

<<中医补肾养生法>>

图书基本信息

书名：<<中医补肾养生法>>

13位ISBN编号：9787509145210

10位ISBN编号：750914521X

出版时间：2011-3

出版时间：人民军医出版社

作者：马汴梁 编

页数：362

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>

## <<中医补肾养生法>>

### 内容概要

本书在前两版的基础上修订而成，概述了中医有关肾与肾虚基本知识，详述了补肾养生的各种中药、食品及配方。

其中单味中药和食品69种，包括其性味、归经、成分、功效作用和应用等；各种补肾靓汤、药膳、药酒及中药配方约600首，按中医辨证分类，详述其组成、制作、功效和用法等。

同时介绍了熏洗、拔罐、敷脐、按摩、刮痧、药枕、药浴、气功、运动等中医补肾法及国医大师有关补肾的经验。

本书内容通俗易懂，方法简明实用，养生保健与治病效果确切，适于广大群众、特别是肾虚体弱的中老年朋友阅读参考。

## <<中医补肾养生法>>

### 作者简介

马汴梁，男，1957年生，河南省焦作市中医院副主任医师，2003年被评为焦作市十佳中青年名中医师。

长期从事中医脾胃病的临床与研究，其课题“胃宝煎剂治疗胃黏膜癌前病变临床研究”“中医古病名研究”等分获市科技成果二、三等奖。

发表学术论文60余篇；主编出版医学著作40余部，代表作有：《食管胃肠病中西医结合诊治》《中西医结合胃肠病学》《中西医结合肝胆病学》《功能性胃肠病诊治与调理》《胃炎诊治与调理》《中医滋补养生丛书》《敷脐妙法治百病》《保健药酒配方1000首》等。

其业绩已入选《中国当代中医名人志》等辞书。

## <<中医补肾养生法>>

### 书籍目录

#### 第1章肾与肾虚补养基本知识

- 一、肾的概念与生理功能
- 二、肾虚病机与证候
- 三、肾虚补养常识

#### 第2章常用补肾中药

#### 第3章常用补肾食品

#### 第4章补肾壮阳

#### 第5章滋阴补肾

#### 第6章补肾益精

#### 第7章补肾益气

#### 第8章腰痛

#### 第9章阳痿

#### 第10章遗精

#### 第11章补肾乌发

#### 第12章补肾利水

#### 第13章补肾纳气平喘

#### 第14章补肾定眩

#### 第15章补肾聪耳

#### 第16章补肾膏方

#### 第17章熏熨补肾法

#### 第18章拔罐补肾法

#### 第19章敷脐补肾法

#### 第20章按摩补肾法

#### 第21章刮痧补肾法

#### 第22章药枕补肾法

#### 第23章药浴补肾法

#### 第24章气功补肾法

#### 第25章运动补肾法

#### 第26章国医大师补肾法

## <<中医补肾养生法>>

### 章节摘录

《素问·五脏生成篇》说：“肾之合骨也，其荣发也。”这表明头发的荣枯与肾脏精气的虚实、盛衰有密切的关系。

肾主藏精，肝主藏血，精血同源，血从精化，这是肝肾同源的生理关系。精血充足，水能涵木，肝肾充盈则头发旺盛，乌黑而光泽，柔软而不易折。

如若先天禀赋不足，或后天久病大病，或热病伤及肾精，或男子纵欲，女子梦交，损伤肾精，皆可引起水不涵木，肝。

肾两虚，精血亏损，不能濡润滋养毛发。

毛发失濡，进而引起头发干枯不荣，或脱发易折，或头发早白，耳鸣眼花，腰酸腿软，五心烦热等症状。

（六）肾虚与牙痛 人的发育由肾气主宰，其中牙齿的变化是一个观察因素。什么时候换牙，什么时候长智齿，什么时候掉牙齿，都是有规律的。

小孩牙齿出得晚，就被认为是肾虚；老人牙齿松动，也是肾虚的表现。

《杂病源流犀烛》还称“齿为肾之标，骨之本”。

后世根据临床实践发现牙齿确实也和肾有关，于是就说“齿为骨之余”。

肾中有火所致的牙痛，临床有肾阴虚牙痛、肾阳虚牙痛之别。

（七）肾虚与惊恐 惊和恐分属两种情志，且在脏腑归属上有很大差别，但是两者又有密切的联系，即惊可以导致恐。

惊是短暂的，一过性的。

虽然在惊这一因素刺激下可以产生一系列气机紊乱的现象，但刺激因素消失后，它所造成的症状也会逐渐消失，恢复正常。

这样的例子很多，并不是受惊吓以后都生病。

只有在受到大的惊吓时，并且人体肾气不足时，“惊”才能留下后遗症，造成“恐”的发生，成为导致恐出现的原因。

这也就是《素问·经脉别论》所说的“勇者气行则已，怯者则著而为病也”。

<<中医补肾养生法>>

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>