

<<肾是人之本>>

图书基本信息

书名：<<肾是人之本>>

13位ISBN编号：9787512702271

10位ISBN编号：7512702272

出版时间：2011-7

出版时间：中国妇女

作者：余仁欢

页数：190

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>

<<肾是人之本>>

内容概要

中医认为，肾虚并不可怕，可怕的是没有早发现，早治疗，或者当你发现时，已为时晚矣。因此，对于患者而言，最迫切、最现实的问题，就是如何及时发现肾虚，如何深入地了解肾虚。只有发现肾虚，了解肾虚，才可以采取有效的补肾之法，使肾转危为安。

《肾是人之本》的作者在肾病的中西医治疗方面有独到的见解、丰富的经验、显著的疗效。在《肾是人之本》中，他融汇中西医学对肾虚、肾病的各种解释和治疗方法，提出了多种行之有效的护肾养肾疗治肾病的方案。

《肾是人之本》不仅对肾病患者有明显的帮助，而且对肾虚并想强肾健体的普通读者也有莫大的助益。

肾虚不可怕，肾病也并不可怕。

作为一本专门阐述“养肾、补肾、护肾、健肾”的书，《肾是人之本》指出，肾的功能和五脏六腑的功能有紧密而微妙的关系，许多肾脏疾病其实是由其他脏器的隐患而引起的，所以，疗治肾病与肾虚，要因症施治，才能使人有周身的整体健康与安泰。

<<肾是人之本>>

作者简介

余仁欢，主任医师，硕士生导师，现任中国中医科学院北京西苑医院肾病科主任北京中医药学会肾病分会秘书长，北京中西医结合学会肾病分会委员，世界中医药联合会肾病分会理事，中华中医药学会肾病分会委员曾参与“肾炎”、“肾衰”七五国家科技攻关等多项课题为“十五”国家科技攻关课题“IgA肾病中医证治规律研究”的主要研究人员跟随著名中医学家方药中、著名中医肾病专家日寸振声等多位名老中医学习多年，为全国名老中医聂莉芳教授的学术继承人，学习和继承了他们丰富的临床经验承担包括国家科技攻关项目、国家自然科学基金项目、首都医学科技发展基金项目等部局级科研课题10余项，获中华中医药学会科学技术进步二等奖1项，中国中医科学院科技进步三等奖1项，编著《肾功能衰竭》《尿路感染防治120问常见肾脏病防治》等书，参编了时氏中医肾脏病学《妊娠与肾脏病》《性功能障碍》等著作10种。发表学术论文30余篇。

<<肾是人之本>>

书籍目录

第一章 欲远离肾虚，必先了解肾虚在中医脏腑学说中，有“肾为先天之本”、“生命之根”的说法，一个人如果肾虚了，身体状况就会出现诸多的问题。

若是想远离这些问题的困扰，就应该了解肾虚的一些相关知识，早一步发现肾虚，进而对肾虚诱发的一些疾病进行有效防治。

肾虚不可怕，可怕的是不知道自己肾虚了分清肾虚种类，对症施治才能身强体健女人也会肾虚，对照症状巧识别掌握好最佳时机，补肾才能立竿见影解密肾虚十大病因，让你轻松防治避免走入补肾误区，不让自己成为病秧子

第二章 将肾虚的种种表现彻底说清楚肾虚有多种症状表现，这些症状往往是诊断疾病的先导，是我们提供给医生的重要诊病线索。

但是在临床上，往往会出现病人将不相干的症状也归为肾虚的情况。

为此，将肾虚的症状表现彻底说清楚，不但有助于人们发现肾虚，同时也有助于疾病的预防和治疗。

表现一：牙齿稀疏易松动表现二：头发毛燥少白头表现三：面色发黑无光泽表现四：皮肤出现老年斑

表现五：耳中鸣响扰清宁表现六：适龄夫妇孕育难表现七：人老腰酸腿也痛表现八：喝水不多也尿频

表现九：天凉就会畏寒冷表现十：人到老年常便秘表现十一：气血不畅常痛经表现十二：莫名其妙闹

恐慌表现十三：无病也爱多呻吟表现十四：未曾劳作也乏力

第三章 调理五脏六腑，让肾脏坚如铁石中医认为肾是先天之本、五脏六腑之根，肾功能的好坏关乎着五脏六腑的健康状况。

肾脏的功能正常，五脏六腑也才会因此而健康。

同样的道理，五脏六腑的功能是否正常，也会影响肾功能的发挥。

所以若想肾强体健，就要先照顾好其他的脏器。

养肾先要安肺，肺好肾才会好心肾相交，心火的盛衰决定着肾水的强弱肝肾同源，肝血充盈肾精才会充足脾胃是后天之本，肾这先天之本也要后天之本相助胆主生发，胆令阳气升，肾就强膀胱开阖有度，肾中精气才会丰盛充足.....

第四章 抓住补肾要穴，向强肾之路进军

第五章 若因肾虚有小恙，贴贴空位显奇效

第六章 养肾小功法，练练就强肾

第七章 男人的肾，就是男人的“根”

第八章 女人若想美，强肾最关键

第九章 告诉你吃什么食物最养肾

第十章 养肾补肾，离不开这些良方

附录 肾脏病常用理化检查21问

<<肾是人之本>>

章节摘录

版权页：插图：表现十三：无病也爱多呻吟声顺代表体顺，声亮代表血气足。

若一个人的声音虽轻但圆润，或坚而亮，或长而有力，或勇而有节，这就表明这个人健康的。

若是总是声音微弱，像《红楼梦》中的林黛玉一样，那么这个人的健康状况很有可能就是出了问题。

中医认为五声对五脏。

肺属金，五声对应的是哭声，肺气过剩或者过虚，都有可能在梦中哭泣；脾属土，对应的声音是歌声，脾的正气强，人的声音能够输布四方，脾的邪气要是盛的话，人就会狂歌不止；心属火，对应的是笑声；肝属木，对应的声音是呼喊，如果你的命局中木的信息过强，肝气过剩，那么就会容易发怒；肾属水，对应的声音为呻。

呻声的特点是声音缓慢、低沉，音量一开始比较大，然后越来越小。

如果一个人总是爱无病呻吟的话，那么很可能和肾虚有关系。

人以肾为根蒂。

肾藏精，精化气。

而声又是由气生发出来的。

肾精所化生之气主要为元气。

中医认为，元气是生命之本，是生命之源，元气充足则健康，元气受损则生病，元气耗尽则死亡。

若是肾脏虚损、元气不足的话则气短。

《黄帝内经》中说：“其在天为寒……其在脏为肾……在声为呻。

”若是一个人喜欢呻吟，经常哼哼唧唧的，那就表明他肾虚气短了，肾脏的功能出了问题。

这种状况怎么去改善呢？

不妨试试冷面、温齿、热足的方法。

冷面，即用冷水洗脸（水温20 左右）；温齿，即用温水刷牙和漱口（水温35cC左右）；热足，即临睡前用热水洗脚泡脚（水温在45~50 ）。

表现十四：未曾劳作也乏力肾气虚的患者总会感觉到身体很疲倦，尤其是一些上了年纪的老年人更是深有感触。

如果老人经常感觉到乏力的话，除了和身体器官衰老有关系外，还有一点很重要的原因就是肾气不足了。

<<肾是人之本>>

编辑推荐

《肾是人之本》：肾足先天之源精足性命之根。
男人肾好，精气神才足；女人肾好，容貌肌肤才靓《黄帝内经》：肾者，作强之官，伎巧出焉。
若想生活幸福，就要养好肾脏肾好，身体就好！

<<肾是人之本>>

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>