

# 《肾好才是硬道理》

## 图书基本信息

书名：《肾好才是硬道理》

13位ISBN编号：9787530887955

出版时间：2014-4-1

作者：朱惠东

页数：244

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)

# 《肾好才是硬道理》

## 内容概要

肾是先天之本，养肾就是保命。健康的肾是最好的不老药，肾好的人不仅不容易老，而且身体健康，百病不侵。

《肾好才是硬道理》公开养肾、补肾、护肾、健肾的细节和方法，介绍了多种最补益肾的食物，多种简单的运动养肾方法，一年四季的养肾之道，以及近百种食疗食补养肾方，让你明明白白养肾，打造强肾力。本书是孩子送给父母，男人送给自己、女人送给伴侣的无价宝典。

你若肾好，一生健康

你若健康，幸福自来

这是一本帮你改变健康状况的书，让你远离肾虚带来的直接症状，例如阳痿、腰腿疼、头晕眼花、手脚发凉；也让你远离因为肾不好而产生的间接症状，例如，萎靡不振、胸闷气短、中气不足等，从而让你的生活变得更好！

肾有多好，人就有多年轻

养肾补肾护肾健肾就看这本

只有老中医才知道的补肾偏方，经济实用的补肾养生秘诀

让男人更自信健康，让女人更青春美丽的无价宝典

一书写尽肾病预防、救治偏方以及补肾养生方案，解决健康路上的所有问题。

# 《肾好才是硬道理》

## 作者简介

朱惠东，男，1974年12月出生，1996年毕业于江西赣南医学院，现攻读武汉大学在职研究生学位，已从事普外科工作近20年。

## 书籍目录

### 第一章 肾乃五脏之母，男人不可不知的肾常识

肾，生命基本物质的粮仓

肾主水，肾是人体“过滤器”

“作强之官”，具有伟大的创造力

肾好，身体才会有“本钱”

肾气足，男人健康又长寿

男人补肾，不要羞于启齿

警惕肾虚，肾虚是百病之源

### 第二章 养精蓄锐，燃起身体不灭的圣火

养精，传宗接代的根本

补精气，男人性福知损益

精要藏，培补生命之源

守护先天之本，远离烟酒

养精要节欲，前人留下的长寿方

### 第三章 五脏同调，五脏和谐通达肾脏长青

肝主筋而连阴器，伤肝必伤性

提升性能力，就靠肝肾两条经

肝肾同源，善待肝就是善待肾

脾肾相济，二脏安和，杜绝生病

心肾相交，睡觉时辰把握好

养心，为男人提供充足的肾阳

照顾好肺肾，让其“金水相生”

肾为肺气之根，补肺气可养肾

养肺，在一呼一吸间增补肾阳

久病及肾，导致五脏阴阳不调

### 第四章 肾气虚弱，身体信号显示男人虚实

夜里尿多心里烦，补肾就能改善

长时间打喷嚏，考虑肾虚的可能

无缘无故感到口咸，可能肾虚

便秘，往往是肾虚的表现

气短、气喘，许是肾不纳气

动作迟缓、两眼呆滞的人多肾虚

大腹便便肾阳亏，按摩肾经补阳气

唾液量或多或少，有可能是肾虚

肾精不足，年老气虚多耳鸣、耳背

### 第五章 顺时养肾，男人养肾做到收放自如

春困肾虚，保护体内阳气

长夏防邪，高热食物要避免

秋季浮脉，滋阴清燥最关键

冷冬靠藏，补肾最佳时期

午时小憩，心经当令益补阴虚

酉时培补，肾经当令宜清心寡欲

花生黑豆浆，健脾补肾的好食物

吃起阳草，便宜实惠顾脾肾

### 第六章 食疗养肾，会吃的男人肾脏更健康

补中益气，豆类是首选

中医养肾，巧用五黑食物

寒冬吃香肉，补肾效果佳

多吃核桃仁，巧治肾阳虚弱

“植物奶”补肾，润物细无声

鲈鱼，益筋骨、补肝肾

药食同补，温阳补肾数蚕蛹

汉武帝的补肾至品--海狗肾

冬吃羊肉赛人参，养肾效果好

板栗，补益肾气的人参果

人参，瑰宝帮你补元气

少白头肾精亏，何首乌帮你忙

头晕目眩肾精亏，桑葚来添精

玫瑰山药粥，缓解肾虚面黑

第七章 节律养肾，男人养肾要分年龄

“一八”黄金期，固精生源肾气足

“二八”初有精，节律性事精气旺

“三八”气血旺，平衡肾气益健康

“四八”肾气盈，养神补气肾不虚

“五八”肾初衰，调养进补身体棒

“六八”调三阳，补肝养肾防衰老

“七八”肝气弱，护肾保肝两不误

第八章 经穴疗法，珍惜人体自有的大药

涌泉穴，让肾水如泉涌

照海穴，通调三焦的强肾降火穴

命门穴，补肾壮阳，掌握生命“门户”

肾俞穴，人体肾气输注大穴

太溪穴，身体里的壮阳药

复溜穴，敲敲打打保证肾脏安康

大钟穴，调两便，壮腰骨

然谷穴，可升清降浊、平衡水火

俞府穴，调动肾经的气血

常按百会穴，真气自然来

气海穴，汇聚身体“元阳之本”

关元穴，男人真元的“闸门”

第九章 古方养肾，中药中的养肾瑰宝

五子衍宗丸，“古今种子第一方”

水陆二仙丹，不是仙丹的仙丹

金锁固精丸，收涩固精有奇效

锁阳固精丸，温肾壮阳效果好

六味地黄丸，滋阴补肾的良药

大补阴丸，滋阴降火多用它

知柏地黄丸，缓解阴虚上火

右归丸，温补肾阳的常用药

左归丸，纯补无泻，阴阳调和

第十章 补外肾，关乎男人的性福之根

睾丸--产生精子的“外肾”

适温护睾丸，防治男性不育症

关注睾丸健康，提升性福指数

阴茎短小莫要怕，良方助你树雄风

睾丸发育差，肥胖是祸根

鞘膜积液，男人性福的“杀手”

睾丸肿瘤让男人苦不堪言

第十一章 细节养肾，唯中医知道的养肾方

唾液补肾，意想不到的补肾法

小便时咬牙，防止肾气外泄

捶胸调情志，何须人参、鹿茸

控制食盐量，防止血压高

晒太阳，不花钱就能把肾补

手指弹桌找回心力，怡情又养肾

虚心、恬淡，补肾的最佳良方

热水泡脚，小小细节养出健康肾

第十二章 运动养肾，轻松运动健肾一箩筐

“半桥式”，让男人重振雄风

金鸡独立，治肾虚立竿见影

太极拳，养肾需要刚柔相济

铁裆功，男人保肾的“武林绝学”

踮脚，不寻常的养肾之法

踢毽子，小游戏帮我们保持健康

慢跑，缓解压力，提高生活质量

没事散散步，闲庭信步把肾养

每天拉拉耳，想要肾虚也没有

第十三章 养肾误区，别把养肾妖魔化

误区之一：养肾和女人没有关系

误区之二：养肾就是壮阳

误区之三：肾虚就是性功能下降

误区之四：男性腰痛代表肾虚

# 《肾好才是硬道理》

## 精彩短评

1、看完了才发现是针对男性写的。。。不过泡脚，充足睡眠应该是男女通用的，留着分享给男票看~

# 《肾好才是硬道理》

## 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)