

《肾好命就长》

图书基本信息

书名：《肾好命就长》

13位ISBN编号：9787533551141

出版时间：2016-9

作者：吴中朝

页数：272

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

《肾好命就长》

内容概要

本书以《黄帝内经》为理论依据，讲述如何在生活中养好肾。内容包括中医对肾的认识，肾与健康的关系，常见的伤肾生活习惯，以及如何通过日常饮食、运动、经络按摩等养护好肾。并针对不同人群、不同季节、不同疾病给出了相应的肾脏调养方案。

《肾好命就长》

作者简介

吴中朝 中央保健会诊专家，国家级名老中医，中国中医科学院针灸医院院长，主任医师，中国中医科学院教授、博士研究生导师。从事临床、教学、科研工作20余年。主持或参加过十余项部省级中医养生保健课题研究。在长期临床诊治经验基础上，对家庭中医保健领域有独到建树。近20年来，先后发表专业论文论著80余篇，专著5部，并多次获不同级别的科技进步奖。曾十多次应邀或由国家外派赴国外进行医疗和讲学，并长期负责国内外本科生、研究生和进修生的临床与理论课程的教学，主持多项国家级继续教育项目。

书籍目录

- 专题：《黄帝内经》教你肾病问题早发现/14
- 第一章 养肾就是养命，肾好命就长
- 关于肾，90%的人都想错了/19
- 肾是生命的发动机，肾好人生才能更长久/20
- 肾也管呼吸，咳嗽气喘不都是肺的错/23
- 肾是身体的水阀，水肿、尿频调调它/25
- 想要思维清晰、意志坚定，先养好肾/27
- 肾好，让你腰不酸、腿不痛、牙口好/29
- 便秘也关肾的事，别总折腾肠胃/31
- 保持耳聪目明的秘诀，就是养好肾/34
- 肾好不好，看看头发就知道/36
- 第二章 看看你是哪种肾虚
- 你所认为的“肾虚”，真的是肾虚吗/39
- 喜温怕冷的人，多半是肾阳虚/43
- 头晕耳鸣是肾阴虚，要滋补肾阴/47
- 咳喘、自汗是肾不纳气，温肾才能平喘/51
- 腰酸、尿频是肾气不固，要固肾涩精/54
- 肾精亏虚各人有不同，按肾俞穴能通用/57
- 第三章 注意细节，别让“小事”伤了肾
- 经常熬夜，就是在透支你的肾/63
- 工作压力有多大，肾的压力就有多大/65
- 久坐工作的人，肾功能多数都不好/69
- 小心憋出来的肾病/72
- 吃香喝辣，爽了嘴巴却伤了肾/74
- 豪饮不仅伤肝，也伤肾/76
- 随意吃药治不好病，反倒会伤了肾/80
- 第四章 顺应四季，肾气养得足足的
- 晚睡早起，让你一个春天都精力充沛/83
- 静心莫忘养肾，心肾同养安然过盛夏/86
- 秋季燥邪来袭，吃点酸味滋补肾阴防未病/90
- “冬眠不觉晓”，吃饱睡足来年才有好身体/94
- 第五章 吃对食物，护好肾，身体壮
- 补肾，选黑色食物准没错/101
- 咸味也能滋阴补肾，但别太过/104
- 肾虚的人，餐桌上不能少了黑豆/107
- 常吃黑芝麻，气血足头发好/110
- 黑米最适合头晕目眩、贫血的人/113
- 核桃，养肾健脑第一果/115
- 栗子是“肾之果”，体寒体弱的人可常吃/118
- 山药健脾益肾，最适合遗精早泄的人/122
- 韭菜又称“起阳草”，让人温暖又强壮/125
- 秋冬进补，吃羊肉胜过吃人参/128
- 夏天出汗也伤肾，巧吃鳝鱼帮你补回来/131
- 常吃泥鳅的人，不缺“性趣”/134
- 第六章 家里有这些中药，补肾就够了
- 枸杞子泡水，长寿的人都在用/139
- 常吃莲子，摆脱遗精滑泄的烦恼/142

桑葚滋补肝肾，能让头发黑又亮/145
肉桂，让身体的火旺起来，不再怕冷/148
肾虚腰痛，不妨试试杜仲 /151
何首乌补肾气，让你白发变黑发 /154
鹿茸温肾健骨，腰膝酸痛的人常含服/157
肾虚遗精、盗汗，首选金樱子 /160
女贞子调理“无形之水”，治阴虚发热 /162
熟地黄肝肾同补，养出精气神 /164
山茱萸阴虚阳虚都能补，让你远离腰痛、耳鸣 /167
五味子泡水喝，摆脱自汗、盗汗 /170
锁阳，锁住阳气，让你冬天不怕冷 /173
第七章 养肾无须花钱，经络穴位就是特效药
常揉肾经，肾气足，少生病 /177
经常刺激涌泉穴，让肾气源源不断 /179
太溪穴激活先天之本，给肾脏添活力 /181
照海穴滋肾阴，有虚火的时候要常按 /184
大钟穴，肾气不足时会很痛/186
然谷穴，缓解烦躁、失眠、没胃口 /189
水泉穴，消水肿、利小便、止痛经/191
筑宾穴能帮肾排毒，常吃药的人要多按/194
调动肾经气血，肾俞穴“当仁不让” /196
命门穴是掌控生命的“门户” /199
每天揉揉腰眼穴，能让你长寿 /201
第八章 生活小妙招，养肾大功效
耳朵是“外肾”，常揉效果让你意想不到 /207
苏东坡推崇的梳头养肾法，原来是这样 /209
好睡眠胜过补肾药 /212
泡脚不是洗脚，这样泡脚肾不虚 /215
水是最好的排毒药，你喝对了吗/218
换个方式走路，前列腺问题没有了 /221
经常提肛，留住“性福” /223
第九章 12种常见病症，补好肾就能解决
尿频，吃点温阳食物就能解除/227
遗尿、尿失禁，三个穴位就搞定/230
早生白发，就吃黑色食物/232
肾虚耳鸣、听力下降，常按耳前三穴/235
冬天手脚冰凉，多管齐下温补肾阳 /238
阳虚自汗，黄芪温阳固表有疗效 /241
阴虚盗汗，桑葚茶滋阴清热/245
肾虚腰痛，京门穴一穴搞定 /248
阳痿是肾阳虚，试试复原汤/251
频繁遗精，阴虚阳虚调理大不同/254
月经不调，阳虚、阴虚、气虚分开调/260
肾虚痛经，生姜水泡脚效果好 /266

1、人像一颗大树，从小小的小小的树苗，长成苍天大树。而我们的肾就是树根，不断吸收、传递营养物质，使我们这棵大树枝繁叶茂。肾气的盛衰，不仅影响人的生长发育，还影响人体衰老的进程。因此肾好命就长。吴老中医这本书主要讲述如何在生活中养好肾。内容包括中医对肾的认识，肾与健康的关系，常见的伤肾生活习惯，以及如何通过日常饮食、运动、经络按摩等养护好肾。并针对不同人群、不同季节、不同疾病给出了相应的肾脏调养方案。肾不好，人会显得苍老，皮肤没有光泽，眼圈发黑，眼袋明显，年纪轻轻就会白发满头，脱发严重。听力减退、耳鸣，甚至耳聋，骨质疏松、腰酸背痛、动作迟缓。因此我们有必要让我们这颗大树的树根扎的更深更稳。养肾秘籍一：适当饮水，合理饮食饮水不易过多，肾脏会承受不住。同时我们要注重饮食合理，不要摄入过多的蛋白质和咸盐。一个合理的饮食习惯，会让我们的肾脏减少很多负担。养肾秘籍二：黄金食品食补是最好的良药。核桃(2个)黑豆(1小把)黑芝麻(1小把)小米(一把)枸杞(1小小把)山药(2小片)黑米(1小把)，每天煮粥吃一小碗，黄金肾你也拥有。养肾秘籍三：早睡早起晚上作为五脏六腑的养护时间，我们要让肾脏充分休息，让它自己养自己。所以我们要保证自己的作息时间，夜猫子的生活会让我们的肾脏遭受巨大的危险。养肾秘籍四：注重体检没病不去医院是很多人的想法。但是很多隐藏的病症是我们无法掌握的。所以我们要定期对自己的身体做一个前面的体检，监督自己的身体状况，小病提早治，大病早发现。大树的苍天茂盛，和养分有着密切关系，保证肾脏的健康，枝繁叶茂的大树就是你。

2、心肝脾肺肾，虽然肾排在五脏最后，但它的作用却是最重要的。如果把肾比喻成一个“锅炉”，身体燃烧后产生的“煤渣”，代谢物都必须经锅炉排出。一旦“锅炉”出现问题，废物排不出去，不仅会损毁“锅炉”，整个系统也会崩溃。肾是先天之本，是人体中很重要的器官之一，有维持身体水分，促进红细胞生成，分泌肾素等功能，如果离开了肾，骨髓就不能造血，不能造血对人体的危害我们可以想像，同时也会出现血压高或血压低的情况等等。因此，我们一定要重视肾脏保护肾脏。中医藏象学说是中医理论体系的核心内容，肾藏象理论更是其中的重中之重。肾藏精理论是中医肾藏象理论的重要组成部分，肾精也是肾主外功能的物质基础，肾精充沛，则可以应对多变的内外环境，保持内外环境的协调统一，病无以生。肾中精气充盈到一定程度对于促进人体生殖器官的发育成熟并维持人体的生殖功能均起着决定性作用。中医理论中的肾，不是完全指肾脏，而更多的是指身体的整体状态；但是，有时候中医说的肾，又与肾脏有关。西医认为肾脏是一个过滤器。西医认为大量的血液从肾脏经过，肾脏对这些血液进行过滤，把毒素和垃圾过滤出来。肾是生命的发动机，肾好人生才能更长久。肾脏能够保留新陈代谢中的营养物质，排出毒素，所以形象地把肾脏称作“血筛子”。人体每时每刻都在新陈代谢，在这个过程中必然会产生一些人体不需要甚至是有毒的废物，其中一小部分由胃肠道排体外，绝大部分由肾脏排出体外，从而维持人体的正常生理活动。如果肾脏有了病，这些对人体有害物质的排泄受到影响，废物在体内积聚，就会引起各种病症。补肾的方法多种多样，可以通过饮食、药补、健身运动、气功、针灸、按摩等手段达到改变肾阴虚、阳虚的状态。传统医学和现代医学都认为通过一定的膳食选择可以达到强精、壮阳和补肾等功效，从维护和调节性机能的角度，人们在日常营养选择多吃禽、蛋、鱼、肉类等动物类蛋白及豆类蛋白等优质蛋白质，并且摄入适量的脂肪。除此之外更要注意补肾的理性，合理听从医生建议，不要枉听枉信江湖医生的忽悠，千万不要把补肾变成了伤身。

3、各种医学发展的宗旨，除了治愈疾病外，其终极目标是为了促进健康。无论是各式各样的中医养生法，还是西医顶尖科技检验法或研发各种健康食品，都将目标定在避免疾病的发生。而中医偏重养生，养生旨在促进健康。五脏是生命之源泉，人们的许多病证通常与五脏息息相关：例如生理期经少与肝肾有关；消化不良、腹泻与脾有关；失眠问题与心有关。祖国传统医学认为，肾为先天之本、生命之源，有藏精主水、主骨生髓之功能，所以肾气充盈，则精力充沛，筋骨强健，步履轻快，神思敏捷，肾气亏损则阳气虚弱，腰膝酸软，易感风寒等。跟《黄帝内经》学养生系列之《肾好命就长》，由中央保健会诊专家、国家级名老中医吴中朝，结合20余年临床、教学、科研工作经验编著而成，内容包括中医对肾的认识、肾虚的种类、常见的伤肾生活习惯、四季养肾、以及如何通过日常饮食、运动、经络按摩等养护好肾，并针对不同人群、不同疾病给出了相应的肾脏调养方案，其目的在于从中医的角度调养肾脏，保持健康。肾主导精、气，掌管人体生长、发育。我们知道人体的生长、发育和生殖依靠肾所藏的精气。当我们年老之后，肾的精气衰弱，性机能主生殖能力随之减退而消失，形体也日渐衰老。肾虚病症有阴虚、阳虚之分，对人体各个脏腑起滋补、润泽作用的称之为肾阴；对各个

《肾好命就长》

脏腑活动起温煦、推动作用的称之为肾阳。“不少人认为自己精神不好，容易疲劳，性功能下降都是肾虚造成的，于是盲目购买补肾壮阳的药物或者保健品补肾，这种做法是很危险的。如果没有搞清楚自己是哪种肾虚，你的补肾实际上就是在毁肾。”书中介绍了从年龄、冷热、性功能、二便四个方面鉴别肾阴虚与肾阳虚的方法，以便于采用对症的相应方法进行补肾。众所周知，肾脏是一部功能强大的超自动化机器，有三方面的功能：一是“净水机”的功能。肾脏一天要过滤血浆200升，是人体全部血浆的6倍。二是“筛子”的功能。肾脏可以利用筛孔大小的过滤结构，把有用的养分留在血液中，代谢的废物排到尿液中。第三个功能是“生产厂”，肾脏生产了很多与内分泌、代谢有关的激素，与调节血压、生成红细胞有关。可见肾脏对人体的重要作用。因此，补肾养肾，对人的健康意义重大。《肾好命就长》的一大特点就是立足于中医学之上，明确提出最有效的补肾方案，让你一步到位，辨证施治，远离肾虚的烦恼。可谓是科学有效地补肾方能强身健体，一本在手，健康无忧！

4、没看书之前，我和大多数人一样，对肾的理解就是生长在人体腰部脊柱两侧，右肾略靠下，左肾略靠上，其外形呈椭圆形，弯曲，就像豇豆粒一样。而中医里所说的肾，不仅包括上面提到的肾脏器官，还涵盖了人的生殖、泌尿、肾经、骨骼等各组织、器官，是一个被称为“先天之本”的生命系统。肾脏的作用是分泌尿液，排出代谢废物、毒物和药物、调节体内水和渗透压、调节电解质浓度、内分泌功能等，肾脏这么多功能，所以对人来说作用很大。从功能上来看，肾相当于人体的“发动机”，为人的生命活动提供“元气”，同时调节人体功能，使各组织、器官能够和谐相处。相信大家身边都有人经常说，谁谁肾虚，怕冷出虚汗等等的，其实都是我们根据以往的或道听途说的，但是说明大家都意识到肾对人体的重要性。我依稀记得大学时候，我们的大学体育老师是个中年精干的女教师，她主教我们太极剑，但是课余总喜欢分享一些养生小技巧。比如说双手搓热，然后附到腰上，将热量传给肾，冷了再搓热。还有让我们不要经常熬夜，这也是在透支肾。当时年少，都不以为然，觉得青春就改如此。当时对她的话半信半疑，总觉得养身离我们还早呢，工作几年，渐感精力不支，才意识到养身。说到肾好命就长，说法虽然有些夸张，但也不无道理，肾气足，气血足，抵抗力就强。不会三天两天头疼发热。书中有详细教大家如何找肾经的方法，还配有图，相信都可以很容易找到，剩下的就是坚持了，身体是自己的，生命也是自己的，偷懒就是对自己的生命的偷懒，这一点做不到，再好的书页是妄谈了。书中还有些养肾的小偏方、经验方，小方法，自己动手做，花小钱防大病。获得收益的是自己，希望也可以将这些好处带给身边的人。其实没看书之前，对于肾我一直有个误区，以为只有男人需要养肾，会肾虚，女性没这个问题，可不是嘛，你看电视上啥啥地黄丸，可不都是男人做的广告的嘛，其实这是很大的误区，电视广告可该注意了，适当的找点女性做做代言吧。女性宫寒不孕，手脚冰冷，月经不调归根都是肾的原因。预知如何调理，来看看书吧。看完后我还是有个小问题，冬天怀孕时每晚睡觉前都是好好的，可是天亮起床，房间总是弥漫一股汗的味道，有点发搜，当时觉得可能是身体热量大，半夜出汗了导致，可是自己穿的不多，一直也不觉得热，怀孕身体虚弱？

5、肾脏：是先天之本，也是生命之源。肾脏并非是虚了才要不，平时注意保养，这样才能保持健康。这本书就是教会我们如何注意保养，用中医学的方法调理肾脏。肾脏不健康的话，会带来很多的负面反应，比如说精神不振，浑身无力，腰痛，腰酸，耳鸣，听力减退，性能力下降，水肿，尿多，便秘，畏寒怕冷，头发少，容易干枯或者少白头，牙齿松动，骨质疏松，容易气喘。记忆力减退。本书跟大家呈现了食物调养，药物调理，穴位调理三种不同的方式。个人比较倾向平时保养，所以食补无疑是最简便也是最有效的方式了。关于保养的食物，以黑色食物最优。选黑色的食物准没错。首先黑色的食物含黑色素；可以有排毒的功能；而且营养丰富，有VA VE 铁，镁等等。比较常见的黑色的食物，黑芝麻，黑米，黑豆，这些都是在超市，菜市场可以买到的食材，既可以熬粥，榨豆浆，还可以做成其他的食物，平时多补充一些就等于保养了，对于懒人一族来说，这是简单有效，而且时间上跟平时做饭是一样的，不会有额外的时间。另外，作者还介绍了核桃，补肾健脑都很有效果，栗子，这种对于体寒体弱的人来说常吃可以有所改善。之前总吃糖炒栗子，但是不知道栗子居然还能调节体寒体弱呢。食材调养，简直是中医学里面对于懒人来说的福音呢。冬天里就手脚冰凉，怕冷的人们。这里也可以用食物调理，食材的种类也是蛮多的呢。有羊肉，狗肉，牛肉，韭菜，辣椒，葱，姜，桂圆。自己在家自制一个羊肉火锅，既温暖又能改善体寒。这些食材也都比较常见，PS：爱护狗狗的人们，请忽略狗肉。我也是爱狗人士，觉得除了这种，其他的食材也能起到同样的效果的。另外，冬天里经常泡脚，注意手脚保暖，也是不错的改善方法，同时加强体育锻炼，不但能改善血液循环，增强抵抗力，也是冬季抵御寒冷的一种方法。冬天的时候还有夏天屋子里开空调的

《肾好命就长》

时候就怕冷的我，觉得照着调养一段时间，看下效果，食补相对中药材没有苦的味道，也随处可以买到，中医学的调养真的是个很棒的方法。

《肾好命就长》

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