

《男人养生养肝肾》

图书基本信息

书名：《男人养生养肝肾》

13位ISBN编号：9787530861288

10位ISBN编号：753086128X

出版时间：2011-1

出版社：天津科技

作者：杨力

页数：190

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

《男人养生养肝肾》

内容概要

《男人养生养肝肾》从中医角度的“肝肾”两大系统着手，系统全面地解释肝肾对男人生理、心理健康的决定性作用。一本能让男人从20岁读到100岁，常读常有收获的养生智慧书。肝肾是男人的阳刚之气生发之源，男人养好肝肾，则精气神十足。同时，结合当今社会都市男人的生活方式、饮食习惯，以食疗、经络养生等简便易行的方法，扶助人体阳气，解决普遍存在的肝火旺、肾虚、亚健康等肝肾虚弱引发的疾病，帮助男人的“生命之火”激发出先天的活力！相信《男人养生养肝肾》的问世，定会为男人的健康养生之路指点迷津。

《男人养生养肝肾》

作者简介

杨力，中国中医科学院教授、博士生导师，著名中医学家，北京周易研究会会长、著名易经学家。从事中医研究45年，行医长达40年之久，在中国中医研究院研究生院主讲《黄帝内经》、《易经》30年。美国国际医药大学博士生特聘博士生导师。从20世纪80年代起至今，其作品累及字数已达2500万，其中中医养生书籍已出版近50种，如《阴阳平衡、健康一生》、《杨力养生23讲》、《易经养生法》、《黄帝内经十二经脉时间养生法》等。杨力教授的公益讲座全国巡讲已达千场，影响很大，深受老百姓喜爱，并多次在中央电视台《百家讲坛》以及北京卫视、山东卫视、福建卫视、湖南卫视等进行养生宣教。对中医学做出了杰出贡献。

书籍目录

第一章 肝肾决定男人阳刚之气 1. 肝——男人的情绪控制器 男人肝好，精气神才足 易怒的男人肝火旺 2. 肾——男人阳气的生发之源 男人的活力取决于肾 元气大伤需要从肾养起 男人小便不利和气不顺都是因为肾 3. 肝肾——男人的衰老控制器 透支健康，让男人提前衰老 肝肾好，为衰老刹车 4. 保养肝肾让男人虎虎生风 肝是一杆枪，肾精是弹药 保持雄风，疏通肝肾二经 5. 肝郁气滞 中医认识精神疾病 肝血常补才能常新 男人的情绪不好，多因肝气不畅 肝气畅通的男人精气十足 6. 心肾不交失眠健忘手心烫 水火相济，人体阴阳才能平衡 心肾不交，失眠健忘 教你多种渠道通心肾 7. 肝肾阴亏男人也有更年期 男人更年期的特征明显 推迟更年期男人需要养肝补阴 男人更年期也有疑心病

第二章 解读我们的身体密码 1. 男人肾虚的十大表现 肾虚的男人畏寒肢冷 男人肾虚导致力不从心 头晕无力，失眠多梦是典型的肾虚 排除外伤，男人的腰痛多因肾虚 气喘吁吁也可能是肾虚 肾气充足则不会头晕耳鸣 温补肾阳可改善男人夜间多尿 肾气不足导致便秘 气滞血淤，男人要警惕憋出来的肾虚 2. 什么样的人容易肾虚 熬夜多了，肾虚了 压力太大导致肾虚 抽烟伤肺连带肾 久坐伤肾脏 房劳过度伤肾 先天不足肾虚 肾气随年龄增长而渐弱 久病耗肾气 3. 辨别肾阳虚和肾阴虚 肾阴虚，多火旺 肾阳虚，多寒凉 简单方法辨别肾阴虚和肾阳虚 4. 看耳朵和牙齿知肾精不足 肾开窍于耳 肾主骨，齿为骨之余 5. 从眼睛看肝脏盛衰 眼睛是反映肝病的窗口 男人眼睛混浊多因肝不好 6. 从脸上也能看出肾虚

第三章 不良生活方式 透支男人雄风 1. 被忽略的早饭 男人不吃早饭更爱发脾气 想要身体好，早餐不可少 2. 停不下的应酬 赶不完的酒局 男人应酬拼的是健康 酒入身体先伤胃，后伤肝，再伤肾 如何把酒对身体的危害降到最低 古人解酒的妙招 这样喝酒少伤肝 3. 燃着的香烟 吞噬健康的肝 吞云吐雾的男人损害性能力 抽烟损伤心血管 抽烟对肝的危害 4. 夜生活牺牲健康 男人熬夜熬出“脂肪肝”“将军肚” 熬夜是在拿健康当赌注 熬夜后的补救办法 5. 久坐不动、出门坐车不是福 久坐不动提早进入更年期 久坐伤了你的“下半身” 警惕“办公桌工作癌” 久坐伤心要防心梗 久坐伤身要防肾伤 “坐”族如何疗“伤” 6. 有病不求医 滥用抗生素 是药三分毒——滥用抗生素损害肝肾 预防肝肾解不了的抗生素之毒 7. 只喝饮料不喝水 瘦子也得脂肪肝 脂肪肝越来越常见 爱喝饮料让脂肪肝离你更近 预防脂肪肝的最简单方法 8. 跟风随性 壮阳补出肾脏病 乱吃壮阳药，不壮反而虚 男人用壮阳药导致肾衰竭 肾虚不是肾脏病 男人要补肾，对症才恰当

第四章 神奇经络人体中自有大药 1. 肾经 让男人重振生机 2. 太溪穴 补肾回阳的要穴 3. 照海穴 滋肾清热。强肾降火 4. 膀胱经 人体的排毒通道 5. 后溪穴 振奋男人一身阳气 6. 足三里 百病可消的长寿穴 7. 按摩涌泉穴 壮阳见奇效 8. 揉揉耳郭 疲劳一扫光 9. 每天三分钟，简便易行的强肾小招数 10. 睡前泡脚擦脚心 足底按摩最养肾

第五章 肝肾健康决定男人一生“性”福 1. 遵从四季节气，春天随性 冬天节制 四季节气和性生活的关系 高血压更要节制性生活 2. 学习道教的养生房中术 道教房中术的渊源 道教房中术的主张 3. 三个小技巧 提高性生活质量 安全套提高性生活质量 耻骨尾骨肌训练的好处 适当性幻想能提高性生活质量 4. 穴位按摩，胜过最好的催情剂 滥用催情剂并不好 穴位按摩胜催情剂 提高性欲性“灵点”按摩 5. 男人性生活九大禁忌 一夜多次不可取 男人忍精不射危害多 做爱后不可马上喝冷饮 要避免酒后做爱 早恋及过早性生活 不洁性交害处多 常穿牛仔裤易杀精 不经常自我检查 忍性交痛

第六章 饮水思源 饮食养生强肾保肝最有效 1. 四种必需物质提高男人肝肾活力 维生素C是男人肾精的基础 维生素E是男人繁衍生育的保证 锌对男人性功能健全很重要 镁让男人有力量防衰老抗疲劳 2. 男人的一日三餐安排很重要 早餐吃什么？午餐吃什么？晚餐吃什么？一日三餐什么时间吃？ 3. 有利男人健康的6种食物 南瓜子有效改善男人的前列腺问题 大蒜可以改善男人的体质并强身 黄豆制品同样保护男人 西红柿可以强化男人的血管 全麦食品帮男人抗击压力 菌菇类给男人带来好心情 4. 韭菜入肝肾二经壮阳最好 男不离韭阳气壮 男人吃韭菜可以消消气 5. 板栗补肾强筋骨 不油腻的坚果 男人多吃板栗不腰疼 吃栗子补了肾虚止了泻 6. 精力衰退吃泥鳅 泥鳅是补充肾精的一味好药 常食泥鳅保肝护肝 7. 一鸽胜九鸡 男人吃鸽子防早衰 肝肾向补白色鸽子更胜一筹 8. 羊肉是男人的壮阳肉 虚寒的男人最宜吃羊肉暖身壮阳 羊肾专治男人精液不足肾无力 夏吃羊肉增加高温天抗病能力

第七章 药补不如食补 食补不如神补 1. 每日闭目十分钟 肝气顺畅精神爽 闭目等于养肝 养肝为什么要闭上眼睛 2. 学习老子的静心大法 静是道家文化的深层感悟 老子静心思想的精髓 静心养生，在于神静心清 静心的核心淡泊名利 3. 少年戒色 中年戒斗 老年戒得 孔子的养生箴言 君子有三戒 血气是人生保养的根本 少年时代要戒“色” 4. 发怒 伤和气 更伤元气 百病生于气 怒伤肝 养生必须学会制怒 5. 仁可长寿 德可延年 道德养生是养生之圭臬 道德养生，强身祛病活百岁

第八章

《男人养生养肝肾》

生命在于运动运动的男人最有魅力 1. 二十分钟慢跑让男人精神焕发 是谁让你的筋骨如此脆弱 慢跑是最好的筋骨锻炼法 这样跑, 更安全有效 2. 太极拳 以静制动的身心平衡养生智慧 太极拳是精气血养生的最高境界 太极拳, 慢得有道理 太极拳是对五脏最好的按摩 3. 五禽戏 神医华佗的长寿操 五禽戏二古老的仿生运动 五禽戏对肝肾的功媳 4. 八段锦 参透中医养生精华 八段锦, 白领的最佳养生气功 锻炼要点 5. 站桩人 人可以会的简单气功 万动不如一静万练不如一站 站桩, 在练习中休息, 在休息中健身 养生桩是一种意志的锻炼第九章 常见的肝肾疾病 1. 肥胖 外寒和内火导致肥胖 男人发福不是福 2. 肾虚解释免疫性不孕 免疫性不孕源于肾虚 治疗免疫性不孕有妙方 3. 皮肤病也要查肝肾 皮肤有斑点, 不可忽略肝脏问题 肝脏病变最早体现在皮肤 4. 阳痿与早泄 精神障碍会导致阳痿早泄 阳痿和早泄患者应注意哪些问题 5. 酒精肝和脂肪肝 小心肝病偷袭你的健康 不留神酒精肝和脂肪肝会要人命 6. 尿路感染 应酬过多 尿路感染暗侵袭 旅行容易导致尿路感染 7. 脱发 肾虚会导致脱发 防止脱发——货真价实的顶上功夫 8. 便秘 便秘是无形的肠道杀手 治疗气虚型便秘有妙方 9. 前列腺疾病 前列腺疾病是男性健康杀手 保养前列腺和治疗前列腺炎的妙方第十章 男人更年期怎样养肝肾 1. 更年期护 肝肾平稳度过多事之秋 “千人千面”的男性更年期 疲劳是更年期男性健康的大敌 2. 更年期不用慌, 营养饮食帮你忙 男人防止更年期提前的饮食 更年期男性健康饮食的黄金法则 3. 积累健康让肝肾无忧 更年期男人须5戒 更年期也能拥有真正健康的生活

《男人养生养肝肾》

精彩短评

- 1、还可以
- 2、在现代社会 想维持健康太不容易了 然而如果不健康 各方面能力就会减弱 会使得生活节奏啥的更窘 这是一个恶性循环 = =
- 3、科普读物，该讲的貌似讲了，但也没有趣味性，资料堆积。

《男人养生养肝肾》

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