

<<补肾补到位>>

图书基本信息

书名：<<补肾补到位>>

13位ISBN编号：9787811176544

10位ISBN编号：7811176548

出版时间：2009-8

出版时间：中国农业大学出版社

作者：郭月英

页数：149

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>

<<补肾补到位>>

前言

近年来人们因慢性肾衰竭需定期接受血液透析治疗的新增比率持续增加，一旦患尿毒症、一旦要洗肾无异是将个人的健康宣判无期徒刑一样。

由此可见，肾脏病已大大威胁到我们的生命安全，这是不容小觑的问题！

因为目前并无有效的药物可医治肾脏病，如果到了必须要接受透析治疗的程度，无论患者本人或是家人，要面对的将会是一场长期抗战。

都将受到难以避免的身心煎熬。

为免受于此痛苦。

最好的方法，就是从调理平日饮食着手，以提升自己的免疫力和自愈能力，并配合适当的体操运动和按摩，才是确保肾脏健康的根本之道。

这也是撰写此《补肾补到位》一书的初衷，希望借由此书能提供各位正确的、有效的养肾方法。

肾脏属于泌尿系统的一部分，在传统中医学中，肾脏属于五脏之一，“肾为先天之本”，是人体生命的先天根本，关系着人类命脉火的延续：“肾气”盈亏除了反应肾脏及其相关组织健康与否，也代表着生命力是旺是弱。

换言之，疾病表现中所谓的“肾虚”、“肾亏”，涵盖了肾脏及肾经脉之气血循环，或功能与肾脏产生关联的器官组织，如相关泌尿和生殖系统等问题，部分概念与西方医学解剖学上所称的肾脏有所不同，这也是本书要给予各位的重要概念。

更重要的是，本书强调“预防胜于治疗”之契机。

提供日常的养生保健及饮食疗法，也提供相关保健记事，给以饮食之外的建议，及日常生活中就能DIY的体操、按摩，可以有效强化身体适应性，回升自愈力。

以调理“肾虚”，补养肾气，促进肾经脉循环，抢“治未病”之先机；防范肾脏病于未然。

并达强化生命力、提高健康指数、优化生命品质的目的。

<<补肾补到位>>

内容概要

本书强调“预防胜于治疗”之契机，提供日常的养生保健及饮食疗法，也提供相关保健记事，给以饮食之外的建议，及日常生活中就能DIY的体操、按摩，可以有效强化身体适应性，回升自愈力，以调理：“肾虚”，补养肾气，促进肾经脉循环，抢“治未病”之先机，防范肾脏病于未然，并达强化生命力、提高健康指数、优化生命品质的目的。

<<补肾补到位>>

书籍目录

一般调理篇·粥饭篇 红糟饭 栗子饭 桂圆白果饭 乌糖姜饭 红豆黑芝麻饭 百菇饭 腰果虾仁炒饭 纳豆海苔饭 鲜藕粥 海参鸭肉粥 墨鱼松子面 鸡丝山药面 一般调理篇·汤水篇 干贝香菇鸡汤 淡菜黑木耳乌鸡汤 黑豆红枣乌鸡汤 鲍鱼竹荪鸡汤 味噌海带芽鱼汤 蛤仔姜丝汤 海鲜酸辣汤 冬瓜皮鲫鱼汤 洋葱汤 淮杞羊肉汤 四神猪肚汤 一般调理篇·热菜篇 麻油姜丝炒羊肉片 大蒜栗子焖鸡 炸蛤仔卷 香煎干贝 韭菜虾仁煎饼 海参蹄筋虾仁煲 麻油炒鸡孵 牛蒡炒鸡丝 蒜末羊排 糖醋蜇头腰花 蟹肉炒洋葱 红糟炒肉片 枸杞芝麻菠菜卷 鳗鱼韭菜卷 一般调理篇·小菜篇 山药黑豆沙拉 花椒猪脚冻 坚果蔬菜卷 小黄瓜醋姜醋洋葱醋 凉拌海蜇皮 虾仁水果沙拉 大蒜泥酱蔬菜棒 芝麻酱鸡丝海参 一般调理篇·甜点茶饮篇 洛神莲子甜汤 紫米核桃粥 核桃松子汁 牛奶黑芝麻汁 榴莲牛奶汁 葡萄枸杞牛奶汁 荞麦豆浆 西瓜汁 玉米须汁 双耳蜂蜜茶 菊花枸杞茶 珍珠枸杞茶 黑豆牛蒡茶 玄米黑豆抹茶 药膳篇·补汤篇 归芪鸡汤 参须枸杞鸡汤 冬虫夏草鸭汤 姜归羊肉汤 十全大补鸡汤 补骨脂肉丸汤 锁阳芡实骹骨汤 党参巴戟天黄精鸡汤 党麦五味子鱼汤 首乌续断枣鸡汤 杜仲覆盆子猪尾汤 栗子龟板鳖甲乌鸡汤 杜仲寄生鸭汤 黄芪杞枣鸡汤 鹿茸酒虾 参片腰花汤 肉苁蓉海参莲子排骨汤 药膳篇·药饮篇 山茱淫羊藿茶 黄芪甘草金银花茶 五子茶 桑螵蛸茶 六味地黄汁 养肾汁 龟鹿二仙胶 六神茶 药膳篇·药酒篇 长春万寿药酒 玫瑰美颜药酒 蛤蚧滋肾酒 【附录篇】 简易养肾体操 益肾穴道按摩 养肾好药材

<<补肾补到位>>

章节摘录

插图：一、肾者为作强之官，伎巧出焉。

所谓作强，就是指免疫系统强健，则体力好、体能佳，抗病力强：伎巧者技巧也。

抗病力强则智力精巧。

换言之，肾脏功能强弱与体能、免疫功能及智力高低皆有关：所以，早衰老化、智力提早退化、早衰型痴呆等，都与肾气循环有关。

同时肾开窍于耳，其外在的对应孔窍为耳朵，肾气通耳，直接影响听觉功能，循环顺和则耳能明辨五音，听闻八方，否则易生耳鸣、重听之弊。

二、肾者主水。

肾是人的水脏，水液在身体里面的代谢运行，由“肾”来主管，如果水液在体内运行失常，造成小便不利、水肿，或小便频率过多，就会罹患肾病。

肾脏既然主持全身津液代谢循环，以调节水液平衡，此功能的运作是依靠肾阳对水液的汽化作用来实现的。

通过汽化作用，将津液输布全身，提供各脏腑组织营养成分，并将各脏腑组织代谢应用后的浊液排出体外。

这种汽化调节，在肾阳肾阴相对平衡的情况下，使体内的水液能代谢正常，包括维持尿液正常的排泄。

一旦肾阳不足，汽化失常则不能保持水液的正常运行与排泄，肾功能必受影响。

三、肾者主蛰封藏之本，精之处也，其华在发，其充在骨。

“肾为先天之本”，是人体生命的先天根本，是延续人类命门之火的所在，有储藏体能、生命力的作用；同时，精之处，“精”指的是身体赖以生存的精微物质，肾脏储藏五脏六腑水谷化生之精气，此后天之精华，就是滋养脏腑和人体组织、维持生命和生长发育的基本物质。

肾精气通过经脉作用而充润营养毛发，充盈骨质，强壮骨骼。

如果肾的精气亏损，人必提早衰老，或发育不良：滋阴补肾，可以强化生命力，延缓早衰老化，并刺激成长发育。

<<补肾补到位>>

编辑推荐

《补肾补到位》：健康生活系列。

<<补肾补到位>>

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>