

《男补肾女养肝 套装本》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年01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：9787535776341

编辑推荐

男子以肾为先天，女子以肝为先天。男补肾，女养肝，适用于每个家庭的必备保健书！
养肾精，为男人的生活注入新的活力；
调肝血，为女人的容颜带来美的改变！

内容简介

养肾精，为男人的生活注入新的活力；调肝血，为女人的容颜带来美的改变。《男补肾女养肝(套装)》是《男补肾女养肝》《男补肾女养肝2:老中医教你补肾养肝怎么吃》两书的套装本。两本畅销书打包销售，更实惠。

作者简介

薛永东，出身中医世家，行医40余载，北京药王阁中医研究院教授，曾受*总理、彭佩云副委员长接见。在我社出版《男补肾女养肝》等。

目录

《男补肾女养肝》
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？

豆类高居补肾食物排行榜的首位？

燕窝是滋阴补肾的珍宝？

枸杞也是补肾良药？

第1章 肾是先天之本，肾好的男人更强壮

亚健康根源是肾虚？

解密肾虚：男人肾虚原因何在

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？

豆类高居补肾食物排行榜的首位？

枸杞也是补肾良药？

羊肉，秋冬时节必备的补肾滋补品？

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

腰部运动通经络，护腰就能补肾？

搓腰眼穴，最简单有效的补肾法？

耳为肾之窍，按揉双耳也能补肾？

男人补肾气，调理关元要谨记？

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

呼吸越浅，衰老越近？

吃得越凉，肾阳越容易受伤？

熬夜最伤肾，会让你的生命真火越来越弱？

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

便秘不仅仅是肠道问题，肾虚也是原因之一？

“三高”不用怕，按摩肾经有帮助？

起夜多让人心烦，补肾就能加以改善？

肥胖难减，从补肾阳开始

第6章 女子以肝为先天，养肝让女人更美丽健康

肝脏是身体的排毒工厂？

心明眼亮也要靠肝的滋养？

肝脏好，拥有“S”身型不是梦？

绿色食物是养肝圣品？

补血食物最养肝？

葡萄是滋阴养肝的好食物？

以形补形，吃些动物内脏能养肝？

女人靠睡，熬夜会吸走你的肝血？

酒伤肝，美女要忌过量饮酒？

久坐不动不利养肝，常动才能常美？

冰激凌吃着凉爽，却会使肝受伤？

脸色发黄是肝的毛病，按揉行间穴能改善？

心情郁闷胃口不好，揉大敦穴能够养肝开胃？

养肝调肝俞，让肝的元气越来越足？

按揉三阴交，调脾胃养肝血？

肝郁可造成不孕，疏肝解郁能助孕？

月经不调徒增烦恼，滋阴养肝是灵丹妙药？

肝主疏泄，产后乳少也从调肝入手？

养肝改善手脚冰凉

《男补肾 女养肝2老中医教你补肾养肝怎么吃》目录

上篇饮食养好肾，让男人更潇洒

第1章 肾是人体的“米缸”，重细节保肾精铸就生命活力

色字头上一把“刀”，男人切勿纵欲

过度补肾就像吃毒药，要警惕

憋尿不是好习惯，肾病会不请自来

韭菜是“起阳草”，常吃韭菜和韭菜籽对肾好

海参既能滋阴也能健阳，所有肾虚者都可吃

驴肉补肾，举世难敌

鸽子肉是百用百灵的壮阳美味

羊肾也是专家常推荐的壮阳药

淡菜补肾阳，“须多食乃见功”

第3章 肾可滋养人的一汪“清泉”，滋肾阴让男人永葆青春

泥鳅普通，补肾价值却很高

乌骨鸡，滋补肾阴的名贵食疗珍禽

鳖肉水中生，滋阴补肾很给力

猪肾对肾虚者有益，千万要牢记

第4章 肾主宰头脑，养肾补脑让男人更聪明

黑芝麻补肾健脑，来点就行

核桃仁形似“大脑”，常吃肾好记性好

大蒜健肾补脑，功效超群

小米粥是男人补肾健脑的“代参汤”

第5章 肾是二便“大管家”，养肾排毒让男人不憋屈

脾肾虚弱便溏泄，常吃榛子可改善

海带补肾利水道，二便都通畅

山药是“上品”之药，补肾益便终身可用

鹿茸泡酒，越喝肾越强

肉苁蓉是来自塞外的家庭助“性”宝贝

枸杞子是中国人非常喜欢的补肾益精保健品

杜仲补肾益精，助好孕

海马配好酒，好日子天天有

下篇饮食养好肝，让女人更靓丽

第7章 女人“以肝为先天”，养好肝让女人少得病

烟酒伤肝，女人要戒烟限酒

久视伤肝，要经常闭目养神

是药三分毒，乱吃药小心伤肝

酸入肝，适量吃酸让你更美丽

肝胆相照，养胆就能疏肝

第8章 肝主疏泄，疏肝理气打造清新脱俗的美女

玫瑰花疏肝解郁，让女人像玫瑰一样娇艳

包心菜祛结气，让肝气更顺畅

桔皮理气，佐餐食用肝气顺

佛手舒肝益气，常服女人安

合欢花解郁理气，让女人明眸脸蛋俏

第9章 “女人花”需要肝血养，滋补肝血让女人更红润

猪血是“养血之玉”，养肝又可排毒

荔枝益肝血，尤对女人有好处

西红柿凉血归肝，常吃肝好人更靓

苦瓜养血滋肝，女人常吃美丽无忧

绿豆芽清内热，为肝“灭火”身体爽

车前草清热凉血，对肝胆湿热有益

李子清肝，还能帮女人做“无斑美人”

金银花清热解血毒，治多种热性病

第11章 肝好毒难留，养肝排毒让女人一身轻松

荠菜清肝解毒，利二便

山楂化淤消积，对肝脏排毒起援助作用

五味子保肝排毒，让五脏都安康

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

青年人多肾阴虚，老年人多肾阳虚

肾虚包括肾的精、气、阴、阳的不足，不同的肾虚有不同的症状。青年人如果生活方式不健康，对于肾阴的消耗较多，容易出现肾阴虚。而老年人则往往年老体衰，多肾阳虚。只有对症治疗，才能取得好的效果，否则只能适得其反。

肾虚是中医对于肾功能衰弱的说法，包括了肾的精、气、阴、阳等多方面的不足，既有肾阴虚、肾阳虚，又有肾的阴阳两虚。很多人认为肾虚就要壮阳，这是对肾虚的片面理解。那么，我们该怎么分辨肾阴虚和肾阳虚呢？有一个比较简单的办法，就是看是物质性的亏虚还是功能性的缺乏。

如果我们把肾看做是一口锅，肾精和肾阴就像锅中的水，是物质性的，而肾阳和肾气就像是煮水的功能，是功能性的。如果锅中水少，就是物质的不足，也就是肾阴虚。而如果水充足，只是煮水的功能失效了，这就是功能的不足，也就是肾阳虚。？

不管你是什么年龄，如果保养不当，都可能出现肾虚。有很多年轻人总觉得自己身体好，不知保养，彻夜狂欢，贪图享乐，过度纵欲，这都像不断把锅中的水漏出去，久而久之，就会造成物质匮乏，出现肾阴虚。？

小文虽然年轻，却是一家广告公司的老板。他的公司规模不大，但业务很忙，他经常一个人熬夜加班，忙的时候随便吃个快餐了事。为了结婚度蜜月，他专门休了一个月的假，和妻子去了一个风景秀丽的小岛。没有工作之累，又有爱人相伴，小文心情特别好，新婚燕尔，两个人如胶似漆。可让他没想到的是，蜜月度完了，他却感觉身体特别累，腰膝酸软、两腿无力，有时候还会出现遗精。上班时也没精神，晚上躺在床上，感觉手脚心和心口发热，有时候身上还冒虚汗。找医生一问，才知道这是肾阴虚。？

小文不明白为什么他这么年轻就会肾虚。医生解释说，肾虚并不是中老年人的专利，年轻人如果有不良的生活习惯，如用脑过度、劳力过度或性生活过于频繁，都会使肾阴消耗过度，造成肾阴不足，引起肾阴虚。中医认为，阴虚生内热，所以肾阴虚患者一般会有五心烦热、盗汗、腰膝酸软、小便发黄等症状。肾阴虚在年轻人中发病较多，因为年轻人活动量较大，负担也较重，身体的物质消耗较多。为了避免肾阴虚的出现，年轻人要及早预防，避免身体的过度消耗。

肾虚听上去很玄，似乎难以捉摸，但其实是有一定的征兆的。中医有望闻问切的诊断方法来对人体的疾病进行判断。对于普通人来说，这不容易掌握，但我们有一些简单的判断方法，能够让你根据身体的一些特征，来辨别自己是否肾虚。

中医强调“不治已病治未病”，说明了防病的重要性。而要做到“治未病”，就要对自己的身体状况有清楚的了解。人是一个有机的整体，人体的脏腑和体表的五官九窍都是相通的，脏腑的功能是好是坏都会在体表表现出来。所以我们可以根据身体的信号，来判断是否肾虚。根据下面列举的问题，结合自身的情况，进行判断，就能够检测出你是否肾虚、肾虚的情况是否严重。

* 精神不振，反应迟钝，总是昏昏欲睡。
* 睡眠不好，多梦，睡醒了仍然觉得累。
* 脸色发黑或发黄，有时候颧骨处潮红。
* 经常感觉腰酸背痛，如果长时间站立情况会加重，按揉敲打后有所缓解。
* 体型比正常人消瘦或肥胖，嗜睡。

* 头发花白，脱发，尤其是洗头时，感觉头发一把一把地掉。
* 经常头晕耳鸣。
* 牙齿松动稀疏，齿根外露。
* 尿频尿急，经常起夜，就算喝水不多也会多次起夜。
* 走路多会腿软或腿部浮肿。
* 全身无力，容易疲倦，多休息也不能缓解。
* 经常便秘或腹泻，排便后感觉排不净。
* 精神不集中，健忘。

* 怕冷，经常手脚冰凉，冬天比较严重。
* 经常遗精或有阳痿。

结合你自身的情况，对照以上各条进行对比，如果你经常出现3项以上的情况，就要及时到医院去检查，以防肾虚。如果同时出现多个症状，说明肾虚的情况已经比较严重，需要及时进行调整。

秋冬季节吃羊肉火锅，对于很多人来说，已经形成了习惯。人们只知道这个时候吃热腾腾的火锅十分享受，其实，这还有很好的养生功效呢。羊肉可是补肾佳品，既能御风寒，又能补身体，是再好不过的秋冬进补品了。

男人阳气盛，往往不怕冷，穿件毛衣就能过冬。可是也有很怕冷的人，李先生就是其中一位。他刚刚年过四十，体型略胖，看着也很有派头。只是他有一个毛病，就是很怕冷。一般的时候，都穿得比别人多。刚进秋天，别人还只穿单衣的时候，他就开始多套一件外套了，到了冬天，更是里三层外三层裹得严严实实。同事们都打趣他说，一般胖人都怕热，他倒好，虽然胖，还怕冷，那肉真是白长了。李先生自己也很疑惑，他年轻的时候可是火力很壮的，大冬天也不怕冷，现在才不过40岁出头，就这么怕冷了。光是怕冷倒也没什么，可是李先生还三天两头拉肚子，吃点凉东西就受不了。休息的时候，他去找了个医生瞧病。医生说他是肾阳虚，让他拿些补肾药吃。李先生却有些不相信，觉得自己生活很有规律，怎么会好端端的肾虚呢？他出了医院，又去咨询了自己的一个朋友。朋友听了他的情况，问他最近是不是经常熬夜。他说睡眠是有些不好，因为家里老人生病了，心里着急，才总是睡不好。朋友说睡眠不好，劳心伤神，很消耗元气，所以才会肾虚。但是也不用吃药，只要适当食用一些补肾助阳的食物，就能够改善这种怕冷的情况。如山药羊肉汤就是个不错的选择。

山药羊肉汤 原料：山药200克，羊肉300克

，胡萝卜1根，小葱1根，枸杞1小把，姜片2片，高汤、食用油和盐各适量。?做法： 把山药洗净去皮，切成块状，胡萝卜去皮切块，羊肉斩块，小葱切碎； 锅中放入适量食用油，油热后，放入葱碎爆香，加入羊肉翻炒一下，再把羊肉盛入沙锅，加入山药和胡萝卜，放入枸杞和姜片，倒入高汤慢火煲3小时左右，再放入小葱和盐调味即可。?
功效：健脾开胃，温补肾阳。

夏天吃羊肉会不会上火，是很多人关心的问题。其实，现代人多爱吃冷饮，夏天又吹冷气，体内往往会有寒气堆积，这时候吃些羊肉能够祛除体内寒湿，增强高温天气的抗病能力。这也是符合中医所说的“春夏养阳”的养生观点的。但需要注意的是，体质偏热的人，夏天不宜吃羊肉。

[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)