

《肾病居家调养保健百科》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年03月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787537556545

编辑推荐

肾病——危害人类健康的“杀手”！如何预防，如何诊断治疗，如何做好日常保健工作，战胜肾病呢？赶快翻阅《家庭健康书系：肾病居家调养保健百科》吧！这里将告诉您肾病居家调养的方方面面、点点滴滴，有专家的悉心指导，有全面的保健方案，有实用的防治妙招，有不花钱的养生智慧。《肾病居家调养保健百科》是您居家调养的私人医生和贴心护士！

内容简介

肾病，怎么防治？怎么调养？最好的医生是自己！肾病是怎么发生的。您知道吗？肾病有哪些危险“信号”，您心中有数吗？食养食疗、运动锻炼、经络调养、日常保健、药物治疗，怎么做才能远离肾病？怎么做才能有效治疗肾病？居家调养，您的心中是否一清二楚？

细节决定成败，健康来源于生活态度。健康，就在您手中！

目录

第一章 识肾——知彼知己打“肾”仗

第一节 识肾：养肾必先知肾

养生，你不可不知的“腰子”

肾藏精，存储肾精男女有别

肾纳气，呼吸运动的“掌舵者”

肾主水，水液流动的“总开关”

肾生髓，骨骼由肾精所化生

其华在发，发质好坏预示“肾况”

肾开窍于耳，耳朵的“助听器”

肾开窍于二阴，二便的“管家”

第二节 危害：不可小觑肾病

危及生命，每年近百万人死于肾病

“三高”为肾病开通了“后门”

阴虚阳虚，健康随“虚”而降

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)