

<<养肾是健康的根本>>

图书基本信息

书名：<<养肾是健康的根本>>

13位ISBN编号：9787509133170

10位ISBN编号：7509133173

出版时间：2010-1

出版时间：人民军医

作者：易磊

页数：256

字数：182000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<养肾是健康的根本>>

### 前言

2005年，美国篮球巨星湖人王朝的建立者、NBA第一个传奇球星——米坎，因为“肾衰竭”去世；2007年世界钢琴大师彼得森因为“肾衰竭”去世；2008年日本女星饭岛爱因为“肾衰竭”去世；2009年饰演过大量反面角色的香港艺人石坚因为“肾衰竭”去世……明星为什么会患肾病，肾与身体到底有着怎样的关系？

其实不只是明星，就是普通的老百姓近年来得肾病的也为数不少。

为什么会这样？

让我们先来认识一下肾！

肾，先天之本。

什么是先天之本？

说到底就是健康的“本钱”。

这和生意人的“本钱”差不多，生意上的本钱是用来赚钱的，而颐养身体的“本钱”则可以通过它来获取健康。

肾精之气就相当是这个“本钱”，起着促进机体生长、发育和逐步具备生殖能力的作用。

《黄帝内经》曰：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七，而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。

## <<养肾是健康的根本>>

### 内容概要

编者依傍博大精深的中医文化，从独特新颖的视角指明了健康养生的出路，并在传递健康理念的同时，剔除了“补肾就是壮阳”、“女人不需要补肾”等诸多养生误区，详细介绍了食物养肾、时令养肾、运动养肾、房事养肾和肾病防治与调理等。

本书可谓脉络清晰、评议通俗、内容翔实，不仅为读者提供了具体的养生方案，还为肾病患者请来了家庭医生和贴心护士。

## <<养肾是健康的根本>>

### 书籍目录

一养好肾，身体不亏“本” (一)肾是先天之本，保肾就是保命 “气”话养生：肾足体健，肾衰命短 说经论穴，为健康撑腰的“肾经” 《内经》说肾：封藏精气的“作强之官” (二)不当生活方式会偷袭你的肾 酒醉喝浓茶，害“肾”不浅 强力举重、久居湿处会伤肾 养肾，暴饮暴食要不得 忙、忙、忙，小心肾病让尿憋出来 自查“肾”况，生命还能走多远 (三)明明白白，补肾误区知道点 误区一：养肾只是男人的事 误区二：年轻人才需要养肾 误区三：肾虚就需要壮阳 误区四：肾虚一性能力下降二 食养，食物是补肾最好的“药” (一)是药三分毒，药补不如食补 虚则补之，当心大把吃药把肾伤 养肾食为先，五色食疗之养肾 (二)药食同源，选好药食补好肾 枸杞：补肾生精的天赐良药 虫草：秘精益气，专补命门 何首乌：降落人间的补肾仙草 .....三 时养，养肾与生物钟要“合拍” 四 动养，运动养肾助你一臂之力五 性养，修身养性养肾有道六 调养，中医补肾需要阴阳相宜七 防治，强“肾”健体疗治有方

## <<养肾是健康的根本>>

### 章节摘录

插图：《景岳全书》对中医做过这样精辟的总结：“医道虽繁而可以一言以蔽之者曰：阴阳而已。”很冷的冬天为什么要喝姜汤暖身？

或许你觉得这是个天经地义的事情，殊不知，这个“天经地义”已经符合了阴阳制约的道理。何谓制约，就是对立双方可以互相牵制、束缚对方，比如春夏的湿热占上风，就说明阴冷被压制了；同样的道理，白天的光明在晚上被黑暗牵制了。

阴阳之间的对立制约、互根互用并不是一成不变的，而是始终处于变化过程中，阴阳在变化中达到动态的平衡。

这种变化是绝对的，而动态平衡则是相对的。

比如白天阳盛，人体的生理功能也以兴奋为主；而夜间阴盛，机体的生理功能相应的以抑制为主。

从子夜到中午，阳气渐盛，人体的生理功能逐渐由抑制转向兴奋，即阴消阳长；而从中午到子夜，阳气渐衰，则人体的生理功能由兴奋渐变为抑制，这就是阳消阴长。

中医认为肾气也分为阴阳两种，原本的阴阳两气是平衡的，但是由于环境、自身压力等多方面的原因，使得这两股阴阳之气失去了平衡。

有的人肾阴气较厉害，吞并了肾阳气，使得自身阴阳两者变得不和谐，就出现肾阳虚；而有的人肾阳气势力较强，打败了肾阴气，人体则出现肾阴虚。

这时虽然都是肾虚，但是重点却不同，所以所用调理方式也应该不同。

有这样两位肾虚患者，老王和老李，他们原是朋友。

老王吃某厂家的壮阳药物后，肾虚治愈了，于是他把这种药物介绍给老李。

老李吃后，非但没有痊愈，反而病情越来越严重，一段本来很好的友谊，渐渐出现了裂痕……这是为什么呢？

两人虽然都是肾虚，但老王多表现为腰膝冷痛、夜尿多、小便清长、喜热怕凉、懒动等，他是典型的肾阳虚，那么就需要壮阳。

## <<养肾是健康的根本>>

### 编辑推荐

《养肾是健康的根本》：寻找疾病的根源，开启健康的大门。  
长寿百岁的养生智慧。

中医学认为，肾为先天之本，是我们身体的“老本”。

肾足则人体健康、延年益寿；肾虚，则百病丛生、短命早衰。

也就是说，养肾是我们身体健康的根本。

《养肾是健康的根本》不仅为读者提供了具体的养生方案，还为肾病患者请来了家庭医生和贴心护士

。

<<养肾是健康的根本>>

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:<http://www.tushu007.com>