

《养生要养肾阳》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年05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：9787122104397

内容简介

阳气是人生之本，本书从“人生立命，全在坎中一阳”的观点出发，说明肾阳在生命的重要性，并从调理五脏六腑、调理饮食、调理情志、利用经络等方面介绍了增补肾阳的方法，结合肾阳的治疗原则，讲述了使用五脏原穴和对应的经络、中药、饮食等增加阳气、祛除病邪的综合治疗方案。可供广大关注健康及关注中医及保健的读者参考。

目录

第一章 肾阳足，千年寿，肾阳是最好的“长生不老药”

肾阳就是人体的“太阳”，为机体活动提供“能量”

不活100岁，肾阳衰败惹的祸

小儿是“纯阳之体”，援助肾阳从宝宝抓起

女人，不要再将“补肾(阳)”羞于口

公开鼓励：男人需要“补肾(阳)”

谁冒犯了我们的肾阳：纵“欲”在作祟

第二章 阳为本，阴从之，阴阳平衡才是养生大道

要想不生病，一定要阴阳平衡

万物都有“灵根”，阳即为阴的“灵根”

人身有各种阳气，肾阳居首位

肾阳推动全身各个脏腑的活动，肾阴滋养全身各个脏腑

补肾，要分清补肾阳还是补肾阴

第三章 调五脏，安六腑，气血精津是滋养肾阳的“营养素”

[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)