

<<养肾如养命>>

图书基本信息

书名：<<养肾如养命>>

13位ISBN编号：9787553201610

10位ISBN编号：7553201618

出版时间：2014-1-7

出版时间：贵州科技出版社

作者：沈湘

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>

<<养肾如养命>>

内容概要

本书分为两大部分，第一部分详述人体肾脏的基本常识，懂得肾脏的功能及其重要性；第二部分教你如何辨别肾出现常见问题的绝招，及时发现肾脏问题，总结科学、系统、全面的养肾、补肾、护肾方案。

养肾是一个系统工程，本书结合饮食、中药、按摩、刮痧、艾灸、拔罐、敷脐、运动、习惯等九种补肾的方法，每种方法下面又分别列出各种补肾的妙方和一年四季的养肾之道，按照读者的需求、习惯和爱好来订制养肾方案，让每个读者都能找到最适合自己的、可操作性强的养肾工程。

<<养肾如养命>>

作者简介

沈湘，男，1939年生人，毕业于广州中医药大学，实习于广州中山医院附属第一医院。1970年开始从医于湖南临湘中医院，2005年退休。至今从医43年，主攻针灸、推拿。现居美国加州，在当地华人街开有私人中医诊所。

<<养肾如养命>>

书籍目录

"上篇 常识篇

肾是人体的五脏之一，位于人的腰部，也就是脊柱的两旁。

肾一般都有两个，左右各一个，是人体津液系统的总阀门。

肾与人的生命是息息相关的，可以说，人的生命就藏在肾这个“大仓库”里。

如果这个仓库满了，人的生命就不至于饿死。

按照古人的说法就是，人的生命能否活得长久，全靠对肾的保养。

肾好，生命就有了活力。

第一章 你了解自己的肾吗 / 002

第二章 你对肾健康知道多少 / 008

第三章 补肾一定有方法 / 017

下篇 实战篇

随着民众生活水平的不断提高，加之对生命的日益珍惜，越来越多的人认识到健康的重要性。

肾的滋养，主要是指滋阴养肾。

它是一个通过食物对肾脏和人体循环系统进行调理，让虚弱的一部分肾功能恢复原有动力的过程。

在我们的日常生活中，补肾纠虚的方法有不少，最主要的是食补，一些人为了收效快，会在食疗补肾的同时经常晒晒太阳，再辅以按摩、跑步、散步、打球等运动方式。

另外，通过按摩养肾、补肾，也是一项积极有效的补救措施。

第四章 饮食补肾法 / 026

第五章 中药补肾法 / 046

第六章 按摩补肾法 / 063

第七章 刮痧补肾法 / 073

第八章 艾灸补肾法 / 077

第九章 拔罐补肾法 / 084

第十章 敷脐补肾法 / 088

第十一章 运动补肾法 / 095

第十二章 习惯好，起居有常助肾气 / 113

第十三章 常见肾虚所致病症的应对方法 / 125

附录：中华人民共和国国家标准?经穴部位

<<养肾如养命>>

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>