

# 《吃对大补肾》

## 图书基本信息

书名：《吃对大补肾》

13位ISBN编号：9787553755192

出版时间：2016-1-1

作者：谢英彪

页数：203

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](http://www.tushu000.com)

# 《吃对大补肾》

## 内容概要

经常腰酸背痛提不起劲，地上总是有一把一把的头发，年纪轻轻头发就白了，手脚总是冰凉、性功能减退、黑眼圈、脸色暗……其实生活中出现的这些症状都和肾有关。

一直以为补肾就是男人的事。其实并非如此！补肾不需要藏着掖着，全家一起补，让男人精神有信心，女人减龄驻容颜，老人长寿肾气足，孩子免疫力强不生病。

这本书从补肾主食、汤煲、粥膳、茶饮，到补肾药酒、药膳、偏方，以满足不同人群的补肾需求。家有年老体虚、肾气亏虚的老人，不妨炖个山药苡仁蜜粥，补肾益智、安神补血；产后贫血、更年期综合征的女性，可炖个黄芪猪肝补血汤，养血养肾、益气补脾；脑力劳动、体力疲劳的上班族，喝杯黑豆花生杏仁露……

谢英彪老师以自己50多年从医经验告诉你，补肾不是难事，就看你会不会吃！吃对了，让你肾气足、筋骨强、百病除、人不老！

# 《吃对大补肾》

## 作者简介

谢英彪

南京中医药大学教授

中华中医药学会药膳分会常务理事

江苏省科普作家协会常务理事

医师执业证书编码：141320000001513

他是东晋宰相谢安第61代嫡孙、全国著名中医专家、全国首届百名中医健康信使、南京科普作家协会副理事长。从医50余年，秉承老中医悬壶济世的真谛，推崇养治结合。主张通过日常生活中最平常的一天三顿饭来补肾养生，已出版《会治病的家常便饭：肾虚就这么补》《补好肾人不老》等补肾畅销书。读者说读了他的书，就好像找到了为自己量身打造的补肾养生秘籍。

他创作了四百余部优秀的医学类科普书籍，让晦涩难懂的中医理论变成了老百姓手中的养生宝典，被授予“全国中医药科学普及金话筒奖”“全国首届百名中医药科普专家”等称号。

## 书籍目录

### 第一章 肾养好了身体就好

5 种情况说明你一定肾虚了/24

性功能减退/24

尿频/24

腰膝酸软/25

畏寒/25

疲倦乏力/25

出现这些情况也可能是肾虚/26

水肿/26

气急气短/26

脱发早白/27

牙齿早脱/27

反应迟钝/27

记忆力减退/28

视力减弱/28

听力减退/28

5个养肾误区/29

误区1：补肾就是壮阳/29

误区2：补肾只是男人的事/30

误区3：肾虚等于肾病/31

误区4：肾虚就是性功能下降/31

误区5：年轻人不需要补肾/31

### 第二章 黑色入肾，吃对大补

黑米 补肾滋阴 延年益寿/34

与普通大米相比，黑米补肾效果更好/34

搭配红枣，对肾虚白发、腰膝酸软有明显疗效/34

胚乳是白色的黑米才是正宗的/34

× 食用未煮烂的黑米，易引起消化不良/34

× 老年人、儿童不宜多食/34

黑芝麻 滋补肝肾 乌发养发/36

芝麻有黑白之分，补肾以黑芝麻为宜/36

碾碎了吃，滋养肝肾效果更佳/36

黑芝麻中的芝麻素能降压降脂/36

表面潮湿油腻的黑芝麻不宜购买/36

糖尿病患者不宜多食/36

.....

### 第三章 素食也补肾

山药 养阴健脑 补肾益智/72

铁棍山药被称为“天然补肾王”，以蒸食最营养/72

治疗肾精不足的良药/72

常食山药可补肾益智、改善血液循环/72

山药不宜与猪肝同食/72

便秘者不宜食用/72

韭菜 温补肾阳 调和腑脏/74

韭菜被称为“壮阳草”，改善勃起功能障碍效果好/74

搭配鸡蛋炒食，壮阳促性欲、增强性功能/74

初春时节韭菜品质最佳/74

清洗时加点盐，轻松去除农药残留/74

烧熟的韭菜隔夜后不宜食用/74

.....

## 第四章 补肾不能少了肉

羊肉 补元阳 益气血/100

“冬吃羊肉赛人参，春夏秋食亦强身”/100

治疗肾亏阳痿、腰膝酸软有显著疗效/100

搭配山药、枸杞子煲汤，可补肾壮阳/100

食用羊肉后2~3小时内不宜饮茶/100

感冒发热时不宜食用/100

羊骨 强腰膝 补筋骨/102

肾虚腰痛者食用羊脊骨效果好/102

改善腰膝酸软，治疗遗精、白浊/102

常食羊骨可补钙、延缓衰老/102

炖汤时用葱、姜、蒜或料酒提鲜去腥/102

高血压、高胆固醇血症者慎食/102

.....

## 第五章 民间补肾药酒偏方

补肾壮阳/130

鹿茸酒 改善性欲减退、防治贫血/130

九香虫酒 改善肾虚阳痿、胸膈气滞/130

枸杞子酒 改善精血不足、失眠多梦/130

巴戟淫羊酒 改善神经衰弱、风湿痹痛/130

补肾延寿酒 改善肾虚早衰、身体羸弱/130

.....

## 第六章 养肾别掖着，全家一起补

粥/156

海带山药粥 适合中老年肾气不足者食用/156

鲜虾韭菜粥 改善产后乳汁缺乏/156

芡实银耳粥 更年期综合征患者尤为适宜/156

桑葚八宝粥 补充大脑营养，增强记忆力/156

.....

## 第七章 肾虚对症食疗方

性功能减退 / 166

芡实红枣汤 适用于脾肾亏虚引起的遗精/166

牛肉枸杞汤 滋阴固精、强筋骨/166

羊肾韭菜粥 防治肾阳虚导致的阳痿/167

肉苁蓉羊肉粥 温里壮阳，补肾益精/167

黄花炒猪腰 适用于遗精、早泄/167

锁阳羊肉汤 适用于元气不足引起的阳痿/167

.....

## 第八章 慢性常见病强肾调理方

高血压患者补肾方/182

芝麻拌冬瓜 辅助治疗高血压、冠心病/182

芝麻荞麦饼 调节高血压、血脂异常等/182

桑葚杜仲茶 适用肝肾阴虚型高血压/183

桑葚粥 滋阴养血、降血压/183

牡蛎香菇汤 补肾壮阳、缓解高血压/183

枸杞子莲子羊肉粥 改善高血压引起的头晕/183

# 《吃对大补肾》

.....

附录

补肾特效穴/200

3秒速效强肾小动作/202

四季顺时养肾/206

# 《吃对大补肾》

## 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](http://www.tushu000.com)