

# 《肾有多好人有多年轻》

## 图书基本信息

书名：《肾有多好人有多年轻》

13位ISBN编号：9787535785204

出版时间：2015-1-26

作者：刘静贤

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)

# 《肾有多好人有多年轻》

## 内容概要

8式精选瑜珈

11味药酒泡制方

13味药房里买得到的老中药

14种家庭厨房小食材

15种精油经络按摩法

16道时尚小茶饮

肾是人体先天之本，五脏六腑之根，养肾不只是男人的事，女人养生美容防衰老，更要注意养肾。本书分析了现代人的生活习惯和生活方式，根据专家收集的病案病例以“现身说法”的方式，将最适合女人的养肾方法娓娓道来，阅读不枯燥，养肾更轻松。

# 《肾有多好人有多年轻》

## 作者简介

刘静肾：京城四大名医施今墨第三代传人，师从著名中医专家索延昌先生。生于1952年，满族，著名中医保健专家、高级营养师，1977年毕业于北首都医科大学中医系（原北京第二医学院），从事中医临床及中医教学三十余载，曾任北京市中药学校专家门诊部主任、北京中医药进修学院教授、华中科技大学网络学院医学中心北京医学部主任。退休后受聘为北京市中医疑难病研究会科教部副主任、北京市中医药进修学院客座教授，擅长中医脾胃病的调治与小儿脾胃不和的治疗，对中医养生、药膳、饮食保健及滋补品的合理应用等有深入的研究。2009年受聘北京同仁堂集团外派马来西亚中医专家，刘教授初到大马后，根据当地的气候条件与饮食生活习惯，对患者进行针对性地治疗，效果显著，被马来西亚、印度尼西亚等地电视、报纸等媒体高度评价。曾著有《辨清体质好养生》、《习惯决定健康》等。

# 《肾有多好人有多年轻》

## 书籍目录

- 总论 肾不虚，人不老，百病不生 6
- 第1章 你老了、丑了，病了……于肾何干？ 7
- 第2章 养肾防衰，从调理脏腑开始 15
- 第3章 食物养肾，让衰老来得更晚些 21
- 第4章 中药养肾，把抗衰专家请回家 41
- 第5章 茶饮养肾，呵护青春优雅进行 58
- 第6章 经络养肾，精油 + 按摩，功效1 + 1 82
- 第7章 瑜珈养肾，养好身心让青春永驻 105
- 第8章 衰老已来袭，很老很老的养肾小方轻松修复 119
- 附录 本书养肾食材和药材功效解析表 135

# 《肾有多好人有多年轻》

## 精彩短评

1、非常实用。真不错。

# 《肾有多好人有多年轻》

## 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)