

<<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>