

<<养生要养肾阳>>

图书基本信息

书名：<<养生要养肾阳>>

13位ISBN编号：9787122104397

10位ISBN编号：7122104397

出版时间：2011-5

出版时间：化学工业出版社

作者：薛永东

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>

<<养生要养肾阳>>

前言

每到寒冷的秋冬季节，人们看到有人穿得很薄依然精神百倍就会感慨地说他们“火力壮”。而生活里火力壮的往往都是些年轻人和小孩，俗话还有“小伙子睡凉炕，全凭火力壮”的说法。其实老百姓说的“火力”就是我们中医里的阳气。

在中医看来，人的生命全凭一股真火也就是阳气来进行推动。

早在《黄帝内经》中就有“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰”的说法。

也就是说阳气对于我们生命的重要性就像天空中的太阳，阳气尽了，人的寿命也就到头了。

而中医的扶阳派更是提出了“人生立命，全在坎中一阳”的观点，这里的“坎中一阳”就是肾阳，肾阳是人体诸阳气的根本，也就是人生命的根本。

从这个意义上说，我们日常的养生、防病、保健都要从维护肾阳做起。

其实，这和我们平时所说的“人活一口气”异曲同工。

这里说的“气”也就是人的真气、元气，也就是生命的真火。

当生命的这团真火在时，人才能够生存，否则人就会死亡。

为什么肾阳会有这样重要的作用呢？

如果我们能够从肾在脏腑中的位置来看，就很容易理解这一点。

肾藏精，主人体的生长发育和生殖。

肾为人体其他脏腑提供动力，而且温煦和滋养着其他脏腑。

可以说人体的各项生命活动都离不开肾的作用。

而肾阳就是这一功能的执行者，肾阳充足，人才能够拥有生命的基础，健康生存。

&既然知道了肾阳的重要性，那么我们到底该怎样调理我们的肾阳，保持肾阳的充盈呢？

我常常想，保护肾阳就像保护生命的火种，懂得给它遮蔽风雨、及时添柴，这火种就能够长久地燃烧下去。

而如果不懂得保护，任由这火种被风吹雨打，甚至还不断从里边抽出柴火，火种就会加速熄灭。

我留心过很多前来就诊的病人，很多人感慨现在的疾病越来越多而且越来越难治，都寄希望于医疗手段的提高来帮助他们解除病痛、延年益寿。

作为医生，我当然也对此抱有衷心的期待，并且不断钻研和探索。

但在和病人聊天时，问起他们的生活起居、饮食习惯等，我就又会生出另一种感慨来：我觉得现代人各种怪病层出不穷也是必然的。

熬夜、饮食不规律、常吃快餐食品、工作紧张、精神压力大、睡眠时间短、彻夜狂欢、不注意保暖、缺乏运动……这样的生活方式对于很多现代人来说，就是日常生活的全部。

他们一点也没有意识到，肾阳就在这样的每一天中悄无声息地消耗掉了，就像看见一个人手里握着自己生命的种子，却毫不珍惜地任由那种子随意洒落。

所以对于前来求诊的病人，除了开方拿药之外，我都会附加一点提醒：改善一项不良的生活习惯，就是在给你的生命之火加一点油。

有了这个意识，你是不是会时时问自己：我是在为自己的生命之火添柴加油呢？

编者 2011年3月

<<养生要养肾阳>>

内容概要

阳气是人生之本，本书从“人生立命，全在坎中一阳”的观点出发，说明肾阳在生命的重要性，并从调理五脏六腑、调理饮食、调理情志、利用经络等方面介绍了增补肾阳的方法，结合肾阳的治疗原则，讲述了使用五脏原穴和对应的经络、中药、饮食等增加阳气、祛除病邪的综合治疗方案。可供广大关注健康及关注中医及保健的读者参考。

<<养生要养肾阳>>

作者简介

薛永东，男，生于1949年，出身中医世家，主任医师，现为北京博爱堂名医馆坐诊专家，北京中医疑难病研究会专家技术委员会主任委员。

薛氏先祖薛雪为清初名医，有《医经原旨》、《湿热论》、《扫叶庄医案》、《温症论》传世。

乾隆年代，薛氏名医薛梅苑，以80多岁高龄时驰赴易州，为乾隆皇帝十“额附”治病。

光绪年间，薛氏名医薛宝田治愈了慈禧太后的一场怪病，清宫《御医载录》记载了他受到的“礼遇之荣、宴赐之宠”，“系天下名医少有之也”，曾著有《症治管窥》、《北行日记》、《医学心悟》等医书。

薛永东教授父亲世昌系北京的铁路总医院名老中医，系京城四大名医汪逢春亲授弟子。

薛教授自幼秉承家传，后入北京中医药大学深造，70年代跟随北京皮科医圣赵炳南先生学习，后调入中国中医研究院，拜周总理保健医师岳美中的传人张兆云教授为师。

2001年在中医治疗疑难病方面疗效显著，被中国管理科学院评为“中华英模奖”，曾受到朱镕基总理和彭佩云副委员长的接见。

薛教授至今行医四十余载，将家传与师教相结合；以针灸、推拿和中草药相结合，治疗内、外、妇、皮科及小儿疑难病，经验极为丰富，医道之精堪称一绝，活人无数。

因医术精湛，2009年，薛教授被录入由中华中医药协会主编的《中国中医名人榜》一书。

<<养生要养肾阳>>

书籍目录

- 第一章 肾阳足，千年寿，肾阳是最好的“长生不老药”
肾阳就是人体的“太阳”，为机体活动提供“能量”
不活100岁，肾阳衰败惹的祸
小儿是“纯阳之体”，援助肾阳从宝宝抓起
女人，不要再将“补肾(阳)”羞于口
公开鼓励：男人需要“补肾(阳)”
谁冒犯了我们的肾阳：纵“欲”在作祟
- 第二章 阳为本，阴从之，阴阳平衡才是养生大道
要想不生病，一定要阴阳平衡
万物都有“灵根”，阳即为阴的“灵根”
人身有各种阳气，肾阳居首位
肾阳推动全身各个脏腑的活动，肾阴滋养全身各个脏腑
补肾，要分清补肾阳还是补肾阴
- 第三章 调五脏，安六腑，气血精津是滋养肾阳的“营养素”
养心，让肾阳源源不绝，容颜润泽如蜜
养肺，帮你在一呼一吸中增补肾阳
善待肝，肝血是肾阳的“营养要素”
养好肾，肾水足就是为肾阳负责任
养好脾胃，为肾阳“加油”
养好胆，为肾阳充足清除不必要的麻烦
养好大小肠，保养肾阳需从此做起
- 第四章 辨食物，重功效，食补肾阳要重视同气相求
肾阳不足，要温补肾阳，兼以滋补肾阴
“营养金字塔”是最理想的补肾阳饮食结构
“黑五类”补先天元气效果最佳
美丽“粥”记：五色养生粥越吃肾阳越旺
煲一款补肾阳的山药羊肉汤，慢活见真功夫
燕窝滋补肾阳的功效好，举世难敌
- 第五章 安七情，调六欲，情志调和才能肾阳不损
- 第六章 顺天时，重“纪律”，起居有常才能安养肾阳
- 第七章 经络通，肾阳升，长寿真诀就在你身藏的“大药田”中
- 第八章 女人花，需滋养，肾阳充足才能从内美到外
- 第九章 疾病生，不求人，增补肾阳，百病从此不上身

<<养生要养肾阳>>

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>