

# 《老中医补肾》

## 图书基本信息

书名：《老中医补肾》

13位ISBN编号：9787538862393

10位ISBN编号：7538862390

出版时间：2009-10

出版社：黑龙江科学技术出版社

作者：南菱,郑虎占

页数：197

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)

# 《老中医补肾》

## 内容概要

由肾虚引发的疾病涉及人体的各个器官和组织，如慢性支气管炎、高血压、冠心病、慢性腹泻、贫血、前列腺增生、糖尿病、性功能障碍、失眠、神经衰弱、骨质疏松等。本书根据不同的肾虚分型，列举了传统的补益肾虚中药的特性以及药方、药酒、药茶的做法和用法。在饮食上也特别针对肾阳虚、肾阴虚、肾气虚、肾精虚等不同的肾虚类型群体，推出对症滋补膳食。另外，本书为您开出一系列利于补肾的健康运动项目供您选择。对于一些常见肾虚证，本书运用了独具中医特色的方剂、药膳、按摩、针灸、敷贴等方法来进行内外同治，表里兼施的补肾调理。本书从生活的方方面面为您提供了切实可行的保健方法，使你远离病痛的侵袭，拥抱健康。本书通俗易懂、易学易会，适合广大肾病人群阅读。

# 《老中医补肾》

## 作者简介

郑虎占，男，1957年10月生，北京中医药大学教授、主任医师、研究生导师、医学博士，临床中药系主任，现在北京中医药大学从事中医药教学、临床与科研工作。主要研究方向为本草文献研究和中药合理应用研究。发表学术论文40余篇，主编、参与学术著作10余部。

## 书籍目录

### 第一章 老中医为你解读肾虚

肾虚的概念

中医对肾虚的认识

肾虚的常见症状

导致肾虚的原因

先天禀赋不足

饮食失宜

生活无节

房劳太过

外感六淫

情志失调

肾精自衰

他病及肾

久病伤肾

现代污染

压力过大

过用燥亢食品

滥用药物

肾虚的分型

肾阳虚

肾阴虚

肾气虚

肾精亏虚

容易肾虚的群体

男性肾虚自测法

女性肾虚自测法

肾虚误区种种

腰痛一定是肾虚

肾虚是肾出了毛病

性生活不和谐是肾虚

阳痿就是肾虚

体弱就是肾虚

肾炎就是肾虚

怕冷就是肾虚

头晕就是肾虚

走出补肾误区

补肾就是壮阳

只要补肾效果好，吃什么都一样

急躁型补肾

粗放型补肾

女人不需要补肾

肾虚进补需辨证分型

### 第二章 不可忽视的肾虚信号

眼睑水肿为肾虚早期信号

夜尿增多当心肾虚

头发稀黄、脱发增多，警惕肾虚

肾阳不足让你畏寒怕冷

牙齿松动谨防肾虚  
黄褐斑的肾虚警示  
黑眼圈在提示你肾开始虚亏  
经期不适与肾虚有关  
腰酸腰痛都是肾虚惹的祸  
口干唇燥警惕肾虚作祟  
小儿多动症背后的肾精虚亏

## 第三章 肾虚是百病之源

慢性支气管炎与肾虚  
高血压与肾虚  
冠心病与肾虚  
慢性肝炎与肾虚  
慢性腹泻与肾虚  
贫血与肾虚  
前列腺增生与肾虚  
糖尿病与肾虚  
慢性肾炎与肾虚  
肿瘤与肾虚  
性功能障碍与肾虚  
更年期综合征与肾虚  
老年痴呆症与肾虚  
神经衰弱与肾虚  
失眠与肾虚  
男性乳腺增生与肾虚  
骨质疏松与肾虚  
肥胖症与肾虚

## 第四章 传统补肾中药

### 补肾中药推介

鹿茸  
紫河车  
蛤蚧  
肉桂  
韭菜子  
屁街单  
蛇床子  
骨碎补  
狗脊  
胡卢巴  
锁阳  
益智仁  
肉苁蓉  
巴戟天  
仙茅  
补骨脂  
菟丝子  
淫羊藿  
阳起石  
冬虫夏草  
海狗肾

紫梢花

芡实

海马

杜仲

何首乌

熟地黄

枸杞子

山茱萸

五味子

车前子

桑葚

墨旱莲

女贞子

补肾方剂

温补肾阳方

滋补肾阴方

补益肾气方

补肾填精方

补肾药茶

温补肾阳药茶

滋补肾阴药茶

补益肾气药茶

补肾填精药茶

补肾药酒

温补肾阳药酒

滋补肾阴药酒

补益肾气药酒

补肾填精药酒

补肾中成药举荐

温补肾阳中成药

滋补肾阴中成药

补益肾气中成药

补肾填精中成药

第五章 巧用美食补肾虚

肾虚食补原则

补肾蔬菜

刀豆

豇豆

韭菜

韭黄

西红柿

山药

黑木耳

香菇

元蘑

银耳

芋头

补肾水果

荔枝

# 《老中医补肾》

桑葚

李子

葡萄

樱桃

猕猴桃

补肾干果

板栗

胡桃

黑枣

松子仁

白果

莲子

莲心

花生

补肾水产品

虾

淡菜

海参

泥鳅

干贝

鲈鱼

紫菜

牡蛎

甲鱼

蛤蚧

鱼鳔

补肾肉蛋

鹌鹑

鸽肉

麻雀肉

驴肉

狗肉

猪肉

猪肾

猪肚

猪髓

羊肉

羊肾

羊骨髓

龟肉

鹿肉

鸡肉

乌骨鸡

鸭肉

蛙肉

蚕蛹

鹌鹑蛋

麻雀蛋

补肾谷物

糯米  
黑米  
黑豆  
芝麻  
粟米  
大麦

## 补肾强肾美味食谱

温补肾阳美食  
滋补肾阴美食  
补益肾气美食  
补肾填精美食

## 第六章 运动补肾健肾

运动是肾虚者的“良药”

强肾多走“猫步”

踮脚、足跟交替走路可强肾

太极拳养肾运动

太极拳对人体各部位姿势的要求

练习要求

24式太极拳法

爬山养肾运动

踢毽子养肾运动

慢跑养肾运动

散步养肾运动

强肾健身的腰部运动

强肾益气功

强肾健身操

强精健肾功

基本功

护腰功

壮腰功

女性运动补肾法

命门炼精法

攀足固肾法

补肾纳气功

简易壮阳健身操

摩肾益精操

侧身搓肾式

浸浴搓肾式

摩擦鼠蹊式

摩肝益肾壮阳操

摩擦强肝法

按压强肝法

摩腹运丹壮阳法

## 第七章 常见肾虚证及中医补肾调理

肾虚腰痛

中药方剂调理法

药膳调理法

按摩调理法

腰痛自我按摩法



针灸调理法

肾虚阳痿

中药方剂调理法

药膳调理法

按摩调理法

针灸调理法

敷贴调理法

拔罐调理法

刮痧调理法

肾虚遗精

中药方剂调理法

药膳调理法

按摩调理法

针灸调理法

敷贴调理法

拔罐调理法

肾虚水肿

中药方剂调理法

药膳调理法

针灸调理法

肾虚白发

中药方剂调理法

药膳调理法

按摩调理法

肾虚眩晕

中药方剂调理法

药膳调理法

按摩调理法

肾虚耳鸣

中药方剂调理法

药膳调理法

按摩调理法

肾虚牙痛

中药方剂调理法

药膳调理法

按摩调理法

针灸调理法

## 第八章 日常补肾养肾妙招

梳头补肾法

深呼吸补肾法

叩齿补肾气

按摩双耳可健肾

摩擦涌泉养肾

“吹”字补肾固齿

提肛补肾延寿

冷热水交替浴补肾固精

改变小便姿势可强肾

保持大便通畅利于肾

注意补充水分

## 《老中医补肾》

控制盐的摄入量  
不要冒险饮食  
肾虚养生食疗方法  
良好的睡眠帮你补肾

## 《老中医补肾》

### 精彩短评

- 1、字很大，很实用，送给老人还是不错的
- 2、是本怎么养身补肾的资料，感觉就是东拼西凑的东西，不过该介绍的都包括进去了
- 3、里面讲的在生活中都还比较可行
- 4、只有知识 没有见识啊
- 5、多看看，一次买了很多书，慢慢细看了
- 6、这本书写得很详细，基本的描述也很清楚。
- 7、列举了很多，不错，还可以的一本书
- 8、多多了解一些，增加知识
- 9、内容详细，操作简单、易懂，受益匪浅。
- 10、书是帮我外公买的，据说相当不错的一套书。

# 《老中医补肾》

## 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)