

<<肾是人之本>>

图书基本信息

书名：<<肾是人之本>>

13位ISBN编号：9787512702271

10位ISBN编号：7512702272

出版时间：2011-7

出版时间：中国妇女

作者：余仁欢

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<肾是人之本>>

内容概要

中医认为，肾虚并不可怕，可怕的是没有早发现，早治疗，或者当你发现时，已为时晚矣。因此，对于患者而言，最迫切、最现实的问题，就是如何及时发现肾虚，如何深入地了解肾虚。只有发现肾虚，了解肾虚，才可以采取有效的补肾之法，使肾转危为安。

《肾是人之本》的作者在肾病的中西医治疗方面有独到的见解、丰富的经验、显著的疗效。在《肾是人之本》中，他融汇中西医学对肾虚、肾病的各种解释和治疗方法，提出了多种行之有效的护肾养肾疗治肾病的方案。

《肾是人之本》不仅对肾病患者有明显的帮助，而且对肾虚并想强肾健体的普通读者也有莫大的助益。

肾虚不可怕，肾病也并不可怕。

作为一本专门阐述“养肾、补肾、护肾、健肾”的书，《肾是人之本》指出，肾的功能和五脏六腑的功能有紧密而微妙的关系，许多肾脏疾病其实是由其他脏器的隐患而引起的，所以，疗治肾病与肾虚，要因症施治，才能使人有周身的整体健康与安泰。

<<肾是人之本>>

作者简介

余仁欢，主任医师，硕士生导师，现任中国中医科学院北京西苑医院肾病科主任北京中医药学会。肾病分会秘书长，北京中西医结合学会肾病分会委员，世界中医药联合会肾病分会理事，中华中医药学会肾病分会委员曾参与“肾炎”、“肾衰”七五国家科技攻关等多项课题为“十五”国家科技攻关课题“IgA肾病中医证治规律研究”的主要研究人员跟随著名中医学家方药中、著名中医肾病专家日寸振声等多位名老中医学习多年，为全国名老中医聂莉芳教授的学术继承人，学习和继承了他们丰富的临床经验承担包括国家科技攻关项目、国家自然科学基金项目、首都医学科技发展基金项目等部局级科研课题10余项，获中华中医药学会科学技术进步二等奖1项，中国中医科学院科技进步三等奖1项，编著《肾功能衰竭》《尿路感染防治120问常见肾脏病防治》等书，参编了时氏中医肾脏病学《妊娠与肾脏病》《性功能障碍》等著作10种。发表学术论文30余篇。

<<肾是人之本>>

书籍目录

第一章 欲远离肾虚，必先了解肾虚在中医脏腑学说中，有“肾为先天之本”、“生命之根”的说法，一个人如果肾虚了，身体状况就会出现诸多的问题。

若是想远离这些问题的困扰，就应该了解肾虚的一些相关知识，早一步发现肾虚，进而对肾虚诱发的一些疾病进行有效防治。

肾虚不可怕，可怕的是不知道自己肾虚了分清肾虚种类，对症施治才能身强体健女人也会肾虚，对照症状巧识别掌握好最佳时机，补肾才能立竿见影解密肾虚十大病因，让你轻松防治避免走入补肾误区，不让自己成为病秧子

第二章 将肾虚的种种表现彻底说清楚肾虚有多种症状表现，这些症状往往是诊断疾病的先导，是我们提供给医生的重要诊病线索。

但是在临床上，往往会出现病人将不相干的症状也归为肾虚的情况。

为此，将肾虚的症状表现彻底说清楚，不但有助于人们发现肾虚，同时也有助于疾病的预防和治疗。

表现一：牙齿稀疏易松动表现二：头发毛燥少白头表现三：面色发黑无光泽表现四：皮肤出现老年斑

表现五：耳中鸣响扰清宁表现六：适龄夫妇孕育难表现七：人老腰酸腿也痛表现八：喝水不多也尿频

表现九：天凉就会畏寒冷表现十：人到老年常便秘表现十一：气血不畅常痛经表现十二：莫名其妙闹

恐慌表现十三：无病也爱多呻吟表现十四：未曾劳作也乏力

第三章 调理五脏六腑，让肾脏坚如铁石中医认为肾是先天之本、五脏六腑之根，肾功能的好坏关乎着五脏六腑的健康状况。

肾脏的功能正常，五脏六腑也才会因此而健康。

同样的道理，五脏六腑的功能是否正常，也会影响肾功能的发挥。

所以若想肾强体健，就要先照顾好其他的脏器。

养肾先要安肺，肺好肾才会好心肾相交，心火的盛衰决定着肾水的强弱肝肾同源，肝血充盈肾精才会充足脾胃是后天之本，肾这先天之本也要后天之本相助胆主生发，胆令阳气升，肾就强膀胱开阖有度，肾中精气才会丰盛充足.....

第四章 抓住补肾要穴，向强肾之路进军

第五章 若因肾虚有小恙，贴贴空位显奇效

第六章 养肾小功法，练练就强肾

第七章 男人的肾，就是男人的“根”

第八章 女人若想美，强肾最关键

第九章 告诉你吃什么食物最养肾

第十章 养肾补肾，离不开这些良方

附录 肾脏病常用理化检查21问

<<肾是人之本>>

章节摘录

版权页：插图：表现十三：无病也爱多呻吟声顺代表体顺，声亮代表血气足。

若一个人的声音虽轻但圆润，或坚而亮，或长而有力，或勇而有节，这就表明这个人健康的。

若是总是声音微弱，像《红楼梦》中的林黛玉一样，那么这个人的健康状况很有可能就是出了问题。

中医认为五声对五脏。

肺属金，五声对应的是哭声，肺气过剩或者过虚，都有可能梦中哭泣；脾属土，对应的声音是歌声，脾的正气强，人的声音能够输布四方，脾的邪气要是盛的话，人就会狂歌不止；心属火，对应的是笑声；肝属木，对应的声音是呼喊，如果你的命局中木的信息过强，肝气过剩，那么就会容易发怒；肾属水，对应的声音为呻。

呻声的特点是声音缓慢、低沉，音量一开始比较大，然后越来越小。

如果一个人总是爱无病呻吟的话，那么很可能和肾虚有关系。

人以肾为根蒂。

肾藏精，精化气。

而声又是由气生发出来的。

肾精所化生之气主要为元气。

中医认为，元气是生命之本，是生命之源，元气充足则健康，元气受损则生病，元气耗尽则死亡。

若是肾脏虚损、元气不足的话则气短。

《黄帝内经》中说：“其在天为寒……其在脏为肾……在声为呻。

”若是一个人喜欢呻吟，经常哼哼唧唧的，那就表明他肾虚气短了，肾脏的功能出了问题。

这种状况怎么去改善呢？

不妨试试冷面、温齿、热足的方法。

冷面，即用冷水洗脸（水温20 左右）；温齿，即用温水刷牙和漱口（水温35cC左右）；热足，即临睡前用热水洗脚泡脚（水温在45~50 ）。

表现十四：未曾劳作也乏力肾气虚的患者总会感觉到身体很疲倦，尤其是一些上了年纪的老年人更是深有感触。

如果老人经常感觉到乏力的话，除了和身体器官衰老有关系外，还有一点很重要的原因就是肾气不足了。

<<肾是人之本>>

编辑推荐

《肾是人之本》：肾足先天之源精足性命之根。
男人肾好，精气神才足；女人肾好，容貌肌肤才靓《黄帝内经》：肾者，作强之官，伎巧出焉。
若想生活幸福，就要养好肾脏肾好，身体就好！

<<肾是人之本>>

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>