

<<养生必养肾>>

图书基本信息

书名：<<养生必养肾>>

13位ISBN编号：9787501974528

10位ISBN编号：7501974527

出版时间：2010-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：沈志顺

页数：210

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>

## <<养生必养肾>>

### 前言

中医视肾为人体的先天之本，生命之源。

《黄帝内经》上讲：“肾主藏精，主水液，开窍于耳、司二阴，主骨、生髓、通于脑，其华在发，在志为恐。

”这些都说明肾既是构成机体和维持生命活动的基本物质脏器，又是人体生理功能活动的动力所在，它与五脏六腑及骨、髓、耳等器官的功能关系非常密切。

所以，养肾的根本目的就是要保证肾阴、肾阳的充足与平衡，只有当肾藏之精充足，肾之“元阳”或“真火”才能发挥温润营养全身各部组织器官和衍生后代的作用。

一旦肾阴或肾阳不足，也就是肾虚了，就会累及全身，健康就出问题了，正所谓“肾虚是百病之源”

。

当然，引起肾虚的原因很多。

现代生活中，过度疲劳、精神压力大、贪吃辛辣食物、经常熬夜、抽烟嗜酒、性生活无节制的人占了很大一部分，加上周围的自然环境也受到污染和破坏，健康就很容易出问题。

如果把人比做一盏油灯，肾阴就好比是点灯之油，上述种种因素就像是挑拨灯芯，让油过度地消耗掉，也就是说损伤了人体的肾阴，从而导致肾虚。

中医还有“久病及肾”、“他病及肾”之说，慢性病日久迁延不愈，或受其他疾病连累也可以导致肾虚。

## <<养生必养肾>>

### 内容概要

国内第一本实用版中医养肾保健指导类图书，从中医养肾的角度说明肾对人体有什么重要作用、肾虚的原因、如何通过调养脏腑功能养肾、如何通过人体经络和穴位养肾、怎样吃才养肾、补肾中草药、怎样运动最养肾、生活细节中的养肾学问、如何增强性功能、男人养肾、女人养肾、人体常见健康问题补肾解决方案、养肾的基本常识等，帮助读者找出肾虚元凶，提供补肾方案、解决全身病痛。本书案例丰富，实用方法多，通俗易懂，是日常养生保健不可缺少的指导用书。

## <<养生必养肾>>

### 作者简介

沈志顺，中国国际保健学会会员，中医副主任医师，早年师从西北名医刘忠贤教授主修中医内科保健，得中医通俗化理论真传。

从事中医内科保健工作20多年，为包括著名男高音歌唱家李光羲、郭颂、蒋大为等著名艺术家提供常年健康指导，并长期致力于中医通俗化理论的普及教育。

## &lt;&lt;养生必养肾&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 养生必养肾：不可不知的养肾常识 简单几招，测测你是否肾虚 肾好身体就好——说说肾是个什么东西 肾虚是怎么回事儿——说说阴虚和阳虚 预防很关键——告诉你肾虚的10大病因 你离肾虚有多远——哪些人容易肾虚 别对自己熟视无睹——百用百灵的肾虚诊断方法

第二章 五脏一体：心、肝、脾、肺、肾和谐通达，生命之树才会长青 肝肾同源：养肝就是养肾 心肾相交：养好心才能抗衰延年 脾肾相济：二脏安和，则一身皆治、百病不生 肺肾相生：“母子”和谐相处身体才会安康 肝气郁结，按揉太冲标本皆可治 三七花是个宝，保肝救命离不了 鸡肉补肝又益肾 补充元气是战胜心脑血管疾病的正确出路 内关穴，时刻为心脏保驾护航 山药，补脾益肾的中医“上品”之药 多吃花生是中医健脾的好方法 太白穴，脾系统的首选保健大穴 补肺肾之虚、管小病小疾的列缺穴 滋阴润肺，非燕窝莫属

第三章 肾经是人体自有的大药：经穴疗法让生命之水源源不断 肾经——关乎你一生健康与幸福的至宝 涌泉穴——肾经之气的源泉，调理人体的关键 太溪穴——补肾回阳、修复先天之本的要穴 照海穴——滋肾清热、通调三焦的强。 肾降火妙穴 大钟穴——治疗多种慢性疾病的保健大穴 然谷穴——升清降浊、平衡水火的首选穴位 水泉穴——清热益肾、通经活络的关键穴位 复溜穴——专治水液代谢失常的人体大药 筑宾穴——人体的解毒大穴 阴谷穴——治疗多汗证、颈椎病、腹痛的特效穴位 俞府穴——调动肾经气血的不二大穴 命门穴——强腰补肾壮阳的长寿大穴

第四章 怎么吃最养肾：吃对就能让肾为我们的生活铸就活力 中医养肾，五黑食物不可少 豆浆，四季皆宜的补肾良品 世上有一种最好的补肾汤——猪肉汤 一周500克海虾，安全补肾就靠它 补肾菜，韭菜炒核桃举世难敌 多吃黄鳝，肾寒就会远离你 亦食亦药、温阳补肾话蚕蛹 滋阴补肾、益寿延年的枸杞子 凡是有坎水性质的食物，都可以补肾 寒冬至吃狗肉，养肾护肾效果好

第五章 中药中的养肾绝学：肾虚之人不可不用的补肾良药 补肾填精药：肾精不足找它们就可以了 滋补肾阴药：肾阴虚患者们的福音 补益肾气药：有了它们，肾就永远不会气虚 温补肾阳药：肾阳虚患者的最佳选择 固肾涩精药：守卫肾精的忠诚卫士 清泻肾火药：阴虚火旺型肾虚证的克星

第六章 养肾纠虚话运动：一学就会、一用就灵的现代治病良方 腰部锻炼法：五大妙招疏通气血、健肾强腰 步行、慢跑、骑自行车是最适合慢性肾病患者的有氧运动 叩齿咽津：健脾强肾、延缓衰老的不传之秘 缩肛——最“经济实惠”的护肾壮阳运动 摩耳健肾，轻松防治百病 肾虚了就“抖抖肾”——最有效的瞬间强肾法 吐故纳新益肾功——防止衰老、益精回春的千金秘方 最适合“懒”人的简易养肾功 金鸡独立健身法，对付老年人疾病立竿见影

第七章 细节决定肾脏健康：你不可不知的生活中的强肾学问 控制性生活，减少对元精的损耗……

第八章 献给家庭的无价之宝：“性”福一生的强肾方案

第九章 肾强男人就强：告别难言之隐就找肾

第十章 肾强女人就靓：长在肥沃土地上的花草才娇艳

第十一章 华佗妙手自家生：人体常见健康问题补肾解决方案

第十二章 养肾大课堂——明明白白养好肾

## &lt;&lt;养生必养肾&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 养生必养肾：不可不知的养肾常识 简单几招，测测你是否肾虚 也许你并不知道肾是个什么东西，也不知道中医里的肾是个什么概念，但你一定听说过“肾虚”这个词，甚至对街头巷尾里的“男人要加油”、“十肾九虚”、“补肾圣品”的广告词早已耳熟能详。

怎样才能知道自己是否肾虚呢？

下面这个小测试可以帮助你对自己的肾功能状况做个粗略的判断： 1.腰痛：你是否有腰痛的情况并经常复发，劳累的时候或遇到阴雨天气加重？

2.尿频：在正常饮水情况下你是否会夜尿3次以上，小便无力，淋漓不尽？

3.便秘：你是否常有大便干燥、排便困难的现象？

4.神疲乏力：你是否经常感到疲劳，懒于说话，总想闭幕养神，精力不集中，工作没激情或者力不从心？

5.失眠健忘：你是否总感觉到有困意，但总是睡不着，好不容易睡着了又睡醒醒，睡眠质量不好，又经常丢三落四？

6.畏寒肢冷：你是否因天气一转凉就手脚冰冷，还特别怕冷，怕吹风？

睡觉睡半天也捂不热被窝？

7.机能衰退：你是否对房事不感兴趣，质量不高，或者男人刚过40就没有晨勃现象？

8.慢性病缠身：你是否患有各种慢性病，如慢性肾炎、糖尿病、冠心病、高血压等？

9.抵抗力差：你是否抵抗力比较差，感冒、发烧等常见病会经常“光顾”到你的身上？

10.脱发：你是否洗发的时候大量脱发？

以上10个提问，如果你回答“是”的选项超过4个，很可能意味着你有肾虚的问题。

当然上面的这个小测试只是一种简单的测试，并不十分精确，要判定是否肾虚还需要专业医生的综合诊断。

六味地黄丸是补肾良药吗 对肾虚的人来说，六味地黄丸完全可以称为补肾药里的“全明星”。

但凡有点医学常识的人都知道六味地黄丸能补肾，生活中我们也常听人关心自己的男性朋友说：“吃点六味地黄丸吧，补补肾。”

那么六味地黄丸真的能补肾吗？

我们该怎样使用它呢？

六味地黄丸确实是补肾药中的经典，它出身名门，源于东汉张仲景《金匱要略》，方出宋代钱乙的《小儿药证直诀》，号称补肾方剂之祖，为滋阴清虚热代表方药。

六味地黄丸主要功能是滋阴补肾，主补肾阴虚，对肾阴虚造成的头昏耳鸣、腰膝酸软、盗汗遗精、骨蒸潮热有很好的治疗作用。

同时，从药方的组成来看，六味地黄丸能起到“三阴同补”的作用：既补肾阴，还补肝阴、脾阴，是阴虚证患者不可多得的良药。

但六味地黄丸并不是补肾的万用药。

肾虚的类型有很多，最常见的有肾阴虚、肾阳虚两种。

肾阴虚的症状主要表现为“热”，肾阳虚的症状主要表现为“冷”，一冷一热是一对矛盾体，需要辩证施治。

肾阳虚主要是阳气不足，阴气过旺，如果再服用六味地黄丸这种功效很强的补阴药，只能造成阴气更加旺盛，阳气更加不足，反而加重病情。

所以补肾一定要找准类型，千万别乱吃六味地黄丸。

## <<养生必养肾>>

### 媒体关注与评论

沈大夫为人谦和，善于运用通俗的保健知识帮助身边的朋友；他的中医通俗化理论真的很实用。跟他相识以来，我学到很多非常有用的保健常识，也经常运用。

感谢沈大夫！

——著名歌唱家李光羲 沈大夫有一个显著的特点，就是善于把复杂的问题简单化。

以前面对庞杂的健康知识我常常有一种无所适从的无奈，自从认识沈大夫以后，我发现养生其实是一件挺简单的事情。

他告诉我的方法随时随地都能做，而且非常管用。

——著名歌唱家郭颂 认识沈大夫有很多年了，他深得中医内科保健的真传，善于通过阴阳调节的方式达到保健的目的。

我多年忙于演出，常常在全国各地奔波，经常忙里偷闲地运用他告诉我的正确方法保健。

感谢沈大夫，也希望沈大夫的养生智慧能够让更多的人受益。

——著名歌唱家蒋大为 肾为先天之本，生命之源，与人的生、长、病、老、死的生命过程密切相关，它主生长发育和生殖，开窍于耳及二阴，在体为骨，其华在发。

肾之虚实，直接影响到全身的健康状况。

日常养生，必须养好肾。

——北京中医药大学针灸学院副院长、教授、博导李志刚

## <<养生必养肾>>

### 编辑推荐

国内第一本实用版养肾保健指南。

找出肾虚元凶，提供补肾方略，解决全身病痛。

著名歌唱家李光曦、郭颂、蒋大为专用保健指导师的养生智慧。

沈大夫为人谦和，善于运用通俗的保健知识帮助身边的朋友；他的中医通俗化理论真的很实用。

跟他相识以来，我学到很多非常有用的保健常识，也经常运用。

感谢沈大夫！

——著名歌唱家 李光曦 沈大夫有一个显著的特点，就是善于把复杂的问题简单化。

以前面对庞杂的健康知识我常常有一种无所适从的无奈，自从认识沈大夫以后，我发现养生其实是一件挺简单的事情。

他告诉我的方法随时随地都能做，而且非常管用。

——著名歌唱家 郭颂 认识沈大夫有很多年了，他深得中医内科保健的真传，善于通过阴阳调节的方式达到保健的目的。

我多年忙于演出，常常在全国各地奔波，经常忙里偷闲地运用他告诉我的正确方法保健。

感谢沈大夫，也希望沈大夫的养生智慧能够让更多的人受益。

——著名歌唱家 蒋大为 肾为先天之本，生命之源，与人的生、长、病、老、死的生命过程密切相关，它主生长发育和生殖，开窍于耳及二阴，在体为骨，其华在发。

肾之虚实，直接影响到全身的健康状况。

日常养生，必须养好肾。

——北京中医药大学针灸学院副院长、教授、博导 李志刚 读者群确定：中老年读者、所有关心健康的人 卖点1 国内第一本全面、专业、实用的养肾保健指南。

卖点2 肾是先天之本，生命之源，与人的生长、壮盛、衰老的生命过程息息相关。

肾虚问题广泛存在于各类人群中，几乎所有健康问题都与肾虚有关。

养好肾是养生保健的前提，读者需求量非常庞大。

但市场上还没有一本真正的通俗易懂、科学实用的养肾指导用书，这本书很好地填补了市场空白。

卖点3 作者为中医学专业人士，为包括蒋大为、李光曦、郭颂等一批著名艺人做养生保健指导，经验丰富，方法实用性强，更贴近读者。

卖点4 内容口语化，配有大量人体穴位图，图文并茂，通俗易懂，没有任何医学知识的人都能很快读懂。

<<养生必养肾>>

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>