

<<男补肾女养肝>>

图书基本信息

书名：<<男补肾女养肝>>

13位ISBN编号：9787535768438

10位ISBN编号：7535768431

出版时间：2012-1

出版时间：湖南科技出版社

作者：薛永东

页数：219

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>

<<男补肾女养肝>>

前言

现代社会，无论男人女人，从身体到精神都经历着巨大的考验。忙碌的工作、长时间的精神压力、不规律的饮食、缺乏运动、经常性的熬夜……看似多姿多彩的生活却在慢慢蚕食我们的健康。

很多人根本没有意识到这种日积月累的损耗，到了疾病缠身的时候才追悔莫及。其实，只要在平常的日子里注意保养身体，获得健康就不是难事。

说到保养，毕竟男女有别。

生理结构的不同，让男女在养生防病上也有了一定的差异。

俗话说“男靠吃女靠睡”，足见男女之间的不同。

男人的健康身体、充沛精力是吃出来的，而女人要美丽健康，就要睡好美容觉。

健康饮食和充足睡眠是所有人共有的养生法宝，这里之所以针对男女各有侧重，是因为男女在调理脏腑方面有不同的侧重点。

我们说“以内养外”，不管你是想身体更强壮，还是看上去更漂亮，都要从调理脏腑做起。

药王孙思邈在《千金要方》中说“男子贵在清心寡欲以养其精，女子应平心定志以养其血”，明确地告诉我们男女养生要有不同的偏重。

男人精满自溢，而且男人属阳，天性爱动，但如果消耗太过就会伤及肾气，所以需要蛰藏，防止损耗过度以固精补肾；女人每月都要行经，血疏泄有度，但女人属阴，心事较多，肝气容易郁结，所以需要疏泄，以免瘀滞不行，重在养肝。

明确了男女养生的不同，接下来，男人女人就要针对自身的需要，做好不同的调理了。

肾为先天之本，主生殖，藏精，肾中精气既有来自于父母的先天之精，又有来自于水谷精微的后天之精。

男人补肾，一方面要减少损害肾中元气的不良习惯，另一方面要多吃有补肾益精作用的食物，再用疏通经络的方式加以辅助，这样才能肾精充盈，百病不生。

肝藏血，主疏泄，对于以血为生的女人来说，肝为先天。

肝喜条达而恶抑郁，肝为刚脏，体阴而用阳。

女人调肝，就要多吃补血柔肝的食物，注意休息以养肝血，通经活络以调肝气，这样，女人因肝气郁结带来的毛病就迎刃而解。

这是一本适合家庭使用的养生保健书。

男人女人都能够从中发现最贴合自身需要的调理方法，只要把这些简单实用的方法运用到每日的生活之中，养生就会变成你的习惯。

养生习惯的养成，不仅仅决定你的健康，甚至会影响你一生的命运。

<<男补肾女养肝>>

内容概要

男人以肾为先天，女人以肝为先天。

本书针对男人和女人在养生防病方面的这一特点，从日常饮食、生活习惯、经络按摩、防病治病等方面入手，介绍怎样更便捷有效地治病养生。

书中内容通俗易懂，选材常见，各种方法也都是最具保健价值又最适宜家庭使用的，让读者一看就懂，一用就灵。

全书分为上、下两篇。

上篇重点论述男人如何补肾，以帮助男人能够更好地补肾养精，从而预防疾病和延缓衰老；下篇则特别针对女性的生理特点，指导女人更好地养肝补血，以防病美颜。

<<男补肾女养肝>>

作者简介

薛永东，男，生于1949年，出身中医世家，主任医师，北京药王阁中医研究院教授，北京中医疑难病研究会专家技术委员会主任委员。

至今行医四十余载，将家传与师教相结合，以针灸，推拿和中药片及气功指导相结合，治疗内、外、妇、皮科及小儿疑难病，经验极为丰富，医学精湛。

因医术精湛，2009年，薛教授被录入由中华中医药协会主编的《中国中医名人榜》一书。

<<男补肾女养肝>>

书籍目录

上篇 男补肾

第1章 肾是先天之本，肾好的男人更强壮

肾虚是万病之源

亚健康的根源是肾虚

青年人多肾阴虚，老年人多肾阳虚

解密肾虚：男人肾虚原因何在

补肾抗衰老，活过一百岁

测一测，你离肾虚有多远

第2章 男人靠吃，会吃的男人才能养好肾精

黑色食物是补肾佳品

豆子高居补肾排行榜的首位

燕窝是滋阴补肾的珍宝

枸杞也是补肾良药

补肾健脑，多吃核桃

羊肉，秋冬时节必备的补肾滋补品

常吃水中物，补肾效果好

韭菜就是起阳草，补肾便宜又有效

第3章 疏通经络补肾纠虚，从此不进医院门

踮脚尖，通肾经，不起眼的小动作也能够补肾

腰部运动通经络，护腰就能补肾

按揉涌泉穴，让肾水源源不绝

搓腰眼，最简单有效的补肾法

按揉太溪穴，给肾储备元气

耳为肾之窍，按揉双耳也能补肾

按揉命门穴，补肾壮阳让你更长寿

男人补肾气，调理关元要谨记

照海穴也是滋肾降火的大穴

热水泡脚，活络养肾简便有效

第4章 改掉小毛病，别让坏习惯损害你的肾

抽烟喝酒最伤肾，男人要远离烟酒

呼吸越浅，衰老越近

色是杀人利剑，男人切勿纵欲

吃得越凉，肾阳越容易受伤

过度补肾就像吃毒药

熬夜最伤肾，会让你的生命真火越来越弱

用力太过不但伤腰，更会伤肾

憋尿不是好习惯，肾病不请自来

第5章 肾虚是万病之源，补肾让男人百病不生

怕冷都是肾虚惹的祸，补肾给身体增暖

便秘不仅仅是肠道问题，肾虚也是原因之一

补肾就是最好的止泻良药

“三高”不用怕，按摩肾经有帮助

经常感冒，也要找找肾的问题

起夜多让人心烦，补肾就能很好改善

男人无需谈“痿”色变，补肾告别难言之痛错误！

<<男补肾女养肝>>

未定义书签。

肥胖难减，从补肾阳开始

下篇 女养肝

第6章 女子以肝为先天，养肝让女人更美丽健康

亚健康除了和肾有关，还和肝有关

肝脏是身体的排毒工厂

补养肝脏，让女人拥有无暇的皮肤

心明眼亮也要靠肝的滋养

养足肝血给秀发最好的呵护

肝脏好，拥有“S”身型不是梦

女人的胎孕生产都和肝密切相关

第7章 吃对食物，女人才能养肝补血

绿色食物是养肝圣品

酸入肝，适量吃酸让你更美丽

补血食物最养肝

菊花茶，养肝明目的好帮手

葡萄是滋阴养肝的好食物

乌鸡助女人更好养肝

以形补形，吃些动物内脏能养肝

木瓜，水果里的护肝大将

第8章 摆脱坏习惯，美容又养肝

女人靠睡，熬夜会吸走你的肝血

久视伤肝，电脑一族要经常闭目养神

酒伤肝，美女要忌过量饮酒

不吃早餐对肝不好，会让你老得更快

久坐不动不利养肝，常动才能常美

是药三分毒，乱吃保健药最伤肝

冰激凌吃着凉爽，却会使肝受伤

随意吃零食就是伤肝的陷阱

第9章 调理养肝穴位，女人一生康健

脸色发黄是肝的毛病，按揉行间穴能改善

太冲穴是人体的灭火器，能泻肝火

心情郁闷胃口不好，揉大敦穴能够养肝开胃

足三里穴是养生大穴，常按能够疏肝理气

养肝调肝俞，让肝的元气越来越足

温灸神阙穴，给肝增加动力

按揉三阴交，调脾胃养肝血

阳陵泉是胆经要穴，养胆就能疏肝

第10章 养好肝，女人就能远离疾病

肝郁可造成不孕，疏肝解郁能助孕

乳腺增生不用愁，泻去肝火疾病消

月经不调徒增烦恼，滋阴养肝是灵丹妙药

妇科炎症反复发作，跟肝脱不了干系

肝主疏泄，产后乳少也从调肝入手

减肥一再失败，养肝就能消脂

养肝改善手脚冰凉

<<男补肾女养肝>>

章节摘录

版权页：四是起居无常，饮食无节。

《黄帝内经》中说“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年”，说明人要想健康长寿，就要保持有规律的生活习惯，饮食注意节制，生活起居也保持一定的规律性。

而很多男人不注意养生，暴饮暴食、过食生冷或肥甘厚味，作息也是随心所欲，这都会造成脏腑受伤。

吃着羊肉串，喝着冰啤酒，彻夜看球对于很多男人来说是莫大的享受，可是这种享受却会伤及脾胃，使气血化生不足，进而导致肾虚。

为了更好地补肾，男人一定要注意饮食，不要暴饮暴食，也不要过于偏嗜某种食物，注意食物的搭配，这样才能够更好地补益精气。

五是过度纵欲。

一纵欲伤身是很多人都知道的道理。

很多医生在给病人治病时，也会特别提出要节制房事。

在小说中描写那些清心寡欲的和尚道士时，说他们鹤发童颜，是有一定道理的。

不管是过度手淫还是房事过度，都会消耗人体的肾精，从而造成肾虚。

这一点对于血气方刚的年轻人十分重要，一定要多加注意。

六是滥用药物。

是药三分毒，很多药物都有副作用，对于肾的损害很大。

如果不加注意，一有病就用药，会很容易伤肾。

很多男人都有滥用补药的不良习惯，总觉得吃些补药也没有什么害处，甚至滥服壮阳药物。

其实，很多补药都对肾有损伤，尤其是壮阳药，经常服用只能让你油尽灯枯。

七是其他脏腑的疾病。

人体的脏腑之间是相互联系的，如果有一个脏腑出现疾病，则会累及其他脏腑。

肾主藏，人体的精气都收藏于此，如果有脏腑受伤，人体的气血循环就会出现问题，从而使肾失去其他脏腑的援助，肾精的收藏就会出现问题。

比如脾和肾之间就是先后天相互资助的关系，如果脾胃出了问题，就会伤及肾。

而肝肾同源，肝血不足时，肾精也会亏损。

很多男人不懂得爱惜身体，有了病也不去医院，一味硬扛，时间久了，就会伤及肾脏。

了解了这些伤肾的原因，男人就能够在生活中多加注意，从而远离。

肾虚。

健康提醒 很多男人都有喝酒的习惯，适量喝酒能够促进气血畅通，对身体有益，而如果总是醉酒则会伤肝伤肾。

有些人喜欢在醉酒之后喝浓茶，认为这样能够解酒，其实，酒后喝浓茶反而会使酒毒更多地进入肾脏，更加伤肾。

<<男补肾女养肝>>

编辑推荐

《男补肾女养肝》专门介绍男补肾、女养肝的作用和方法，一本书解决家庭男女的养生困惑。作者为专业医师，保证内容科学、正确，内容通俗易懂，选材常见，书中方法最具保健价值又最适宜家庭使用。

<<男补肾女养肝>>

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>