

《刘铁军图说肝肾就要这样补》

图书基本信息

书名：《刘铁军图说肝肾就要这样补》

13位ISBN编号：978755373375X

出版时间：2014-8-1

作者：刘铁军

页数：240

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

《刘铁军图说肝肾就要这样补》

内容概要

在很多情况下，患者看病挂号、候诊去医院的往返时间，可能会耽误一个上午或整天时间。外地患者就更不用说了。考虑长途旅费、住宿费、医药费都算，至少需要几百元至上千元。想要避免这种情况，日常家庭保健就显的尤其重要。

《刘铁军图说肝肾就要这样补》以食疗、药材、中医保健、运动、四季以及常见疾病防治等为切入点。结合人体生理的不同特点，掘取生活的细节，提出针对性的保健方案，以达到肝肾健康，人体长寿的目的，为我们提供了科学、系统、实用的养生保健知识。本书图文结合、通俗易懂、简洁明了、装帧精美，实用性强，是您居家养生必备的健康宝典。

《刘铁军图说肝肾就要这样补》

作者简介

国家级名老中医。

从事中医药医疗、教学、科研工作近四十年。现任长春中医药大学附属医院肝脾胃病科（消化内科）主任，博士生导师，国家级名老中医，吉林省名中医，国家第四批、第五批老中医药专家学术经验继承工作指导老师，国家教育部博士点基金项目负责人。现兼任世中联肝病、消化病专业委员会理事，国家科学技术奖励评审专家，国家自然科学基金

委员会评议专家，吉林省中医药学会肝脾胃病专业委员会主任委员等。

刘铁军教授曾分别获得多项国家发明专利及省部级科技进步奖，每年诊治患者万余人次。在各级医学杂志发表学术论文 90 余篇。曾获得“全国首届百名中医药科普专家”称号。

在长期医学实践中，刘铁军教授提出并日臻完善了“肝病内伤发热与肠源性内毒素血症相关理论”“肝病后抑郁症理论”“中医下法与肠肝循环理论”等，受到国内外同行的高度认可。

《刘铁军图说肝肾就要这样补》

书籍目录

- 25 序
- 25 了解肝肾是保肝护肾的第一要义
- 25 认识肝肾
- 26 肝肾的生理功能
- 27 中医如何看待肝肾
- 30 影响肝肾健康的因素
- 32 走出常见的养肝护肾误区
- 33 保肝护肾，从年轻开始
- 37 测一测你的肝脏是否受损
- 37 测一测你的肾脏是否受损
- 第一章 名医细说40种保肝益肾健康食材
- 40 保卫肝肾健康的五谷
- 40 绿豆 益肝利水 消暑解毒
- 42 黑芝麻 补益肝肾 养血润燥
- 44 小米 和中健胃 益肾健脑
- 46 黑豆 补肾益智 乌发养颜
- 48 黑米 滋阴补肾 益肝明目
- 50 保卫肝肾健康的蔬菜
- 50 芹菜 平肝降压 解毒利尿
- 52 莲藕 协助肝脏运动 滋养肾脏
- 54 韭菜 补肾助阳 养肝益胃
- 56 菠菜 滋阴平肝 清热润燥
- 58 香菇 补肝肾 防衰老
- 60 山药 养肾气 补脾胃
- 62 番茄 消食开胃 保肝护肝
- 64 胡萝卜 壮阳补肾 平肝明目
- 66 保卫肝肾健康的肉类
- 66 猪腰 健肾补腰 和肾理气
- 68 羊肉 温补肝肾 壮阳暖胃
- 70 乌鸡 补肝滋血 益肾添精
- 72 鹌鹑 补中益气 清利湿热
- 74 驴肉 补益气血 滋补肝肾
- 76 鸭肉 补肾 消水肿
- 78 保卫肝肾健康的水产
- 78 海带 温补肾气 利尿排毒
- 80 虾 补肾壮阳 通乳排毒
- 82 鲤鱼 补脾益肾 利水消肿
- 84 黄鳝 滋补肝肾 补益气血
- 86 甲鱼 滋阴补阳 散结平肝
- 88 墨鱼 益血补肾 强化肝功能
- 90 牡蛎 保肝利胆 滋阴潜阳
- 92 海参 益智健脑 补肾降糖
- 94 保卫肝肾健康的水果
- 94 桑葚 补肝益肾 滋阴养血
- 96 猕猴桃 健胃养肝 清热解渴
- 98 柚子 通利肝脏 消食化痰
- 100 荔枝 养肝健脾 行气消肿

- 102 櫻桃 有助于肾脏排毒
- 104 保卫肝肾健康的干果
- 104 松子仁 补肾疏气 润肠通便
- 106 板栗 健脾养胃 补肾强筋
- 108 核桃 补肾固精 补肺止喘
- 110 花生 舒缓脾胃 补肾益气
- 112 莲子 益肾涩精 养心防癌
- 114 保卫肝肾健康的其他食
- 114 大蒜 健肾补脑 防癌杀菌
- 116 鸡蛋 保护肝脏 美容护肤
- 118 牛奶 镇定安神 美容养颜
- 第二章 对肝肾有益的中草药
- 122 对肝有好处的中草药
- 122 山楂 健胃消脂 补益肝脏
- 123 槐花 清肝降火 明目除烦
- 124 决明子 补肝明目 润肠通便
- 125 玫瑰花 疏肝解郁 活血散淤
- 126 桑叶 补肝明目 清除肝毒
- 127 菊花 平肝除燥 解毒驱风
- 128 对肾有益的中草药
- 128 锁阳 滋阴补阳
- 129 桂圆 补肾温阳
- 130 熟地黄 生精益髓
- 131 肉苁蓉 滋肾气 养命门
- 132 同时对肝肾有作用的中草药
- 132 巴戟天 补肾益肝血 去风湿
- 133 枸杞子 补肾益精 养肝明目
- 134 黄芪 生精益髓 补气益肾
- 135 何首乌 益肝补肾 养血乌发
- 136 黄精 补肝滋肾
- 137 杜仲 补肝肾 益肝肾
- 138 冬虫夏草 益肾补肺
- 139 菟丝子 通补肝、肾
- 140 牛膝 活血通经 补肝肾
- 141 茯苓 保肝护肝 护肾利尿
- 第三章 不可或缺的益肝强肾中医保健法
- 144 按摩法强肝补肾
- 144 需要了解的按摩基本手法
- 144 按法
- 144 揉法
- 144 擦法
- 145 捏法
- 145 推法
- 145 拿法
- 146 按摩疏肝理气法
- 147 按摩补肾强身法
- 148 艾灸法强肝补肾
- 148 需要了解的家庭艾灸基本手法
- 148 艾炷灸

- 148 艾条灸
- 149 艾熏灸
- 150 调理肝气灸
- 151 补肾强身灸
- 152 刮痧强肝补肾法
- 152 需要了解的刮痧基本手法
- 152 面刮法
- 152 点按法
- 152 平刮法
- 152 角刮法
- 153 推刮法
- 153 厉刮法
- 153 垂直按揉法
- 153 平面按揉法
- 154 刮痧强肝
- 155 刮痧补肾
- 156 拔罐强肝补肾法
- 156 需要了解的拔罐基本手法
- 156 单罐法
- 156 多罐法
- 156 闪罐法
- 156 留罐法
- 157 刺络拔罐法
- 157 针罐法
- 157 走罐法
- 158 拔罐强肝
- 159 拔罐补肾
- 160 药浴泡脚熏蒸补养肝肾法
- 160 菟丝蛇床方
- 160 茵陈决明方
- 160 当归香附方
- 161 葱头生姜方
- 161 艾叶方
- 161 黄藤方
- 第四章 简单运动补益肝肾
- 164 有氧运动最健康
- 164 散步 畅神智 益肝肾
- 165 慢跑 锻炼全身的好方
- 166 仰泳 增强内脏功能
- 167 简易小动作也能补肝肾
- 167 腹式呼吸 改善内脏血液供应
- 168 倒立 强壮腰身 增强内脏功能
- 169 拉伸 反弓拉脚式 促进肝脏发挥作用
- 170 瑜伽 全蝗虫式 保护腰背
- 171 瑜伽 眼镜蛇式 促进肝肾血液循环
- 172 瑜伽 骆驼式 减去腰腹部多余脂肪
- 173 太极拳 畅通全身气血
- 第五章 不同季节不同人群补肝益肾
- 176 春季 养阳敛阴

《刘铁军图说肝肾就要这样补》

- 179 夏季 温扶阳气
- 182 秋季 养阴为主兼顾肝肾
- 185 冬季 守避寒冷 助生阳
- 188 男人 养肾补精
- 191 女人 养血补脾
- 194 老年人 补养正气
- 197 上班族 补肝血益骨髓
- 第六章 肝肾常见症状对症疗法
- 202 慢性肝炎
- 205 肝硬化
- 208 脂肪肝
- 211 慢性前列腺炎
- 214 前列腺增生
- 217 阳痿
- 220 肾结石
- 223 慢性肾炎
- 226 附录一：益肝强肾不可不知的8种营养素
- 230 附录二：保肝护肾中成药一览表
- 234 附录三：保肝护肾药酒一览表

《刘铁军图说肝肾就要这样补》

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