

# 《养生之秘在养肾》

## 图书基本信息

书名：《养生之秘在养肾》

13位ISBN编号：9787513211451

10位ISBN编号：7513211450

出版时间：2012-10

出版社：中国中医药出版社

页数：166

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《养生之秘在养肾》

## 前言

根据中医理论，五脏中肾脏属水，在生殖、藏精、水液代谢、呼吸等方面发挥了重要作用。纵向来讲，从刚出生的小孩子到青壮年再到老年，肾脏的生理作用贯穿始终，足见其重要性；而横向讲起来，每一个时期身体出现的不同问题都或多或少的和肾脏有关。而肾脏和其他几个脏腑比起来，最大的区别在于：肾脏以虚证为主，少有甚至无实证，更加需要调养。而西医学认为，肾脏具有生成尿液、排泄代谢产物、维持体液平衡和体内酸碱平衡以及内分泌的功能，是人体内最重要的器官之一。肾脏的疾病在我国发病率较高，且肾病多具有病情不断进展的特点，终末期多以透析维持甚至换肾。所以，肾病的预防和病后调养尤显重要。希望在本书中，您可以了解到一些您想了解的关于肾脏的知识！

编者 2012年8月

# 《养生之秘在养肾》

## 内容概要

张艳、吕静、礼海编著的《养生之秘在养肾》是养肾强肾的实用说明书。全书从认识肾开始，分别从中西医的角度说弱了肾的特点和功能，从五脏和谐才能延年益寿的角度说明了中医理论中肾与其他脏腑的密切关系，并告诉读者，一旦肾出现问题或发生疾病，会有哪些症状与征兆，身体会发出怎样的警报。之后，书中重点介绍了如何运用简便易行的手段来养肾、强肾，分别讲解了养肾强肾的食疗方法、最简单易学的耳疗、足疗、手序、经络、运动等养肾法、从精神情志方面如何调养肾脏，以及在日常生活中，有哪些应该掌握的养肾、强肾细节，养肾与性和生殖健康等知识。《养生之秘在养肾》简明清晰，一学就会，一本在手，养肾不愁。

# 《养生之秘在养肾》

## 作者简介

张艳，女，教授，医学博士，博士研究生导师，辽宁省名中医、全国中医临床优秀人才、辽宁省教育厅优秀人才。张艳教授长期致力于临床科研领域，成绩显著。撰写《养心论》《心痹证治精要》，《健康教育丛书——高血压》《冠心病253问》《心脏病患者必读》等10余部专著。

吕静，女，副教授、副主任医师，硕士生导师，国家中医药管理局名老中医学学术继承人，辽宁省百千万人才千人层次，现任辽宁中医药大学附属医院科技管理部主任。发表论文10余篇，参编论著3部。

## 书籍目录

### 第一章 养生之秘在养肾，中医和您谈肾

#### 一、西医眼中的肾

1. 打量肾脏——从三围、定位、结构开始

2. 肾脏的功能——全身的净化器

#### 二、中医眼中的肾——五脏之本，生命之根

三、区分中西医学的肾——同样的肾，涵义大不同

四、与肾有关的经络——自下而上，纵贯生命之“母亲河”

五、从生命盛衰认识肾的功能——生命的源泉

1. 肾主藏精——精气盈满，生机蓬勃

2. 幼年期——生长发育由肾主

3. 青年期——生殖功能发育从这里开始

4. 壮年期——肾精充，精力充沛

5. 老年期——衰老，肾精渐衰的过程

6. 肾气——促进肾脏的功能活动

7. 肾阴、肾阳——五脏阴阳之本

8. 肾主水——主宰水液代谢的“龙王”

9. 肾主纳气——气沉丹田，呼吸深沉绵长

10. 肾主骨生髓——骨质疏松，脑髓不充

11. 肾司二便——排出毒素，一身轻松

### 第二章 五脏和谐，延年益寿

一、肾与肺——母子相生相依

二、肾与心——君相相辅，国泰民安

三、肾与肝——乙癸同源，肾肝同治

四、肾与脾——先天后天，互促互助

五、肾与脑——聪明的头脑，始于肾

六、肾与膀胱——表里协作，小便通畅

七、肾精与津血生成的关系——大河有水，小河满

八、肾与津液的输布排泄——何去何从，听“肾”指挥

……

### 第三章 肾病察颜观色早发现

### 第四章 养肾护肾怎么吃？会吃才是硬道理

### 第五章 养肾六联法

### 第六章 精神养肾法

### 第七章 细节决定肾健康，生活中的保肾学问

### 第八章 肾脏好，“性”福生活无忧愁

## 章节摘录

1.头发，干枯易折——发，肾之外候也 肾，“其华在发”，“华”是荣华外露之意，所以说头发是肾脏的外候。发的生长发育，赖血以养，故称“发为血之余”。但发的生机根源于肾，因肾藏精，精化血，精血旺盛，则毛发粗长而润泽。由于发为肾之外候，所以头发的生长与脱落、润泽与枯槁常能反应肾精的盛衰。年轻时，精血旺盛充盈，则发长而润泽，就像洗发水广告里漂亮模特的头发那样光亮照人；衰老、肾气不足或其他各种原因所致的精血衰少，则毛发干枯易折、变白且脱落，就像洗发水广告里模特应用洗发水前枯草般的效果。“肾，其华在发”，是古人总结下的一种与肾脏“交流”的方式。但随着时代的变迁、社会的进步，现在能够影响到头发生长状态的因素并不是只有肾脏、精血这么简单，烫发、染发等人为因素也会让发质发生改变。某些疾病也可以导致头发发生变化，如贫血、甲状腺功能亢进等。这里建议烫发、染发越少越好，自然的才是最美的。我们经常感慨，为什么现在周围的年轻人的头发有点“老相”，不是头发干枯毛躁没有光泽就是“早生白发”。这些都与工作、精神压力大，熬夜加班、读书有关，暗耗精血，肾精不足，精血亏虚，无法上荣头发，“发为血之余”，所以精血不足就会反映在头发上。当头发出现问题时，大家最常做的事情是换洗发水，做一些头发护理，因为这是最最简单最“广告”的方法。不针对病因治疗那是不行的，治本也需要好好休息，放松心情，吃点黑色的食物、滋阴养血的药物或补品，此外还可以做做头部按摩，促进头部血液循环，利于头发健康生长。有人总是说我要赚钱不能休息，如果命都没了拿什么赚钱？没有什么比生命还重要啊。如果一段时间的头发呵护情况还是没有好转或是还伴有其他不适时，应该及时就医，不要忽视了头发传达出的健康信息。

2.顽固的黑眼圈——“肾”病的苗头 黑眼圈是困扰很多人的问题，大家都会认为其是熬夜工作、长期面对电脑或是心灵疲累等原因造成，长期与黑眼圈抗争的读者也知道很多时候黑眼圈并不是睡一觉或是用点眼霜就可以抹去的。黑色属肾，黑眼圈在中医理论中多为肾虚，肾黑之色上浮。肾虚又有肾阴虚和肾阳虚的不同，肾阴虚的表现以腰痛、眩晕耳鸣、失眠、男子遗精、妇女经少或者崩漏、心烦、手脚心热等为主；肾阳虚以腰痛、怕冷、精神萎靡不振、眩晕、男子阳痿、妇女不孕等为主要表现。肾阴虚多用六味地黄丸，肾阳虚多用肾气丸，两药是有区别的，如果用反，会造成适得其反的效果。形成黑眼圈的原因可归为四类。一是不良生活习惯，如长期熬夜、喝过量咖啡、烟酒过量、不注意眼部保健、过度用眼等。二是精神压力，工作压力过大、精神紧张也可出现黑眼圈。三是妇科疾病导致，妇女月经不调、功能性出血等；肾阳不温，寒湿带下(表现为白带量多，无明显臭味，可伴有四肢乏力)也可造成黑眼圈。四是一些慢性病，如长期消化、吸收功能不良的慢性胃炎患者，或肝功能异常往往也是黑眼圈的常见原因。眼周皮肤较薄，血管相对丰富，所以身体稍有不适这里都会很明显的表现出来。黑眼圈有时候不仅仅是熬夜后形成那么简单，尤其是那些眼霜抹不去、睡觉消不掉的熊猫眼，这是身体通过这样的方式向你传达他的不满。平日里不要忽视黑眼圈传达的愤怒，关注自己的身体状况，守护健康。因为疾病已经向你走来。

P44-45

## 《养生之秘在养肾》

### 编辑推荐

根据中医理论，五脏中肾脏属水，在生殖、藏精、水液代谢、呼吸等方面发挥了重要作用。而西医学认为，肾脏具有生成尿液、排泄代谢产物、维持体液平衡和体内酸碱平衡以及内分泌的功能，是人体内最重要的器官之一。通过张艳、吕静、礼海编著的这本《养生之秘在养肾》，您可以了解到一些您想了解的关于肾脏的知识！

## 《养生之秘在养肾》

### 精彩短评

- 1、 养生之秘在养肾，多看看，多学习。
- 2、 书的内容不错，但是货品的质量不能认可——封面残缺很利害
- 3、 物流超快。不错
- 4、 中医养生经系列书籍非常好，非常值得一读，对自己养生有帮助，我看了好，也给父母买个1本！

# 《养生之秘在养肾》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)