

<<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：9787509154748

10位ISBN编号：750915474X

出版时间：2012-2

出版时间：人民军医出版社

作者：土荣华，陈永超 编著

页数：273

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>>

### 内容概要

编者从中医养肾的角度说明肾对人体的重要作用及肾虚的原因。详细介绍了饮食、中药、运动、穴位按摩等常见肾病防治与调理的具体方案，以达到养生防病、养肾强身的目的。本书图文并茂，通俗易懂，方法实用，是普通百姓日常养生保健不可缺少的指导用书。

## <<养肾是健康的根本>>

### 书籍目录

#### 第一章 养生肾为本，肾气不足身体遭殃

养肾，培补生命之源不亏本

肾是生命基本物质的“天下粮仓”

肾精亏少，未老先衰早生白发

肾功能失常，生殖能力大打折扣

肾不纳气，人就会气短、气喘

肾不好，易患腰膝酸软、骨质疏松

肾精不足，年老气虚多耳鸣、耳背

易患人群，看看肾虚离你有多远

阴虚阳虚，说说肾怎么就“虚”了

先天不足的人，多肾虚

久病不愈的人，往往肾气虚弱

嗜烟好酒的人，烟酒是肾虚的“导火索”

长期熬夜的人，小心遭肾病“夜袭”

吃得太咸的人，小心伤害了你的肾

暴饮暴食的人，谨防肾罢工、造反

久坐少动的人，殃及膀胱失常

长时间憋尿的人，小心肾病缠身

纵性恣行的人，护肾益气“房劳有节”

滥用药物的人，养肾护肾要谨遵医嘱

肾虚望诊，百用百灵的9种方法

望目神，两眼呆滞动作迟缓多肾虚

.....

#### 第二章 饮食与养肾，食物修复先天之本

#### 第三章 经穴与养肾，身体里的养肾大药

#### 第四章 中药与养肾，阴阳相宜中医施药

#### 第五章 运动与养肾，轻松健肾一箩筐

#### 第六章 房事与养肾，修身养性护肾有道

#### 第七章 防治与养肾，强肾健体双管齐下

#### 第八章 预防与养肾，护肾从生活细节做起

## <<养肾是健康的根本>>

### 编辑推荐

《长寿百岁的养生智慧:养肾是健康的根本2》：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。

《长寿百岁的养生智慧:养肾是健康的根本2》脉络清晰、语言通俗、内容翔实，是您居家养生的最佳方案。

<<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>