

<<养肾就是养命>>

图书基本信息

书名：<<养肾就是养命>>

13位ISBN编号：9787538465341

10位ISBN编号：7538465340

出版时间：2013-8-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：章友康,吴华,张晔

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>

## <<养肾就是养命>>

### 内容概要

卫生部肾脏病研究所副所长，章友康；中央保健委员会会诊会议专家，吴华；解放军309医院营养科前主任，张晔。

国内最权威的肾病专家，结合保健与营养领域的畅销书作者，联袂为读者推出最全面，权威，可靠，实用的肾脏保健经典。

本书授予您辨别肾虚等常见问题的绝招，以及时发现问题，并为您总结科学系统的养肾方案。

养肾是一个系统工程，本书结合39种最补益肾的食物，11种简单的运动养肾方法，一年四季的养肾之道，近百种食疗食补养肾方，以及13种必知必用的养肾中成药，依读者的需求，习惯和爱好来订制养肾方案，让您找到最适合自己，进而可以自主执行的养肾计划。

通过生活中细节的注意，不断积累健康能量，激发肾脏的活力，获得更快乐美好的生活。

附赠包括三位作者在内的北京各大三甲医院的肾病专家，专家号价值300元。

北京联科肾病医院研制的养肾鞋垫，价值29元。

## &lt;&lt;养肾就是养命&gt;&gt;

## 作者简介

章友康，主任医师、教授、博士生导师卫生部肾脏病研究所副所长北京联科中医肾病医院名誉院长历任北京大学第一医院肾内科主任、科研处处长、副院长和院长。

北京医学会肾脏病学会主任委员、中华医学会肾脏病学会副主任委员。

中国医院协会副会长兼学术培训部主任、《中国医院》杂志特邀策划顾问。

共获国家级、部委级科技成果奖六项，十余年来在国内核心期刊发表论文150余篇，专著15部。

获国务院学位委员会颁发的“有突出贡献的中国博士学位获得者”，享受国务院特殊津贴。

一直从事肾脏病领域肾小球疾病发病机理、病理和治疗的实验研究和临床工作。

曾在国内肾脏病学界首先建立了包括不同发病机理和多种病理类型的实验性肾炎模型，应用人工方法可复制几乎所有不同病理类型的实验模型系列，为我国肾炎发病机理的实验研究奠定了重要基础。

此后，应用该模型系列进行祖国医药治疗肾炎的研究，并被国内同行广泛使用和推广，取得了大量的重要成果。

为此，获卫生部科技成果二等奖，国家教委科技进步成果应用二等奖。

吴华，主任医师、教授、中华肾脏病学会委员中央保健委员会会诊会议专家北京联科肾病中医医院专家组成员历任卫生部北京医院肾内科主任、北京大学医学部教授、北京市卫生局首批健康科普专家、中华肾脏病学会委员、北京医学会肾病分会副主任委员、北京市血液透析质量控制及改进中心专家组成员。

一直从事内科肾内科的临床工作，擅长血液透析、急性、原发性肾小球肾炎、继发性肾炎、糖尿病肾病、高血压肾病、肾动脉狭窄、狼疮性肾炎、各种泌尿道感染、肾小管间质性肾病、急性肾损伤、慢性肾病、慢性肾功能不全的治疗及老年肾脏病的诊治等。

张晔，解放军309医院营养科前主任中央电视台《健康之路》特邀专家北京电视台《养生堂》特邀专家解放军309医院前营养科主任，中国营养学会会员。

从事营养工作30余年，长期活跃在临床工作第一线。

对临床多种疑难病、常见病、危重病有丰富的营养治疗经验，多次参加国际、国内营养学专业学术会议，并进行大会交流、作专题发言等。

在中央电视台《健康之路》、北京电视台生活频道《食全食美》《生活大调查》、科教频道《养生堂》《科学实验室》、山东卫视《养生》、湖南卫视《百科全说》等栏目做过多次专题录像节目。

## &lt;&lt;养肾就是养命&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 肾为先天之本 肾是什么 肾脏的功能 中医所说的肾 肾健康的好处 肾虚是怎么回事 养肾要对症 哪些人容易肾虚 先天不足的人 经常熬夜的人 精神压力大的人 经常吸烟、酗酒的人 久坐不动的人 性生活频繁的人 久病之人 老年人 这些生活习惯很伤肾 经常憋尿 饮水过少 饮食过咸 暴饮暴食 过度劳累 滥用药物 酒后喝浓茶 养肾的几个误区 误区之一：养肾是男人的事 误区之二：养肾就是壮阳 误区之三：肾虚就是性功能下降 误区之四：年轻人才养肾 简单几招，测自己是否肾虚20养肾是一个系统工程第2章 五脏与肾的内在关系 心肾相交 肝肾同源 脾肾互助 肺肾相生 心肾相交——心脏是动力源 养心又补肾的食物 补肾养心的方法 搓脚底 按摩太溪穴 按摩劳宫穴 肝肾同源——养肝即养肾 补肝又养肾的食物 补肝养肾的方法 鸣天鼓 搓弹双耳 按摩曲泉穴 脾肾互助——后天+先天，百病不生 健脾又补肾的食物 健脾养肾的方法 艾灸关元穴 艾灸足三里穴 按摩大腿内侧三经 肺肾相生——标本皆治身体才安康 润肺又补肾的食物 养肾润肺的方法30按摩太溪穴 按摩复溜穴30养肾须知的补益食物第3章 养肾须知的补益食物 黑米·滋阴补肾的“神米” 黑米桂圆粥/黑米红枣粥 小米·肾脏的保健米 小米绿豆粥/花生仁小米粥 黑芝麻·芳香的补肾药 芝麻枸杞子煲牛肉/芝麻花生糕 黄豆·美味的“肾谷豆” 黄豆排骨汤/黄豆猪蹄汤 黑豆·补肾之谷 黑豆苘蒿汤/黑豆杜仲羊肾汤 豇豆·补肾健胃的豆中上品 干豇豆拌肚丝/炆豇豆海米 土豆·十全十美的益肾食物 牛尾炖土豆/洋葱炒土豆片 山药·菜食两用的“食物药” 山药乌鸡汤/山药羊肉汤 南瓜·健肾补血的妙品 南瓜蔬菜浓汤/百合南瓜粥 藕·补心益肾的灵根 莲藕排骨汤/莲藕煮牛肉 芋头·补气益肾的良药 芋头红薯粥/芋头粥 韭菜·补肾壮阳的起阳草 韭菜炒鸭肝/韭菜烧猪血 胡萝卜·平民的人参 炒三丁/胡萝卜拌芹菜 香菇·补肾健脾的山珍 香菇豆腐汤/松仁香菇 海带·利尿消肿的长寿菜 姜拌海带/海带牡蛎汤 紫菜·补肾的“营养宝库” 紫菜虾皮蛋花汤/紫菜瓜片汤 羊肉·补阳的佳品 白萝卜羊肉蒸饺/葱爆羊肉 猪肉·补肾养血的长寿药 里脊肉炒芦笋/土豆烧肉 驴肉·地上最好的补肾肉 阿胶驴肉粥/香菇山药炒驴肉 鹌鹑蛋·动物中的人参 银杏雪耳炖鹌鹑蛋/香菇烧鹌鹑蛋 鸭肉·补虚劳的圣药 蒜薹鸭丝/银杏炖仔鸭 鸽肉·扶助阳气的“甜血动物” 清蒸乳鸽/枸杞乳鸽汤 乌鸡·补肝益肾的“黑心宝贝” 山药乌鸡汤/乌鸡菇杞汤 甲鱼·滋阴补肾的五味肉 清蒸甲鱼/枸杞甲鱼汤 猪肾·腰酸腰痛的克星 苘蒿腰片汤/爆炒腰花 鲫鱼·肾病患者的福音 鲫鱼豆腐汤/鲫鱼萝卜丝汤 鲤鱼·利水消肿的上品鱼 清炖鲤鱼/赤小豆鲤鱼汤 鲳鱼·天赐的固肾良药 山药鲳鱼汤/红烧平鱼 黄鳝·赛人参的强肾药 猪肉黄鳝羹/黄鳝小米粥 海参·珍贵的“百补之王” 海参猪肉饼/海参粥 虾·补肾壮阳的菜中“甘草” 蒜蓉开边虾/虾仁炒豆腐 荔枝·益肾养血的果中佳品 荔枝大米粥/荔枝红豆粥 桂圆·滋养脾肾的果中神品 桂圆茶/桂圆红枣粥 葡萄·强筋补肾的“水晶明珠” 黑豆葡萄酒/拔丝葡萄 樱桃·肾脏排毒的水果王 木耳枸杞炒猪肉/樱桃酒 枸杞·补肾生精的仙草 枸杞炖羊肉/党参枸杞烩海参 核桃·轻身益气的养肾之宝 核桃鸡丁/琥珀核桃 板栗·补肾的“干果之王” 板栗煨鲤鱼/果酱板栗饼 莲子·小巧玲珑的健肾奇果 银耳莲子羹/莲子粥 对肾不利的食物 粗棉籽油·容易衰精冷肾 芥蓝·耗气损血，气虚血亏者不宜多食 冬瓜·高钾血症者慎用 芹菜·引起精子数量减少 兔肉·肾气不足者慎用 竹笋·慢性肾炎及肾功能不全者慎用 鱼翅·含有重金属元素 菱角·性功能障碍者慎用 茭白·多食损阳气 浓茶·影响肾脏健康 烟酒·影响男女生殖健康 简单运动就养肾第4章 拉耳就能把肾养120全耳按摩法 手摩耳轮法 搓弹双耳法 叩齿固齿又固肾 叩齿提肛法 叩齿吞津法 勤于梳头治少白头 梳子梳头法 十指梳头法 散步、骑车也养肾 散步养肾法 骑车健肾法 踮脚，强肾助性又利尿 踮脚小便法 踮脚走路法 提肛，还肾健康 站立提肛法125卧式提肛法 踢毽子，儿时游戏把肾养 盘踢法 拐踢法 太极拳，阴阳调和能利肾 陈氏太极拳10大要领 杨氏太极拳8大要领 五禽戏，华佗发明的健肾操 五禽戏动作要领 练虎戏可固肾保阳 瑜伽，来自印度的养肾大法 扭转式 拜日式 背部伸展前屈式 倒走，“倒行逆施”也健肾 双手叉腰倒走法 摆臂倒走法 对症养肾保健康第5章 让你“性”福更持久——养肾壮阳 仙茅瘦肉汤/核桃仁鸡丁 精神矍铄睡眠好——滋阴补肾 川贝炖雪梨/枸杞肉丝 身体健朗，祛病延年——养肾益精 黄精鳝鱼/猪肾煲杜仲 气血充足面色润——补肾益气 黑豆薏仁汤/香菇炒鸽蛋 强健肌肉，强壮筋骨——能治腰痛 蜜三果/金针菜蒸肉 重拾男人信心——能治阳痿 海米萝卜汤/杞药炖牛肾 固守元气强精神——能治遗精 冰糖炖莲子/韭菜炒虾仁 靓丽黑发人人羨——养肾乌发 女贞芝麻瘦肉汤/枸杞黑芝麻粥 消水去肿——养肾利水 清炖鲈鱼块/鲤鱼汤 呼吸通畅不咳嗽——养肾纳气平喘 杏仁猪肺粥/丝瓜蛋膜粥 补脑兴阳，增精益髓——养肾定眩 杞贞兔

<<养肾就是养命>>

肉汤/首乌猪肝汤 耳聪神清，明目怡神——补肾聪耳 聪耳酒/猪肾炒韭黄 水鸭益脑汤/枸杞羊肾粥 四时养肾法第6章 春季养肾 春季养肾原理 春季养肾方法 夏季养肾 夏季养肾原理 夏季养肾方法 秋季养肾 秋季养肾原理 秋季养肾方法164冬季养肾 冬季养肾原理 冬季养肾方法 睡眠也是补肾良药 睡眠的时间 睡眠的方向 睡觉姿势 睡觉的时间段 睡眠的环境168中医理疗有绝招第7章 养肾保健按摩法 补肾养心的方法 药浴疗法能护肾 养肾护肾的药浴方 艾灸护肾作用大 艾灸护肾的穴位组合 刮痧养肾好处多 刮痧养肾的穴位组合 中药泡脚可护肾 养肾护肾的中药泡脚方 拔罐护肾益处大 拔罐养肾的穴位组合180养肾中成药第8章 滋阴补肾的六味地黄丸 滋养肾脏的杞菊地黄丸 滋肾养肺的麦味地黄丸 养肾清热的知柏地黄丸 滋补肾阴虚的左归丸 温补肾阳的右归丸 滋阴降火的大补阴丸 肾阳不足用金匱肾气丸 温肾利水的济生肾气丸 益补肾精的五子衍宗丸 收敛固精的金锁固精丸 补肝肾、美须发的七宝美髯丹 健肾固精的金鸡虎补丸附录 损肾药物大搜索

## <<养肾就是养命>>

### 编辑推荐

章友康主编的《养肾就是养命》教您辨别肾虚等常见问题的绝招，以及时发现问题，并为您总结科学系统的养肾方案。

养肾是一个系统工程，《养肾就是养命》结合39种最补益肾的食物，11种简单的运动养肾方法，一年四季的养肾之道，近百种食疗食补养肾方，以及13种必知必用的养肾中成药，依读者的需求，习惯和爱好来订制养肾方案，让您找到最适合自己，进而可以自主执行的养肾计划。

通过生活中细节的注意，不断积累健康能量，激发肾脏的活力，获得更快乐美好的生活。

<<养肾就是养命>>

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>