

《男人养精，女人养血全书》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年01月01日

开本：10开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787530885345



现代社会，无论男人还是女人，从身体到精神都承受着巨大的压力。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……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养护身体，获得健康就不是难事。男人养精女人养血，就是调养身体保持健康的**选择。中医学认为：肾藏精，为人生命之根本。肾是男人的阳刚之气生发之源，男人养好肾，则精气神十足。一般来说，男人40岁以后都会或多或少地出现肾虚的问题：如脱发、牙齿松动，皮肤出现皱纹，甚至连性功能也在逐步走下坡路……这些病症的根源在于肾气不固，不能发挥正常功能。所以，养精护精、补肾养肾则成为男性呵护身体健康的重中之重。“女人以血为本”，对于女性而言，如果不注意养血、补血会导致很多疾病，如气血不足引起的头晕眼花、面色苍白、毛发枯黄等症。除此之外，气血与女性的容颜关系也很密切。如肝血不足，眼白会变得浑浊、发黄、有血丝；如气血不足，头发就会干枯、发黄、易分叉。所以要保持容颜美丽，就要保证气血充足。因而做好补血养血这件事，是女人获得健康的根基。健康的身体需要平时的调养呵护，本书就是一部适合家庭使用的健康养生宝典，男人、女人都能够从中发现适合自身需要的调理方法，是普通百姓日常养生保健不可缺少的指导用书。

内容简介

男人易肾亏，女人易血亏。中医讲究“因人施治”，明代医家龚廷贤在《寿世保元》中说：“男子以精为主，女子以血为主。”也就是说，人们养护身体的关键就是男子重在养精，女子重在养血。明确了男女养生的不同，男人、女人就要针对自身的需要，选择不同的调理方法。男人补肾护精，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，这样才能使肾精充盈，百病不生。女人调肝养血，就要多吃补血养肝的食物，注意休息以养肝血，通经活络以调肝气，这样，女人因肝血亏虚带来的毛病就能迎刃而解。本书结合男女生理的不同特点

，提出了“男女有别”的养生方式，即男人养肾、女人养血，并有针对性地提出了具体的养生方案。上篇系统而全面地解释了肾对男人生理、心理健康的决定性作用，并重点介绍了养精、养肾、藏精的具体养生方法，包括食疗、运动、经络养生等简便易行的方法。下篇围绕“女子以血为本”的中医理论论述了女人养血、补血、行血的具体养生方法，其中包括饮食秘方、穴位按摩保健、生活宜忌、情志调摄等内容。全书图文并茂，内容丰富，方法实用，从生活的方方面面为您提供切实可行的养肾养血方法，集防治、诊测、保健于一体，是普通百姓日常养生保健不可缺少的指导用书。

目录

上篇 男人养生要先养精

第一章 男人养精：护卫身体的先天之本

男人长寿健康的根本：养精

肾精是人体不灭的圣火

节欲养精，长寿之妙法

肾气足，人则多寿

肾精，储存健康所需的基本物质

养精蓄锐，从戒掉烟酒做起

男人肾好了，身体才有“本钱”

养精益肾是男人性福之源

男人养精遵循女七男八的节律规律

男人想要做大事，先保养好肾精

肾精足则可以操纵脏腑抵抗外邪

第二章 从身体信号看男人肾精虚实上篇 男人养生要先养精第一章

男人养精：护卫身体的先天之本男人长寿健康的根本：养精肾精是人体不灭的圣火

节欲养精，长寿之妙法肾气足，人则多寿肾精，储存健康所需的基本物质

养精蓄锐，从戒掉烟酒做起男人肾好了，身体才有“本钱”养精益肾是男人性福之源

男人养精遵循女七男八的节律规律男人想要做大事，先保养好肾精

肾精足则可以操纵脏腑抵抗外邪第二章 从身体信号看男人肾精虚实

起夜太多心里烦，该补肾了无缘无故感觉口咸，应考虑肾虚可能

便秘，肾虚常是原因之一肾虚者多畏寒，温热食补暖身体

大腹便便是肾阳损耗，肾经按摩显疗效唾液量异常，不管多少都可能是肾虚

打喷嚏，经久不止，应考虑肾虚的可能肾虚者多面黑，请用玫瑰山药粥

闲来抖脚、跷腿，肾脏三有两虚经常感冒，也要找找肾的原因

两眼呆滞，动作迟缓的人多肾虚牙齿有问题，可能是肾虚哈欠连天，可能是肾虚

气短、气喘的人多数肾不纳气__小便异常，是肾阴虚还是肾阳虚

耳轮有异常，检查自己是否肾虚了久病难愈的人往往肾气衰弱

肾脏好不好，一看眉毛就知道男性盗汗不止多为肾虚头痛也是肾虚的常见表现

肾虚的男性多会失眠多梦常觉四肢发冷，多为肾精外泄第三章

肾藏精：肾精不足，疾病缠身肾精亏少白头，何首乌研末代茶饮

腰酸背痛是肾精不足，食疗药膳最管用肾阳衰败——很多都是吃出来的
肾精亏影响性欲，三穴提性温和不伤身头晕目眩肾精亏，桑葚泡米酒固精益肾
色字头上一把“刀”，小心你的肾肾精亏浑身乏力，体质偏寒者可用鹿茸
小动作，大疗效——梳头可以补肾骨质疏松多是肾精不足，喝点山药骨头汤
补肾阳，让男人告别阳痿肾精不足，年老气虚多耳鸣、耳聋口腔溃疡，该补肾了
肾精不足能引起慢性腹泻肾虚遗精不难防，中药茶饮来帮忙
肾虚早泄出现，调解机理是基本肾虚浮肿，对症食疗就能解决
哮喘，肾脏功能虚弱的表现第四章 调精气：肝肾同调，保卫性福
肝主筋而连阴器，伤肝必伤性肝主筋，养肝等于养根基酸入肝，适量吃酸防泄精
三阴交穴，通补肝、脾、肾锻炼肝肾两条经，从根本上提升性能力
肝肾同源，善待肝就是保护肾肝肾气亏易阳痿，可用雌鸽木耳汤
肝肾同调，过欲不可强的性福生活早泄泄掉了性福，外敷草药解烦忧
足三里穴养生法，疏肝理气疗效好菟丝子——补肝肾的“长寿药”
熬夜伤肝又伤肾，怎么办才好常揉太冲穴，肝气郁结早了结三七花，保肝补血少不了
肝肾同补的平民药物：沙苑子养肝圣品数鸡肉，男人也适合的补物
补好肝肾，防脱发卫性福肝肾同治食材首选鲈鱼黑小麦补肝益肾好处多第五章
补肾虚：会吃的男人肾脏更健康解密肾虚：男人肾虚原因何在
补肾食物排行榜首位：豆类中医养肾：黑色食物不可少冬季吃狗肉，补肾效果好
亦食亦药，温阳补肾数蚕蛹一周克海虾，安全补肾就靠它
韭菜就是起阳草，便宜补肾又有效冬虫夏草，补肾专补命门世上最好的补肾汤：猪肉汤
“植物奶”补肾，润物无声秋冬时节吃羊肉，养肾护肾效果好杜仲：强筋补肾的法宝
多吃水中物，补肾效果好海狗身上有补肾极品补益肾气的干果之王要数板栗
枸杞子，补肾是个宝人参，赐予你一对永远年轻的肾肾虚遗精了，多吃点核桃仁第六章
肾经：珍惜人体自有的大药肾经：关乎男人一生的健康与幸福
涌泉穴——补肾固元的长寿穴太溪穴——汇聚元气，修复机体的要穴
俞府穴——调动肾经的气血照海穴——通调三焦的强肾降火穴
关元穴——活跃肾气守真元肾俞穴——人体肾气输注之处
命门穴——强腰壮阳，掌握生命“门户”复溜穴——敲敲打打保证肾脏安康
然谷穴——升清降浊、平衡水火大钟穴——调两便，壮腰骨第七章
睾丸：男人的性福之根关注睾丸，提升性福睾丸：中医上的外肾
适温护睾丸，降低不育概率阴囊瘙痒难忍，蛇床子汤帮你忙金冷法养护睾丸增强性能力
预防附睾炎，饮食第一位鞘膜积液，一种不容忽视的疾病睾丸隐形杀手之一：睾丸炎
睾丸“冷面杀手”：睾丸肿瘤睾丸发育不良，肥胖有重大嫌疑合理安排性生活填精养肾
擅养睾丸，增强男性性能力睾丸健康检查的自我检测方法
中西结合提升肾气，预防睾丸萎缩第八章 前列腺：守卫精气的枢纽
前列腺炎不用慌，食疗验方来帮忙用中草良方治愈慢性细菌性前列腺炎
食补加药补，远离无菌性前列腺炎困扰前列腺食补守精气，古方今用秘授方
坐浴疗法，前列腺疾病不用愁贴敷疗法，治疗前列腺增生有奇效
治疗慢性前列腺炎，按摩来帮忙薏仁附子败酱散，摆脱前列腺炎困扰
通关丸和八正散，让你远离排尿困难前列腺结核不用愁，“二丸”帮你解忧
相火妄动型前列腺炎，食疗来帮你湿热下注型前列腺炎，食疗验方来帮你
精浊瘀阻型前列腺炎，牛膝粥有疗效利尿通闭，防止前列腺增生损伤肾脏

补肾虚的羊骨，辅助养护前列腺慎治前列腺炎，不可妄服壮阳品
取穴、按摩、搓压，助你远离前列腺困扰老年男性专属的前列腺食疗养护法
保护前列腺首选花粉和绿茶第九章 泌尿系统：男人的健康命门
尿道健康关乎男人的肺、脾、肾中草方药妙治泄泻，保护你的肾
养护好纵贯全身的膀胱经不要小看小便，关乎肾精盈亏
小便“金标准”，关乎男人肾脏状况五味子入口，尿失禁无忧愁
尿路结石怎么办，中医治疗有成效“癃闭”困扰你，草药有良方
日常小细节，肾精跑不了足浴治疗泌尿系疾病最简单膀胱有炎症，中医来搞定
小便排出全靠膀胱气化遗尿有绝招，中医药来治疗小便不正常，草药来帮忙
尿频、尿失禁，肾功能失调找草方尿失禁别着急，食疗验方来帮你
尿毒症，中医调养有妙招专属肾盂肾炎患者的利尿食单男性泌尿系饮水保健法
综合疗法“溶解”输尿管结石第十章 节律养精：男人养精分年龄
男一八，生命初始补充肾气旺一生男人“二八始有精”，节律性事不伤肾
男人三八气盛精旺，肾气均衡最关键男人四八精力足，气血畅行防肾虚
男人五八肾气始衰，进补得当不伤身男人六八调三阳，养肾补肝不怕老
男人七八身形衰，合理用药保肝护肾第十一章 古方养精：男人必知的补肾良方
铁裆功，男人性保健的“武林绝学”半桥式让男人重振雄风
七宝美髯丹：补肝肾，美须发“沙漠人参”——肉苁蓉，养肾有奇效
润肺补肾见功效，就找牛骨髓治肾有疗效，黄芪是妙方古今种子第一方——五子衍宗丸
水陆二仙丹，补肾涩精的奇丹补肾壮阳丸，温和作用以补为本
遗精伤元气，八味煎汤备药保肾阴金锁固精丸，收敛固精之妙品
锁阳固精丸，温肾固阳效果好左归丸，纯补无泻，阳中求阴
右归丸，温肾补阳，引阳归原知柏地黄丸，滋阴清热效果好
大补阴丸，滋阴降火的常用名药六味地黄丸，滋阴补肾的明星级中成药
打坐，古人保肾固精的不传之功撮谷道：补肾固涩，益寿延年
梳理经络的真气运行五步法养精合春功，轻松养肾不发愁古方润肾汤，消炎护肾效果好
治疗肾脏阳虚就灸督脉第十二章 生活养精方：不花钱也能养好肾
心肾相交：养好心才能抗衰控制性生活，减少对元精的损耗
小便咬紧后槽牙，肾气不外泄捶胸调情志，低成本养肾妙招食盐量直接影响肾精状态
晒太阳让背部常温暖，肾脏无烦恼手指弹桌找回心力，调情养肾两不误
每天睡前热水泡脚，就是最好的养肾方不滥用药物，养肾护肾遵医嘱
了解唾液中的补肾之道睡眠是最好的补肾良药顺应四时谨慎起居，养好肾气添福增寿
金鸡独立健身法，老人肾虚立竿见影随时随地抬脚跟，何需人参加鹿茸
刚柔相济太极拳，养生就这么简单常慢跑，提高性生活质量有奇功
勤做手足操，健肾就是这么简单每天拉耳分钟，益肾也轻松十指梳头，治疗青年白发
男性走猫步，增强性功能没事常走路，闲庭信步把肾养“倒行”补肾好办法
下午做局部运动，补肾就在举手投足间下篇 女人养生要先养血第一章
女人养血：找到女人健康的根本气血足，女人就有好身体
女人的一生安康离不开气血调补以血为用，留住流转的芳华养血补阴，女人抗衰第一课
多少女人病的到来，都是因为气血失调胖补气，瘦补血，好身材靠的是调理
女人养血遵循女七男八的节律规律健康女性必学的五大养血法
体内寒湿重，阳气虚亏女人老得快女人养血必须掌握的诀窍女人自身的气血运行时刻表

女性调血补气要对号入座女人经期务必做好补血工作健康女人，滋阴补血两步走
食淡薄滋味，女性气血更旺盛善养血，冬季调养很关键每月养血好习惯，气血畅身体健
选对食材补气血，快速提升机体能量第二章 察“颜”观色读女人血气盈亏
头发干枯韧性差，气血不足的表现强化呼吸亦能调气血白天瞌睡连连，多是气血亏
双目呆滞、晦暗无光是气血衰竭的表现双唇红润，女人气血充盈的特有标志
牙龈肿痛，常塞牙预示气血不足呵气如兰，健康女人气血充盈的“显示器”
玉指枯黄血气亏，手漂亮的人多健康指甲无“月亮”，说明气血不足寒气重
舌质淡白的女性，气血两虚全身都有赘肉，说明气血不平衡
黑痣和小红点，经络堵塞的信号灯眉毛脱落稀疏，气流失眼睛发黄，气血渐虚
失眠多梦，气血不调的结果心悸，用充盈的气血找回失散的心神
面色无华是气血不充盈的表现经常受喷嚏、鼻炎困扰多是血气亏头屑过多，气血虚亏
女子鼾声连连，损容颜伤气血第三章 肝藏血，肝血不足，女人烦恼不断
女人以肝为天，脏腑养气血肝当先肝是女人的先天，肝好女人才好
伤肝伤面子，女人要美丽，养肝是王道春季养肝以防百病发作
肝气顺了，女人之美才能形神兼备肝气足，女人气血足皮肤好
掌控情绪，女人养肝注意特殊时期壮“胆”，启动健康美丽的“枢纽”
科学按摩肝脏，不得女人病女人要睡够，睡眠不足伤肝血按揉三阴交，调节脾胃养肝血
规律作息养肝血，肌肤晶莹精神足玫瑰花茶让女人肝血充足
牡丹、白芍，养血和肝的最佳拍档绿色食物是养肝佳品猪肝养肝，气血不再亏虚
视力下降，久视伤肝肝血亏女性饮酒熬夜，伤肝损血得不偿失
补充肝血，警惕更年期综合征提前肝血不足引发甲状腺结节
养肝血，芬芳花草让女人远离妇科烦恼第四章 通瘀血：女人补血先化瘀
气血瘀滞是女人衰老的主因女人要美丽，打通气血除毒素
摩面梳头，养气血从“头”开始更年轻发为血之余，用经络留住一头乌黑秀发
按摩煲汤养就好脾气，血液再也不淤积寒邪入胞宫恶露伤，化瘀止血找蒲黄
内服外用一块姜，祛瘀止痛散寒凉循环用经，行间、期门能够帮你解除肝患
经络养颜，按压四白穴“就是让你白”祛寒保暖，艾灸大椎、关元“给你温暖”
心火灼烧，心俞穴、神门穴是“消防穴”疏通渠道，气血才能正常运行
体内有瘀血，补药多浪费菖蒲通血美白方，让女人更美丽简易法轻松去除血瘀斑
化瘀调月经，不孕症去无踪女性血瘀体质运动方气血血瘀的药膳食疗方
合理穴位按摩，祛斑点通血瘀瘀血一通，清除高脂血的烦恼第五章
补血虚：阴阳平衡，做健康女人女人肾虚会影响宝宝成长健康危机：胸小小心气血亏
用四物汤来补补亏虚的血气血不足的食补，应多吃水产品
带脉穴：专治肾虚血亏、赤白带下血虚经少，地机、血海解忧愁
当归生姜羊肉汤，调补血虚帮大忙顺应月经周期，阴阳消长调经补血
产后避免骨节响，养血柔筋是关键补血过度反“添堵”，补血药勿滥用
常食五谷，女人气血充足红枣补气血，一日三个不怕老阿胶，血虚女人补养圣药
胡萝卜，补养气血的美容小人参南瓜盅，女人的补血私房菜
桑葚滋阴补血，美味女人很健康女人补血养血莫忘党参
各色莲藕巧搭配，益气养血是佳品气血充足不仅靠养还要学会存贮
女性朋友千万不要陷入补血误区小产后补血，食补是首选
中老年女性气血虚的调补基本法第六章 护气血：远离妇科病，无病一身轻

月经不调——祛病调养，三招两式全搞定
白带过多——神奇艾灸使阳气旺盛起来
经前综合征——中药加按揉，调理出好心情
痛经——试试中药泡脚，少吃“止痛药”
经期头痛——补充气血，周全保护不头痛
崩漏——大伤元气之症，防治需辨证施治
乳腺增生——自我按摩，疏通经络防病变
宫颈糜烂——防治保健，食物是很好的医药
尿路感染——追根溯源，清热利湿为根本
经期发热——喝点当归补血汤
真菌性阴道炎——土方连服炎症消
外阴瘙痒症——按压穴位阴部清爽舒服
卵巢囊肿——化痰行瘀，健运肝脾是关键
更年期综合征——妙用豆浆改善症状
不孕症——妙用经穴喜做妈妈
罹患宫颈炎易致女性不孕
女性尿道炎，气血不足乘虚而入
多种妇科疾病，一搓八髎就好
第七章 子宫：调经补血，月月舒畅
子宫是女人的宝地，保养护理正当时
女人养血的关键在于养宫调经
气血失和，月经易失调
冲脉调气血，涓涓经水来
月经量过多，须防缺铁性贫血
一碗阿胶糯米粥，养血调经乐悠悠
活血化瘀的益母草：关爱女人的月经
香附理气疏肝郁，米醋益血入肝调
月经子宫肌瘤不难缠，桂枝茯苓丸就是一味妙药
带脉穴，专治女性宫寒血亏功能失调
性子宫出血，按对穴位解烦忧
乌鸡白凤丸，皇家御用的调理秘方
马鞭草蒸猪肝，消炎症、护子宫
腰痛小心附件炎，快用白花蛇舌草和泉疗
向动物学“走路”，预防子宫脱垂
第八章 卵巢：女人美容抗衰的关键
卵巢保养，留住女人的青春红润好气色，源自健康卵巢
卵巢保养简单三步按摩方
补血，增加你的卵巢元气
桂苓活血化瘀，防治卵巢囊肿
气血虚弱卵巢萎缩，木瓜银耳来帮忙
气血不足引发的多囊卵巢食疗偏方
瑜伽，卵巢保养的美容师办公室
“久坐族”要当心卵巢缺氧
保养卵巢的五行蝶展法
抱腿压涌泉，卵巢无囊肿调和气血
治疗多囊卵巢综合征
周期性进补是卵巢保养的良方
不同年龄女性卵巢保养攻略
合理饮食有效预防卵巢早衰

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)