

<<食色绅言释义>>

图书基本信息

书名：<<食色绅言释义>>

13位ISBN编号：9787537740845

10位ISBN编号：7537740844

出版时间：2012-3

出版时间：山西科学技术出版社

作者：周德生 等总主编

页数：150

字数：133000

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>

## <<食色绅言释义>>

### 内容概要

《传统中医药临床精华读本丛书（第3辑）：食色绅言释义》汇集了6种传统中医药临床名著，作为传统中医药临床精华读本丛书（第三辑），由山西科学技术出版社出版，奉献给同道。

《传统中医药临床精华读本丛书（第3辑）：食色绅言释义》的遴选宗旨是：尽量以临床实用为落脚点；尽量包括反映不同学术见解和临床经验的医药学著作；尽量选择临床医药学家原创性的小部头著作；尽量选择资料信息量大的汇编性的较大部头著作；尽量选择内容通俗可读性强的学术性著作。

<<食色绅言释义>>

书籍目录

饮食绅言

- (一)
- (二)
- (三)
- (四)
- (五)
- (六)
- (七)
- (八)
- (九)
- (十)
- (十一)
- (十二)
- (十三)
- (十四)
- (十五)
- (十六)
- (十七)
- (十八)
- (十九)
- (二十)
- (二十一)
- (二十二)
- (二十三)
- (二十四)
- (二十五)

男女绅言

- (一)
- (二)
- (三)
- (四)
- (五)
- (六)
- (七)
- (八)
- (九)
- (十)
- (十一)
- (十二)
- (十三)
- (十四)
- (十五)
- (十六)
- (十七)
- (十八)

<<食色绅言释义>>

(十九)

(二十)

(二十一)

(二十二)

(二十三)

(二十四)

跋

## &lt;&lt;食色绅言释义&gt;&gt;

## 章节摘录

从中医学角度看，房事过则多伤肾。

房事不节易伤肾。

人由精、气、神三部分组成，其中精和气为根，元气、元精都保存在肾里面，所以养肾尤为重要。肾为先天之本，有藏精主水、主骨生髓的功能，人体随着肾气的逐渐旺盛而生长发育，直到成熟。所以肾气充盈，则精力充沛，筋骨强健，步履轻快，神思敏捷。

肾是人体五脏的根本，相当于国家的国库。

所以，我们要善于藏精、藏气。

肾气虚最大的特点，就是腰酸腿软，小便多，尤其是在夜里。

同样年龄的人，有人总觉得气不够，那么这时你就要好好保养你的肾气。

首先，房事要节制。

房事不节制对肾精、肾气的伤害很大，尤其夫妻到中年以后，一定要注意房事的节制。

每周性生活超过3次以上的人群比较容易发生肾脏感染。

每周达4至5次，或每次性生活时间过长，都是过度行为。

过度性生活容易造成细菌侵入尿道甚至上行到膀胱，导致大部分女性尿路感染。

过度的性生活容易伤肾而耗竭其精。

鉴于肾脏具有重要生理功能，需在性生活方面予以节制。

其次，不要用脑过度。

肾生髓，脑髓靠肾中之精来充养，用脑过度便会伤肾气。

比如很多头晕并不是脑的问题，归根结底是肾虚；还有一些人失眠，吃养心安神的药都不见效果，吃一些养肾的药，再适当加一点养脑、安眠的药，睡眠质量自然就好了起来。

最后，还要注意腰的保养，不要随便伤了腰，因为腰里边藏着肾虚的命门——两肾，所以也是不可忽视的地方。

人有精、气、神三宝，其中精和气的根——元气元精就在肾中，所以这个仓库要保管好，不要让它漏水，不要让它受寒。

保护好了先天藏在里面的肾精，它就会维持你的生命。

然而，现在仍有好多人在过度地用腰，过度用腰的结果是伤了肾。

.....

<<食色绅言释义>>

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>