则死亡。若是肾脏虚损、元气不足的话则气短。《黄帝内经》中说：“其在天为寒……其在脏为肾……在声为呻。”若是一个人喜欢呻吟，经常哼哼唧唧的，那就表明他肾虚气短了，肾脏的功能出了问题。这种状况怎么去改善呢？不妨试试冷面、温齿、热足的方法。冷面，即用冷水洗脸（水温20℃左右）；温齿，即用温水刷牙和漱口（水温35℃左右）；热足，即临睡前用热水洗脚泡脚（水温在45~50℃）。表现十四：未曾劳作也乏力肾气虚的患者总会感觉到身体很疲倦，尤其是一些上了年纪的老年人更是深有感触。如果老人经常感觉到乏力的话，除了和身体器官衰老有关系外，还有一点很重要的原因就是肾气不足了。

《肾是人之本》

编辑推荐

《肾是人之本》：肾足先天之源精足性命之根。男人肾好，精气神才足；女人肾好，容貌肌肤才靓《黄帝内经》：肾者，作强之官，伎巧出焉。若想生活幸福，就要养好肾脏肾好，身体就好！

《肾是人之本》

精彩短评

- 1、买了很多中医书，其实就是为了学的更透彻，这个不止讲了肾的，还讲了肺，脾胃，肝，心，与养肾相结合~~不错不错，还教了很多中医的常识~~~
- 2、不错。买给长辈的看的
- 3、保健的好书、对自己有帮助。
- 4、给朋友代买的，说是不错的一本书

《肾是人之本》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com