

《养生先养肾》

图书基本信息

书名：《养生先养肾》

13位ISBN编号：9787553727202

出版时间：2014-3-1

作者：杨力

页数：224

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

《养生先养肾》

内容概要

肾虚非常普遍，不分男女，甚至不分老幼。经常会听到身边有人说，“总觉得累，腰酸疼”，“我手脚冰冷”，“一把一把地掉头发”，“年纪轻轻就长白发”，“黑眼圈、脸色暗，愁死人”……“哎，大概肾虚了”。

你知道吗，不是只有性生活频繁了会导致肾虚，经常熬夜、压力大、长期吸烟酗酒……都会导致肾虚！现代人的这些“坏习惯”，让肾虚越来越肆虐！

肾虚了就想补，但是补错了更伤身，要怎么补才合理呢？本书作者为我们介绍了上百种简便、有效的养肾妙招，不管你是男人、女人、青年人、中年人、老年人……想了解食疗养肾、穴位按摩养肾，还是想了解两性闺房养肾、中药养肾、运动养肾，都可以从中找到适合自己的科学的养肾方法。

如果你还有疑问，不妨翻开这本书，跟随专家体验一种既简单又健康的生活方式，享受肾好人生！

《养生先养肾》

作者简介

杨力
中国首席中医养生专家
中央电视台《百家讲坛》特邀专家
中国中医科学院教授，博士生导师
纽约州执照针灸医师联合公会特聘教授
美国国际医药大学博士生院特聘博士生导师
著名中医学家，学者，作家，中国作家协会会员。从事中医研究45年，行医长达40年之久，重视调养先天之本，提倡养生先养肾。近十年来，其数千场公益讲座深受老百姓的喜爱，曾多次在中央电视台《百家讲坛》、北京卫视、山东卫视、福建卫视、湖南卫视、辽宁电视台等进行养生宣教。从20世纪80年代起至今，其著作累计字数已达两千余万字，其中中医养生书籍已出版30余种，代表作有《五谷杂粮养生粥》、《小食材大功效》、《小中药大养生》等，反响甚大，现已进入千家万户。

书籍目录

第1章 肾为先天之本，养生先养肾

身体底子好不好由肾决定

肾是人体内的“劳动模范”

中医肾与西医肾的异同

肾脏虽强大但也很脆弱

为什么养生要先养肾

肾有多强，寿命就有多长

第2章 五脏相连，更要靠肾这个“老大哥”

肾是身体器官的“老大哥”

肾不好，五脏六腑都生病

肝肾同源：养肾不忘养肝

心肾相交：睡得好正气足

脾肾相助：健康一生有保障

肺肾相生：人活一口气的奥秘

第3章 肾虚是百病之源，远离疾病从肾养

肾虚是百病之源

肾虚 肾病，它的出现是一种必然

找出导致肾虚的元凶

中医简单测测你是否肾虚

肾虚也有分类，不能乱补

补肾重在平衡阴阳

调畅情志，肾才能尽职尽责

上医教你：养病先强肾

想去“病根儿”必找养肾方

第4章 养肾该怎么吃：会吃让你的生命力更旺盛

中医补肾，多吃黑色食物

西医补肾，首选含锌食物

补肾食疗方，吃出大健康

给肾脏排毒最有效的食物

滑粘食物可补肾益精

韭菜拯救肾阳虚的“起阳草”

泥鳅养肾又生精

山药亦食亦药，益肾填精

核桃生吃补脑，熟吃补肾

骨髓汤世上很补肾的汤

板栗补肾壮腰的佳品

干贝补肾滋阴，营养美味

鲈鱼健脾又补肾

鱼泡补肾益精强身体

猪腰子补肾，远离腰酸腰痛

莲子益肾固精

虾补肾壮阳，抗早衰

海参补肾气，益精血

羊肉壮阳佳品

甲鱼滋阴益肾

桑葚最补肾阴

墨鱼养血滋阴

芡实固肾涩精

粟米补肾气，益丹田

枸杞子滋阴补肾，抗衰老

冬虫夏草既补肾阳又养肺阴

何首乌补肾的宝贝

第5章 激活肾经，焕发人体自愈的潜能

肾经是强壮一生的经络

涌泉穴 维护人体的生命活动

太溪穴补气血最强

照海穴滋肾清热，降火妙穴

大钟穴治疗多种慢性疾病的保健大穴

然谷穴调理糖尿病

人体的“利水大药”

治疗水肿有特效

人体的解毒要穴

调动肾经气血的保健大穴

既能助性，又能治疗

多汗证、颈椎病

第6章 瞬间强肾法：省时有效易坚持的现代养生绝招

腰部锻炼法，腰好肾才好

提肛——护肾壮阳运动

叩齿咽津：强肾抗衰的不传之秘

摩耳健肾，轻松防治百病

小便踮脚强肾强精

吐故纳新益肾功

——益精回春、延年·盖寿

深呼吸“补肾”

揉按丹田几分钟，强肾固本康寿来

护肾操：最适合亚健康族的

简易养肾功

金鸡独立：恢复精力的好方法

荡荡腿，益肾强腰

两脚并拢补肾气

闲时常按肾俞穴，强壮腰肾

委中穴是护肾的“顾命大臣”

命门穴——强腹补肾壮阳的长寿大穴

肾脑相通，解乏可找天柱穴帮忙

第7章 养肾无处不在，细节关乎寿命

饮食不正确最伤肾

小小感冒也可以伤肾

不合理用中药也是在伤肾

慢性肾病者用药需谨慎

长期用药者更要保养肾

小便后别急着坐下

冬季养肾细节不容忽视

多喝水、不憋尿都要做到

房事没有节度，精气就会枯竭

吃海鲜配啤酒，小心痛风

爱喝浓茶和咖啡也伤肾

适当出汗可护肾，大大出汗耗肾气

固护肾阳，防寒邪是第一步

“勿过劳”，保护好肾气

泡脚摩脚养肾需要注意的事项

吃得过成很伤肾

肾病时的忌口

肾不好，豆制品要少吃

第8章 男女养肾闺房秘招：“性福”与你相伴

男人养肾阳，不再阳痿

女人养肾阴，阴道不干涩

女性常按三阴交穴，魅力长存

会阴穴是泌尿系统的保健大穴

灸关元穴治男性性功能障碍

蹲马步可以强腰肾，提高性能力

走“猫步”也能增强性功能

快走是提高性能力的好方法

人到中年享受“性福”有诀窍

三招改变性欲冷淡

性生活后及时排尿好处多

补肾益气法改善前列腺炎

调养前列腺增生从补肾利湿入手

第9章 肾养好不会老：活过百岁的养生智慧

养肾防衰须尽早

年过四十补肾养阴

年过半百滋水涵木

花甲之年水火互济

人生七十补肾培土

八十之人滋肾润肺

年过九十调肾气

第10章 肾虚之人必知必用得补肾物

补肾阳的中草药和中成药

补肾阴的中草药和中成药

补肾气的中草药和方药

填肾精的中草药和中成药

第11章 健康不求人：强肾补肾自有方

肾虚耳鸣

肾虚脱发

肾虚腰痛

肾虚尿频

肾虚足跟痛

肾炎血尿

蛋白尿

第12章 病在自家养：常见肾病调养方案

肾病综合征

高血压肾病

肾衰竭

膀胱炎

肾盂肾炎

慢性肾炎

《养生先养肾》

肾结石
糖尿病肾病

《养生先养肾》

精彩短评

1、我觉得很不错啊，说得很通俗易懂，老百姓也很容易理解，指导人们如何更好地使用身体生活。买了一本放在家里，里面有指导吃什么好和怎么弄食补的，忘记的时候拿出来翻翻

《养生先养肾》

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