

《强肾套餐》

图书基本信息

书名：《强肾套餐》

13位ISBN编号：9787810109086

10位ISBN编号：7810109081

出版时间：2005-11

出版社：上海中医药大学出版社

作者：王丽妮

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

《强肾套餐》

内容概要

肾是人体的重要脏器，由于文化背景和理论基础的差异，中西医对肾功能的认识，有很大的差异，西医认为，它具有排泄、保持内环境的相对恒定和内分泌三大功能；中医则认为，肾为人的“先天之本”，具有主水、主骨、藏精、主生殖等重要功能，与人的生老病死息息相关。由此可见，尽管中西医学对肾功能是个体描述有所不同，但对其重要性的认识，总体说来，还是十分相似的。

肾也是多种疾病的“好发地带”，常见的疾病，如急性慢性肾炎、肾盂肾炎、肾结石等；此外，中医认为，尿道感染、骨质疏松、更年期综合征、阳痿、早泄等，也与肾有关。好在随着医学科学的发展，治疗肾病的方法与日益增多，中西药物、手术、理疗等均可供人们选用；除此之外，食疗药膳的作用也不容忽视，它可以用于肾病的预防、治疗和康复等各个阶段。由鉴于此，我们编写了《菜篮子与健康·强肾套餐》。全书分三大部分：上篇主要介绍肾与常用肾病的中西医学基础知识；中篇为五谷、五菜、五果、五畜及药食两用品择要介绍常用的肾病食疗食品；下篇以疾病为纲介绍常见肾病的食疗方案，供肾病患者及其家属参阅。

《强肾套餐》

书籍目录

上篇：认识肾 肾的“长相”与“居处” 1.肾的外貌 2.肾的结构 肾脏的“工作岗位” 1.生命之源，健康之本 2.肾为影响长寿的器官 3.肾为智慧器官 4.生命源动力——肾阳与肾阴 5.肾主水液代谢 6.“肾系”大家族 全民健身，应当护肾 1.为什么肾会出毛病 2.女性补肾——为健康美丽添彩 3.男性护肾——谨防误区 4.更年期护肾——平稳度过多事之秋 5.警惕骨质疏松——腰活腿也壮 6.生活中的强肾学问 “吃强”肾脏，“吃掉”肾病 1.哪些食物应该吃？ 2.当心药物损害肾脏 3.养肾食物“点将台” 4.肾病饮食“321” 肾脏病“家族谱” 1.急性肾炎 2.慢性肾炎 3.急性肾盂肾炎 4.慢性肾盂肾炎 5.肾病综合征 6.高血压肾病 7.糖尿病肾病 8.过敏性紫癜性肾炎 9.肾结石 10.多囊肾 11.肾功能衰竭 学看肾脏病化验单 1.尿常规检查 2.肾功能检查 中篇：“吃掉”肾病 米面杂粮——五谷为养 1.玉米 2.薏苡仁 3.黑豆 4.绿豆 5.赤小豆 6.蚕豆 7.高粱 8.糯米 9.锅巴 10.高粱 11.小麦 12.大麦 13.荞麦 14.燕麦 15.谷麦 16.青稞 17.芝麻 18.黄大豆 19.饭豇豆 20.豌豆 21.扁豆 四时蔬菜——五菜为充 1.萝卜 2.芥菜 3.韭菜 4.山药 5.胡萝卜 6.莲藕 7.茼蒿 8.番薯 9.茄子 10.冬瓜 11.大蒜 12.番茄 13.银耳 14.旱芹 15.芡实 16.南瓜 17.葱 18.平菇 19.丝瓜 20.黑木耳 ...

... 下篇：强肾大套餐

《强肾套餐》

精彩短评

- 1、发货迅速
- 2、这本书挺实用的，对肾脏的工作机理说的挺清楚，保健的方法和食物的介绍也很好的！喜欢，感觉挺好的！推荐给大家！

《强肾套餐》

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