

<<养肾是健康的根本>>

图书基本信息

书名：<<养肾是健康的根本>>

13位ISBN编号：9787509154748

10位ISBN编号：750915474X

出版时间：2012-2

出版时间：人民军医出版社

作者：土荣华，陈永超 编著

页数：273

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：<http://www.tushu007.com>

<<养肾是健康的根本>>

内容概要

编者从中医养肾的角度说明肾对人体的重要作用及肾虚的原因。详细介绍了饮食、中药、运动、穴位按摩等常见肾病防治与调理的具体方案，以达到养生防病、养肾强身的目的。本书图文并茂，通俗易懂，方法实用，是普通百姓日常养生保健不可缺少的指导用书。

<<养肾是健康的根本>>

书籍目录

第一章 养生肾为本，肾气不足身体遭殃

养肾，培补生命之源不亏本

肾是生命基本物质的“天下粮仓”

肾精亏少，未老先衰早生白发

肾功能失常，生殖能力大打折扣

肾不纳气，人就会气短、气喘

肾不好，易患腰膝酸软、骨质疏松

肾精不足，年老气虚多耳鸣、耳背

易患人群，看看肾虚离你有多远

阴虚阳虚，说说肾怎么就“虚”了

先天不足的人，多肾虚

久病不愈的人，往往肾气虚弱

嗜烟好酒的人，烟酒是肾虚的“导火索”

长期熬夜的人，小心遭肾病“夜袭”

吃得太咸的人，小心伤害了你的肾

暴饮暴食的人，谨防肾罢工、造反

久坐少动的人，殃及膀胱失常

长时间憋尿的人，小心肾病缠身

纵性恣行的人，护肾益气“房劳有节”

滥用药物的人，养肾护肾要谨遵医嘱

肾虚望诊，百用百灵的9种方法

望目神，两眼呆滞动作迟缓多肾虚

.....

第二章 饮食与养肾，食物修复先天之本

第三章 经穴与养肾，身体里的养肾大药

第四章 中药与养肾，阴阳相宜中医施药

第五章 运动与养肾，轻松健肾一箩筐

第六章 房事与养肾，修身养性护肾有道

第七章 防治与养肾，强肾健体双管齐下

第八章 预防与养肾，护肾从生活细节做起

<<养肾是健康的根本>>

编辑推荐

《长寿百岁的养生智慧:养肾是健康的根本2》：中医学认为，肾为先天之本，是我们身体的“老本”，肾足则人体健康、延年益寿；肾虚，则百病丛生、短命早衰，也就是说，养肾是我们身体健康的根本。

《长寿百岁的养生智慧:养肾是健康的根本2》脉络清晰、语言通俗、内容翔实，是您居家养生的最佳方案。

<<养肾是健康的根本>>

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:<http://www.tushu007.com>