

《养肾如养命》

图书基本信息

书名：《养肾如养命》

13位ISBN编号：9787553201610

10位ISBN编号：7553201618

出版时间：2014-1-1

出版社：贵州科技出版社

作者：沈湘

页数：234

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

《养肾如养命》

内容概要

本书分为两大部分，第一部分详述人体肾脏的基本常识，懂得肾脏的功能及其重要性；第二部分教你如何辨别肾出现常见问题的绝招，及时发现肾脏问题，总结科学、系统、全面的养肾、补肾、护肾方案。养肾是一个系统工程，本书结合饮食、中药、按摩、刮痧、艾灸、拔罐、敷脐、运动、习惯等九种补肾的方法，每种方法下面又分别列出各种补肾的妙方和一年四季的养肾之道，按照读者的需求、习惯和爱好来订制养肾方案，让每个读者都能找到最适合自己的、可操作性强的养肾工程。

《养肾如养命》

作者简介

沈湘，男，1939年生人，毕业于广州中医药大学，实习于广州中山医院附属第一医院。1970年开始从医于湖南临湘中医院，2005年退休。至今从医43年，主攻针灸、推拿。现居美国加州，在当地华人街开有私人中医诊所。

《养肾如养命》

书籍目录

"上篇 常识篇

肾是人体的五脏之一，位于人的腰部，也就是脊柱的两旁。肾一般都有两个，左右各一个，是人体津液系统的总阀门。肾与人的生命是息息相关的，可以说，人的生命就藏在肾这个“大仓库”里。如果这个仓库满了，人的生命就不至于饿死。按照古人的说法就是，人的生命能否活得长久，全靠对肾的保养。肾好，生命就有了活力。

第一章 你了解自己的肾吗 / 002

第二章 你对肾健康知道多少 / 008

第三章 补肾一定有方法 / 017

下篇 实战篇

随着民众生活水平的不断提高，加之对生命的日益珍惜，越来越多的人认识到健康的重要性。肾的滋养，主要是指滋阴养肾。它是一个通过食物对肾脏和人体循环系统进行调理，让虚弱的一部分肾功能恢复原有动力的过程。在我们的日常生活中，补肾纠虚的方法有不少，最主要的是食补，一些人为了收效快，会在食疗补肾的同时经常晒晒太阳，再辅以按摩、跑步、散步、打球等运动方式。另外，通过按摩养肾、补肾，也是一项积极有效的补救措施。

第四章 饮食补肾法 / 026

第五章 中药补肾法 / 046

第六章 按摩补肾法 / 063

第七章 刮痧补肾法 / 073

第八章 艾灸补肾法 / 077

第九章 拔罐补肾法 / 084

第十章 敷脐补肾法 / 088

第十一章 运动补肾法 / 095

第十二章 习惯好，起居有常助肾气 / 113

第十三章 常见肾虚所致病症的应对方法 / 125

附录：中华人民共和国国家标准?经穴部位

章节试读

1、《养肾如养命》的笔记-第3页

后天之精的作用还表现在精成以后，脑会生出髓来，人体还会长出骨头，而且皮肤也会生出并表现得坚实而有韧性，伴随着长出毛发，通俗的说法就是受精卵以后的整个发育过程。中医学讲，肾可以藏纳精血，所以主命火，命火又是人的生命与精气之源，说的是肾里的阳气，是生命的源动力。如果肾精旺盛，男性则有精气，女性便会月经正常，在这两者都正常的情况下，才会出现孩子。在受精之后，生命所有的发育和生长过程以及抵抗外邪入侵的任务，都落在了肾的身上，肾之精气的盛衰便决定了人类是否能够繁衍生息。因此，肾为先天之本。还有人形象地说：“肾就是人体内的一台发电机，为人体源源不断地提供着阳气的源动力，还是人类生殖的发源之泉，也是人类体内血液的过滤器，更是人类皮肤的保湿器。”

命门之火就是丹田真气的根本，是人体免疫力的本源，所以说肾虚是百病之源。若把肾比作弹药，肝便是枪，子弹如果打完了，枪也就得下岗了。如果房事太多，肯定会伤及肾里的精气，进而导致身体生病，也就是人们常说的“真气不足，百病生”，当然就更谈不上长寿了。

2、《养肾如养命》的笔记-第6页

首先，我们来说说肾与心的关系。心主火，位于上方，属阳；肾主水，位于下方，属阴。通常情况下，心阳会下降来温暖肾阴，而肾阴也会上浮以达到滋润心阳的目的，阴阳一定要达到一种平衡互补的状态，人的心与肾才能正常运转。

如果这种平衡受到了破坏，那么，人体机能就不能正常工作，以至于发生病变。如果肾阴不足，而心阳太重，就会出现腰酸、失眠、多梦、心烦等症状。如果肾阴过盛，而心阳太弱，又会出现心悸、气短、体寒等症状。如果是男子，严重时还会伴随遗精等现象，女子则会出现月经不调等情况。

3、《养肾如养命》的笔记-第8页

肾阴虚

肾阴虚严重者，会引起男女不育不孕。对于男性来说，主要表现在精子数量少，而且质量下降，同时伴有性功能障碍。对于女性来说，经期会延长或者缩短，同时会出现口干、失眠、烦躁等症状。而造成肾阴虚的主要原因是人体内液体的缺乏或者减少。这种液体包括血液、唾液、精液、内分泌液、消化液等。这时，就应该针对缺乏的各种不同的液体进行食补，也就是人们常说的，缺什么就吃什么，吃什么就补什么。

《养肾如养命》

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