第一图书网, tushu007.com

<<女人三十要养肝男人四十要养肾>>

图书基本信息

书名：<<女人三十要养肝男人四十要养肾>>

13位ISBN编号：9787537544009

10位ISBN编号：753754400X

出版时间：2011-4

出版时间：王培、 土荣华 河北出版传媒集团公司，河北科学技术出版社 (2011-04出版)

作者：土荣华，王培 著

页数：274

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

第一图书网, tushu007.com

前言

中国人送祝福，常喜欢说“祝您全家健康幸福”。
可见，在普通老百姓眼中，身体健康才是幸福的前提，才是人生最宝贵的东西。
可是，当我们拥有它时，感觉是那么理所当然，只有在我们失去它时，才会感觉到它的珍贵。
但这时已经为时过晚。

对于已过而立、年逾不惑的男男女女而言，健康的保持更加弥足珍贵。
因为这时已经渐有了事业、财富、爱情、家庭、儿女等，如果把这样都算做O的话，那么健康就应视为1，有了1，0的价值才体现得愈加充分；失去1，再多的0也毫无意义。

研究证明，30岁以前，因为身体机能处于旺盛状态，患病概率相对小一些；60岁以后，有足够的时间来调理生活与健康，疾病与健康的关注度会比较高；而处于“夹缝”之间的中年人，工作节奏快，生活压力大，脂肪肝、高血压、高血脂、冠心病等疾病的发病率明显上升，导致英年猝死的案例时有发生。
所以，人的一生中，对健康的关注焦点应该是中年。
但是，必须强调的一点是，根据中年男女的生理、心理特点，健康保健的重点也有所不同，具体而言，男人40岁以后要经常补肾、养肾，女人30岁以后要经常舒肝、养肝。

中医学认为：肾藏精，为人生命之根本。
男人的肾就像心脏一样重要，一般来说，男人40岁以后都会或多或少地出现肾虚的问题：原先茂密的头发开始脱落了，原先结实的牙齿失去了坚韧，原先润滑的皮肤有皱纹了，甚至连性功能也在逐步走下坡路……这些病症的根源在于肾气不固，不能发挥正常功能。
因此，要想维持健康就得想方设法保护好肾脏。

肝主藏血，主疏泄，能调节血流量和调畅全身气机。
需要特别指出的是，女性30岁以后，脏腑的生理功能就大不如从前，再加之月经、白带、孕产和哺乳都耗损大量的气血，如果这时不注重养气血，造成血虚，就会影响健康和容颜。
若气血不足不能养心，便会产生心悸、失眠等不良症状；若气血不足不能滋养头目、上荣于面，会出现头晕眼花、面色苍白、毛发枯黄等症；若气血不足以致经脉失于滋养，可引起皮肤粗糙、手足发麻、月经不调、性欲冷淡、早衰易老等。
所以，对于30岁以后的女性而言，如果不注意养肝、护肝，很多疾病会主动找上门来。
这就是中医学常说的“女子以血为本”，女性养生一定要从养肝开始。

本书从食疗、经络、运动、本草、情志、脏腑讲起，为你详细解读如何更好地养护肝肾及五脏养生，助你构筑起坚不可摧的健康大厦。
此外，还附有中年人常见疾病防治方案和措施。
可以说，本书是面向中年人的健康宝典，是女人养肝、男人养肾的健康枕边书。

中医学养生理论博大精深，源远流长，非三言两语可以说清，本书力求做到深入浅出、简繁得当，帮助读者抓住养生精髓，真正做到防患于未然，治病于无形。

由于作者水平所限，难免有疏漏之处，还望广大读者及专家指正。
在本书的编撰、出版过程中，得到了许多专家、学者的审阅校正，在此一并致谢。

编者

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《女人三十要养肝男人四十要养肾》以食疗、经络、运动、本草、情志、脏腑以及疾病防治等为切入点。
结合男女生理的不同特点，掘取生活的细节，提出针对性的养生方案，并通过养气血、补元气等方式达到健康长寿的目的，为我们提供了科学、系统、实用的养生保健知识。
《女人三十要养肝男人四十要养肾》语言通俗易懂，简洁明了，实用性强，是您居家养生必备的健康宝典。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 养生男女有别：女人养肝，男人养肾如同万丈高楼平地起需要坚实的地基一样，幸福的生活也需要有持久的支撑点——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。
下面就让我们走进养生世界，去细细领略其中的奥妙吧！
第一节 养生养颜养气血，女人三十一枝花肝是血液库，气血不足犹如湖中死水养生就是养气血，女人三十健康开始“拐点”伤肝伤面子，女人要美丽，养肝是王道不良习惯多伤肝，女人花在枯萎都是出血惹的祸，女人经不住“细水长流”秀发飘飘，养肝藏血提前抗衰老大龄妈妈母乳喂养，调养气血一马当先子宫是女人的宝地，保养护理正当时苗条女变成水桶腰，延续美丽需及时保养第二节 忙并健康着，男人四十身体莫成豆腐渣肾为作强之官，肾气不足男人没有精气神“五八”肾气衰，男人四十要防止健康大滑坡男过四十天过午，肾脏功能下降的“拐点”男人四十“发福”，大腹便便健康隐患多上有老下有小，男人四十各有一本难念的经健康警钟：男人四十莫走在“过劳死”边缘男人四十，“三高”病为什么总是青睐你男人四十防止冠心病诱发心肌梗死 胃病高发期，男人四十万万不可暴饮暴食风口浪尖处，保养健康是根本第二章 食疗养生，轻松摆平身体的各种困扰“冰冻三尺非一日之寒”，身体的滋补是一项。
润物细无声”的系统工程，通过食物来调养身心、预防疾病、延年益寿，在古代就很盛行，“药王”孙思邈曾这样说：“以食疗之，食疗不愈，然后药之。
”讲的就是“食补为先，药补为后”的道理。
的确如此，通过食疗养生，安全可靠，能够轻松摆平身体的各种困扰。
第一节 女人三十食物养肝脏养：药补不如食补，女性养肝鸡为“鲜”色养：青色入肝，春季养肝多吃“三菜一果”味养：吃醋养肝，帮你远离妇科病粥食：女人护肝养肝的几道“状元粥”饮品：一多一少让白领女性“肝”气十足靓汤：教你做滋阴补血的广东老火汤菜谱：好吃易学的几个女人养肝食谱水果：甜蜜蜜，女人养肝的几类果品第二节 男人四十食物养肾脏养：肾主骨，羊骨汤治疗肾虚 色养：黑入肾，手脚冰凉多选黑色食物味养：宜食成，海产品让男人“肾”气凌人粥食：食粥生精益髓，男人不再遗精多梦饮品：男人补肾不可不知的“壮阳饮”靓汤：五道靓汤让男人远离苦不堪言的滑精菜谱：壮阳补肾，三道“男人菜”一个不能少 水果：补肾水果餐，轻松搞定男人肾虚第三章 经络养生，找到你身体里的灵丹妙药第一节 女人三十经络养肝太冲穴：平息肝火“良药” 三阴交穴：女性健康的“万能穴”后溪穴：白领女性养肝美容的秘诀阳池穴：体寒美女养肝的救美秘方经络健肝操：三穴鼎立肝气自然足循经用穴：解除肝患的四味大药 揉拍腹部：养肝护肝先疏解体内郁气敲打肝经：防治老寒腿，不花钱不费事儿推搓涌泉：办公室女性轻松缓解负面情绪第二节 男人四十经络养。
肾脏养归经，尺泽穴号出男人健康“肾”况脚心按摩法：滋阴强肾的招牌方肾喜温恶寒，懒男人按摩腰眼通气血按摩外劳宫肾气足，人体百病自然除拍打膻中穴：“捶胸顿足”也能养肾防病涌泉穴：补肾回阳、修复先天之本的要穴太溪穴：调动男人肾经气血的不二大穴命门穴：中年男人强腰壮阳的长寿大穴第四章 运动养生，改善体质用药不如流汗好第一节 女人三十运动养肝散步：懒女人不出汗的养肝运动慢跑：女人养肝，小动作有大疗效笑口常开，帮助女人护肝护肝养肝，健康养肝把握运动火候顺应时节 ，运动养肝选择有所不同经常梳头，春三月每朝梳头200下小动作大效果，懒女人的气功养肝第二节 男人四十运动养肾松腰护腰：茶余饭后的健肾运动肝肾同源，分腿劈叉让男人火力旺太极拳：以腰部为枢纽的健肾运动强肾操：把丢失的肾气补回来缩肛功：最经济实惠的护肾壮阳运动叩齿吞津：男人随时随地的养肾法金鸡独立：中年男人健身立竿见影摩耳健肾：轻轻松松防治百病健肾操：最适合“大忙人”练的简易养肾功运动有宜忌，男人养肾的几大原则第五章 本草养生，为人体健康保驾护航第一节 女人三十本草养肝玫瑰花温养女人，会养肝的女人命最好荠菜：利肝和中益五脏的“万金油”当归：女人三十必备的大药决明子：帮助职场“杜拉拉”明目养肝芝麻：女人养肝美发的滋补良方覆盆子：让女人实现肝肾双赢三红补血汤：美丽容颜不用化妆阿胶是圣药，血虚女人养肝养颜又健康味苦本草：调养女人肝火旺第二节 男人四十本草养肾速效壮阳药：补肾不当让肾虚雪上加霜枸杞子：补肾生精的天赐良药小米：食补胜过药补甘薯：男人健脾胃、益肾阴的珍品板栗：益

第一图书网, tushu007.com

补肾气的“铁杆庄稼”猪肾：以脏养脏善补男人肾气虚豇豆：酒后食用帮助男人补肾葡萄：晚餐饮其酒品暖腰益肾好处多何首乌：降落人间的补肾佳品熟地黄泡酒：帮助男人益肾、防白发第六章 情志养生，女人养肝戒怒、男人养肾戒恐第一节 女人三十情志养肝女人三十综合征，少一分盲从多一分从容情志保肝，女人要做自己情绪的主人睡眠养生，女人三十心平气和地“静养生”掌控情绪，女人养肝注意特殊时期怒过伤肝，让《莫生气》歌浇灭你的肝火莫攀比，好强的女人容易肝气郁结按揉右肋部，轻轻松松疏泄肝气娱乐养神，换换脑子也能轻松“养肝”培养自己的爱好，女人养肝的良药忧郁是女人伤肝的酒，宽容是女人解酒的药心思细腻肝气郁结，多愁善感牵肠挂肚第二节 男人四十情志养肾心气好肾气足，养肾等于养护男人“命根子”不能承受之重，提心吊胆耗伤“肾气”思胜恐，大活人奈何还怕“死鬼”思虑太过耗气血，劳逸结合养脾肾心理压力，男人肾虚的原因之一职场男人，患得患失让身体不胜“郁力”扩大交友范围，“宅男”不要自我封闭合理宣泄，秦腔一声吼防止情志失调第七章 脏腑养生，养好五脏让健康美丽双丰收第一节 女人三十脏腑养生肝与胆相表里，优柔寡断与肝胆皆有关肝气过旺，气都撒在脾胃上夏秋养肝祛湿补脾胃，巧妙做个水女人美丽从“心”开始，养心女人更养眼肾虚女人病灾多，肾好女人福气大女人肺没病，不用化妆品也水润养好脾胃不生病，女人养生别忘本拍打肾经和膀胱经，为女人“撑腰”第二节 男人四十脏腑养生肝肾同源，男人吃狗肉补肝又益肾心肾相交，内关穴为心脏保驾护航脾肾相济，男人治未病要“二脏安和”肺肾相生，列缺穴祛除小灾小病太白穴，男人健脾的首选保健大穴第八章 疾病防治，女人三十健康大拯救第一节 女人三十常见肝病防治短腿女人易患肝病，身高暗藏疾病信号慢性乙肝：婚姻并不是一道过不去的坎慢性肝炎：运动按摩拯救女人健康脂肪肝：三管齐下祛病救美肝硬化：中医辨证施治疗效好第二节 女人三十常见妇科病防治经前期综合征：三剂汤药调理名方经期头痛：按摩子宫益补气血亏虚痛经：刺激三阴交有奇效闭经：调理经络让皮肤好起来乳腺癌：治疗预防一个不能少乳腺增生：刮痧疗法有奇效白带异常：轻松搞定令人头疼的问题阴道炎：简简单单去除女性难言之隐第九章 疾病防治，男人四十健康大拯救第一节 男人四十常见肾病防治肾虚：“抖抖肾”就能强肾健体肾衰竭：坚持低盐、增加优质蛋白摄入量肾结石：少喝啤酒多喝柠檬汁肾囊肿：面部按摩手到病除急性肾炎：中医分型论治调理疗效好慢性肾炎：饮食调养清淡为宜肾病综合征：中医学善治慢性病第二节 男人四十常见男科病防治阳痿：中医辨证治疗最见效遗精：中医古方轻松治早泄：自我按摩帮你益肾固精性功能障碍：巧按阴囊强化男性精力

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：很多男人听到“男人四十一枝花”而沾沾自喜，但此话中可谓有得有失。
一方面，经过岁月的洗练，经济上丰裕，品性上也更成熟、包容，更有魅力。
但另一方面，工作、家庭的种种压力也给身体健康带来了各种隐患，像花一样脆弱，经不起风雨。
从生理角度来讲，男人四十肾气开始衰退，身体状况开始从顶峰慢慢走下坡路。
据《黄帝内经》记载：“丈夫八岁肾气实，发长齿更；二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八筋骨隆盛，肌肉满壮；五八肾气衰，发堕齿槁；六八阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白；七八肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极；八八则齿发去。
”这里，把男人每8岁划分为一个阶段，说明了男人成长的过程。
从8岁开始男孩头发根根直立，特别粗壮，基本上每个星期都要理发，不然就毛毛糙糙的很难看，这种毛糙其实是精血充盈的表现。
而到了“五八”40岁的时候，肾气就开始衰弱。
由此可见，男人四十就要重视保健、维护健康了。
从临床上看，如今40岁的男人高血压、糖尿病、肥胖病、前列腺疾病、性功能障碍，甚至肿瘤都可能会相继出现，极大威胁身体健康，影响生活质量。
而综合数据也发现男性的预期平均寿命要比女性短六年，种种迹象表明，男人的健康现状不容乐观。
有数据显示：20%的男性承认从不做任何形式的体育锻炼，50%以上的男性不愿意将时间花在锻炼上；此外，男性比女性缺乏健康意识，抽烟、酗酒、熬夜、饮食无规律、性生活不节制等不良生活方式加剧了男性的健康损害。
上述行为就像是藏在树木主干中的蛀虫，天长日久就会导致肾虚。
此外，慢性病日久拖延不愈或受其他疾病连累也可能会导致肾虚，引发各种疾病隐患。
所以，男人到了40岁，平日要正确安排工作和休息，不妄劳作，做到劳逸结合、精神调适、起居有常；尽量减少工作压力和人事烦恼；戒绝烟酒，饮食有节，避免摄取过多的盐分和油脂；同时要采取适当的防衰老措施，延缓衰老。
比如，每年至少做一次全身体检，包括血压、化验胆固醇、甲状腺激素、血糖、肝功能，每半年到一年做一次牙科检查。
为预防肾脏疾病做预防，每天喝8～10杯水。
另外，要多补钙，多吃乳制品、豆制品等。
俗话说“男过四十天过午”，即是说男人到了40岁以后，身体状况犹如午后的太阳，一步步开始下滑。
各种疾病尤其是慢性疾病，如心血管、心脏、肾脏、肝脏、糖尿病、高血压、前列腺等疾病特别“青睐”这个年龄段。
据调查，男性40岁以前慢性病患病率仅为9．9%，但40～44岁，患病率急剧上升至20．9%，此外，有10%～15 9／6男性的小腿会在40岁后出现不同程度的静脉曲张。
40岁后男人健康面临的大敌主要是心、肺、脑、肾功能的逐步下降，尤其是44岁这个转折点最为明显。
对于40岁左右的男性而言，肾脏功能更是明显大不如以前。
一项对万余名男性的调查显示，有60 9／6的男性脱发者早在40岁之前就出现脱发、谢顶现象，有的甚至在40岁的时候牙齿就开始松动、脱落了。
甚至有的人一咬核桃，核桃没碎，牙倒是碎了。
所以，我们很少看见有40岁的男人会用牙齿去开啤酒瓶。
四十男人遭遇的脱发、谢顶问题很大程度上是受肾的精气衰落影响所致。
为什么会这么说呢？
相信大家都听说过“肾之合骨也，其荣发也”的道理，肾藏精，精又能化血而充养头发，头发的好坏自然成为衡量肾气的一个表现。

第一图书网, tushu007.com

男人牙齿出现问题，也说明肾精不足，因为《素问》中有“肾生骨髓”之说，牙齿属于骨头的一种，归属于肾统管，肾中精气充盈，才能充养骨髓。
所以，如果牙齿出现问题，就要先去看看你的肾！
男性四十容易出现的肾病及症状：阳痿、滑精、早泄、遗精：此皆生殖机能衰弱的表现，肾阳虚衰、命门之火不足多为阳痿；肾气虚损，精关不固，失其封藏固摄之权，则多为滑精或早泄；因梦而遗，谓之梦遗，多由肾阴虚，相火妄动所致。
腰冷酸痛、下肢痿软：腰为肾之府，肾主骨。
肾阳虚、肾精不充，则不能温煦或滋养腰膝，或寒湿、或湿热阻滞经脉，气血运行不畅，故见腰冷酸痛，骨软无力，下肢痿软。
气喘：肺主呼吸，肾主纳气。
肾气虚损，失其摄纳之权，气浮于上，不能纳气归元，故见呼多吸少而气喘。
耳鸣、耳聋：肾开窍于耳，肾精可生髓充脑，脑为髓之海，肾阴虚、肾精不充，髓海空虚，则脑转(眩晕)，耳鸣如蝉，虚甚则耳聋失聪。
虚烦失眠、健忘：肾阴不足，心肾不交，则虚烦而难寐。
肾精亏虚，髓海不充，轻则记忆力减退，重则健忘。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《女人三十要养肝,男人四十要养肾》：养肝养气血·女人健康的根本养肾补元气·男人健康的智慧太太三十了，送给太太娇颜永驻的秘诀——养肝先生四十了，送给先生强健威武的秘诀——养肾男女养生有道，女人养肝，男人养肾食疗养生，轻松摆平身体的各种困扰经络养生，找到你身体上的灵丹妙药运动养生，改善体质不吃药本草养生，性事不节易犯［老毛病］情志养生，女人养肝忌怒，男人养肾戒恐脏腑养生，养好五脏健康美丽双丰收疾病防治，女人三十健康有诀窍疾病防治，男人四十健康大拯救

第一图书网, tushu007.com

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