

<<男人养肾女人养肝>>

图书基本信息

书名：<<男人养肾女人养肝>>

13位ISBN编号：9787122157577

10位ISBN编号：7122157571

出版时间：2013-1

出版时间：胡维勤 化学工业出版社 (2013-05出版)

作者：胡维勤

页数：185

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>

## <<男人养肾女人养肝>>

### 前言

如同万丈高楼平地起需要坚实的地基一样，幸福的生活也需要持久的支撑点——健康。试想，一个身体不健康的人，每天一副精神萎靡的样子，或是面露憔悴之色，或是满身的病症、病状、病态……怎么可能谈得上幸福呢？

为了健康，为了提高生命、生活质量，我们一定要采取有效的方法，维护自己的健康。

但是在特定的年龄框架下，男女养生的重点又有所区别。

在中医看来，男性和女性的养生方法略有不同，民间有句话叫“男怕伤肝，女怕伤肾”，实际上这句话要反过来说才对。

也就是说，男人需要养肾，而女人呢，则需要养肝。

为什么肝脏对于女性来说比较重要呢？

与男性不同的是，女性为阴柔之体，一生以血为重，由于行经耗血、妊娠血聚养胎、分娩出血等，无不涉及血，所以女性体内气血的特点经常处于“气常有余，血常不足”的状态。

肝脏有储藏血液和调节血量的功能，所以女性在生理上要以肝血为中心。

中医早有“女子以血为本，以肝为先天”之说，而在最近的流行病学调查中，从女大学生、女白领到更年期女性，她们中处于亚健康状态的人数比例较高，其症状多表现为情绪焦虑、忧郁、烦躁、睡眠障碍等各种慢性心理应激症状，以及月经的异常。

.....

## <<男人养肾女人养肝>>

### 内容概要

《大医堂中医名家养生系列：男人养肾女人养肝》结合男女生理的不同特点，提出了“男女有别”的养生方式，即男人养肾、女人养肝，并有针对性地提出了具体的养生方案。

上篇系统而全面地解释了肾对男人生理、心理健康的决定性作用；同时，结合当今社会都市男人的生活方式、饮食习惯，主要介绍了食疗、经络养生等简便易行的方法。

下篇围绕“女子以血为本”“女子以肝为先天”等中医理论展开论述，其中包括饮食秘方、穴位按摩保健、生活宜忌、情志调摄等内容。

《大医堂中医名家养生系列：男人养肾女人养肝》贴近生活，易学易用，可为都市男女的健康提供切实可行的养生之方。

## <<男人养肾女人养肝>>

### 作者简介

胡维勤，原中央警卫局中南海门诊部（后更名为中国人民解放军总参警卫局保健处）保健专家，主任医师（正师级），教授。

曾先后为朱德、华国锋、谷牧、姚依林等多位领导同志做过保健医生，并在党和国家的多次重大会议和活动中担任保健工作，也多次承担外国元首、重要领导人来访的医疗保健任务，积累了丰富的保健经验，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”，享受国务院颁发的政府特殊津贴。

曾出版《男人养精女人养血》等畅销科普书，因书中凝聚了胡教授几十年行医心得和临床经验，一经出版就在广大读者中迅速流传，北京电视台科教频道、生活频道，中央人民广播电台等媒体纷纷报道，并受邀做客全国多家电视台健康节目。

现为“香磨五谷”项目首席养生专家。

## &lt;&lt;男人养肾女人养肝&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇·男人养肾 第一章·健康的肾，彰显健康的男人 / 1 男人要“性”福，肾气需旺盛 / 2 男人要养本，肾中藏真精 / 3 男人要长寿，养肾是关键 / 5 肾主骨生髓，使男人强健聪明 / 7 肾是水液开关，使男人周身通畅 / 9 男人要“气”场，肾是气之本 / 11 男儿多壮志，养肾可长志 / 13 第二章·别让“肾虚”坑了你，常见肾疾的调理与保健 / 15 食色性也，二阴肚子帮你找回“色”之本性 / 15 男人阳痿不用愁，“沙漠人参”为护根神军 / 18 多吃山药鸡肉，拒绝当“快枪手” / 21 黄芪鲤鱼汤，让小便不再癃闭 / 23 行房性事学问大，造作有差易房劳 / 25 小便虽“小”，隐藏养肾大秘密 / 28 莫“怕”莫“怕”，伤肾又伤身 / 31 栗子猪肾粥，腰膝酸痛无须忧 / 34 黑芝麻桑叶丸，治脱发的好帮手 / 36 山萸肉粥，男性遗精的给力杀手 / 39 酸酸甜甜乌梅汤，治疗血尿的良方 / 42 第三章·怎么养肾最健康？最简单的护肾养肾法 / 45 男人四十不惑，按摩耳朵志气发 / 45 肾在液为唾，吞咽唾液也是养肾良方 / 48 若让肾精焕发，多做脚下功夫 / 51 男人多护腰，壮似一头牛 / 54 第四章·命要活得长，全靠经络养——经络养肾的方法 / 57 养肾就靠肾经养，肾经上的养肾大穴 / 57 肾与膀胱如夫妻，膀胱经也是养肾药 / 60 肝肾是母子，去除肝火可养肾 / 62 肺是肾气根，养肾可从肺经养 / 65 心肾相交很奇妙，水火相容是养肾的妙方 / 68 养肾奇穴足三里，后天强则先天强 / 70 补肾还需补脾，补脾也可以补肾 / 73 打通任脉肾气强 / 75 扼住“命门”，“肾”气凌人 / 78 第五章·吃出来的强肾方，食疗是养肾的瑰宝 / 81 植物种子，可补肾壮阳 / 81 咸入肾，适量吃咸可养肾 / 84 脏养：以脏补脏，养肾不可不知 / 86 色养：黑入肾，想要肾好多吃黑色食物 / 89 第六章·习惯养肾，别让习惯在无意问伤害你的肾 / 92 养肾可开窍，不1故糊涂男 / 92 顺应天时，冬季更应注重养肾 / 94 病从口入，小心饮食不当伤肾 / 97 是药三分毒，滥服药物易伤肾 / 100 下篇·女人养肝 第七章·健康的女人离不开健康的肝 / 104 肝脏：月经的“阴晴”表 / 105 孕期女性，需要肝血的滋养 / 107 奶水为肝血所化，哺乳也伤肝 / 109 养肝就是养颜 / 111 女人更容易情绪化，肝主情志 / 114 女人所爱，无不与肝有关 / 117 第八章·肝有问题病灾多，女性肝疾的调理与保健 / 119 动物肝脏补肝血，头晕眼花不用愁 / 119 月经常驻不走，红米生地粥止崩漏 / 121 鼻衄血如泉，请食藕节西瓜粥 / 124 口吐鲜血肝火盛，三七牛奶有良效 / 127 胁痛病根在肝胆，佛手梅花茶有良效 / 129 口苦从肝调，柴胡决明子粥让你不再吃“苦头” / 131 患上黄疸别心急，茵陈粥是好药 / 134 治痛经有诀窍，益母草蒸蛋是良药 / 137 月经不调不能小瞧，青皮山楂粥助调经 / 139 视力减退困扰大，可食菠菜猪肝汤 / 142 玫瑰花茶疏肝解郁，让你告别“蓝色隐忧” / 144 服归参鳝鱼羹，免去“手舞足蹈” / 146 猪肝煲枸杞治夜盲，找回黑暗中的自信 / 149 巅顶头痛想撞墙，吴茱萸汤可帮忙 / 151 第九章·女人“保肝”高招，怎样养肝最健康 / 154 滋阴养血，酸味食物让你肝血充足 / 154 肝气不顺，雅酒养肝疏肝郁 / 157 肝喜青色，绿色蔬菜疏肝理气 / 160 女人有泪要轻弹，哭泣能疏肝止怒 / 162 肾精化血，补肾养肝经可调 / 164 春宜养肝，温性食物升肝阳 / 166 充足睡眠养肝血，睡出美丽和健康 / 168 第十章·命好不女 习惯好，养肝要拒绝坏习惯 / 171 吃也有讲究，否则易伤肝 / 171 吸烟不仅伤肺，也伤肝 / 175 过量饮酒、恶习饮酒，肝脏伤不起 / 177 久视，久行，如此过劳易伤肝 / 180 七情郁结，爱发怒伤肝 / 183

## <<男人养肾女人养肝>>

### 章节摘录

版权页：清代陆以沿的《冷庐医话》中卷一就是告诉大家要“慎药”，还引用了《叶天士医验录》中的一个故事，说一名叫黄朗令的青年，六月天还畏寒怕冷，身穿厚棉皮袍，头戴黑羊皮帽，吃饭时将火炉搬到床前，刚起锅的滚烫热饭，别人不能入口，他还嫌凉。

叶天士为其把脉，认为其乃是真火绝灭，阳气衰微之症。

可是黄朗令正值少年阳旺之龄，究竟什么原因使其患如此病症呢？

后来仔细询问，才知是其父误信别人传给偏方，说天、麦（天冬和麦冬）二冬膏后生服用最妙，让儿子日日不断地服用了三年，却不知道天冬、麦冬是两种寒凉性补药，既寒肾，又寒肺，久而久之就会使寒性渐渐进入脏腑，损伤了真阳。

或许很多人和黄朗令一样，觉得补虚药可以健体强身，却往往忘记了补药的寒凉温热属性，也没有根据自己的体质而偏执滥服，或者盲目乱投，损伤了肾脏。

此外还有一种现象，一些肾脏病患者或者家属认为，肾脏病是肾虚造成的，殊不知很多肾脏疾病如肾炎、肾功能衰竭等都是与肾虚无关的，如果滥服补肾药物，只会使病情加重。

所以，服用中药进补或者治疗疾病的话，一定要在中医师的指导下，不可盲目胡来。

情况四：滥服壮阳药 易学是中国人文文化的基础，深深地影响着人们的思想。

易学中认为，男属阳、属乾，女属阴、属坤，所以男性出现了肾功能障碍便补肾壮阳。

时至今日，还愈演愈烈，市场上为了迎合这种需求，便出现了大量的补肾壮阳药，网上对其宣传更是铺天盖地，什么金枪不倒、天精威力等，吸引着男人的眼球，很多男人为了改善性功能，便开始随意服用。

可是结果往往是性功能障碍没有减轻反而加重，越补越差，甚至导致精液精子质量下降、不育等。

也有一些性功能正常的男人，为了追求更加刺激的性生活，享受一时的快感，而滥服用一些壮阳药，虽然短期内享受到了，可是男子的性生活次数是有一定限制的。

如果过度纵欲就会使精室空虚，房劳伤肾，身体虚弱，会使性能力很早就衰退，出现阳痿、早泄等症。

所以，性功能正常的男人最好不要滥服壮阳药。

## <<男人养肾女人养肝>>

### 编辑推荐

胡维勤编著的《大医堂中医名家养生系列:男人养肾 女人养肝》结合男女生理的不同特点,提出了“男女有别”的养生方式,即男人养肾、女人养肝,并有针对性地提出了具体的养生方案。贴近生活,易学易用,可为都市男女的健康提供切实可行的养生之方。

<<男人养肾女人养肝>>

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>