

# 《肾虚吗》

## 图书基本信息

书名：《肾虚吗》

13位ISBN编号：9787501986682

10位ISBN编号：7501986681

出版时间：2013-4

出版社：肖相如 中国轻工业出版社 (2013-04出版)

作者：肖相如

页数：229

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)

# 《肾虚吗》

## 内容概要

《肾虚吗:64个必知的养肾秘诀》作者肖相如教授是著名的中医肾病学专家，他曾是中国中医科学院第一个肾病学博士，后在著名的中医学府北京中医药大学任教，现为博士生导师，并在多家医院出专家门诊。多年来，肖教授带出了很多优秀的学生，可谓桃李满天下，他的学生已经陆续走上了工作岗位，并在各自所在的医疗、科研、教学等岗位中发挥了重要作用。肖教授的医术、医德更是受到患者的肯定，大量患者慕名求医，有的甚至把找肖教授治病当做医好自身病痛的最后一线希望。肖教授是一个勤奋的人，虽然已经是博士生导师，他仍然坚持抽出大量时间阅读中医经典及各方著作，博学广识，力求让自己的学识再高一些。

# 《肾虚吗》

## 作者简介

北京中医药大学教授、博士研究生导师，中国中医研究院第一位肾病学博士，肾病学科创始人时振声教授的第一位博士研究生，著名肾病学家、伤寒学家、疑难病学专家。肖相如，出生于中医世家，自幼跟随父亲肖立渭（全国名老中医、湖北省仙桃市中医院名誉院长）学医；跟随著名中医学家李培生、梅国强教授攻读伤寒专业；跟随著名肾病学家、我国肾病学科创始人时振声教授攻读肾病专业；2000年调入北京中医药大学工作至今。主要研究领域为肾病、伤寒、运气学说。1989年正式提出“慢性肾功能衰竭的整体功能代偿疗法”，经过十多年的研究已形成完善的体系。这一课题获得教育部颁发的科技成果证书并推广应用，治疗患者数万人，使慢性肾衰透析的患者延长透析间隔时间，部分患者可脱离透析。1997年开始，以这一技术为依托扶持河北省沙河市中医院，该院的肾病专科因此被国家中医药管理局定为全国重点肾病专科。中宣部、卫生部和国家中医药管理局对此予以充分的肯定和支持，《健康报》、《中国中医药报》、《光明日报》、《北京青年报》、《河北日报》等进行了反复报道。出版个人专著《肖相如论治肾病》等，发表学术论文100多篇、肾病科普文章50多篇，培养研究生和肾病专科大夫数十名。

## 书籍目录

第一章 为什么中国人这么在意肾虚 疲劳的本质是衰老，衰老的本质是肾虚 每个人的一生都面临肾虚的困扰第二章 辨清肾虚类型，找准补养关键 吃错补肾药后果很严重，辨清类型是前提 辨清肾阳虚体质，补足真元不麻烦 辨清肾阴虚体质，滋阴泻火抓要领 辨清气阴两虚体质，益气与养阴并用 辨清阴阳两虚体质，滋阴与壮阳一举两得 辨清肾气不固体质，补肾固涩防流失 辨清肾精不足体质，填精补肾助生殖第三章 知道肾虚根源，远离肾虚隐患 先天不足是导致肾虚的重要原因 身体得不到足够的补养，就容易肾虚 纵欲是导致肾虚的最主要人为因素 养肾补肾，要对人工环境“敬而远之” 冬天要保暖，去寒就温才能把阳气“养壮” 冬季不要剧烈运动，出汗会使阳气外泄 夏天别贪凉，阳气过度消耗会伤肾 晚上睡得太少，早衰、多病就会找上门来 心不静、体不动的人易肾虚 减肥不当易肾虚，别让美丽与健康背道而驰 长期穿紧身裤易伤肾，男人女人都应提防 咸味吃得不足或过多都易导致肾虚 养肾护肾，从减少电脑辐射开始 食用芹菜过多、饮食过甜可能会伤肾 长期盯电脑、电视屏幕易伤肾第四章 每个人都可能有的肾虚 慢性疲劳综合征属于典型的肾虚证 过敏性鼻炎，根源在肾虚 根治顽固性失眠，要解决肾虚不藏的问题 肾主水，肾虚型水肿辩证便可治 肾管纳气，根治虚喘从补肾入手 肾司二便，治愈肾虚便秘的关键在补肾 肾对小便的控制失常，便会尿床 五更泻由脾肾阳虚引起，治病应从根上治第五章 男人的肾虚 沉迷手淫衰老快，挥别肾虚身心爽 男性不育根源在肾虚，治疗以补肾为主 肾主二阴，滋阴补肾可治慢性前列腺炎 肾藏精，补肾固涩可治滑精 遗精是肾不藏精的表现，可辩证治疗 早泄主要是肾的问题，治疗以补肾为主 多管齐下，补肾强肾治阳痿 滋阴泻相火，治疗阴虚型阳强 辨清病因，有的放矢治血精 找准证型，治愈不射精并不难 性交疼痛惹人烦，几服汤药保平安第六章 女人的肾虚 肾虚不是男人的专利，女人也要关爱肾 肾虚导致“熊猫眼”，补肾能治黑眼圈 肾气转衰易生黄褐斑，应从根上调治 过度手淫易引起肾虚，根除症状自然一身轻松 告别不孕症，享受完整幸福的家 治愈习惯性流产，让妈妈和宝宝顺利“约会” 辩证补肾，告别被带下困扰的日子 肾是月经的源泉，养好肾才能远离月经不调 肾气由盛转衰，更年期综合征不请自来 性欲减退主要是肾虚引起的 肾主性，性欲亢进可调也可治第七章 老人的肾虚 治疗视力减退，让眼睛和心情更明亮 肾开窍于耳，治疗听力减退要找肾 肾藏志，记忆力减退与肾虚直接相关 脑失所养便会引起老年痴呆 肾主骨，治疗骨质疏松从补肾入手 铁肩担道义，妙手治肩痛 腰是肾之府，治疗腰痛要找肾 送给老人的贴心关爱：巧治老年性膝关节骨痹第八章 小儿的肾虚 远离五迟、五软，养一个发育正常的好宝宝 远离鸡胸、龟背，为宝宝打下健美一生的好体格

### 章节摘录

版权页：插图：对性欲的判断很难有一个统一的标准，因为每对夫妇之间的个性、体质、感隋、经验、环境等相差很大，难以比较。性欲减退也叫性欲淡漠、性冷淡。除了因年龄增大而出现的性欲衰减外，在正常的青年、中年或老年中出现的与年龄不相适应、不和谐的性欲减退，皆属不正常范围，可称为性欲减退。患者的主诉往往是无论多久不与配偶做爱也没有性交要求，或者诉说对性生活一点也不感兴趣，只有当对方主动提出要求时，才偶尔进行性生活。性欲减退主要是肾虚引起来的，因为肾为先天之本，主藏精，主性与生殖。1992年我在中国中医科学院西苑医院肾病科出诊，当时《北京晚报》有一个科普栏目叫“科技长廊”，我在这个栏目发表了一组中医治疗阳痿的科普文章，连载了3天，导致前来就诊的阳痿病人急剧增多，因为病人很多，需要对阳痿的治疗方法进行研究，我查阅了大量的中西医治疗阳痿的资料，后来对这些资料进行了整理，出版了一本小册子《阳痿治疗集锦》。此后，在我的肾病专科就诊的病人中，不仅阳痿的病人多，其他各种男女性功能障碍的病人也很多，为了适应临床工作的需要，我又花了一些时间对各种性功能障碍进行了研究，于1995年又出版了一本关于性功能障碍治疗的专著《中西医结合性治疗学》。在《中西医结合性治疗学》中，我提出了“性功能根源于肾”的观点，也对性欲减退的治疗进行了专门研究，其中补肾治疗是主要的措施。性欲减退以肾阳虚弱常见，除了性欲减退以外，还会出现怕冷，喜欢暖和，腰膝酸软，精神倦怠，小便清长，白带清稀，舌质淡，舌体比正常胖大，脉搏很沉，要用力才能摸到，没有力量。治疗要用温肾壮阳法，方剂可用石英温肾汤，具体处方为：紫石英10克（先煎），熟地黄15克，山药10克，菟丝子15克，仙灵脾15克，巴戟天15克，制附子6克，肉桂6克，艾叶10克，枸杞子15克，当归12克，女贞子15克，每天1剂，水煎取600毫升，分3次于饭前1小时温服。除了服汤药，还可以用中成药，如龟龄集，每天服2粒，清晨用淡盐水送服；右归丸，每次6克，每天3次，温开水送服。

## 《肾虚吗》

### 编辑推荐

疲劳的本质是衰老，衰老的本质是肾虚。什么是肾虚？肾虚有哪些危害？肾虚有哪些类型？如何辨别肾虚类型？每一种类型的肾虚该怎么调补？治疗肾虚的中药有哪些？治疗肾虚的中成药有哪些？调理肾虚的食物有哪些？该如何使用？肾虚导致的常见病有哪些？每个人都可能得哪些肾虚性疾病？老年人会得哪些肾虚性疾病？男人会得哪些肾虚性疾病？女人会得哪些肾虚性疾病？小孩会得哪些肾虚性疾病？这些疾病都有哪些好学易用的治疗和日常调养方法？……人人都想知道的肾虚问题，肖相如编著的《肾虚吗》说尽有关肾虚的全部疑惑。

## 《肾虚吗》

### 精彩短评

- 1、书的印刷质量很好，内容也不错，很有实用价值，物美价廉
- 2、挺好肖老师的大名早有耳闻
- 3、买给老妈看的，还挺喜欢的，很实用
- 4、说的不够全面，贵了一点。
- 5、还好啦，需要的内容不多，里面的方子也不敢乱吃

# 《肾虚吗》

## 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)