

<<身体好全靠养>>

图书基本信息

书名：<<身体好全靠养>>

13位ISBN编号：9787564512231

10位ISBN编号：7564512237

出版时间：陶红亮，张卫东，吕双喜 郑州大学出版社 (2013-04出版)

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>

<<身体好全靠养>>

前言

中医认为，肾为先天之本，是人体生殖发育的根源，是脏腑功能活动的原动力，主宰着人一生的生理变化，直至人体逐渐走向衰老。

因此，养肾护肾对身体非常重要。

随着社会压力的与日俱增，生活节奏随之也愈来愈快，无论是在生活中，还是在工作中，人们难免会感到疲劳，精神压力大，或是贪吃辛辣食物，生活无规律，经常熬夜，抽烟嗜酒等，再受到周围自然环境的污染的影响，可想而知，人们的健康就很难得以保证了。

如果把人比做是一支蜡烛，肾阴就好比是点蜡之油，上述种种因素就像是挑拨蜡芯，让油过度地消耗掉，即损伤了人体的肾阴，从而导致了肾虚。

俗话说，“久病及肾”，慢性病日久迁延不愈，或者受到其他疾病连累，也可能会导致肾虚。

通常，肾虚的表现形式多种多样。

人们往往把腰痛、脱发、性功能减退、惊恐等病症等同于中医中的“肾虚”，有些人私下里还服用了所谓的壮阳药、滋阴药、补肾药等，结果病情也未见好转，反而还出现了一系列的不良反应。

有人就会问，那究竟什么是“肾虚症”？

它有哪些病状？

如何辨证诊断？

怎样才能对症下药？

除药物外还有其他的有效措施吗？

这些问题的答案就在本书中，也是展示给大家的核心内容。

常言道，凡病“三分治，七分养”，“急则治标，缓则治本”。

对于肾虚，养护更是重中之重。

因为肾在人体的生命过程中，具有主宰的地位，所以被称为“先天之本”，肾对生命的过程影响很大，所以养生以肾为本。

肾虚在人的生命中，是不可避免的。

为此，本书详细介绍了日常生活中的养肾的食疗方法、运动方法，应该注意的生活中的小细节，以及一些常见肾虚病的预防方法，以便更好地给大家带来健康。

在生活中，有些人的情绪时好时坏，影响了自己的正常生活。

其实这就是本书中讲到的情志养肾；也许有些人也许不相信情绪还能导致人肾虚。

殊不知，情志与人体的脏腑功能和病理的变化息息相关。

人是感情动物，具有很高的思维能力，由此，人的情志状态如何，将决定整个人体机体的平衡或失调。

据记载，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这些情志活动过度会伤及五脏而造成病症。

心理因素与疾病的恢复也有很大的关系，情绪抑郁、意志消沉或过度兴奋都会对疾病产生不良的影响。

所以，大家每天都要保持一个愉悦的心情。

另外，对于养肾，其实生活中的一日三餐，就是我们生命中的保健医生。

人常说，药补不如食补，吃好喝好了，就可以将肾虚拒之千里之外。

无规律的饮食，那将会给自己的健康埋下定时炸弹。

为了我们的健康，我们应该掌握一些关于饮食方面的养肾秘诀，让饮食为我们的生命铸就活力。

人体自身的经络穴位是内药，大自然的中草药是外药。

本书中提到了人体经络穴位补肾的方法及疗效，它就是人们身体中最大的“天然药库”。

这两个大药库都有着养生祛病的功效。

不过与外药相比，人体自身的大药库，是取之不尽、用之不竭的，有着更为神奇的养肾作用。

因此，人们可千万别忽视了自己身体的各个穴位。

穴位按摩法对缓解人体疲劳、疼痛、养肾起着不可忽视的作用。

我们身体的各个穴位具有无穷无尽的养肾作用。

<<身体好全靠养>>

最后告诉大家，肾虚并不可怕，但是过早肾虚就可怕了。
肾虚是每个人都不可避免的，但是肾虚是可以延缓的。
祝愿大家通过阅读本书，能够掌握养肾护肾的精髓，有一个健康的身体，快乐的人生。
编者 2013年1月

<<身体好全靠养>>

书籍目录

第一章 养肾护肾：肾是健康的根本肾是生命基本物质的“粮仓”简单几招，测测你是否肾虚肾精亏少，未老先衰早生白发肾功能失常，生殖能力大打折扣肾不好，易患腰膝酸软、骨质疏松公开鼓励：男人需要“补肾(阳)”第二章 五脏一体：五脏六腑与肾脏的关系心肾相交：心火的盛衰决定着肾水的强弱肝肾同源：肝血是肾阳的“营养要素”脾肾相济：二脏安和，则一身皆治、百病不生肺肾相生：帮你在一呼一吸中增补肾阳养好大小肠，保养肾阳须从此做起膀胱开阖有度，肾中精气才会丰盛充足第三章 经络穴位：身体里的养肾大药肾经：关乎健康与幸福的至宝复溜：专治水液代谢失常的人体大药筑宾：人体的解毒大穴阴谷：治疗多汗症、颈椎病、腹痛的特效穴位俞府：调动肾经气血的不二大穴命门：强腰补肾壮阳的长寿大穴饮食养肾：你不可不知的食物养肾秘诀逢黑必补：黑色食物好养肾成人肾：成味食物善养肾五谷之中豆类最养肾五果之中栗子最补肾五菜之中豆类的叶子、豆苗最补肾五畜之中猪肉最补肾山药：补肾健脾的“上品”之药鲜海虾，安全补肾全靠它多吃黄鳝，肾寒就会远离你凡是有坎水性质的食物，都可以补肾第五章 药食同源：选好药材补好肾枸杞子：补肝益肾的“却老子”肉桂：可以大补命门之火淫羊藿：壮阳作用不同凡响巴戟天：中药里的壮阳专家仙茅：补肾温阳的名药杜仲：善治腰腿疼痛肉苁蓉：滋肾气，养命门锁阳：阴阳双补、补阳不伤阴的“不老药”补骨脂：温补脾肾的要药玄参：养肾护肾的“君药”墨旱莲：滋肝补肾的“美发明星”桑葚：药食两用，滋阴又补血黄精：养阴生津的“太阳之草”山茱萸：收敛元气可养神金樱子：补肾固精，善治遗尿沙苑子：养肝明目、补肾益精之品益智仁：“久服身轻”的补肾防衰良药菟丝子：通补心、肝、肾的“长寿药”熟地黄：生精益髓的圣药紫河车：补肾益精的要药冬虫夏草：阴阳双补益精气第六章 运动养肾：轻松健肾不犯愁踢毽子：是我们身体健康的“贤内助”慢跑：提高性生活质量有奇功走猫步：男走增强性功能，女走缩阴踮脚：赶走脚跟疼痛，不走寻常路鸣天鼓：让耳聋、耳鸣乖乖去无踪打坐：古人保肾固精的不传之功太极拳：刚柔相济，养生就这么简单十指梳头：治疗白发又快又好腰部锻炼法：五大妙招疏通气血、健肾强腰叩齿咽津：健脾强肾、延缓衰老的不传之秘缩肛：最“经济实惠”的护肾壮阳运动摩耳健肾，轻松防治百病肾虚了就“抖抖肾”，最有效的瞬间强肾法最适合“懒”人的简易养肾功第七章 日常起居：生活中的养肾细节控制性生活，减少对元精的损耗日常起居要重在“和于术数”大寒的食物损害肾阳，要少吃烟酒无度，伤肾阳不留声养好肾阳是最好的“长生不老之药”酒醉喝浓茶，害“肾”不浅强力举重、久居湿处会伤肾养肾，暴饮暴食要不得小心肾病让尿憋出来第八章 情志养肾：情绪对肾脏健康的影响心理因素导致肾虚惊恐过度易伤肾感情是补肾良药知足常乐最快激发人体的肾阳虚心方可纳物，恬淡才能补肾阳入静使人“精满”“气满”“神足”“阳足”“心无挂碍”是养肾阳最好的心法肾病患者保持头脑冷静方法多

<<身体好全靠养>>

章节摘录

阴谷是人体肾经的合穴，是肾经的水湿之气汇合之处，也是人体足少阴肾经上的重要穴位之一。

阴谷位于大腿内侧，屈膝时，当半腱肌肌腱与半膜肌肌腱之间。

同时指压该穴，对于治疗多汗症、颈椎病、腹痛有非常好的疗效。

阴谷中的阴，指阴性水湿的意思；谷，指肉之大会的意思，两山所夹空隙。

此穴的作用，是对泌尿生殖系统疾病，如泌尿系感染、遗精、阴茎痛、阳痿；消化系统疾病，如肠炎、胃炎；精神神经系统疾病，如精神病、癫痫等症状有很好的疗效。

人体的阴谷穴下为皮肤、皮肤组织、腓肠肌内侧头。

其皮肤由股内侧和股后皮神经分布的。

皮薄，皮下组织疏松。

针对皮肤、皮下组织入腓筋膜的内部，在半膜肌和半腱肌的肌腱外侧深进起于股骨内侧髁后面的腓肌内侧头，直达骨面。

我们常见的颈椎病，可以用双手指点按摩阴谷，有酸麻胀痛感以后，令患者缓慢且大幅度活动颈部，再提拿病变部位，则有较好的治疗效果。

据报道，针刺阴谷穴，可引起膀胱的收缩。

另外，针刺阴谷有利于利尿，健康人的平均排尿量有所增加，也对肠道有保健作用。

通常人体能保持一定的温度，在气温非常高的时候，人们会感觉到非常的不舒服。

于是，为了保持正常的体温，身体便会出汗，出汗也是为了便于调节温度。

在剧烈运动之后，也同样是这样的情况。

由于大脑中枢神经的命令，使分布在全身皮肤的汗腺打开而发汗。

本来流汗是一种非常健康的事，但是流太多的汗对身体也会不好的。

阴谷都有哪些治疗作用呢？

(1)此穴为人体足少阴肾经上的重要穴道之一，可以有助于治疗不育、男性的阳痿早泄，利尿通膀胱，阴囊湿疹等症状。

如果按压阴谷的话，对其治疗都有非常有效的作用。

(2)还有一种多汗症的人，他们白天不出汗，到了晚上却开始流汗，流个不停，这也就是所谓的盗汗。

这是一种不正常的流汗的现象。

另外，多汗症的原因可能是水分摄取的过多，或生病所引起的。

经常按摩阴谷会对多汗症起到很好的疗效，也对晚上睡觉的流汗不停的患者，起到显著的疗效。

(3)在日常中，有些人因排尿作用不正常，在尿的时候很难排出来。

在这样的情况下，体内的水分只能借助从汗腺中排出来，同时还流出了一些不必要的水分。

就这个症状，我们可以使用按摩阴谷穴的方法来按摩，可以起到完全治愈的功效。

此穴的按摩方法是，一面缓缓地吐气，同时左右按压阴谷大约6秒钟的时间，到感觉发痛的程度为止。

每天按压30次。

(4)汗受肾经与膀胱经支配，除了按压阴谷，还可以按揉肾俞。

阴谷是能够缓和冲击肉体性、精神性的变化，也更有助于病后恢复的穴位。

肾俞是对因泌尿系统等不正常所引起的疾病，具有很好的治疗效果的穴位。

(5)阴谷还是治疗颈椎病的一个很好的穴位治疗方法。

中医常讲，“肾主骨”，颈椎和椎体都是骨头的一部分。

所以，按压阴谷可以治疗颈椎病。

其方法是，用双手中指按摩阴谷治疗颈椎病，在按压穴位的同时，让患者做摇头晃脑的姿势，最长15次，最短3次，此方法即可缓解颈椎病。

另外，阴谷治疗肚脐周围的腹痛效果也很好。

如果跟胃经上的下巨虚配合起来使用，治腹痛的效果会更好。

<<身体好全靠养>>

同时阴谷还能阻止逆气上行，治腹泻。
如果再用上排浊气的推腹法，疗效既快又好。
此外，阴谷还能治疗生殖系统病症。
真可谓是一穴多用的好穴位。

总之，在保健穴位这方面，阴谷对人体的健康起到很重要的作用，同时对多汗症、颈椎病、腹痛这方面能起到很好的疗效，建议大家在日常的生活中多按摩这个穴位。

P32-34

<<身体好全靠养>>

编辑推荐

常言道，凡病“三分治，七分养”，“急则治标，缓则治本”。

对于肾虚，养护更是重中之重。

因为肾在人体的生命过程中，具有主宰的地位，所以被称为“先天之本”，肾对生命的过程影响很大，所以养生以肾为本。

肾虚在人的生命中，是不可避免的。

为此，《身体好全靠养——养肾》详细介绍了日常生活中的养肾的食疗方法、运动方法，应该注意的生活中的小细节，以及一些常见肾虚病的预防方法，以便更好地给大家带来健康。

本书由陶红亮等主编。

<<身体好全靠养>>

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>